

FYRIRGEFNING OG SÁTT

RITSTJÓRN:

EDDA MÖLLER

HREINN HÁKONARSON

GUÐBJÖRG JÓHANNESDÓTTIR

ELÍN ELÍSBET JÓHANNSDÓTTIR

HALLA JÓNSDÓTTIR

HALLDÓR REYNISSON

FYRIRGEFNING OG SÁTT

© Skálholtsútgáfan og 86 höfundar 2009

Ritstjórn: Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir,
Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir og Halldór Reynisson.

Útgefandi: Skálholtsútgáfan, Laugavegi 31, sími 528 4200

www.skalholsutgafan.is

Kápuhönnun: Elsa Björg Magnúsdóttir

Umbrot og prentun: Oddi

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun,
hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða í heild, án skriflegs
leyfis útgefanda.

ISBN: 978-9979-792-73-4

SKÁLHOLTSÚTGÁFAN

2009

Sigrún Júlíusdóttir, félagsráðgjafi

Svik og fyrirgefning

Svik í nánum tengslum geta verið af margvíslegum toga, en eitt afdrifaríkasta dæmið er það þegar foreldrar bregðast þörf barnsins fyrir umhyggju, virðingu og styðjandi hvatningu. Það er eðli foreldrahlutverksins að setja þarf-ir barnsins ofar sínum eigin og tryggja þannig að barnið geti treyst öðrum án nokkurra fyrirvara eða hiks af þess hálfu – enda hefur það ekki forsendur til annars í upphafi. Mannveran er umkomulaus og alfarið upp á aðra komin fyrstu ár ævinnar, bæði andlega og líkamlega. Aðrir sem koma að mótun einstaklingsins geta skipt miklu og bætt upp þar sem foreldrar bregðast. Eigi að síður eru frum-tensl og fyrsti aðbúnaður mótandi, og einstaklingur sem fer út í lífið með vanrækslu og vonbrigði í veganesti er verr búinn undir mannleg samskipti og náin tengsl en sá sem hefur reynslu af að geta treyst því og trúað að hann eigi eingöngu allt það besta skilið. Hvað sem líður heppni eða hæpnum uppákomum síðar á lífsleiðinni er þetta sá grunnur sem minnir oftast á sig með einhverjum hætti þegar á móti blæs og getur jafnvel skipt sköpum um framvindu mála.

Margir virðast þó hafa meðfæddan samstöðukraft, bjarg-ráð og seiglu til að standa með sjálfum sér og geta hagað málum sínum á þann veg að allt fari vel, þótt öryggisnet þeirra hafi verið gisið og laust riðið. Á sama hátt má stund-um sjá hvernig þeir, sem besta veganestið hafa, nýta það ekki sér og sínum til góðs, heldur virðast beinlínis spillast af því. Hinn ágæti málsháttur, *sitt er hvað, gæfa og gjörvi-leiki*, vísar beint til þessa. En einmitt í þessum möguleika felst vonin, trúin á að manneskjan geti sjálf ráðið miklu

Mannveran er umkomulaus og alfarið upp á aðra komin fyrstu ár ævinnar, bæði andlega og líkamlega.

um vegferð sína, hversu vel eða illa nestuð sem hún var í upphafi. Þannig er vel þekkt úr meðferðarstarfi hvernig má rækta þennan kraft og oft endurbyggja úr ólíku efni, þ.e. misjöfnum meðfæddum eða áunnum hæfileikum, til að endurmóta sjálfan sig með eigin velferð að leiðarljósi.

... sjálfsábyrgð og uppgjör við upphafið stuðlar að fyrirgefningu og sátt við bernskuatburði og foreldratengsl.

Slík sjálfsábyrgð og uppgjör við upphafið stuðlar að fyrirgefningu og sátt við bernskuatburði og foreldratengsl. Í hjónabandi endurspeglast margt af því sem sáð var til í frumhópnum. Þar liggur grundvöllurinn að hæfninni til að takast á við vonbrigði og mótlæti. Einstaklingur sem hefur lært af biturri reynslu að búast við því versta – eða engu, grunar aðra um græsku og treystir sjálfum sér betur en öðrum, er á varðbergi, hættir til afbrýðisemi, er oft hörundsár eða móðgunargjarn og á erfitt með að treysta öðrum. Hann er viðkvæmur fyrir höfnun og óttast að viðbrögð hans verði ekki virt eða hann sjálfur metinn að verðleikum. Því á hann líka oft erfitt með að brjóta odd af oflæti sínu, sýna umburðarlyndi og fyrirgefa. Hann getur sagst og virst fyrirgefa en langræknin og systir hennar tortrygginn, „geymt en ekki gleymt“, koma oft upp í óvæntu samhengi þegar síst skyldi.

