

Vývojové aspekty odpuštění

Developmental aspects of forgiveness

Dalimil Staněk*

Katedra pastorace a psychologie, Vyšší odborná škola teologická a sociální

Abstrakt

Cílem této přehledové studie je poskytnout stručný náhled do současné diskuse nad tématem mezilidského odpuštění v kontextu vývojové psychologie. První část představuje tři otázky týkající se obecných rysů vývoje schopnosti odpouštět. Roste schopnost odpouštět s věkem, nebo ne? Můžeme vůbec vést děti, mladé lidi a klienty k odpuštění? Je schopnost odpouštět univerzální, nebo závislá na kontextu? Druhá část předkládá poznatky z výzkumů seřazených podle vývojových fází od raného dětství po stáří. Závěr shrnuje pozorovatelné trendy vývoje a obsahuje praktická doporučení pro psychology, terapeuty, pedagogy a rodiče. Celková analýza zahrnuje výzkumy a publikace publikované v anglickém jazyce, které pochází z mnoha zemí a pestrých kulturních kontextů.

Klíčová slova: Odpuštění, vývojová psychologie, pedagogika, terapie, výchova

Abstract

The aim of this study is to provide a basic review of literature and discussion on the topic of developmental aspects of forgiveness. All of the analyzed publications and research studies were published in the English language, but they come from many different countries and varied cultural contexts. The first part of the review presents three major questions concerning general features of forgiveness development. 1) Does the ability to forgive grow with age or not? It seems that studies which focus on cognitive development agree that age is an important factor in reasoning about forgiveness. From this point of view, forgiveness grows with age. On the other hand, studies which focus on practical ability to forgive show that age is not as an important factor. But most people who were able to unconditional forgiveness were older and more mature people. 2) Are we allowed to lead children, young people, and clients to forgiveness? This question points to the discussion of whether forgiveness is ultimate and good value and should be the goal of education and therapy, or if it is only one possibility among many. We can conclude that healthy forgiveness has a big value and it has positive outcomes for life. On the other hand, we need to be careful to promote unhealthy pseudo-forgiveness. 3) Is forgiveness universal feature of a person, or is it more dependent on specific context? On one hand, we can see that the ability to forgive

* Korespondenční autor: Dalimil Staněk, Katedra pastorace a psychologie, Vyšší odborná škola teologická a sociální, Stoliňská 2417/41a, 193 00 Praha 9
Email: dalimil.stanek@gmail.com

is dependent on context - type of offense, type of relationship and other variables. On the other hand, we can distinguish dispositional forgiveness or forgivingness. It is a level of preparedness to forgive in a person life. Usually, we can see that dispositional forgiveness grows with the amount of forgiving specific offense in a specific context.

The second part of the review presents the outcomes of different research studies focused on forgiveness from a developmental perspective. It describes forgiveness in different phases of life from young childhood to old age. In the end, we can summarize major developmental trajectories. 1) The impact of forgiveness on life satisfaction is growing with age. Among the elderly, the ability and willingness to forgive have a great impact on their happiness and health. 2) Forgiveness can deepen with age. Children and young people usually forgive those who apologize to them. Forgiveness is more connected to reconciliation. Older people are more willing to forgive unconditionally. 3) The motivation to forgive is changing with age, we can see this in classical experiments of R. Enright. 4) Unforgiveness is an option. We can find people of all ages who would not forgive. For some of them, it might be their life philosophy. Others might be hurt much and the process leading to emotional forgiveness will not be finished. 5) More freedom. In early childhood, forgiveness is influenced by temperament. In later childhood, there is a strong influence of family and society values. In the middle and late adulthood, we can see more freedom to forgive or not forgive.

The end of this review provides a few practical recommendations for psychologists, therapists, pedagogues, and parents. For example, when dealing with children, there are possibilities of daily rituals of guilt, forgiveness, apology, and reconciliation. Children usually react very well to apologies, first they understand them as magical words, then they start to understand the value of feeling remorse behind the apology. Older children value. Children can learn forgiveness through interactive stories. There are possibilities in forgiveness education programs and therapeutical models of forgiveness.

Keywords: Forgiveness, developmental psychology, pedagogy, therapy, education

Úvod

O mezilidském odpuštění, jako jedné z ctnostných forem řešení křivdy a jeho případných nezralých projevech, se v kontextu náboženského a filozofického diskurzu již dlouho vede diskuse. Po osamostatnění psychologie jako samostatného vědeckého oboru se konceptu odpuštění příliš pozornosti nedostalo. Podle McCullougha, Pargamenta a Thorsena (2000) je to proto, že byl pojem odpuštění příliš úzce spjat s křesťanským světonázorem, a nebyl lákavý pro sekulární psychologii. Navíc bylo obtížné jej definovat a psychologové se zabývali jinými tématy. V tomto období najdeme o odpuštění jen letmé zmínky v knihách Heidera (1959), Piageta (1965) a v závěru klinického deníku Ferencziho (Ferenczi & Balint, 2014). Podle Bashe (2007) se odpuštění dostalo do povědomí psychologů v osmdesátých letech v návaznosti na rozvoj pozitivní psychologie. První ucelená publikace, která oslovila nejen křesťanskou, ale i psychologickou komunitu byla kniha teologa Smedese *Forgive and Forget* (1984). Kniha byla po dvaceti letech přeložena do češtiny s názvem *Odpusť a zapomeň* (2004). Stala se zdrojem polemiky a rozproutila živou diskusi. Před přelomem tisíciletí už v anglo-americkém prostředí existovala řada knih, které se zabývaly fenoménem odpuštění v rámci klinické, sociální, rodinné a pozitivní psychologie. Vychází desítky publikací a stovky odborných článků. Na rozšíření výzkumu týkajícího se odpuštění měla vliv i nadace Johna Templetona (John Templeton Foundation). Ta

od roku 1997 finančně podpořila více jak sto univerzitních týmů provádějících výzkum na poli odpuštění (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). Ze začátku sklídili dotované výzkumy kritiku. Podle Murphyho a Labmové (2002) byli předpojaté a potvrzují předem dané závěry, aniž by zkoumali alternativní způsoby řešení křivdy. Kritický hlas se stal součástí širší diskuse, ale zůstal okrajový, dle mého názoru i proto, že téma odpuštění rezonovalo s odbornou i laickou veřejností. Koncept odpuštění tak neměl jednoduchou cestu do psychologie, ale v současnosti už je v ní poměrně dobře ustálen a stal se součástí světového psychologického diskurzu. Od roku 2000 můžeme pozorovat nárůst výzkumů a publikací zaměřených specificky na vývojové aspekty odpuštění. Do té doby jsou známy pouze tři studie zachycující vývojové aspekty odpuštění, první Darbyho a Schleknera (1982) o reakci dětí na omluvu, dále pak dva výzkumy Enrighta, Santose a Al-Mabuka (1989; 1995) zaměřených na odpuštění u adolescentů. Počínaje rokem 2001 bylo vývojově zaměřených výzkumů publikováno minimálně dvacet a jsou součástí této přehledové studie.

Odpuštění je jednou z možných strategií vyrovnání se s křivdou. Jedná se o komplexní fenomén, jak na prožívání, tak na definici, konceptualizaci a výzkum. Objekty odpuštění mohou být různé. Mohu odpouštět druhým, sám sobě nebo okolnostem a situacím (Kaleta & Mróz, 2018). Tato přehledová studie se zaměřuje pouze na mezilidské odpuštění. Celý obor zabývající se odpuštěním se od počátku potýká s problematikou definice, což mimo jiné výrazně ovlivňuje možnosti výzkumu a jejich vzájemné porovnávání (Musekura, 2010). V současnosti jsou nejrozšířenější definice Worthingtona (2005), Enrighta a Fitzgibbonse (2000) a McCullougha (2008). Pro účely této přehledové studie můžeme pracovat s myšlenkovým průnikem jejich definic. Odpuštění je definováno jako vnitřní pozitivní změna postoje k viníkovi, která se projeví v myšlení, prožívání i chování oběti, přestože na to viník nemá právo (Enright & Fitzgibbons, 2000). Worthington (2005) rozlišuje dva druhy odpuštění. Odpuštění z rozhodnutí, kdy se člověk na základě racionálního zdůvodnění rozhodne odpustit. Druhým typem je emocionální odpuštění, kdy jsou negativní emoce jako hněv, stud, strach, hořkost v průběhu času nahrazeny neutrálními, respektive pozitivnějšími. K emocionálnímu odpuštění může a nemusí dojít v návaznosti na odpuštění z rozhodnutí. Vztahování se vůči *viníkovi* se na rovině chování může změnit k více prosociálnímu (McCullough, 2008). Zároveň však zůstává proces smíření (obousměrný vztahový proces) a odpuštění (interní proces) jednoznačně oddělen (Worthington, 2005).

Tato přehledová studie se věnuje třem oblastem. (1) Nejprve budou otevřeny tři otázky týkající se obecných rysů vývoje odpuštění. (2) Poté bude následovat kapitola shrnující poznatky z výzkumů zaměřených na odpouštění v rámci jednotlivých vývojových etap. (3) Poslední část obsahuje praktické závěry a výzvy pro rodiče, psychology, pedagogy a výzkumníky. *Cílem studie je poskytnout stručný přehled současné diskuse a bádání nad tématem mezilidského odpuštění v kontextu vývojové psychologie.* Uvedené výzkumy nejsou vázány na jednu zemi, kulturu ani náboženskou pozadí. Pochází z USA, Polska, Španělska, Nizozemí, Anglie, Francie, Austrálie, Japonska, Tchaj-wanu, Indie i Číny. Někteří autoři (např. Worthington, Bash nebo Smedes) se veřejně hlásí ke křesťanským kořenům. Jiní (např. Enright a jeho skupina), od začátku zkoumali odpuštění nezávisle na náboženském pozadí. Oba přístupy jsou však přijímány napříč kulturami a náboženstvími (Worthington, 2005).

