

Tilgivelsen er en nødudgang

Hvis vi ikke kan tilgive, lader vi andres handlinger styre vores liv og følelser, mener forfatteren Anne Lise Marstrand-Jørgensen

Af Helene Overgaard Krüger

Hun taler hurtigt og har meget på hjerte. Som forfatter er hun kendt for at gå helt tæt på den menneskelige psyke og behandle almenmenneskelige temaer som tro, tvivl og meningen med livet. Forsoning og tilgivelse er også noget af det, vi mennesker slås med og noget, Anne Lise Marstrand-Jørgensen har gjort sig mange tanker om:

- Vi kan ikke finde ud af de her ting. Men vi er ikke forkerte. Vi er faktisk bare rigtige mennesker. Følelsen af at blive krænket, ydmyget eller have ret er jo fuldstændigt reelle, menneskelige følelser. Men hvis ikke man kan tilgive krænkeren, gør man sig til slave af hans eller hendes handlinger.

[LÆS OGSÅ: Anne-Cathrine Riebnitzsky: Tilgivelse er en beslutning](#)

Giv slip på vreden

Det er ikke et bevidst valg, når vi ender med at gøre os selv til slaver af andre menneskers handlinger, mener Anne Lise Marstrand-Jørgensen, men hvis vi ikke kan give slip på vreden, har krænkeren stadig magten over os. Vi vil gerne ud af den situation, men vi ved ikke altid hvordan.

- Der er jo kun en pointe i at tilgive og forson sig, hvis der er noget, som virkeligt byder én imod i en grad, der virkeligt ødelægger ens liv eller lægger beslag på al ens energi. For at kunne tale om alle de her positive begreber, må vi også have et sprog for alt det andet. Først og fremmest skal man have modet til at tale om, hvor svært det er. Vi skal have erkendelsen af, at menneskelivet også er en kamp, ekstremt smertefuldt, udsat og vanskeligt. Vi skal turde tale om de mørke sider i tilværelsen, for ellers giver det ingen mening at tale om tilgivelse, mener den prisvindende forfatter.

Det er voldsomt at leve med uforløst vrede og sorg. Forfatteren Anne Lise Marstrand-Jørgensen giver sit bud på, hvorfor og hvornår vi har brug for at tilgive, og hvordan man finder styrke til det.

Vejen til tilgivelse er kompleks

For de fleste af os er tilgivelse heldigvis ikke noget, vi behøver kæmpe med hver dag. Men vi har brug for at vide, at tilgivelsen findes, og at den kan være en dør ud af fastlåste situationer, hvor vi føler os som gidsler af andres handlinger og vores egen vrede. Anne Lise Marstrand-Jørgensen har selv været der, men oplevede, at de mennesker, der var omkring hende, var en stor hjælp.

- Jeg har enkelte gange stået i situationer, hvor jeg har tænkt: Det her kommer jeg aldrig til at tilgive. Så har det været afgørende for mig at være omgivet af mennesker, jeg kunne tale med. Som ikke forsøgte at forcere tilgivelsen, men var villige til at lytte

og være i samtalerne om det sværeste og mørkeste uden at dømmе. Når man er forpint af sorg og hjemsøgt af vrede, kan det ændre alt.

- Jeg har også oplevet det hos nære venner, der har stået i meget svære situationer, hvor stort set alle omkring dem var enige om, at tilgivelse var meningsløs. Det gjorde det hele sværere. Det blev umuligt at give udtryk for de ambivalente følelser. Så det fællesskab, der faciliterer forsoning, er et åbent og ikke-fordømmende fællesskab, der ved, at vejen til tilgivelse er kompleks. I første omgang handler det om at stille sig til rådighed og spænde det følelsesmæssige sikkerhedsnet ud under den, der er ved at falde.

[LÆS OGSÅ: Svend Brinkmann: Mister vi fællesskabet, mister vi os selv](#)

Tilgivelsen som kompas

Tilgivelsen tager tid, og den kommer ikke af sig selv. Før man kan tilgive, skal man nemlig forsonе sig med det, der er sket, mener Anne Lise Marstrand-Jørgensen

- Forsoning er ikke det samme som en accept, hvor man siger: Det er fint med mig. Men mere: Det er sådan her, det er. I forsoningen ligger der et ønske om at gå ud af det, der er min ret, at gå ud af den krænkede rolle, der siger, at jeg har ret til hævn. Det er et spørgsmål om at ville gå ud af den krigeriske zone. Man kan ikke søge forsoning og samtidig være i krig. Men forsoningen er en forudsætning for tilgivelsen, pointerer Anne Lise Marstrand-Jørgensen.

- Tilgivelsen er en dobbeltøvelse, fordi man på samme tid bliver nødt til at sætte sig selv til side og sætte sig selv i spil. Man er nødt til at tillade sig selv at mærke de allersværeste følelser og erkende sin egen hævn-gerrighed, trang til at skade andre og hævde sig. Så kan man træde et skridt til siden, se det hele i et større perspektiv og spørge sig selv: Hvem har gavn af min vrede? Hvem er det, den skader? Det er i orden at være vred, men man skal ikke holde fast i sin vrede. Det lyder svært, men hvis man har ønsket om tilgivelse som en form for kompas i hele sin tilværelse, bliver det måske lettere at spore sig ind på det arbejde, det kræver, når det er aktuelt, forklarer hun.

Anne Lise Marstrand-Jørgensen har bidraget til bogen "Gennem den kulsorte sky" med novellen [Fredag, som du finder her](#)