

Samtaler om tilgivelse

En narrativ studie av fenomenet selvtilgivelse hos innsatte og tidligere innsatte

Rigmor Keysan Gravås og Runa Velund



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

Universitetet i Oslo

Høsten 2008

Sammendrag

Forfattere: Rigmor K. Gravås og Runa Velund, kandidater ved Psykologisk Institutt, UIO

Tittel: Samtaler om tilgivelse - en narrativ studie av fenomenet selvtilgivelse hos innsatte og tidligere innsatte

Hovedveileder: Inger Skjelsbæk, senior forsker ved PRIO (International Peace Research Institute, Oslo).

Biveileder: Jon T. Monsen, professor ved Psykologisk Institutt, UIO

Målet med denne hovedoppgaven er å studere hva ekte selvtilgivelse innebærer hos innsatte og tidligere innsatte i norske fengsler. Kunnskap om dette er nyttig både fordi den belyser et viktig fenomen med mangelfull forskning og fordi den kan bidra til utviklingen av intervensjoner knyttet til selvtilgivelse. Problemstillingene er: 1) Hvilke elementer som er sentrale i en selvtilgivelsesprosess hos innsatte og tidligere innsatte, og hvordan disse elementene er forbundet med hverandre i deres historier. 2) Hvordan disse elementene øker forståelsen av ekte selvtilgivelse som fenomen.

Dette er et selvstendig forskningsprosjekt og materialet er samlet inn av oss. Vi har benyttet kvalitativ metode i form av en narrativ tilnærming og dybdeintervju. Vi har intervjuet innsatte ved flere norske fengsler og tidligere innsatte tilknyttet en norsk frivillig basert organisasjon. Informantene har utført alvorlige krenkelser rettet mot andre mennesker, og har, eller er i prosessen av, å tilgi seg selv. Analysen er basert på ti intervjuer, hvorav sju er av menn og tre er av kvinner. Vi har valgt å tolke intervjuene i form av tre parallelle underhistorier.

I intervjuene kom det frem at de viktigste elementene i selvtilgivelsesprosessen er erkjennelse, bekreftelse, selvransakelse og fellesskap, som til sammen fører til en personlig endring. Erkjennelse er innrømmelse av egen rolle og skyld ved krenkelsen. Bekreftelse fører til en opplevelse av å ha rett til å være til. Selvransakelse innebærer å aktivt jobbe med seg selv i relasjon til krenkelsen, og fellesskap er opplevelsen av å ta del i samfunn med andre mennesker. Det at informantene forteller om en personlig endring i positiv retning, vitner om selvtilgivelse som noe positivt.

Forord

Dette prosjektet er godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK), Kriminalomsorgen og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Vi startet prosjektet ut ifra en felles interesse for selvtilgivelse som vi ser som et svært viktig fenomen med mangelfull forskning. Arbeidet med prosjektet har vært både utfordrende og spennende, og det har gitt oss mye både faglig og privat som vi vil bære med oss resten av livet.

Vi ønsker å rette en stor takk til våre kontaktpersoner og våre informanter. Uten dere ville dette prosjektet aldri blitt til! Vi føler oss privilegerte som har fått oppleve nære samtaler med mennesker som har unike erfaringer.

Vi vil også takke vår hovedveileder, Inger Skjelsbæk. Du har vært til stede for oss gjennom hele forskningsprosessen og har utvist stor tålmodig. Videre vil vi takke vår biveileder, Jon T. Monsen, for gode råd underveis. Til slutt vil vi rette en generell takk til familie og venner for god støtte i denne arbeidsomme tiden.

Innholdsliste

Sammendrag	2
Forord	3
Innholdsliste	4
Innledning	6
- Tilgivelse innen psykologien	6
- Selvtilgivelse som fenomen	8
- Selvtilgivelse som intervensjon	10
- Innsatte og tidligere innsatte	10
- Narrativ tilnærming	11
- Studiens formål	12
Metode	14
- Problemstillinger	14
- Dybdeintervjuet	15
- Utvikling av prosjektet	16
- Tilnærming til materialet	18
- Etiske vurderinger	21
Resultat	23
- Om utvalget	23
- Om krenkelsene	24
- Om underhistoriene	24
- Historien om å finne mening	26

- Historien om å finne seg selv	31
- Historien om å finne fellesskap	38
Diskusjon	44
- Om diskusjonen	44
- Erkjennelse	45
- Bekreftelse	46
- Selvransakelse	48
- Fellesskap	49
- Personlig endring	50
Kildeliste	52
Vedlegg 1: Samtykkeerklæring	56
Vedlegg 2: Intervjuguide	58

Innledning

Hvordan skal man klare å gå videre liksom? (Etter å ha skadet et annet menneske) Det er liksom bare å gi opp, fordi.. det har vært så mye galt, og alt føles så feil.. Selvbildet blir brutt ned. (...) Det som er den virkelige straffen, som jeg går og tenker på hele tiden, er ikke det at jeg sitter her (i fengsel), men det er det jeg sitter igjen med i etterkant. Det kan man liksom ikke søke permisjon fra eller begjære seg løslatt fra, det blir noe helt annet.

Det at jeg har tilgitt meg selv betyr at jeg klarer å stille meg åpen.. og har endret meg.. Har fått en bedre forståelse av hvordan det (at han krenket et annet menneske) kunne skje (...) Det viktigste for meg har vært respekt for meg selv og andre mennesker.. å blir flinkere til.. å akseptere folk som de er, akseptere meg selv som jeg er, akseptere mine svakheter så vel som mine styrker.. Tilgivelse blir et vendepunkt.

Sitatene over er fra to informanter som vi har intervjuet i fengsel. Den første informanten formidler hvordan det å skade et annet menneske rører ved noe grunnleggende ved en selv. Hele hans selvbild blir ødelagt. Den andre informanten beskriver hvordan det å tilgi seg selv har gjort at han har endret sitt syn på tilværelsen. Han aksepterer andre og seg selv. Sitatene vitner om hvordan gale handlinger kan ødelegge mennesker, og hvordan selvtilgivelse kan bygge dem opp igjen. Dette viser til at selvtilgivelse eksisterer som fenomen og er viktig for noen mennesker.

Vi starter dette kapitlet med en kort oversikt over den psykologiske forskningen på tilgivelse. Deretter går vi nærmere inn på fenomenet selvtilgivelse, som er fokuset for vårt prosjekt. Videre ser vi på selvtilgivelse som intervensjon, innsatte og tidligere innsatte som vår informantgruppe og vår narrative tilnærming. Til slutt beskriver vi det overordnede formålet med oppgaven.

Tilgivelse innen psykologien

Fenomenet tilgivelse berører mennesker på ulike måter. Tilgivelse kan gis både til andre og til en selv. For eksempel kan tilgivelse være aktuelt mellom folkegrupper etter krig, mellom overgriper og offer etter voldtekt, og mellom ektefeller etter utroskap. I tillegg kan tilgivelse være et tema for pasienter etter selvskading og for personer som har begått lovbrudd.

Til tross for at tilgivelse berører mennesker har dette fenomenet vært viet svært lite oppmerksomhet innenfor psykologien frem til 1980-tallet (Hall & Fincham, 2005; McCullough, Pargament & Thoresen, 2000; Worthington, 1998). Det har blitt spekulert i at

denne manglende interessen kom av et rådende positivistisk syn i psykologien, hvor tilgivelse som et ikke direkte observerbart fenomen ble sett som vanskelig å måle (McCullough et al., 2000; Ramsey, 2003). I tillegg har religiøse fag lenge vist interesse for tilgivelse, og dermed skapt en forbindelse mellom tilgivelse og religion (Leach & Lark, 2004; McCullough et al., 2000). Da psykologien lenge har vist aversjon for religiøse tema (Newberg, d'Aquilli, Newberg & deMarici, 2000), er dette en annen forklaring på at tilgivelsens psykologiske sider har blitt oversett. Til slutt kan vi nevne at sosialpsykologien har fokusert på temaer som konflikt og hevn, mens temaer som forsoning og tilgivelse inntil nylig har fått lite oppmerksomhet (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2003).

Tilgivelsens historie innen psykologien startet så vidt på 1930-tallet. Sporadiske bidrag kom fra blant andre Piaget som antok at tilgivelse er forbundet med den moralske utviklingen (McCullough et al., 2000). Et annet eksempel er i "The Prisoner's Dilemma Game:" Når en part samarbeider selv etter at den andre parten utviser konkurrerende atferd, har dette blitt kalt "en tilgivende respons" (Gahagan & Tedeschi, 1968). I tillegg har tilgivelse vært et viktig tema i klinisk arbeid som inkluderer religiøse temaer (Leach & Lark, 2004). Siden 1980-tallet har interessen for tilgivelse nærmest eksplodert. Fra 1985 til 2003 steg antall publiserte artikler på tilgivelse med hele 4000 prosent (Hall & Fincham, 2005). Dette spesielt innenfor fagområdene klinisk psykologi, sosialpsykologi og utviklingspsykologi. Den økte forskningen kan forklares med en økt interesse for tilgivelsens positive konsekvenser: Tilgivelse har blitt forbundet med god psykisk helse, stabile relasjoner og fravær av konflikt mellom grupper (McCullough et al., 2000).

Innenfor psykologien i dag skiller man i hovedsak mellom tilgivelse rettet mot et annet menneske, kalt *interpersonlig tilgivelse*, og tilgivelse rettes mot en selv, kalt *selvtilgivelse* (e.g. Worthington, 2005). Hall og Fincham (2008) har foreslått at likheten mellom de to formene for tilgivelse er at begge er prosesser som forekommer over tid, inkluderer en objektiv feil og gis frivillig. Skillet tar utgangspunkt i Enright og kolleger (1996) sin "tilgivelses triade." I tillegg til evnen til å gi tilgivelse, vektla disse forskerne også opplevelsen av å motta tilgivelse og det å tilgi seg selv.

Det meste av tilgivelsesforskningen har undersøkt interpersonlig tilgivelse (for sammendrag av denne forskningen, se bøkene: McCullough et al., 2000; Worthington, 2005). I dag vet man derimot lite om selvtilgivelse (Hodgson & Wertheim, 2007; Strelan, 2007; Wohl, DeShea &

Wahkinney, 2008). Med denne oppgaven ønsker vi derfor å sette fokus på *selvtilgivelse* som fenomen.

Selvtilgivelse som fenomen

Det finnes i dag få definisjoner på selvtilgivelse. Et eksempel kommer fra Enright og kolleger (1996) som definerer selvtilgivelse som: ”En vilje til å oppgi selvforakt når man konfronteres med ens egne anerkjente objektive feil, mens man viser sympati, sjenerøsitet og kjærighet mot seg selv” (s. 115, oversatt av oss). Alle på feltet er enige om at selvtilgivelse alltid innebærer en forsoning med seg selv (Enright et al., 1996; Hall & Fincham, 2005; Tangney, Boone & Dearing, 2005).

Forskningen på selvtilgivelse har hovedsakelig sett på selvtilgivelse som et trekk; stabilt på tvers av situasjoner og over tid. Det har blitt utviklet tre mål på selvtilgivelse som trekk (Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride & McKinney, 1992; Tangney et al., 2005; Thompson et al., 2005.) I tillegg har enkelte studier sett på selvtilgivelse som en tilstand; avhengig av situasjonen (e.g. Zechmeister & Romero, 2002). Til vår kunnskap har alle studiene på selvtilgivelse benyttet kvantitative metoder.

Selvtilgivelse målt som trekk har blitt forbundet med god psykisk helse, i form av lave nivåer av angst og depresjon (Leach & Lark, 2004; Maltby, Macaskill & Day 2001; Walker & Gorsuch, 2002) og lave nivåer av nevrotisisme (Ross, Hertenstein & Wrobel, 2007; Ross, Kendall, Matterns, Wrobel & Rye 2004). Motsatt så har en disposisjon til det å ikke tilgi seg selv blitt forbundet med posttraumatisk stressyndrom (Toussaint & Webb, 2005).

Selvtilgivelse har også blitt forbundet med lave nivåer av skam (Tangney et al., 2005) og skyld (Strelan, 2007; Zechmeister & Romero, 2002). Videre har selvtilgivelse målt som trekk også blitt forbundet til prososial atferd, i form av høyt nivå av vennlighet (Walker & Gorsuch, 2002) og lavt nivå av fiendtlighet (Ross et al. 2004).

De overnevnte funnene viser at selvtilgivelse er forbundet med noe positivt, i form av god psykisk helse og prososial atferd. Samtidig viser forskningen også en mørkere side ved selvtilgivelse. Enkelte av de overnevnte studiene har også funnet at selvtilgivelse er forbundet med antisosial atferd. Selvtilgivelse korrelerer med høye nivåer av narsissisme og aggresjon (Strelan, 2007; Tangney et al., 2005), og med lave nivåer av empati (Tangney et al., 2005). I tillegg fant Hodgson og Wertheim (2007) i sin nye studie at de som tilga seg selv uttrykte

mindre lidelse for den de hadde krenket. De motstridene sammenhengene mellom selvtilgivelse og interpersonlig atferd, har skapt forvirring om selvtilgivelse er noe positivt.

De ulike sammenhengene over har blitt forklart med at disse studiene ikke skiller mellom det som har blitt kalt *falsk* og *ekte* selvtilgivelse (Hall & Fincham, 2005; Holmgren, 1998; Tangney et al., 2005). Ved ekte selvtilgivelse vil personen anerkjenne det gale hun har gjort og ta på seg ansvaret for handlingen (Hall & Fincham, 2005). Ved falsk selvtilgivelse vil handlingen og dens konsekvenser bli oversett, minimalisert, unnskyldt, eller skylden lagt på andre. Studiene over har brukt metoder som å spørre informantene om de har tilgitt seg selv eller ikke, uten å inkludere kriterier om de har anerkjent den gale handlingen og påtatt seg ansvar for den. For det andre inneholder trekkskalaene utsagn som: ”Jeg synes det er vanskelig å tilgi meg selv for det jeg har gjort” (Mauger et al., 1992, oversatt av oss). Et slikt utsagn impliserer at de som tilgir seg selv ikke opplever det som vanskelig, som kan forklare den positive forbindelsen mellom selvtilgivelse og narsissisme. Fisher og Exline (2006) fant i tillegg at trekkskalaene ikke er forbundet med det å påta seg ansvar og å anerkjenne den gale handlingen. Alt dette tyder på at de overnevnte studiene ikke har skilt mellom falsk og ekte selvtilgivelse.

Til vår kunnskap er det kun to studier som har undersøkt ekte selvtilgivelse til dags dato (Fisher & Exline, 2006; Hall & Fincham, 2008). Fisher og Exline (2006) fant i sin nye studie at ekte selvtilgivelse er forbundet med blant annet prososiale responser og skyldfølelse. Vi har satt fokus på *ekte selvtilgivelse* i vår oppgave.¹ Det har vi gjort ved å sette følgende utvalgs-kriterium for informantene: Anerkjenne den gale handlingen og ta på seg ansvaret for handlingen.

Et relatert problem ved de overnevnte studiene (med unntak av; Hall & Fincham, 2008), er at de har målt endepunktet uten å undersøke prosessen ved selvtilgivelse. Holmgren (1998) postulerer at ekte selvtilgivelse forutsetter en kognitiv, moralsk og emosjonell prosess, hvor man bearbeider krenkelsen og dens konsekvenser, som ofte innebærer en lang og smertefull selvransakelse. Hall og Fincham (2008) fant i sin nyere studie en sammenheng mellom økt selvtilgivelse og økt opplevd tilgivelse fra offeret og en høyere makt, og forsoningsatferd mot offeret. De fant også en sammenheng mellom økt selvtilgivelse og reduksjon av skyld, opplevd alvorlighet ved krenkelsen og forsoningsatferd mot en høyere makt. Vi ser på

¹ Når vi heretter skriver ”selvtilgivelse” mener vi ekte selvtilgivelse, om ikke annet kommer frem av teksten.

prosessen ved selvtilgivelse i vår oppgave. Dette ved at informantene forteller sin historie om det å tilgi seg selv.

Selvtilgivelse som intervensjon

Det finnes i dag effektive psykologiske intervensjoner som fremmer interpersonlig tilgivelse (Worthington, Sandage & Berry, 2000), men lite kunnskap om intervensjoner knyttet til det å fremme selvtilgivelse (Hall & Fincham, 2005). Selv om man i dag ikke har funnet sammenhenger mellom mental helse og *ekte* selvtilgivelse, antar man at selvtilgivelse kan være virksomt i en psykoterapeutisk setting (Tangney et al., 2005). Det å krenke en annen har blitt forbundet med skam, depresjon, angst, aggresjon, lav selvaktelse og lav livstilfredshet (e.g. Fisher & Exline, 2006). Videre har det blitt foreslått at det å ikke tilgi seg selv har større negative konsekvenser enn det å ikke tilgi andre (Hall & Fincham, 2005). Man antar at fravær av selvtilgivelse har større konsekvenser fordi man nødvendigvis må forsones med seg selv for å tilgi seg selv, mens man ikke trenger å forsones med en overgriper. Slik utgjør intervensjoner knyttet til selvtilgivelse et potensielt viktig felt.