Jestli bude člověk v závěru svého života, navzdory všem menším i větším křivdám, které se za desítky let nahromadily, odpouštějící, nebo hněvivý a zahořklý, záleží na mnoha faktorech. Z didaktického hlediska je možné faktory ovlivňující schopnost odpouštět rozdělit na vnitřní

a vnější. Zároveň je nutné počítat s jejich vzájemnou provázaností. Mezi vnitřní patří: kognitivní schopnosti, věk, temperament, zkušenosti, schopnost regulovat emoce, míra empatie, schopnost pohledu na situaci z jiné perspektivy a postoje k odpuštění. Vnějšími faktory budou: výchova, očekávání a tlak okolí, množství a subjektivně vnímaná závažnost prožitých křivd, vztah k *viníkovi* a jeho případná omluva či její absence (Diblasio, Worthington, & Jennings II, 2013). Tyto faktory odpuštění byly výzkumně ověřovány a s některými se blíže seznámíme.

Otázky obecných rysů vývoje schopnosti odpouštět

Roste schopnost odpouštět s věkem nebo ne?

Podle Enrighta a Fitzgibbonse (2000) se ochota i schopnost odpouštět v průběhu života člověka mění. Obecný trend je takový, že se zralostí člověka a jeho zkušenostmi, schopností empatie, poznáním sebe a překonáním sebe v generativitě, roste i míra odpuštění (Kaleta & Mróz, 2018). Opakovaně to podporují i výzkumy: Subkoviak a kol. (1995); Toussiant a kol. (2001); Walker a Gorsuch (2002); Allemand (2008); Kaleta a Mróz (2018). Zároveň mladší lidé přirozeně považují starší za více odpouštějící (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989). Najdou se však i kritické hlasy, které naznačují, že reálná schopnost odpouštět neroste s věkem tolik, jak tvrdí některé výzkumy. Flanagan a kol. (2012) a Denham a kol. (2005) zpochybňují především výzkumy, které zkoumají postoj k odpuštění na hypotetických a teoretických situacích (Darby & Schlenker, 1982; Girard & Mullet, 1997; Toussaint, Williams, Musick & Everson, 2001), a nikoliv schopnost odpouštět reálné životní křivdy (Ghaemmaghami, Allemand, & Martin, 2011). Podle nich jsou tyto výzkumy postaveny pouze na kognitivním aspektu a obsahují podobný rozpor jako klasická Kohlbergova teorie morálního vývoje. To, že starší člověk dokáže nad morálkou uvažovat komplexněji, ještě neznamená, že se v konkrétní životní situaci zachová morálněji. Na druhou stranu existují i výzkumy, které zkoumají schopnost odpouštět reálné křivdy, a i ty se shodují na tom, že starší lidé budou častěji volit strategii odpuštění (Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson, & Sarinopoulos, 1995; Ghaemmaghami, Allemand, & Martin, 2011; Allemand, 2008; Romero & Mitchell, 2008). Zdá se tedy, že schopnost a ochota odpouštět se v průběhu života mění a roste v souvislosti s věkem a zralostí. Ve druhé části uvidíme, že věk sám o sobě zůstává pouze jedním z faktorů, který přispívá k tomu, jak bude vypadat odpuštění v různých kapitolách života.

Můžeme vůbec vést děti, mladé lidi a klienty k odpuštění?

Worthington, jeden ze zakladatelů *Forgiveness therapy*, autor řady publikací a aktivní propagátor teorie odpuštění uznává, že odpuštění není jedinou možnou a vhodnou reakcí na křivdu. Jedná se podle něj o ctnost, ke které může člověk pomalu dospět, ale neznamená to, že neexistují jiné možnosti. Je tedy na místě určitá pokora a opatrnost v tom, aby se z odpuštění nestal univerzální a zjednodušený nástroj na řešení problémů. Podobně i některé výzkumy porovnávající terapii zaměřenou na odpuštění s jinou terapeutickou intervencí ukazují, na minimální rozdíly ve výsledném efektu. Příkladem může být studie Grahama, Enrighta a Klatta (2012) zkoumající vliv skupinových setkání mladých dospělých, kteří se vyrovnávali s rozvodem rodičů. Skupina zaměřená na odpuštění vykazovala podobné výsledky, jako kontrolní skupina, která procházela kurzem změřeným na sociální percepci a komunikaci. Podobně argumentuje i studie Lin, Enrighta a Klatta (2013) zaměřená na růst wellbeingu.

Na druhou stranu je potřeba dodat, že odpuštění může mít vysoce pozitivní dopad na život člověka. Denhami a její kolegyně (2005) v knize *Handbook of forgiveness* podávají tři důvody, proč učit děti odpouštět. 1) Proto, aby si dítě dokázalo udržet blízké vztahy. Schopnost odpouštět je dovednost, která pomáhá dlouhodobému udržení blízkých vztahů, navzdory tomu, že v nich bude do jisté míry docházet ke křivdám (Fincham, 2000). To, jestli bude mít dítě kamarády, jestli bude přijímáno mezi vrstevníky, je jedním z hlavních předpokladů další životní spokojenosti a úspěchů. 2) Aby se snížila míra agresivity a násilí. Existují dva klasické způsoby nakládání s hněvem – vyjádření nebo potlačení (Fitzgibbons, 1986). Odpuštění se nabízí jako třetí varianta. Umožňuje potřebné vyjádření hněvu, které pomáhá nastavení hranic a zároveň se posléze otevírá případnému znovuoobnovení vztahu (Walker & Hathaway, 2013). 3) Kvůli větší životní spokojenosti a fyzickému zdraví. Přehled výzkumů potvrzujících pozitivní dopad odpuštění najdeme například v článku Bona a McCullougha (2006).

Vůči směru pozitivní psychologie zaměřené na odpuštění někdy nazývané *forgiveness therapy* a reprezentované Worthingtonem, Enrightem, McCulloughem a dalšími, se vytvořila opozice z řad psychologů a filozofů. Některými z hlasů v tomto směru jsou například Lamb (2002; 2005), Murphy (2003) a psychoanalytik Alford (2013). Ti poukazují na dvě problematické roviny, praktickou i teoretickou. Praktická: přestože se propagátoři konceptu odpuštění v terapii a pedagogice vymezují vůči nezralým formám odpuštění a tráví dost času definováním pseudoodpuštění, tak v praxi se jejich přístup příliš zjednodušuje. Alford (2012) si všimá, že se v praxi vytratil důraz na truchlení a prožití ztráty, po níž teprve může a nemusí přijít odpuštění. Teoretická: po teoretické stránce přístup k odpuštění kritizují jako naivní, nejednotný v definicích a zaměřený pouze na životní spokojenost lidí. Zpochybňují také základní axiom, že bezpodmínečné odpuštění je ctností. Filozoficko-právní kritika se zaměřuje na nespravedlnost odpuštění vůči tomu, kdo nevyjádřil lítost a neomluvil se.

Můžeme tedy odpuštění považovat za cíl, ke kterému máme právo vést děti, dospívající a případné klienty? Jedná se o univerzální hodnotu, nebo je potřeba větší opatrnosti? Dle mého názoru ano. Odpuštění je vysokou hodnotou, ke které má smysl povzbuzovat a vést, ovšem pouze za předpokladu, že budeme naslouchat i kritickým hlasům a budeme respektovat vývojové aspekty odpuštění, o kterých bude řeč v další části této studie.

Je schopnost odpouštět univerzální nebo závislá na kontextu?

I na tuto otázku existují v literatuře různé odpovědi. Na jednu stranu můžeme pozorovat rozdílnou dynamiku procesu odpuštění v různých vztazích. Jiným způsobem bude člověk odpouštět svým rodičům, dětem, partnerovi, manželce, dlouholetému nepříteli nebo cizímu člověku. Dudkin (2011) a Peleari (2003) v závěrech výzkumů shrnují, že u různých typů vztahů se liší motivace směřující k odpuštění. Výrazně odlišnou dynamiku má například odpuštění rodičům. Vztah k rodičům je specifický svou primární nevyrovnaností. Do všech ostatních vztahů dítě vstupuje už s určitou sociální, vztahovou a jazykovou výbavou, kdežto v dynamice vztahu k rodičům tuto výbavu teprve získává (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy, & Day, 2011). Člověk zároveň přirozeně neočekává zranění ze strany rodičů. Když potom ke zranění dojde je pomyslná *mezera nespravedlnosti* (injustice gap)² větší a je tudíž těžší ji překlenout odpuštěním

² S metaforou *injustice gap* přišel Everett Worthington. Jedná se o subjektivně vnímanou propast/mezeru (záleží na velikosti) mezi tím, jak věci jsou, a jak by věci měly být, aby byly spravedlivé a dobré. Čím větší křivda, tím větší prožívá oběť rozpor mezi ideálem a realitou a tím větší mezera nespravedlnosti. Výzkumně byla potvrzena a uchopeána Davisem a jeho kolegy (Davis, Yang, DeBlaere, McElroy, Van Tongeren, Hook, & Worthington, 2016).

