

Debattredaktör: Patricia Pohto, tel 784 8289, patricia.pohto@vasabladet.fi
Debattredaktionens e-post: debatt@vasabladet.fi

Opinion

Det ligger en oerhört nedbrytande kraft i att älta besvikelse, bitterhet och hat. Liksom i att bära på skuld och skam.

Vikten av att förlåta och be om ursäkt

▼ Vilken lättnad det innebär när vi inser att vi gjort fel och känslomässigt sårat någon, och får orden "jag ber om ursäkt" sagda.

Det finns en skillnad mellan att be om ursäkt och att be om förlåtelse. När jag ber dig förlåta mig vill jag att du ska ändra dina tankar och känslor om mig och det jag gjort. När jag ber om ursäkt tar jag på ett annat sätt ansvar för mitt handlande och överlämnar "förlåtelse-ansvaret" till dig. När jag handlat fel blir min uppgift att be om ursäkt och gottgöra så långt jag har möjlighet till det. Be alltså hellre om ursäkt än om förlåtelse när du gjort fel.

Så här kan en ursäkt formuleras: "Gjort kan inte göras o gjort. Jag är mycket ledsen för att jag sårade dig, jag förstod inte konsekvenserna av vad jag gjorde och jag ber om ursäkt".

Ibland kan vi få vara med om att oskyldig blir skyldig och skyldig oskyldig, åtminstone i sina egna ögon. Låt oss ta några exempel från områden som kanske toppar konfliktskaparlistan.

Den ena i ett parförhållande har uppträtt svekfullt. När den andra får reda på det och reagerar kan han/hon helt plötsligt bli den som utses till syndabock. "Det är ditt fel att jag gjort som jag gjort." Eller ett syskon har tillskansat sig ekonomiska för-

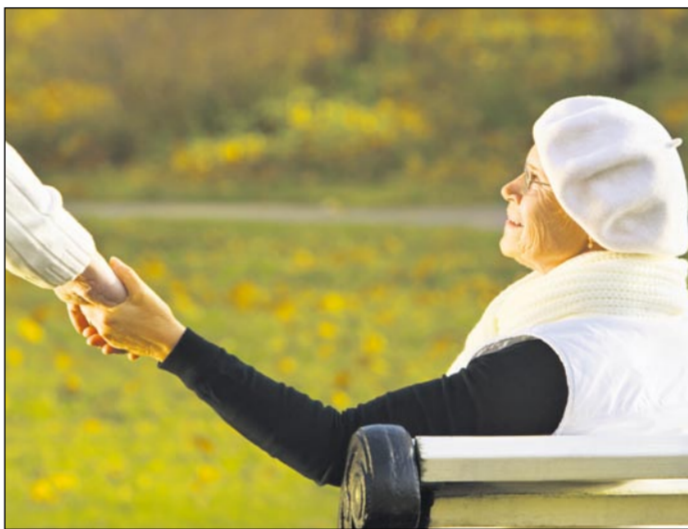
delar framom ett annat syskon. När det sedan påtalas och den som drabbats av orättvisan vill att rätt ska vara rätt, kan den som förfördelats helt plötsligt bli syndabock i konflikten. Han/hon borde inte ha reagerat, i alla fall inte så starkt, anser den som från början gjort fel.

Visst kan vi, speciellt när vi känner oss sårade och kränkta, handla obetänksamt och säga sårande saker till varandra. Men det kan ändå aldrig ta bort skuldbördan från den som handlat fel. Våra försvarsmekanismer kan spela oss spratt ibland.

Vi gör fel, vi sårar, vi kränker, vi blir sårade, vi känner oss kränkta, respektlöst bemötta, konflikter uppstår... att inte släppa det känslomässiga taget om det förgångna – att älta, gör att det blir tungt att bebo sig själv.

Vi säger till varandra: nej, nu ska du inte ge mera tid och tankar åt den där personen eller den där händelsen. Nu ska du försöka strunta i det där. Men det är lättare sagt än gjort. Händelser och uttalanden som försakat oss smärta och gör ont sätter sig som etsningar i vår själ. Tack och lov gör även goda handlingar och ord det. Allt det som berör oss på djupet och väcker starka känslor blir som tatueringar i vårt minne.

Att förlåta är viktigt för väl-



Att förlåta gör oss till vinnare, inte förlorare. Om vi lyckas är vi själva de största vinnarna. Foto: Futureimagebank

befinnandet, men få av oss har insett hur viktigt det är. Det sägs att vi rent fysiskt mår bra av att förlåta – bitterhet och grämlöse kostar i hälsa och livskvalitet. Vi kan med vår okunskap om vikten av att förlåta, eller vårt beslut att inte förlåta, både förlänga och fördjupa vårt ilamående.

