

# Opraštanje kao kognitivna, emocionalna, motivacijska i ponašajna promjena – procesni i višedimenzijски psihološki konstrukt

TANJA RADIONOV\*

• <https://doi.org/10.31823/d.32.2.8> •  
UDK: 159.913:613.86 • Pregledni članak  
Primljeno: 21. rujna 2022. • Prihvaćeno: 19. srpnja 2024.

**Sažetak:** U međuljudskim odnosima ljudi se ponekad povrjeđuju što često izaziva reakcije izbjegavanja ili osvete, ali otvara i mogućnost opraštanja. Opraštanje ima važnu ulogu u životima ljudi, utječe na cjelokupno zdravlje i kvalitetu međuljudskih odnosa. Osnovni cilj rada jest opći prikaz spoznaja u području psihologije opraštanja. Opraštanje se definira kao kognitivna, emocionalna, motivacijska i ponašajna promjena iz negativnoga u pozitivno te kao procesni i višedimenzijски psihološki konstrukt. Nekoliko je glavnih teorija opraštanja i mjernih instrumenata za mjerenje opraštanja. U istraživanima je utvrđena pozitivna povezanost opraštanja i tjelesnoga i mentalnoga zdravlja. Intervencijski dugoročni individualni procesni modeli usmjereni na opraštanje vrlo su učinkoviti i našli su kliničku primjenu u psihoeducaciji i savjetovanju. Zaključno, važno je poticanje pozitivnih socijalnih interakcija i učinkovitih strategija u odnosima poput opraštanja.

**Ključne riječi:** opraštanje; teorije; mjerenje; tjelesno i mentalno zdravlje; intervencijski modeli; psihološka dobrobit; depresivnost.

## Uvod

Važnost opraštanja u svakodnevnom životu tradicionalno se istraživala u području filozofije i teologije, no unazad 30-ak godina fenomenu opraštanja detaljnije se pristupilo iz psihološke perspektive pomoću psihosocijalnih

\* Mr. sc. Tanja Radionov, Savjetovalište sv. Josip, privatna praksa, Mesnička 6, 10 000 Zagreb, Hrvatska, radionovtanja@gmail.com

istraživanja. Važnu ulogu ima pozitivna paradigma u psihologiji i naglašavanje pozitivnih učinaka opraštanja na cjelokupno zdravlje osobe. Među istraživačima pionirima ističe se R. Enright te kasniji vodeći autori E. L. Worthington Jr. i M. E. McCullough sa suradnicima.

U međuljudskim odnosima ljudi se ponekad povrjeđuju što često izaziva potrebu za izbjegavanjem ili osvetom, ali i za opraštanjem. Opraštanje ima važnu ulogu u životu osobe i dovodi do promjene u osobi i u odnosu. Doprinosi miru, nadi, povjerenju, pomirenju i općoj dobrobiti, smanjuje anksioznost, depresivnost, ljutnju i osvetu čime uvelike pozitivno utječe na tjelesno i mentalno zdravlje te kvalitetu međuljudskih odnosa. Za razliku od opraštanja, neopraštanje je povezano s povrijeđenošću, zamjeranjem, ljutnjom, okrivljavanjem što ima negativne učinke na zdravlje i na odnos. Kako bi odgovorili na pitanje kako neki ljudi uspijevaju oprostiti, psiholozi su počeli intenzivnije istraživati to područje. Željeli su ispitati koje su osobine ličnosti povezane s opraštanjem, kao i situacijska obilježja i kako je opraštanje povezano sa zdravljem. Provedena su brojna istraživanja, razvijene teorije i modeli, a dobivene spoznaje našle su svoju kliničku primjenu u preventivnim psihoedukacijskim aktivnostima, kao i u savjetovanju.

Osnovni cilj ovoga rada jest dati opći pregled dosadašnjih spoznaja u području psihologije opraštanja počevši s definicijama opraštanja kao kognitivne, emocionalne, motivacijske i ponašajne promjene iz negativnoga u pozitivno. Dat ćemo pregled glavnih i nekoliko novijih teorija opraštanja i instrumenata za mjerenje opraštanja. U drugom dijelu rada zanima nas povezanost opraštanja s tjelesnim i mentalnim zdravljem prikazana rezultatima istraživanja. Na kraju ćemo prikazati i analizirati najvažnije intervencijske modele usmjerene na opraštanje i njihovu učinkovitost pomoću rezultata metaanaliza.

## **1. Definicije, teorije i mjerenje opraštanja**

### **1.1. DEFINICIJE OPRAŠTANJA**

Opraštanje je složen fenomen koji uključuje kognitivni, emocionalni, motivacijski, ponašajni, međuljudski aspekt i donošenje odluke koji su svi vrlo važni i međusobno povezani.<sup>1</sup>

Opraštanje je odgovor na doživljenu povrjedu u kojem dolazi do promjene iz negativnoga u pozitivno u odnosu prema počinitelju u području misli, emocija, motivacije i ponašanja. Opraštanje se definira kao dobrovoljno otpuštanje zamjeranja

<sup>1</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., M. SCHERER, Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses, u: *Psychology and Health* 19(2004.)3, 385–405., ovdje 386.

tude značajne nepravde odgovorom dobročinstva prema počinitelju iako nema pravo na moralnu dobrotu osobe koja oprašta. To je slobodno izabran akt osobe koja oprašta. Razlikuje se od odobravanja i opravdavanja koja ne priznaju postojanje nepravde; od pomirenja koje uključuje približavanje dviju osoba u međusobnom povjerenju te od zaboravljanja i negiranja. Opraštanje je osobni izbor odbacivanja zamjeranja i pružanja dobročinstva, nezlonamjernosti u situaciji nepravde što je moguće i bez pomirenja te se kod dosjećanja samu situaciju promatra na novi način, bez zadržavanja duboke ljutnje.<sup>2</sup> Može se promatrati kao prosocijalna promjena u motivaciji prema počinitelju nepravde. Kada osoba oprost, manje je motivirana osvetom ili izbjegavanjem, a više dobronamjernošću prema počinitelju što dovodi do poboljšanja odnosa osobe koja oprašta i počinitelja te do poboljšanja psihološke dobrobiti osobe koja oprašta.<sup>3</sup>

Opraštanje ne predstavlja nezdravu obranu protiv ljutnje, već zdrav odgovor koji pruža nadu, povjerenje i život koji je manje opterećen emocionalnim bolima iz prošlosti. Može se reći da se opraštanje doživljava intrapsihički, a izražava u interpersonalnom kontekstu, uključuje aktivnu odluku, otpuštanje negativnoga i kretanje naprijed prema pozitivnomu, pri čemu dolazi do prosocijalne promjene u mislima, emocijama, motivaciji i ponašanju prema počinitelju.<sup>4</sup> Drugim riječima, opraštanje je kognitivna, emocionalna, motivacijska i ponašajna promjena iz negativnoga u pozitivno.

Opraštanje kao osobinu treba razlikovati od situacijskoga opraštanja, tj. akta opraštanja, kako je predložio Roberts (1995.), a definira se kao sklonost opraštanju nepravde koja je stabilna tijekom vremena i u različitim situacijama i odnosima. Situacijski uvjetovano opraštanje odnosi se na opraštanje vezano za specifičnu povrjedu i ovisi o samoj situaciji.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Usp. T. BASKIN, R. D. ENRIGHT, Intervention studies on forgiveness. A meta-analysis, u: *Journal of Counseling and Development* 82(2004.), 79–90., ovdje 80.

