

Forsoningens kunst – og nådegave

I en på én gang faglig og religiøs optik
skriver psykolog Peter Damgaard-Hansen
om skyld og tilgivelse

Af Peter Damgaard-Hansen¹

Det er ikke let at være menneske. For at være menneske er at skulle forholde sig til andre mennesker. Og netop dét kan faktisk være uhyre problematisk. Når vi derfor kigger nærmere på det menneskelige eksistensvilkår, så er der både dårlige og gode nyheder at hente.

Lad os tage de dårlige nyheder først: uanset hvor meget vi gennem bøn, terapi, personlighedsudvikling, bibelstudier, god vilje og alskens andre anstrengelser bestræber os for at være gode mennesker, der lever kærlighedsbuddet i vore forhold til andre, så kan vi ikke undgå at komme til at såre hinanden og forvolde hinanden ondt. Undertiden overmåde meget ondt. Og desværre går det ofte ud over dem, vi er tættest på, og som betyder mest for os: ægtefælle, børn, forældre og nære venner. At det virkelig er således kan være ganske fortvivlende at erkende. Og det er altid fristende at prøve mange smutveje for at undgå at se denne realitet i øjnene – for eksempel ved altid at give de andre skylden. Men det *er* en realitet. Og hvad der måske er endnu værre er at måtte se i øjnene at vi selv bærer en stor del af ansvaret for disse ulykkelige sammenstød.

Men før snakken her går hen og bliver alt for deprimerende, så lad os da lige få de gode nyheder med; de bebuder, at uanset hvor galt det er gået, uanset hvor meget vi har såret den anden part eller er blevet såret selv, så *er* det muligt at reparere skaden i forholdet. Og den proces, der skal til, kaldes *forsoning*. Men forsoning er psykologisk betragtet en særdeles kompliceret og ømtålelig proces, som ofte kræver åndelig vejledning, terapeutisk arbejde og støtte af tredjepart for at lykkes. Sjæle i konflikt med hinanden er ifølge sagens natur særdeles følsomme og sårbare. Ethvert skridt på forsoningens vej rummer fare for ny opblussen af vrede og krænkelighed.

Derfor er det da også meget almindeligt, at mange undgår at bevæge sig ind i det særdeles udfordrende, ja, nærmest skræmmende "minefelt" som forsoningsarbejdet er, og i stedet fastholder vreden og/eller helt undgår den anden, som lægges "på is". Nogen forsøger måske en hastig forsoning

¹ Peter Damgaard-Hansen er autoriseret psykolog (Integreret psykologi). Telefon 9797 4343, e-mail pd-h@mail.dk

og skynder sig at give det rituelle "undskyld", som der hastigt kvitteres for med den rituelle tilgivelse – for det "bør" man vel gøre som et hæderligt menneske – især hvis man kalder sig for kristen. Der er bare dét ved sådan en forhastet og ritualiseret forsoning, at der alt for ofte ikke er sket noget som helst – i hvert fald ikke på *hjerterplanet*. Slig forsoning bliver let en overfladisk proces, der handler mere om at *undgå* de smertefulde emotioner, der blev aktiveret i konflikten, end om at arbejde og forløse dem. Og når der ikke er sket ægte forsoning, kan man være sikker på, at konflikten ulmer videre i dybet, og at den før eller siden vil blusse op igen med en ny omgang af skuffelser, sårethed – og vrede.

Vrede

Ægte forsoning kræver noget mere end blot et høflighedsritual, og dét, der skal til, kan jeg godt lide at kalde "psykologisk hjerte-kirurgi". Ligesom kirurgen skal skære igennem mange lag for at komme ind til "lidelsen" og kurere den, må man i forsoningsarbejde også trænge igennem nogle forhærdede lag, som omgiver lidelsen. På det psykologiske plan består disse lag især af *vrede*. Og disse lag kan ofte være særdeles "tykhudede". Vreden har mange ansigter, der rækker fra åbenlyst raseri og vold til subtile og raffinerede sarkastiske eller kyniske holdninger eller slet og ret passive afvisninger – "energien" er den samme. Når det er så svært at komme bag om vreden, er det, fordi den har en funktion, et formål. Det er min erfaring fra mit kliniske arbejde, at vreden bedst kan forstås som et lag, der dækker over eller beskytter én mod at føle en dybere smerte af en mere eksistentiel eller åndelig karakter. Ved at gå ind i vreden, der vender opmærksomheden *udad*, kan jeg midlertidigt distrahere mig selv fra *indadtil* at mærke denne smerte alt for meget.