Det ligger en oerhört nedbrytande kraft i att älta besvikelse, bitterhet och hat. Liksom i att bära på skuld och skam.

Vad är då förlåtelse? Norstedts Svensk ordbok definierar förlåtelse så här: "Upphöra att känna bitterhet mot någon

eller kräva gottgörelse för liden oförrätt".

Förlåtelse är att upphöra med att gräma sig över att det som hänt har hänt. Man har frigjort sig från tanken om hur det borde ha varit. Förlåtelse är också att ge upp den förbittring man eventuellt har rätt till att känna. Man kräver helt enkelt inte längre gottgörelse.

Min tanke blir: Jag tar ansvar för mig och mitt välmående, du bär ansvaret för vad du gjort. Jag kommer inte längre att låta det som hänt skada mig. Förlåtelse innebär frihet. Då behöver jag inte längre undvika någon eller må dåligt av att tänka på någon

eller något. Att förlåta får alltså inverkan på den känsloeffekt som den felaktiga handlingen haft på mig hittills.

Att förlåta kan vara mycket svårt och när vi klarar av det betyder det att omtanken om oss själva har segrat över det förgångna. Att bearbeta och nå fram till förlåtelse är möjligt, däremot kan vi som bekant inte ändra på det förgångna.

Att vi efterskänker den andres skuld betyder inte att vi ska släta över och försöka intala oss att handlingen inte var så farlig. Vi måste inte acceptera eller fränse det som var fel. Däremot behöver vi acceptera att det som hänt verkligen har hänt.

Ofta förknippar vi ordet acceptans med att vi ändrat vår syn på något så att den blivit mer positiv. Men ordet acceptans betyder rätt och slätt att man ser verkligheten som den är. Accepterande är utöver den intellektuella tanken även en känslomässig insikt. Det har blivit sant på alla plan. Om vi ska kunna släppa taget är den insikten nödvändig, om än den gör ont.

"Älska, glömma och förlåta", vi har alla hört orden. Liksom uttrycket "att förlåta är att kasta något i glömskans hav". Men att förlåta har inget med minnesförlust att göra. Förlåtelse är inte detsamma som att glömma, eller som sagts ovan, att skyla

över det felaktiga som begåtts. Att ge någon förlåtelse är inte detsamma som att säga, "det är OK, det gjorde inget". En fel handling kan aldrig bli en rätt handling. En del saker kan man inte glömma. Och vi har rätt att fördöma handlingen och handlandet, om än vi förlåtit.

Att vänta med att förlåta tills den som sårat oss ber om ursäkt för sitt handlande kan göra att vi får bära på vår besvikelse eller bitterhet hela livet. Motparten kan vara död eller helt omedveten om att jag blivit sårad. Vi människor är mästare på att försvara oss, bortförklara och rättfärdiga det vi gjort – det är svårt att erkänna för sig själv och andra att man gjort fel.

Vi vill inte bära känslor av skuld och skam och försöker därför på alla sätt rättfärdiga våra handlingar. Vi tar helt enkelt inte ansvar för våra handlingar – mod, civilkurage eller personlig mognad kan saknas. Det är svårt att se sina tillkortakommanden, sin elakhet och att be om ursäkt. Men klokt gör vi i att arbeta för att förlåta ändå.

Nu när jag förlåtit, måste vi bli vänner då? Att förlåta behöver inte betyda att vi återuppriktar en relation till varandra eller att vi ska börja tycka om den andre. Naturligtvis är det bra om det blir så, men vi behöver inte älska alla, det kan finnas "nästor" som Gud får älska också för vår räknig. Det viktiga är att våra känslor blir så neutrala att vi inte längre mår dåligt när vi tänker på eller ser den andra.

Det finns en berättelse om två judiska män som hade överlevt förintelselägret. Männen träffades efter många år och talade om det de varit med om. Den ene frågade den andre: "Har du förlåtit nazisterna?" "Ja, det har jag gjort", svarade den andre. "Det har inte jag", sa den förste, "jag är fortfarande fylld av hat och förbittring mot dem för allt de gjorde mot oss." "I så fall, min vän", utbrast den andre, "så håller de dig fortfarande fången i lägret."

Att förlåta gör oss till vinnare, inte förlorare. Om vi lyckas är vi själva de största vinnarna. När vi tänker förnuftigt inser vi att genom att barrikadera oss bakom oförsonlighetens mur skadar vi enbart oss själva, bättre då att arbeta för att ta sig ur det smärtsamma tanke- och känslofängelset.

MARY ANDRÉN-PADA
Skribenten är certifierad handledare i sorgbearbetning.

VASABLADET

Telefon: (06) 784 8200. Adress: Pb 52, 65101 Vasa. Besöksadress: Sandögatan 20. Öppet: 8.00-16.00. E-postadresser: fornamn.efternamn@vasabladet.fi Utgivare: Vasabladet Ab. (ISSN 0356-1844) Verkställande direktör: Hans Bojje.

