

Acta Psychologica Tyrnaviensia

21

25. výročie Katedry psychológie FF TU
na obnovenej Trnavskej univerzite (1992-2017)

TRNAVA 2017

ACTA PSYCHOLOGICA TYRNAVIENSIA 21

EDITOR

Doc. PhDr. Marián Špajdel, PhD.

VYDAVATEĽ A TLAČ

Spolok Slovákov v Poľsku
v spolupráci s Filozofickou fakultou
Trnavskej univerzity v Trnave

Towarzystwo Słowaków w Polsce
ul. św. Filipa 7, 31-150 Kraków
zg@tsp.org.pl, www.tsp.org.pl

Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave
Hornopotočná 23, 918 43 Trnava
+421 33 5939303
katpsych@truni.sk, fff.truni.sk

© Towarzystwo Słowaków w Polsce, 2017

© Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2017

ISBN 978-83-8111-026-6

Využitie edukačnej intervencie odpustením pri práci s rodičom po vražde dieťaťa

LUCIA MARTINČEKOVÁ

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Anotácia · Príspevok sa zaoberá využitím edukačnej intervencie odpustením pri práci s rodičom po vražde dieťaťa. Charakterizuje prežívanie smútiaceho rodiča, ktoré často zahŕňa pocity hnevu na druhých ľudí a popisuje možnosti využitia intervencie odpustením na zmiernenie dôsledkov interpersonálneho zranenia. Popisuje kazuistický prípad klientky, ktorá absolvovala dvanásť hodinových stretnutí zameraných na interpersonálne odpustenie. Klientka bola meraná dotazníkovou batériou pred začiatkom intervencie (pre-test), po jej ukončení (post-test) a štyri mesiace od ukončenia intervencie (follow-up test). Vypočítaná bola klinická signifikancia intervencie pomocou indexu reliabilnej zmeny, ktorá preukázala reliabilnú zmenu v podobe nižšej úrovne normatívneho zármutku a depresie, ako aj vyššej úrovne odpustenia, sebaúcty, nádeje, posttraumatického rozvoja a zmyslu života u klientky vo follow-up teste.

Kľúčové slová · strata dieťaťa, edukačná intervencia odpustením, odpustenie, zármutok

1 Úvod

Strata dieťaťa je extrémne bolestivou situáciou pre rodiča a je považovaná za typ straty blízkeho človeka, pri ktorej smútiaci prežíva najvyšší zármutok a distress (Wijnngaards-De Meij et al., 2005; Worden, 2013). Medzi najnáročnejšie emocionálne reakcie po strate patria podľa viacerých autorov (napr. Doka, 2016; Špatenková, 2013) hnev a pocity viny smútiaceho. Hnev u smútiacich môže byť pervazívny, zameraný na blízkeho človeka, lekárov a iných pomáhajúcich pracovníkov, Boha, prípadne na čohokoľvek iné, v čo človek verí (Anderson, 2010; Luskin, Bland, 2001; Martinčeková, Klatt, 2017). Zvlášť pri násilnom type straty môže byť hnev dlhodobý, nevyriešený, a tak môže súvisieť s komplikovanou adaptáciou na stratu (Anderson, 2010; Ronel, Nebel, 2006).

Vhodnou možnosťou na zmiernenie hnevu a bolestivých emócií interpersonálneho zranenia u smútiaceho rodiča je edukačná intervencia odpustením. Základom edukačnej intervencie odpustením je model odpustenia Enrighta (Enright, 2001), ktorý je primárne zameraný na interpersonálne odpustenie druhému človeku. Odpustenie vníma ako zmiernenie negatívnych emócií, myšlienok a správania voči vinníkovi a ich nahradenie (resp. zvýšenie) pozitívnymi emóciami, myšlienkami a správaním. Odpustenie zreteľne odlišuje od ospravedlňovania zranenia, zabudnutia na zranenie, prežívania opätovnej dôvery voči vinníkovi či zmierenia s vinníkom. Edukačná intervencia odpustením sa snaží facilitovať proces odpustenia, ktorý tvoria štyri fázy, fáza odkrytia, rozhodnutia odpustiť, pracovná fáza a konečná fáza, „prepustenie z emocionálneho väzenia“. Edukačná intervencia odpustením bola testovaná vo viacerých štúdiách (Wade et al., 2014), kde u ľudí po rôznych interpersonálnych zraneniach viedla k zvýšeniu odpustenia, nádeje, sebaúcty, zníženiu symptómov depresie, úzkosti a hnevu, v to v porovnaní s kontrolnou skupinou s alternatívnou intervenciou, prípadne v porovnaní s čakajúcou skupinou.

