

Kunsten at tilgive

Kan man tilgive det utilgivelige? Ja, mener psykoterapeut Lise Jørgensen, der fortæller hvordan.

EDITH RICHARZEN | edith.richarzen@nobel



Lige fra Lise Jørgensen var helt lille, har hun været klar over, at det vigtigste her i verden, det er at kunne tilgive. Det var hendes fars primære budskab i opdragelsen.

»Det var et meget fint budskab, han stod for, men det var meget svært at være barn i,« siger hun.

I dag har hun på den hårde måde erfaret, at faderen havde ret. Hendes far døde for et år siden, og på torsdag er Lise Jørgensen vært ved et event i Brorsons Kirke på Nørrebro i København, et multimedieshow om tilgivelse.

»Min far sagde altid, at når han døde, så skulle vi ikke sørge. Det var en glædesdag, og vi skulle holde en stor fest for ham. Og det må vi jo så gøre. På en måde er det den fest, jeg holder i Brorsons Kirke. Det glæder mig at kunne gøre det, for jeg ved, at det er noget, han ville glæde sig over. Jeg er stolt af, at jeg har fået det hele fordøjet og har fundet min måde at tilgive på, selv om den er lidt forskellig fra hans.«

En personlig krise

Hele sit liv havde Lise forsøgt at være så rigtig, gøre det rigtige, uden helt at forstå, hvad det rigtige egentlig er. Faderen var et meget varmt og forstående menneske, der kom fra et kristent hjem, men der var mange ting, han ikke

kunne få til at hænge sammen. I sine ungdomsår var han meget søgende, men så blev han bekendt med et værk, der hedder "Vandrer mod lyset", som han tog til sig. Det vigtigste i det værk er tilgivelsens kraft, og det var han meget optaget af.

»Og når man som lille får at vide, at noget er så vigtigt, og at det er meget vigtigt, at man gør det rigtige, så gør man sig meget umage. Alligevel syntes jeg nok ikke, at jeg var så rigtig, som jeg burde være.«

I dag har Lise Jørgensen på egen krop og sjæl erfaret tilgivelsens enorme kraft. Hun er 51 år og mor til to voksne børn, og sin indsigt og forståelse for tilgivelsens væsen og forløsende kraft fik hun først rigtigt, da hun selv kom ud i en personlig krise. En skilsmisse fra børnenes far, som hun ikke selv ønskede. Inden da troede hun, at hun var rigtig god til at tilgive.

»Som ung blev jeg gift og fik børn. Vi byggede hus, og jeg arbejdede som sygeplejerske og fik ansættelse på et psykoterapeutisk specialafsnit inden for psykiatrien på Sankt Hans Hospital, hvor vi arbejdede med ædru alkoholikere. På afdelingen er afdelingssygeplejersken uddannet inden for organisk psykoterapi. Jeg blev meget imponeret over at opdage, hvad hun kunne med de patienter. Jeg forstod ikke præcist, hvad det var, men jeg kunne se, at de forandrede deres adfærd og deres liv, når hun var sammen med

»Og når man som lille får at vide, at noget er så vigtigt, og at det er meget vigtigt, at man gør det rigtige, så gør man sig meget umage. Alligevel syntes jeg nok ikke, at jeg var så rigtig, som jeg burde være.«



dem. Og jeg fik et brændende ønske om at lære det, hun kunne.«

Det er en temmelig dyr uddannelse, som man selv skal betale, men Lises daværende mand var utrolig støttende over for det, og selv om de var i færd med at bygge hus, så brugte de deres penge på den 5-årige uddannelse. Og da hun blev færdig med den, ville hendes mand skilles!

At tilgive sig selv

»Og det blev rigtig svært for mig. Alt blev splittet op, huset solgt, og jeg følte mig meget alene med ansvaret for vores to børn. Men jeg vidste, at der kun var én vej frem. Jeg blev nødt til at tilgive. Og så opdagede jeg, at det kunne jeg faktisk ikke! Det pinte mig, men jeg kunne ikke.«

Hendes selvbillede begyndte at krakelere, og der dukkede en anden Lise frem. En Lise, der kunne mærke sine følelser, også dem, der ikke var så pæne. Det kom ikke fra den ene dag til den anden.

»Men langsomt opdagede jeg, at jeg jo også havde en andel i det, der var sket. Fra at tænke, at det kun var min mands ansvar, fordi han ikke ville tale om det, og at jeg fik trukket noget ned over hovedet, som jeg ikke kunne stille noget op med, så kom jeg langsomt frem til, at det også var et forsvar, jeg havde bygget op. Jeg begyndte at mærke nogle andre følelser, som jeg blev nødt til

at tage mig af. Og i og med, at jeg indså, at jeg ikke var så "rigtig", som jeg havde bildt mig selv ind, og også indeholdt forbudte følelser, så blev jeg sårbar, men også mere menneskelig. Jeg måtte se i øjnene, at jeg ikke altid var så rigtig, og heller ikke altid kan holde mine løfter. Da jeg mærkede det, blev jeg klar over, at jeg blev nødt til at tilgive mig selv. Og så oplevede jeg, at ved at tilgive mig selv, så fik jeg også kræfter til at tilgive min eksmand. Det blev en rigtig ahaoplevelse. Det blev til en dyb og i virkeligheden meget positiv proces for mig, hvor jeg nu kan se, at min far lærte mig rigtig mange gode ting om tilgivelse, men min skilsmisse gjorde mig i stand til at omsætte det, jeg havde lært, til praksis.«

At møde sit sande jeg

Lise Jørgensen har i mange år praktiseret som organisk krops- og psykoterapeut og har erfaret, at mange mennesker i virkeligheden har brug for et rum, hvor de kan mærke sig selv uden at føle sig forkerte og finde ind til det sted i sig selv, hvor de kan finde svar på deres spørgsmål: jamen, hvad har jeg med det hele at gøre? Hvad er min andel i det? Og hvordan kunne jeg ønske, at mit liv skal være?

»Det er der, det forsvar, vi bygger op, begynder at give efter, så vi kan ane vort sande jeg. Først når det kommer frem, er vi klar til at være mere

»Vi kan godt udvikle os meget, men på et tidspunkt kommer vi til en tværvæg, hvor vi ikke kan komme videre, hvis vi ikke er i stand til at tilgive os selv og andre,« mener Lise Jørgensen. Hun står bag et projekt med tilgivelse i Brorsons Kirke i København på torsdag. Fotos: Sanne Vils Axelsen

EVENT OM TILGIVELSE

Multimedieshow, kunstudstilling og refleksion.

Torsdag den 3. oktober kl. 19

Brorsons Kirke, Rantzausgade 47, 2200 Kbh. N

Gratis adgang.