.... geymt en ekki gleymt"

Í parsambandinu kemur oftast fljótlega í ljós hvort nægar forsendur eru til þess að markmið og þarfir geti mótast í samstilltan farveg, og oftast kallar það á „jarðvegsvinnu,“ þælingar og nærandi áburð. Tilfinningaleg vonbrigði koma stundum upp síðar í sambandinu og þá gjarnan tengd breyttum aðstæðum í fjölskyldunni eða í persónulegri þróun, annars eða beggja. Þá tengjast uppgjöf eða vonleysi oftast vanrækslu og veikum stöðum. Framhjáhald er dæmi um slík vonbrigði sem yfirleitt upplifast sem svik. Þótt fyrstu viðbrögð beggja séu oftast sársauki, sektarkennd og reiði er höfnunar- og svikatilfinningin iðulega sterkari hjá þeim sem finnst hann hafa verið blekkur – svikinn í tryggðum. Það er þá sem reynir á grunntraustið og hæfileikann til að mæta til leiks með opnum huga, en þá vakna líka gamlar tilfinningar og

geymd en ekki gleymd reynsla. Ýmist tengjast þær þeim góðu, sem leysa krafta úr læðingi, eða þær ýfa upp gömul vonbrigði og veikja.

Hér er sér í lagi vert að staldra við hugtakið framhjáhald. Orðið sjálft er tengt við siðferðislega ranga hegðun, að eitt-hvað hafi farið úrskeiðis, það hafi verið breytt gegn maknum, haldið eða gengið framhjá honum. Það felur í sér að einhver er gerandi og annar þolandi, annar sekur og hinn saklaus. Þess konar skilgreining er vísust til að festa málið í farvegi réttarhalda og fordæmandi leitar að orsakavaldi eða svikahrappi, innan eða utan sambandsins, sem aftur tengist kröfu um refsingu, iðrun og skömm. Þetta útilokar möguleikann á að vinna að raunverulegri upprætingu þess vanda sem kann að hafa legið að baki því að farið var útaf sporinu, haldið framhjá, svikist undan merkjum eða brugðist með því að leita útrásar, samstöðu eða umhyggju af öðru tagi – utan sambandsins. Þetta þarf ekki alltaf að vera af kynferðislegum toga, heldur getur það átt við um samstarf, áhugamál, fíkn sem snýr að vinnu, neyslu, vef- eða tölvunotkun, eða að spilum – eða ásókn í „eitthvað annað“, breyttar áherslur, brask eða félagslega hnekki. Það snýst þó nær alltaf um einhvers konar ógnun við hið sameiginlega, „samningsbrot“, mörk sem farið er yfir, hunsun, útilokun eða leynd – jafnvel blekkingarvef.

... framhjáhald. Orðið sjálft er tengt við siðferðislega ranga hegðun ...

Reynsla úr meðferðarstarfi með hjónum sýnir að vænlegasta leiðin til að vinna sig út úr þess konar vonbrigðum er að þau myndi samstöðu um að vilja vinna að *sameiginlegu marki*. Þótt mikilvægt sé að biðjast fyrirgefningar og jafnmikilvægt að fyrirgefa í orði, þá er það sjaldnast nóg. Eitt og sér getur það hindrað sanna sátt og beinlínis valdið skaða síðar meir. Hið raunverulega fyrirgefningarferli byggist á gagnkvæmri sorgarúrvinnslu úr því sem báðir harma að hefur hent sambandið – líkt og sameiginlegur skaði. Í því felst auðmýkt, umhyggja og einlægni gagnvart sambandinu. Að undangenginni nauðsynlegri opnun og krufningu þar sem vandinn er settur „út fyrir“

eða upp á borðið og báðir tjá sína líðan og sýn, er hægt að smíða nýjan skilning, „leiðréttu“ stefnu og sammóta markmið og leiðir á breyttum grunni. Þegar efasemdir eða þráhyggjuhugsanir koma upp, er mikilvægt að deila þeim og takast á við þær sameiginlega. Liður í fyrirgefningarferlinu, eða leiðréttingunni, er fullkomin hreinskilni, óhindraðar upplýsingar ásamt daglegri staðfestingu og rækt við sambandið. Þótt oftast eigi það við um parsambandið að *betra er heilt en gróið* eru þess mörg dæmi að hjónum takist að jafna brestinn svo vel að samband þeirra verði bæði fallegra, heilla og hæfara en áður.

Liður í fyrirgefningarferlinu, eða leiðréttingunni, er fullkomin hreinskilni ...

Heimildir

- Black, C. (1989). *„It is never too late to have a happy childhood“*. *Inspirations for inner healing*. New York: Ballantine books.
- Carter, B. & Peters, J.K. (1996). *Love, honor & negotiate. Building partnerships that last a lifetime*. New York: Pocket Books.
- Hoffman, L. (2001). *Family therapy. An Intimate History*. New York: W.W. Norton & Company.
- Lusterman, D. D. (1998). *Infidelity. A survival guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Pittman, F. (1990). *Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2000). *Fjölskyldur við aldahvörf*. Hluti V.: Lífsgildi og samfélagsstraumar (bls. 185-229). Reykjavík: Háskólaútgáfan.