Denne hovedoppgaven ønsker ved sin forskning på fenomenet selvtilgivelse å *utgjøre et bidrag til utviklingen av intervensjoner knyttet til det å tilgi seg selv*. Dette fordi det er avgjørende at empirisk validerte intervensjoner knyttet til selvtilgivelse bygger på empirisk kunnskap om selvtilgivelse.

Innsatte og tidligere innsatte

Vi har valgte å intervju voksne personer fordi vi ønsket å snakke med personer som har erfaringer med vårt tema, og som er reflekterte og villige til å fortelle om det. Videre valgte vi å intervju både kvinner og menn da man til vår kunnskap ikke har funnet sammenhenger mellom selvtilgivelse og kjønn (Tangney et al., 2005), og vi derfor ikke trengte å begrense oss til en homogen gruppe, eller to homogene grupper, av kjønn.

Det har blitt foreslått at selvtilgivelse knyttet til en krenkelse rettet mot en annen og selvtilgivelse knyttet til en krenkelse rettet mot en selv, innebærer ulike prosesser (Hall og Fincham, 2005; 2008). Eksempler på krenkelser rettet mot andre er fysisk og verbal vold, og en typisk form for krenkelse rettet mot en selv, er selvskading. Dette skillet innebærer at

studier på selvtilgivelse bør ta hensyn til hvem krenkelsen er rettet mot. Vi valgte å se på den førstnevnte formen for krenkelse i form av samtaler med *innsatte i norske fengsler og tidligere innsatte som har krenket et annet menneske*. I Norge straffes man formelt sett hovedsakelig for det man gjør mot andre mennesker eller Den norske stat. Det var derfor naturlig å kontakte fengsler for å komme i kontakt med mennesker som har begått krenkelser mot andre mennesker.

Videre ønsket vi å ha samtaler med innsatte og tidligere innsatte da fengselsstraff er forbundet med det som *det norske rettssystem definerer som alvorlige krenkelser*. Det snevrer ytterligere inn vårt utvalg ved å definere krenkelsen som alvorlig. Det mest robuste funnet ved interpersonlig tilgivelse er at jo mer alvorlig krenkelse, jo vanskeligere er det å tilgi andre (Worthington, 2005). En studie (Hall & Fincham, 2008) har funnet en lik forbindelse mellom alvorlighet av krenkelsen og selvtilgivelse. Samtidig er det ingen studier som til vår kunnskap har sett på selvtilgivelse i forhold til svært alvorlige krenkelser.

I tillegg hadde vi en antakelse om at det å ha utført en alvorlig krenkelse, og å gjennomgå, eller ha gjennomgått soning, for denne gjør selvtilgivelse til en sentral problemstilling for disse personene i ettertid. Videre er det naturlig å anta at denne gruppen har behov for psykologiske intervensjoner knyttet til selvtilgivelse. Alt dette gjør innsatte og tidligere innsatte til en sentral gruppe ved selvtilgivelse, og innebærer at vi i vår oppgave ser på selvtilgivelse knyttet til alvorlige interpersonlige krenkelser.

Ut ifra forskningen på selvtilgivelse, og beslutningen om å intervju innsatte og tidligere innsatte, satte vi følgende utvalgs-kriterier: Kvinner og menn over 18 år, innsatte og tidligere innsatte, har skadet et annet menneske, anerkjenner den gale handlingen og har tatt på seg ansvaret for handlingen, og har tilgitt seg selv for denne handlingen.

Narrativ tilnærming

Ved valg av metode tok vi utgangspunkt i den eksisterende selvtilgivelsesforskningen. For det første har vi sett at det foreligger generelt lite forskning på selvtilgivelse. For det andre har denne forskningen hovedsakelig undersøkt endepunktet, ikke prosessen. Med andre ord savner vi en åpen tilnærming til fenomenet, og et dybdeperspektiv. Kvalitativ tilnærming var her et naturlig metodevalg. Kvalitativ metode benyttes ofte på lite empirisk undersøkte felt (Malterud, 2003). Dette fordi problemstillinger og perspektiver kan endres underveis

avhengig av hva man finner. Videre innhenter man ved denne metoden dybdeinformasjon om fenomenet og undersøker det i sin naturlige kontekst (Kvale, 2004). I intervjuet skjer dette ved at informantene forteller om sine egne opplevelser med sine egne ord. Til slutt er det verdt å bemerke seg at det til vår kunnskap ikke finnes kvalitative studier på selvtilgivelse. Slik er vi det første studiet som undersøker selvtilgivelse ved en kvalitativ tilnærming.

Da kvalitativ metode bygger på hermeneutisk tolkning og postmoderne teori, forstår vi intervjuene som *meningsdannelse* og *virkelighetskonstruksjon* som oppstår i interaksjon med intervjueren, og i interaksjon mellom intervjueren og leseren (Kvale, 2004). Videre fokuserer vi på informantenes *livsverden* (Giorgi, 1985) for å forstå selvtilgivelse som fenomen. I tillegg innebærer en slik tilnærming at vi ser på selvtilgivelse som en tilstand, ikke et trekk.

Videre valgte vi en narrativ tilnærming i form av informantenes historier² om selvtilgivelse. Narrativer indikerer at informantene inkluderer aspekter ved en hendelse som de ser som viktige i sin historie, og ekskluderer aspekter de ikke ser som meningsfulle for sin historie (Gergen & Gergen, 1986). Slik er de elementer som fremstår i historiene sentrale for å forstå selvtilgivelse som fenomen. Narrativ metode var et åpenbart valg for å undersøke en episode som innebærer en *endring eller brudd* i personens liv (Murray, 2003). I historiene om selvtilgivelse er bruddet endringer innen selvtilgivelsesprosessen som følger etter krenkelsen (bekreftelse, erkjennelse, aksept) Videre kan man ved narrativ metode se disse bruddene i sammenheng med andre hendelser. Slik har vi undersøkt både temaer ved selvtilgivelse og hvordan disse henger sammen. Vi tok utgangspunkt i det Flick (2002) kaller et *episodisk narrativ*, som er en historie om en spesifikk hendelse i dagliglivet. "Hendelsen" i vårt prosjekt er selvtilgivelsen.

Ut ifra en kvalitativ metode med en åpen og konstruktivistisk tilnærming, og en narrativ innfallsvinkel med fokus på erfaringer og forståelse av fenomenet, ønsker vi å sette *samtalene* med informantene i fokus for vårt prosjekt. Derav tittelen: "Samtaler om tilgivelse."

² Begrepene narrativer, historier og fortellinger brukes om hverandre i denne oppgaven.

Studiens formål

Målet ved denne hovedoppgaven er å *studere hva ekte selvtilgivelse innebærer hos innsatte og tidligere innsatte i norske fengsler*. For å få innblikk i dette fenomenet ser vi det som avgjørende å fokusere på en gruppe som har reelle erfaringer med selvtilgivelse, og hvordan deres erfaringer og forståelse formidles i deres historier. Videre ser vi det som avgjørende å ha en kvalitativ åpen tilnærming til et lite undersøkt fenomen og gå i dybden på dette fenomenet gjennom utforskende intervju.

Prosjektet har en vitenskapelig nytteverdi ved at det belyser et viktig fenomen med lite og mangelfull forskning, og en praktisk nytteverdi ved at kunnskap om selvtilgivelse kan bidra til utviklingen av intervensjoner knyttet til å fremme selvtilgivelse. Disse intervensjonene kan potensielt komme innsatte og tidligere innsatte til gode.

Metode

I dette kapitlet vil vi redegjøre mer inngående for de metodiske sidene ved prosjektet. Den metodiske fremgangsmåten står sentralt i denne studien, da dette er et *selvstendig oppstartet prosjekt*. Det innebærer blant annet at vi selv har utviklet intervjuguide og innhentet materiale. Prosjektets oppstart begrunnes med behov for kunnskap om selvtilgivelse i kombinasjon med den manglende forskningen på dette fenomenet innen psykologien.

Vi starter her med å presentere den åpne metodiske designen, i form av to problemstillinger og det kvalitative forskningsintervjuet. Deretter redegjør vi for forskningsprosessens ulike faser (Kvale, 2004), under overskriftene ”Utviklingen av prosjektet” og ”Tilnærming til materialet.” Til slutt beskriver vi de etiske vurderingene vi har foretatt parallelt med forskningsvurderingene. Studiets verifisering beskrives igjennom hele oppgaven, og kan vurderes av leserne igjennom blant annet sannsynligheten av våre tolkninger i resultatdelen.

Problemstillinger

Fokuset med dette prosjektet er på ekte selvtilgivelse som fenomen. Vi har undersøkt selvtilgivelse som en prosess. Dette i form av mulige affektive³, kognitive, atferdsmessige, relasjonelle og moralske elementer som kommer frem i historiene til mennesker som har erfaringer med selvtilgivelse. Slik ønsker vi å få innsikt i fenomenet gjennom å undersøke de sentrale elementene i historiene og hvordan disse er forbundet med hverandre.

Denne oppgaven undersøker:

- Hvilke elementer som er sentrale i en selvtilgivelsesprosess hos innsatte og tidligere innsatte, og hvordan disse elementene er forbundet med hverandre i deres historier.
- Hvordan disse elementene og sammenhengene øker forståelsen av ekte selvtilgivelse som fenomen.

³ Begrepene affekter, emosjoner og følelser brukes om hverandre i denne oppgaven.

Den første problemstillingen tar utgangspunkt i informantenes historier, mens den andre ser historiene i relasjon til selvtilgivelse som fenomen. Slik er den først problemstillingen mer empirisk nær, mens den andre er mer teoretisk og bygger på den første.

Da det eksisterer lite forskning på feltet, ønsker vi en åpen tilnærming til selvtilgivelse. Slik er dette prosjektet mer ”datadrevet” enn ”teoridrevet,” og mer utforskende enn hypotesetestende (Kvale, 2004). Samtidig hadde vi i begynnelsen noen antakelser om hva vi kom til å finne.

For eksempel forventet vi at skam og skyld ville være sentralt, da selvtilgivelse er knyttet til en krenkelse. Dette er foreslått både i teorier på ekte selvtilgivelse, og er et sentralt tema i klinisk psykologi. Videre ses materialet alltid igjennom forskerens teoretiske briller (Malterud, 2003). Vårt teoretiske utgangspunkt er preget av blant annet selvpsykologi og affektteori. Dette vil komme nærmere frem av teorier brukt i resultatdelen.

Dybdeintervjuet

Forskningsmetoden ved dette prosjektet er kvalitative dybdeintervju. Vi valgte intervju istedenfor for blant annet fokusgrupper, da selvtilgivelse er et personlig og sensitivt tema som best kan fanges opp i en personlig setting. Intervjuet åpner for formidlingen av egne erfaringer og selvoppfatning, og er mindre styrt av gruppedynamikk (Kvale, 2004).

Ut ifra en utforskende tilnærming til fenomenet selvtilgivelse utformet vi en *relativt åpen intervjuguide*.⁴ Den åpne tilnærming innebærer også at vi som intervjuere er et viktig instrument for å innhente informasjon (Kvale, 2004). Vi har erfaring med både forskningssamtaler og terapeutiske samtaler, og gikk inn i intervjuet med en kunnskap om tilgivelsesforskningen og en visshet om hva vi ønsket å finne, i form av studiets problemstillinger og formål. Det åpne intervjuet gjør også dette studiet mer valid, ved at det er informantens spontane svar, og ikke forskerens standardiserte spørsmål, som i hovedsak driver intervjuet fremover og skaper materialet. I intervjuene valgte vi å bruke ordet ”selvtilgivelse” og uttrykket ”å tilgi seg selv” for å sette fokus på selvtilgivelse som fenomen.

⁴ Se vedlegg: Intervjuguide.

Intervjuguiden starter med informasjon om studien, og er med på å skape en relasjon til informantene, og å minne om etiske hensyn. Deretter kommer en *instruksjon* som er fenomenologisk fundert (Kvale, 2004). Dette for å sette fokus på informantenes livsverden. Deretter stilte vi informantene et *hovedspørsmål* hvor vi oppfordret dem til å fortelle sitt narrativ om det å tilgi seg selv så detaljert som mulig (Murray, 2003). Dette for at de skulle fortelle sin historie spontant. Vi utforsket aspekter ved denne historien underveis med *oppfølgingsspørsmål*. Her la vi spesielt vekt på spørsmål som omhandler hva, hvordan og hvorfor, da disse gir utdypende informasjon om det informantene forteller (Kvale, 2004).

Undertemaene ble utformet som et annet hjelpemiddel til å utforske informantenes historier. Det med bakgrunn i teoretiske og empiriske betraktninger om selvtilgivelse⁵ og våre antakelser, i tillegg til kontrollspørsmål for utvalget. Til slutt stilte vi det vi kaller *refleksjonsspørsmål*, som omhandler selvtilgivelsens betydning for personen og hva personen legger i dette begrepet. Det for å gi oss et innblikk i informantens tolkninger av begrepet og tolkning av fenomenets betydning i deres liv, og for å kunne sammenligne denne informasjonen med det som de beskrev i selvtilgivelseshistorien. Kun hovedspørsmålet og refleksjonsspørsmålene er standardiserte. Underspørsmålene med undertemaer ble stilt om informantene selv brakte disse temaene opp i sin historie. Ved begynnelsen av intervjuet noterte vi oss de demografiske variablene kjønn og alder. Intervjuguiden ble innøvd og noe justert etter en pilotundersøkelse hvor vi byttet på å være intervjuer og informant.

Utvikling av prosjektet

Dette er et selvstendig oppstartet prosjekt av oss, to psykologistudenter ved Universitetet i Oslo. Vi har samarbeidet tett igjennom hele forskningsprosessen. Drivkraften bak prosjektet er vår *felles interesse for temaet tilgivelse*. Vi opplevde tilgivelse som et tilbakevendende tema i studietiden igjennom blant annet hovedpraksis med individuell terapi med tidligere innsatte, og ved et utvekslingsår i Sør-Afrika, et land hvor tilgivelse og forsoning mellom folkegrupper står sentralt. Tilgivelse virket å være en viktig del av menneskers liv. Samtidig savnet vi lærdom om temaet på studiet. Dette savnet motiverte oss til å ville sette et større fokus på tilgivelse, nærmere bestemt selvtilgivelse, innen psykologien. Den manglende

⁵ Se innledning under "Selvtilgivelse som fenomen."

undervisningen om temaet reflekteres også i at vi søkte hovedveileder ved en ekstern institusjon (International Peace Research Institute, Oslo, (PRIO)) og biveileder ved Psykologisk Institutt (UIO).

Forskningsprosessen tok utgangspunkt i denne delte interessen og engasjementet for temaet tilgivelse, og startet med en teoretisk gjennomgang av psykologisk litteratur på feltet. I litteraturen kom det frem at perspektivet til den som krenker har blitt oversett til fordel for opplevelsen av å bli krenket (e.g. Enright et al., 1996). Videre har det blitt forsket lite på det å tilgi seg selv i forhold til det å tilgi andre (e.g. Hodgson & Wertheim, 2007). Ut ifra disse manglene på feltet valgte vi å se på selvtilgivelse.

Videre valgte vi kvalitativ metode som vår innfallsvinkel og leste om dette. Vi fant at en narrativ tilnærming best kunne belyse våre problemstillinger, og valgte innsatte og tidligere innsatte som utvalgsgrupper. *Vi utformet deretter en prosjektbeskrivelse, samtykkeerklæring⁶ og intervjuguide.* For å best kunne ivareta det etiske hensynet til informantene søkte vi tillatelse til å gjennomføre prosjektet ved Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK), Kriminalomsorgen og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Deretter kontaktet vi flere institusjoner for å få størst mulig anledning til å komme i kontakt med mennesker med relevant erfaring med selvtilgivelse. Samtykkeerklæringen ble utviklet med utgangspunkt i REK sin mal for dette.

Vi stod ovenfor et ukjent terreng i det i innhente informasjon. *Vi tok kontakt med fengselsprester ved flere norske fengsler og en ansatt ved en norsk frivillig basert organisasjon.* Vi tok kontakt med fengselsprester både fordi de ofte kjenner de innsatte godt samtidig som de representerer et frivillig og hjelpende tilbud, og ikke fengselsstraffen. Vi avtalte møter med disse kontaktpersonene hvor vi framla vårt prosjekt. De sa at de opplevde temaet tilgivelse som sentralt for mange innsatte i fengsel og tidligere innsatte ved organisasjonen. Kontaktpersonene fungerte som et mellomledd mellom oss og informantene. De formidlet blant annet vårt informasjonsskriv til de informanter de vurderte som aktuelle for prosjektet. Dette ut ifra våre utvalgsriterier, og informantens motivasjon til å delta.

Intervjuene ble gjennomført i ulike norske fengsler og i lokalet til en norsk frivillig basert organisasjon. Kun en av oss var til stede under intervjuet, da vi antok at en mer fortrolig

⁶ Se vedlegg: Samtykkeerklæring.

setting setter større fokus på egen historie og oppleves som mindre truende for informantene. Før intervjuene startet skrev informantene under på informasjonsskrivet med samtykkeerklæring. Vi foretok omlag halvparten av intervjuene hver, og hvert intervju varte i om lag en og en halv time. Samtalene ble tatt opp på bånd og nonverbal informasjon ble notert etter intervjuet.