DAKTIONEN I VASA
Öppen 9-23.30, lö-sö 13-22.30.
Ansvarig chefredaktör:
Lars Rosenblad
Deskchef, ansvarig redaktör för vasabladet.fi: Patrik Stenvall
Redaktionschef: Johan Backholm
Redaktionschef (skrivande, utveckling): Nina Dahlbäck
Nyhetschef tel (06) 784 8203

Nattredaktionen tel (06) 784 8211
Redaktionens telefax: (06) 784 8881
LOKALREDAKTIONER
Karleby Karlebygatan 22, tel (06) 784 8503.
Jakobstad Jakobsgatan 13, tel (06) 784 8800.
Nykarleby Bankgatan 12, tel (06) 784 8470.

Oravais / Vörå-Maxmo Joakim Snickars, tel (06) 784 8397.
Närpes Närpesvägen 4, tel (06) 784 8700.
Kristinestad Staketgatan 10, tel (06) 784 8703.
Helsingfors Estrnäsgratan 10 C, tel (09) 694 8583.

PRENUMERATIONER
Prenumerationer, adressändring: tel (06) 784 8201.
E-post: prenum@vasabladet.fi
Prenumerationspriser:
1 mån.....25,00 e
3 mån.....65,00 e
6 mån.....122,00 e
12 mån.....235,00 e
Postavgift tillkommer för utlandsprenumerationer.

ANNONSER
Telefon: (06) 784 8202
Annonsbokning: annonser@vasabladet.fi
Annonsmaterial: material@vasabladet.fi
Korrektur: (06) 784 8227
Telefax: (06) 784 8880
Annonser mottas inte efter kl 16. I text: s-v 2,15 e, färg 2,50 e/spmm.

Eftertext: s-v 1,95 e, färg 2,30 e/spmm.
Dödsannons 1,80 e/spmm.
Söndagstillägg 0,10 e/spmm.
Parad-annons 110 e/modul.
Blickhörna på sista sidan 50 e.
Faktureringsstillägg 4,00 e.
Till priserna tillkommer mvs 22%.
Födda, förlovade, vigda, förlovat och upphittat 15 e, med bild 30 e inkl. mvs.
Beställ mediekort för mera info.

Annonschef: Nils Sundquist (06) 784 8306.
Försäljningschef: Leena Melarti (06) 784 8276.
Annonssekreterare: Isabella Wiik (06) 784 8265.
Tidningens största ansvar för fel, som uppstått i samband med publicering av annons är annonsens pris och framställningskostnaderna för till andra publikationer levererat material.

BESÖKSADRESSER
Karleby: Karlebygatan 22, 67100 Karleby. Öppet 8.00-16.00.
Jakobstad: Jakobsgratan 13, 68600 Jakobstad. Öppet 8.00-16.00.
Närpes: Närpesvägen 4, 64201 Närpes. Öppet må-fr 8.00-16.00.
Kristinestad: Staketgatan 10, 64100 Kristinestad. Öppet må-fr 9.00-16.00.

VID KLAGOMÅL BETRÄFFANDE TIDIGA UTBÄRNINGEN tag kontakt direkt till följande telefonnummer (Postens utdelningstjänst): 0200 127 127 (lokalsamtalsavgift), vard. kl 6.00-16.00, lörd-sönd. kl 6.00-12.00. **VÖRÅ** Vbl:s egen utdelning vard. kl 8.00-16.00 tel 784 8201, vard. kl 6.00-8.00, lörd-sönd. kl 8.00-10.00 tel 0400 924 061. **REPLOTT** vard. kl 8.00-11.00 tel 784 8201. **PÖRTOMRUTTEN** Vbl:s egen utdeln. Långgämnne, Pörtom, norra Övermark vard. kl 8.00-16.00 tel 784 8201, lörd-sönd. kl 9.00-11.00 tel 040 3541 990. **YTTERMARKRUTTEN** Vbl:s egen utdeln. Södra Övermark, Yttermark vard. kl 8.00-16.00 tel 784 8201, lörd-sönd. kl 9.00-11.00 tel 040 3547 076. **VÄSTRA NÄRPES** Vbl:s egen utdeln. Närpes, Kalax, Nämpnäs, Norrnäs, Rangsbys vard. kl 8.00-16.00 tel 784 8201, lörd-sönd. kl 9.00-11.00 tel 044 055 0924. **TÖJBYRUTTEN** Vbl:s egen utdeln. Korsbäck-Taklax-Harrström-Töjby-Träskböle-Velkmoss vard. kl 8.00-16.00 tel 784 8201, lörd-sönd. kl 9.00-11.00 tel 040 8215 800.