Kazuistika reflektuje prácu s matkou po strate dieťaťa s využitím edukačnej intervencie odpustením. Popísaná kazuistika je súčasťou väčšej štúdie zameranej na psychické prispôsobenie sa rodičov po strate dieťaťa. Štúdia bola potvrdená etickými komisiami a klientka pred začatím psychoedukačných sedení podpísala informovaný súhlas, v ktorom bola oboznámená s podmienkami štúdie. Pred začatím intervencie vyplnila dotazníkovú batériu pozostávajúcu zo skrátenej verzie Enrightovho dotazníka odpustenia druhému [EFI – *Enright Forgiveness Inventory*] (Enright, Rique, 2004), Dotazníka jadrových položiek zármutku [CBI – *Core Bereavement Items*] (Burnett et al., 1997), Inventára komplikovaného zármutku [ICG-R – *Inventory of Complicated Grief-Revised*] (Prigerson et al., 1995), škál PROMIS [*The Patient-Reported Outcome Measurement Information System*] na meranie depresie, úzkosti a hnevu (Cella et al., 2010), Rosenbergového dotazníka sebaúcty [RSEI – *Rosenberg Self Esteem Inventory*] (Rosenberg, 1965), Škály nádeje v dospelosti [AHS – *The Adult Hope Scale*] (Snyder et al., 1991), Dotazníka zmyslu v živote [MLQ – *The Meaning in Life Questionnaire*] (Steger et al., 2006) a Škály rastu spojeného so stresom [SRGSSf – *The Stress-Related Growth Scale-short form*] (Cohen, Hettler, Pane, 1998).

Edukačná intervencia následne pozostávala z dvanástich stretnutí v trvaní jednu hodinu. Intervenčné sedenia prebiehali podľa manuálu (Enright, 2001) a boli individuálne prispôsobené tempu participantky a jej potrebám,

čo je typické pri práci so smútiacimi klientmi (Worden, 2013). Okrem spoločných diskusií klientka na každé stretnutie čítala pridelenú kapitolu z manuálu, vypracovávala cvičenia a domáce úlohy, ktoré boli následne diskutované na ďalšom stretnutí. Po ukončení všetkých stretnutí, ako aj štyri mesiace od ich ukončenia, bola klientka opätovne testovaná dotazníkovou batériou.

2 Biografická anamnéza klientky

Kazuistika opisuje prípad 64-ročnej klientky Judith (všetky mená a osobné informácie v kazuistike sú zmenené), americkej národnosti, ktorá stratila svojho 33-ročného syna Chestera pred osemnástimi mesiacmi. Chesterova smrť je vyšetřovaná ako vražda, páchateľ zatiaľ nie je určený. Chester bol diagnostikovaný so schizofaktívnou poruchou, zneužíval alkohol a drogy. Klientka má druhé žijúce dieťa, 31-ročného syna Johna, ktorý má diagnostikovanú poruchu autistického spektra.

Judith má dvoch súrodencov, je stredná v poradí. Obaja rodičia pred niekoľkými rokmi zomreli. Klientka v detstve zažila sexuálne zneužívanie otcom. Judith je rozvedená, s bývalým manželom udržiava priateľský vzťah. Šiesty rok má partnerský vzťah, s partnerom zdieľa spoločnú domácnosť a vzťah popisuje ako harmonický. Má vyštudované bakalárske štúdium psychológie, pracovala dlhé roky v pomáhajúcej oblasti, aktuálne je na dôchodku.