Vi gjennomført i alt fjorten intervjuer. Under intervjuene fremstod informantene engasjerte og reflekterte i forhold til forskningstemaet, og var åpne og imøtekommende i intervjusituasjonen. De fleste gav inntrykk av at det var en positiv opplevelse å få muligheten til snakke om sine erfaringer med selvtilgivelse. Historiene informantene formidlet var personlige og detaljerte, og gav slik erfaringsbasert dybdeinformasjon om selvtilgivelse.

Informantene oppdaget selv nye forbindelser i løpet av intervjuet. For eksempel fortalte en informantene at han ikke hadde sett på selvtilgivelse som et valg før, men at han i løpet av intervjuet innså at det var det for han. I tillegg dukket det opp temaer som både var forventede og ikke forventet i de første intervjuene, og som vi ble mer oppmerksomme på i de etterfølgende intervjuene. For eksempel forventet vi at det å få tilgivelse fra andre var knyttet til det å tilgi seg selv og fikk dette bekreftet i de første intervjuene.

Under intervjuene fortalte alle informantene om sine erfaringer rundt det å tilgi seg selv. Noen av informantene fortalte at de ikke hadde tilgitt seg selv enda, og oppfylte slik ikke det siste av våre utvalgsriterier. Samtidig formidlet disse opplevelsen av selvtilgivelse som et sentralt tema i deres liv. Slik kan vi forstå alle informantene som å være på ulike punkter i en selvtilgivelsesprosess. Ut ifra dette valgte vi å også inkludere noen som er i prosessen i analysen av materialet.

Tilnærming til materialet

Etter intervjuene bestemte vi oss for å bruke *ti av intervjuene i resultatdelen*.⁷ Vi valgte å konsentrere oss om færre intervjuer enn de vi gjennomførte for å bedre gå i dybden av fenomenet selvtilgivelse (Malterud, 2003). Samtidig valgte vi såpass mange intervjuer, da vi ønsket å finne likheter og forskjeller mellom personer.

⁷ Når vi videre omtaler intervjuene og informantene, viser vi til disse ti.

Vi valgte ut de intervjuene som best representerer bredden av alle intervjuene. Alle de utvalgte intervjuene oppfyller våre utvalgsriterier. Dette med unntak av kriteriet om å ha tilgitt seg selv. Tre av de ti utvalgte informantene fortalte at de ikke hadde gjort det enda, men at de hadde et ønske om det. Utvalgsriteriene ble møtt gjennom tre ledd. For det første formidlet vi kriteriene til kontaktpersonene som kjenner informantene og valgte de ut på bakgrunn av disse. For det andre sa informantene seg villige til å delta på bakgrunn av utvalgsriteriene som stod i samtykkeerklæringen.⁸ Til slutt vurderte vi utvalgsriteriene ut ifra informasjon som kom frem under intervjuet.⁹

Deretter *transkriberte* vi intervjuene ordrett og leste grundig igjennom dem. Hvert intervju ble på gjennomsnittlig 17 tettskrevne sider. Det transkriberte materialet ble forsøkt *forstått ut ifra dens kontekst*. Det i form av vårt inntrykk av personen og situasjonen, og interaksjonen mellom informant og intervjuer. Dette er i tråd med en kvalitativ tilnærming hvor informantens livsverden ikke kun kommer frem igjennom ordene, men også igjennom nonverbal informasjon, som ordvalg og kroppsspråk (Malterud, 2003). Det transkriberte materialet ble videre forstått i lys av både dets innhold og struktur. Med struktur mener vi her blant annet intervjuenes oppbygning, detaljrikhet og grad av beskrivelser versus tolkning.

Vi leste så alle intervjuene hver for oss. Intervjuene ble lest med to mål for øyet. Det første var å forstå meningen hver enkelt informant formidlet i sin historie om selvtillit. Altså å forsøke å *forstå hver historie individuelt* ut ifra den enkelte ståsted. Her stilte vi oss spørsmål som: Hva vektlegger denne informantene i sin historie og hvorfor? Vi laget så et kort sammendrag av hver historie. Det andre målet med gjennomlesningen var å *søke etter likheter og forskjeller mellom historiene* i form av elementer og sammenhenger.

Deretter gikk vi sammen og utviklet *meningsbærende kategorier* i forsøk på å fange opp kjernetemaene i teksten (Kvale, 2004). Det at vi sammen utviklet like kategorier i etterkant av å ha lest intervjuene hver for oss, viser til en likhet ved intervjuene. Kategoriene representerer følgende tematikk; det eksistensielle, det autonome og det interpersonlige. For eksempel valgte vi å se på beskrivelser av ”meningsløshet og tomhet” som noe eksistensielt, ”opplevelsen av skam og skyld” som noe autonomt og ”det å gi tilgivelse” som noe interpersonlig. Disse kategoriene ble utformet i en prosess hvor vi først laget mer

⁸ Se under ”Kriterier for deltakelse” i samtykkeerklæringen.

⁹ Se under ”Kontrollspørsmål for utvalget” i intervjuguiden.

spesifikke kategorier, som for eksempel ”eksistensiell krise” og ”interpersonlig tilgivelse.” Vi kom frem til at disse kategoriene ikke var dekkende nok for materialet, og satte de heller sammen til de tre nevnte overordnede kategoriene.

Videre ble hvert av temaene kategorisert i faser, da temaene ikke bare gikk igjen mellom intervjuene, men også igjen gjennom de enkelte historiene. Tidsfasene er; før krenkelsen, krenkelsen, etter krenkelsen. Denne kategoriseringen kan ses på som en dekonstruksjon av materialet, mens det å sette sitatene sammen til en historie om selvtilgivelse kan ses som en rekonstruksjon av materialet.

Rekonstruksjon er den andre delen av analysen, hvor vi ønsket å forstå fenomenet selvtilgivelse gjennom meningen som formidles gjennom andres historier (Murray, 2003). Vi fant ikke kvalitative forskjeller i materialet som gjorde det naturlig å dele utvalgsgruppen inn i undergrupper av innsatte og tidligere innsatte, eller andre mulige undergrupper. Derfor valgte vi å fortelle *en felles historie om selvtilgivelse* ut ifra alle informantenes individuelle historier.

Ut ifra sammendragene fra hvert intervju, kjernetemaene i teksten og forbindelsen mellom de ulike deler av historiene, fremstod selvtilgivelse som et sammensatt fenomen. For å best gå i dybden på dette fenomenet valgte vi å fortelle den felles historien om selvtilgivelse *gjennom tre parallelle underhistorier*. Parallelle historier er en metodisk fremgangsmåte vi selv kom frem til. De tre historiene representerer ulik tematikk ved selvtilgivelse og det er mulig å lese de uavhengige av hverandre. Her ser vi individet ut ifra følgende perspektiver; *det eksistensielle, det autonome og det interpersonlige*. Disse perspektivene forklares nærmere i resultatdelen.

De tre underhistoriene er også samtidige fortellinger. Med andre ord ønsker vi ikke å redusere intervjuenes mening til stadier eller til én enkelt prosess, da slike metoder vanskelig kan fange opp dynamikken i selvtilgivelseshistoriene. Ved denne fortellerformen fokuserer vi på temaer som foregår parallelt i alle intervjuene. Dette gir et dybdeinnblikk i ekte selvtilgivelse som fenomen.

Etiske vurderinger

Forskning berører mennesker og har derfor en etisk side ved seg. I en intervjuundersøkelse er det en interaksjon mellom intervjuer og informant, og kunnskapen som produseres påvirker vårt syn på mennesker (Kvale, 2004). Vi har reflektert rundt etiske sider ved vårt prosjekt gjennom hele forskningsprosessen. Vi har vurdert både vårt ansvar ovenfor informantene og vårt vitenskapelige ansvar. Dette prosjektet er i tillegg godkjent av REK, Kriminalomsorgen og NSD som har vurdert ulike etiske sider ved prosjektet.

Vi har funnet at selvtilgivelse har en positiv innvirkning på informantens liv. Prosjektet har slik en *vitenskapelig nytteverdi* ved at det belyser et viktig fenomen med lite og mangelfull forskning, og en *praktisk nytteverdi* ved at kunnskap om selvtilgivelse kan bidra til utviklingen av intervensjoner som potensielt kan komme innsatte og tidligere innsatte til gode.

Vi vurderte prosjektet i lys av *konsekvenser for vår utvalgsgruppe*. Spesielt innsatte utgjør en sårbar gruppe som ofte ikke blir lyttet til. I tillegg er hjelpetilbudet i fengsel ofte av begrenset art. Dette prosjektet har forsøkt å gi innsatte og tidligere innsatte en stemme og lytte til deres historier om tilgivelse. Videre vurderte vi at selvtilgivelse er knyttet til erfaringer som kan vekke vanskelige tanker og følelser under intervjuet. Blant annet ved å snakke om krenkelsen. Dette tok vi hensyn til gjennom blant annet en relativt åpen intervjuguide. Vi spurte ikke om personlige erfaringer som informantene selv ikke fortalte om som en del av sin selvtilgivelseshistorie. Et annet poeng er at samtalenes fokus var på selvtilgivelsen, ikke krenkelsen, og slik fokuserte vi på en erfaring som har resultert i noe positivt for de fleste informantene. Informantene ble i tillegg møtt med respekt og interesse, og flere ga tilbakemelding om at de opplevde samtalen som et positivt møte.

All informasjon har blitt behandlet *konfidensielt*. Intervjumaterialet (lydbånd, transkriberinger og kategoriseringer) og samtykkeerklæringene har blitt oppbevart innelåst i perioden oppgaven ble skrevet, og slettes etter at den er ferdigskrevet. I denne hovedoppgaven har vi tilstrebet å beskrive informasjonen de har gitt på en slik måte at informantene ikke skal kunne gjenkjennes av andre, samtidig som vi har tilstrebet å være lojale til deres uttalelser.

Anonymitet er spesielt viktig i vår oppgave da innsatte og tidligere innsatte er i en sårbar og lett gjenkjennbar posisjon. Dette i lys av sine krenkelser og fengselsstraffen. Derfor ønsket vi heller ikke å si hvilke fengsler og hvilken organisasjon vi har kontaktet, eller å navngi kontaktpersonene.

Intervjuing forekom etter *informantens frie og informerte samtykke*. Informert samtykke ble ivaretatt ved at informanten ble informert om undersøkelsens overordnede formål, mulige positive og negative konsekvenser ved å delta, og om konfidensialitet. Deres frie samtykke ble ivaretatt ved at de selv valgte å stille opp, ble informert om at samtalen var frivillig, at de kunne trekke seg når de ville uten å gi begrunnelse for dette. Videre poengterte vi at forskningsintervjuet ikke er terapeutisk setting eller kan hjelpe deres sak i fengselet. All denne informasjonen ble gitt i samtykkeerklæringen og noe av informasjonen ble gjentatt ved starten av intervjuet.

Studiet ivaretar forskeruavhengighet ved at det blant annet er selvstendig og ikke tilknyttet en betalende bedrift. Videre er funnene verifisert ved at vi er to studenter som sammen analyserer og diskuterer materialet.

Sluttproduktet av dette prosjektet er en hovedoppgave for profesjonsstudiet i psykologi, Universitetet i Oslo. Vi vil gi denne rapporten til våre kontaktpersoner og de informantene som formidlet et ønske om det, i tillegg til Kriminalomsorgen. Dette ut ifra både etiske hensyn om å formidle vår kunnskap tilbake til de som muliggjorde denne, og for å forhåpentligvis være til nytte for disse. Vi håper at dette igjen er med på å skape ringvirkninger som til sammen setter et større fokus på selvtilgivelse innen psykologien.

Resultat

Narrativer er den menneskelige måten å skape mening på gjennom fortellinger (Murray, 2003). Vi starter dette kapitlet med en beskrivelse av utvalget og krenkelsene. Dette for å presentere hovedaktørene¹⁰ i fortellingene og å sette en kontekst for underhistoriene. Videre forteller vi tre felles underhistorier om selvtilgivelse. Disse fremsettes med utgangspunkt i de to fasene i narrativ analyse; den deskriptive og den tolkende (Murray, 2003). Underhistoriene representerer ulike lag ved selvtilgivelse som fenomen. Før vi forteller disse tre historiene kommer et kort sammendrag av historiene i en felles historie.

Om utvalget

Dette avsnittet har til hensikt å introdusere leserne for stemmene bak historiene. Vi starter her med noen grunnleggende demografiske data. Utvalget består av både kvinner og menn, hvorav sju er menn og tre er kvinner. Alderen varierer fra begynnelsen av 20-årene til slutten av 60-årene.¹¹ Ut ifra informasjon som kom frem under intervjuet, varierer informantene utdanningsmessig fra grunnskolenivå til universitetsnivå. Videre har nesten alle informantene en norskulturell bakgrunn og sju av ti formidler å ha en kristen tro. Alt dette viser til en relativt heterogen gruppe demografisk sett.

Vi har intervjuet personer som sitter i fengsel og personer med kriminell bakgrunn som på intervjutidspunktet ikke satt i fengsel. Sju av informantene tilhører den førstnevnte gruppen. De fleste av disse igjen hadde på intervjutidspunktet tilbrakt flere år i fengsel, og sitter inne på lange dommer. Dette illustrer alvorligheten ved krenkelsene. Sju av informantene fortalte at de hadde tilgitt seg selv, mens tre sa de hadde et ønske om det.

For å gi et videre inntrykk av informantene vil vi si noe om deres livsomstendigheter. De fleste informantene valgte å inkludere beskrivelser av sin bakgrunn i sine historier om selvtilgivelse. De beskrev varierende grad av omsorg i oppveksten, fra gode og sterke bånd til sine omsorgsgivere til å være utsatt for grov mishandling. Dette viser til at utvalget er relativt

¹⁰ Med hovedaktørene i fortellingene mener vi informantene.

¹¹ Vi har ikke funnet kvalitative forskjeller ved selvtilgivelse i relasjon til kjønn eller alder i vårt materiale.

heterogent. Videre fortalte de fleste om en tung ungdomstid med blant annet rusbruk, psykiske vansker, vansker med å tilpasse seg skolesystemet, og å være utsatt for og/eller å påføre andre vold. Dette viser til at mange hadde opplevd vansker forutfor krenkelsen.

Om krenkelsene

I dette avsnittet ønsker vi å gi et innblikk i krenkelsene informantene forteller om i sine historier.¹² Alle informantene forteller om ulike former for alvorlige krenkelser rettet mot et annet menneske. Halvparten av informantene knytter sine historier om selvtilgivelse opp mot drap. De fleste av disse satt i fengsel på intervju tidspunktet. De som ikke forteller om drap beskriver krenkelser enten i form av vold eller i form av alvorlige svik mot andre.¹³

Informantene varierte i hvor detaljerte de var i sine beskrivelser av krenkelsen, og de aller fleste fortalte om den krenkelsen de satt eller hadde sittet i fengsel for.

Til tross for den beskrevne variasjonen ved både utvalget og krenkelsene, er de generelle likhetene mellom selvtilgivelseshistoriene store nok til å skape tre felles historier. Vi har valgt å kalle disse; *historien om å finne mening*, *historien om å finne seg selv* og *historien om å finne fellesskap*. Med ordet ”finne” i titlene viser vi til en søken etter å forstå tilværelsen, spesielt i etterkant av krenkelsen. Som en introduksjon til de tre historiene, starter vi med en oversikt hvor vi ser de tre historiene under ett.

Om underhistoriene

De tre underhistoriene kan ses som parallelle prosesser ved, eller ulike sider av, fenomenet selvtilgivelse. Vi starter med å oppsummere disse i en felles historie. Her tar vi utgangspunkt i formen på et klassisk narrativ, med *en begynnelse*, *en midtdel* og *en slutt* (Murray, 2003).

Den oppsummerte fortellingen starter før krenkelsen i form av en eksistensiell meningsløshet. Tiden etter krenkelsen består av en eksistensiell krise, sjokk og isolasjon fra andre mennesker.

¹² Ved ”krenkelse” viser vi i denne oppgaven til den krenkelsen informanten i størst grad binder til selvtilgivelse i sine historier, om noe annet ikke skulle komme frem av teksten.

¹³ Vi fant ikke kvalitative forskjeller i materialet som indikerer forskjeller ved selvtilgivelse ut ifra type alvorlige krenkelse. Unntaket er at man ved drap åpenbart verken kan be om eller få tilgivelse fra offeret.

I dette ligger det en større opplevd meningsløshet, indre konflikt og ensomhet. Dette kan beskrives som en regressiv fase. *Bekreftelse* og *erkjennelse* kan til sammen ses som midtdelen av historien. Disse to faktorene skaper endring. Erkjennelsen beskrives mest i ”Historien om å finne seg selv,” og bekreftelse er mest vektlagt i ”Historien om å finne fellesskap.” Den felles forståelsen av disse to faktorene beskrives i ”Historien om å finne mening.” Å akseptere det menneskelige ved seg selv og andre. Slutten av historien kommer etter erkjennelsen og bekreftelsen. Den består av den eksistensielle løsningen, *selvransakelse* og hjelpende atferd. I dette ligger det en innsikt i menneskeverdet, et mer koherent selv og en opplevelse av *fellesskap*. Videre opplever noen av informantene en livsglede. Tiden etter bruddet kan ses som en progressiv fase. I dette ligger det en *personlig endring* ikke kun i forhold til hvem de var etter krenkelsen, men også i forhold til hvem de var før krenkelsen.

