

Odpustit druhým, odpustit sobě

„Odpustit neznámá zapomenout. Odpustit neznámá vystavit se nové ráně. Odpustit znamená otevřít se novým vztahům, novým zkušenostem, v nichž na vás čeká štěstí.“ (s. 149)

Kniha spisovatelky **Amélie Fleurot** **Odpustit druhým, odpustit sobě** vyšla v Praze v nakladatelství Portál v roce 2021. Je zařazena do žánru populárně-naučné literatury, můžeme ji nalézt i mezi knihami s tematikou osobního rozvoje nebo psychologie. Je to malá publikace, která se vejde do kabelky. Kniha se opírá o různé výzkumy, články a studie především francouzských vědců, z nichž autorka cituje. Z francouzského originálu *Pardonnez les autres, c'est se pardonner soi-même* přeložila knihu Simona Filová.



Amélie Fleurot žije ve Francii na ostrově Korsika, kde vede i svou terapeutickou praxi. Je životní koučkou, autorkou praktických příruček zaměřených na life coaching a zároveň bloggerkou. Zajímá se o témata seberozvoje, smutku, vnitřní introspekce. Již v dětství se věnovala psaní a to ji přivedlo ke studiu humanitních věd a k literatuře. Ve svém osobním životě dokázala přetavit pocity křivdy a pocity oběti z vlastního handicapu do práce na sobě, do zkušeností, ze kterých čerpá inspiraci pro práci s klienty.

Obrázek na přebalu poukazuje na klec, která je otevřená a vyletěl z ní ptáček. Evokuje to samo odpuštění, pokud dokážeme odpustit sobě i druhým, zbavíme se vlastního vězení, vlastní klece, ve které jsme kvůli křivdě zavřeni.

Kniha má 3 hlavní části. V první části se autorka věnuje tématu odpuštění, co je to odpuštění, původ odpuštění, jak ho lze dosáhnout a zda lze odpustit všechno. Druhá část se zaměřuje na oblasti odpuštění, na odpuštění v partnerském vztahu, v rodině, v přátelství a v pracovním prostředí. Každá z oblastí má svá specifika, která podrobněji rozebírá. Ve třetí části se zabývá přínosy odpuštění, co nám přináší touha po pomstě, jaký vliv má omluva, proč je odpuštění přínosem a jak rozpoznat falešné odpuštění. Na konci kapitoly uvádí, že skutečné odpuštění znamená osvobození. V závěru celé knihy je seznam literatury, ze kterého autorka čerpala a test se 13 otázkami, který má čtenáře navést, zda dokáže skutečně odpustit.

Je to kniha, která přivádí čtenáře k zamyšlení, jak to vlastně skutečně má ve svém životě s odpuštěním. Odpuštění neznámá, že musí ve vztahu, ať už osobním, pracovním, nebo jiném setrvat, může kontakt přerušit, stejně ho i obnovit, rozhodnutí je jen na něm samotném. V knize se uvádí, že pomsta neumenšuje zlobu, utrpení, právě naopak, šíří utrpení dál. „Odpuštění, to je práce na sobě samém, na vlastním hněvu.“ (s. 136) Jedině bezpodmínečné odpuštění je „skutečným, pravým odpuštěním, které uzdravuje naši psychiku, umožňuje totiž osvobodit se i v případě, že se druhá strana nechce nebo nemůže omluvit.“ (s. 139)

V knize čtenář nalezne otázky k zamyšlení, jak (si) odpustit, jak se s křivdou vyrovnat, jedná se ale spíše o obecné rady. Jak na odpuštění skutečně zapracovat, myslím tím nějaké konkrétní techniky, je potřeba hledat v jiných publikacích.

Zpracovala dne 11. 12. 2021: Monika Unzeitigová