3 Psychologické testovanie klientky

Klientka pred začatím edukačnej intervencie (pre-test), po jej ukončení (post-test) a štyri mesiace od jej ukončenia (follow-up test) absolvovala meranie dotazníkovou batériou; výsledky pre jednotlivé premenné uvádzame v tabuľke č. 1. Na základe výsledkov pre-testu je možné vidieť, že u klientky pred začatím intervencie dominoval vysoký zármutok, depresia, úzkosť a nízke odpustenie druhému. V EFI mala klientka identifikovať najzávažnejšie zranenie od druhého človeka v súvislosti so stratou dieťaťa. Klientka uviedla opakované necitlivé poznámky svojho brata, a predovšetkým obvinenie brata, že klientkin syn Chester je sám zodpovedný za svoju smrť.

Tab. č. 1 Prípadová štúdiá - výsledky psychologického testovania klientky

čas	odpustenie druhému (30-180)	depresia (8-40)	úzkosť (7 – 35)	hnev (5-25)	normatívny zármutok (17-68)
1.	77	32	31	14	60
2.	146	27	28	9	53
3.	159	21	29	12	51
	zmysel života (5-35)	sebaúcta (10-40)	komplikovaný zármutok (15-75)	nádej (8-64)	posttraumatický rozvoj (0-30)
1.	18	16	55	55	9
2.	20	25	54	60	15
3.	26	27	48	64	27

Pozn.: čas – 1: pre-test, 2: post-test, 3: follow-up test

4 Priebeh jednotlivých intervenčných sedení

Prvé stretnutie bolo primárne zamerané na nadviazanie kontaktu a poskytnutie bezpečného priestoru, v ktorom mohla klientka vyrozprávať svoj príbeh straty. Pomocou vzájomnej diskusie sme preskúmali témy ako strata nastala, charakteristiky jej syna, jej prežívania po strate a prípadných zmien v prežívaní, ako aj možnosti sociálnej opory po strate. Klientka popisovala svojho syna ako dobrosrdečného mladého muža, ktorý sa vždy snažil pomáhať druhým a mal veľa priateľov. Napriek synovým problémom s alkoholom a drogami, ktorých si je klientka vedomá, nevedela o tom, že by mal akýchkoľvek nepriateľov, a preto je pre ňu veľmi ťažké porozumieť prečo jej syn zomrel násilnou smrťou. Klientka ďalej rozprávala o svojom prežívaní zármutku. Druhý rok od straty popísala ako náročnejší v porovnaní s prvým, nakoľko práve vtedy si začala uvedomovať, že jej strata je reálna. Sociálnu oporu popisovala ako primeranú, v jej smútení jej pomáhali priatelia, partner a sestra. Na konci stretnutia bolo klientke vysvetlené, že stretnutia budú zamerané na psychoedukáciu odpustením, na čo klientka reagovala pozitívne. Bola jej zaslaná kniha (Enright, 2001), z ktorej mala na každé stretnutie pridelené kapitoly na čítanie a úlohy na vyplnenie.

Na *druhom stretnutí* boli s klientkou diskutované prečítané kapitoly. Edukácia bola zameraná na správne porozumenie podstaty procesu

odpustenia, ako aj odlišenie odpustenia od podobných pojmov, ako je ospravedlňovanie zranenia a zmierenie. Pýtali sme sa na klientkine vlastné porozumenie odpustenia, ktoré sme konfrontovali s popisom odpustenia v edukačnej intervencii. Jediným problematickým aspektom pri odpustení bola pre klientku predstava zmeny negatívnych pocitov na pozitívne, a to pokiaľ by sa jednalo o odpustenie človeku, ktorý zavraždil klientkinho syna. Klientke sme preto vysvetlili, že prežívanie pozitívnych emócií voči vinníkovi nie je vždy možné. Niekedy je výsledkom odpustenia iba redukcia negatívnych pocitov, ktorá však samotná môže prispieť k dosiahnutiu väčšieho pokoja a lepšieho psychického stavu. Zároveň, s klientkou sme ujasnili na koho bude zameraný proces odpustenia. Klientka popisovala dve zranenia v súvislosti so stratou dieťaťa. Prvým zranením bolo necitlivé vyjadrovanie jej staršieho brata, evanjelického kaplana, o jej synovi, ktorému prisudzoval zodpovednosť za vlastnú smrť. Druhým zranením boli necitlivé poznámky známeho, ktorému zomrela dcéra z dôvodu samovraždy a vyjadril sa, že jeho dcéra by sa nikdy nezaplietla do takej spoločnosti, kde by mohla zomrieť v dôsledku vraždy. Rozhodli sme sa zamerať v procese odpustenia na zranenie od brata, nakoľko klientka sama uviedla, že toto zranenie vníma citlivejšie.