Denne generelle fortellingen omhandler flere år av informantenes liv, og noen informanter forteller at de forventer at prosessen med å tilgi seg selv vil vare livet ut. Videre er fortellingen opplevelsesnær og består av konkrete beskrivelser. Dette viser til en intensitet i historiene og at selvtilgivelse rører ved noe dypt i informantenes livsverden. Videre går historien fra en regressiv til en progressiv struktur. Regressiv struktur innebærer en bevegelse fra et mål, mens progressiv struktur er en bevegelse mot et mål (Gergen & Gergen, 1986). Målet her er å akseptere det menneskelige ved seg selv. Denne strukturen viser til en optimistisk utvikling, til tross for motstand.

Ved narrativ analyse leter man etter ulike temaer i historiene og forbindelser mellom disse (Murray, 2003). *Bekreftelse* og *erkjennelse* er kjernetemaene i historien om selvtilgivelse. Dette er nøklene for å bryte ut av fortidens onde sirkel og leder hovedkarakterene på en mer produktiv og meningsfull vei. Bekreftelse viser til andres atferd som virker positivt på selvbildet, mens erkjennelse er indre styrt og kan ses som en kommunikasjon med seg selv. De er begge nødvendige, men hver for seg ikke tilstrekkelige, faktorer ved selvtilgivelse. Det er summen av de som skaper endring i identitet og bruddet i historien. Bekreftelsen kommer ofte før erkjennelsen, men begge kan ses som samtidige prosesser.

”Historien om å finne mening” er den tidsmessige lengste av de tre underhistoriene og starter med tiden før krenkelsen. Dette fordi det eksistensielle er det mest overgripende og tolkende perspektivet. De to andre historiene starter med tiden etter krenkelsen, og er mer utdypende og beskrivende. Alle underhistoriene kan ses som å danne kontekst for hverandre.

Historien om å finne mening

Dette er historien om informantens søken etter eksistensiell mening i tilværelsen. Dette fremstod som et sentralt tema i intervjuene. En av informantene gav følgende svar på spørsmålet om hva han legger i begrepet selvtilgivelse; ”jeg har tenkt på det mer som eksistensielle problemer, litt sånn ”to be or not to be.”” Informantene fortalte om eksistensiell problematikk som var til stede både før krenkelsen, og som ble mer bevisstgjort i etterkant av krenkelsen. Tiden etter krenkelsen ser vi som en form for *eksistensiell krise* hvor de grunnleggende dilemmaene tar større overhånd i informantenes liv. Med eksistensiell problematikk mener vi her grunnleggende dilemmaer ved menneskets væren, som vi søker å løse for å finne mening i våre liv. Et eksempel på et slikt dilemma, er; ”er jeg ond eller god?” Under ser vi et eksempel på en informants beskrivelse av en eksistensiell problematikk *før* krenkelsen fant sted.

¹⁴ Fordi at jeg opplevde det at når jeg var en 15 år, da så jeg for meg menneskene.. som gikk på jobben og som gikk hjem igjen, og jeg hadde et godt hjem, og jeg kjente inne i meg en meningsløshet. Jeg så denne livssyklusen i forhold til å få meg utdanning, gå på jobb, leve samfunnsnyttig, bli gammel mann, og dø og spas i bakken som en bikkje, og da er livet slutt. Da kjente jeg inne i meg en tomhet, en ensomhet der inne, som var mye dypere enn det foreldrene mine kunne nå inn til, og andre kunne nå inn til. Og det gjorde at jeg begynte å ruse meg, for å på en måte døyve den meningsløsheten og å flykte bort fra den tomheten.

Denne informanten ser på andre mennesker som representanter for en virkelighet han opplever som lite meningsfullt. Dette skaper en opplevelse av tomhet og ensomhet. Ved å ikke ta del i andres mening er det også vanskeligere å føle samhørighet med andre. Videre er det noe deterministisk over denne beskrivelsen, da han beskriver kun en form for fremtid. Det er som om opplevelsen av frihet og valg ikke er tilstede. Sitatet kan oppsummeres som en lengsel etter mening i livet og samhørighet med andre, og en følelse av ufrihet. Videre i denne informantens selvtilgivelseshistorie vektlegger han opplevelsen av meningsløshet som starten på det han kaller ”en ond sirkel.” Denne består av rus og krenkelser som igjen fører til en større opplevelse av meningsløshet. I begrepet ”ond sirkel” er det også en deterministisk undertone; egne forsøk på bedring oppleves som nytteløse da man ikke ser en vei ut.

¹⁴ I de atskilte sitatene er informantens utsagn markert med D for deltaker og intervjuers utsagn markert med T for tester. Der sitatene ikke er markert med noen av disse bokstavene viser det til informanten som forteller. Tekst i parentes er ikke en del av utsagnet, men viser til hva informanten eller intervjueren referer til.

Mange av informantene beskriver en lignende tilstand av ensomhet og tomhet. Det gjenspeiles i utsagn som ”jeg stod på siden av samfunnet,” ”hele verden følte urettferdig” og ”jeg følte meg veldig alene.” Andre igjen formidler dette i form av å omtale fortiden sin som dystert og målløs, og beskriver opplevelsen av å være hjelpeløs og fortvilet. Dette kan forstås som en eksistensiell meningsløshet. Noen av de beskriver forsøk på å mestre dette ved å søke aksept i miljøer preget av blant annet rus og vold, eller ved å trekke seg inn i seg selv. Dette kan forstås som en ond sirkel av meningsløshet det er vanskelig å komme seg ut av. Videre forteller de fleste informantene om en svært vanskelig tid *etter* krenkelsen hvor de i større grad konfronteres med sin egen meningsløshet.

D: Alt det menneskelige det ble liksom borte (etter krenkelsen), det var liksom ikke noen annet enn en paragraf igjen, en lovovertrødelse. (...) Det er ikke sånn at man sitter og sier: ”Hei, dette (krenkelsen) var dumt.” Det er jo.. det griper inn i psyken, på hvordan man ser på seg selv, hvordan man ser på verden rundt en og hvordan man forholder seg til andre mennesker. Altså, alt blir påvirket.

T: Hvordan forholder man seg annerledes?

D: Ja altså, man får en sånn innebygd ydmykhet for alle ting. Det er i hvert fall sånn jeg har følt det, kanskje ikke så sterkt nå, men veldig mye før. At man føler at man ikke har rett til noe, man føler at man ikke har rett til en mening, man føler at man ikke har rett til å si i mot noen, ikke sant. Altså for at den ene handlingen man definerer seg selv ut ifra, den er så fryktelig at det er liksom.. ”Her kan jeg komme som drapsmann og tro at jeg er bedre enn noen altså.” Den der kommer hele tiden.

Informanten forteller at det grunnleggende synet på seg selv, andre og verden oppløses. Han formidler en opplevelse av å ha mistet det menneskelige ved seg selv og de rettigheter som følger med. I dette ligger det en opplevelse av å være uverdigg og en tvil på egen rett til å eksistere. Dette kaller vi en eksistensiell krise. Denne krisen kom som en konsekvens av konfrontasjon med krenkelsen. Ved å konfronteres med handlingen konfronteres informanten også med seg selv som et aktivt handlende individ og det ansvaret dette innebærer. Den underliggende logikken her kan sies å være ”jeg gjorde en handling, så det var *jeg* som begikk handlingen, og jeg er *handlende*.” Informanten konfronteres med egen frihet til å velge, og dermed også med ansvaret for egne valg. I tillegg konfronteres informanten med det krenkende ved handlingen som attribueres til seg selv som person. Det underliggende dilemmaet her kan sies å være ”jeg gjorde noe ondt, er jeg da ond eller god?”

Her kan vi trekke en parallell til Leer-Salvesen (2006) som beskriver alvorlige krenkelser som ”dåpshandlinger:” Ved å utføre en krenkelse blir man en annen enn den man var, og det kan nesten være umuligg å komme tilbake til den identiteten man hadde før man begikk

krenkelsen. Det er en forventning om at personen kommer til å krenke på nytt, og slik "blir personen krenkelsen." Denne forventningen kan skape en selvoppfyllende profeti: Andres forventninger internaliseres i personen og gjør at personen oppfyller forventningene i form av å begå nye kriminelle handlinger.

Andre informanter forteller lignende historier hvor krenkelsen skaper tvil ved det menneskelige, og dermed tvil ved det meningsfulle ved seg selv. Dette i form av utsagn som; "hvordan skal jeg greie å leve med meg selv nå?" Og; "hvorfor skal jeg fortjene å leve når jeg har tatt et annet liv, hvilken rett har jeg til det?" En forutsetning for å kunne se seg selv som ond, er at man ser krenkelsen som moralsk gal. Informantene beskriver at de alltid hadde en bevissthet om at det de gjorde var galt. En informant beskriver blant annet at det som trykte han ned i denne perioden var nettopp denne vissheten om at han hadde sviktet de normene og de verdiene han er en del av.

I denne perioden med opplevd meningsløshet beskriver de fleste selvmordstanker og/eller selvmordsforsøk. I de fleste intervjuene beskrives dette som et løsningsforsøk på den eksistensielle krisen. Tanker om døden og forsøk på å ta sitt eget liv, kan her forstås som et ekstremt uttrykk for en opplevelse av å ikke har rett til å eksistere.

Tiden fra før krenkelsen frem til bruddet i denne historien, er en regressiv fase med meningsløshet. Tiden etter bruddet er en progressiv fase hvor informantene finner økende mening i tilværelsen. Denne endringen skjer som en følge av både innsikt¹⁵ i egen evne til å ta valg og det ansvaret det medfølger, og en bekreftelse av egen eksistens fra andre. Disse to faktorene har vi kalt erkjennelse og bekreftelse i de to andre underhistoriene. Bruddet innebærer en *aksept av det menneskelige ved seg selv*. Her ser informantene seg selv som handlende individer ansvarlige for sine feil, og sin egen verdi uavhengig av sine handlinger. Den underliggende logikken er; "jeg er ansvarlig for mine feil, men er likevel verdifull, for alle mennesker gjør feil og er verdifulle." En informant svarte følgende på spørsmålet om hva han legger i begrepet selvtilgivelse; "akseptere mine svakheter så vel som mine styrker, akseptere meg som jeg er."

I det å akseptere det menneskelige ved seg selv ligger det også en aksept av det menneskelige ved andre og mulighet til endring av seg selv. Det første aspektet vil vi utdype i "Historien om

¹⁵ Begrepet "innsikt" forstås i denne oppgaven som å bestå av både en affektiv og en kognitiv komponent.

å finne fellesskap” og det andre aspektet vil vi utdype i ”Historiene om å finne seg selv.” Aksepten av det menneskelige kommer til uttrykk i en *eksistensiell løsning*; informantene finner en økende opplevelse av eksistensiell mening i tilværelsen.

D: Da (etter erkjennelsen og bekreftelsen) fikk du en sånn fred.. da hadde jeg ikke noen skyldfølelse, eller noe. Da kunne jeg løfte blikket og være fornøyd. Ikke perfekt, men i alle fall definitivt fornøyd liksom. Hadde det bra med meg selv da kan du si.

T: *Du hadde det godt?*

D: Ja, veldig godt.. Det var når jeg kunne si det og erkjenne det at liksom.. freden kom. Da hadde det (krenkelsen) liksom ikke noe makt over meg lenger. (...) Jeg kunne bare være meg selv, det var godt nok. Så det gjorde jo noe med livet mitt. Jeg trengte ikke skjule noe lenger.. det gav meg et helt nytt verdsett, og en helt ny måte å tenke på liksom. Jeg var faktisk et menneske som hadde.. som hadde noe å leve for.

Informanten formidler en opplevelse av lettelse og selvaksept. Det kan forstås som at informanten har funnet en større mening med livet sitt hvor han ser seg selv som et verdig og handlende menneske. Hans eksistensielle løsning kom som følge av å motta tilgivelse fra Gud som gjorde at han kunne tilgi seg selv. Andre informanter formidler at de søker eksistensiell mening i andre kilder, som filosofi og familie, og gjennom utdanning og psykoterapi. En informant binder i sin historie den eksistensielle løsningen til den nye innsikten hun har fått om seg selv og andre gjennom inngående individuell psykoterapi. Den felles eksistensielle løsningen for alle informantene er; ”jeg er verdig som menneske.”

Det eksistensielle svaret gir informantene større grad av sinnsro da de ikke lenger opplever dilemmaet om de er onde eller gode. De er isteden verdige som mennesker. Videre fører det til en større grad av handlingsfrihet og håp for fremtiden. Det kan forstås som en opplevelse av å tre frem og *være* i eget liv. Dette beskrives som en lang og aktiv prosess med innsikt og livsglede. At livsglede står sentralt formidles i en informants svar på spørsmålet om hva selvtilgivelse har betydd for han som person; ”jeg har endret meg på alle mulige måter, du ser ting på en ny måte, du glemmer ikke den du var, men du elsker å leve rett og slett.” En annen informant beskriver dette på følgende måte:

T: *Fikk du tilbake de gledene (fra før krenkelsen)?*

D: Åja! Ja, til de grader og. Ja, ja. Det er sant det der, altså, det var akkurat som du kommer til skogen og bare.. som om du ikke har sett skogen før, helt rart det der. Så har du lyst å klemme alle mennesker... Jeg kjenner det her og nå, jeg kjente det da (når han fant sin eksistensielle løsning), du kjenner.. måtte andre få oppleve det samme...

T: *Den gleden, er den like stor i dag som den var da (når han fant sin eksistensielle løsning)?*

D: Å ja! Større og dypere. Ja. Det er en utvikling på den måten, kjenner at du er.. privilegert på en måte.

Denne informanten beskriver en ny opplevelse av tilværelsen preget av glede og økt oppmerksomhet. Hans opplevelse av å eksistere er større enn det den var før krenkelsen. Det er noe aktivt over denne beskrivelsen. Han formidler en holdning av vitalitet både i sine beskrivelser og i møtet med intervjueren. Dette kan forstås som ikke kun fravær av smerte, men en tilstedeværelse av lykke. Noen av informantene er ennå i søken etter eksistensiell mening, men beskriver samtidig en lengsel etter en slik lykke. For eksempel sier en informant; ”den gleden ved å se noen fugler ute i hagen, jeg har den, men det er veldig sjeldent at jeg får kjenne på den, så det håper jeg at jeg får gjøre mer.”

Alle intervjuene forstås ut ifra et ønske om, eller oppnåelse av, mening i tilværelsen. En informant beskriver en innsikt i at det er menneskelig å gjøre feil og at det er menneskelig å tilgi seg selv. En annen informant beskriver hvordan respekten for seg selv og andre kom tilbake igjen. En tredje informant forteller om sin nye tro på menneskelig forandring. Den felles meningen for alle informantene kan sies å være å se seg selv og andre som verdige uavhengig av de handlinger de begår. Det kan forstås som en *fornyet innsikt eller bekræftelse av menneskeverdet*. Dette er i overensstemmelse med Holmgren (1998) som vektlegger evnen til å respektere seg selv, andre og sine moralske forpliktelser for å kunne tilgi seg selv. Det ut ifra logikken om at når man krenker et annet menneske respekterer man ikke menneskeverdet til denne personen, og derav heller ikke egen menneskelige verdi. Hun tar utgangspunkt i Kants moralske tese om at alle mennesker har lik indre verdi.

Videre fremsetter Holmgren (1998) at det å respektere seg selv er første steg i prosessen av å tilgi seg selv. Dillon (2001) kritiserer Holmgren for sirkelargumentasjon, da selvrespekt fremsettes som både starten på, og resultatet av, selvtilgivelsesprosessen. Vi har funnet at selvrespekt kom som en konsekvens av erkjennelse og bekræftelse, som er midtdelen i de to andre underhistoriene. Samtidig kan både erkjennelse og bekræftelse virke over tid, og slik ses som to prosesser i seg selv.

I intervjuene kom det i tillegg frem ulike grader av *tvil* på den eksistensielle løsningen. Det underliggende spørsmålet her er; ”er jeg egentlig verdig?” En informant forteller blant annet at det er et daglig valg å legge krenkelsen bak seg og se å seg selv med positive øyne. Med andre ord kan søken etter mening ses som en konstant prosess ved selvtilgivelse. Dette er i overensstemmelse med synet på mennesket som et grunnleggende meningssøkende vesen.

Her har vi fortalt ”Historien om å finne mening.” Den handler om informantenes søken etter eksistensiell mening i tilværelsen. Eksistensielle dilemmaer var til stede både før krenkelsen

(ond sirkel) og ble mer bevisstgjort i etterkant av krenkelsen (eksistensiell krise). Bruddet i historien består av *bekreftelse* og *erkjennelse*, som innebærer at informantene aksepterer det menneskelige ved seg selv, og fører til eksistensiell mening. Informantene opplevde en større *personlig endring* enn å gå tilbake til den de var før krenkelsen (livsglede), de ble noe nytt. Det viser at selvtilgivelse har en endrende kraft. Samtidig er søken etter mening en konstant prosess med tvil.

