

Pál Tünde¹, Lakatos Csilla²:

A megbocsátás hatása a párkapcsolati működésre

Abstract. The Effect of Forgiveness on the Way Relationships Work.

Forgiveness belongs to those coping strategies with a strong religious base, which, by focusing on strengths and development opportunities, help people to normalize their injured, disturbed relationships, to reduce the frequency of conflicts, and to help preventing the aggravation of problems in the future; in this way, it is important not only for religious people. Forgiveness, as well as the functioning of relationships, are affected by both personality, environmental, and relationship factors. Taking into consideration the personality traits, forgiveness can also be understood as a disposition, as a relatively stable attitude of the personality manifested in various life situations, as such a psychological adaptation, through which people willing to forgive are actively seeking to normalize their intra- and interpersonal relations.

In our paper, we review the role of forgiveness in harmonizing the relationships, the way a helping professional can use it in the process of working through an injury. For a more complete view, we have built our psychological approach on the theological, biblical definition of forgiveness and on the analogy of the Divine Forgiveness.

Keywords: forgiveness, religiousness, coping strategies, partnership, dispositional factors, REACH model

¹ Vallásanár, pasztorálpszichológus, Sepsiszentgyörgyi Unitárius Egyházközség; doktorjelölt, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Ökumené Doktori Iskola. E-mail: paltunde@gmail.com

² Lelkész, klinikai szakpszichológus, doktorjelölt. Semmelweis Egyetem, Rácz Károly Doktori Iskola, Budapest. E-mail: lakatos.a.csilla@gmail.com

A megbocsátás erős vallásos gyökerekkel rendelkező fogalom, ugyanakkor az erősegekre, a fejlődési lehetőségekre fókuszáló pozitív pszichológiának³ köszönhetően a megbocsátás bekerült az elméleti pszichológia és a tudományos kutatás tárgykörébe is⁴ mint a személyiséghez kapcsolódó összetett kognitív-afektív konstrukció.⁵ Beigazolódott, hogy a megbocsátás azok közé a megküzdési stratégiák közé tartozik, melyek hozzásegítik az embert megsérült, megromlott kapcsolatainak rendezéséhez, ily módon nemcsak a vallásos⁶ emberek számára fontos. A megbocsátás az élet gyakori kihívása, noha könnyű belátni a megbocsátás érzelmi előnyeit, a megbocsátás valójában lehet nehéz. A folyamat elősegítheti vagy akadályozhatja az is, hogy az egyén kapcsolódik-e a transzcendenshez vagy sem.

³ Robert A. CUMMINS: *Limitations to Positive Psychology Predicted by Subjective Well-Being Homeostasis*, in: Michael L. WEHMEYER (szerk.): *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*, Oxford University Press, 2013. 509–526. https://books.google.ro/books?hl=hu&lr=&id=LYhoAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+Oxford+Handbook+of+Positive+Psychology+and+Disability&ots=icLAVoRkoV&sig=VscijEP152pn6KpkXNUQgi3yJ8g&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20Oxford%20Handbook%20of%20Positive%20Psychology%20and%20Disability&f=false (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

⁴ BAGDY Emőke – KOLTAI Mária – PÁL Ferenc – POPPER Péter: *A belénk égett múlt – Elengedés, megbocsátás, újrakezdés*, Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest, 2011. 43.

⁵ CUMMINS: *Limitations to Positive Psychology*, 517.

⁶ „A spiritualitást és a vallásosságot gyakran együtt vizsgálják a kutatások során, azonban ha vannak is átfedések, és kapcsolatban is áll egymással a két fogalom, a spiritualitást sokkal szélesebb körben értelmezzük. A vallásosságot empirikusan könnyebb megragadni, hiszen a spiritualitásnak a leginkább »kézzel fogható« szempontjait jelenti, aminek középpontjában leggyakrabban annak mérése áll, hogy valaki mennyire gyakorolja a vallását, azaz a vallással kapcsolatos vélekedéseket, értékeket, viselkedéses és közösségi aktivitást a vallás társadalmi alapú hitrendszerek és tevékenységek (ritusok) összessége, amelyek egy felsőbb hatalom létezéséhez kötődnek, és amelyeket leggyakrabban szervezett közösség keretein belül gyakorolnak (Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez, & Cella, 2002). A spiritualitás ezzel szemben olyan érzésekre és tapasztalatokra utal, amelyek az élet értelmével és az élet céljaival, azaz egyfajta emberi útkereséssel állnak összefüggésben.”

PIKÓ Bettina – KOVÁCS Eszter – KRISTON Pálma: *Spiritualitás – vallás – egészség. Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében*, in: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 12(2011), 3. 261–276. <http://real.mtak.hu/58140/1/mental.12.2011.3.4.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2109. 10. 15.)

„A transzcendenciához való viszony, az élet értelmébe vetett hit, annak elfogadása, hogy életünknek és az emberi életnek célja van, elősegíti a mentális egészség megőrzését, a testi és lelki egészség egységét, az életeseményekhez való alkalmazkodást, az életproblémák kezelését, a hétköznapi történéseihez, önmagunkhoz és másokhoz fűződő pozitív hozzáállást.”⁷

Az Amerikai Egyesült Államokban végzett kutatások⁸ szerint a vallásos emberek megbocsátóbbak lehetnek, mivel a vallásos értékek erkölcsi irányítást adnak életüknek.⁹ Bizonyos esetekben szellemi fejlődésre¹⁰ is szükség lehet, mielőtt valaki megbocsát.¹¹ Számos tanulmány és kutatás bizonyítja, hogy a vallásosság az egészséges személyiség

⁷ PIKÓ-KOVÁCS-KRISTON: *Spiritualitás – vallás – egészség*, 262.

⁸ A megbocsátás szisztematikusan kutatása az 1980-as évek után kezdődött el az Amerikai Egyesült Államokban. A kutatások elindulását az alábbi két esemény jelentősen befolyásolta: Az egyik Lewis Smedes *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* könyve, amely mind a szakemberek, mind a laikusok körében nagy sikert aratott, a másik a John Templeton Alapítvány felhívása a megbocsátás kutatására. Michael E. MCCULLOUGH – Kenneth I. PARGAMENT – Carl E. THORESEN: *The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview*, in: UÓK. (szerk.): *Forgiveness Theory, Research, and Practice*, Guilford Press, New York, 2001. 11. (utolsó megtekintés dátuma: 2109. 10. 15.)

Kezdetben a kutatók figyelme arra irányult, hogy mi a megbocsátás, később arra, hogy mikor bocsátanak meg az emberek, illetve milyen hatásai vannak a megbocsátásnak az ember életére, fizikai és mentális egészségére, kapcsolataira. Ryan FEHR – Michele J. GELFAND – Monisha NAG: *The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates*, in: *Psychological Bulletin*, 2010, Vol. 136, No. 5. 894–914. <https://pdfs.semanticscholar.org/4364/4932fd59b2a3f97ae0f7ad2b0cfb841c84e2.pdf> (megnyitva: 2019. 10. 08.)

⁹ Michael E. MCCULLOUGH: *Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?* https://www.academia.edu/19638694/Forgiveness_Who_Does_It_and_How_Do_They_Do_It (utolsó megtekintés dátuma: 2109. 10. 17.)

¹⁰ Az ember alkalmassá kell válnon arra, hogy szembenézzen az emberi élet kihívásaival, halállal, szenvedéssel. El kell jussan a felismerésig, hogy a transzcendens iránti szükséglet fontos dimenziója a teljes emberi fejlődésnek, folyamatos törekvés az Istennel való kapcsolat kialakítására. HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Van-e köze a lélektannak a lélekhez? Spiritualitás és személyiség*. 2007. 15. http://real.mtak.hu/20123/1/2010_1_Horvath_SzaboKatalin_u_101655.685927.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 29.)