<sup>3</sup> Usp. G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, L. M. ROOT, Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies, u: *Personality and Social Psychology Bulletin* 34(2008.)2, 182–195., ovdje 182.

<sup>4</sup> E. L. WORTHINGTON Jr., Understanding forgiveness of other people, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019, 11–21., ovdje 12.

<sup>5</sup> J. W. BERRY, E. L. WORTHINGTON Jr., L. III PAROTT, L. E. O'CONNOR, N. G. WADE, Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression narrative test of forgivingness (TNTF), u: *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(2001.)19, 1277–1290., ovdje 1278.; D. E. DAVIS, E. L. WORTHINGTON Jr., J. N. HOOK, P. C. HILL, Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review, u: *Psychology of Religion and Spirituality* 5(2013.)4, 233–241., ovdje 233.

Worthington i sur. razlikuju dvije vrste opraštanja. Opraštanje kao donošenje odluke koje uključuje ponašajnu namjeru prema počinitelju povrjede u kojoj osoba odlučuje oprostiti i osloboditi počinitelja »duga« za povrjedu, ponašati se prema počinitelju kao prema vrijednoj osobi i suzdržati se od osvete i ljutnje. Druga vrsta jest emocionalno opraštanje koje ponajprije utječe na emocionalnu promjenu iz negativnih emocija neopraštanja u pozitivne emocije empatije i suosjećanja te prosocijalnu motivaciju prema počinitelju povrjede.<sup>6</sup> Wohl i sur. razlikuju tri vrste opraštanja. Jedan način kako osoba može početi opraštati jest pomoću konfrontiranja počinitelja i izražavanja svih pitanja i briga vezanih za povrjedu, kako bi osoba opraštanjem otpustila negativne emocije prema počinitelju i razvila odnos s njime. To može stvoriti uvjete za ispriku počinitelja, daljnju empatijsku proradu reakcije na konfrontaciju, smanjenje motivacije za osvetom kod žrtve, smanjenje motivacije za izbjegavanjem kod žrtve i počinitelja te za moguće produbljivanje međuljudskoga odnosa. Uključuje zajedničku akciju žrtve i počinitelja. Druga vrsta opraštanja proizlazi iz prihvaćanja ljudske pogrešivosti i moralne obveze, a odraz je moralne snage. Dovodi do smanjenja ruminacije (razmišljanja) o povrjedi i motivacije za osvetom uz mogućnost ponovne uspostave normalnoga odnosa s počiniteljem. Uključuje moralnu refleksiju. Treća vrsta opraštanja proizlazi iz želje za nastavljanjem dobrog odnosa s počiniteljem bez toga da se ignorira ili zaboravi povrjeda, uz svjesnost o mogućim ponovnim povrjedama. No kod te vrste opraštanja, dugoročno gledano, često dolazi do pogoršanja odnosa zbog nevoljkosti u otpuštanju negativnih emocija. Može se promatrati i kao pseudoopraštanje. Uključuje *balansiranje* između opreza i održavanja odnosa.<sup>7</sup>

## 1.2. TEORIJE OPRAŠTANJA

Razvijene su tri vodeće teorije opraštanja koje se najčešće navode u istraživanjima, teorija stresa i suočavanja sa stresom, teorija međusobne ovisnosti i evolucijska teorija, te uz njih i nekoliko novih teorija koje ćemo ukratko opisati.

Teorija stresa i suočavanja sa stresom najrazrađenija je teorija opraštanja, a temelji se na teoriji Lazarusa i Folkmana iz 1984. godine. Povrjeda se promatra kao stresor, nakon čega dolazi do primarne procjene značenja povrjede kao stresne te sekun-

<sup>6</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., M. SCHERER, Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses, 386.; E. L. WORTHINGTON Jr, C. V. O. WITVLIET, P. PIETRINI, P., A. J. MILLER, Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness, u: *Journal of Behavioral Medicine* 30(2007.)4, 291–302., ovdje 292.

<sup>7</sup> Usp. M. J. A. WOHL, D. KUIKEN, K. A. NOELS, Three ways to forgive: A numerically aided phenomenological study, u: *British Journal of Social Psychology* 45(2006.)3, 547–561., ovdje 556–558.

darne procjene mogućnosti nošenja sa stresom i izborom strategija suočavanja usmjerenih na problem i/ili strategija suočavanja usmjerenih na emocije, što sve utječe na stresnu reakciju, koja uključuje tjelesnu, kognitivnu, emocionalnu, motivacijsku i ponašajnu razinu. Opraštanje se promatra kao jedna od strategija nošenja sa stresom koja je rezultat doživljene interpersonalne povrjede, a cilj joj je smanjenje negativnoga utjecaja stresa/povrjede na osobu. Utvrđeno je da je opraštanje vrlo učinkovita strategija nošenja s povrijedom koja dovodi do smanjenja negativnih učinaka stresa i poboljšanja odnosa ako uključuje donošenje odluke o opraštanju, konstruktivne strategije suočavanja usmjerene na problem (aktivno suočavanje, rješavanje problema, planiranje, traženje savjeta i podrške), strategije suočavanja usmjerene na emocije (prihvatanje, procesuiranje i izražavanje osjećaja, kognitivno preoblikovanje, empatija) i prosocijalnu motivaciju. Opraštanje je u negativnoj povezanosti s nekonstruktivnim strategijama suočavanja koje u svojoj osnovi uključuju izbjegavanje ili osvetu (ruminacija, negiranje, kognitivno i emocionalno udaljšavanje, potiskivanje, izbjegavanje, krivnja, zamjeranje, ljutnja, strah, zabrinutost, rezignacija, neuroticizam) te sa situacijama kada osoba osjeća intenzivnu bespomoćnost i gubitak kontrole, kada je značajan stupanj iskorištenosti i kada dolazi do ponavljanja povrjede. Teorija međusobne ovisnosti temelji se na teoriji Kelleya i Thibauta iz 1959. i 1978. godine koja je primjenu našla u partnerskim odnosima gdje je naglasak na obostranom primanju i davanju. Ističe važnost dobrobiti i osobe i odnosa dviju osoba, tj. dijade, pri čemu važnu ulogu u opraštanju imaju predanost, tj. obvezivanje i povjerenje. Povrjeda u odnosu prilika je da se osobe usredotoče na osobnu dobrobit ili na dobrobit odnosa. Kada povrijeđena osoba stavi vrijednost druge osobe i odnosa ispred osobnih interesa, razvija povjerenje koje može dovesti do opraštanja. I samo opraštanje gradi povjerenje u odnosu te dovodi do osobnoga rasta osoba i odnosa. Teorija stresa i suočavanja sa stresom usredotočuje se na individualni proces opraštanja, dok teorija međusobne ovisnosti naglasak stavlja na odnos i relacijski proces. Iz evolucijske perspektive i osveta, kao i pomirba i opraštanje, ima svoje evolucijske korijene. Postoji evolucijska pripremljenost primata za pravdu i pravednost unutar skupine kako bi skupina opstala. Kada se netko ponaša nepravedno, bude kažnjen i isključen iz skupine čime je otežan opstanak te skupine. Kada bi se svaki član koji se ponaša nepravedno i nepošteno izbacio iz skupine, ona ne bi opstala. Stoga postoji evolucijska potreba za pomirbom te su pomirbeni rituali i uspostavljeni kako bi se održavao socijalni integritet. Osjećaji pravde i pomirbe sastavni su dio i čovjekove prirode. Prema evolucijskoj teoriji, više ćemo oprostiti osobi koja nam je važna i koja je dio naše skupine. U međuljudskim odnosima osveta dovodi do narušavanja odnosa i isključivanja pojedinaca iz skupine, dok opraštanje ima prosocijalnu motivaciju, uključuje rješavanje

problema, uspostavu dobrih odnosa koji su narušeni povrjedom i očuvanje socijalnih skupina.<sup>8</sup>