Vrede avler mere vrede

Jeg har altså brug for vreden som en "smertestillende" foranstaltning. Men samtidig vil jeg helst ikke tage ansvaret for denne vrede. Hvis nogen sårer mig, og jeg bliver vred, så oplever jeg derfor, at det er *den anden*, der gør mig vred – jeg fralægger mig således ansvaret for min egen vrede, men fralægger mig dermed også ansvaret for den smerte, min vrede påfører den anden. Min sårende vrede bliver dermed "retfærdiggjort". Dette er en særdeles udbredt, men fejlagtig fortolkning af sammenstødet, der kun afstedkommer én ting, nemlig en optrapning af konflikten. Nu bliver den anden også såret og reagerer med vrede, som vedkommende ligeledes ikke selv tager ansvaret for, men giver mig skylden for, hvilket sårer mig og fortsat nærer en vrede hos mig, som jeg så igen udlader på den anden. Og så fremdeles i én uendelighed.

Problemet er, at begge parter retfærdiggør deres egen vrede – og selvom en sådan "selvretfærdig harme" føles godt for egoet, fordi den skaber en illusion om ikke at have skyld eller ansvar for konflikten, løser den ikke konflikten. At erkende fuldt medansvar for konflikten kan bryde den onde cirkel, men slig ydmyghed er ofte så pinagtig, at mange uforvarende kommer til at foretrække den "ego-styrkende" konflikt i stedet. Dette indebærer, at kontakten med modparten ikke etableres, isolationen uddybes, og elendigheden tiltager. Processen kører i den forkerte retning. Og det kommer man altså til, når man retfærdiggør sin vrede og sin ret til at gengælde vrede med vrede.

Man behøver ikke være dybdepsykolog for at forstå, at denne egentlig dybest set ret naive indstilling i det lange løb kun kan føre til gensidig destruktion eller brudte forhold.

Det ser vi hele tiden både i stor målestok mellem nationer i konflikt, og i mindre målestok som for eksempel i ukærlige konfrontationer mellem ægtefæller, eller regulære ægteskabelige kriser.

Den indstilling, der bygger på en oplevet "ret til gengældelse", strider i øvrigt fundamentalt imod vor kristne livs- og menneskeforståelses inderste væsen. Men den strider også imod almindelig psykologisk logik. Det er nemlig forkert at konkludere, at det er den andens vrede, der gør mig vred. Min vrede er aldrig den første reaktion – joh, måske den reaktion hos mig selv, som jeg *først* bliver opmærksom på. Men introspektiv granskning vil afsløre, at det første, der sker i mig, når en anden fyrer vrede af på mig – før jeg bliver vred – er en bevidsthedstilstand, der er fortættet med *sårthed* eller *smerte*. Nøglen til at komme videre her er at skelne meget klart. Vi må fastholde forståelsen for, at den anden kan *såre* mig, ja, *men ikke gøre mig vred*. Min vrede står for min egen regning. Min lidelse kan ikke undgås, og den anden er skyldig heri. Men *min* vrede kan undgås – hvis jeg vil det. Og ved at ville undgå vreden kan jeg bidrage til at bryde konfliktens iboende selvforstærkende dynamik. En konflikt kræver altid to aktive medspillere, men der kræves kun én part til at stoppe eller nedtrappe konflikten markant.

Det centrale spørgsmål ved konfliktløsning handler ikke om, *hvem* der begyndte, men *hvem der holder konflikten kørende*. Og det gør hvem som helst, der tiltager sig retten til at omsætte sin vrede i sårende handlinger. Og ud fra denne tilgang står begge parter lige anklaget, 50/50. Begge parter er derfor også ansvarlige for at komme ud af konfliktenergien, uanset hvem der begyndte, eller hvor grov den anden er. Men i det omfang vreden har en beskyttende funktion over for smerten, så er den eneste måde, hvorpå man kan undgå at gengælde ondt med ondt altså *at kunne rumme sårtheden uden at omsætte den til sårende vrede*. For at løse konflikter og bevæge os ind i smertenspunktet må vi altså først skære igennem vredeslaget ved at forstå – og samtykke i – at vrede, der sigter på at såre den anden, *aldrig* er OK.

At gengælde ondt med ondt er altså out. Men det kan vel heller ikke være et fremmed synspunkt for en kristen tankegang; det er faktisk det helt centrale tema i den kristne livsanskuelse, som på ry-stende og provokerende vis udbasunerer fra korset ... Det er bare ikke så ofte, vi tager den kristne lære alvorligt og overvejer, hvordan vi kan omsætte den til praksis i vor daglige tumlen med negative og destruktive følelser i vore konflikter med vor næste.