¹¹ Everett L. WORTHINGTON Jr. – Eric M. BROWN – John M. MCCONNELL: *Forgiveness in Committed Couples: Its Synergy with Humility, Justice, and Reconciliation*, in: *Religions*, 10(1):13, December 2018 https://www.researchgate.net/publication/329960488_Forgiveness_in_Committed_Couples_Its_Synergy_with_Humility_Justice_and_Reconciliation (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 15.)

erőforrásává válhat, a hívő házaspárok hatékonyabban küzdenek meg kritikus életeseményekkel, konfliktusokkal, könnyebb számukra a döntéshozatal, hitük által jobban tudják személyiségük rejtett megküzdési sémáit aktivizálni.¹²

Bár dolgozatunkban a hangsúlyt a megbocsátás fogalmának pszichológiai vonatkozásaira, a megbocsátást befolyásoló diszpozicionális tényezőkre és a megbocsátás párkapcsolatokra gyakorolt hatására helyezük, fontosnak tartjuk egy rövid kitérő erejéig a megbocsátás fogalmának bibliai áttekintését, amely meglátásunk szerint értelmezhetőbbé teszi, hogyan illeszkedik a megbocsátás az ember erkölcsi és társas életébe.

A megbocsátás bibliai és teológiai fogalma

A megbocsátás fogalma olyan vallási örökség, amelynek eredete Ábrahámig nyúlik vissza, és minden vallást, amely Ábrahámot ősatyjának tekinti, meghatároz. Ennek köszönhetően a személyközi kapcsolatokban a megbocsátás kötelezettsége alapvető parancs lett. Az Ó- és Újszövetségben a megbocsátás, a bűnbocsánat az Isten és ember közötti megromlott viszony helyreállítása, Isten kapcsolatba lép a bűnös emberrel, ennek feltétele, hogy az ember a maga részéről készen álljon erre.¹³

„Bocsássatok meg egymásnak, amint Isten is megbocsátott nektek Krisztusban!”
(Ef 4,32)¹⁴

„Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg egymásnak, ha valakinek panasa van a másik ellen! Ahogy az Úr megbocsátott nektek, úgy tegyetek ti is!” (Kol 3,13)

Mivel ez a viszony a bűn miatt romlott meg, helyreállítása csak úgy lehetséges, hogy Isten megbocsát (2Móz 34,9; Zsolt 130,4; Jer 5,1), lemond a büntetésről, és elfedezi a bűnt (Zsolt 32,1; 103,8–18). Izrael sohasem kétkedett a bűnbocsánat lehetőségében, és elismerte, hogy a kezdeményezés Istentől függ, és kegyelmének köszönhető.¹⁵

¹² Figen KASAPOĞLU – Ayşenur YABANIGÜL: *Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality*, 179–180. https://spiritualpc.net/wp-content/uploads/2018/10/SPCAugust2018_177_195.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2020. 03. 13.)

¹³ Herbert HAAG: *Bibliai lexikon*, Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest, 1989. 210.

¹⁴ A bibliai idézeteket a Magyar Bibliatársulat által kiadott Bibliából választottuk: *Biblia*, Magyar Bibliatársulat, Kálvin János Kiadó, Budapest, 2005.

¹⁵ Uo., 211.

Az Ószövetségben békével fordított héber *shalom* főnév jelzi a rendezett, harmonikus kapcsolatot Isten és ember, valamint ember és embertársa között. A héber szótó 'tökéletes, sértetlen' jelentésű, statikusan és dinamikusan egyaránt értendő, így a tökéletes, zavartalan életre utal, a gyarapodásra, boldogulásra, anyagi és szellemi téren egyaránt, egyéni és közösségi vonatkozásban is.¹⁶ Ha ez a rend felborul, akkor van szüksége az egyénnek és a közösségnek kiengesztelődésre, hogy helyreálljon a megsérült viszony.¹⁷ A tiszta, feltétel nélküli megbocsátás már az Ószövetségben körvonalazódik. Az újszövetségben csak megerősödik a jézusi követelmények felállításával, amely szerint nemcsak hétszer, de hetvenhétszer kell megbocsátanunk, még akkor is, ha a bűnös nem kérte bocsánatunkat:

„Akkor Péter odament hozzá, és ezt kérdezte tőle: »Uram, hányszor vétkezhet ellenem az én atyámfia úgy, hogy én megbocsássak neki? Még hétszer is?« Jézus így válaszolt: »Nem azt mondom neked, hogy hétszer, hanem még hetvenszer hétszer hétszer is.«» (Mt 18,21–23)

Ugyanerre utal az a meghagyás is, hogy szeressünk ellenségeinket, és imádkozzunk azokért, akik üldöznek minket:¹⁸

„Hallottátok, hogy megmondatott: Szeresd felebarátodat, és gyűlöld ellenségedet. Én pedig azt mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok azokért, akik üldöznek titeket, hogy legyetek mennyei Atyátoknak fiai, aki felhossa napját gonoszokra és jókra, és esőt ad igazaknak és hamisaknak. Mert ha azokat szeretitek, akik titeket szeretnek, mi a jutalmatok? Nem ugyanezt teszik-e a vámszedők is? És ha csak atyátokfiaiit köszöntitek, mennyivel tesztek többet másoknál? Nem ugyanezt teszik-e a pogányok is? Ti azért legyetek tökéletesek, mint ahogy mennyei Atyátok tökéletes.» (Mt 5,43–48)

Ezeknek az etikai felszólításoknak a kiteljesedése Jézus halála előtt mondott imája: *„Jézus pedig így könyörgött: »Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek«» (Lk 23,34).*

¹⁶ Uo., 137.

¹⁷ SZABÓ Xavér OFM: *Megbocsátás a Bibliában*, https://www.sapientia.hu/hu/system/files/u106/Megbocsatas_a_Bibliaban.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

¹⁸ Uo.

Az Újszövetségben a bűnbocsánat vallásos, szimbolikus kifejezés, sajátos emberi kapcsolatokból származik: gyermek és apa, szolga és úr, adós és hitelező, vádlott és bíró, azzal a különbséggel, hogy az emberi megbocsátással szemben, amely feltételezi, hogy a megbocsátó maga is megbocsátást nyerjen, az Isteni megbocsátás végtelen, egyetemes és feltétlen jellegű.¹⁹ „...*Isten feltétlen módon tekinti igaznak a bűnöst.*”²⁰

A megbocsátás meghatározása

Az elméletalkotók és a kutatók általában egyetértenek Enright és Coyle állításával, miszerint bár a fogalmak között adódhat némi átfedés,²¹ a megbocsátás nem kegyelem,²² nem elnézés,²³ nem mentségkeresés,²⁴ nem felejtés,²⁵ nem tagadás.²⁶ ²⁷ A legtöbbük egyetért azzal is, hogy a megbocsátás különbözik a kibéküléstől is, amely a sérült kapcsolat helyreállítására tett próbálkozásokat jelenti.²⁸ A kibéküléshez szükség van a másik fél részvételére, míg a megbocsátáshoz nem szükséges a másik fél beleegyezése, ezt különösen fontos kiemelni, mivel sok laikus és néhány kutató is úgy véli, hogy a megbékélés fontos eleme a megbocsátásnak, pedig a kapcsolatok megbocsátás nélkül is folytatódhatnak, ellenben megbocsátás

¹⁹ Paul TILLICH: *Rendszeres teológia*, Osiris Kiadó, Budapest, 1996. 529.

²⁰ Uo., 530

²¹ Michael E. MCCULLOUGH – Steven J. SANDAGE – Everett L. WORTHINGTON: *Megbocsátás. Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?* Harmat Kiadó, Budapest, 2005. 24.

²² Vallási értelemben a kegyelem az isteni szeretet, gondviselés megnyilvánulása egy személy, közösség életében. Jogi értelemben a büntetés eltörlése vagy mérséklése.

²³ Hibának, mulasztásnak, rendetlenségnek elengedése, meg nem feddése; valamely hibán, hiányon fenn nem akadás; kegyes bírálat, amely magába foglalja a tett igazolását.

²⁴ A mentség magyarázatként vagy indoklásként felhozott körülmény vagy ok, amely egy rossz állapotot, eredményt vagy helyzetet elfogadhatóbbnak tüntet fel, és azt sugallja, hogy enyhítő körülmények vezettek a tettehez, bár ez nem feltétlen igaz.