Na *treťom stretnutí* sme začali prvou fázou procesu odpustenia, fázou odkrytia. Diskusia bola zameraná na uvedomenie si charakteru hnevu a ďalších bolestivých emócií v dôsledku zranenia. Klientka hnev na brata ohodnotila ako 7, na škále od 1 do 10 (10 – najvyšší hnev). Pre klientku bolo postupné uvedomovanie si hnevu náročné, nakoľko ako uviedla, hnev bol pre ňu vždy „zakázanou emóciou“, ktorú nemohla prejavovať voči bratovi, ale ani voči otcovi a iným členom rodiny. Významnou témou tohto stretnutia bolo s tým súvisiace zdôverenie klientky s ďalším zranením v jej živote, a to sexuálnym zneužívaním vlastným otcom, ktorý bol evanjelickým farárom. Sexuálne zneužívanie boli aj jej ďalší dvaja súrodenci. Klientka uviedla, že si myslela, že otcovi odpustila, ale po smrti Chestera sa všetky jej bolestivé emócie vrátili. Klientka pozitívne hodnotila možnosť otvorene rozprávať o svojom zranení a jeho dôsledkoch, nakoľko podľa jej slov nikdy nemala príležitosť s nikým o tom otvorene hovoriť. Na konci sedenia bola klientke zadaná ďalšia kapitola a domáca úloha v podobe napísania listu bratovi, v ktorom mu popíše ním spôsobené zranenie a jeho dôsledky. S klientkou bolo dohodnuté, že list bratovi neodošle, ale využije ho ako možnosť voľného vyjadrenia svojich myšlienok a emócií, ktoré momentálne nebolo možné bratovi zdieľať.

Štvrté stretnutie sme začali diskusiou o prečítanej kapitole a napísanom liste bratovi. Klientka aktivitu pozitívne hodnotila, pôsobila na ňu ako katarzia, vyjadrenie a utriedenie si myšlienok a emócií, z ktorých mnohé dovtedy

popierala. Uvedomila si, že zranenie od brata ju ovplyvňuje v jej každodennom živote viac ako by si myslela, nakoľko neprejde deň, keby by na jeho slová nemyslela. Klientka bratovi v liste vyjadrila, že si uvedomuje, že jej syn bol psychicky chorý, mal problémy a nerobil tie najlepšie rozhodnutia v živote, ale napriek tomu bol „*veľmi dobrý človek, ktorý si nezaslúžil byť zavraždený. A nezaslúži si ani, aby ho niekto obviňoval za jeho vlastnú smrť.*“ Uviedla tiež špecifické dôvody, prečo ju bratove slová tak veľmi zranili: „*možno si to nevedomuješ, ale človek, ktorý stratí svoje dieťa už prežíva obrovskú bolesť, vinu, hnev a neustále sa pýta „prečo“. Posledná vec, ktorú som chcela v tom čase počuť bola, že Chester je zodpovedný za svoju smrť... Doteraz nerozumiem, že si dokázal niečo také vôbec povedať smútiacej matke, o to viac, tvojej vlastnej sestre o tvojom synovcovi.*“ Klientka zároveň v liste vyjadrila, že jej hnev nič nemení na fakte, že je stále jej bratom a má ho rada. Ďalšia diskusia bola zameraná na dôsledky zranenia od brata na život klientky, jej presvedčenia a na jej vzťahy.

