

der ofte, når man spørger sig selv eller den anden om de underliggende grundfølelser. F.eks. således:

Hvem er du vred på?

Fra Roni Falk: At være - der, hvor du er, 1996, s. 48-50

## 12. Tilgivelse fjerner ikke skyld. Den genskaber forholdet til den anden trods skylden

Tilgivelse betyder, at kærligheden sejrer over fortiden – ikke, at fortiden bliver lavet om, for det er der ingen, der kan gøre.

### *Tilgivelse er ikke det samme som glemsel*

Det kan være en meget værdifuld hjælp til den kriseramte at hjælpe ham eller hende frem til en *forsoning* eller *tilgivelse* i forhold til gamle og nye konflikter. I den forbindelse er det vigtigt at gøre sig klart, hvad tilgivelsen er, og hvad den ikke er. Det er en misforståelse at tro, at tilgivelsen virker på den måde, at den fjerner skyld. Det gør den ikke. Det kan være, at den forandrer *oplevelsen* af, hvordan det er at være skyldig i et bestemt forhold (den »subjektive« skyld); men selve *skyldens faktum* (den »objektive« skyld), dvs at den ene blev årsag til en skade for sig selv eller en anden, er der intet, der kan lave om. Tiden går ikke baglæns. Den trafikskadede får ikke førligheden igen, og den omkomne får ikke livet igen, selv om der sker en forsoning mellem den skyldige og ofret eller de efterladte. Dét, som tilgivelsen *kan* gøre, er at den kan genoprette det forhold, der var ved at gå i stykker på grund af skylden.

I et parforhold kan man f.eks. ikke gøre et tilfælde af utro-

skab ugjort. Derimod kan man ændre *betydningen* af det skete, så man i stedet for at søge skilsmisse vælger at blive sammen og udvikle forholdet. Måske kan det endda *fremme* denne udvikling, at begge parter tager alvorligt, hvad utroskaben har lært dem om forholdets svagheder og styrke. Dette er forsoning og tilgivelse i praksis – også selv om man ikke bruger den slags højtidelige ord om det. Det kan godt være, at man i den forbindelse taler om at lade fortiden være »glemt«. Det betyder, at man så vidt muligt lader den gamle skade være *som* glemt, dvs uden *skadevirkning* i forholdet. Men i bogstavelig forstand kan noget så vigtigt i et par menneskers liv aldrig blive glemt. Og hvis tilgivelse i bogstavelig forstand var det samme som glemsel, så var det ikke noget særligt spændende fænomen i psykologien og åndslivet. Så var der ikke forskel på tilgivelse og hukommelsestab.

### *Tilgivelse er ikke det samme som at holde op med at være vred*

Dét at genoptage og videreudvikle kontakten med den anden efter en sket skade er at tilgive skaden, dvs skylden. Det kan man godt vælge at gøre, selv om man ikke er færdig med at være vred, ked af det eller bange på grund af det skete. Når man gør sig klart, at tilgivelse ikke betyder, at man skal gøre sig ligeglad med dét, som man (endnu) ikke er ligeglad med, bliver det lettere at tilgive, dvs komme videre i forholdet.

For sygeplejersken betyder dette i praksis bl.a., at hun eller han ikke behøver at fornægte sin vrede over at være blevet dårligt behandlet af en patient, pårørende, kollega eller overordnet. Hun eller han kan udtrykke vreden *direkte* ved f.eks. at sige således:

Jeg kan mærke, at jeg stadigvæk er vred over dét, du gjorde forleden. Og nu vil jeg gøre mit til, at vi kommer videre med det arbejde, vi skal gøre sammen. – Eller:

Jeg er stadigvæk for vred til at tale om det; og når jeg er dampet lidt mere af, skal jeg nok sige til, så vi kan få det talt igennem.

I begge tilfælde vedgår den krænkede, at hun eller han er vred; og samtidig viser hun eller han en åbning over for, at arbejdsfællesskabet, evt. venskabet, har en fremtid trods vreden. For modparten vil det være en klar markering af en grænse, og samtidig vil det være en oplysning om, at »du er stadig vigtig for mig«, og »jeg håber, vi finder ud af det«. Man behøver ikke *udtrykke* sin vrede som en trussel (mod forholdet), og man behøver ikke *høre* vrede som en trussel.

### *Tilgivelse er en proces*

Begge de ovennævnte udsagn er udtryk for en ikke-sentimental, virkelighedstro, voksen forståelse af, hvad det højtidelige ord »tilgivelse« betyder i den almindelige hverdag. Det betyder, at man ikke slår hånden af den anden – heller ikke selv om man endnu har brug for *tid* til den *proces*, som forsoningen er. Når man mærker, at man ikke skal forceres gennem den proces, forløber den i reglen lettere.

Hvad der i denne henseende gælder for hjælperen, gælder også for den hjælpsøgende. Den kriseramte, der egentlig gerne vil tilgive en pårørende, og samtidig tror, at han eller hun ikke kan det, vil mange gange opdage, at han eller hun i praksis *al-lerede har gjort det* ved at forblive i forholdet til den skyldige. Opdagelsen, som sygeplejersken kan være med til at formidle, er, at der godt kan være vrede og tilgivelse *samtidigt*. Og det hænder ikke så sjældent, at der bliver løst op for vreden, netop når den godt må være der.