²⁵ Amikor egy személy már nem tudja felidézni az emlékeit; a korábbi tapasztalataira nem emlékszik, ebben a kontextusban arra utal, hogy a sérelem emléke elhalványult, kikerült a tudatból.

²⁶ Amikor egy személy az ellenkezőjét állítja annak, amiről szó van, ebben az esetben az érintett nem hajlandó vagy képtelen az őt ért sérelmeket tudomásul venni.

²⁷ M. E. MCCULLOUGH – C. V. O. WITVLIET: *The Psychology of Forgiveness*, in: C. R. SNYDER (szerk.): *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2001. 446–458.
https://www.researchgate.net/publication/264443222_The_psychology_of_forgiveness
(utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 16.)

²⁸ Uo.

nélkül nem jöhet létre megbékélés.²⁹

A megbocsátás-meghatározások megegyeznek abban, hogy a megbocsátás szándékos folyamat; amikor az emberek megbocsátanak, érzelmi, kognitív válaszaik azok irányába, akik megsértették őket, egyre pozitívabbakká válnak.³⁰ Megbocsátásnak így módon azt a proszociális változást nevezzük, melynek következtében az áldozat viselkedésében, gondolataiban, érzelmeiben pozitív változás következik be az elkövető irányába.³¹

A megbocsátás definiálása során fontos kiemelni a megbocsátás intra- és interperszonális jellegét, melyeknek kiemelten fontos szerepük van a házassági kapcsolatokban,³² valamint a döntési vagy érzelmi megbocsátás közötti különbséget.³³ A megbocsátás intraperszonális jellege a személyen belüli érzelmi, motivációs változásokban, az interperszonális jellege a kapcsolatban történt változásokban nyilvánul meg. A döntési megbocsátás olyan tudatos döntés, amely nem zárja ki a negatív érzelmek megszűnését, de nem keresi a bosszú lehetőségét. Az érzelmi megbocsátás kialakulásához több idő kell, legfontosabb ismeretjellege, hogy a megbocsátási döntés meghozatalát követően a sértett fél pozitív érzelmeket, gondolatokat, motivációkat tapasztal meg a bántást elkövető felé, pl. empátia, együttérzés, szerelem, hála a múltbéli helyzetekért, amikor ő maga is bocsánatot nyert.³⁴ A megbocsátás

²⁹ Frank D. FINCHAM – Julie HALL – Steven R. H. BEACH: *Forgiveness in Marriage: Current Status and Future. Directions*, in: *Family Relations*, 55., October 2006. 415–427. https://www.academia.edu/35107706/Forgiveness_in_Marriage_Current_Status_and_Future_Directions (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

³⁰ MCCULLOUGH–SANDAGE–WORTHINGTON: *Megbocsátás*, 24.

³¹ MCCULLOUGH–WITVLIET: *The Psychology of Forgiveness*.

³² W. T. HOYT – M. E. MCCULLOUGH – F. D. FINCHAM – G. MAIO – J. DAVILLA: *Responses to Interpersonal Transgressions in Families: Forgiveness, Forgivability, and Relationship-specific Effects*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, Vol. 89, No. 3. 375–394. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Hoyt-Dispositional_Forgiveness_and_Other_Factors_in_Family_Transgressions.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 21.)

³³ Stephanie LICHTENFELD – Markus A. MAIER – Vanessa L. BUECHNER – Maria FERNÁNDEZ CAPO: *The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6603330/> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 12.)

³⁴ Everett L. WORTHINGTON Jr. – Charlotte VAN OYEN WITVLIET – Pietro PIETRINI – Andrea J. MILLER: *Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness*, in: *Journal of Behavioral Medicine* 30(4):291-302. September 2007. https://www.researchgate.net/publication/6376329_Forgiveness_Health_and_Well-Being_A_Review_of_Evidence_for_Emotional_Versus_Decisional_Forgiveness_Dispositional_Forgiveness_and_Reduced_Unforgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019.10.12.)

egészségre és jó közérzetre gyakorolt hatását kutató adatokból kitűnik, hogy a fiziológiai változásokkal járó érzelmi megbocsátásnak közvetlen egészségügyi és jóléti következményei vannak.³⁵

A megbocsátás kontextusfüggő is, meghatározza a kapcsolat természete (pl. közeledés, minőség) és az elkövetődés mértéke, az elkövetett sértés súlyossága, a véletlensége vagy szándékossága, egyszeri vagy ismétlődő volta, valamint az elkövető bocsánatkérése, megbocsátást keresése.³⁶

A megbocsátás hatása a párkapcsolati működésre

A megbocsátás párkapcsolati működésben betöltött szerepét az elmúlt években többféle összefüggésben vizsgálták. Sok kutató és klinikus szerint a megbocsátás a sikeres házasság sarokköve,³⁷ csökkenti a házassági konfliktusok gyakoriságát, ezt a véleményt ugyan a házaspárok többsége is osztja, mégis, ezzel a lehetőséggel kevesen élnek, pedig a kutatások egyértelműen igazolják, hogy a megbocsátás segíthet kezelni a meglévő nehézségeket és megelőzni jövőbeli problémák elmergesedését. A megbocsátás mind a megbocsátó, mind a megbocsátott félre kimutathatóan fiziológiai³⁸ és mentális szinten³⁹ is pozitíven hat.

³⁵ Loren TOUSSAINT – Jon R. WEBB: *Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being*, in: E. L. WORTHINGTON: *Handbook of Forgiveness*, 2005. 349–362. https://www.academia.edu/404401/Theoretical_and_Empirical_Connections_Between_Forgiveness_Mental_Health_and_Well-Being (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 23.)

³⁶ HOYT–MCCULLOUGH–FINCHAM–MAIO–DAVILLA: *Responses to Interpersonal Transgressions*.

³⁷ Michael E. MCCULLOUGH – Everett L. WORTHINGTON Jr. – Kenneth C. RACHAL: *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, Vol. 73, No. 2. 321–336. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Relationship,_Offense,_and_Cognition_on_Forgiveness.pdf (utolsó megnyitás dátuma: 2019. 10. 23.)

³⁸ A kutatások nagyrésze azt méri, milyen hatása van az egészségre a megbocsátás elmaradásának, valamint az ezzel együttjáró ellenséges érzelmeknek. Az ellenségesség növeli a kardiovaszkuláris problémák kialakulásának valószínűségét, a megbocsátásra képtelen személyek vérképe hasonló a krónikus stressznek kitett személyekéhez. Alex H. S. HARRIS – Carl E. THORESEN: *Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease*, in: *Handbook of Forgiveness*, 2005. 321–333.

https://www.academia.edu/1407727/Forgiveness_unforgiveness_health_and_disease (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 26.)

³⁹ A megbocsátás csökkenti a düh, szorongás, depresszió szintjét. Trauma átélése után csökkentheti a poszttraumás tünetek megjelenését. D. KAMINER – Dan J. STEIN – I. MBANGA – Nompumelelo Precious ZUNGU: *The Truth and Reconciliation Commission in South Africa: Relation to Psychiatric*

Az érzelmi megbocsátás az érzelemfókuszú megküzdés egyik formája, hatására csökken a negatív érzelmek – harag, düh, feszültség, ellenségesség, félelem – szintje és a mentális problémák valószínűsége.⁴⁰

Mikor van szükség megbocsátásra a házasságban? A kutatások szerint a megbocsátás azokban a helyzetekben fontos, amelyekben az elvárt, a párkapcsolat fenntartása szempontjából lényeges kapcsolati normák megsérültek,⁴¹ és ha sérült a partnerek kapcsolati etikája és az igazságosság érzete a házasságban.⁴²