Piate stretnutie bolo zamerané na druhú fázu procesu, *rozhodnutie odpustiť*. S klientkou sme diskutovali predchádzajúce zvládacie stratégie zranenia, ktoré nepovažovala za efektívne, a to predovšetkým popieranie zranenia. Diskutovali sme o motivácii a dôvodoch, pre ktoré sa rozhodla pre odpustenie. Jedným z dôvodov bolo klientkine uvedomenie, že jej neustále prežívanie hnevu, odporu a frustrácie je predovšetkým pre ňu veľmi bolestivé. Uviedla, že na zranenia od brata veľmi často myslí a chcela by to zmeniť. Hnev a bolestivé emócie ju oberajú o energiu, ktorú by rada investovala inam. Chcela by sa viac zamerať na seba a na svoj súčasný vzťah a aktuálne presťahovanie do nového bytu, ktorý by mal byť ďalej ako pôvodný byt v mieste vraždy syna. S klientkou sme pracovali na porozumení, že prežívanie a postoj svojho brata neovplyvní, ale môže zmeniť svoj postoj a prežívanie tak, aby sa cítila lepšie.

Šieste stretnutie bolo zamerané na dôležitú časť *pracovnej fázy odpustenia*, a to prácu na porozumení brata z osobnej perspektívy. Klientka vďaka vyplneniu úloh, záznamom do denníka a spoločnej diskusii začala viac uvažovať nad minulosťou jej brata, jeho detstvom, dospievaním a predchádzajúcimi zraneniami. Brata popisovala ako v detstve podobne veľmi zraneného ako bola zranená aj ona, a to predovšetkým sexuálnym zneužívaním a fyzickým násilím zo strany otca. Brat chodil určitý čas na terapiu, ktorá mu pomáhala, avšak po istej dobe nedokázal zniesť bolesť zo spomienok na kruté zaobchádzanie otca a akékoľvek diskusie o tom, a preto sa rozhodol viac o tejto téme nikdy s nikým nehovoriť. Klientka sa najskôr hnevala na spôsob zvládania jej brata, ale rozhodla sa ho rešpektovať. Uvedomila si, že ona brata tiež v minulosti zranila. Keď sa jej brat rozhodol vybrať si poslanie ako evanjelický kaplan, povedala mu, či naozaj svet potrebuje ďalších duchovných, ktorí budú

zneužívať deti. Klientka dokázala oceniť, že brat si dokázal zachovať hlbokú vieru napriek zraneniam, ktoré v detstve zažil. Na konci sedenia klientka uviedla, že uvažovanie o minulosti brata ju viedlo k porozumeniu, že jej brat je vo vnútri stále zraneným, neistým chlapcom, ktorý pre svoje zranenie pravdepodobne neúmyselne zraňuje iných a ako obranu pred svojimi neistotami používa súdenie druhých ľudí.

Na *siedmom stretnutí* sme pokračovali v práci na porozumení brata, budovaní empatie a súcitu. Klientka uviedla, že uvažovanie nad zraneniami jej brata jej pomáha prežívať menej negatívnych a viac pozitívnych emócií voči nemu. Klientku sme viedli k uvažovaniu nad dobrými vlastnosťami jej brata. Klientka napr. uviedla že brat má dobrý zmysel pre humor a hlbokú vieru, dokázal toho v živote veľa dokázať čo sa týka pracovného a rodinného života, prekonal v živote veľa bolesti a napriek tomu sa mu podarilo vybudovať primeranú sebadôveru. Pre klientku bolo uvažovanie o bratových dobrých vlastnostiach náročné, nakoľko od posledného zranenia sa sústredila iba na jeho negatívne vlastnosti a v duchu na neho stále nadávala. Klientka bola tak schopná oddeliť zranenie od vinníka a nazerať na brata novým spôsobom. Dospela k porozumeniu, že brat je, napriek tomu čo urobil, človekom hodným úcty a lásky a je tiež milovaný Bohom (globálna a kozmická perspektíva).

Na *ôsmom sedení* sme s klientkou diskutovali možnosť otvorene sa porozprávať s bratom o zranení, ktoré spôsobil, a tiež o zranení, ktoré mu pravdepodobne v minulosti spôsobila ona. Klientka dospela k tomu, že sa momentálne necíti pripravená viesť s bratom takýto rozhovor, príliš sa bojí, že by ho teraz stratila, v období, kedy sama prežíva obrovský zármutok a potrebuje podporu. Klientka v čase medzi stretnutiami písala správu bratovi, kde sa mu zdôverila so svojimi pocitmi ohľadne smrti Chestera. Brat ju podporil a ocenil za to, ako stratu zvláda, čo klientke veľmi pomohlo a viac ju s bratom zblížilo.