(Worthington, 2003). Proces odpuštění rodičům je složitější. Je těžší rozlišit zodpovědnost a je neoddelitelně se propojen s odpuštěním sobě samému (Lafarge, 2009; Stoop & Masteller, 2004; Smedes, 2004). Navíc vyžaduje určitý nadhled a partnerský vztah k rodičům, který člověk zpravidla získává až během oddělení se od primární rodiny v mladém dospělosti. Můžeme tedy shrnout, že každé odpuštění se jeví díky specifícnostem vztahu jako jedinečný a neopakovatelný proces.

Na druhou stranu terapeutické modely provázející klienty procesem odpuštění vychází z předpokladu, že když člověk odpustí jednu křivdu, může se stát obecně více odpouštějícím člověkem. Pro tento typ odpuštění se používá termín *dispoziční odpuštění* – *dispositional forgiveness* nebo *forgivingness* (Berry, Worthington, Parrott III, O'Connor, & Wade, 2001). Poslední stádium procesu odpuštění popsáné Enrightem je tzv. *prohloubení*. Poté, co oběť křivdy splní jednotlivé výzvy procesu odpouštění (odkrytí, rozhodnutí odpustit a práce na udržení), přichází poslední krok. Svou zkušenost může prohloubit a generalizovat i na další vztahy a situace v minulosti i budoucnosti (Enright & Fitzgibbons, 2000). Tuto generalizaci podpořil mimo jiné Al-Mabuk a Enright (1995). Vysokoškolští studenti si v rámci výzkumu zaměřeného na efekt terapie, měli vybrat jednoho z rodičů a projít ve vztahu k němu procesem odpouštění. Studenti, kterým se podařilo odpustit jednomu z rodičů, svůj nově získaný postoj rozšířili i na druhého rodiče. Toto pozorování bylo učiněno mimochodem a dle mého názoru by potřebovalo potvrzení z výzkumu zaměřeného přímo na tento jev.

Odpuštění lze tedy vnímat dvojím způsobem, jednak jako specifický proces vyrovnání se s konkrétní křivdou vůči konkrétnímu viníkovi, a zároveň jako dispozici, dovednost, vzorec chování a dokonce ctnost (Worthington, 2006), kterou lze v životě žít. Dispoziční odpuštění roste s tím, jak dotyčný člověk prochází procesem odpuštění jednotlivých konkrétních křivd.

Schopnost odpouštět a etapy vývoje

Tato část je zaměřena na jednotlivé etapy vývoje. Budeme je sledovat ze tří úhlů pohledu.

1) Sociální kontext: U každé z nich si nejprve všimneme rozšiřujícího se sociálního kontextu, ve kterém se dynamika křivdy a odpuštění může odehrávat. **2) Motivační aspekty** vychází především z Enrightovi teorie vývoje odpuštění inspirované Kohlbergovou teorií morálního vývoje. Odpovídá na otázku, co vede jedince k tomu, aby odpustil a jak nad odpuštěním přemýšlí. Enright (1989) pro svůj výzkum používal upravený příběh *Heinzova dilematu* (Lékárník lék schová, Heinzova manželka zemře. Jaký bude vztah Heinze k lékárníkovi? Co mu pomůže odpustit?) a *uprchlého vězně* (Zločin nespáchal. Sousedka ho udá a on je uvězněn. Jaký bude jeho vztah k ní?). Lidé různého věku od dětí po dospělé byli vyzváni, aby se nad situací zamysleli. Výzkumníci odpovědi rozdělili do šesti skupin podobně uvažujících. Z nich poté vzniklo šest stylů motivace k odpuštění. Studie byla s různými obměnami provedena v roce 1989 v USA, v roce 1990 v Tchaj-wanu, v roce 1997 ve Francii s podobnými závěry. **3) Kognitivní a emoční aspekty.** Tato část vychází z pestré škály autorů, kteří zkoumali, jak lidé různého věku rozumí konceptu křivdy a odpuštění, a jaké faktory pomáhají a brání odpuštění.

Útlý věk (0–3)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke křivdě a odpuštění, jsou v útlém věku především pečující osoby, zpravidla matky a otce. V období prvních let života dítěte bude-

me těžko zkoumat kognitivní aspekty odpuštění. Enright (1989) se tímto obdobím ve svém konceptu šesti stylů odpuštění ani nezabývá. Worthington (2006) navrhuje pro toto období ponechat kognitivní aspekty stranou a zaměřit se na emoční prožívání dětí. Worthington koncept odpuštění zjednoduší a definuje jej, jako nahrazení negativních emocí vůči *viníkovi* emocemi pozitivními. To už je něco, co lze u malých dětí pozorovat a měřit. Pečující osoba se může z pohledu dítěte *provinit* například nedostatečnou citlivostí na jeho potřeby, nebo svou nepřítomností či agresivitou. Dítě se v tomto období teprve učí vnímat samo sebe jako oddělené od okolí. Nemá náhled na to, co je či zodpovědnost. Podle Worthingtona musíme o schopnosti odpouštět u dětí tohoto věku přemýšlet paralelně s konceptem temperamentu. Tedy základního geneticky ovlivněného nastavení chemických sloučenin v mozku, které ovlivňují chování a emoční prožívání dítěte (Kagan, Snidman, Kahn, & Towsley, 2007). Dnes již klasický přístup Thomase a Chesse (1984) rozlišuje tři základní dětské temperamenty – jednoduchý, náročný a pasivní. Děti s jednoduchým temperamentem budou přirozeně více odpouštějící. Když se maminka opozdí s výměnnou plínkou, tak své negativní emoce brzy zapomenou a zamění je za pozitivní. Není pro ně těžké pouto s matkou opět navázat. Zatímco u dětí s náročným temperamentem ještě dlouho po uspokojení potřeby (návratu maminky, výměny plínky, nasycení) zůstanou podrážděné. Worthington (2006) se nevyjadřuje ke vztahu odpuštění a pasivního temperamentu u dítěte.

Schopnost odpouštět má ve svých kořenech biologickou danost vyjádřenou v temperamentu, která se však dále v životě výchovou zesiluje nebo zeslabuje (Mitchell, 2018), zkušenostmi rozvíjí a charakterem kultivuje.

Předškolní věk (4–7)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke křivdě a odpuštění jsou v období předškolního věku především blízcí rodinní příslušníci (rodiče a sourozenci). Postupně se s nástupem do školky přidává i vliv vrstevníků a kamarádů. Prvním stylem odpuštění podle Enrighta (1989) je tzv. *pomstychtivé odpuštění*. Tento první styl odpuštění by se dal vyjádřit větou: „*Mohu odpustit někomu, kdo mi ublíží, jenom tehdy, když mu mohu nejdřív odplatit tak, aby cítil to, co já*“. Dítě se snaží dodržet princip spravedlivého vyrovnání. Když ho někdo uhodí, tak ho uhodí zpátky. Potom může na situaci zapomenout a *odpustit*. Pokud by takovýto styl reakce převládal i v dospělosti, tak jej pravděpodobně ani odpuštěním nenazveme. Enright děti tohoto věku do svého původního výzkumu nezahrnul a jedná se tak o teoretické uvažování, které není výzkumně podloženo. Schopnost odpouštět u dětí, bude do velké míry určena rituály, ustálenými slovními obraty a hodnotami v rodině, ve které vyrůstá (Jennings, Diblasio, & Worthington, 2013).

Podle jakých kritérií děti hodnotily míru prohřešku a jaký to mělo vliv na odpuštění? Děti mladší osmi let hodnotily míru provinění především podle míry škody, kterou jeho chování způsobilo. Během jednoho výzkumu měly například pozorovat herce, který vrazil do druhého a ten pustil na zem nádoby, které nesl. Když se nádoby rozbilo, vnímaly děti prohřešek jako výrazně větší, než když se nádoby nerozbilo. Byla pro ně také důležitá intence viníka (Darby & Schlenker, 1982). Tři a čtyř leté děti už byly schopny rozlišit sociální přestupek oproti morálnímu, s tím že morální vnímaly jako vážnější. Morální přestupek byl definován jako čin, kterým se člověk provinil proti právům a blahu druhého. Sociálně konvenční přestupek byl definován jako čin, kterým se člověk provinil proti zaběhnuté sociální konvenci, například nepoděkoval nebo si nesundal čepici v místnosti (Smetana, Schlagman, & Adams, 1993). Pro děti bylo jednodušší odpustit druhému porušení sociální konvence a čin, který neměl vážné důsledky. Je ovšem

potřeba dodat, že děti v těchto výzkumech byly v roli pozorovatelů a nikoliv obětí. Jednalo se tedy pro ně o hypotetickou situaci, a nikoliv o přímou reakci na osobní zranění.

Zajímavý vývojový krok zachytili ve svých výzkumech Oostenbroek a Vaish (2018). Zkoumali rozdíl mezi čtyřletými a pětiletými dětmi v reakci na vyjádření/nevyjádření lítosti po křivdě. V tomto případě se nejednalo o hypotetickou situaci. Dítě namalovalo obrázek a herečky ho při prohlížení před očima dítěte „omylem“ roztrhly. Každá z nich reagovala odlišně. Dítěti byly potom kladeny otázky ohledně dané situace. Pětileté děti lépe odpouštěly tomu, kdo vyjádřil lítost než tomu, kdo svého činu nelitoval. Zatímco u čtyřletých dětí výzkumníci tento jev nepozorovali. Shrnují tak, že mezi čtvrtým a pátým rokem se u dětí rozvíjí schopnost odpouštět těm, kdo jim ublížili, když viník vyjadřuje lítost. Schválně také nenechali viníka používat klasické fráze omluvy a sledovali, jestli děti pochopí význam lítosti odděleně od běžně používaných frází a vyjádřené například neverbálně. Právě pětileté děti pochopily, že jde především o projevenou lítost, a nikoliv samo účinnou frází „*omlouvám se*“. Čtyřleté děti lítost bez obecně ustálené fráze vyjadřující omluvu nepoznaly. Smith, Chen a Harris (2010) vyzorovali u dětí, že viníková omluva jim pomůže rozlišit morální přestupek. Čtyř až devíti leté děti měly hodnotit situaci, kdy postava něco získala neprávem, například podvodem. Když se postava omluvila, tak považovaly čin za přestupek. Když se neomluvila, tak s ní sympatizovaly, protože se zaměřily pouze na to, co podvodem získala. Autoři jev zdůvodňují tak, že jsou děti rodiči vedeny k tomu, aby se omluvily, když udělají nějaký přestupek a učí se tak morálnímu rozlišování (Smith, Noh, Rizzo & Harris, 2017).