A házassági kapcsolat feltételeit, normáit, etikáját olyan gyakran hágják át, hogy a megbocsátás a házasságokban rendszeresen használt megküzdési stratégia kellene legyen. Tekintettel a megbocsátás fontosságára, a párkapcsolatokra gyakorolt hatását több szempontból is megvizsgálták. Mivel a kapcsolattal való elégedettség a házassági irodalomban központi szerepet játszik, nem meglepő, hogy a kutatók figyelme kezdetben a házassági megelégedettség és megbocsátás kapcsolatának vizsgálatára irányult. Párkapcsolati kontextusban a megbocsátás keresése és adása a kapcsolati elégedettség fontos tényezője, a megbocsátás a teljes személyiséget igényli, a személyiségre és a kapcsolatra is kiterjedő változásokat igényel, fő eleme az empátia, lényege a kapcsolat, és elkötelezettséget kíván.⁴³

A személyközi sérelmek kutatásában egyre többet foglalkoznak a kapcsolati tényezők vizsgálatával, így a kutatások kiterjedtek a megelégedettség mellett az ambivalencia, attribúció – a konfliktushoz és a házastársi viselkedéshez hozzárendelt magyarázatok –, elkötelezettség és empátia szerepére a megbocsátás folyamatában.⁴⁴

Az alábbiakban összefoglaljuk röviden a megbocsátás folyamatát meghatározó kapcsolati tényezőket, és bemutatunk egy olyan intervenció technikát, amely ezekre építkezik.

Status and Forgiveness Among Survivors of Human Rights Abuses, in: *The British Journal of Psychiatry*, 178(4):373-7 https://www.researchgate.net/publication/12050450_The_Truth_and_Reconciliation_Commission_in_South_Africa_relation_to_psychiatric_status_and_forgiveness_a (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

⁴⁰ WORTHINGTON Jr.–VAN OYEN WITVLIET–PIETRINI–MILLER: *Forgiveness, Health, and Well-Being*.

⁴¹ FINCHAM–HALL–BEACH: *Forgiveness in Marriage*.

⁴² Ivan BOSZORMENYI-NAGY – Geraldin M. SPARK: *Láthatatlan lojalítások*, Animula Kiadó, Budapest, 2018. 47–48.

⁴³ MCCULLOUGH–SANDAGE–WORTHINGTON: *Megebocsátás*, 25.

⁴⁴ MCCULLOUGH: *Forgiveness: Who Does It*.

Párkapcsolati elégedettség

Számos tanulmány dokumentálta a kapcsolatok elégedettsége és a megbocsátás közötti pozitív kapcsolatot.⁴⁵

Valószínű a felelősség elismerése, a vallomás és a bocsánatkérés nagyobb eséllyel megtörténik az elégedett intim kapcsolatokban, ami megkönnyíti a megbocsátás folyamatát. Annak ellenére, hogy ezen a területen kevés longitudinális kutatást vagy kísérleti munkát végeztek, úgy tűnik, hogy a megbocsátás és a kapcsolatminőség között fennálló összefüggés kétirányú: a párkapcsolati megelégedettség előrejelzi a megbocsátás valószínűségét,⁴⁶ és a megbocsátás gyakorlásának módjából vagy elmaradásából, a megbocsátási készségből előrejelezhető a jobb párkapcsolati megelégedettség.⁴⁷ A házassági megelégedettség-kutatások azt igazolják, hogy a megbocsátáson alapuló intervenciók fellendítik a házassági megelégedettséget.⁴⁸

Ambivalencia

Ahogy a megbocsátásnak vannak pozitív és negatív dimenziói, a házastársak is érezhetnek pozitívan és negatívan egymás iránt, és ez az ambivalencia befolyásolhatja a megbocsátást.⁴⁹ Ezért a szerzők megvizsgálták az ambivalencia megbocsátáshoz való viszonyát, és azt találták, hogy azok a házastársak, akik ambivalensen viszonyulnak partnerükhöz, kevésbé fogják megbocsátani a partner vétéseit. Pontosabban, az áthágások

⁴⁵ Lorig K. KACHADOURIAN – Frank D. FINCHAM: *The Tendency to Forgive in Dating and Married Couples: The Role of Attachment and Relationship Satisfaction*, in: *Personal Relationships*, 11(2004). 373–393. https://www.researchgate.net/publication/227540003_The_tendency_to_forgive_in_dating_and_married_couples_The_role_of_attachment_and_relationship_satisfaction/link/5b (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

⁴⁶ Giorgia PALEARI – Camillo REGALIA – Frank D. FINCHAM: *Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis*, in: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3):368-78, April 2005, https://www.researchgate.net/publication/8074868_Marital_Quality_Forgiveness_Empathy_and_Rumination_A_Longitudinal_Analysis (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

⁴⁷ FINCHAM–HALL–BEACH: *Forgiveness in Marriage*, 419.

⁴⁸ Uo.

⁴⁹ KACHADOURIAN–FINCHAM–DAVILA: *The Tendency to Forgive*.

erősítik az ambivalencia negatív komponenseinek mértékét, és a ruminálással is párosulva, úgy tűnik, teljes mértékben csökkentik a megbocsátásra való hajlandóságot.⁵⁰ Számos kutatási eredmény igazolja, hogy a rumináció kulcstényező a harag állandósulásában, fenntartásában, és a bosszúviselkedés is igazoltan gyakran táplálkozik a sérelem fölötti rágódásból. A ruminációra hajlamos egyének lelkük mélyén ragaszkodnak sérelmeikhez, s tovább táplálják magukban a haragot; nárcisztikusabbak, a neuroticizmus dimenziójában magasabb értéket vesznek föl, alacsony az önbecsülésük, agresszívebbek, kevésbé optimisták, kevésbé megértőek és kevésbé egyetértésre készek.⁵¹ A partnerek általában a rumináció hatására kevésbé motiváltak, hogy bármit is megtegyenek a megbocsátás elnyeréséért, így beindul a negatív interakciós ciklus. Ez a párkapcsolatra különösen romboló hatással van, mert az ambivalencia megnöveli a szélsőséges reagálás lehetőségét, ami újabb és újabb felhívás a kapcsolat megsértésére; mindezek a megbocsátás hiányának állapotához vezethetnek, ami ha generalizálódik, már diszpozícióként fogható fel. A megbocsátás elősegítését célzó beavatkozások a pozitív érzések aktiválásával, a kapcsolat erősségeinek meghatározásával és a pozitív hiedelmekre építve igyekeznek az ambivalenciát megszüntetni. Akik vállalják a küzdelmet a sérelmes eseménnyel, a hibáztatás érzésével és a bosszú vágyával, kapcsolataik kölcsönös természetének mélyebb megértésére juthatnak el.⁵²

Attribúció

Az attribúció, amivel az ember próbálja megfejteni a dolgok, jelenségek mozgatórugóit, a háttérben meghúzódó okokat, a feltárt vagy feltételezett oki magyarázatok befolyásolják a cselekvő és az esemény megítélését, valamint a reakciókat. Az általános megbocsátási irodalomban számos tanulmány bebizonyította, hogy az attribúciók, a sértő viselkedéshez rendelt magyarázatok, a szándék és a vélt vagy valós okok is befolyásolják az ítéletalkotást, amelyek alapján bejósolható a megbocsátás valószínűsége.⁵³ Házaspárok körében

⁵⁰ FINCHAM–HALL–BEACH: *Forgiveness in Marriage*, 418.

⁵¹ M. E. McCULLOUGH – C. G. BELLAH – S. D. KILPATRICK – J. L. JOHNSON: *Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-being, and the Big Five*, in: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2001). 601–610. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Dispositional_Vengefulness_Correlates.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 24.)

⁵² FINCHAM–HALL–BEACH: *Forgiveness in Marriage*, 418.