Historien om å finne seg selv

Ut ifra en narrativ tilnærming fant vi endringer i informantenes opplevde identitet (Murray, 2003). Dette kom blant annet frem ved at informantene formidlet store deler av livshistorien sin i narrativet. I tillegg beskrev de personlige endringer både gjennom selvtilgivelseshistorien og i spørsmålet om selvtilgivelsens betydning. For eksempel uttalte en informant; ”jeg ble et helt nytt menneske, det har aldri gjort meg til samme person igjen, fortiden min lå bak meg og jeg kunne se fremover.” Vi har valgt å se denne endringen i lys av selvet. Med selvet viser vi i denne oppgaven til individets opplevelse og oppfatning av seg selv. Dette med utgangspunkt i Kohut (1985) sin beskrivelse av selvet som en struktur i psyken med individets indre representasjoner av seg selv. I tillegg beskriver han selvet som en basis for vår følelse av å være et uavhengig senter. Videre vektlegger han forbindelsen mellom selvet og affekter.

Denne underhistorien handler om søken etter opplevelse og forståelse av selvet. Tiden før bruddet består av sjokk og konflikt. Bruddet er en prosess av erkjennelse og bekreftelse. Tiden etter bruddet har vi valgt å kalle *selvransakelse*. Med det mener vi en prosess hvor man aktivt jobber med seg selv i forhold til krenkelsen og problematikk forbundet med denne. Noe av det mest sentrale temaet som går igjen i alle intervjuene er opplevelsen av skam og skyld. Disse affektene ble spesielt aktiverte i en fase av *sjokk* i etterkant av krenkelsen.

D: Og jeg er, jeg tror jeg er her (i fengselet) to til tre uker før jeg begynner å huske og komme til meg selv da.. Det virket som om når de tittet meg inni øyne mine, så var det helt tomt, det virket som om jeg var utenfor min kropp, jeg var livredd. (...) Politiet hadde oppgitt en advokat til meg, og jeg brydde meg ikke noe om det, fordi jeg hadde gitt opp. (...) Jeg trodde jo livet var over så jeg orket ikke å kjempe liksom.. for det jeg har gjort, fordi jeg skjemtes jo veldig, hadde skam og skyldfølelse ovenfor familien min, fordi det var jo media oppslag..

T: Så du hadde mye skyld og skam når du kom til deg selv da?

D: Ja, det sliter jeg vel kanskje mye med i dag også, men ikke på samme måte.

Denne informanten forteller om en overveldende tilstand av skam, skyld og frykt. Det virker som om den indre følelsen av sammenheng i selvet og samhørigheten til andre brytes opp. Dette ut ifra ekstreme utsagn som ”jeg var utenfor min kropp” og ”når de tittet inn i øynene mine, så var det helt tomt.” Hun beskriver videre en tilstand av apati hvor hun ikke klarer å kjenne på egne følelser. Andre informanter forteller om en lignende tilstand av overveldelse og apati. Dette i form av beskrivelser som ”det var fullstendig kaotisk,” ”følelsmessig så stengte jeg meg totalt inne” og ”jeg var likegyldig og apatisk.” Et gjennomgangstema i de fleste intervjuene er opplevelsen av frykt i fasen med sjokk. Dette kan forstås som at krenkelsen oppleves som truende på selvet.

Det umiddelbare sjokket kan forstås som en traumatisk reaksjon på krenkelsen, da opplevelsen av krenkelsen blir for overveldende å ta inn over seg. Slik oppleves krenkelsen og konsekvenser av denne som et traume også for den som krenker. Her kan vi trekke en parallell til posttraumatisk stressyndrom hos krigsveteraner, hvor soldater som skader andre mennesker opplever det som traumatisk (e.g. Toussaint & Webb, 2005). Slik *innebærer det å krenke et annet menneske i alvorlig grad å også krenke seg selv*. Holmgren (1998) resonnerer at ved å krenke en annen, krenker man denne personens menneskeverd, og dermed også sitt eget menneskeverd. Derfor ser hun det som nødvendig å tilgi seg selv. I forståelsen av krenkelsen som et traume ligger det at traumet bør bearbeides for at selvet skal bli helt igjen.

Opplevelsen av sjokk kan videre forstås som *en indre konflikt mellom selvet og krenkelsen*. Informantene har vansker med å ta inn over seg og forstå det de har gjort i lys av den de er. Dette er en konflikt mellom det å kjenne, og ikke kjenne på, følelsene knyttet til krenkelsen. Videre er det en konflikt mellom det å ville og ikke ville ta ansvar for krenkelsen. Dette ut ifra at når man har begått en alvorlig krenkelse, setter denne spørsmålstegn ved egen evne til å ta riktige valg.

Jeg ser meg i speilet og tenker; ”(Fornavnet), dette er jo ikke deg!” Det er en annen som har gjort dette her. Og det sier vennene mine også.. for det er ikke sånn jeg egentlig er.

Her kommer den indre konflikten til uttrykk ved at krenkelsen ikke stemmer med selvbildet. Med andre ord stemmer ikke lenger bildet av den man var før krenkelsen, med den man er nå. Flere informanter formidler at de i denne fasen så handlingen de begikk som gal, men ikke seg selv som i stand til å gjøre noe så galt. Samtidig visste de at de har gjort det. Det er dette som skaper den indre konflikten. Det underliggende spørsmålet i denne perioden, er; ”hvem er jeg nå?” Slik svekker den indre konflikten selvets koherens. Denne konflikten fortsetter også

etter at det umiddelbare sjokket har lagt seg. Vi velger slik å benytte begrepet sjokk for en lengre periode med indre konflikt frem til en erkjennelse av det de har gjort.

Sjokket brytes av *erkjennelse*. I intervjuene blir begrepet erkjennelse ofte brukt og vektlagt som en nøkkelfaktor ved selvtilgivelse. Det er her viktig å poengtere at informantene fremsetter erkjennelsen i en relasjonell kontekst. Noen av informanter binder erkjennelsen direkte til relasjoner med andre, mens andre informanter beskriver det relasjonelle som nødvendig ved selvtilgivelse, men binder ikke denne direkte til erkjennelsen.¹⁶ Vi kan tolke dette som at det var nødvendig for informantene å føle seg bekreftet i relasjon til andre mennesker for å være i stand til å erkjenne. I tillegg var det en informant som erkjente før han opplevde bekreftelse fra andre. Han opplevde ikke en positiv utvikling i retning av selvaksept, men isolerte seg fra omverden da det ble for mye å ta inn over seg krenkelsen uten støtte fra andre. En annen informant beskriver erkjennelse og bekreftelse som å komme samtidig i møtet med Gud.

Objektet for erkjennelsen er selvet; man erkjenner først og frem til seg selv det gale man har gjort. Ut ifra to elementer som kom frem under intervjuene velger vi å konseptualisere erkjennelse som; *innrømmelse av egen aktive rolle ved krenkelsen*, og *innrømmelse av egen skyld i krenkelsen*.¹⁷ I det siste aspektet ligger det å påta seg ansvaret for handlingen, som kommer som en følge av å se seg selv som aktøren for krenkelsen. Vi starter med å se på det første elementet ved erkjennelse.

D: ..jeg tror det viktigste av alt er å på en måte erkjenne det som har skjedd, altså hvis man ikke gjør det da tror jeg ikke det går an å gå videre.

T: *Erkjenne, hva legger du i det?*

D: Altså, ikke tilstå i juridisk forstand, men på en måte komme til et punkt hvor man kan si til seg selv, være ærlig på at.. ”dette har jeg gjort.”

Informanten beskriver erkjennelse som noe mer enn en ytre tilståelse. Den rører ved selvet. Det er som om han sier til seg selv ”jeg har gjort det!” Dette innebærer å tre frem og være ærlig ovenfor seg selv. Dette reflekteres i en annen informant sin beskrivelse av selvtilgivelse; ”det er å være ærlig med deg selv, totalt ærlig og mene det, ikke pynte på det og legge skylda på andre.” Videre beskrives erkjennelse i intervjuene som ikke bestemt av

¹⁶ Dette kommer nærmere frem i underhistorien ”Historien om å finne fellesskap.”

¹⁷ Fra nå av viser vi til disse to aspektene når vi bruker begrepet ”erkjennelse.”

andre mennesker eller avhengig av forventninger om eget utbytte. Med andre ord er ikke erkjennelsen motivert av for eksempel ønske om lavere fengselsstraff eller ønske om tilgivelse fra familie og offeret. Erkjennelse kan slik ses som et indre valg om å gi slipp på den indre konflikten. En informant beskriver dette på følgende måte; ”jeg opplevde erkjennelse som et valg på den måten at det ikke var noen andre valg, jeg følte ingen form for tvang, men det var ikke noen andre veier.” Under vil vi gå nærmere inn på det andre aspektet ved erkjennelse; innrømmelse av egen skyld.

Det er til syvende og sist jeg som menneske som må stå til ansvar for det jeg har gjort (krenkelsen)... Jeg kan ikke legge skylden på andre ting. Det er *jeg* som har begått et drap, og det er *jeg* som har tatt det valget, og sånn er det!

I utsagnet binder informanten seg selv som subjekt (”jeg”) til et objekt (”drapet”) gjennom verb (”har begått”). Han er aktøren for objektet. Dette kan forstås som erkjennelse i form av å tre frem for seg selv. Videre beskriver han dette som et valg. Det impliserer at han hadde flere valgmuligheter og derfor ansvarlig for den muligheten han valgte. Flere av informantene beskriver erkjennelse som et vanskelig valg. Dette fordi en konfrontasjon med krenkelsen innebærer en konfrontasjon med seg selv i form av de følelsene og den forvirringen man bærer med seg. Flere av informantene beskriver erkjennelse som noe smertefullt.

Det som ofte skjer, for jeg ser at de som ikke gjør det (erkjenner) her (i fengselet), de som i hvert fall ikke ytre sett tar noe ansvar for det de har gjort, som på en måte lar det skure og gå, de blir jo ofte beskyldt for å være følelseskald og på en måte psykopater og det ene med det andre. Så tenker jeg, det er ikke sikkert det er sånn. Jeg tror kanskje det er rett og slett sånn at.. det er så jævlig for dem at de kanskje ikke klarer det, ikke sant. Så jeg tenker, du trenger ikke være psykopat for det (å ikke erkjenne), heller kanskje tvert imot. Så det er litt synd akkurat det der.

Denne informanten viser at sjokkfasen ikke innebærer at man er følelseskald. Man kan heller si at man i denne fasen unnviker de vanskelige følelsene fordi de blir for vanskelige å håndtere. Utsagnet bygger både på hans egen erfaring med å skyve følelsene unna, og observasjon av andre innsatte. Vår tolkning av utsagnet tar utgangspunkt i Monsen og Monsen (1999) sin affektbevissthetsteori.¹⁸ Affektbevissthet defineres som ”det gjensidige forholdet mellom aktivisering av grunnleggende affekter og individets evne til å bevisst

¹⁸ Monsen og Monsen (1999) har utviklet en systematisk terapimodell med vekt på bevisstgjøring av affekter. Dette med utgangspunkt i Tomkins sin affekt- og skriptteori.

persipere, reflektere og uttrykke disse affekterfaringene” (s. 288, oversatt av oss).

Affektbevissthet består av flere nivåer; *oppmerksomhet, toleranse, emosjonell ekspressivitet* og *begrepsmessig ekspressivitet*. Jo høyere grad av affektbevissthet man har på hvert av disse nivåene, jo bedre kan man benytte seg av følelsenes signalverdi. Utsagnet over viser til en lav toleranse av følelser.

I etterkant av erkjennelsen kommer en periode med selvransakelse hvor de går aktivt inn i følelsene og forsøker å forstå seg selv. Dette beskriver informantene som en lang og tung prosess. For noen av informantene fremmes arbeidet med seg selv av en individuell psykoterapi. De mest fremtredende følelsene i denne perioden er skam, skyld, avsky, sinne, tristhet og frykt. Det i form av utsagn som blant annet; ”jeg har vanskelig å gå videre på grunn av den skammen og skyldfølelsen, det gjør så vondt,” ”det er ekkelt, det er en kvalmende følelse å tenke på det jeg har gjort” og ”følelsene jeg kjente mest på var hatet mot meg selv og omverden.” Konfrontasjonen med følelsene beskrives i form av sitater som ”å møte alle følelsene, du åpner deg,” ”kjenne virkelig på følelsene, istedenfor å blokkere de ut” og ”man må stå i det, det er det det handler om.”

Selvransakelsen kan forstås som en progressiv fase hvor man utvikler høyere grad av affektbevissthet. For å utvikle høyere grad av affektbevissthet må man først kunne kjenne på affektene for å lære seg å håndtere dem (Monsen & Monsen, 1999). Det å kjenne på følelsene er ofte fremmet av en bekreftelse fra andre mennesker (personlig kommunikasjon med Jon T. Monsen, september 2008). Med andre ord er det naturlig å anta at informantene først måtte utvikle noe høyere toleranse for blant annet skam og skyld for å kunne erkjenne, og at dette kom av en bekreftelse. Disse forbindelsene kom likevel ikke klart frem under intervjuene. Det som kom klart frem var den aktive prosessen av å gå inn i følelsene og å tåle de bedre. Det høyeste nivået av affektbevissthet er begrepsmessig ekspressivitet, hvor man blant annet kan sette ord på følelsene og kan snakke om dem (Monsen og Monsen, 1999). I intervjuene forteller mange at det er lettere å snakke om krenkelsen og følelser knyttet til denne i dag, enn det var tidligere.

Jeg kan sitte her nå og snakke med deg om det uten at jeg går helt i kjelleren og at jeg liksom får lyst til å ta livet av meg med en gang noen tar det opp. (...) Jeg synes også det er vanskelig å prate med deg om det (krenkelsen og konsekvenser av den) fordi det er veldig.. det er så nært og det er meg på en måte.. men jeg synes det er veldig godt og ikke sant. (...). Jeg liker det også på en måte fordi det er så viktig å gjøre det for å utvikle meg og gå videre.

Sitatet over forstås i lys av at informanten har utviklet en høyere grad av affektbevissthet; de vonde følelsene kan uttrykkes. Dette ut ifra at informanten sier hvor vanskelig det var å snakke om dette før og at det er lettere nå. Andre informanter formidler høyere grad av affektbevissthet indirekte i form av at de i det hele tatt forteller om krenkelsen og følelser knyttet til denne i møtet med oss.

Videre beskriver mange av informantene møtet med skammen som den vanskeligste delen av det å kunne tilgi seg selv. Skam er en emosjon som operer med selvet som objekt og er knyttet til selvets verdi (Kaufman, 1996). Da skam ofte kommer av ydmykelse, er det naturlig å anta at opplevelsen av krenkelsen og dens konsekvenser, oppleves som nedverdiggende for informantene. Videre ligger det i skammens fenomenologi at man skjuler seg. Dette forklarer unnvikelsen fra å erkjenne i fasen med sjokk. Informantene forteller også om en skyldfølelse i forhold til den krenkelsen de har begått. Skyld henger sammen med skam, men er mer knyttet til krenkelsen enn selvet (Kaufman, 1996). I tillegg til det å gå inn i emosjoner, ser vi selvransakelsen som en progressiv fase med økt innsikt og forståelse.

Jeg tror den beste måten å unngå det (ny krenkelse) på er å virkelig ta tak i og ta lærdom av det man har gjort tidligere. "Hva var det som gjorde at jeg begikk et drap?" (...) det er mange ting som gjør at jeg har gjort det jeg har gjort, men hvilke følelser hadde jeg da (under krenkelsen), kjenne litt på de følelsene, vite at det er følelser og vite at det er virkelig da jeg blir farlig.

Jeg skjønnte egentlig mer av meg selv, hvem jeg var, hvorfor jeg hadde gjort som jeg gjorde, og.. skjønner vel ikke alt, men det ga en forklaring på hvorfor jeg hadde en sånn ufred. (...) og nå vet jeg hvilke konsekvenser det (krenkelsene) fikk, og hvilke konsekvenser det kan få.

De to informantene forteller om en lærdom de tar med seg fra selvransakelsen. I det første sitatet beskrives en prosess hvor informanten aktivt prøver å forstå hvorfor han har drept et annet menneske. Det underliggende spørsmålet her er; "hvorfor begikk jeg krenkelsen?" Det andre sitatet viser til en ny forståelse av seg selv og andre, i tillegg til en forståelse av krenkelsen. En slik innsikt gjenspeiles i intervjuenes innhold og form. Blant annen legger en informant frem sitt narrativ i en kronologisk og konkret form. Hun snakker utfyllende om tiden før krenkelsen og formidler denne som en kontekst for krenkelsen. Det overordnede budskapet i møtet med denne informanten kan sies å være "jeg vil at du skal forstå det jeg nå forstår." Her kan vi trekke en parallell til sorgprosess som også vekker grunnleggende spørsmål. En informant beskriver hvordan de samme spørsmålene som dukket opp etter krenkelsen også kom etter at en nær relasjon av han tok sitt eget liv. Informanten beskriver et behov for å finne klare svar som han kunne skjønne, for å kunne komme seg videre.

Informantene forteller om ulike svar på hvem de er og hvorfor de har gjort det de har gjort. En informant beskriver hvordan hun nå ser at hun ikke hadde kontakt med seg selv i tiden før krenkelsen. Likheten mellom intervjuene er at informantene kan tåle og forstå krenkelsen som en del av seg selv, og at de ser en større mulighet til endring i eget liv. I dette ligger det et mer optimistisk syn på tilværelsen. Litt over halvparten av informantene binder denne nye innsikten til terapi eller møtet med andre mennesker. ”Historien om å finne seg selv” forstås som en integrering av krenkelsen i selvet som fører til et mer helhetelig selv. Her kan vi trekke en parallell til det eksistensielle hvor informantene får en fornyet innsikt i menneskets verdi. Før vi går videre med neste historie vil vi presisere at det å finne seg selv innebærer en økt forståelse av tilværelsen, ikke å glemme det man har gjort.