I en verdslig, individualistisk og egocentreret kultur som vores er der langsomt sket en vis følelsesmæssig afstumpethed, der nærmest forherliger passionerede vredes- og protestytringer. Det har nok efterladt en forvirring på området, der gør det særdeles vanskeligt for den enkelte at skelne skarpt mellem konstruktiv og destruktiv vrede.

Skyld og forsoning

Det her skitserede forslag til løsning af vredens problem fører os tilsyneladende frem til noget, der synes endnu værre end vreden, nemlig smerten eller *lidelsen*. Så hvis ikke vi har et bud på lidelsens problem, så er vi nok kommet for langt ud i skoven. Men der en løsning på den smerte, vi påfører hinanden; den kan helbredes.

Og dét kan ske ved forsoning. Ved at den krænkende part kommer igennem vredeslaget og tager ansvaret for at have forårsaget lidelsen og altså erkender skyld.

Her ligger imidlertid en kæmpe faldgrube, der hedder *skyldfølelse*. At erkende skyld og lide af skyldfølelse er ikke det samme. Den, der er ramt af skyldfølelse, har det elendigt og ønsker mere end noget andet forsoning – og vil let tigge og bede om tilgivelse. Den sårede part kan føle sig forvirret, måske blive manipuleret af medlidenhed og måske føle sig fristet til at tilgive – simpelthen for at komme væk fra alt det følelsesprægede kaos, der præger konflikten, og komme videre. Men sådan en tilgivelse kan ikke bruges til noget. Ægte forsoning kan som før nævnt ikke finde sted, hvis hjertet ikke er med i tilgivelsen.

Det er vigtigt, at den, der skal tilgive, er helt ærlig omkring, hvor svært det egentlig er, og også helt ærlig omkring, at vedkommende måske slet ikke kan – i hvert fald ikke lige nu. Og her kan støtte fra tredjepart være meget nødvendig. Faktisk er der mange, der – hånden på hjertet – har rigtig svært ved at tilgive én, der på næsten ynkelig vis er forfærdelig ramt af skyldfølelse. Og hvorfor nu dét?

Skyldfølelse som et selvoptaget fænomen

Det skyldes i mange tilfælde, at den sårede part fornemmer – og måske uden at kunne sætte fingeren på det – at den skyldbetyngede part slet ikke har forstået omfanget og karakteren af den smerte, som vedkommende har forårsaget. Det meget interessante er, at i skyldfølelsen er personen ganske vist bevidst om at have forårsaget den anden ondt, *men er mest optaget af sin egen elendighed, sin selvbebrejdelse, sine ugerninger, m.m.* Det er, som om personen siger: "Åh, jeg er så ked af, at jeg har været så slem; vil du ikke nok tilgive mig, *så jeg kan få det bedre?!*" Den form for undskyldning kan næppe appellere til den sårede part, da den i en vis forstand blot er en fortsættelse af den krænkende, udnyttende eller manipulende holdning, som jo allerede har forvoldt smerte hos den anden. Ofte hører man da også den sårede part udtrykke en vis angst for, at en eventuel tilgivelse blot vil medføre, at den anden snart vil gentage den krænkende adfærd. Og den fornemmelse rammer faktisk plet – lige bortset fra, at det ikke er noget, der "snart" vil ske igen – det sker allerede i måden, der bliver forsøgt en undskyldning på. Derfor kan en sådan undskyldning ikke anerkendes og bør derfor heller ikke føre til tilgivelse.

Denne sondring har hjulpet mange sårede parter, der ellers var i færd med at udvikle depressiv skyldfølelse over ikke at kunne tilgive den anden skyldbetyngede part (der i øvrigt var begyndt at blive irriteret eller *vred* (!) over ikke at blive mødt med tilgivelse ...)

Men hvordan finder vi så frem til tilgivelsen?

Anger og tilgivelse

Først må vi forstå, at tilgivelse ikke er et isoleret fænomen, men en del af forsoningsarbejdet. Og forsoningsarbejde er teamwork. Man kan i et stykke forsoningsarbejde ikke tilgive et menneske, så længe dette menneske ikke forstår – dvs. oplever i *sin egen sjæl* – hvad det har forvoldt én af smerte. Og der slår skyldfølelsen, som vi har set ovenfor, slet ikke til, fordi den bevæger sig i den helt forkerte retning. Der kræves i stedet en bevidsthedstilstand, vi kalder *anger* (eng. *repentance*).