U novije vrijeme razvijeno je još nekoliko teorija. Relacijska teorija duhovnosti autora Worthington i Sandage iz 2016. godine u središte stavlja žrtvu, počinitelja, povrjedu i duhovnost. Važnu ulogu ima odnos počinitelja i žrtve jer utječe i na doživljenu težinu povrjede. Što je neki odnos bliskiji, povrjeda se doživljava bolnijom, ali ju se i lakše oprašta. Na opraštanje pozitivno utječe i duhovnost osobe, posebice u situaciji kada žrtva doživljava počinitelja duhovno sličnim sebi. No u situaciji kada žrtva doživljava povrjedu onoga što je njoj sveto, tada će teže oprostiti. Teorija vrline ističe *eudaimoniu*, blaženstvo, sreću, naglašavajući tri procesa koji vode do razvoja vrline, što pak vodi do moralnoga zadovoljstva i može dovesti do osjećaja sreće. Prvo osoba sebi odredi cilj poput opraštanja, zatim vježba dok to ne postane navika te se naposljetku susreće s izazovima poput patnje (povrjede) u kojima provjerava je li razvila željenu vrlinu. Kognitivna teorija nije do kraja razvijena, već je u razvoju. Temelji se na radu Kahneman iz 2011. i Haidt iz 2012. godine i smatra da je spoznaja uglavnom implicitna s malo eksplicitne kontrole. Navodi šest implicitnih moralnih temelja koji upravljaju implicitnim moralnim odlukama. To su briga/povrjeda – povezano s privrženosti i sposobnosti empatije s boli drugoga, čini osnovu za ljubaznost, nježnost njegovanje i podršku; poštenje/varanje – povezano s uzajamnim i međusobnim altruizmom, čini osnovu za pravednost, individualna prava i osjećaj autonomije; lojalnost/izdaja – povezano sa suradnjom s drugima i u osnovi je požrtvornosti; autoritet/subverzivnost – povezano s hijerarhijskim socijalnim odnosima, u osnovi je vodstva i reakcije na autoritet i tradiciju; svetost/degradacija – povezano s osjećajima gađenja i kontaminacije te uključenosti u religiju i slijedenje plemenitih ciljeva; sloboda/tiranija – povezano s reakcijom na dominaciju i kršenje osobne slobode. Povrjedu promatraju kao kršenje nekoga od šest implicitnih moralnih temelja što u osobi izaziva implicitne procese koji upravljaju reakciju suočavanja i nošenja s povrjedom koja pak dovodi do opraštanja ili neke druge reakcije. Kognitivna teorija pokušava objasniti ponašanje osoba kada im se povrijede moralni temelji ili drugi implicitni procesi. Teorija izloženosti temelji se na iskustvu iz kliničke prakse koja pokazuje da što je netko više izložen, odnosno više usredotočen na opraštanje, to će više i opraštati. To potvrđuju i analize intervencijskih modela savjetovanja pomoću kojih se osoba usredotočuje na različite

<sup>8</sup> Usp. J. BILLINGSLEY, J. L. BURNETTE, M. E. MCCULLOUGH, An evolutionary perspective on forgiveness, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, 52–62., ovdje 59.; P. STRELAN, The stress-and-coping model of forgiveness: Theory, research, and the potential of dyadic coping, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, 63–73.; E. L. WORTHINGTON Jr., Understanding forgiveness of other people, 14–15.

aspekte opraštanja što dovodi i do opraštanja. Spomenute novije teorije opraštanja zahtijevaju dodatnu razradu i potvrdu u istraživanjima.<sup>9</sup>

### 1.3. MJERENJE OPRAŠTANJA

U većini istraživanja koriste se skale i testovi samoprocjene u mjerenju opraštanja. Testove za mjerenje opraštanja može se podijeliti u tri skupine: opraštanje određene nepravde, opraštanje više nepravdi i osobna sklonost opraštanju. Većina testova odnosi se na prve dvije skupine. Dio testova koji se temelji na opisu situacije (Narativni test opraštanja nepravde, TNTF, Berry i sur., 2001.; Skala vjerojatnosti opraštanja, FLS, Rye i sur., 2001.; Skala sklonosti opraštanju, WFS, DeShea, 2003.; Heartlandova skala opraštanja, HFS, Thompson i sur., 2005.) ima svojih nedostataka zbog ograničenja zaključaka s hipotetskih na stvarne situacije. Najpreciznija mjera osobine opraštanja jest ispitivanje odgovora osobe na prošla iskustva nepravde koja je doživjela. Nekoliko je testova koji mjere osobinu opraštanja (Skala sklonosti opraštanju, TFS, Brown, 2003.; Skala osobine opraštanja, TFS, Berry i sur., 2005.), no njihov nedostatak jest što su kulturno uvjetovani individualističkom zapadnom kulturom. Razvijena je skala opraštanja osjetljiva na nezapadnu individualističku kulturu (TFS-SC).<sup>10</sup> Nekoliko je skala za mjerenje situacijski uvjetovanoga opraštanja (Međuljudska motivacija povezana s nepravdom, TRIM, McCullough i sur., 1998.; Enrightov upitnik opraštanja, EFI, Subkoviak i sur., 1995.; Ryeova skala opraštanja, RFS, Rye i sur. 2001.).<sup>11</sup> TRIM je najčešće korištena skala u istraživanjima opraštanja, u manjoj mjeri EFI, jedna od prvih konstruiranih skala, te TFS za mjerenje osobine opraštanja.<sup>12</sup>

Razvijeni su i drugi oblici mjerenja opraštanja poput opažanja ponašanja i reakcija ispitanika nakon povrjede u eksperimentalnim uvjetima ili u računalnoj igri, zajedno sa skalama samoprocjene.<sup>13</sup> Kao kemijske mjere opraštanja navode se hormoni

<sup>9</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., Understanding forgiveness of other people, 15–17.

<sup>10</sup> Usp. R. G. COWDEN, E. L. WORTHINGTON Jr., C. W. NONTERAH, A. H. CAIRO, B. J. GRIFFIN, J. N. HOOK, Development of the Collectivist-sensitive trait forgiveness scale, u: *Scandinavian Journal of Psychology* 60(2019.)2, 1–12., ovdje 1.

<sup>11</sup> Usp. D. E. DAVIS, E. L. WORTHINGTON Jr., J. N. HOOK, P. C. HILL, P. C., Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review, u: *Psychology of Religion and Spirituality* 5(2013.)4, 233–241., ovdje 236.

<sup>12</sup> Usp. S. E. MCELROY-HELTZEL, D. E. DAVIS, A. C. ORDAZ, B. J. GRIFFIN, J. N. HOOK, Measuring forgiveness and self-forgiveness: Descriptions, psychometric support, and recommendations for research and practice, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, 74–84., ovdje 75–76.

