

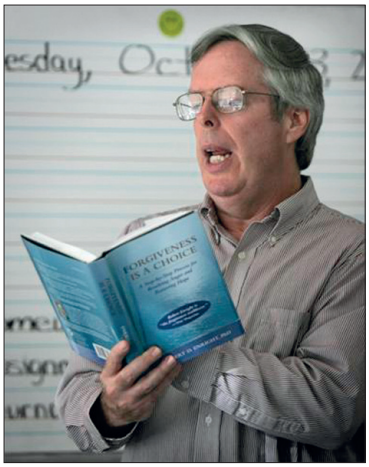
Odpuščanje je zastonj

Odpuščanje je odločitev *je knjiga za samopomoč, namenjena ljudem, ki jih je sočlovek globoko prizadel in so ujeti v vrtinec jeze, depresije in zamer. Knjiga, polna modrosti in spodbud, bralca zanesljivo vodi po poti, ki ga bo pripeljala do rešitve in miru.*

Univerzitetni profesor psihologije Robert D. Enright je oblikoval prvi znanstveno preizkušen program v Ameriki, ki dokazuje, da lahko z odpuščanjem omilimo svojo tesnobo in depresijo in okrepimo svojo samozavest in optimizem. To pionirsko delo kaže, da odpuščanje, če se ga lotimo na pravi način, veliko bolj koristi tistemu, ki odpušča, kot pa tistemu, ki smo mu odpustili. Knjiga, polna modrosti in spodbud, bralca vodi po poti, ki ga bo pripeljala do končne rešitve in miru. Ker dr. Enright jasno razlikuje med resničnim odpuščanjem in »nepristnim odpuščanjem«, se bralcu tudi *ni* treba bati, da bi moral, če bo storilcu odpustil, še naprej prenašati njegove zlorabe ali se z njim celo spraviti. Avtor bralce spodbuja, naj se s pomočjo odpuščanja soočijo s svojo bolečino, se je rešijo in tako ponovno zaživijo.

Podatki o knjigi
Naslov: Odpuščanje je odločitev
Avtor: Robert D. Enright
Spremna beseda: dr. Tomaž Erzar
Prevod: Leon Jagodic
Urednica: Polona Mlakar
Cena: 24,50 €
Velikost: 135 mm × 210 mm
Vezava: mehka z zavihi
Število strani: 360
ISBN: 978-961-278-307-5
Založnik: Celjska Mohorjeva družba
Leto izdaje: 2017

Kontakt
Uredništvo
T 01 244 36 70
urednistvo@celjska-mohorjeva.si



O avtorju

Psiholog **Robert D. Enright** je profesor pedagoške psihologije na Univerzi Wisconsin-Madison. Od leta 1985 znanstveno preučuje odpuščanje pri ljudeh, ki jih je sočlovek globoko prizadel, in kako dejanje odpuščanja vpliva na njihovo telesno, duševno in čustveno zdravje. Za svoje izobraževalno delo in za raziskave odpuščanja je prejel številne nagrade. Prispevki profesorja Enrighta so bili objavljeni v številnih periodičnih publikacijah, kot so *Time, Mccall's, Wall Streeet Journal, Washington Post, Chicago Tribune* in *Los Angeles Times*. Bil je gost v oddaji *20/20* na ABC, *Nightly News* na NBC in v več drugih televizijskih in radijskih programih. Je avtor več kot 80 publikacij s področja odpuščanja in sorodnih tem.

Odlomki iz knjige

Nekateri ljudje so pripravljeni odpustiti le, če so prepričani, da se bo tisti, ki mu odpuščajo, spremenil. Mary Ann bi z veseljem odpustila mami, možu, otrokom in vsem, če bi le prišli k njej, jo na kolenih prosili odpuščanja in obljubili, da je ne bodo nikoli več prizadeli. Ni si želela maščevanja, hotela pa je, da bi se ti ljudje spremenili.

Toda kasneje je spoznala, da odpuščanje pravzaprav najprej spremeni tistega, ki odpušča.

Ljudje, ujeti v nasilni odnos, se pogosto bojijo odpuščati, še posebej če so v preteklosti nasilnežu že odpustili, pa se je ta na odpuščanje odzval samo s še hujšim nasiljem. Mary Ann se je zato bala, da bo mami, če ji bo odpustila, morala pustiti tudi, da jo še naprej trpinči. Nato pa je spoznala, da ji odpuščanje daje svobodo, da se z njo lahko sooči, ne da bi pri tem prevzela njeno jezo nase.

Mnogi zamenjujejo odpuščanje z zaupanjem. Toda to dvoje sploh ni isto. V naslednjih poglavjih bomo namreč videli, da proces odpuščanja ne zahteva, da dopuščamo nadaljnje nasilje, ampak da pravzaprav ljudem pomaga, da se naučijo, kako se umakniti iz nasilnih situacij.

(R. Enright, *Odpuščanje je odločitev*, str. 24)