

Om at vælge

Tilgivelsen

Tilgivelse er også et psykologisk begreb. Hvad dækker det over, og hvilke overvejelser spiller ind, når psykologen arbejder med en klient, der har været udsat for krænkelse?

Begreb - ■ Af Julie-Astrid Galsgaard

■ I psykologens arbejde med klienter, som har været ofre for en grovere krænkelse, bliver overvejelser omkring tilgivelse aktuelle.

Når man som psykolog skal vurdere, om arbejdet med tilgivelse er en rigtig strategi at tage i brug, så vil det være nødvendigt at have klientens baggrund med i sine overvejelser. Med psykologiens udgangspunkt i individet, dets behov, læring og potentiale, præges tilgangen til tilgivelse af, hvad der opfattes som gavnligt for den enkelte. Tilgivelse *kan* altså være fremgangsmåden, hvis det gavner klientens situation, ligesom det *ikke* at arbejde med tilgivelse kan være det.

Tilgivelse defineres flere steder i litteraturen, som når ofret for en intenderet krænkelse overkommer dets vredesfulde, angstfulde og til tider hadefulde følelser over for gerningsmanden. Denne bearbejdning sker ikke ved at fornægte ofrets moralske rettigheder til at føle sig krænket og nære vrede, men i stedet ved at forsøge at udvikle næstekærlige følelser over for gerningsmanden og forståelse for dennes situation.

Tilgivelse har oftest ikke noget med håndhævelse af retfærdigheden at gøre, snarere tværtimod, da det tilgivende

offer netop frivilligt opgiver sin ret til at lade retfærdigheden ske fyldest. Tilgivelsesprocessen foreslås at forløbe i fire overordnede faser: 1. Afdækning af vreden. 2. Beslutning om tilgivelse. 3. Arbejde på tilgivelse. 4. Opdagelse af og frigivelse fra negative følelser.

Denne definition af tilgivelse involverer på den måde en kognitiv, emotionel og adfærdsmæssig forståelse for gerningsmanden, og kan forstås som en kognitiv-behavioristisk bearbejdningsproces.

Forskelligt syn på tilgivelse

Ved tilgivelse får ofret en følelse af kontrol over egne følelser og eget liv og kan på den vis genoprette en beskadiget selvverdsfølelse. Dette sker, ved at ofret igennem tilgivelse kan bearbejde et forvrænget syn på sig selv som skyldig samt stoppe følelser af vrede og angst.

Med denne kognitive-behavioristiske tilgang til tilgivelse fokuseres der på ofrets opfattelse af selve gerningsmanden og dennes ugerning. Ofret sætter sig altså ind i faktorerne bag gerningsmandens adfærd – opvækst, social og kulturel baggrund, biologiske betingelser med mere. Dette skaber et 'forståelses-rum', som også gavner gerningsmandens mu-



FAKTA ■ Baggrund

Artiklen er skrevet med udgangspunkt i et teoretisk studie i forbindelse med forfatterens bachelorprojekt på psykologi ved Aalborg Universitet. Studiet behandler yderligere, hvad det vil sige at blive krænket, hvilke spændinger der opstår, når religiøse/etiske problemstillinger møder psykologien, samt diskussioner om motiver og forudsætninger for at tilgive. Kontakt: juliea84@hotmail.com, tlf. 21 24 16 71.

> lighed for at ændre på nogle uhensigtsmæssig og dysfunktionelle adfærdstræk.

Denne udpræget positive indstilling til tilgivelsen som redskab til at overkomme en grovere krænkelse, kritiseres dog af repræsentanter for den humanistiske psykologi. Der påpeges her, at tilgivelse af grove krænkelser såsom vold i hjemmet kan få alvorlige negative konsekvenser for de berørte parter, altså fx ofret selv, involverende børn, kvinder generelt set.

Den entydige opfordring til tilgivelse i behandlingsforløbet kritiseres for manipulativt at forsøge at ændre ofrets følelser, tanker og spontane adfærdsmønstre, hvorved ofret overtales til at fralægge sig retten til hævn og i stedet udvikle følelser og forståelse for gerningsmanden, Der argu-

menteres for, at ofret for en krænkelse ofte føler et enormt pres fra samfundet, familien og religiøse normer om at tilgive sin gerningsmand, på trods af at ofret egentlig nærer stærke negative følelser for denne. Ofret bliver ifølge denne opfattelse ofte den, der føler sig mest skyldig i forhold til den krænkende hændelse.