<sup>13</sup> Usp. K. DORN, J. N. HOOK, D. E. DAVIS, D. R. van TONGEREN, E. L. WORTHINGTON Jr., Behavioral methods of assessing forgiveness, u: *The Journal of Positive Psychology* 9(2013.)1, 75–80.

kortizol i oksitocin, čije je povećanje povezano s povećanom anksioznosti i razinom stresa, tj. neopraštanjem, te mogu pružiti uvid u tjelesne procese povezane s opraštanjem. Periferne fiziološke mjere navode se kao moguće neizravne mjere, a uključuju otkucaje srca, krvni tlak, elektrodermalnu reakciju i facijalni elektromiogram, čije je povećanje povezano s neopraštanjem, odnosno višom razinom stresa, dok opraštanje i empatija dovode do smirivanja autonomnoga živčanoga sustava. Kao središnja fiziološka mjera navodi se funkcionalna magnetska rezonancija. Dio istraživanja pokazuje da su opraštanje i empatija povezani s aktivnosti u lijevom fronto-temporalnom dijelu mozga te u cingularnom korteksu koji je dio limbičkoga sustava.<sup>14</sup>

## 2. Povezanost opraštanja s tjelesnim i mentalnim zdravljem

Prva psihološka istraživanja opraštanja započela su 80-ih i početkom 90-ih godina prošloga stoljeća, a sustavno i ozbiljnije počelo se istraživati krajem 90-ih godina 20. stoljeća i početkom 21. stoljeća pa sve do danas te je utvrđena pozitivna povezanost opraštanja s poboljšanim tjelesnim i mentalnim zdravljem i međuljudskim odnosima.<sup>15</sup> Proučavalo se opraštanje kao osobinu, proces i akt opraštanja.<sup>16</sup> U području savjetovanja istraživače je zanimalo postoji li povezanost stupnja opraštanja i mentalnoga zdravlja klijenta. Prve studije slučaja utvrdile su da opraštanje može pomoći osobama koje su doživjele duboku emocionalnu bol zbog nepravde ili kod prorade problematičnih odnosa iz djetinjstva kako bi se kod osoba smanjila razina ljutnje, anksioznosti i depresivnosti.<sup>17</sup>

Opraštanje se može promatrati kao emocionalna strategija nošenja sa stresom koja ima pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje preko pozitivnoga utjecaja na živčani, endokrinološki, kardiovaskularni i imunološki sustav.<sup>18</sup> Utvrđena je pozitivna po-

<sup>14</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., C. LAVEROCK, C. V. O. WITVLIET, M. S. RYE, J. A. TSANG, L. TOUSSAINT, Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators, u: G. J. BOYLE, D. H. SAKLOFSKE, G. MATTHEWS (ur.) *Measures of personality and social psychological constructs*, Oxford, 2015., 474–502., ovdje 487–491.

<sup>15</sup> Usp. M. E. MCCULLOUGH, L. M. ROOT, B. A. TABAK, C. V. O. WITVLIET, Forgiveness., u: C. R. SYNDER, S. J. LOPEZ (ur.), *The Oxford handbook of positive psychology*, New York, 2009., 427–435.

<sup>16</sup> Usp. J. W. BERRY, E. L. WORTHINGTON Jr., L. III PAROTT, L. E. O'CONNOR, N. G. WADE, Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression narrative test of forgivingness (TNTF), 1277.

<sup>17</sup> Usp. T. BASKIN, R. D. ENRIGHT, Intervention studies on forgiveness. A meta-analysis, 79–80.

<sup>18</sup> Usp. B. ELLIOTT, Forgiveness interventions to promote physical health, u: L. L. TOUSSAINT, E. L. WORTHINGTON Jr., D. R. WILLIAMS (ur.), *Forgiveness and health*, New York, 2015., 271–284., ovdje 274-277.; A. H. S. HARRIS, C. E. THORESEN, Forgiveness, unforgiveness, health,



vezanost opraštanja sa smanjenjem kardiovaskularnih bolesti, krvnoga tlaka, kronične boli, brojnih onkoloških bolesti.<sup>19</sup> Povezanost opraštanja i zdravlja može biti i neizravna preko medijacijskih mehanizama poput kvalitetne socijalne podrške i međuljudskih odnosa te pozitivnih ponašanja vezanih za poboljšanje zdravlja.<sup>20</sup>

Opraštanje je u negativnoj povezanosti s ljutnjom, kroničnim zamjeranjem, okrivljavanjem, osvetom, ogorčenosti, hostilnosti, bespomoćnosti, krivnjom, depresivnosti, anksioznosti, niskim samopoštovanjem, paranoidnosti. S druge strane u pozitivnoj je povezanosti s ekstraverzijom, suosjećanjem, povjerenjem, empatijom, bliskim i pozitivnim međuljudskim odnosima, optimizmom, nadom, osjećajem samoefikasnosti i samopoštovanja, doživljajem socijalne i emocionalne podrške, zadovoljstvom u životu, psihološkom dobrobiti, smislom života.<sup>21</sup> Brojna su istraži-

---

and disease, u: E. L. WORTHINGTON Jr. (ur.), *Handbook of forgiveness*, Routledge, New York, 2005., 321–333.; K. T. LARKIN, C. GOULET, C. CAVANAGH, Forgiveness and physiological concomitants and outcomes, u: L. L. TOUSSAINT, E. L. WORTHINGTON Jr., D. R. WILLIAMS (ur.), *Forgiveness and health*, New York, 2015., 61–76.; L. L. TOUSSAINT, J. R. WEBB, Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being, u: E. L. WORTHINGTON Jr. (ur.), *Handbook of forgiveness*, New York, 2005., 349–362.; C. V. O. WITVLIET, Forgiveness, embodiment, and relational accountability: Victim and transgressor psychophysiology research, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019., 167–177., ovdje 169–172.; C. V. O. WITVLIET, T. E. LUDWIG, K. L. VANDER LAAN, Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health, u: *Psychological Science* 12(2001.)2, 117–123.; E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, New York, 2006., 63–68.; E. L. WORTHINGTON Jr., M. SCHERER, Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses, 386–387.; E. L. WORTHINGTON Jr., C. V. O. WITVLIET, A. J. LERNER, M. SCHERER, Forgiveness in health research and medical practice, u: *Explore* 1(2005.)3, 169–176., ovdje 170–174.

<sup>19</sup> Usp. L. L. TOUSSAINT, E. L. WORTHINGTON Jr., D. R. WILLIAMS, *Forgiveness and health*, New York, 2015.; L. L. TOUSSAINT, E. L. WORTHINGTON Jr., D. R. WILLIAMS, J. R. WEBB, Forgiveness and physical health, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019., 178–187., ovdje 181–184.; E. L. WORTHINGTON Jr., C. V. O. WITVLIET, P. PIETRINI, P., A. J. MILLER, Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness, 292–298.

<sup>20</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., J. W. BERRY, J. W., L. III PARROTT, Unforgiveness, forgiveness, religion, and health, u: T. G. PLANTE, A. C. SHERMAN (ur.), *Faith and health: Psychological perspectives*, New York, 2001., 107–138.