Na *deviatom stretnutí* klientka uviedla, že jej hnev voči bratovi je aktuálne na úrovni 3 a jej empatia a súcit na úrovni 7 (na škále 1-10). Diskutovali sme možnosť „darovania daru“ vinníkovi ako časti pracovnej fázy odpustenia s cieľom prehlbenia odpustenia. Klientka urobila záväzok pokračovať v modlení sa za brata a rozhodla sa, že mu pošle pohľadnicu, v ktorom mu vyjadrí, ako si ho váži a je rada, že je jej bratom. Klientka okrem ďalšej zadanej kapitoly z knihy dostala za úlohu napísať ďalší list odpustenia bratovi, tentokrát taký, v ktorom mu popisuje svoje rozhodnutie odpustiť. Opäť sme sa s klientkou dohodli, že list bratovi neodošle.

Na *desiatom stretnutí* sme diskutovali list bratovi. Klientka v liste otvorene popísala zranenie, ktoré jej brat spôsobil, svoje prežívanie a dôsledky zranenia pre jej život. Uviedla dôvody, prečo sa rozhodla odpustiť a čo

odpustenie pre ňu znamená. Klientka vyjadrila bratovi porozumenie a empatiu, ale uviedla, že to neznamená, že jeho zranenie ospravedlňuje. Popísala, ako sa bude ďalej snažiť pokračovať v odpustení a vyjadrila túžbu otvorene sa s bratom o všetkom porozprávať. Z listu sme mohli vidieť posun klientky v odpustení bratovi. Klientka ďalej uviedla, že prácou na odpustení bratovi sa tiež zmenilo jej vnímanie známeho, ktorý ju zranil jeho posudzovaním vraždy. Klientka pochopila, že jeho zraňujúce slová mali pravdepodobne pôvod v bolesti zo straty dcéry. Klientka bola na tomto stretnutí lepšie naladená a pokojnejšia. S klientkou sme zhodnotili, že sa veľmi posunula v jej práci na odpustení a ocenili sme všetko, čo urobila preto, aby sa dnes cítila lepšie.

Na jedenástom stretnutí sme sa venovali poslednej fáze procesu odpustenia a diskutovali sme možnosti hľadania zmyslu utrpenia. Klientka uviedla, že si vďaka svojmu utrpeniu viac váži každý deň. Snaží sa svoje utrpenie zvládť čo najlepšie, pretože verí, že na konci života budeme posudzovaní podľa toho, ako dobre sme zvládli svoje utrpenie. Jej zmyslom života bolo vždy pomáhať iným a teraz uvažuje o napísaní knihy, ktorou by mohla pomôcť rodičom v podobnej životnej situácii. Klientku sme v jej rozhodnutí podporili. S klientkou sme sa tiež rozprávali o momentoch z minulosti, kedy jej bolo odpustené, nakoľko tieto môžu pomáhať v jej rozhodnutí odpustiť. Diskutovali sme o akceptácii bolesti zo zranenia a neprenášania bolesti na druhých. Klientka urobila záväzok, že sa bude snažiť menej prenášať svoje zranenia na partnera. Klientka bola na konci stretnutia požiadaná o to, aby vyplnila spätnú väzbu ohľadne participácie v intervencii.

Na dvanástom stretnutí sme spolu s klientkou rekapitulovali dovtedajšiu spoluprácu, jednotlivé kroky procesu odpustenia, diskutovali sme spätnú väzbu. Klientke bolo poďakované za jej účasť v intervencii a boli ocenené jej jednotlivé pokroky týkajúce sa procesu odpustenia. Klientke sme poskytli odporúčania týkajúce sa pokračujúcej práce na odpustení po ukončení intervencie a možnosti prenesenia naučeného aj na iné osoby, v ktorým by v živote potrebovala odpustiť. Klientka vyjadrila obavy, či sa bude voči bratovi cítiť stále tak ako teraz. Klientke sme vysvetlili, že odpustenie je náročná práca a hnev sa niekedy môže vracieť. Uistili sme ju, že občasná negatívne emócie voči vinníkovi nereflektujú jej nedostatočnú pevnú vôľu alebo nedostatočné odpustenie, ale reflektujú našu zraniteľnosť, nedokonalosť a ambivalentné pocity voči vinníkovi. Je dôležité byť k sebe súcitný a uvedomiť si, že keď človek raz dokázal prekonať také zranenie a bolesť, tieto emócie dokáže opätovne vziať pod kontrolu. V týchto chvíľach sa tiež môže vrátiť k jednotlivým krokom procesu odpustenia, cvičeniam, v ktorých vyjadrovala svoj záväzok k odpusteniu a motiváciu k odpusteniu. Nápomocné môže byť tiež opätovné

