

Tre veier til tilgivelse

Det å tilgi andre når de har gjort oss vondt, kan gjøre det lettere for oss å gå videre. Mangel på tilgivelse kan gjøre vondt verre.

TEKST: Reidar Ommundsen

Vi har i en tidligere utgave av Forskningsnytt fortalt om en undersøkelse som fant at mennesker som hadde lett for å tilgi sine medmennesker og bære over med andres feil, også hadde bedre mental helse og trivsel. Men hvordan tilgir vi dem som har såret, skuffet, provosert eller på annen måte gjort oss vondt? Det spørsmålet har tre canadiske forskere søkt å besvare. De ba først en gruppe studenter om å tenke tilbake på en situasjon da noen i deres omgangskrets eller familie hadde såret eller gjort dem så mye at det så å si var nødvendig med tilgivelse dersom forholdet til vedkommende skulle fortsette. Deretter skulle forsøkspersonene tenke grundig igjennom situasjonen, slik at den fremsto som mest mulig lys levende i minnet. Neste trinn var at de skulle besvare et spørreskjema som stort sett dreide seg om ulike måter å reagere på en slik hendelse på, og hvordan de eventuelt hadde forsøkt å tilgi «synderen».

Studentene skulle også fylle ut et spørreskjema om deres følelsesmessige tilstand i tiden etter den ubehagelige episoden, enten de nå hadde foretatt seg noe i retning av tilgivelse eller av hevn. Og endelig skulle de svare på noen få spørsmål om hvordan forholdet til synderen hadde utviklet seg i ettertid.

På grunnlag av svarene på det førstnevnte skjemaet om hvordan de hadde reagert, og hva de eventuelt hadde gjort i retning av å tilgi, kunne nesten alle deltakerne deles inn i tre grupper, karakterisert ved hver sin «form» for tilgivelse.

Den første gruppen søkte tilgivelse gjennom kontakt. Her fant man dem som sa at deres opplevelse av å ha tilgitt begynte med at de tok hendelsen åpent opp med synderen (de svarte ja på spørsmål som «Jeg var helt ærlig overfor den andre»; «Jeg fortalte nøyaktig hvilke følelser hendelsen hadde utløst hos meg»). Deltakerne i denne gruppen rapporterte dessuten at de negative følelsene de hadde kjent mot den andre, rett og slett forsvant etter som kontakten med den andre ble gjenopprettet.

Den andre gruppen søkte tilgivelse gjennom selvkontroll. De beskrev en mer indre psykisk aktivitet, at tilgivelse var et uttrykk for deres moralske styrke, eller en bekreftelse på deres personlige utvikling (for eksempel «Opplevelsen hjalp meg til å innse at jeg er i stand til å tilgi»). Disse forsøkspersonene oppga også at deres generelle forståelse for

menneskelige feil og svakheter ga dem grunnlag for å vise forståelse, slik at de kunne tilgi den som hadde handlet galt mot dem.

Den tredje gruppen hadde et reaksjonsmønster som i mindre grad var preget av tilgivelse, men mer en holdning i retning av at «Det må man bare finne seg i». En kunne kalle denne holdningen ikke tilgi, men tåle. Deltakerne oppga at de hadde behov for å opprettholde en positiv relasjon til synderen, selv om de egentlig følte seg ute av stand til å tilgi. De oppga at tilgivelse ikke betyr at man er blind for den andres misgjerning (for eksempel «Jeg prøvde å opprettholde en positiv forbindelse med personen på tross av han eller hennes feil, uten å ignorere eller fortrenge det»). Dessuten oppga forsøkspersonene i denne gruppen, i motsetning til de to andre, at en ikke skal slå en strek over fortiden, og at det å tilgi ikke kunne være sunt for dem selv.

Da forskerne så på spørreskjemaet om følelsesmessige reaksjoner, viste det seg også at det var en gjennomgående forskjell på de tre gruppene. Den første gruppen med tilgivelse-gjennom-kontakt rapporterte at de hadde følt usikkerhet og nervøsitet. De følte seg usikre på om de ville få til å gjenopprette det tidligere forholdet. Den andre gruppen, som bearbeidet seg selv med moralske forskrifter om nødvendigheten av å tilgi, reagerte i perioden etter hendelsen med i større grad å være nedtrykte. Kanskje fordi de hadde mistet tilliten til om ikke alle mennesker, så i alle fall til den ene som hadde gjort dem vondt. Hos den tredje gruppen, som egentlig ikke hadde forsøkt å tilgi, var følelsene etter hendelsen, ikke uventet, preget av fortsatt sinne.

Det siste spørreskjemaet om **hvordan relasjonen til synderen senere hadde utviklet seg**, viste, som en nesten kunne vente, at deltakerne i den første gruppen etter hvert hadde fått et bedre forhold til sin «synder». Den andre gruppen, som mer hadde søkt å skjule sine følelser, fikk ikke et bedre, men heller ikke dårligere forhold til den andre. Forholdet utviklet seg mer negativt i den tredje gruppen. Mangelfull eller fullstendig mangel på tilgivelse kan med andre ord gjøre vondt verre.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 6, 2007.

Sakset fra:

<https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2007/06/tre-veier-til-tilgivelse>