⁵³ PALEARI–REGALIA–FINCHAM: *Marital Quality*.

azt találták, hogy a közvetett vagy közvetlen jóindulatú attribúciók a megbocsátáson keresztül csökkentették a negatív érzelmi reakciókat, és növelték az empátiát a sérelmet elkövető házastárssal szemben.⁵⁴ Sőt, a megbocsátás következtében megváltoztak az attribúciók és a házastárssal szembeni viselkedés; ha az egyik partner kilépett a kölcsönös negatív interakció kényszerciklusából, kevésbé volt valószínű, hogy a másik folytatta a negatív viselkedését. A megbocsátással rövidez zárhatók a sikertelen konfliktusmegoldási kísérletek.⁵⁵ Azok az emberek, akik hajlamosak megbocsátani a házastársaiknak, hajlamosabbak vállalni a felelősséget saját negatív viselkedésük miatt. A nem megbocsátókra jellemző a felelősség hátrítása, a rumináció, amik a bosszúviselkedés, az agresszió alapját képezik.⁵⁶ A megbocsátásra, illetve bosszúra hajló egyének abban térnek el egymástól kimutathatóan, hogy a bosszúállók inkább latolgató, a megbocsátók inkább reflexív módon rágódnak. Az eltérő fókuszú rágódás meghatározza a történéshez és az elkövetőhöz rendelt attribúciókat, melynek következményei más és más hatással bírnak a lelki egészségre, az interperszonális kapcsolatokra.⁵⁷

A hozzárendelés és a megbocsátás közötti összefüggés vizsgálatának eredményeképpen a negatív attribúciók reakcióképzését a kutatók beépítették a megbocsátási intervenciókba, mivel egyetértettek abban, hogy az elkövetővel szembeni vélemény, attitűd javulása megkönnyíti a megbocsátás folyamatát.⁵⁸

⁵⁴ Uo.

⁵⁵ Frank D. FINCHAM – Steven R. H. BEACH – Joanne DAVILA: *Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage*, in: *Journal of Family Psychology*, April, 2004.18(1):72–8. https://www.researchgate.net/publication/5339352_Forgiveness_and_Conflict_Resolution_in_Marriage (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 24.)

⁵⁶ Michael E. MCCULLOUGH – K. Chris RACHAL – Steven J. SANDAGE – Everett L. WORTHINGTON, Jr. – Susan WADE BROWN – Rancho PALOS VERDES – Terry L. HIGHT: *Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, Vol. 75, No. 6. 1586–1603. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.3819&rep=rep1&type=pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

⁵⁷ KIS Médea – KOVÁCS Judit: *A bosszú pszichológiai összetevői*, in: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(2010), 2. 129–150. <http://real.mtak.hu/58270/1/mental.11.2010.2.3.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

⁵⁸ Thomas W. BASKIN – Robert D. ENRIGHT: *Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis*, in: *Journal of Counseling & Development*, Winter 2004, vol. 82. 79–90. <https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Baskin-InterventionForgiveness.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 14.)

Érdemes azonban megjegyezni az attribúciós elmélet hipotézisét, miszerint nem az empátia vezet megbocsátáshoz, hanem együttesen – empátia és megbocsátási hajlandóság – vezetnek az attribúció megváltozásához az elkövetővel szembe.⁵⁹

Elkötelezettség

Az elkötelezettséget három összetevő határozza meg: a kapcsolatba való befektetés⁶⁰ mértéke, a kapcsolatban megélt elégedettségi szint és a kapcsolat mellett észlelt alternatív lehetőségek minősége.⁶¹ Az elköteleződés magába foglalja a kapcsolathoz való ragaszkodást, kapcsolatban maradás szándékát és a hosszú távú tervezést is.⁶² Egy korai longitudinális vizsgálat során arra az eredményre jutottak, hogy az elköteleződés jósolta be legerőteljesebben a kapcsolat hosszát.⁶³

⁵⁹ MCCULLOUGH–WORTHINGTON–RACHAL: *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*.

⁶⁰ Caryl E. Rusbult párkapcsolati befektetési modelljében (Investment Model) azt mondja, hogy az elégedettség és az alternatív lehetőségek mellett az elköteleződést a kapcsolatba való befektetés is befolyásolja. Ez lehet külső befektetés, ami közvetlenül nem a kapcsolatra vonatkozik, de elveszhet, ha az egyén felszámolja a kapcsolatot (pl. közös barátok, közös gyermek). Lehet belső befektetés, ami a kapcsolatba közvetlenül befektetett érzelmeket, időt, pénzt jelenti. Caryl E. RUSBULT – Christopher AGNEW – Ximena ARRIAGA: *The Investment Model of Commitment Processes*, in: Department of Psychological Sciences Faculty Publications. Paper 26., 2011. 3. <http://docs.lib.purdue.edu/psychpubs/26> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. 03. 13.)

⁶¹ Az alternatív lehetőségek minőségét a kapcsolaton kívül leginkább elérhető választási lehetőségek észlelt kívánatosága határozza meg. A választási lehetőségek vonatkozhatnak más lehetséges partnerre az adott kapcsolat mellett vagy alternatív kapcsolatfajttára a jelenlegi partnerrel. Ha az alternatív lehetőség által előrevetített elérhető elégedettség magasabb egy alternatív partnerrel, mint a jelenlegivel, a kapcsolat folytatása iránti elkötelezettség lecsökken. KOZÉKINÉ HAMMER Zsuzsanna: *A párkapcsolati elégedettség vizsgálata rendszerszemléleti keretben*. Doktori (PhD) disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest, 2014. 26. https://ppk.elte.hu/file/koz_kin_-hammer-zsuzsanna-dissz.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 07. 28.)

⁶² Eli J. FINKEL – Caryl E. RUSBULT – Madoka KUMASHIRO – Peggy A. HANNON: *Dealing with Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness?*, in: Journal of Personality and Social Psychology 82(6):956-74, https://www.researchgate.net/publication/11321319_Dealing_with_betrayal_in_close_relationships_Does_commitment_promote_forgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 16.)

⁶³ KOZÉKINÉ HAMMER: *A párkapcsolati elégedettség vizsgálata*, 13.

A kutatások azt is igazolták, hogy azok a partnerek, akik nagyobb elégedettséget és elkötelezettséget éreztek egymás iránt a házasságban, elégedettebbek voltak párkapcsolatuk minőségével, sikerességével, és könnyebben megbocsátottak egymásnak.⁶⁴ A megbocsátás erősíti, mélyíti az elkötelezettséget, az elkötelezettség megkönnyíti az interperszonális megbocsátást.⁶⁵ Ezt a konstrukciót a kapcsolatfenntartási szándék vezérli, mivel a magasan elkötelezett egyének motiváltabbak megbocsátani, egyszerűen azért, mert a jelenlegi kapcsolatukban szándékoznak maradni.

Végül érdemes megjegyezni, hogy a jóindulatú hozzárendelések segítik a megbocsátást, mivel az elkötelezett egyének inkább értelmezik partnerük sértéseit jóindulatú módon, krízis esetén jobb kommunikáció és kevesebb destruktív viselkedés jellemzi magatartásukat.⁶⁶

Empátia

„Az empátia a személyiség olyan képessége, amelynek segítségével a másik emberrel való közvetlen kommunikációs kapcsolat során bele tudja élni magát a másik lelkiállapotába. Ennek a beleélésnek a nyomán meg tud érezni és érteni a másikban olyan emóciókat, indítékokat és törekvéseket, amelyeket az szavakban direkt módon nem fejez ki, és amelyek a társas érintkezés szituációjából nem következnek törvényszerűen. A megértés és megérzés fő eszköze az, hogy az empátia révén a saját személyiségben felidéződnek a másik érzelmei és különféle feszültségei. Ezt úgy is ki lehet fejezni, hogy a személyiség beleéli, mintegy a másikba vetíti önmagát.”⁶⁷

A nagyobb empátiás képesség általában együttjár az interperszonális érettség magasabb fokával. A kutatásokban résztvevők beszámolóiból kiderül, hogy az, hogy meg

⁶⁴ MCCULLOUGH–RACHAL–SANDAGE–WORTHINGTON JR.–WADE BROWN–HIGHT: *Interpersonal Forgiving II*.

⁶⁵ Michael E. MCCULLOUGH – Frank D. FINCHAM – Jo-Ann TSANG: *Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*. April 2003 84(3):540-57, https://www.researchgate.net/publication/10857178_Forgiveness_Forbearance_and_Time_The_Temporal_Unfolding_of_Transgression-Related_Interpersonal_Motivations (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 26.)