prečítanie si listu odpustenia. S klientkou sme sa dohodli, že zostaneme v konu takte a klientka nám môže napísať ohľadne procesu odpustenia.

5 Zhodnotenie výsledkov práce s pomocou edukačnej intervencie odpustením

Na základe diskusií s klientkou a klientkinej spätnej väzby usudzujeme, že ako dôležité aspekty procesu odpustenia sa ukázali predovšetkým uvedenie si charakteru a hĺbku hnevu, ktorý bol celý život pre klientku nepovolenou emóciou. Ďalej to bola práca na porozumení vinníkovi. Pre klientku bolo významné začať nazerať na brata z inej perspektívy, ako na zraneného človeka, ale aj ako na človeka, ktorý si napriek všetkému zaslúži úctu a je milovaný Bohom. Klientka si prvýkrát od opakovaných zranení bratom uvedomila jeho pozitívne vlastnosti a pozitívne aspekty ich vzájomného vzťahu. Naučila sa rešpektovať jeho spôsob zvládania, ktorý je iný ako ten jej. Klientka si uvedomila dôležitosť odpustenia, lebo viac nechcela prežívať hnev a nechcela viac o zranení opakovane ruminovať. Bola tiež schopná nájsť zmysel v utrpení a rozhodla sa napísať knihu, ktorá by mohla pomôcť rodičom v podobnej životnej situácii. Klientka uviedla, že vďaka intervencii bola schopná bratovi odpustiť, čo jej prinieslo pokoj na duši, ale potrebuje pokračovať v odpustení iným ľuďom. Klientka však stále potrebuje pracovať na odpustení otcovi, nakoľko strata dieťaťa spôsobila retrumatisáciu sexuálneho zneužívania otcom. Taktiež, práca na odpustení neznamenala pre klientku zabudnutie na bolesť zo straty syna a klientka stále prežíva hlboký zármutok.

Výsledky merania klinickej signifikancie pomocou reliabilného indexu zmeny (pozri Jacobson, Truax, 1991) ukázali, že klientka dosiahla reliabilnú zmenu v *odpustení druhému* v post-teste ($RCI = 8,19$) a follow-up teste ($RCI = 8,67$); v *sebaúcte* v post-teste ($RCI = 3,69$) a follow-up teste ($RCI = 4,31$) a v *normatívnom zármutku* v post-teste ($RCI = 2,17$) a follow-up teste ($RCI = 2,87$). V niekoľkých premenných došlo k zlepšeniu v post-teste a k reliabilnej zmene vo follow-up teste, a to: v *depresii* (post-test $RCI = 1,93$; follow-up test $RCI = 4,47$); v *posttraumatickom rozvoji* (post-test $RCI = 1,95$; follow-up test $RCI = 5,36$); v *zmysle života* (post-test $RCI = 0,60$; follow-up test $RCI = 2,29$) a *nádeji* (post-test $RCI = 1,41$; follow-up test $RCI = 8,85$). V úzkosti nastalo zlepšenie v čase v post-teste ($RCI = 1,31$) a follow-up teste ($RCI = 1,07$). V komplikovanom zármutku nenastala žiadna zmena v čase od pre-testu do post-testu ($RCI = 0,22$), nastalo však zlepšenie v čase od pre-testu do follow-up testu ($RCI = 1,56$). V hneve nastala reliabilná zmena v čase

od pre-testu do post-testu ($RCI = 2,54$) a zlepšenie v čase od pre-testu do follow-up testu ($RCI = 1,17$).