<sup>21</sup> Usp. J. W. BERRY, E. L. WORTHINGTON Jr., L. III PARROTT, L. E. O'CONNOR, N. G. WADE, Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression narrative test of forgivingness (TNTF), 1278., 1287.; G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, Religion, Forgiveness, and adjustment in older adulthood, u: K. W. SCHAIE, N. KRAUSE, A. BOOTH (ur.), *Religious influences on health and well-being in the elderly*, 2004., 163–186., ovdje 170–179.; G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness

vanja o povezanosti opraštanja i crta ličnosti iz petofaktorskoga modela.<sup>22</sup> Opraštanje je u pozitivnoj povezanosti s ugodnosti koja reflektira empatiju i prosocijalno ponašanje prema drugima; u negativnoj je povezanosti s psihoticizmom, sklonosti za osvetom i zamjeranjem te ruminaciji. U negativnoj je povezanosti i s neuroticizmom koji uključuje sklonost negativnim emocionalnim stanjima i emocionalnoj nestabilnosti te izbjegavanjem kao motivacijom.<sup>23</sup>

Osobe koje mnogo ruminiraju o povrjedi manje su sklone opraštanju. Kao medijator te povezanosti ulogu imaju negativne misli i negativne emocije poput ljutnje, zamjeranja, ogorčenosti i straha koje izaziva ruminacija, a one su pozitivno povezane s osvetom ili izbjegavanjem te stresnom reakcijom, depresivnosti, tugom i agresijom.<sup>24</sup> Osobe koje imaju nesigurnu privrženost imaju poteškoće s opraštanjem i sklone su depresivnosti u situaciji povrjede u odnosima. Osobe s anksioznom privrženosti manje su sklone opraštanju zbog pojačanoga razmišljanja o počinitelju te osobe s izbjegavajućom privrženosti zbog smanjene empatije.<sup>25</sup>

Istraživanja su pokazala da su ljudi koji su religiozniji skloniji i opraštanju, što je očekivano jer opraštanje te suosjećanje i empatija imaju važnu ulogu u mnogim religijama.<sup>26</sup> Sa starenjem raste religioznost i sklonost opraštanju što je povezano

---

and gratitude into cognitive psychotherapy, u: *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 20(2006.)2, 147–158., ovdje 148–151.; L. A. BROSE, M. S. RYE, C. LUTZ-ZOIS, S. R. ROSS, Forgiveness and personality traits, u: *Personality and Individual Differences* 39(2005.), 35–46., ovdje 36., 43–44.; J. L. BURNETTE, D. E. DAVIS, J. D. GREEN, E. L. WORTHINGTON Jr., Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness, u: *Personality and Individual Differences* 46(2009.)3, 276–280., ovdje 279.

<sup>22</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 116–117.; A. S. HODGE, L. E. CAPTARI, D. K. MOSHER, N. KODALI, J. N. HOOK, D. E. DAVIS, D. R. van TONGEREN, Personality and forgiveness: A meta-analytic review, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019., 97–106., ovdje 100–104.

<sup>23</sup> Usp. M. E. MCCULLOUGH, W. T. HOYT, Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five, u: *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(2002.)11, 1556–1573., ovdje 1571.

<sup>24</sup> Usp. M. E. MCCULLOUGH, G. BONO, L. M. ROOT, Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies, u: *Journal of Personality and Social Psychology* 92(2007.)3, 490–505., ovdje 492., 502.; J. R. TUCKER, R. L. BITMAN, N. G. WADE, M. A. CORNISH, Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes, 24.

<sup>25</sup> Usp. J. L. BURNETTE, D. E. DAVIS, J. D. GREEN, E. L. WORTHINGTON Jr., Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness, 278.

<sup>26</sup> Usp. G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, Religion, Forgiveness, and adjustment in older adulthood, 164–170.

sa zdravljem i prilagodbom, posebice u srednjoj i starijoj životnoj dobi. U starijoj životnoj dobi smanjuje se broj socijalnih odnosa na one koji su emocionalno važni i ispunjavajući što pozitivno utječe na psihološku dobrobit osobe. Istodobno dolazi do porasta religioznosti i opraštanja što ima pozitivan utjecaj na kvalitetu i zadovoljstvo u socijalnim odnosima te na tjelesno i mentalno zdravlje. U metaanalizi utvrđena je umjerena korelacija između religioznosti/duhovnosti i osobine opraštanja te niža korelacija s opraštanjem koje je situacijski uvjetovano, što je u skladu s rezultatima prijašnjih analiza.<sup>27</sup> To potvrđuju i druge metaanalize naglašavajući važnost razvoja teorija i modela o uzročno-posljedičnoj vezi opraštanja i religioznosti/duhovnosti.<sup>28</sup>

Od situacijskih čimbenika pozitivnu ulogu u opraštanju imaju razina bliskosti i kvaliteta odnosa prije povrjede, dok negativnu ulogu imaju vrsta i ozbiljnost povrjede, posebice zlostavljanje, je li se ta povrjeda dogodila i u prošlosti, prijašnje negativne reakcije na povrjedu.<sup>29</sup> Opraštanje je u pozitivnoj povezanosti sa zadovoljstvom, podržavajućim i dobrim međuljudskim odnosom s počiniteljem, predanosti u odnosu, s održavanjem i obnavljanjem bliskih odnosa te s psihološkom dobrobiti, posebice kada opraštamo osobi s kojom smo bili čvršće povezani. U bliskim odnosima povrjeda aktivira opraštanje kao strategiju rješavanja konflikta i očuvanja odnosa. Psihološka dobrobit opraštanja u pozitivnoj je povezanosti s isprikom, kajanjem i žaljenjem počinitelja jer izaziva osjećaj empatije kod žrtve što pak dovodi do opraštanja. Opraštanje pomaže u obnavljanju važnih međuljudskih odnosa te tako ima pozitivnu povezanost s psihološkom dobrobiti.<sup>30</sup>

Svega je nekoliko domaćih istraživanja u tom području. Istraživan je oprost i pomirenje nakon Domovinskoga rata. Utvrđeno je da je većina (4/5) sklona uvjetnom, obeštećujućem oprost, mali postotak osoba (8 %) spreman je na bezuvjetni

<sup>27</sup> Usp. D. E. DAVIS, E. L. WORTHINGTON Jr., J. N. HOOK, P. C. HILL, Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review, 238.

<sup>28</sup> Usp. E. CHOE, A. MCLAUGHLIN, S. E. MCELROY-HELTZEL, D. E. DAVIS, Forgiveness and religion/spirituality, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019., 107–116., ovdje 108–113.

<sup>29</sup> Usp. J. R. TUCKER, R. L. BITMAN, N. G. WADE, M. A. CORNISH, Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes, u: L. L. L. TOUS-SAINTE, E. L. WORTHINGTON Jr., D. R. WILLIAMS (ur.), *Forgiveness and health*, New York, 2015., 13–28., ovdje 24.; N. G. WADE, E. L. WORTHINGTON Jr., Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?, u: *Journal of Counseling and Development* 81(2003.)3, 343–353., ovdje 343–344.