⁶⁶ FINCHAM–HALL–BEACH: *Forgiveness in Marriage*, 419.

⁶⁷ BUDA Béla: *Az empátia – a beleélés lélektana*, Budapest, Gondolat, 1980. https://www.tankonyvtar.hu/tartalom/2011_0001_541_buda_bela_empatia (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 26.)

tudott-e bocsátani a sértett fél, attól függött, hogy milyen mértékben érzett empátiát az elkövetővel szembe. Amikor az elkövető bocsánatot kér, hallgatólagosan elismeri gyarlóságát és a sebezhetőségét, aminek következtében a sértett fél empátiát érezhet iránta, ösztönözve őt a vétség megbocsátására. Az empátiás folyamatban a sértett fél személyes találkozása a sérelem okozójával a sérelemet követően lehetőséget teremt érzelmi kifejezésére, interpretációjára,⁶⁸ így a sértő fél szembesülhet az okozott sérelemmel, ami együttérzést ébreszthet mindkettőjükben. A másik fél – kezdetben akár ellenséges – érzelmeinek empátiás megértése vezethet tovább a belátás, a megbánás irányába a sértő fél részéről és a megbocsátás felé a sértett fél oldaláról.⁶⁹ A sértett félnek könnyebb megbocsátani, ha arra a következtetésre jut, hogy fordított helyzetben ő is képes lenne hasonló sérelmet okozni.⁷⁰ Az elkövetővel szemben érzett empátia az egyetlen pszichológiai változó, amelyről eddig kimutatták, hogy megkönnyíti a megbocsátást, emiatt beépítették a megbocsátási intervenciókba.⁷¹ Az empátia megbocsátásra gyakorolt pozitív hatását közelebbi és távolabbi kapcsolatokban is kimutatták^{72,73}

Megbocsátási beavatkozások

Nincs sérülésmentes kapcsolat. Noha sok esetben a megbocsátás folyamata természetesen, külső segítség nélkül lezajlik, időnként, kapcsolati traumák esetén a párok kérhetik a szakember segítségét. A megbocsátás a bizalom helyreállításának feltétele.

⁶⁸ T. F. D. FARROW – Y. ZHENG – I. D. WILKINSON – S. A. SPENCE – J. F. W. DEAKIN – N. TARRIER et al.: *Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness*, in: *NeuroReport*, 12(2001), 11. 2433–2438. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11496124> (megnyitva: 2019. 09. 27.)

⁶⁹ SZÉKELY Ilona: *A megbocsátás pszichológiai jelentősége*, in: Uő. (szerk.): *Pszichoterápia és vallás – újraközeledés*, Animula Kiadó, Budapest, 2006. 96–115.

⁷⁰ J. J. EXLINE – R. F. BAUMEISTER – A. L. ZELL – A. J. KRAFT – C. V. O WITVLIET: *Not So Innocent: Does Seeing One's Own Capability for Wrongdoing Predict Forgiveness?*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008 Mar, 94(3). 495–515. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18284294> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 21.)

⁷¹ MCCULLOUGH: *Forgiveness: Who Does It*.

⁷² M. E. MCCULLOUGH – G. BONO – L. M. ROOT: *Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2007), 3. 490–505. <https://pdfs.semanticscholar.org/5a56/5fa34b51dd4f42c2dc286b6552672ff79c91.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

⁷³ MCCULLOUGH–FINCHAM–TSANG: *Forgiveness, Forbearance, and Time*.

Számos beavatkozótechnikát dolgoztak ki a megbocsátás elősegítésére, többségüket csoportos foglalkozásokra.⁷⁴ A kidolgozott technikák egy része specifikus sérelmek-párkapcsolati, válás, abúzus, más része bármilyen sérelem megbocsátására használható.⁷⁵ Az alábbiakban a REACH modellt⁷⁶ mutatjuk be. A modell magába foglalja azt a hat elemet, amelyik minden intervenciós technikában fellelhető: a megbocsátás definiálását, a sérelem felidézését, az empátia kialakítását, a mások kárára elkövetett saját tettek elismerését, az elköteleződést a megbocsátás mellett, a megbocsátás hiányának leküzdését.

A megbocsátás definiálása kétszemélyes vagy csoportos helyzetben történik. A résztvevők megosztják egymással a megbocsátás jelentésére és következményeire vonatkozó gondolataikat. A fogalomtisztázás szükséges a félreértések elkerülése végett, mivel teljesen más hatásokhoz vezet, ha a személy összemosza a megbocsátás és kibékülés fogalmait. A megbocsátás, ami a gondolatokban, érzelmekben, motivációkban bekövetkező változást jelenti, nem valósulhat meg annak a személynek az esetében, aki nem különíti el a kibékülés fogalmától, ami a kapcsolat helyreállítását jelenti, így nehezen látja be, hogy megbocsátás lehetséges a kapcsolat helyreállítása nélkül is.⁷⁷

A második, úgynevezett felfedési szakaszban a fájdalom, az átélt sérelem részletes felidezésére kerül sor, amikor a csoport vagy segítő támogató jelenlétében elbeszéljük, hogy mi történt velük. Minden intervenciós technikában a segítő elfogadja az elmondottak valóságát, az átélt sérelmek igazságtalanságát, a sértett fél érzelmeinek jogosságát. A sérelmek felidézése önmagában is terápiás hatással bírhat, ugyanakkor erősíti a sértett fél és a segítő, a csoport közötti szövetséget.⁷⁸ A sérelmet szenvedő partner azzal

⁷⁴ Az intervenciós programok két kutatócsoport köré csoportosíthatóak. Az Enright-csoport egy 17, majd később 20 lépésből álló programot dolgozott ki, mely kognitív, érzelmi és viselkedéses elemeket egyaránt magába foglal. A Worthington-csoport McCullough és Worthington munkái alapján kidolgozta a megbocsátás REACH modelljét.

⁷⁵ SZONDY Máté: *A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése*, in: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 7(2006) 26. <http://real.mtak.hu/58520/1/mental.7.2006.1.2.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 08. 23.)

⁷⁶ A REACH modell neve egy rövidítés, a technika egyes lépéseinek kezdőbetűiből állt össze: Recall (felidézés), Empathy (empátia), Altruism (a megbocsátás altruista odaajándékozása), Commit (elköteleződés), Holding (kitartás mellette). A technikát Everett Worthington és munkatársai dolgozták ki 1995-ben.

⁷⁷ SZONDY: *A megbocsátás pszichológiája*.

⁷⁸ James W. PENNEBAKER – Janel D. SEAGAL: *Forming a Story: The Health Benefits of Narrative*, in: Journal of Clinical Psychology, 1999, 55. 1234–1254. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.58.8591&rep=rep1&type=pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

segít, ha elmondja, hogy mire van szüksége most. Mit vár a másiktól, hogyan reagáljon másképp, mint amikor megtörtént az incidens.

Az empátia kialakulása

A harmadik „munkafázis” a figyelmet a sértő felé fordítja, arra ösztönzi a résztvevőket, hogy próbáljanak betekinteni az elkövető motivációi mögé, tegyék magukévá az ő nézőpontját, és próbálják megérteni, mit érezhetett, gondolhatott, mi vezethetett a tettehez. Az empatizálás szakasza csak óvatosan vagy egyáltalán nem használható, amikor a sérelem, az elkövetett tett különösen kegyetlen volt.⁷⁹ A sok, ismételt sérülést elszenvedő résztvevők felhatalmazást kell kapjanak arra, hogy kapcsolatba kerülhessenek a maguk erőteljes, dühös oldalával.⁸⁰

A mások ellen elkövetett saját tettek elismerése

Ez a szakasz olyan esetek felidézését helyezi a vizsgálódás középpontjába, amikor a sértett felek okoztak sérelmet másoknak, bocsánatot kértek, és megbocsátást nyertek. Saját esendőségük megtapasztalása segíti az attribúciós torzítás leküzdését, segít megérteni, hogy nem sokban különbözünk az elkövetőtől és felidézni, hogy milyen érzés megbocsátásra várni és megkapni azt.