Jeg har tatt lærdom av det jeg har gjort, kan gå videre og ta såpass lærdom at jeg aldri vil begå samme alvorlige kriminalitet en gang til, det er, det er fullt mulig tror jeg. Men det at jeg kan på en måte bare stue bort de bildene jeg har i hodet mitt og den handlingen jeg har gjort, bare legge det bort og bare glemme det, det kommer aldri til å skje. Det kommer til å være en så viktig og så stor del av livet mitt at det kommer til å prege meg for alltid.

Informanten over beskriver en ny kunnskap som en følge av krenkelsen, samtidig kan han ikke glemme det han har gjort. Dette er i tråd med de teoretiske antakelsene om at selvtilgivelse ikke innebærer å glemme (Enright et al., 1996; Hall & Fincham, 2005; Thompson et al, 2005). En annen poengtering i historien om å finne seg selv, er at selv om man får økt bevissthet om følelsene, betyr ikke dette nødvendigvis at følelsene forsvinner. Følelsene vil i likhet med minnene sannsynligvis alltid være en del av selvet. En tredje poengtering er at den ervervede forståelsen og affektbevisstheten ikke settes i motsetning det å påta seg ansvar for krenkelsen. Vi har sett at det å påta seg ansvar for krenkelsen er en kommer før selvransakelsen.

Her har vi fortalt ”Historien om å finne seg selv.” Den handler om informantenes opplevelse og forståelse av selvet. Tiden etter krenkelsen består av overveldende følelser (sjokk), og brytes av *erkjennelse* og *bekreftelse*. Erkjennelse er en innrømmelse av egen aktive rolle og skyld ved krenkelsen. Tiden etter bruddet består av *selvransakelse*, hvor informantene jobber aktivt med seg selv. Den fører til en *personlig endring*, i form av økt affektbevissthet og forståelse. Samtidig innebærer ikke den personlige endringen at informantene glemmer det de har gjort, eller at følelsene forsvinner.

Historien om å finne fellesskap

Dette er fortellingen om å finne en plass i samfunn med andre. Relasjoner til andre fremstod som et sentralt tema i informantenes historier om selvtilgivelse. En informant fortalte at selvtilgivelse innebar å føle at andre var glad i han og at han kunne være tilstede for andre. I etterkant av krenkelsen beskriver informantene en opplevelse av *indre isolasjon*. Denne isolasjonen kommer til uttrykk som en psykologisk avstand til andre mennesker. Denne avstanden innebærer et ønske om psykologisk nærhet til andre. Her trekker vi en parallell til de to andre underhistoriene hvor informantene beskriver en eksistensiell ensomhet, og skam som håndteres med unnvikelse fra andre mennesker. Sosiale og åndelige relasjoner beskrives som viktige for å bryte opplevelsen av isolasjon. Informantene finner mening i et opplevd samvær med andre mennesker og/eller med Gud. Denne historien starter med en beskrivelse av indre isolasjon i etterkant av krenkelsen.

Jeg ser frem til det å kanskje få familie, en kjæreste, barn, en eller annen gang. Altså.. føle at noen har lyst til å være sammen med meg, og akseptere meg for den jeg er, at jeg kan være en god... en god venn eller en god kjæreste, og så være der da for andre mennesker som betyr mye for meg og det å så.. ja, det å bare kjenne at man lever. Å ikke bare tenke negativt hele tiden om seg selv og det jeg har gjort, for det er det som tar størst plass i min hverdag.

Informanten beskriver en tilstand av å stå utenfor noe og en lengsel etter å være del av det han står utenfor. Dette binder han til krenkelsen i sin historie. Den underliggende logikken er; ”jeg er kriminell, de fleste andre er ikke kriminelle, og derfor er jeg forskjellig fra andre.”

Informanten formidler videre et behov av å bli sett som noe mer enn krenkelsen, ved å være noe positivt for andre mennesker. Den fysiske isolasjonen av å sitte i fengsel kan forstås som forsterkende på opplevelsen av indre isolasjon. Dette ut ifra informantenes beskrivelser av at man hver dag i større eller mindre grad minnes på krenkelsen man har begått når man sitter i fengsel. Samtidig binder informanten over muligheten til å være noe positivt for andre i stor grad til det å komme ut av fengselet. Selv om han nå har positive og meningsfulle relasjoner til egen familie, foregår disse i en kontekst av hans fengselsstraff.

Et overveldende fokus på krenkelsen gjelder spesielt i varetekt. En informant forteller om sitt opphold i varetekt hvor han i stor grad ble isolert fra andre mennesker og mistet grunnleggende menneskelige friheter som å for eksempel få lov til å skru av og på kranen til dusjen. Han opplevde å bli behandlet som livsfarlig, som hindret han fra å ta et oppgjør med seg selv. Her kan vi trekke en parallell til ”Historien om å finne mening” hvor i informantene

i etterkant av krenkelsen setter spørsmål ved om de er onde eller gode. Videre i intervjuene forteller noen av informantene om et personlig møte med Gud hvor de opplever å få tilgivelse.

Jeg var sikkert utenfor, jeg følte at jeg hadde gjort så utrolig mange dumme ting... og plutselig så dukker det opp i en drøm eller i et syn eller et eller annet sånn, så dukker det opp bestekameraten min. (...) Så jeg bare sier til (navnet til bestevennen), jeg skjønner ikke hvorfor, men et eller annet inne i meg sier bare at du må be om tilgivelse, så spør jeg han; "kan du tilgi meg?" Og så bare kikker han på meg og sier; "klart det, (navnet til informanten)!" Sånn helt ubetinget altså. "Yes," takk skal du ha, liksom. (...) Jeg gikk så inn til byen (neste dag), jeg svevde. Helt utrolig enorm god følelse, denne enorme følelsen av at jeg var tilgitt og.. og jeg visste, det var ikke (navnet til bestevennen). (...) det var Gud som på en måte.. Jeg hadde aldri kjent igjen Gud, så han måtte kanskje gi meg noen som jeg kjente igjen da. Men jeg visste at det var Gud som bare hadde tilgitt meg, "Yes," liksom.. Jeg var fullstendig fri, altså.

Informanten formidler en emosjonell og åndelig opplevelse som har hatt avgjørende innvirkning på hans liv. Det er noe ubeskrivelige over dette. Videre i intervjuet beskriver informanten tilgivelsen fra Gud som helt nødvendig for å kunne tilgi seg selv. Også andre informantene beskriver åndelige møter som nødvendig for å kunne tilgi seg selv. De beskriver også en etterfølgende prosess av å forstå og å ta dette inn over seg. Videre beskriver noen informanter opplevelsen av å motta tilgivelse fra andre mennesker.

T: Har du fått tilgivelse fra andre?

D: Ja, fra (nær relasjon)... Så det virker sånn for meg at hun har tilgitt meg. Og det er bra.

T: På hvilken måte merker du det?

D: Nei altså, hun kommer hit (til fengselet). Hun er glad for å se meg. Hun.. hun ber for meg. Hun oppmuntrer. Og hun hadde vel ikke ville hatt noe med meg å gjøre hvis ikke hun hadde tilgitt meg.

Her beskriver informanten en ordløs og personlig opplevelse av å ta imot tilgivelse fra et annet menneske. Det virkningsfulle er den andre personens handlinger og tilstedeværelse, som poengterer det subjektive i opplevelsen av tilgivelse. Her trekker vi en parallell til Gobodo-Madikizela som vektlegger den empatiske forbindelsen mellom den som gir tilgivelse og den som mottar tilgivelsen (2002). Denne forbindelsen kommer til uttrykk i ulike former for verbale og nonverbale handlinger. Selv om det å få tilgivelse var viktig for informantene, beskrev de det å *be offeret, eller offerets pårørende, om tilgivelse* som vanskelig.

Det veldig mye man kan bearbeide når man sitter i fengsel slik at man kan forholdet til seg selv, venner, de rundt en, familie og sånne ting, men akkurat den biten med pårørende (offerets pårørende) og sånne ting.. Jeg har tenkt masse på det fordi det blir et aspekt ved tilværelsen som på en måte aldri blir bearbeidet. Det får man ikke gjort noe med. Jeg vet ingen ting om hva de tenker, men jeg prøver å forestille meg at.. de prøver sikkert å leve med det de også. Hvis jeg begynner å ta kontakt med dem, så minner jeg dem på ting, ikke sant, og kanskje.. ja kanskje de bare prøver å glemme. Så jeg synes det er veldig vanskelig å på en måte gjøre noe aktivt.

Informanten beskriver et dilemma mellom å ha et behov for tilgivelse for å selv komme videre, og hvordan det å be om tilgivelse kan risikere å krenke offerets pårørende. Det problematiske ved å be om tilgivelse kommer også tydelig frem i Landman (2001) sine intervjuer av en kvinne som satt inne for mord. Denne kvinnen opplevde at hun ikke hadde rett til å be om noe fra offerets pårørende på grunn av det hun hadde gjort. Videre trekker vi her en parallell til Simon Wiesenthal (1970) sin kjente bok "The Sunflower," hvor en nazistisk soldat ber en jøde om tilgivelse på sitt dødsleie, men får det ikke. Dette er et eksempel på at selvtilgivelsen ikke bør være betinget av offerets tilgivelse, da overgriperen kan be om tilgivelse av egoistiske grunner. I tillegg kan denne forespørselen legge ekstra byrde på offeret.

Her rører vi ved den moralfilosofiske debatten om man bør tilgi seg selv uten å få tilgivelse fra offeret først. Den underliggende dilemmaet her er om selvtilgivelse er i overensstemmelse med respekt for offeret (Holmgren, 1998; Hall & Fincham, 2005). Holmgrens (1998) svar på denne debatten er at for å respektere den man har krenket må overgriperen anerkjenne egen rett til å ta valg uavhengig av offeret, i tillegg til å respektere offerets rett til å bestemme om de vil tilgi eller ikke. Slik er det mulig å tilgi seg selv uten tilgivelse fra offeret

Likheten mellom det å få tilgivelse fra Gud og det å få tilgivelse fra andre mennesker er *en indre opplevelse av å motta noe utenfra*. Med andre ord er det ikke nok at tilgivelsen fra andre tilbys, den må også *mottas*. Denne tolkningen tar utgangspunkt i objektrelasjonsteori. Her beskrives indre representasjoner av seg selv og andre som virkningsfullt på eget liv (Gullestad & Killingmo, 2005). Med andre ord mottar informantene tilgivelse gjennom en indre representasjon av andre mennesker eller Gud. Tilgivelsen fra mennesker gis ikke kun fra den krenkelsen var rettet mot, men også fra venner og familie. Dette kan forstås som ringvirkninger av krenkelsen. Med andre ord innebærer det å krenke en annen å også krenke egne pårørende og offerets pårørende. I tillegg til tilgivelse fra andre, beskriver mange av informantene en opplevelse av *støtte* fra andre mennesker.

D: Jeg har en veldig god og støttende familie, og en veldig bred støtte fra hele familien, og det har betydd enormt mye for meg..

T: På hvilken måte da?

D: Nei altså, den støtten har jeg hatt i fra dag én. Jeg husker når jeg ble tatt av politiet og satt på glattcelle og alt var helt ferskt, så fikk jeg en lapp fra mamma og pappa og hele familien da, der alle hadde skrevet en hilsen til meg. (...) Der sa de at de skulle støtte meg hundre prosent, og det husker jeg. Den lappen har jeg enda og den betyr så mye for meg da.

Informanten formidler en opplevelse av ubetinget omsorg fra familien, og at dette har vært viktig for han. Lappen er et symbol for denne omsorgen; de er emosjonelt nære han til tross for den fysiske avstanden. I tillegg kan lappen forstås som et symbol på stabilitet og trygghet. Dette ut ifra følgende logikk; ”de brydde seg om meg før, jeg gjorde noe galt, de bryr seg om meg enda, altså er deres omsorg konstant.” Alle informantene forteller om opplevelsen av støtte fra andre mennesker og/eller fra en høyere makt. Samtidig er det noe uklart om denne støtten er et uttrykk for tilgivelse i intervjuene. I tillegg beskrives de en ”ikke-dømmende holdning” hos terapeuter og ansatte. Både tilgivelsen og støtten fra andre mennesker og fra Gud kan forsås som en *bekreftelse av personen*.¹⁹ Gullestad og Killingmo (2005) beskriver bekreftelse som en kommunikasjon fra et objekt (indre eller ytre) til et subjekt som styrker subjektets selvopplevelse. Bekreftelse er noe annet enn gratifikasjon; det er en bekreftelse av menneskets væren, ikke en bekreftelse av måten man er på. Bekreftelse er en mye brukt intervensjon i psykoterapi.²⁰ Logikken bak bekreftelse er; ”andre ser meg, derfor fins jeg.” Satt i sammenheng med de to andre historiene er det en bekreftelse av selvet og av menneskets eksistens. Videre beskriver informantene en bekreftelse av krenkelsen.

D: Det der ensidige fokuset.. Nå har det blitt sånn at kontaktbetjentene skal ha sånne strukturaliserte kriminalitetssamtaler med fangene så og så ofte. Fordi de er redde for at fangene ikke skal ta fatt i kriminaliteten sin, har de innført sånne skjemaer som de skal krysse av hver gang de gjør det. Da skal de sitte og forteller oss om hvor fælt dette er, og liksom..

T: *Hvor fælt det er at man har begått et drap?*

D: Ja, ikke sant, og det vet jeg jo. Og det forsterker igjen, da blir det enda mer rundt det, og da mister man motivasjonen.. Man takler det bedre etter hvert, men i begynnelsen var det sånn at jeg ble helt ødelagt av det.

T: *Hvordan da?*

D: Nei, altså, for det dukker opp så mange følelser. Og så går klokka, så går de av vakt og låser døra. De kan liksom ikke sitte der og prøve å få roet ting ned.. Så sitter du oppe hele natta, og så er det bare helvete. Det er sånn som skjer ofte da.

Denne informanten forteller hvordan fengselsbetjenter gjennom skjemaer fokuserer på krenkelsen. Dette fokuset viser mot sin hensikt, da informanten forteller at han allerede vet hva han har gjort, samtidig som krenkelsen vekker vonde følelser som han ikke klarer å bearbeide alene. Som tidligere nevnt visste informantene hele tiden at det de gjorde var galt,

¹⁹ Fra nå av mener vi bekreftelse av personen ved begrepet ”bekreftelse,” om ikke annet kommer frem av teksten.

²⁰ Gullestad og Killingmo (2005) beskriver fire aspekter ved en bekreftelsesintervensjon i psykoanalytisk terapi; å bli sett, å bli forstått, å bli lyttet til og å bli respektert.

men at problemet var at de ikke så sin egen verdi til tross for det de har gjort. Dette fokuset på krenkelsen og det manglende fokuset på personen er et eksempel på en ikke-bekreftelse.

Bekreftelse sammen med erkjennelse skaper en motivasjon til å leve. *Ved å selv bli sett ligger det et ønske om å se andre.* Dette fordi man står i en gjensidig relasjon til andre mennesker. Her trekker vi en parallell til de to andre underhistoriene: Ved å se det menneskelige i seg selv ser man også det menneskelige i andre, og når selvet oppleves som mer helhetlig opplever man også andre som mer helhetlige. Ønsket om å gi til andre kommer til uttrykk i det å gi tilgivelse og å hjelpe andre mennesker.

T: Har det vært viktig for deg å tilgi andre? Jeg tenker, du snakket om at du ikke alltid har hatt det så lett.

D: Ja.

T: Har det vært viktig for å tilgi deg selv?

D: Absolutt altså! Jeg hang veldig fast i fortida, var destruktiv. Da måtte jeg bare tilgi (nær relasjon) bare tenke det at.. hun har sin historie. Greit nok, men det er ikke en unnskyldning for hva hun har gjort, alle har jo et valg her i livet... Og i det du tilgir så blir du ikke bitter. Det er viktig... Da er du liksom fri.

T: Hadde du greid å tilgi deg selv hvis ikke du hadde tilgitt andre, er det en sammenheng der?

D: Det er det. Fordi at hvis, hvis du ikke er en person som klarer å tilgi, det er min personlige mening, så tror jeg at du er ikke en person som kan be om tilgivelse heller.. for alt må være en balanse på en måte.

Denne informanten vektlegger tilgivelse av andre i sin tilgivelse av seg selv. Det kan forstås som et valg om å gi slipp på det andre har gjort mot henne og den bitterheten som følger med. Nesten alle informantene vektlegger det å *tilgi andre* som en del av det å tilgi seg selv. Det å tilgi andre forutsetter en opplevelse av å bli krenket. Her ser vi en forbindelse mellom det å krenke en annen og det å selv bli krenket. I tillegg til det å tilgi andre, beskriver de fleste informantene også hjelpende atferd.