Derell a Jaswal z Virginia univerzity (2016) ve dvou studiích zkoumali to, jak šesti a sedmi leté děti reagují na ochotu viníka se polepšit. V prvním výzkumu nechali děti stavět věž z kostek a potom se jich ptali na hypotetickou situaci. Co by se stalo, kdyby vám věž někdo zbořil? Jak byste reagovaly, když by se omluvil, neomluvil, pomohl vám ji znovu postavit nebo vás jinak odškodnil? Děti v této hypotetické situaci přemýšlely tak, že by jim k odpuštění stačilo, aby se jim dotyčný omluvil. V druhém výzkumu se nejednalo o situaci hypotetickou, ale reálnou – někdo dětem věž zbořil. V takovém případě děti nejpozitivněji reagovaly na viníka, který se omluvil a zároveň se pokusil o určitou míru odškodnění. Samotná omluva ve vypjatý emoční okamžik nestačila. Autoři tak poukázali na poměrně závažný metodologický problém zkoumání odpuštění u dětí i dospělých. V hypotetických situacích a z perspektivy třetí osoby člověk reaguje jinak než při řešení reálných křivd.

Mladší školní věk (7–11)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke křivdě a odpuštění jsou v období mladšího školního věku krom rodičů především vrstevníci, sourozenci a kamarádi. Podle motivační teorie Enrighta (1989) děti v mladším školním věku (9–10 let) uvažují nad odpuštěním dvojím způsobem. První varianta je kompenzační odpuštění vyjádřené větou: „*Když mi vrátíš to, co jsi mi vzal, tak ti mohu odpustit.*“ Děti jsou zaměřeny na důsledky křivdy a nápravu. Už nejde o *odplatu*, při které viník prožije bolest, jako v předchozím stylu. Jde více o ekonomickou spravedlnost. Druhý typ spočívá v tom, že si dítě kompenzaci internalizuje a odpouští proto, aby se necítilo špatně. Vyjádřeno větou: „*Když se cítím provinile proto, že ti neodpouštím, tak ti odpouštím, abych se cítil líp.*“ (Enright & Fitzgibbons, 2000). Tento druhý styl odpuštění může převládat jako motivace až do dospělosti u lidí, kteří odpouští především kvůli svému vlastnímu psychickému pohodlí.

Podle výzkumů Darbyho a Schlenkera (1982) hodnotily děti míru provinění nejprve podle kritéria škody. „*Kolik se toho rozbilo?*“ V pozdějším věku je zajímavá především intence viníka. „*Zboural mi to schválně, nebo to bylo omylem?*“ Vzhledem k omluvám braly děti výrazně pozitivněji omluvy, které byly komplexnější, složitější a zahrnovaly více než jen frázi „*omlouvám se*“. Ten, kdo se neomluvil vůbec, si podle nich odpuštění nezasloužil. Je nutno dodat, že v rámci výzkumu Darbyho a Shlenkera šlo o situaci odpuštění cizímu člověku. V blízkém vztahu, například ve vztahu k rodičům nebo jiné blízké osobě, by mohly být děti k odpuštění motivovány jinak. Vztahové faktory berou v úvahu například výzkumy Paleariho (2003) a Wala a kol. (2014). Ma Fenglig a její spolupracovníci (2018) zkoumali 180 dětí ve věku 9–11 let. Děti hrály hru, ve které měly investovat peníze. Výzkumníci pozorovali a testovali reakce dětí na podvod, omluvu a nabídku odškodnění. Zjistili, že když se spoluhráč omluvil za podvod, tak měly děti tendenci mu v budoucnu důvěřovat více než tomu, kdo se jim neomluvil a považovaly ho za milejšího. Zároveň mu důvěřovaly více než tomu, kdo je nikdy nepodvedl. Mladší děti ve skupině byly mnohem více emocionálně rozhozeny z podvodu, který zažily. Podle autorů omluva *fungovala*, protože v dětech vzbudila pozitivní emoce, díky nim se potom vztahovaly k viníkovi lépe. Podle Lazareho (2004) jednoho z předních teoretiků konceptu omluvy je cílem omluvy dát *dar* zaměřený na potřeby toho, komu se omlouvám. Nizozemští výzkumníci Wal, Karremans a Cilliesen (2014) zkoumali vliv důležitosti vztahu na ochotu odpouštět. Zjistili, že starší děti jsou ochotnější odpouštět tomu, kdo je pro ně důležitý (rodič, oblíbený vedoucí, nejlepší kamarád). Ovšem platilo to pouze u dětí, které byly schopné ovládat svůj hněv a momentální impulzy (vysoký *executive control*). Starší děti si mohou uvědomit, že odplata nevede vždy k nejlepším výsledkům, a že může být výhodnější využít empatii vůči kamarádovi a odpustit mu (Wal, Karremans & Cilliesen, 2017). Na závěr ještě jeden výzkum z oblasti rodinných vztahů v Indii. Shah a Sharma (2018) provedli výzkum ve 100 rodinách s dětmi od 8 do 12 let. Ověřili hypotézu, že schopnost rodičů odpouštět dětem má pozitivní vliv na jejich sebehodnocení. Výsledky ale zaznamenali vliv pouze matky, nikoliv otce. Autoři interpretují rozdíl mezi vlivem matky a otce tak, že děti do tohoto věku většinu času tráví s matkami a probíhá mezi nimi intenzivnější komunikace.

Starší školní věk (12–15)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke krivdě a odpuštění v období staršího školního věku, je především parta vrstevníků a kamarádů. Postupně se může začít objevovat kontext romantické dyády. Zároveň se jedná o období zvýšených konfliktů s rodiči. Podle Enrighta (1989) je dalším stylem odpuštění tzv. *očekávané odpuštění*. Dospívající v něm bere velmi vážně perspektivu skupiny (vrstevníci, rodina). Motivaci k odpuštění bychom tak mohli shrnout větou: „*Odpouštím, protože se to ode mě očekává jako správná věc.*“ Záleží především na hodnotách a vzorech v prostředí, ve kterém se mladý člověk pohybuje a které ho k odpuštění buďto motivuje, nebo ne. Zároveň existuje riziko zneužití odpuštění, kdy je k němu člověk tlačěn (například náboženským přesvědčením) a není ošetřen jeho hněv, neberou se vážně jeho hranice a nechává se v opakovaně násilném prostředí (Mayo, 2015).

První skupina výzkumů v této kapitole je zaměřena na vztah dospívajících k vrstevníkům. Ve svých výzkumech Girard a Mullet (2012) zjistili, že ochota odpouštět vrstevníkům je nejnížší věku 13–14 let. K odpouštění jim pomůže, když se jim viník omluví, vyjádří lítost, a když napraví to, co udělal. Bezpodmínečné odpuštění nebývá tak časté jako u starších dospělých. Dospívající jsou schopni uvažovat o situaci krivdy více abstraktně a mají tak možnost, přejít

tak na zralejší úroveň odpuštění (Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989). Flanagan, Hoek, Ranter a Reich (2012) z Wheaton College provedli výzkum s 616 žáky ve věku mezi 11 a 15 lety. Zaměřili se na potenciál odpuštění jako coopingové strategie vůči projevům šikany. Schopnost odpuštění pozitivně korelovala s vyřešením konfliktu a s hledáním pomoci a podpory v širším okolí. Negativně korelovala s pomstou a eskalací konfliktu. Odpouštějící žáci měli vyšší sebevědomí a méně sociální úzkosti. Oběti šikany se zpravidla cítí bezmocně a prožívají vysokou míru studu. Procesem odpuštění získávají vnitřní kontrolu nad sebou i situací. Uvědomí si, že záleží na nich, jak se situací vyrovnají. Závěry se shodují s předchozím výzkumem australských psychologů Egana a Todorové (2009) na stejné téma.

