

Tilgivelse – sådan sikres høj livskvalitet

af Sebastian Nybo

Franske psykologer har forsøgt at undersøge sammenhængen mellem det at tilgive andres negative indvirkning på éns liv og den psykologiske proces, der ligger til grund for, om man tilgiver eller om man bliver hævngherrig. En af de faktorer, der havde størst indvirkning på et menneskes valg om at tilgive eller ej - var om personen selv var blevet tilgivet tidligere i sit eget liv. Med andre ord, så er den erfaringsbaserede viden central, når vi vælger adfærd i skuffende og kritiske situationer.

Undersøgelsen blev foretaget i henholdsvis Frankrig og Congo og det viste sig, at den kulturelle baggrund spiller en markant rolle i vores evne til at tilgive. De var signifikant bedre til at tilgive i Congo end i Frankrig. Ellers var der ingen udprægede forskelle mellem køn, alder eller uddannelse. (Note 1)

Det er min observation, at der er en klar sammenhæng mellem et menneskets evne til at tilgive og den livsglæde eller almene psykologiske sundhedstilstand, personen oplever. Jeg vil gå så langt som til at sige, at hvis man optræner sine evner til at tilgive andre deres negative adfærd, så har man sikret sig et stærkt fundament under sin egen livskvalitet.

Tre hollandske forskere undersøgte i 2001, om der var en sammenhæng mellem tilgivelse og kropslig sundhed. Og det var der. Forsøgspersonerne blev opdelt i to grupper. I den ene gruppe blev personerne bedt om at erindre den person, der havde skuffet dem dybest eller været mest ubehagelig - og blev derefter guidet gennem en tilgivelsesproces ved at sætte sig ind i "forulemperens" sted og derigennem forsøge at finde en forklarlig til adfærden. Den anden gruppe blev, ligesom den første, også bedt om at genkalde sig den mest negative oplevelse de

havde - men denne gang blev forsøgspersonerne guidede til at fokusere på, hvor ond og uretfærdig og ussel deres "modstander" havde været mod en ganske uskyldig person.

Inden forsøgene blev forsøgspersonerne udstyret med elektroder, der kunne registrere muskelsammentrækninger i pandeområdet - hvilket indikerer vrede/aggression - samt puls og blodtrykssensorer, der også giver identifikation af stress/ubehag.

I den første gruppe (dem der blev hjulpet til at tilgive) sås kun en svag stigning i blodtrykket når personen genoplevede den negative oplevelse fra fortiden. Hvor imod gruppen, der blev "hjulpet" til at være hævngherrige på personen fra fortiden, havde blodtryksstigninger to til tre gange større end den første gruppe. Forskerne konkluderede deraf, at det er kropsligt mere belastende at være hævngherrig frem for at tilgive. (Note 2)

Der er kun udført ganske få undersøgelser af de psykologiske processer, der udspiller sig når et menneske træffer en beslutning om enten at hævne eller tilgive. Det skyldes nok, at tilgivelse ofte associeres med noget religiøst - nærmest et påbud - og så er vi ovre i teologien frem for psykologien. Jeg vil nødig være den, der skal skille tingene fra hinanden. Faktisk forsøger jeg altid at se sammenhængene frem for forskellene. Jeg tror, at der kan være tale om to former for tilgivelse. En ydre form, hvor personen føler sig presset eller ligefrem dikteret til at tilgive - men intrapsykisk er fyldt med hadefulde følelser; og en indre form, hvor tilgivelsen hænger sammen med personens bevidsthedsniveau og eksistentiale verdensopfattelse. Den første form medfører ofte grusomheder senere. Der bliver tale om fornægtede og undertrykte følelser, der - når de kommer frem - ofte fremstår



som onde. Den sidste er en proces, hvor tilgivelsen kommer indefra og giver personen et "værn" mod negative og livskvalitetsnedsættende oplevelser.

I vores kultur, der er sammenlignelig med den franske, finder vi også en faldende villighed til at tilgive. Egoet har, i de senere generationer, vokset sig markant større. Mange af de unge mennesker er "curling børn", der ikke har mødt modstand. Og som har set masser af actionfilm, hvor helten hævner, hvad som helst, hvor som helst.

Måske skulle vi forsøge en anden fremgangsform. Hvordan ville vores samfund se ud, hvis der i børnehaverne og i skolerne blev undervist i tilgivelse, følelsesmæssige intelligens og ydmyghed bare 6 timer om ugen?

Note 1 Kilde: Undersøgelsen er lavet af Kadiangadu, J.K., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (2001). Forgivingness. A Congo-France Comparison. Journal of Cross-Cultural Psychology, 32(4), 504-511

Note 2 Kilde: van Oyen Witvliet, C., Ludwig, T.E., & Vander Laan, K.3. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. Psychological Science, 12(2), 117-123.

Kan du tænke dig at høre mere om øget livskvalitet gennem tilgivelse, så kontakt Sebastian Nybo på www.senastiannybo.dk