<sup>30</sup> Usp. G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, L. M. ROOT, Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies, 182–183., 188–189, 192–194.

oprost, dok je preostali dio bio sklon osveti.<sup>31</sup> U još jednom istraživanju utvrđena je povezanost sklonosti prema neopraštanju i depresivnosti, dok povezanost sa razinom sreće nije dobivena. Također je u drugom istraživanju utvrđeno da vjerovanja u koristi opraštanja više nego u štetu mogu unaprijediti našu dobrobit povećavajući životno zadovoljstvo i smanjujući negativne emocije.<sup>32</sup>

### 3. Intervencijski modeli opraštanja

Uloga opraštanja u kliničkoj praksi ima važno mjesto u području bračnoga savjetovanja, proradi odnosa poput onoga roditelja i djeteta, profesionalnih odnosa te kao dio prorade povrjede i ljutnje. Razvijeno je više intervencijskih modela usmjerenih na opraštanje. Dio autora smatra da je u osnovi opraštanja donošenje odluke. Kada osoba donese odluku o opraštanju, ulazi u poziciju u kojoj njome ne dominira zamjeranje i svjesna je toga, pri čemu je naglasak na kognitivnoj analizi. Dio autora veću pozornost usmjerava na sam proces opraštanja, pri čemu je donošenje odluke dio procesa. Naglasak je na prorađivanju osjećaja poput ljutnje i zamjeranja te empatije i suosjećanja uz donošenje odluke, odnosno prisutna je i kognitivna i emocionalna prorada.<sup>33</sup>

Prvi razvijen procesni model jest Enrightov kognitivno-emocionalno-bihevioralni procesni model koji se temelji na Kohlbergovoj teoriji razvoja moralnoga prosuđivanja iz 1976. godine, a uključuje proces od 20 koraka u četirima fazama. Prva faza jest razotkrivanje, u kojoj osoba analizira i istražuje nepravdu, procjenjuje stupanj ljutnje i drugih negativnih psiholoških čimbenika te njihov klinički negativni utjecaj. Izražava svoje emocije vezane za povrjedu, posebice ljutnju, sram, krivnju, bol i nepravdu te analizira mehanizme obrane kojima se koristi kako bi se nosila s tom povrjedom. Osoba također sagledava širu sliku vezanu za počinitelja, vlastitu budućnost i egzistencijalnu perspektivu. Druga faza jest donošenje odluke, u kojoj osoba odabire opraštanje kao način nošenja s problemom i aktivnoga odgovora na povrjedu što ne podrazumijeva opravdavanje, zaboravljanje ili automatsku pomirbu. U trećoj fazi dolazi do prorade koja uključuje racionalnu i emocionalnu analizu – novi pogled na počinitelja, povrjedu, početak i razvoj prihvaćanja boli. Dolazi do razvoja empatije i suosjećanja prema počinitelju, kao jedan od najzahtjevnijih

<sup>31</sup> Usp. G. MILAS, I. RIMAC, N. KARAJIĆ, Spremnost na oprost i pomirenje nakon Domovinskog rata u Hrvatskoj, u: *Društvena istraživanja* 16(2007.)6, 1151–1173., ovdje 1167–1170.

<sup>32</sup> Usp. M. RIJAVEC, L. JURČEC, I. MIJOČEVIĆ, Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness, u: *Psihologijske teme* 19(2010.)1, 189–202., ovdje 198–199.; M. RIJAVEC, L. JURČEC, D. OLČAR, To forgive or not to forgive? Beliefs about costs and benefits of forgiveness, motivation to forgive and well-being, u: *Društvena istraživanja* 22(2013.)1, 23–40., ovdje 33–36.

<sup>33</sup> Usp. T. BASKIN, R. D. ENRIGHT, Intervention studies on forgiveness, 81–82.

dijelova procesa toga modela. Osoba prorađuje svoju bol bez traženja osvete prema počinitelju, već ga promatra kao ljudsko biće koje vrijedi bez obzira na svoje postupke. Zadnja faza jest produbljivanje, odnosno pronalazak smisla u povrjedi, patnji i opraštanju, pronalazak socijalne podrške i osjećaja da osoba nije sama te dubljega i novoga smisla u životu. Prema tom modelu, opraštanje je složen proces koji se ne događa brzo i nije istovjetan za svaku osobu. Autori navode brojna istraživanja koja potvrđuju učinkovitost toga modela i njegovu pozitivnu povezanost s mentalnim zdravljem (smanjenje anksioznosti, depresivnosti, ljutnje, tugovanja, PTSP-a, porast nade, samopouzdanja, smisla) i tjelesnim zdravljem (pozitivan učinak na kardiovaskularne i onkološke bolesti).<sup>34</sup>

Drugi važan procesni model jest McCulloughov model koji se temelji na hipotezi *empatija – altruizam*, a sastoji se od devet komponenti i naglašava jačanje kognitivne i emocionalne empatije. Prvo se uspostavlja odnos savjetnika i klijenta te se započinje analizom povrjeđujućega događaja i reakcije klijenta na taj događaj. U trećem koraku radi se na razumijevanju empatije, a u četvrtom koraku na povezivanju empatije i opraštanja. U petom koraku radi se kognitivna analiza psihološkoga stanja i vlastitoga života, općenito. Zatim se prorađuju situacije kada je i klijent trebao opraštanje drugih, potom analiza situacije i potreba osobe koja ju je povrijedila te kako opraštanje može pomoći i dobrobiti te osobe. Na kraju se razlikuju pokajanje i pomirenje od opraštanja te se razvijaju strategije naučenoga u cijelom procesu savjetovanja.<sup>35</sup> Taj model kasnije je razvijen u REACH model od pet koraka – dosjećanje povrjede i emocija povezanih s njom (eng. recalling); razvoj empatije, suosjećanja i simpatije, tj. pozitivnih emocija prema počinitelju i sagledavanje druge perspektive (eng. empathize); altruizam preko opraštanja, pri čemu se osoba prisjeća vlastitih prošlih povrjeda i kako se osjećala kada joj je bilo oprašteno (zahvalnost), što potiče sadašnju želju za opraštanjem (eng. altruistic); odluka opraštanja koja se može podijeliti s prijateljima, u terapiji ili napisati u obliku dnevnika (eng. commitment) i držati se te odluke tijekom vremena i kada dođu sumnje (eng. hold). Taj model uključuje i emocionalno opraštanje i donošenje odluke. Autor taj model promatra kao učinkovit način pomaganja ljudima u otklanjanju prepre-

<sup>34</sup> Usp. R. D. ENRIGHT, The Human Development Study Group, The moral development of forgiveness, u: W. KURTINES, J. GEWIRTZ (ur.), *Handbook of moral behavior and development*, Vol. 1, Hillsdale, New Jersey, 1991., 123–152.; R. D. ENRIGHT, S. FREEDMAN, J. RIQUE, The psychology of interpersonal forgiveness, u: R. D. ENRIGHT, J. NORTH (ur.), *Exploring forgiveness*, Wisconsin, 1998., 46–62., ovdje 52–57.; S. FREEDMAN, R. D. ENRIGHT, A review of the empirical research using Enright's process model of interpersonal forgiveness, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, 266–276.