Druhá skupina výzkumů popisuje dynamiku rodiny a vztah k rodičům. Christensen a její tým (2011) se výzkumně zaměřili na proces odpuštění v dyádě rodič-dítě. Tři roky pozorovali 334 úplných rodin s dospívajícím dítětem (11–13 let). Výsledky ukazují, že schopnost odpuštění je úzce propojena s kvalitou vztahu, ovšem nepřímo. Blízký vztah s rodiči pomáhá k získání dovedností jako je empatie a regulace emocí, ty se pak stávají základem pro schopnost odpuštění. Matčina i otcova vřelost vůči dospívajícímu na začátku výzkumu se ukázala jako silný predikátor jeho empatie a schopnosti odpuštění o dva roky později. Dospívající se podle nich učí od svých rodičů odpuštění dvojnásobem. Jednak tím, že vidí odpuštění v jejich vztahu – schopnost otce odpuštění manželce pozitivně korelovala s odpuštěním u dospívajícího – a jednak tím, že jemu samotnému bývá odpuštěno – schopnost maminky odpuštění dospívajícím pozitivně korelovala s jejich odpuštěním v dalších letech (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy, & Day, 2011). Odpuštění v rodině také zkoumali Maio, Thomas, Fincham a Carnelley (2008). Pro teenagery bylo jednodušší odpuštění rodičům, kteří se omluvili, se kterými měli blízkou, pevnou vazbu, a kteří své negativní chování pravidelně neopakovali. Čím vyšší byla ochota jednotlivých členů domácnosti odpuštění, tím byla v domácnosti lepší atmosféra. Výzkumníci zároveň zachytili rozpor v odpuštění ve vztahu dítě-matka a dítě-otec. Teenageři více věřili omluvám i odpuštění ze strany matky než otce. Zároveň otcové nevnímali, že jim dospívající odpustili, i když oni tvrdili, že ano. Výsledky ukazují na nedostatečnou blízkost a vyladenost ve vztahu dospívajících a jejich otců, která komplikuje celý proces odpuštění. Překážka byla jak na straně otců v jejich nedostatečné komunikaci, i na straně dospívajícího. Van Lissa a tým nizozemských výzkumníků (2015) vytvořili šestiletou longitudinální studii, ve které se zkoumali vliv empatie u dospívajících na konflikty s rodiči. Dospívající s nízkými hodnotami empatie měli odlišnou představu o konfliktech a vzájemném vztahu od představy rodičů (tí se v pohledu shodli). Autoři v závěru studie vyzývají, aby rodiče a pečující osoby hledali způsoby, jak v dětech v prepubertě rozvíjet empatii, aby snížili závažnost konfliktů a míru nepochopení v období dospívání. Schopnost empatie je tedy důležitá nejenom pro samotné odpuštění, ale je i předpokladem pro to, aby dospívající správně vyhodnotil konfliktní situaci, která se odehrála.

Adolescence (16–20)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke krivdě a odpuštění v období adolescence je vztah k přátelům, rodičům a romantickým partnerům. Podle Enrighta (2000) je dalším stylem odpuštění tzv. *zákonem očekávané odpuštění*. Člověk si už zvnitřnil normy společnosti natolik, že se pro něj staly nezávislé na konkrétním sociálním kontextu.

Mark Rye a Kenneth Pargament (2002) zkoumali efekt krátkodobé skupinové terapie zaměřené na odpuštění (šest setkání). Participanty výzkumu byly ženy ve věku 18–20 let, které si

prošly negativní zkušeností v rámci romantického vztahu (nevěra, verbální a emocionální zneužívání, podvody, rozpad vztahu). Jak skupiny nábožensky, tak skupiny sekulárně orientované vykazovaly podobné výsledky a iniciovaly proces odpuštění oproti kontrolní skupině bez specifické intervence. Setkání u žen podpořila odpuštění konkrétní křivdy. Zároveň přispěla k hlubšímu porozumění konceptu odpuštění. Edukace bývá důležitou součástí terapie zaměřené na odpuštění. Stává se, že lidé mají zkreslenou představu o tom, co odpuštění znamená a neznamená, a dopředu o odpuštění jako o zralé strategii řešení křivdy ani neuvažují. Samotná edukace ohledně odpuštění může proces odpuštění podpořit (Al-Mabuk & Enright, 1995).

Jedni z prvních, kteří se výzkumně zabývali odpuštěním u adolescentů (15–20 let) ve vztahu k rodičům byli Paleari, Regalia (Miláno) a Fincham (2003). Zkoumali vliv blízkého vztahu, empatie, emocionální reakce a benigního/maligního kognitivního hodnocení rodiče na ochotu odpustit a neeskalovat konflikt. Ochota adolescenta odpustit rodiči a vyhnout se tak případnému konfliktu byla ovlivněna sociálně-kognitivními proměnnými. Čím bližší a pevnější byl vztah k rodiči, tím silnější byla negativní emocionální reakce na křivdu. Zároveň však adolescentovo hodnocení zodpovědnosti rodiče bylo benigní a směřovalo k odpuštění. Samotný blízký vztah k rodiči měl vliv na adolescentovu ochotu odpouštět pouze nepřímo.

Mladá dospělost (20–30)

Primárním sociálním kontextem, ve kterém může docházet ke křivdě a odpuštění, jsou v období mladé dospělosti blízcí přátelé a romantičtí partneři. V rámci procesu individualizace od primární rodiny je novou výzvou odchod z domu a s tím spojená změna vztahu k rodičům. Podle Enrighta (1989) je dalším stylem odpuštění, kterého mohou, ale také nemusí mladí dospělí dosáhnout, tzv. *odpuštění jako vyjádření sociální harmonie*. Enright pozoroval tento styl přemýšlení nejvíce u vysokoškolských studentů a dospělých lidí. Člověk vidí odpuštění jako morální princip, ke kterému se může vztahovat, a který je dobrý sám o sobě. Je to první styl odpuštění motivovaný vnitřně, rozhodnutím člověka a nikoliv vnějšně naučeným prostředím (Enright & Fitzgibbons, 2000). Člověk věří tomu, že v konečném důsledku je odpuštění vysokou hodnotou nezbytnou pro harmonii rodiny, komunity i celé společnosti (Girard & Mullet, 1997). Neznamená to samozřejmě, že takto uvažující člověk bude vždy a za každých okolností jednoduše odpouštět, mění se však jeho motivace.

Polští autoři Kaleta a Mróz (2018) zkoumali vývoj odpuštění v dospělosti. Schopnost odpouštět je podle nich důležitou součástí úspěšného přechodu do dospělosti. Porovnávali výpovědi více jak čtyř set respondentů ve věku od 18 do 67 let. Přestože pro mladé dospělé bylo odpuštění silnějším prediktorem životní spokojenosti, byli méně odpouštějící než starší dospělí. K podobným závěrům dochází i Allemand (2008). Mladí dospělí v porovnání s ostatními vykazovali vyšší hodnoty na škále pseudo-odpuštění³. Mladí dospělí muži navíc častěji volili strategii pomsty a nikoliv odpuštění (Ghaemmaghami, Allemand, & Martin, 2011). Kato (2016) z Tokijské univerzity provedl rozsáhlý dlouhodobý výzkum mezi mladými dospělými a potvrdil hypotézu, že odpuštění je preventivním faktorem pro stabilitu romantického vztahu. Potvrdil tak teorii Finchama (2010), podle které je schopnost odpouštět jednou z nejdůležitějších vlastností pro udržení zdravého a spokojeného vztahu.

³ Jde o projevy nezralého odpuštění zachycené na škále pseudo-odpuštění v Enright Forgiveness Inventory (EFI) (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Jedním z klíčových vývojových úkolů období mladé dospělosti je podle Eriksona (2002) budování intimních vztahů. Málokterý člověk vstupuje do dospělosti s představou života o samotě. Překážek rozvoje *eriksonovské intimacy* může být více. Patří mezi ně jak neodpuštění, tak stud a špatně nasměrovaný hněv (*misdirected anger*). Je to nezpracovaný hněv ze vztahů minulosti, který se projevuje v přítomné podrážděnosti ve vztazích přítomných (Fitzgibbons, 1986). Tento jev zachytili ve svém výzkumu psychologové z univerzity v Iowě Kim, Conger, Lorenz a Elder (2001). V průběhu devíti let pozorovali vývoj vzájemných negativních interakcí mezi dospívajícími, adolescenty, mladými dospělými a jejich rodiči. Množství vzájemně se ovlivňujících negativních interakcí mezi dospívajícím a rodičem mělo tendenci se v průběhu doby množit a teprve v pozdní adolescenci došlo k mírnějšímu poklesu. Především se však potvrdilo, že negativní postoj i konfliktní trajektorie dospívajícího k rodičům, predikovaly podobné postoje i trajektorie vztahu k romantickému partnerovi o několik let později. Mladí dospělí z konfliktních prostředí neměli dostatek sociálních dovedností a zralosti a příliš mnoho nezpracovaného hněvu, což se projeвило především v nově formovaných blízkých vztazích.

Prevenčí manželských a partnerských těžkostí v prvních letech vztahu může být právě zpracování hněvu vůči rodičům předtím, než mladý člověk vstoupí do intimního vztahu (Fitzgibbons, 1986). V tomto ohledu se odpuštění nabízí jako jedna z alternativ řešení (Enright & Fitzgibbons, 2015). Rodičovská křivda může být reálná i subjektivně vnímaná. Může nabírat podobu aktivního chování (falešné obvinění, fyzické násilí, verbální vulgarita, preference sourozence), nebo deprivační křivdy (nedostatek zájmu, lásky, pozornosti, přijetí). Deprivační křivdu si lidé zpravidla uvědomují až zpětně. Například, když se odstěhují a získají náhled na svou primární rodinu, nebo když zažijí lepší atmosféru v jiném vztahu. Jestliže jde v procesu odpuštění o truchlení, musí být nad čím truchlit. Těžko se oplakává něco, co člověk nikdy nezažil a nepoznal, teprve když to zažije, dojde mu, co všechno neměl. Potom může začít truchlit, hněvat se a třeba i dojít do chvíle, kdy hněv ani truchlení nebudou potřeba a on odpustí (Alford, 2012).

Střední a pozdní dospělost

Primární sociální kontext ve střední dospělosti bývá zaměřen na manželství, partnerství a rodinu. Otevírá se nové téma vztahu k dětem a k mladším generacím. Sociální okruh, který se až doposud víceméně rozšiřoval, se bude ve věku střední, pozdní dospělosti i stáří opět zužovat. Zmenšuje se okruh známých a přátel. Mění se životní perspektiva a s ní i hodnoty. Klesá síla udržovat mnoho různých vztahů. Motivace k odpuštění může zůstat stejná jako v předchozích obdobích. Pouze menší procento dospělých lidí bychom mohli označit jako ty, kdo vnímají odpuštění jako *projev bezpodmínečné lásky* a splňují tak kritéria šestého stádia schopnosti odpouštět podle Enrightovi teorie (1989).

