

Indledning

En lørdag morgen i Spokane, få minutter før mit ægteskabskursus skulle begynde, kom Jean hen og præsenterede sig. Hun sagde: »Dr. Chapman, jeg og min mand er kommet helt fra Californien. Vi glæder os utrolig meget, men der er noget, jeg gerne vil spørge om. Kommer De ind på, hvor vigtigt det er at sige undskyldt?«

»Det er et interessant emne,« svarede jeg. »Men hvorfor spørger De?«

»Jo, forstår De, min mand siger aldrig andet end: 'Det må du undskylde', og det synes jeg ikke er en ordentlig undskyldning.«

»Hvad vil De da gerne have ham til at sige eller gøre?«

»Jeg vil have ham til at indrømme, at han tog fejl, og bede mig om tilgivelse. Jeg vil også gerne høre ham forsikre, at det ikke vil ske igen.«

Jeg smilede og sagde: »Jeg er meget glad for, at De betror mig dette, for jeg er netop i gang med at studere undskyldningens ædle kunst.«

»Er det rigtigt?« spurgte hun, og hendes øjne lyste af ægte interesse.

»Ja, jeg har en ide om, at det, som det ene menneske regner for en undskyldning, måske slet ikke er nogen undskyldning i et andet menneskes øjne. Det har De lige illustreret med Deres ord. Deres mand regner måske ordene 'Det må du undskylde' for en oprigtig undskyldning, men De har tydeligvis en anden opfattelse af, hvad en undskyldning er og bør være.«

»Det er rigtigt,« sagde hun. »Det kræver altså mere end at sige: 'Det må du undskylde.' Jeg ved ikke engang, hvad han undskylder for.«

»Det ville være dejligt, hvis De og Deres mand ville udfylde et af de spørgeskemaer, jeg vil dele ud senere i dag. Jeg er ved at undersøge, hvor almindeligt det er, at mand og hustru har forskellige forestillinger om, hvad der udgør en undskyldning. Det ville være en stor hjælp, hvis De udfyldte skemaet.«

Samtalen bestyrkede mig i, at jeg måtte fortsætte mine undersøgelser. Jeg mindedes den dag for atten måneder siden, da dr. Jennifer Thomas havde siddet i mit kontor og forklaret sin teori om, at mænd og kvinder har forskellige 'undskyldningsprog'. »Jeg har læst Deres bog om de fem kærlighedssprog. Den har min mand og jeg haft stor nytte af i vores forhold,« sagde hun. Hun tilføjede, at hun selv benytter sig af denne forståelsesramme, når hun rådgiver andre ægtepar.

»Når jeg fortæller dem, at vi hver især har et primært kærlighedssprog, og at vi ikke føler os elsket, når det sprog ikke bliver talt, går der et lys op for mange af mine klienter. Jeg har været vidne til, hvordan hele atmosfæren i et ægteskab ændrer sig, når ægtefællerne lærer at tale hinandens kærlighedssprog. Det er et yderst praktisk redskab til at lære par, hvordan de skal nå hinanden følelsesmæssigt, og – som De selv siger i bogen – holde hinandens kærlighedsbeholder fyldt.« Som en forfatter, hvis kærlighedssprog er *anerkendende ord*, sad jeg og nød Jennifers lovord, men jeg var ikke forberedt på fortsættelsen.

»Jeg tror, at vi mennesker også har forskellige måder at sige undskyld på, og at det, som én person regner for en oprigtig undskyldning, måske i en andens øjne slet ikke er nogen ordentlig undskyldning. Eller med andre ord: To mennesker kan have forskellige undskyldningsprog.

