

Den helsebringende tilgivelsen

Mange er usikre på hva tilgivelse egentlig innebærer, og om det alltid er bra for oss eller nødvendig å tilgi. Fred Luskin ved Stanforduniversitetet i USA har studert tilgivelse i over tjue år. Luskin mener at tilgivelse først og fremst er noe vi gjør for oss selv, ikke for andre, og at vi må skille det fra *forsoning*, som handler om hvorvidt – eventuelt på hvilken måte – vi skal fortsette å ha kontakt med den som har såret, sveket eller krenket oss.

Uavhengig av forsoningsprosesser krever tilgivelse at vi bruker den tiden som trengs for å akseptere at livet tok den vendingen det tok. Sorg over store svik kan vare lenge – flere år er ikke uvanlig, heller tvert imot.

Over tid endrer tilgivelsesarbeidet karakter, fra at vi kan kjenne oss overveldet av negative følelser og oppfatte oss selv som totalt hjelpeløse overfor det som skjedde (og dermed sårbare for at det skal skje på nytt), til å se årsakssammenhenger. Når vi forstår mer av hvordan det vonde kunne skje, kan vi i større grad beskytte oss og forebygge at liknende ting skjer igjen.

Her er noe av det Luskin sier om helsebringende tilgivelse i parforhold:

- Å tilgi er et valg.
- Å tilgi er noe du gjør for din egen skyld, ikke for partnerens.
- Å tilgi er å gradvis forlate posisjonen som den sårede og forurettede part.
- Å tilgi innebærer samtidig å anerkjenne smerten du opplevde.
- Å velge å tilgi betyr ikke at du glemmer det som skjedde.
- Det at man tilgir betyr ikke at den andre ikke trenger å ta ansvar for det som skjedde.
- Å tilgi innebærer å ta ansvar for hvordan du har det her og nå.
- Tilgivelse er en ferdighet som kan trenes opp.
- Tilgivelse kan gi deg bedre psykisk og fysisk helse.
- Tilgivelse er å oppnå fred med deg selv, når du ikke fikk det du ønsket deg eller hadde behov for.

Tilgivelse er en prosess, som i noen tilfeller må arbeides med resten av livet. Prosessen er mest intensiv i begynnelsen, men også mange år etter kan vi bli påminnet det som skjedde, noe som er normalt.

Tilgivelse handler ikke om hva vi husker eller ikke husker om det som skjedde, men om hvordan vi *forholder oss* til minnene og følelsene de vekker.