Samostatnou kapitolu by tvořilo téma odpuštění v manželství a blízkých partnerských vztazích, ale rozsah přehledu mi nedovoluje zacházet do přílišných detailů. Odpuštěním v tomto specifickém kontextu se výzkumně zabývali Paleari (2005; 2009), a Fincham (2002; 2004; 2006). Odpuštění může hrát důležitou roli i po případném rozvodu (Rohde-brown & Rudestam, 2011; Yárnnoz-yaben, 2015).

Výzkum Girarda a Mulleta (1997) s 236 participanty ukázal, že až 58 % seniorů může být přesvědčených zastánců bezpodmínečného odpuštění. Lidé ve věku mezi 74 a 96 lety byli ochotni odpouštět nezávisle na omluvě, lítosti a intenci *viníka*. Ti, kteří k tomu nedospěli a čekali stále na aktivitu *viníka*, jeho omluvu a odškodnění, vykazovali podle Krausse a Ellisona

(2003) a jejich výzkumu s 1500 seniory, vyšší míru psychických obtíží. Toussiant a kol. (2001) zkoumali vztah mezi odpuštěním, věkem a zdravím a dochází k závěru, že u starších lidí je provázanost mezi odpuštěním a životní spokojeností vyšší než v mladé dospělosti. Ve stáří se také snižuje vliv osobnostních rysů na schopnost odpouštět. V mladé dospělosti je výrazně spjata s osobnostním rysem přívětivosti, kdežto ve stáří korelace klesá (Worthington, 2005).

Schopnost odpouštět je jedním z projevů generativity. Podle výzkumů Pratta (2008) a jeho týmu byli starší rodiče více emocionálně odpouštějící i vůči svým dětem. Jedním z důvodů bylo, že se naučili přistupovat k negativním zkušenostem v životě, jako k něčemu, co je může posunout dál a může jim to přinést něco dobrého. V jistém slova smyslu se naučili být vděční i za krivdy a ztráty, které odpuštěním měnili v zisky. Mathias Allemand (2008) z univerzity v Curychu zkoumal rozdíly mezi schopností odpouštět u mladých dospělých (18–35 let) a starších dospělých (60–83). I jeho závěry potvrzují, že starší lidé jsou více odpouštějící. Jako hypotézu, proč tomu tak je, zvolil koncept *future time perspective* (FTP). Důvodem podle něj je to, že mladí lidé žijí s pocitem otevřené budoucnosti, zatímco starší lidé si výrazněji uvědomují konečnost a omezení svého života. S věkem se tak mění hodnoty a odpuštění v blízkých vztazích je hodnotou, která zesílí. Mladý člověk může řešit zranění a krivdy odchodem, starý člověk si více uvědomuje hodnotu zbylých vztahů a před vzpomínkami neuteče (Allemand, 2008).

Existuje více teorií, proč starší lidé vykazují vyšší míru odpuštění. Ovšem ne vždy přirozeně k odpuštění dospějí sami. Může jim pomoci vnější terapeuticko-edukativní zásah. Dokládá to například ve své studii Ramírez (2014) a jeho kolegové s programem pozitivní psychologie zaměřené na vděčnost a odpuštění mezi seniory ve Španělsku. Senioři, kteří se zúčastnili programu, vykazovali nižší známky úzkosti, deprese a větší životní spokojenost než skupina s placebo-terapií.

Shrnutí a diskuse

Trendy vývoje

V závěru shrneme některé trendy vývoje, které vychází z výše uvedených výzkumů.

1) Význam schopnosti odpouštět s věkem roste. V průběhu větší části života se rozšiřuje sociální okruh a tím i kontext, ve kterém se odpuštění odehrává. Dítě se učí odpuštění a smíření nejprve v relativně malém kontextu rodiny, potom jej rozšiřuje na vrstevníky, partnery a na svou vlastní rodinu. Ve stáří se sociální okruh zmenšuje, ale význam odpuštění a jeho vliv na životní spokojenost a zdraví nabývá na intenzitě (Toussaint, Williams, Musick, & Everson, 2001). **2) S věkem se odpuštění prohlubuje.** Odpuštění v dětství bylo zkoumáno v závislosti na vnějších projevech omluvy, lítosti a nápravy viníka. Odpuštění a smíření byly dva překrývající se procesy. Rozpor mezi vnitřním ne/odpuštěním a vnějším projevem bývá u dětí velmi malý. Jedním z důvodů může být to, že děti jsou více spontánní a autentické. Vnitřní svět dítěte se automaticky přehrává navenek v jeho chování a emocích (Denham, Neal, Wilson, Pickering, & Boyatzis, 2005). U dětí ani bezpodmínečné odpuštění nepozorujeme. Klade se větší důraz na bezpečí, hranice a smíření. V dospělosti bývá odpuštění více skrytým vnitřním procesem nezávislým na chování viníka a odděleným od smíření. S věkem, zralostí a pevnější identitou a integritou se člověk může rozhodnout pro bezpodmínečné odpuštění. **3) S věkem se mění motivace k odpuštění.** Podle Enrighta (2000) se v průběhu života, mimo jiné i v souvislosti

s kognitivním vývojem, mění motivace k odpuštění. Od pomstychtivého odpuštění, přes sociální očekávání, až k sociální harmonii a odpuštění jako vyjádření bezpodmínečné lásky. Schopnost odpouštět nezůstává jen naučenou slušností ani mechanismem, který redukuje negativní emoce vůči viníkovi. Stává se ctností a charakterovým rysem člověka, který může do svého okolí vnést něco velmi silného a pozitivního (Kaleta & Mróz, 2018). Styly odpuštění nejsou pevně spjaty s věkem. I dospělý člověk může používat motivaci k odpuštění vyskytující se v dětství. Enright a Fitzgibbons (2000) proto nemluví o fázích odpuštění, ale o motivačních stylech. Ve své knize *Helping Clients Forgive* ukazují klinické případy a dávají doporučení psychologům pracujícím s dospělými klienty různých odpouštějících stylů. Zároveň vyzývají k edukaci, která je podle nich důležitým krokem k odpuštění. **4) I neodpuštění je možnost.** V průběhu celého vývoje se mohou vyskytovat lidé, kteří jsou místo odpuštění budou volit jinou strategii řešení. Pro někoho je to součástí jeho životní filozofie. Jejich strategií je odplata a v odpuštění nevidí ctnost, nýbrž slabost (Girard & Mullet, 1997). Pro jiného je odpuštění příliš těžké a nepředstavitelné. Celým svým životem přehrávají prožitek a důsledek svého traumatu. Nedospěli do situace, kdy by mohli hněv a zármutek odložit (Alford, 2013). **5) Vývojový posun od biologických daností ke svobodě.** Na začátku vývoje je odpuštění výrazně ovlivněno biologickou daností temperamentu, později hraje důležitou roli prostředí a rodina. V dospělosti je schopnost odpouštět spojena s osobnostními rysy. Ve stáří se jeví jako více nezávislé a svobodné (Worthington, 2005).

Praktická doporučení k rozvoji schopnosti odpouštět

Odpouštění může být jednou z funkčních strategií zvládnání některých životních křivd a udržení blízkých vztahů a může vést k vyšší životní spokojenosti nezávislé na okolnostech. Na závěr shrnu několik praktických aplikací a výzev vycházejících z výše uvedených výzkumů. **(1) Rodinné rituály.** Děti se přirozeně učí odpouštět, přijímat odpuštění a smířovat se v rámci každodenních, více či méně propracovaných, rodinných rituálů. Řešení konfliktů, zranění, nedorozumění a neposlušnosti je v rodinách na denním pořádku. Jedná se o jeden z projevů základní socializace dítěte (Denham, Neal, Wilson, Pickering, & Boyatzis, 2005). **(2) Vztah k rodičům.** Blízký a vřelý vztah rodičů k dítěti v každodenním životě je učí dovednostem jako například empatie a vnitřní sebekontrola, které jsou nezbytné pro schopnost odpouštět druhým (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy, & Day, 2011). **(3) Omlouvat se dětem.** Jestliže chceme, aby se děti naučily odpouštět, je nejjednodušší je o to poprosit. Děti velmi dobře reagují na omluvu, vyjádření lítosti, nápravu a žádost o odpuštění. Do čtyř let děti chápou ustálená slovní formulaci omluvy. Starší děti nejsou na formální omluvě závislé, ale rozumí projevům lítosti, respektive očekávají komplexnější omluvu (Ma, Wylie, Luo, He, Xu, & Evans, 2018). V období dospívání jim nejlépe vyjádříme omluvu a lítost činem a nápravou (Cassidy & Shaver, 2016). **(4) Interaktivní příběhy.** Existují knihy s příběhy pro děti, které jsou zaměřeny na modelové situace odpuštění. Několik příběhů se například nachází v české interaktivní knize, určené k rozvoji emoční inteligence dětí, *Ferda v tom zase lítá* (Dostálová, Jančiová, & Vlčková, 2015). V klasické literatuře, ve filmech i pohádkách také najdeme téma odpuštění často zpracováno. Děti se učí odpuštění na příbězích, metaforách a symbolech, zatímco dospívající už dovedou chápat teoretické koncepty nezávisle (Jennings & Diblasio, Worthington, 2013). **(5) Vzdělávání v odpuštění** (Forgiveness education). Na poli pedagogiky a školních systémů zmíníme Enrighta zakladatele *Forgiveness institutu*, který podporuje projekty *Forgiveness education* po celém světě. Jedná se o několikátýdenní programy na školách, které mají podpořit odpuštění a smíření