Elköteleződés a megbocsátás mellett

A megbocsátási folyamat hatékonyságát a megbocsátás melletti elköteleződés szavatolja. Fontos fogalmi különbség van az Enright csoport tudatos elköteleződés- és a Worthington csoport nyilvános elköteleződés-koncepciója között. Az elköteleződés előtt

⁷⁹ Nathaniel G. WADE – Everett L. WORTHINGTON: *In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness*, in: *Psychotherapy Theory Research Practice Training*. 42, 2. 160–177. https://www.researchgate.net/publication/228635216_In_Search_of_a_Common_Core_A_Content_Analysis_of_Interventions_to_Promote_Forgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

⁸⁰ Uo.

a résztvevők megvitatják a megbocsátás megjósolható, várható előnyeit és hátrányait, ezek után a segítő a megbocsátás melletti tudatos elköteleződésre⁸¹ ösztönzi őket. Ezt rendszerint írásban is rögzítik, „szerződés” formájában vagy a sérelmet elkövetőnek írt levélben, amit nem feltétlenül fognak elküldeni, átadni. Ezután a résztvevők egy olyan gyakorlatot próbálnak ki, amely megkísérli megkönnyíteni a megbocsátás iránti nyilvános elkötelezettségüket.⁸²

A jelenlevőknek kis köveket adnak, ezek szimbolikusan az egyes résztvevők elszenvedett sérelmét és annak következményeit jelképezik. Aztán arra bátorítják őket, hogy a csoport ideje alatt dobják el a követ, ha hajlandóak „elengedni” a sérelmet, és vállalják, hogy elköteleződnek a megbocsátás mellett.⁸³

Összefoglalás

Dolgozatunkban arra törekedtünk, hogy megragadjuk, milyen módon járul hozzá a megbocsátás a párkapcsolati működés harmonizálásához. Ehhez fontosnak tartottuk kitekinteni a megbocsátás teológiai, bibliai meghatározására és az isteni megbocsátás-végtelen, feltétlen, egyetemes jellegű analógiájára építeni a pszichológiai megközelítésünket.

A pozitív és transzperszonális pszichológia jóvoltából ma már tudjuk, hogy a megbocsátás a párkapcsolatok sarokköve, általa az ember megtapasztalhatja önmeghaladásának képességét, élményét. A megbocsátás az érzelemfókuszú megküzdés egyik formája, hatására csökkenek a sértő féllel szemben érzett negatív érzelmek, attribúciók, az ambivalencia. Elmondható tehát, hogy a megbocsátás a párkapcsolati működésre pozitív hatást gyakorol. A megbocsátásra, ahogy a párkapcsolati működésre is, egyaránt hatnak személyiségbeli, környezeti, kapcsolati tényezők.

Egyértelmű a kutatások alapján, hogy a megbocsátásra hajló és arra nem hajló személyek között meghatározó személyiségbeli különbségek vannak; akik hajlanak rá, empatikusabbak, megértőbbek, érzelmileg stabilabbak, valószínűleg vallásosak, optimisták, egytértésre készek, vállalják felelősségüket, nagylelkűen viszonyulnak a sértő félhez és a sérelemhez, elkötelezettek

⁸¹ Enright és munkatársai az elköteleződést tudatos választásként határozza meg

⁸² Worthington és munkatársai az elköteleződés nyilvános jellegét hangsúlyozzák, a nyilvánosság jelenthet olyan kis közönséget is, mint önmagunk.

⁸³ WADE–WORTHINGTON: *In Search of a Common Core*, 170.

kapcsolataik iránt. E jól körülírható személyiségbeli jegyek figyelembevételével a megbocsátás diszpozícióként is felfogható, a személyiség különböző élethelyzetekben megnyilvánuló, viszonylag stabil beállítódásaként. Olyan pszichológiai adaptáció – empátia, attribúció, elkötelezettség, megértés, elfogadás –, amely által a megbocsátásra hajlandó emberek aktívan töreksznek intra- és interperszonális kapcsolataik rendezésére.

A megbocsátás folyamatának ismerete a segítő szakember számára tágítja a cselekvési teret, szélesebb rálátást enged a sérelmre, ezáltal a kliens nagyobb elfogadottságot tapasztalhat meg, könnyebben léphet át a megértés szakaszába, ami elengedhetetlenül fontos a sérelem hatékony feldolgozása szempontjából.

Felhasznált irodalom

- BAGDY Emőke – KOLTAI Mária – PÁL Ferenc – POPPER Péter: *A belénk égett múlt – Elengedés, megbocsátás, újrakezdés*, Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest, 2011.
- BASKIN, Thomas W. – ENRIGHT, Robert D.: *Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis*, in: *Journal of Counseling & Development*, Winter 2004, vol. 82. 79–90.
<https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Baskin-InterventionForgiveness.pdf>
(utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 14.)
- BOSZORMENYI-NAGY, Ivan – SPARK, Geraldin M.: *Láthatatlan lojalítások*, Animula Kiadó, Budapest, 2018.
- BUDA Béla: *Az empátia – a beleélés lélektana*, Budapest, Gondolat, 1980.
https://www.tankonyvtar.hu › tartalom › 2011_0001_541_buda_bela_empatia (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)
- CUMMINS, Robert A.: *Limitations to Positive Psychology Predicted by Subjective Well-Being Homeostasis*, in: WEHMEYER, Michael L. (szerk.): *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*, Oxford University Press, 2013. 509–526.
https://books.google.ro/books?hl=hu&lr=&id=LYhoAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+Oxford+Handbook+of+Positive+Psychology+and+Disability&ots=icLAVoRkoV&sig=VscijEP152pn6KpkXNUQgi3yJ8g&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20Oxford%20Handbook%20of%20Positive%20Psychology%20and%20Disability&f=false
(utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)
- EXLINE, J. J. – BAUMEISTER, R. F. – ZELL, A. L. – KRAFT, A. J. – WITVLIET, C. V. O.: *Not So Innocent: Does Seeing One's Own Capability for Wrongdoing Predict Forgiveness?*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008 Mar, 94(3). 495–515.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18284294> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 21.)

- FARROW, T. F. D. – ZHENG, Y. – WILKINSON, I. D. – SPENCE, S. A. – DEAKIN, J. F. W. – TARRIER, N. et al.: *Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness*, in: *NeuroReport*, 12(2001), 11. 2433–2438.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11496124> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- FEHR, Ryan – GELFAND, Michele J. – NAG, Monisha: *The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates*, in: *Psychological Bulletin*, 2010, Vol. 136, No. 5. 894–914.
<https://pdfs.semanticscholar.org/4364/4932fd59b2a3f97ae0f7ad2b0cfb841c84e2.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 08.)
- FINCHAM, Frank D. – HALL, Julie – BEACH, Steven R. H.: *Forgiveness in Marriage: Current Status and Future. Directions*, in: *Family Relations*, 55., October 2006. 415–427.
https://www.academia.edu/35107706/Forgiveness_in_Marriage_Current_Status_and_Future_Directions (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)
- FINCHAM, Frank D. – BEACH, Steven R. H. – DAVILA, Joanne: *Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage*, in: *Journal of Family Psychology*, April 2004. 18(1):72–8.
https://www.researchgate.net/publication/5339352_Forgiveness_and_Conflict_Resolution_in_Marriage (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 24.)
- FINKEL, Eli J. – RUSBULT, Caryl E. – KUMASHIRO, Madoka – HANNON, Peggy A.: *Dealing with Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness?*, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 82(6):956-74, https://www.researchgate.net/publication/11321319_Dealing_with_betrayal_in_close_relationships_Does_commitment_promote_forgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 16.)
- HAAG, Herbert: *Bibliai lexikon*, Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest, 1989.
- HARRIS, Alex H. S. – THORESEN, Carl E.: *Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease*, in: *Handbook of Forgiveness*, 2005. 321–333.
https://www.academia.edu/1407727/Forgiveness_unforgiveness_health_and_disease (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 26.)
- HOYT, W. T. – MCCULLOUGH, M. E. – FINCHAM, F. D. – MAIO, G. – DAVILLA, J.: *Responses to Interpersonal Transgressions in Families: Forgiveness, Forgivability, and Relationship-specific Effects*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, Vol. 89, No. 3. 375–394.
https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Hoyt-Dispositional_Forgiveness_and_Other_Factors_in_Family_Transgressions.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 21.)
- KACHADOURIAN, Lorig K. – FINCHAM, Frank D.: *The Tendency to Forgive in Dating and Married Couples: The Role of Attachment and Relationship Satisfaction*, in: *Personal Relationships*, 11(2004). 373–393.
https://www.researchgate.net/publication/227540003_The_tendency_to_forgive_in_dating_and_married_couples_The_role_of_attachment_and_relationship_satisfaction/link/5b (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)