<sup>35</sup> Usp. M. E. MCCULLOUGH, E. L. WORTHINGTON Jr., K. C. RACHAL, Interpersonal forgiving in close relationships, u: *Journal of Personality and Social Psychology* 73(1997.), 321–336.

ka kako bi poboljšali svoje emocionalno i tjelesno zdravlje, međuljudske odnose i duhovni život pomoću psihoedukacijskih intervencijskih skupina, psihoterapije i partnerske terapije, što je potvrđeno i u istraživanjima.<sup>36</sup>

Oba opisana procesna modela imaju zajedničkih pet koraka u procesu: prepoznavanje povrjede i emocija povezanih s njom, trajanja negativnih misli i emocija, neučinkovitih prijašnjih strategija nošenja s povrijedom, slobodne odluke za opraštanje te naposljetku emocionalne, kognitivne i ponašajne promjene u odnosu prema počinitelju, iz čega je vidljivo da je opraštanje procesni i višedimenzijski konstrukt.<sup>37</sup>

Razvijeno je još nekoliko važnih procesnih modela opraštanja.<sup>38</sup> Worthington (2006.) opisuje procesni model opraštanja i pomirenja pomoću iskustva empatije (FREE) za primjenu u bračnoj i partnerskoj terapiji. Sastoji se od četiriju koraka, odluka (donošenje emocionalne odluke za pomirenje, analiza, odluka kako i kada se pomiriti); diskusija (pomoću razgovora s terapeutom); detoksikacija odnosa (rad na poboljšanju odnosa pomoću prorade negativnih situacija, ponašanja, misli i emocija) i predanosti (razvoj pozitivnoga odnosa i povjerenja).<sup>39</sup> Wade (2002.) proširio je REACH model za skupnu terapiju dodavši jedan korak, definiranje opraštanja, i nazvao ga DREACH model.<sup>40</sup> Istraživanja pokazuju učinkovitost opisanih modela, REACH, FREE i DREACH, u postizanju opraštanja.<sup>41</sup>

Osim najviše istraživanih procesnih modela Enrighta i Worthingtona važan je model donošenja odluke koji predstavlja jednosatni susret u kojem je naglasak na empatiji i pisanju pisma osobi koja je povrijedila klijenta, u kojem izražava svoje osjećaje.<sup>42</sup>

<sup>36</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York, 2001.; E. L. WORTHINGTON Jr., An update of the REACH Forgiveness model: Psychoeducation in groups, do-it-yourself formats, couple enrichment, religious congregations, and as an adjunct to psychotherapy. u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness (Sec. Ed.)*, New York, 2019b, 277–287.

<sup>37</sup> Usp. J. R. TUCKER, R. L. BITMAN, N. G. WADE, M. A. CORNISH, Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes, 21.

<sup>38</sup> Usp. B. W. LUNDAHL, M. J. TAYLOR, R. STEVENSON, K. D. ROBERTS, Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review, u: *Research on Social Work Practice* 18(2008.)5, 465–478., ovdje 466.

<sup>39</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 197–222.

<sup>40</sup> Usp. N. G. WADE, *Understanding REACH: A component analysis of a group intervention to promote forgiveness*, Dissertation, Virginia Commonwealth University, 2002.

<sup>41</sup> Usp. E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 223–235.

<sup>42</sup> Usp. M. E. MCCULLOUGH, E. L. WORTHINGTON Jr., Promoting forgiveness: The comparison of two brief psychoeducational interventions with a waitng-list control, u: *Counseling and Values* 40(1995.)1, 55–68.

Waldron i Kelley (2008.) razvili su model komunikacijskih zadataka u opraštanju (CTF) koji se sastoji od sedam zadataka, a primjenjiv je u bračnoj i partnerskoj terapiji. Prvi zadatak jest suočavanje počinitelja u kojem obje strane prihvaćaju da se dogodila povrjeda. U drugom zadatku izražavaju se negativne emocije. U trećem zadatku obje strane analiziraju i pokušavaju razumjeti situaciju. U četvrtom zadatku traži se opraštanje pri čemu počinitelj izražava žaljenje i kajanje, dok povrijeđena osoba prihvaća zahtjev za opraštanje, razvija empatiju i otvara mogućnost oprost. U sljedećem zadatku povrijeđena strana prihvaća opraštanje što zahtijeva ulazak u proces i ponekad treba pomoć »treće« strane; nakon toga dogovaraju se vrijednosti i pravila u nastavku odnosa. U posljednjem, sedmom zadatku promatraju se i nadgledaju dogovorena pravila, razvija povjerenje i nada, izvlače zaključci iz iskustva, usredotočuje se na budućnost i po potrebi se redefinira odnos ako cijeli proces nije uspješan.<sup>43</sup>

U literaturi se navode još kognitivno-bihevioralni model od Luskin, Ginzburg i Thoresen (2005.), kognitivni model od Gordon, Baucom i Snyder (2000., 2004., 2005.), emocionalno usmjerena terapija od Greenberg, Warwar i Malcolm (2005., 2008., 2010.), model usmjeren na empatiju od McCullough, Sandage i Worthington (1997.) i model donošenja odluke od DiBlasio, Benda (1998., 2008.).<sup>44</sup>

Tri su zajednička elementa u svim učinkovitim intervencijskim pristupima opraštanju. Prvi je korištenje različitim metodama za opraštanje, odnosno smanjenje neopraštanja. Drugi je donošenje odluke o opraštanju i treći je razvoj empatije i pozitivnih emocija prema drugomu. Kognitivni i emocionalni čimbenici koji doprinose opraštanju, a koji su uključeni u proces savjetovanja jesu empatija prema počinitelju, spoznaja vlastitih pogriješaka, velikodušna procjena ponašanja počinitelja (razumijevanje svih okolnosti) i smanjenje ruminacije o počinitelju.<sup>45</sup> Važnu ulogu ima i prorada osjećaja ljutnje, srama i krivnje.<sup>46</sup> Također je važno i prihvatiti povrjedu, ponovno sagledati okolnosti povrjede, tražiti pravdu, proraditi osjećaje stresa i ljutnje.<sup>47</sup> Naglasak je i na razvoju pozitivnih emocija kao što su empatija,

<sup>43</sup> Usp. V. R. WALDRON, D. L. KELLEY, *Communicating forgiveness*. Thousand Oaks, CA, 2008., 135–143.

<sup>44</sup> Usp. N. G. WADE, W. T. HOYT, J. E. KIDWELL, E. L. WORTHINGTON Jr, Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis, u: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82(2014.)1, 154–170., ovdje 156.; E. L. WORTHINGTON Jr, *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 20–25.

<sup>45</sup> Usp. G. BONO, M. E. MCCULLOUGH, Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy, 149–151.

<sup>46</sup> Usp. V. KONSTAM, M. CHERNOFF, S. DEVENEY, Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy, u: *Counseling and Values* 46(2001.)1, 26–39.

<sup>47</sup> Usp. N. G. WADE, E. L. WORTHINGTON Jr., Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?, 351.

simpatija, suosjećanje, altruizam, zahvalnost, poniznost, kajanje, nada. Analizirajući različite modele, utvrđeno je još nekoliko zajedničkih elemenata – definiranje opraštanja, dosjećanje povrijeđene, razvoj empatije, priznavanje vlastitih pogrešaka, odluka opraštanja i prorada neopraštanja.<sup>48</sup> Sve to nalazi svoju primjenu u psihoedukaciji, individualnom i skupnom savjetovanju.