Og.. men tidvis.. stort sett har jeg overskudd til å hjelpe andre, og det og hjelpe andre det har gitt meg utrolig mye energi. Selv om jeg er veldig sliten, så til dags dato har jeg aldri sagt nei til en eller annen som spør om å få en prat.. For det å være et medmenneske.. og være til stede, det kan gi utrolig mye for dem som trenger det. Og den som er et medmenneske og som fungerer på den måten, kan også få mye igjen.

Informanten beskriver at han hjelper andre mennesker, og at dette også er til hjelp for han selv. Ønsket om å hjelpe kan ses som et "ønske om å gi tilbake," ikke et "ønske om å gjøre opp for seg." Med andre ord kan hjelpende og støttende atferd mot andre ses som en konsekvens av å finne en større plass i samfunnet. Dette ut ifra beskrivelser som "man får ikke gjort opp for den handlingen, men man føler på en måte at man må gjøre noe positivt, man må bruke den erfaringen." Flere av informantene beskriver hjelpende atferd, selv om muligheten til å hjelpe

andre er mer begrenset innenfor fengselsmurene enn utenfor. Denne hjelpende atferden kom blant annet til uttrykk ved at de valgte å bidra til dette forskningsprosjektet.

Her har vi fortalt ”Historien om å finne fellesskap.” Den handler om å finne en plass i samfunn med andre mennesker. I etterkant av krenkelsen beskriver informantene en opplevelse av å stå utenfor samfunnet og en lengsel etter å være en del av samfunnet (indre isolasjon). Denne opplevelsen brytes av en *bekreftelse* fra andre mennesker og/eller Gud. Det er en bekreftelse av personens væren, ikke personens væremåte. Bekreftelse og *erkjennelse* fører til et ønske om å tilgi andre og å hjelpe andre. Informantene får en økt opplevelse av å være del av et *fellesskap* med andre, som vitner om en *personlig endring*.

Samtidig slutter ikke historien her. De fleste informantene forteller at de sannsynligvis alltid vil bære med seg krenkelsen de har begått. Slik kan det å bearbeide seg selv i relasjon til krenkelsen ses som en livslang prosess. Samtidig er det aksepten av seg selv og andre som skaper den største endringen. En informant sier dette slik: ”Så blir vi aldri perfekte på denne jorda, det tror jeg ikke, men vi er underveis, og det er bra nok.”

Diskusjon

Vi har undersøkt selvtilgivelse med utgangspunkt i teori som beskriver ekte selvtilgivelse som å anerkjenne den gale handlingen og å påta seg ansvaret for handlingen (Holmgren, 1998). I tillegg fremstod erkjennelse som et sentralt element i historiene. Slik har vi studert ekte selvtilgivelse. Videre har vi tatt utgangspunkt i følgende problemstillinger: 1) Hvilke elementer som er sentrale i en selvtilgivelsesprosess hos innsatte og tidligere innsatte i norske fengsler, og hvordan disse elementene er forbundet med hverandre i informantenes historier. 2) Hvordan disse elementene og sammenhengene øker forståelsen av ekte selvtilgivelse som fenomen. I resultatdelen så vi at *erkjennelse* og *bekreftelse* er sentrale elementer da de skaper bruddet i historien og fører til endring. Videre så vi at dette bruddet førte til *selvransakelse* og *felleskap*. Det er disse fire elementene som selvtilgivelsesprosessen består av, og som fører til *personlig endring* hos våre informanter.

Om diskusjonen

I denne delen av oppgaven vil vi diskutere erkjennelse, bekreftelse, selvransakelse, fellesskap og personlig endring i lys av begrepet ekte selvtilgivelse og i lys av annen forskning. Her er det viktig å minne om at det eksisterer svært lite forskning på ekte selvtilgivelse, og at det derfor er få studier vi kan se dette prosjektet i lys av. I tillegg fins det til vår kunnskap ingen andre studier som har benyttet en kvalitativ metode eller som har innsatte og tidligere innsatte som informantgruppe.

Til vår kunnskap ingen andre studier som har sett på selvtilgivelse i lys av så alvorlige krenkelser som blant annet drap. De to andre studiene på ekte selvtilgivelse har sett på mindre alvorlige krenkelser som blant annet det å lyve og å fornærme andre (Hall & Fincham, 2008), og det å stjele fra andre og å bryte et kjærlighetsforhold (Fisher & Exline, 2006). Denne forskjellen mellom vår studie og de to andre studiene, viser seg i at vi har snakket med innsatte og tidligere innsatte, mens de har studenter som utvalgsguppe. Videre er det kun en studie som til vår kunnskap har sett på selvtilgivelse som prosess, og ikke kun endepunktet. Men da i form av sju uker (Hall & Fincham, 2008). Vi har undersøkt selvtilgivelsesprosessen ved en narrativ tilnærming hvor informantenes fortalte om flere år av sitt liv.

Erkjennelse

I intervjuene fremstod erkjennelse som en nøkkelfaktor for å kunne tilgi seg selv. Erkjennelse består av to aspekter; å innrømme egen aktive rolle ved krenkelsen, og å innrømme egen skyld i krenkelsen. Disse to aspektene fremkom av intervjuene. I ”Historien om å finne mening” forstår vi erkjennelse på et eksistensielt nivå: Erkjennelse forutsetter en innsikt i at mennesker er i stand til å gjøre feil og er ansvarlig for disse feilene. Når vi kaller erkjennelse en *nøkkelfaktor*, betyr det at erkjennelse i intervjuene fremstod som nødvendig, men ikke tilstrekkelig for kunne tilgi seg selv. Flere av informantene forklarte erkjennelsens nødvendighet på en innlysende måte; for å tilgi seg selv må man først innrømme ovenfor seg selv at det er noe å tilgi. Informantene beskrev erkjennelse som avgjørende for å tilgi seg selv. Det nødvendige ved erkjennelse kom også frem ved at intervjuene bestod av beskrivelser både før og etter erkjennelsen, hvor den første perioden var regressiv og den andre var progressiv. Informantene beskrev at de var bundet til krenkelsen frem til erkjennelsen, mens de etter erkjennelsen jobbet aktivt med seg selv i relasjon til krenkelsen.

Det er imidlertid viktig å poengtere at det er erkjennelse og bekreftelse som til sammen skaper bruddet i den overordnede selvtilgivelseshistorien. Erkjennelse beskrives mest i ”Historien om å finne seg selv” og bekreftelse beskrives mest i ”Historien om å finne fellesskap.” Den felles forståelsen av disse to elementene beskrives i ”Historien om å finne mening:” Erkjennelse og bekreftelse fører til en aksept av det menneskelige ved seg selv og andre. Denne forståelsen forutsetter at mennesket har en egen verdi, uavhengig av sine handlinger (Holmgren, 1998).

Til vår kunnskap er vi den første studien som har undersøkt erkjennelsens betydning ved selvtilgivelse. Enkelte andre studier vektlegger også erkjennelse, men har ikke gått i dybden på dette fenomenet (Fisher & Exline, 2006; Hall & Fincham, 2008). For eksempel har Hall og Fincham satt det vi har kalt erkjennelse som et utvalgs-kriterium for å undersøke andre variabler knyttet til selvtilgivelse. Med andre ord har disse forskerne satt erkjennelse som en forutsetning for å studere ekte selvtilgivelse, men har ikke undersøkt erkjennelsens betydning. Vi satte også erkjennelse som et utvalgs-kriterium for våre informanter, men i tillegg fremstod erkjennelse som et sentralt element i intervjuene. Slik består selvtilgivelsesprosessen av en innrømmelse av egen aktive rolle, og skyld, ved krenkelsen.

Informantene beskrev erkjennelse som *et valg*. Med andre ord er det individet som selv bestemmer seg for å erkjenne. Dette kom frem av intervjuene ved at informantene benyttet ordet ”valg” om erkjennelse og at de beskrev hvordan de tidligere valgte andre løsninger, som

å lete etter alternative forklaringer på krenkelsen. Videre fremkom det at erkjennelse er en tilståelse ovenfor seg selv, ikke ovenfor andre. På denne måten er objektet for erkjennelsen selvet. Dette kom frem av intervjuene ved at informantene beskrev erkjennelsen som ubetinget av ytre faktorer, som blant annet ønske om mildere fengselstraff og tilgivelse fra andre. Med andre ord er ikke erkjennelse det samme som en juridisk tilståelse ovenfor andre, men en tilståelse ovenfor eget selv. Selvtilgivelsesprosessen består slik av et indre valg om å tre frem ovenfor seg selv.

Videre beskrev informantene erkjennelse som et vanskelig valg. Det beskrives i fasen med sjokk hvor informantene opplever en konflikt mellom det å erkjenne og ikke erkjenne ovenfor seg selv. I intervjuene beskriver informantene *skam og skyld* som de mest overveldende følelsene i denne perioden, som de unnviker fra å kjenne på. Videre forteller informantene at de gikk inn i disse følelsene, og at de har lært seg å håndtere de bedre. Informantenes beskrivelser av følelser forstår vi i lys av teorien om affektbevissthet (Monsen & Monsen, 1999): Om følelsene blir for sterke og man ikke er i stand til å håndtere disse, fører dette til en unnvikelse fra å bearbeide følelsene. Ved å kjenne på følelsene utvikler informantene en høyere grad av affektbevissthet. Selvtilgivelsesprosessen består slik av å gå inn i vanskelige følelser, som fører til en utvikling av høyere affektbevissthet.

Bekreftelse

I tillegg til erkjennelse fremstod bekreftelse som den andre *nøkkelfaktoren* for å kunne tilgi seg selv. I bekreftelse ligger det at man blir sett, forstått og akseptert som menneske (Gullestad & Killingmo 2005). I "Historien om å finne mening" forstår vi bekreftelse på et eksistensielt nivå: Bekreftelse formidler at personen eksisterer og derav har en rett til å eksistere. Det er en bekreftelse av individets eksistens, ikke av individets handlinger eller personlighet. Med andre ord innebærer ikke det vi har valgt å kalle bekreftelse en rettfærdiggjøring av krenkelsen. Når vi kaller erkjennelse en nøkkelfaktor, mener vi at erkjennelse i likhet med bekreftelse fremkom som nødvendig i intervjuene, men ikke tilstrekkelig for kunne tilgi seg selv. Det er disse to elementene som til sammen fører til endring, i form av selvransakelse og fellesskap. Det å bli sett på som noe mer enn krenkelsen beskrev informantene som avgjørende for å komme seg videre.

Bekreftelse kom frem i intervjuene i form av å bli sett på som noe mer enn krenkelsen, gjennom relasjoner til andre mennesker og til Gud. Vi har forstått disse relasjonene i lys av objektrelasjonsteori: Indre representasjoner av seg selv og andre virker inn på eget liv (Gullestad og Killingmo, 2005). Med andre ord virker bekreftelsen gjennom det bildet man har av andre mennesker og/eller av Gud.

Vi er den eneste studien som til vår kjennskap har fremsatt bekreftelsens betydning ved selvtilgivelse. Selv om enkelte studier har undersøkt mellommenneskelige (Hall & Fincham, 2008; Witvliet et al, 2002) og åndelige aspekter ved selvtilgivelse (Hall & Fincham, 2008; Leach & Lark, 2004), har de ikke undersøkt det virkningsfulle ved disse relasjonene. Hall & Fincham (2008) fant at en opplevd tilgivelse fra offeret eller høyere makt korrelerte positivt med selvtilgivelse, men har ikke forklart dette nærmere. Vi har gått i dybden av relasjonene, og forstod det virkningsfulle som bekreftelse. Selvtilgivelsesprosessen består slik av et interpersonlig og/eller åndelig aspekt hvor individet ser sin rett til å eksistere gjennom andre.

I tillegg til at bekreftelse av personen fremmer selvtilgivelse, beskrev informantene at bekreftelse av krenkelsen *ikke* fremmet selvtilgivelse, spesielt i perioden med indre isolasjon. Noen informanter fortalte at de ble påminnet krenkelsen og dens konsekvenser i form av strukturerte samtaler i fengsel, som en metode til rehabilitering. Dette opplevde de som mot sin hensikt, da et fokus på krenkelsen vekker vanskelige følelser som ikke blir bearbeidet.

Videre beskrev informantene at bekreftelse av dem som "onde personer," heller *ikke* fremmet selvtilgivelse. En informant fortalte blant annet om sitt opphold i varetekt hvor han opplevde å bli behandlet som livsfarlig, som ikke fremmet erkjennelse hos han. I "Historien om å finne mening" resonerte vi at det å konfronteres med krenkelsen gjør at man konfronteres med det krenkende ved handlingen, som attribueres til seg selv som person. Det underliggende logikken her, er; "jeg gjorde noe vondt, er jeg da ond eller god?" Leer-Salvesen (2006) beskriver alvorlige krenkelser som "dåpshandlinger," hvor det er nesten umulig å komme tilbake til den identiteten man hadde før man begikk krenkelsen. Her kan vi trekke en parallell til diagnosen dyssosial personlighetsforstyrrelse som er mye brukt i fengsler. Denne diagnosen viser til negativ atferd rettet mot andre mennesker. Vi antar at ved å fokusere på negativ atferd gjennom denne diagnosen ses hele personen som negativ, som kan bekrefte opplevelsen av seg selv som ond. Med andre ord "blir" personen den onde handlingen.

Før vi går over til selvransakelse, vil vi se på en mulig sammenheng mellom erkjennelse og bekreftelse. Noen informanter beskrev det vi har kalt bekreftelse som å komme før

erkjennelsen. Andre informanter igjen beskrev disse som å komme samtidig. Vi antar at bekreftelse kan fremme erkjennelse, i alle fall hos noen, men dette kom ikke klart fram av materialet. I ”Historien om å finne fellesskap” så vi at bekreftelse styrker selvet, og vi antar ut ifra det at bekreftelse kan gjøre personen bedre i stand til å erkjenne.

Selvransakelse

Erkjennelse og bekreftelse fører til sammen til en periode hvor informantene jobber aktivt med seg selv og tar del i samfunn med andre mennesker. Det første elementet har vi kalt selvransakelse, som beskrives i ”Historien om å finne seg selv.” Det andre elementet har vi kalt fellesskap, som beskrives i ”Historien om å finne fellesskap.” Den felles forståelsen av selvransakelse og fellesskap beskrives i ”Historien om å finne mening:” Informantene søker etter en eksistensiell mening i seg selv og i relasjoner til andre mennesker. Vi starter her med å se på selvransakelsen.

Selvransakelsen består av å gå inn i emosjonene knyttet til krenkelsen og å forsøke å forstå seg selv i relasjon til krenkelsen. Informantene beskrev overveldende følelser i fasen med sjokk, og at de gikk inn i disse etter hvert. Dette beskrev vi over under overskriften ”Erkjennelse,” i form av utvikling av høyere affektbevissthet. I tillegg beskrev informantene hvordan de fikk større forståelse av seg selv. Informantene beskriver selvransakelse som en nødvendig del av det å tilgi seg selv. Flere informanter forklarer dette på følgende måte; når man har erkjent at man har begått en krenkelse ønsker man å også forstå hvorfor man begikk denne krenkelsen. Slik innebærer selvtilgivelsesprosessen å gå inn i emosjonene knyttet til krenkelsen og å forstå seg selv i relasjon til krenkelsen.

En annen studie har også funnet at selvtilgivelse er forbundet med å jobbe aktivt med de vonde følelsene forbundet til krenkelsen og innsikt i egen evne til å skade andre (Fisher & Exline, 2006). Våre tolkninger er også i tråd med Holmgren (1998) som postulerer at ekte selvtilgivelse innebærer en aktiv prosess hvor man bearbeider krenkelsen og dens konsekvenser i form av en lang og smertefull selvransakelse. Hun beskriver det å oppleve følelsene forbundet med krenkelsen, og det å konfrontere holdningene som ledet opp til krenkelsen, som to sentrale oppgaver i prosessen av å tilgi seg selv.

Ved å forsøke å forstå krenkelsen, søker informantene svar i tiden før krenkelsen, både fra barndom og ungdomstid. En slik innsikt gjenspeiles i både intervjuenes innhold og form.

Blant annen legger en informant frem sitt narrativ i en kronologisk og konkret form. Hun snakker utfyllende om tiden før krenkelsen og formidler denne som en kontekst for krenkelsen. Den nye forståelsen forstår vi som en innsikt i hvem de var før krenkelsen. Det er denne som gir svar på spørsmålet om hvorfor de begikk krenkelsen.

Vi har forstått selvransakelse som en bearbeiding av selvet i relasjon til krenkelsen. Dette forutsetter at krenkelsen endrer selvet. I fasen med sjokk så vi at informantene beskrev hvordan synet på tilværelsen og seg selv endret seg i etterkant av krenkelsen. Videre har vi forstått krenkelsen som et traume. Denne forståelsen innebærer at krenkelsen bør bearbeides for at selvet skal bli helt igjen. Selvtilgivelsesprosessen innebærer slik en endring av eget selv.

Fellesskap

I intervjuene ble det å tilgi andre og det å kunne hjelpe andre vektlagt som en del av det å tilgi seg selv. Disse to momentene har vi forstått i lys av opplevelsen av å tilhøre et fellesskap med andre mennesker; når informantene får tilgivelse og støtte fra andre, gir de også tilgivelse og støtte til andre. Fellesskapsfølelsen kom som en konsekvens av erkjennelsen og bekreftelsen.