mezi dětmi. V českém kontextu s institutem spolupracuje soukromá základní škola Heřmáněk v Praze, která má Curriculum Forgiveness ve svém vzdělávacím programu. Na Slovensku existuje pobočka International Forgiveness Institutu. Programy se uchytily na mnoha místech po celém světě. Dokonce i v oblastech rasových a náboženských konfliktů. Neefektivněji programy fungují, když se školou spolupracují i rodiče dětí (Enright & Fitzgibbons, 2015). V kontextu islámské kultury se důležitostí odpuštění ve školních osnovách výzkumně systematicky zabývají Nasser, Abu-Nimer a Mahmoud (2014; 2016; 2017). **(6) Terapeutické modely.** Dospívající i dospělí lidé, kteří se vyrovnávají s křivdou, a je pro ně samotné důležitá hodnota odpuštění, mohou využít poradenství v individuální nebo skupinové *forgiveness therapy*. **(7) Odpouštím, protože mi bylo odpuštěno.** U dospívajících jsme si všimli principu, kdy se naučili odpouštět na základě toho, že jim bylo odpuštěno (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy, & Day, 2011). Podobně jako se děti učí omlouvat tak, že se jim někdo omluví. Na tomto principu stojí nejen židovsko-křesťanský orientované přístupy k odpuštění, ve kterých je hlavní motivací odpouštět druhým, protože Bůh odpouští mě (Flanagan, Loveall, & Carter, 2012). V samotném jádru odpuštění stojí empatické přesvědčení, že druhý člověk, byť mi ublížil, může dostat v mých očích milost. Takové empatie jsem schopen, protože jsem sám v roli viníka byl a milost dostal, nebo po ní alespoň toužil. **(8) Nenutit k odpuštění.** Lidé jsou různí, někteří o odpuštění nikdy neslyšeli, nemají před očima vykreslenou jeho krásu a nevidí ho jako možnost, která by jim mohla ulevit a posunout je v životě dál. Takový člověk možná potřebuje slyšet, že tu odpuštění jako cesta je. Jsou ovšem i lidé, kteří už o odpuštění slyšeli mnoho, vnímají na sobě tlak okolí a cítí výčitky svědomí, že dotyčnému člověku ještě neodpustili. Mají obavy z nejrůznějších forem pseudoodpuštění (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1991). Vývojový pohled na schopnost odpouštět může přispět k tomu, aby se k odpuštění, a především bezpodmínečnému odpuštění lidé netlačili, nenutili a nemanipulovali, protože zvláště u větších křivd není odpuštění jen o jednorázovém racionálním rozhodnutí. Proces odpuštění vedený přes hněv, truchlení, změnu identity a perspektivy může být dlouhodobý. Zralé formy bezpodmínečného odpuštění jdou ruku v ruce s osobnostní zralostí a vývojem člověka.

Limity výzkumů

Všechny výzkumy mají své limity, pro stručnost shrnu jen některé. **1) Málo longitudinálních studií.** Vývojové studie, které nejsou vyloženě longitudinální, mají potenciální chybu v designu. Pokud by se mezi sebou porovnávali teenageři, mladí dospělí a senioři v jednom časovém období, tak se neporovnávají pouze různá věková období, ale také různé kohorty lidí, které prožily výrazně jiné životy (Enright & Fitzgibbons, 2000). Ideální studie tedy porovnávají jedince v jeho samostatném vývoji a těch bývá méně. **2) Odlišné definice.** Další problém může spočívat v tom, že různí výzkumníci používají odlišné operativní definice odpuštění. Například ty, které jsou zaměřeny více kognitivně, ukazují, že se schopnost odpouštět výrazně mění v závislosti na věku, zatímco výzkumy zaměřené na reálnou motivaci odpouštět ukazují, že schopnost odpouštět více závisí na situačních proměnných (Worthington, 2005). **3) Perspektiva třetí osoby.** Některé výzkumy vychází ze situací, kdy subjekt sám o sobě není obětí křivdy, ale je pouhým pozorovatelem a má nad situací přemýšlet. Taková situace nevytváří autentické prožitky negativních emocí a neodráží reálnou situaci, kdy je člověk obětí (Oostenbroek & Vaish, 2018). Rozpor mezi hypotetickou reakcí a reakcí reálnou ukazuje výzkum Drelle a Jaswala (2016). Odvrácenou stranou studií zaměřených na reálnou křivdu u dětí je etický rozměr. Designéři výzkumu musí

volit mezi dostatečnou křivdou, aby ji mělo cenu zkoumat a dostatečně bezpečnou křivdou, aby nedošlo k poškození dítěte. **4) Předjímání výsledků.** Jednou z výrazných kritik výzkumů týkajících se odpuštění je to, že autoři dopředu vnímají odpuštění jako vysokou hodnotu a ctnost a nepřístupují k tématu nezaujatě, ale podle Lambové a Murphyho (2002) finančně, ideologicky nebo nábožensky motivováni. **5) Porovnávání výzkumů.** Celá přehledová studie stojí na porovnávání výzkumů, které mají různou kvalitu, používají různé výzkumné metody (Musekura, 2010) a zaměřují se na různé typy křivdy. Je tedy potřeba být velmi opatrní při zobecňování závěrů, protože ne všechny vstupní informace mají stejnou vědeckou váhu (Mareš, 2013).

Závěrem

Téma mezilidského odpuštění se stalo předmětem diskuse nejen filozofů a teologů, ale v poslední době i psychologů. Část výzkumů se po roce 2000 zaměřila na vývojové aspekty odpuštění, a právě ty jsou předmětem této přehledové studie. Představené výzkumy pokrývají všechna vývojová období člověka a zabývají se rozličnými faktory, které mohou odpuštění podpořit nebo mu bránit. Mezi faktory, které byly zahrnuty do výzkumů, patří kromě samotného věku i empatie, vztah k viníkovi, osobnostní zralost, edukace v oblasti odpuštění, vlastní zkušenost s přijetím odpuštění, omluva a intence viníka. Metodologicky spolehlivější se jeví ty výzkumy, které zkoumají přímou reakci oběti na křivdu, a nikoliv hypotetické situace řešené z perspektivy třetí osoby. V rámci zpřesňování pochopení a ovlivňování procesu odpuštění v českém a slovenském prostředí zatím čekáme na další výzkumy a bohatší diskusi.

Reference

- Abu-Nimer, M., & Nasser, I. (2017). Building peace education in the Islamic educational context [Online]. *International Review of Education*, vol. 63 (issue 2), 153–167. <https://doi.org/10.1007/s11159-017-9632-7>
- Alford, C. (2013). *Trauma and forgiveness: consequences and communities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Alford, F. (2012). Forgiveness as Transitional Experience: A Winnicottian Approach [Online]. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 10 (4), 319–333. <https://doi.org/10.1002/aps.1329>
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective [Online]. *Journal of Research in Personality*, 42 (5), 1137–1147. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.009>
- Al-Mabuk, R., & Enright, R. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents [Online]. *Journal of Moral Education*, 24 (4), 427–444. <https://doi.org/10.1080/0305724950240405>
- Bash, A. (2007). *Forgiveness and Christian Ethics*. New York: Cambridge University Press.
- Berry, J., Worthington, E., Parrott III, L., O'Connor, L., & Wade, N. (2001). Dispositional Forgivingness: Development and Construct Validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness. *PSPB*, 27 (10), 1277–1290.

- Bono, G., & McCullough, M. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy [Online]. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 147–158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2016). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Darby, B., & Schlenker, B. (1982). Children's Reactions to Apologies [Online]. *Journal of Personality*, 43 (4), 742–753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.742>
- Davis, D., Yang, X., DeBlaere, C., McElroy, S., Van Tongeren, D., Hook, J., et. al. (2016). The injustice gap [Online]. *Psychology of Religion and Spirituality*, vol. 8 (issue 3), 175–184. <https://doi.org/10.1037/rel0000042>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional Development and Forgiveness in Children: Emerging Evidence. In E. Worthington (Ed.) *Handbook of forgiveness* (s. 127–142). New York: Routledge.
- Diblasio, F., Worthington, E., & Jennings II, D. (2013). Forgive Interventions with Children, Adolescents, and Families. In D. Walker & W. Hathaway (Eds.) *Spiritual Interventions in Child and Adolescent Psychotherapy* (s. 233–259). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dostálová, M., Jančiová, S., & Vlčková, H. (2015). *Ferda v tom zase litá: emušáci*. Praha: Scio.
- Drell, M., & Jaswal, V. (2016). Making Amends: Children's Expectations about and Responses to Apologies [Online]. *Social Development*, 25(4), 742–758. <https://doi.org/10.1111/sode.12168>
- Dudkina, A. (2011). Phenomenon of forgiveness: Who we forgive easily? *Educational Psychology / Ugdymo psichologija*, 22, 63–72.
- Egan, L., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion [Online]. *Journal of Social*, 28 (2), 198–222. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.198>
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., Eastin, D., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1991). Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion [Online]. *Counseling and Values*, vol. 36 (issue 2), 84–103. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1991.tb00966.x>
- Enright, R., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver [Online]. *Journal of Adolescence*, 12 (1), 95–110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4)
- Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Ferenczi, S., & Balint, M. (ed.). (2014). *Klinický deník*. Praha: Portál.
- Fincham, F. (2010). Forgiveness: Integral to a science of close relationships?. In M. Mikulincer (Ed.) *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (s. 347–365). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fincham, F., Hall, J., & Beach, S. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions [Online]. *Family Relations*, 55(4), 415. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-11>