Med en opfattelse af menneskets udvikling af dets selv-

” I psykologens arbejde med klienter, som har været ofre for en grovere krænkelse, bliver overvejelser omkring tilgivelse aktuelle. ”



værdsfølelse hentet i den udviklingspsykologiske tradition med blandt andre Erik Erikson, Heinz Kohut og John Bowlby påpeges det, at ofret ved at tilgive undertrykker naturlige følelsesreaktioner over for gerningsmanden og hændelsen. Det kan føre til, at individet mister tilliden til sin egen dømmekraft og i stedet oplever at føle vrede, had og sorg.

Repræsentanter for den humanistiske psykolog argumenterer derfor for, at tilgivelse i mange tilfælde kan opfattes som en patologisk handling. Bearbejdningsprocessen af en krænkelse kan ende med, at ofret ved at arbejde målrettet mod at tilgive kan udvikle en patologisk psykisk struktur, i takt med at ofret tvangsmæssigt forsøger at konstruere, hvad Kohut ville kalde kunstige selv-objekter, for at kunne fremdyrke en forståelse af, at tilgivelse er det rigtige at gøre. Tilgivelse bliver herved tolket som en forsvarsreaktion mod en usikkerhed tilknytning og utilstrækkelig tillid til omverden og til eget værd.

Man kan nu spørge, om det samme ikke kunne gøre sig gældende for det individ, der aldrig vil tilgive?!

Psykologens opfordring til tilgivelse

Vurderingen af tilgivelsen som positiv eller negativ for ofrets videre liv bør foretages ud fra de faktorer, som kan spille ind på klientens motiv for at tilgive. Desuden naturligvis ud fra en vurdering af, om individet overhovedet kan og vil tilgive.

Psykologen bør inddrage, om der fx kan spille religiøse, kulturelle, historiske og ideologiske forhold ind på klientens vilje til eller ønske om at tilgive. Er der fx en forventning fra omgivelsernes side om, at der tilgives på baggrund af et givent moralkodeks om næstekærlighed, eller anses det omvendt for underkastelse og negligering af eget værd at tilgive sin gerningsmand?

Psykologen bør vurdere, hvordan ofrets tilgivelse af gerningsmanden kan influere på ofrets selvfølelse og dets oplevelse af at blive anerkendt af andre. Det bør altså overvejes, om en tilgivelsesproces vil præge disse omstændigheder i en positiv eller negativ retning.

Yderligere bør også selve krænkelsens karakter tages i betragtning. Det er indlysende, at det gør en forskel, om der er tale om en grovere eller mildere krænkelse, ligesom det for valget af eller ønsket om tilgivelse kan spille ind, hvilket motiv der ligger til grund for krænkelsen, og hvordan ofret oplever krænkelsen.

Den psykologifaglige forskning

Med den kvantitative forskningsmetode som det førende videnskabsideal inden for psykologen bliver det mindre fremkommeligt at undersøge et så u håndgribeligt og tilsyneladende diskursivt fænomen som tilgivelse.

Kognitiv-behavioristiske teorier med udgangspunkt i kvantitative studier i tilgivelse er netop, hvad tilhængere af den humanistiske psykologi kritiserer for at være reducerende og negligerende af menneskets individuelle adfærds-, følelses- og tankemønstre.

Jeg vurderer derfor, at et kendskab til tilgivelsens brugbarhed i bearbejdningen af en krænkelse også må komme fra kvalitativ forskning i og fortolkning af det enkelte offers oplevelse af at tilgive – samt fra mere nærgående studier i motiver og forudsætninger for at tilgive.

Julie-Astrid Galsgaard, stud.psych.

LITTERATUR ■

Brudholm, T. & Cushman, T. (2009). *The religious in responses to mass atrocity – interdisciplinary perspectives*. Cambridge: University Press.

Enright, R & North, J. (1998). *Introducing forgiveness*. I Enright, R & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison: Wisconsin University Press (p. 3-15).

Griswold, C. (2009). *Forgiveness – A philosophical explanation*. New York: Cambridge University Press.

Herman, J.L. (1992). *I Voldens Kølvan – Om psykiske traumer og deres heling*. København: Hans Reitzels Forlag.

Lamb, S. (2002). Reasons to be cautious about forgiveness in psychotherapy. I Lamb, S. & Murphy, J. (2002). *Before forgiving*. New York: Oxford

Trane, J. & Elklit, A. (2002). *Den traumatiserede personlighed – et studie af Personlighedens betydning for krisetilstandens udtryk og behandling*. København: Dansk Krise- og Katastrofepsykologiske Selskab.