- KAMINER, D. – STEIN, Dan J. – MBANGA, I. – ZUNGU, Nompumelelo Precious: *The Truth and Reconciliation Commission in South Africa: Relation to Psychiatric Status and Forgiveness Among Survivors of Human Rights Abuses*, in: *The British Journal of Psychiatry*, 178(4):373-7 https://www.researchgate.net/publication/12050450_The_Truth_and_Reconciliation_Commission_in_South_Africa_relation_to_psychiatric_status_and_forgiveness_a (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)
- KASAPOĞLU, Figen – YABANIGÜL, Ayşenur: *Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality*, https://spiritualpc.net/wp-content/uploads/2018/10/SPCAugust2018_177_195.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2020. 03. 13.)
- KIS Médea – KOVÁCS Judit: *A bosszú pszichológiai összetevői*, in: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(2010), 2. 129–150. <http://real.mtak.hu/58270/1/mental.11.2010.2.3.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- KOZÉKINÉ HAMMER Zsuzsanna: *A párkapcsolati elégedettség vizsgálata rendszerszemléleti keretben*. Doktori (PhD) disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest, 2014.
- LICHTENFELD, Stephanie – MAIER, Markus A. – BUECHNER, Vanessa L. – FERNÁNDEZ CAPO, Maria: *The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6603330/>
- MCCULLOUGH, Michael E. – WORTHINGTON Jr., Everett L. – RACHAL, Kenneth C.: *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, Vol. 73, No. 2. 321–336. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Relationship,_Offense,_and_Cognition_on_Forgiveness.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 23.)
- MCCULLOUGH, Michael E. – RACHAL, K. Chris – SANDAGE, Steven J. – WORTHINGTON Jr., Everett L. – WADE BROWN, Susan – PALOS VERDES, Rancho – HIGHT, Terry L.: *Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, Vol. 75, No. 6. 1586–1603. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.3819&rep=rep1&type=pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- MCCULLOUGH, Michael E. – PARGAMENT, Kenneth I. – THORESEN, Carl E.: *The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview*, in: UÖK. (szerk.): *Forgiveness Theory, Research, and Practice*, Guilford Press, New York, 2001.
- MCCULLOUGH, M. E. – WITVLIET, C. V. O.: *The Psychology of Forgiveness*, in: SNYDER, C. R. (szerk.): *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2001. 446–458. https://www.researchgate.net/publication/264443222_The_psychology_of_forgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 16.)

- MCCULLOUGH, M. E. – BELLAH, C. G. – KILPATRICK, S. D. – JOHNSON, J. L.: *Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-being, and the Big Five*, in: Personality and Social Psychology Bulletin, 27(2001). 601–610. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Dispositional_Vengefulness_Correlates.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 24.)
- MCCULLOUGH, Michael E. – SANDAGE, Steven J. – WORTHINGTON, Everett L.: *Megbocsátás. Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?* Harmat Kiadó, Budapest, 2005.
- MCCULLOUGH, M. E. – BONO, G. – ROOT, L. M.: *Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies*, in: Journal of Personality and Social Psychology, 92(2007), 3. 490–505. <https://pdfs.semanticscholar.org/5a56/5fa34b51dd4f42c2dc286b6552672ff79c91.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- MCCULLOUGH, Michael E. – FINCHAM, Frank D. – TSANG, Jo-Ann: *Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations*, in: Journal of Personality and Social Psychology 84(3):540-57, April 2003. https://www.researchgate.net/publication/10857178_Forgiveness_Forbearance_and_Time_The_Temporal_Unfolding_of_Transgression-Related_Interpersonal_Motivations (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 26.)
- PALEARI, Giorgia – REGALIA, Camillo – FINCHAM, Frank D.: *Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis*, in: Personality and Social Psychology Bulletin, 31(3):368-78, April 2005, https://www.researchgate.net/publication/8074868_Marital_Quality_Forgiveness_Empathy_and_Rumination_A_Longitudinal_Analysis (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)
- PENNEBAKER, James W. – SEAGAL, Janel D.: *Forming a Story: The Health Benefits of Narrative*, in: Journal of Clinical Psychology, 1999, 55. 1234–1254. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.58.8591&rep=rep1&type=pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- PIKÓ Bettina – KOVÁCS Eszter – KRISTON Pálma: *Spiritualitás – vallás – egészség. Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében*, in: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 12(2011), 3. 261–276. <http://real.mtak.hu/58140/1/mental.12.2011.3.4.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2109. 10. 15.)
- RUSBULT, Caryl E. – AGNEW, Christopher – ARRIAGA, Ximena: *The Investment Model of Commitment Processes*, in: Department of Psychological Sciences Faculty Publications. Paper 26., 2011. 3. <http://docs.lib.purdue.edu/psychpubs/26> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. 03. 13.)
- SZABÓ Xavér OFM: *Megbocsátás a Bibliában*, https://www.sapientia.hu/hu/system/files/u106/Megbocsatas_a_Bibliaban.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 09.)

- SZÉKELY Ilona: *A megbocsátás pszichológiai jelentősége*, in: Uő. (szerk.): *Pszichoterápia és vallás – újraközeledés*, Animula Kiadó, Budapest, 2006. 96–115.
- SZONDY Máté: *A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése*, in: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7(2006). <http://real.mtak.hu/58520/1/mental.7.2006.1.2.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 08. 23.)
- TILLICH, Paul: *Rendszeres teológia*, Osiris Kiadó, Budapest, 1996.
- TOUSSAINT, Loren – WEBB, Jon R.: *Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being*, in: WORTHINGTON, E. L.: *Handbook of Forgiveness*, 2005. 349–362.
https://www.academia.edu/404401/Theoretical_and_Empirical_Connections_Between_Forgiveness_Mental_Health_and_Well-Being. (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 23.)
- WADE, Nathaniel G. – WORTHINGTON, Everett L.: *In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness*, in: *Psychotherapy Theory Research Practice Training*. 42, 2. 160–177.
https://www.researchgate.net/publication/228635216_In_Search_of_a_Common_Core_A_Content_Analysis_of_Interventions_to_Promote_Forgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 09. 27.)
- WORTHINGTON Jr., Everett L. – BROWN, Eric M. – MCCONNELL, John M.: *Forgiveness in Committed Couples: Its Synergy with Humility, Justice, and Reconciliation*, in: *Religions*, 10(1):13, December 2018
https://www.researchgate.net/publication/329960488_Forgiveness_in_Committed_Couples_Its_Synergy_with_Humility_Justice_and_Reconciliation (utolsó megtekintés dátuma: 2109. 10. 15.)
- WORTHINGTON Jr., Everett L. – VAN OYEN WITVLIET, Charlotte – PIETRINI, Pietro – MILLER, Andrea J.: *Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness, and Reduced Unforgiveness*, *Journal of Behavioral Medicine* 30(4):291-302, September 2007.
https://www.researchgate.net/publication/6376329_Forgiveness_Health_and_Well-Being_A_Review_of_Evidence_for_Emotional_Versus_Decisional_Forgiveness_Dispositional_Forgivingness_and_Reduced_Unforgiveness (utolsó megtekintés dátuma: 2019. 10. 12.)