Celkovo môžeme zhodnotiť, že klientka v dôsledku intervencie odpustením odpustila bratovi a dosiahla zlepšenie v niektorých premenných psychického zdravia. Naučila sa kroky procesu odpustenia, ktoré môže využiť aj pri iných interpersonálnych zraneniach v živote. Klientka stále prežíva veľkú bolesť zo straty syna, prítomný je komplikovaný zármutok a klientka má ťažkosti nájsť zmysel straty. Jej adaptáciu na stratu výrazne komplikuje fakt, že vyšetrovanie vraždy jej syna nie je ukončené. Klientka preto ďalej pokračuje v starostlivosti psychoterapeuta, so zameraním na komplikovaný zármutok, úzkostné a depresívne symptómy.

L I T E R A T Ú R A

- ANDERSON, A.J. (2010). *Anger, forgiveness, and the goal of distal reconciliation: Predictors of complicated grief reactions to suicide-related bereavement* (dizertačná práca). Seattle: Seattle Pacific University.
- BURNETT, P., MIDDLETON, W., RAPHAEL, B., MARTINEK, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27, 1, 49-57.
- CELLA, D., RILEY, W., STONE, A., ROTHROCK, N., REEVE, B., YOUNT, S., . . . GRP, P.C. (2010). The Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) developed and tested its first wave of adult self-reported health outcome item banks: 2005-2008. *Journal of Clinical Epidemiology*, 63, 11, 1179-1194.
- COHEN, L., HETTLER, T., PANE, N. (1998). Assessment of posttraumatic growth. In: R. G. Tedeschi, C. L. Park, L. E. Calhoun (Eds.). *Posttraumatic growth: Theory and research on change in the aftermath of crisis* (pp. 23-42). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- DOKA, K.J. (2016). *Grief Is a Journey: Finding Your Path Through Loss*. Los Angeles, CA: Atria books.
- ENRIGHT, R.D. (2001). *Forgiveness is a Choice. A Step – by – step Process for Resolving Anger and restoring Hope*. Washington, D.C: APA.
- ENRIGHT, R.D., RIQUE, J. (2004). *The Enright Forgiveness Inventory User's Manual*. Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.
- JACOBSON, N.S., TRUAX, P. (1991). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 1, 12-19.
- LUSKIN, F., BLAND, B. (2001). *Stanford-Northern Ireland Hope 2 Project*. Palo Alto, CA: Stanford University. [online], [citované 20.07.2016]. Dostupné na internete: goo.gl/31AW2G
- MARTINČEKOVÁ, L., KLATT, J. (2017). Mothers' Grief, Forgiveness, and Posttraumatic Growth After the Loss of a Child. *Omega – Journal of Death and Dying*, 75, 3, 248–265.
- PRIGERSON, H.G., MACIEJEWSKI, P.K., REYNOLDS III, C.F., BIERHALS, A.J., NEWSOM, J.T., FASICZKA, A., FRANK, E., DOMAN, J., MILLER, M. (1995). Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59, 1–2, 65-79.

- RONEL, N., LEBEL, U. (2006). When parents lay their children to rest: between anger and forgiveness. *Journal of Social & Personal Relationships*, 23, 4, 507-522.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- SNYDER, C.R., HARRIS, C., ANDERSON, J.R., HOLLERAN, S.A., IRVING, L.M., SIGMON, S.T., YOSHINOBU, L., GIBB, J., LANGELLE, C., HARNEY, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60, 4, 570-585.
- STEGER, M.F., FRAZIER, P., OISHI, S., KALER, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 1, 80-93.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody, 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing.
- WADE, N.G., HOYT, W.T., KIDWELL, J.E.M., WORTHINGTON, E.L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1, 154-170.
- WIJNGAARDS-DE MEIJ, L., STROEBE, M., SCHUT, H., STROEBE, W., VAN DEN BOUT, J., VAN DER HEIJDEN, P., DIJKSTRA, I. (2005). Couples at risk following the death of their child: Predictors of grief versus depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 4, 617-623.
- WORDEN, W. (2013). *Smútkové poradenstvo a smútková terapia. Príručka pre odborníkov z oblasti duševného zdravia*. Trenčín: Vydavateľstvo F.