- Fincham, F. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving [Online]. *Personal Relationships*, 7 (1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F., Paleari, G., & Camillo, R. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy [Online]. *Personal Relationships*, 9 (1), 27–37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger [Online]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23 (4), 629–633. <https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Flanagan, K., Vanden Hoek, K., Ranter, J., & Reich, H. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences [Online]. *Journal of Adolescence*, 35 (5), 1215–1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Flanagan, K., Loveall, R., & Carter, J. (2012). The spiritual craft of forgiveness: its need and potential in children's peer relations and spiritual development [Online]. *Journal of Psychology and Christianity*, 31 (1), 3–15. <https://www.thefreelibrary.com/The+spiritual+craft+of+forgiveness%3A+its+need+and+potential+in...-a0293812655>
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters [Online]. *Journal of Adult Development*, 18 (4), 192–203. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9127-x>
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults [Online]. *Journal of Adult Development*, 4 (4), 209–220. <https://doi.org/10.1007/BF02511412>
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the Forgiveness Schema in Adolescence / Desarrollo del esquema de perdón en la adolescencia [Online]. *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1235–1244.
- Graham, V., Enright, R., & Klatt, J. (2012). An Educational Forgiveness Intervention for Young Adult Children of Divorce [Online]. *Journal of Divorce*, 53 (8), 618–638. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.725347>
- Heckhausen, J., Dixon, R., & Baltes, P. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups [Online]. *Developmental Psychology*, 25 (1), 109–121. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.1.109>
- Heider, F. (1959). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley.
- Chess, S., & Thomas, A. (1984). *Origins and evolution of behavior disorders: from infancy to early adult life*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Christensen, K., Padilla-Walker, L., Busby, D., Hardy, S., & Day, R. (2011). Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents [Online]. *Journal of Adolescence*, 34 (5), 903–913. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.01.001>
- Jennings, D., Diblasio, F., & Worthington, E. (eds.). (2013). Forgiveness Interventions With Children, Adolescents, and Families. In Walker & Hathaway, *Spiritual interventions in child and adolescent psychotherapy* (s. 233–258). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kagan, J., Snidman, N., Kahn, V., & Towsley, S. (2007). *The Preservation of Two Infant Temperaments Into Adolescence*. Oxford: Blackwell Publishing.

- Kachadourian, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction [Online]. *Personal Relationships*, 11 (3), 373–393. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults [Online]. *Personality and Individual Differences*, 120, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study [Online]. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Kim, K., Conger, R., Lorenz, F., & Elder, G. (2001). Parent–adolescent reciprocity in negative affect and its relation to early adult social development [Online]. *Developmental Psychology*, 37 (6), 775–790. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.6.775>
- Krause, N., & Ellison, C. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life [Online]. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42 (1), 77–94. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Lafarge, L. (2009). The Workings of Forgiveness: Charles Dickens and David Copperfield [Online]. *Psychoanalytic Inquiry*, 29 (5), 362–373. <https://doi.org/10.1080/07351690903032082>
- Lamb, S., & Murphy, J. (2002). *Before forgiving: cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Lazare, A. (2004). *On Apology*. New York: Oxford University Press.
- Lin, W., Enright, R., & Klatt, J. (2013). A Forgiveness Intervention for Taiwanese Young Adults with Insecure Attachment [Online]. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35 (1), 105–120. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>
- Ma, F., Wylie, B., Luo, X., He, Z., Xu, F., & Evans, A. (2018). Apologies repair children’s trust: The mediating role of emotions [Online]. *Journal of Experimental Child Psychology*, 176, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2018.05.008>
- Maio, G., Thomas, G., Fincham, F., & Carnelley, K. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships [Online]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (2), 307–319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.307>
- Mareš, J. (2013). Přehledové studie: jejich typologie, funkce a způsob vytváření [Online]. *Pedagogická orientace*, vol. 23 (issue 4), 427–454. <https://doi.org/10.5817/PedOr2013-4-427>
- Mayo, M. (2015). *The Limits of Forgiveness*. Minneapolis: Fortres Press.
- McCullough, M., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: The Guilford press.
- McCullough, M. (2008). *Beyond revenge: the evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mitchell, K. (2018). *Innate: How the wiring of our brains shapes who we are*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Murphy, J. (2003). *Getting even*. New York: Oxford University Press.
- Musekura, C. (2010). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*. New York: Peter Lang.Z
- Nasser, I., & Abu-Nimer, M. (2016). Examining Views and Attitudes About Forgiveness Among Teachers in the Arab World: A Comparison Between Five Communities [Online]. *Peace & Change*, vol. 41 (issue 2), 194–220. <https://doi.org/10.1111/pech.12185>

- Nasser, I., Abu-Nimer, M., & Mahmoud, O. (2014). Contextual and pedagogical considerations in teaching for forgiveness in the Arab world [Online]. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, vol. 44 (issue 1), 32–52. <https://doi.org/10.1080/03057925.2013.859884>
- Oostenbroek, J., & Vaish, A. (2018). The Emergence of Forgiveness in Young Children [Online]. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.13069>
- Paleari, F. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS) [Online]. *Psychological Assessment*, 21 (2), 194–209. <https://doi.org/10.1037/a0016068>
- Paleari, F., Regalia, C., & Fincham, F. (2003). Adolescents' Willingness to Forgive Their Parents: An Empirical Model [Online]. *Parenting: Science*, 3 (2), 155–174. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_03
- Paleari, G., Camillo, R., & Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis [Online]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 368–378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Piaget, J. (1965). *The Moral Judgment of the Child*. New York: The Free Press.
- Pratt, M., Norris, J., Cressman, K., Lawford, H., & Hebblethwaite, S. (2008). Parents' Stories of Grandparenting Concerns in the Three-Generational Family: Generativity, Optimism, and Forgiveness [Online]. *Journal of Personality*, 76 (3), 581–604. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00497.x>
- Ramírez, E., Ortega, R., Chamorro, A., & Colmenero, J. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness [Online]. *Aging and Mental Health*, 18 (4), 463–470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Rohde-brown, J., & Rudestam, E. (2011). The Role of Forgiveness in Divorce Adjustment and the Impact of Affect [Online]. *Journal of Divorce*, 52 (2), 109–124. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.546233>
- Romero, C., & Mitchell, D. (2008). Forgiveness of Interpersonal Offenses in Younger and Older Roman Catholic Women [Online]. *Journal of Adult Development*, 15 (2), 55–61. <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9036-1>
- Rye, M., & Pargament, K. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? [Online]. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (4), 419–441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Shah, S., & Sharma, A. (2018). Parents' forgiveness and coping styles as predictors of Children's self-esteem [Online]. *Journal of Indian Association for Child*, 14 (4), 109–124. <http://www.jiacam.org/1404/orig6Oct2018.pdf>
- Smedes, L. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: Harper and Row, Publishers.
- Smedes, L. (2004). *Odpust' a zapomeň*. Praha: Návrat domů.
- Smetana, J., Schlagman, N., & Adams, P. (1993). Preschool Children's Judgments about Hypothetical and Actual Transgressions [Online]. *Child Development*, vol. 64 (issue 1), 202–214. <https://doi.org/10.2307/1131446>
- Smith, C., Diyu Chen., & Harris, P. (2010). When the happy victimizer says sorry: Children's understanding of apology and emotion [Online]. *British Journal of Developmental Psychology*, 28 (4), 727–746. <https://doi.org/10.1348/026151009X475343>

- Smith, C., Noh, J., Rizzo, M., & Harris, P. (2017). When and why parents prompt their children to apologize: The roles of transgression type and parenting style [Online]. *Journal of Family Studies*, 23 (1), 38–61. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1176588>
- Stoop, D., & Masteller, J. (2004). *Forgiving our parents, forgiving ourselves: healing adult children of dysfunctional families*. Ventura, Calif.: Regal/Gospel Light.
- Subkoviak, M., Enright, R., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L., et. al. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood [Online]. *Journal of Adolescence*, 18 (6), 641–655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, M., & Everson, S. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample [Online]. *Journal of Adult Development*, 8 (4), 249–257.
- Van Lissa, C. J., Hawk, S. T., Branje, S. J. T., Koot, H. M., Van Lier, P. A. C., & Meeus, W. H. J. (2015). Divergence between adolescent and parental perceptions of conflict in relationship to adolescent empathy development [Online]. *Journal Of Youth And Adolescence*, 44 (1), 48–61. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0152-5>
- Walker, D., & Hathaway, W. (2013). *Spiritual interventions in child and adolescent psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Walker, D., & Gorsuch, R. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127–1137.
- Wal, R., Karremans, J., & Cillessen, A. (2017). Causes and Consequences of Children's Forgiveness [Online]. *Child Development Perspectives*, 11 (2), 97–101. <https://doi.org/10.1111/cdep.12216>
- Wal, R., Karremans, J., & Cillessen, A. (2014). It Takes Two to Forgive: The Interactive Role of Relationship Value and Executive Control [Online]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (6), 803–815. <https://doi.org/10.1177/0146167214525807>
- Worthington, E. (2006). Forgiveness. In E. Dowling & G. Scarlett (Eds.) *Encyclopedia of religious and spiritual development* (s. 165–167). Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications.
- Worthington, E. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.
- Worthington, E. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Yárnöz-yaben, S. (2015). Forgiveness, Adjustment to Divorce and Support from the Former Spouse in Spain [Online]. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (2), 289–297. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9835-x>