Det er viktig å poengtere at informantene beskriver det å *hjelpe andre* som en naturlig del av det å tilgi seg selv, ikke som "et behov for å gjøre opp for seg." Informantene beskrev det å hjelpe i form av å være til stede for andre mennesker når de trenger det. Det er et ønske om å bruke sine negative erfaringer til noe positivt for andre. I tillegg er det viktig å poengtere at det å *tilgi andre* mennesker er ubetinget av atferden til den de tilgir. Med andre ord tilgir informantene andre uten at de andre "trenger å gjøre opp for seg." Her starter vi med å se på det å tilgi andre.

Vi er den eneste studien som til vår kjennskap har funnet en sammenheng mellom det å tilgi andre og det å tilgi seg selv. Andre studier har vært interessert i en slik sammenheng uten å finne belegg for den (Hogdson & Wertheim, 2007, Maltby et al., 2001; Thompson et al, 2005). Det kan forklares med at disse studiene har brukt måleinstrumenter som ikke skiller mellom falsk og ekte selvtilgivelse. I tillegg har disse studiene målt selvtilgivelse som et trekk, og ikke situasjonsspesifikk. Vi har studert ekte selvtilgivelse, og gått i dybden på dette fenomenet. Slik fører selvtilgivelsesprosessen i kun til at man tilgir seg selv, men at man også tilgir andre mennesker.

Vi er også den eneste studien som har funnet en sammenheng mellom det å tilgi seg selv og det å hjelpe andre mennesker. Hall og Fincham (2008) fant i sin nyere studie en forbindelse mellom selvtilgivelse og forsoningsatferd mot offeret, i form av å be om unnskyldning, be om tilgivelse og å gjøre opp for seg i forhold til offeret. Samtidig har disse forskerne sett på hjelpende atferd i relasjon til offeret, ikke til andre mennesker. Videre beskriver de hjelpeatferd spesifikt i relasjon til krenkelsen, ikke som et generelt ønske om å hjelpe. I vår studie beskrev informanten det å hjelpe andre som en naturlig del av det å tilgi seg selv. Selvtilgivelsesprosessen fører slik til et behov for å gi tilbake til andre mennesker.

Her er det viktig å poengtere at mange av våre informanter har begått drap, og derfor ikke har hatt mulighet til å be sine offer om tilgivelse. Samtidig hadde de et ønske om å be offerets pårørende om tilgivelse, men sa at dette var problematisk da de ikke ville risikere å krenke dem på nytt. Dette viser til en evne til å leve seg inn i andres livsverden. En av våre informanter som ikke hadde begått drap fortalte at han ba offeret om tilgivelse, fikk dette, og at det var viktig for han for å kunne tilgi seg selv.

Før vi går over til neste underkapittel vil vi oppsummere hva det å tilgi seg selv innebærer for våre informanter: 1) En innrømmelse av egen aktive rolle, og skyld, ved krenkelsen. 2) Et interpersonlig og/eller åndelig aspekt hvor individet ser sin rett til å eksistere gjennom andre. 3) Å gå inn i emosjonene knyttet til krenkelsen og å forstå seg selv i relasjon til krenkelsen. 4) At man tar del i fellesskap med andre mennesker. Ut ifra det siste elementene innebærer det å tilgi seg selv å også tilgi andre. Disse fire elementene fører igjen til opplevd personlig endring hos informantene.

Personlig endring

Elementene selvransakelse og fellesskap vitner om en stor personlig endring hos informantene. Ved å jobbe aktivt med seg selv i relasjon til krenkelsen fører det til et mer helhetlig selv, og ved å være til stede for andre fører det til en større opplevelse av å være del av et fellesskap. Disse to elementene kan forstås i lys av den eksistensielle historien; informantene finner en større mening med tilværelsen. I "Historien om å finne mening" så vi også at noen av informantene beskrev en større livsglede som en følge av selvtilgivelsen. Denne livsgleden står i kontrast med beskrivelsene informantene gav av seg selv før de begikk krenkelsen, med

meningsløshet og tomhet. Med andre ord er den personlige endringen noe mer enn å gå tilbake til den de var før de begikk krenkelsen; de blir noe nytt.

Vi har sett at selvtilgivelse er en vanskelig og lang prosess for våre informanter. Samtidig fører den til den godt: Informantene settes fri fra krenkelsen og sin fortid. Ut ifra dette bør psykologien sette et større fokus på selvtilgivelse knyttet til alvorlige krenkelser.

Kildeliste

- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107 -126
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (4), 337-348
- Fisher, M. L. & Exline, J. J. (2006). Self- forgiveness versus excusing: the roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5, 127-146
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research*. London: Sage Publications
- Gahagan, J. P. & Tedeschi, J. T. (1968). Strategy and the credibility of promises in the Prisoner's Dilemma game. *Journal of Conflict Resolution*, 12, 224-234
- Gergen, K. J. & Gergen, M. M. (1986). Narrative form and the construction of psychological science. I: Sarbin, T. (ed.) *Narrative Psychology: the storied nature of human conduct*. (s. 22-44). New York: Harper and Row
- Giorgi, A. (ed.) (1985). *Phenomenology and psychological research: essays*. Pittsburg: Duquesne University Press
- Gobodo-Madikizela, P. (2002). Remorse, forgiveness, and rehumanization: stories from South Africa. *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (1), 7-32
- Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2005). *Underteksten: psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (5), 621-637
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202
- Hodgson, L. K. & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and

- others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (6), 931-949
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91
- Kaufman, G. (1996). *The psychology of shame*. New York: Springer Publishing Company
- Kohut, H. (1985). *Self psychology and the humanities*. New York: W. W. Norton & Company
- Kvale, S. (2004). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal
- Landman, J. (2001). The limits of reconciliation: the story of a perpetrator, Katherine Ann
ower. *Social Justice Research*, 14 (2), 2001
- Leach, M. M. & Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait
forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 37, 147-156
- Leer-Salvesen, P. (2006). *Tilgivelse*. Oslo: Pensumtjeneste
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication
and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability
and general health. *Personality and Individual Differences*, 30 (5), 881-885
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo:
Universitetsforlaget
- Mauger, P. A. Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. & McKinney, K. E.
(1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology
and Christianity*, 11, 170-180
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of
forgiveness: history, conceptual issues, and overview. I: McCullough, M. E.,
Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (ed.) *Forgiveness: theory, research and practice*.
(s. 1-16). New York: The Guilford Press
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (ed.) (2000). *Forgiveness: theory,
research and practice*. New York: The Guilford Press
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (1999). Affect and affect consciousness: a psychotherapy model
integrating Silvan Tomkins' affect- and scripts theory within the framework of self
psychology. I: Goldberg, A. (ed.) *Pluralism in Self Psychology: progress in self
psychology*. (287-306). Hillsdale: The analytic Press

- Murray, M. (2003). Narrative psychology. I: Smith, J. A. (ed.) *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. (s. 111-132). London: Sage Publications
- Newberg, A. B., d'Aquilli, E. G., Newberg, S. K. & deMarici, V. (2000). The neurological correlates of forgiveness. I: McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (ed.) *Forgiveness: theory, research and practice*. (s. 91-110). New York: The Guilford Press
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A. & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the Five Factor Model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214
- Ross, S. R., Hertenstein, M. J. & Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88 (2), 18-167
- Ramsey, I. M. (2003). *The role of empathy in facilitating forgiveness: the lived experience of six political perpetrators in South Africa*. Dissertation in philosophy. Gonzaga University.
- Strelan, P. (2007). Who forgive others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269
- Tangney, J. P., Boone, A. L. & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: conceptual issues and empirical findings. I: Worthington, E. L. (ed.) *Handbook of forgiveness*. (s. 143-158). New York: Routledge
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-357
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. I: Worthington, E. L. (ed.) *Handbook of forgiveness*. (s. 349-362). New York: Routledge
- Walker, D. F. & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model.

- Personality & Individual Differences*, 32, 1127-1137
- Wiesenthal, S. (1970). *The sunflower*. New York: Schocken Books
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: transgressors emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology & Christianity*, 21 (3), 219 – 233
- Wohl, M. J. A., DeShea, L. & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40 (1), 1-10
- Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press
- Worthington, E. L., Sandage, S. J. & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: what researchers and clinicians ought to know. I: McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (ed.) *Forgiveness: theory, research, and practice* (s. 228 -253). New York: The Guilford Press
- Worthington, E. L. (ed), *Handbook of forgiveness* (2005). New York: Routledge
- Zechmeister, J. S. & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675 – 686



UNIVERSITETET I OSLO

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Samtaler om tilgivelse: en narrativ studie av fenomenet selvtilgivelse hos innsatte og tidligere innsatte”

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å få kunnskap om selvtilgivelse. Målet med studien er å få kunnskap om hva selvtilgivelse innebærer, som igjen kan bidra til å utvikle hjelpetiltak knyttet til dette. Vi ønsker å studere selvtilgivelse fordi vi tenker at det har en positiv innvirkning på menneskers liv. Videre ønsker vi å ha samtaler med innsatte og tidligere innsatte da dette er grupper som sannsynligvis har mange viktige erfaringer og synspunkter om dette temaet.

Vi er to psykologistudenter som skriver en hovedoppgave om selvtilgivelse. Oppgaven er knyttet til Universitetet i Oslo og leveres inn oktober 2008. Da vi ønsker intervjuer med innsatte (eller tidligere innsatte) har vi kontaktet fengselsprester (eller kontaktperson ved organisasjon) ved utvalgte norske fengsler (eller organisasjon). Fengselsprestene (eller kontaktperson ved organisasjon) videreformidler kontakt til mulige aktuelle personer, og derfor formidles dette brevet til deg.

Kriterier for deltakelse

Vi ønsker å komme i kontakt med personer som har *opplevd å tilgi seg selv for en handling de har gjort mot et annet menneske*. I tillegg bør de *anerkjenne den gale handlingen* og føle at de har *tatt på seg ansvaret* for det de gjorde. Å anerkjenne den gale handlingen og å ta på seg ansvaret for den antar vi er viktige forutsetninger for å kunne tilgi seg selv. Om du kjenner deg igjen i denne beskrivelsen, ønsker vi svært gjerne å komme i kontakt med deg.

Hva innebærer studien?

Dette vil foregå i form av et intervju med en av oss. Samtalen vil vare et sted mellom en og to timer og vil foregå i fengslet (eller ved organisasjonen). Vi tar sikte på å gjennomføre intervjuene i juni. Da vi ikke kan klare å huske alt som blir sagt, vil samtalen taes opp på bånd som senere slettes. Om du ønsker å delta, vil fengselspresten som gav deg dette brevet (eller kontaktperson ved organisasjon) avtale en tid for intervjuet sammen med deg.

Under samtalen vil vi be deg fortelle om din erfaring med å tilgi deg selv. Vi er interessert i din historie og du er fri til å fortelle om dette som du vil. Spørsmålene vi stiller handler om hvordan tilgivelse oppleves for deg og hvordan det har påvirket deg som person.

Mulige fordeler og ulemper

Det er mulig at denne samtalen kan vekke sårbare tanker hos deg. Dette fordi intervjuet vil handle om din personlige erfaring med selvtilgivelse. Samtidig vil det å snakke om

selvtilgivelse som sannsynligvis har vært noe positivt for deg også kunne være en positiv erfaring i seg selv. Vi håper i tillegg at vi med disse samtalene vil kunne bidra til å sette et større fokus på innsattes og tidligere innsattes erfaringer.

Det er viktig å fremheve at dette er et forskningsintervju, og ikke en terapisaamtale. (Om innsatte:) Det å stille opp på dette prosjektet vil heller ikke kunne hjelpe din sak i fengslet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som innhentes om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste.

Det er kun personer knyttet til prosjektet (to veiledere og to studenter) som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Informasjonen om deltakerne vil bli slettet 30. oktober 2008. Vi vil så langt som mulig publisere resultatene slik at ikke identiteten til deltakerne kommer frem. Siteringer som blir brukt i den ferdigskrevne oppgaven vil bli omskrevet for å gjøre det mest mulig anonymt.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien, med mindre opplysningene allerede er inngått i hovedoppgaven. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen under.

Om du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte... (navn på kontaktperson ved fengsel eller organisasjon). Du kan i tillegg kontakte han (eller henne) etter intervjuet om det er noe du ønsker å legge til eller trekke fra av opplysninger, eller har behov for en samtale knyttet til intervjuet. Om du ønsker det vil vi gjerne sende deg oppgaven når den er ferdigskrevet.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Intervjuguide for forskningsprosjektet ”Samtaler om tilgivelse”²¹

Introduksjon

Tusen takk for at stiller opp på dette intervjuet! Mitt navn er .. og jeg studerer psykologi. Jeg er ikke her som en terapeut, men som forsker. Jeg skriver en oppgave om det å tilgi seg selv og hva dette innebærer. I den forbindelse har jeg samtaler med innsatte/tidligere innsatte og er svært interessert i å høre din historie. Før vi starter vil jeg gjerne gi deg litt informasjon.

For det første er det viktig for oss at du vet at dette intervjuet er konfidensielt. Alt du sier her vil bli mellom meg og deg (og den andre studenten og veiledere). Siteringer og kommentarer som kan bli brukt i den ferdigskrevne oppgaven vil bli omskrevet for å gjøre det anonymt.

For det andre er jeg ikke i stand til å skrive ned alt du sier under intervjuet, så samtalen vil bli tatt opp på bånd. Minidisken og notater fra samtalen vil bli oppbevart innelåst når oppgaven skrives og vil bli slettet når oppgaven er ferdigskrevet.

For det tredje er intervjuet basert på frivillig deltagelse så du er fri til å kun svare på spørsmål du ønsker å svare på. Om du ønsker å trekke deg fra intervjuet er du også fri til å gjøre det når som helst uten å måtte forklare det.

(Be de underskrive samtykkeerklæringen om de allerede ikke har gjort det.)

Instruksjon

”Det er viktig for meg å finne ut hvordan *du* tenker om de ulike spørsmålene jeg vil stille deg. Jeg vil vite hvordan det er å være i *dine* sko og hvilken betydning *dine opplevelser* har hatt for *deg*. Jeg vil høre *din historie*. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Du er eksperten.” Intervjuet vil vare cirka 1,5 time. Har du noen spørsmål før vi starter?

(Gå over til hovedspørsmålet side 2. Når intervjuet er ferdig gå over til avslutning side 1.)

Avslutning

Nå har jeg ikke flere spørsmål. Er det noe mer du vil legge til?
Tusen takk for at du stilte opp! Jeg ønsker deg lykke til videre.

Intervju nr:

Alder:

Kjønn:

Intervjuer:

Dato:

Sted:

²¹ Da intervjuguiden utgjør en grov skisse vil antall spørsmål, spørsmålsrekkefølgen og spørsmålsformuleringen kunne variere fra intervju til intervju. Dette avhenger av informantenes historier. Dette innebærer også at nye tråder kan følges opp under intervjuet om intervjueren vurderer dette som viktig informasjon.

Hovedspørsmål

”Kan du fortelle så detaljert som mulig din erfaring med det å tilgi deg selv?”

Oppfølgingsspørsmål

(Spørsmål som stilles *ut ifra historien* som informantene forteller.)

Om informantene svarer lite: Kan du si noe mer om det?/ Jeg vil høre *din* historie.

Oppklarende spørsmål: Spør om noe er uklart eller for å validere (bekrefte) svar.

Konkretisering: Spør om eksempler på svarene.

Utdypende spørsmål: **Hva, hvordan og hvorfor**

Undertemaer

(Temaer som undersøkes nærmere *om de nevnes* i informantenes historie. Bruk så langt som mulig informantenes egne ord i spørsmålsformuleringen.)

1. Handlingen (kontrollspørsmål for utvalget)
 - Skadet en annen person
 - Anerkjenner den gale handlingen
 - Tar på seg ansvaret for handlingen
 - Har tilgitt seg selv (eller har et ønske om dette)

2. Affekt, kognisjon og atferd (“indre faktorer”)
 - Hvordan hadde du det med deg selv etter krenkelsen?
 - Hva tenkte du da?
 - Hvordan var livssituasjonen din da/hva gjorde du?

 - Når ble spørsmålet om selvtilgivelse aktuelt for deg?
 - Hva tror du var grunnen til at det temaet kom opp da?
 - Hvordan virket dette temaet inn på deg?

 - Hvordan tilga du deg selv?
 - Hva var det som gjorde at du tilga deg selv?
 - Hva var den viktigste grunnen?

 - Hvordan hadde du det da du tilga deg selv?
 - Hva tenkte du da?
 - Oppførte du deg noe annerledes da?

3. Relasjon og situasjon (“ytre faktorer”)
 - Har du fått tilgivelse fra andre mennesker eller Gud?
 - Var dette nødvendig/kunne hjulpet for å tilgi deg selv?
 - Bidro din religiøse tilhørighet/livssyn til tilgivelsen?
 - Har du bedt offeret om tilgivelse?

 - Hvordan reagerte din familie på det du har fortalt om?
 - Bidro det at du sitter/satt i fengsel til at du tilga deg selv?

Refleksjonsspørsmål

(Stilles til slutt *om de ikke har kommet frem* under intervjuet.)

”Hva har denne opplevelsen betydd for deg som person?”

”Du som har denne erfaringen med tilgivelse, hva legger du i det ”å tilgi seg selv”?”