Angeren er psykologisk set diametralt modsatrettet skyldfølelsen. Hvor skyldfølelsen primært er optaget af sin egen elendighed, er angeren pinagtigt bevidst om den smerte, man har forvoldt *den anden*. Skyldfølelsen er optaget af selvet – angeren er optaget af den anden. Selvom der også kan være skyldfølelse blandet ind i angeren, er tyngdepunktet ikke her. Tyngdepunktet i angeren ligger i en indleven i den andens smerte, som man selv har forvoldt. Og dét er en helt anden sag. Det gør *ondt*. Ja, det er modbydeligt at se, hvad man har gjort den anden, og kan gøre så ondt, at man godt forstår, at mange spontant fastlåses i den selvoptagede skyldfølelse, som, selvom den er miserabel, langt fra er så dyb og gennemgribende og ulidelig smertefuld som angeren.

Det interessante er, at man i den ægte anger, hvor man med forklarelsens lys ser, hvor ondt man har gjort den anden, kan fristes til at konkludere, at dét her vil den anden *aldrig* kunne tilgive. Men det er netop grundlaget for sand ydmyghed – og her sker underet så. Når angeren er ægte, kan den krænkede part se, at *nu* forstår han eller hun den smerte, der er forvoldt mig. Den sårende part demonstrerer nu vilje og evne til *selv at bære* den smerte, han eller hun selv har forårsaget. Vedkommende er i en vis forstand villig til at "tage smerten tilbage". Selv at opleve – ved indlevelse – hvor ondt, man har gjort den anden, er i øvrigt en utrolig effektiv "vaccine" mod at gentage brøden. Dét

forstås intuitivt af den sårede part, som nu mærker, at den tabte tillid til den anden begynder at bryde igennem igen. Og tilgivelsen kan nu også flyde fra det sårede hjerte – og modtages af det oprigtigt angrende. Det kan ske, fordi den sårede part ikke længere oplever at være alene med smerten – de to parter i konflikten er forenet igen – om end ikke umiddelbart i kærlighed, så i smerten. Men det er faktisk det samme. Når man er forenet i smerten, er man *forenet*, og forening er kærlighedens længsel og kendetegn. Det er *isolationen*, der er problemet, og *foreningen*, der er løsningen. Om indgangen til denne enhedsoplevelse er lykkelig (som den er det i for eksempel forelskelsen) eller smertefuld (som den er det i forsoningen), er ikke så afgørende. Man må tage den dér, hvor man nu engang befinder sig. Og den er altid vidunderlig uanset hvor. Sand forsoning fører altid til en fornyet og fordybet oplevelse af kærligheden. En ny forelskelse kan man sige, på et dybere plan.

Forsoning er altså ikke bare reparationsarbejde – det er en udvidelse af kærlighedsbegrebet, en ekspansion af hjerternes evne til at rumme mere af kærlighedsmysteriet. Det er at tage kærligheden til dens højeste tinde.

Og det er lige præcis dét, som påskemysteriet – det største og mest tidløse drama, verden nogen sinde har set – prøver at vække os til at blive mere bevidst om.

Psykologi og kristentro – et forjættende samarbejde

Selvom en psykologisk analyse, vejledning og terapi kan hjælpe os godt på vej i forsoningsarbejdet, så skal der mere til. Nemlig *kraften*. Problemet er ikke kun et psykologisk problem; det er et problem, der har rødder, der rækker langt ind i den åndelige dimension. Det er i mange tilfælde ikke muligt ved menneskelig kraft alene at tilgive de smerter, man som menneske kan blive udsat for i forhold til andre mennesker, som man vitterlig er knyttet til og afhængig af på utallige måder. Ligeledes er det heller ikke muligt ved menneskelig kraft alene at trænge igennem skyldfølelsen og nå ind til den ulideligt smertefulde anger, der alene forløser. Den psykologiske analyse kan vise, hvad der skal gøres, men ikke levere kraften til det. Der skal ekstra hjælp til – ovenfra. Og kraften dertil flyder fra Korset, hvor den korsfæstede Kristus ved sit sonoffer frigør disse guddommelige kræfter *på det menneskelige plan*. Det er nådegaven. Og denne kraft er gjort tilgængelig for alle dem, der beder om den. Altså beder med længsel *fra et trængende hjerte*.

Og det virker.

Det er så bare lige med at huske det, når vi har brug for det ...

Rigtig god påske!

Klik her for at udskrive artiklen (printerens skal være tændt)

Klik her for at sende artiklen til en ven eller bekendt (Outlook skal være startet)

Klik her for at komme til forsiden af catholica.dk