Provedene su brojne metaanalize učinkovitosti intervencijskih modela opraštanja. Metaanaliza iz 2004. godine svrstala je istraživanja u tri skupine – istraživanja koja se temelje na modelu donošenja odluka, procesnom modelu pomoću skupnoga rada i procesnom modelu pomoću individualnoga rada s klijentom. Rezultati su pokazali da je značajniji utjecaj na opraštanje i mentalno zdravlje klijenta u procesnim modelima nego u modelu donošenja odluka. Veći utjecaj dobiven je u dugoročnom procesnom modelu individualnoga savjetovanja od srednje dugoga procesnoga skupnoga savjetovanja. Da bi osoba došla do opraštanja duboke nepravde, potrebno je i vrijeme i ulaganje truda, što ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje. Procesni model savjetovanja značajno doprinosi opraštanju i emocionalnom zdravlju.<sup>49</sup> Na spomenute rezultate nastavlja se metaanaliza iz 2008. godine koja je na većem broju istraživanja u metaanalizi utvrdila da procesni modeli opraštanja imaju dobre kliničke uspjehe – osoba uspijeva oprostiti, dolazi do smanjenja negativnih i do porasta pozitivnih emocija što ima i dugotrajan učinak bez obzira na dob i spol te pripadnost manjinskoj skupini. Individualni pristup uspješniji je od skupnoga rada. Postoje razlike među pojedinim modelima, pri čemu se vrlo uspješnim pokazao Enrightov model. Također su potvrđeni rezultati prethodno opisane metaanalize.<sup>50</sup> U metaanalizi procesnih modela opraštanja utvrđena je njihova učinkovitost unatoč metodološkim ograničenjima dijela studija. Više je komponenti zajedničkih različitim modelima koji odgovaraju REACH modelu, dok je Wortnington dodao još dvije komponente – prva je definiranje opraštanja i druga je korištenje drugim metodama poput relaksacije, kognitivnoga preoblikovanja, traženja pravde.<sup>51</sup>

<sup>48</sup> Usp. N. G. WADE, E. L. WORTHINGTON Jr., In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness, u: *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 42(2005.)2, 160–177., ovdje 167–172.; E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 74–80.

<sup>49</sup> Usp. T. BASKIN, R. D. ENRIGHT, Intervention studies on forgiveness.

<sup>50</sup> Usp. B. W. LUNDAHL, M. J. TAYLOR, R. STEVENSON, K. D. ROBERTS, Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review.

<sup>51</sup> Usp. N. G. WADE, E. L. WORTHINGTON Jr., J. E. MEYER, But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness, u: E. L. WORTHINGTON Jr. (ur.), *Handbook of forgiveness*, New York, 2005., 423–440.; E. L. WORTHINGTON Jr., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, 225–226.



U još jednoj metaanalizi iz 2014. godine utvrđeno je da intervencije usmjerene na opraštanje u većoj mjeri dovode do postizanja opraštanja i nade te smanjenja depresivnosti i anksioznosti u odnosu na druge vrste tretmana. Nisu utvrdili razlike u učinkovitosti među pojedinim intervencijskim modelima opraštanja. Najučinkovitiji je individualni pristup (posebice Enrightov model) savjetovanju koji je dugotrajniji. Težina povrjeda ima važnu ulogu u opraštanju – što je teža povrjeda, to je manje opraštanje. Praćenjem klijenata utvrđeno je da pozitivne promjene traju. Autori zaključuju da individualno savjetovanje usmjereno na opraštanje koje je dugotrajnije, osim što pomaže osobi u proradi povrjede, pozitivno utječe i na opću dobrobit i pozitivno funkcioniranje osobe.<sup>52</sup> Rezultate potvrđuju i druge, novije metaanalize iz 2018. i 2019. godine.<sup>53</sup>

## Zaključak

Opraštanje je složen fenomen koji uključuje kognitivni, emocionalni, motivacijski, ponašajni, međuljudski aspekt i donošenje odluke. Definira se kao kognitivna, emocionalna, motivacijska i ponašajna promjena iz negativnoga u pozitivno kao odgovor na doživljenu povrjedu. To je prosocijalna psihološka promjena u motivaciji kao odgovor na povrjedu pomoću razvoja empatije, kognitivne analize i prorade povrjeđujućih emocija, smanjenje ruminacije i razvoj pozitivnih emocija, čime se smanjuje potreba za izbjegavanjem ili osvetom. Različite teorije opraštanje promatraju kao konstruktivnu strategiju suočavanja, put pomirenja u međuljudskim odnosima, uspostavu i očuvanje dobrih odnosa među pojedincima i unutar skupine, kao vrlinu koja vodi do moralnoga zadovoljstva i sreće, kao nošenje s povrjedom implicitnih moralnih temelja. Opraštanje ima pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje preko utjecaja na živčani, endokrinološki, kardiovaskularni i imunološki sustav. U negativnoj je povezanosti s negativnim emocijama i stanjima (poput ljutnje, zamjeranja, bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti, depresivnosti, psihoticizma, neuroticizma), dok je u pozitivnoj povezanosti s pozitivnim emocijama i stanjima (poput suosjećanja, povjerenja, empatije, nade, zadovoljstva, smisla, ekstraverzije, ugodnosti) te općom dobrobiti osobe. Tema opraštanja zauzima važno mjesto u psihoedukaciji i kliničkoj praksi preko korištenje brojnim vrlo učinkovitim intervencijskim modelima koji naglašavaju važnost donošenja odluke o opraštanju

<sup>52</sup> Usp. N. G. WADE, W. T. HOYT, J. E. KIDWELL, E. L. WORTHINGTON Jr., Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis.

<sup>53</sup> Usp. S. AKHTAR, J. BARLOW, Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis, u: *Trauma, Violence, and Abuse* 19(2018.)1, 107–122.; N. G. WADE, M. V. TITTLER, Psychological interventions to promote forgiveness of others: review of empirical evidence, u: E. L. WORTHINGTON Jr., N. G. WADE (ur.) *Handbook of forgiveness* (Sec. Ed.), 255–265.

te kognitivnom i emocionalnom proradom povrjede i reakcija na nju pomoću dugoročnoga procesnoga modela individualnoga savjetovanja jer opraštanje zahtijeva vrijeme i trud. Može se reći da je opraštanje procesni i višedimenzijski konstrukt. Na pitanje zašto je dobro oprostiti može se dati nekoliko temeljnih odgovora: opraštanje doprinosi poboljšanju narušenih odnosa, osobnoj dobrobiti, izražavanju pozitivnih osjećaja, izražavanju pomirljivoga ponašanja i uspostavi pravde u odnosima.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Usp. V. R. WALDRON, D. L. KELLEY, *Communicating forgiveness*, 129–131.

## FORGIVENESS AS A COGNITIVE, EMOTIONAL, MOTIVATIONAL AND BEHAVIOURAL CHANGE – A PROCESSUAL AND MULTIDIMENSIONAL PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT

**Tanja RADIONOV\***

**Summary:** *In interpersonal relationships, people sometimes hurt one another, which often causes reactions of avoidance or revenge but also opens the possibility of forgiveness. Forgiveness plays a vital role in people's lives; it affects the overall health and quality of interpersonal relationships. The aim of the paper is a general presentation of insights in the field of the psychology of forgiveness. Forgiveness is defined as a cognitive, emotional, motivational, and behavioural change from negative to positive and as a processual and multidimensional psychological construct. There are several leading theories of forgiveness and measuring instruments for forgiveness. Research has established a positive connection between forgiveness and physical and mental health. Long-term individual processual intervention models focused on forgiveness are very effective and have found clinical application in psychoeducation and counselling. In conclusion, it is important to encourage positive social interactions and effective strategies in relationships, such as forgiveness.*

**Keywords:** *forgiveness, theories, measurement, physical and mental health, intervention models, psychological well-being, depression.*

---

\* MSc. Tanja Radionov, St. Joseph Counseling Office, private practice, Mesnička 6, 10 000 Zagreb, Croatia, radionovtanja@gmail.com