Det har jeg ofte oplevet under rådgivning. Den ene ægtefælle siger måske: »Hvis han/hun bare ville sige undskyld,« og den anden svarer: »Jeg har sagt undskyld.« »Nej, du har ej,« insisterer den første. »Du har aldrig indrømmet, at du gjorde noget forkert.« Så roder de sig ud i en diskussion af, hvad det vil sige at undskylde. Det har de simpelthen forskellige opfattelser af.«

Ideen fascinerede mig med det samme. Jeg kunne umiddelbart huske flere par, der havde opført sig på samme måde, når de gik til rådgivning hos mig. Det havde været, som om de talte forbi hinanden. Et forsøg på at undskylde havde ikke udvirket den tilgivelse og forsoning, der var behov for. Jeg kunne også huske episoder fra mit eget ægteskab, hvor Karolyn var kommet med en undskyldning, som jeg ikke gav meget for, og andre gange, hvor jeg havde undskyldt, men hun havde haft meget svært ved at tilgive mig, fordi hun tvivlede på min oprigtighed.

»Jeg tror virkelig, De har fat i noget dér,« sagde jeg til Jennifer. »Det stemmer i hvert fald med mine erfaringer. Hvad har De tænkt Dem at gøre med ideen?«

»Jeg ville gerne skrive en artikel,« sagde hun, »og jeg spekulerede faktisk på, om De ville hjælpe mig med at få den trykt.«

»Med glæde,« svarede jeg. »Hvis De skriver artiklen og sender mig en kopi, så kan vi lige snakke sammen om det bagefter.«

I den følgende uge vendte jeg gang på gang tilbage til Jennifers ide i tanken. Den uge fik jeg også et ægtepar ind på kontoret, som sad og skændtes om, hvorvidt manden nu også for alvor havde sagt undskyld. Hans kone havde svært ved at tilgive ham, for i hendes øjne havde han aldrig rigtig sagt undskyld. Det mente han imidlertid bestemt, at han havde. En uge senere ringede jeg til Jennifers kontor og sagde: »Jeg har tænkt meget over Deres ide, og jeg tror, den fortjener mere end en artikel. Kunne De være interesseret i, at vi to forskede noget mere i undskyldninger og måske skrev en bog sammen om emnet?« Hun blev begejstret for mit forslag, og det glædede mig, for jeg var klar over, at hendes ide havde et stort potentiale til at udvirke tilgivelse og forsoning mellem ægtefæller.

To år senere, efter lang tids undersøgelser, fik vi så udgivet denne bog, *Undskyld på fem sprog*. Vores undersøgelser har med al ønskelig tydelighed vist, at når det gælder undskyldninger, så taler

mennesker virkelig helt forskellige sprog. Derfor bliver oprigtige undskyldninger ikke altid accepteret som oprigtige og resulterer ikke altid i tilgivelse og forsoning. Som ægteskabsrådgivere må vi konstatere, at undskyldninger i utroligt mange tilfælde ikke formår at overbevise den, undskyldningen retter sig imod. Vi tror, at denne mangel på effektive undskyldninger kan være en af de væsentligste årsager til den epidemi af ødelagte ægteskaber, vi oplever i dag. Der er allerede god vejledning om undskyldninger at finde i forskellige materialer, men så vidt vi ved, er denne bog det første forsøg på at forme undskyldningens indhold efter modtagerens særlige behov (formulere den i modtagerens 'sprog').

Jennifer og jeg har sammen indsamlet og analyseret de data, der ligger til grund for bogen. Af hensyn til sammenhæng og forståelighed blev vi enige om, at jeg (Gary) skulle skrive teksten, mens Jennifer skulle sørge for eksemplificering og anskueliggørelse ud fra vores undersøgelser og hendes egne erfaringer som rådgiver. Det vil klart fremgå af teksten, hvad der kommer fra hende. Vi håber, at du, når du læser bogen, kun vil høre én stemme og mærke én fælles bestræbelse på at udtrykke et budskab, som vi tilskriver store muligheder for at skabe positive ændringer i mange parforhold.

I den første halvdel af bogen vil vi identificere og beskrive de fem undskyldningssprog. Anden halvdel af bogen vil illustrere, hvordan denne forståelsesramme kan få positiv indvirkning på forhold - mellem ægtefæller, mellem forældre og børn, i familier generelt, mellem kærester og blandt arbejdskammerater.

Undskyldninger påvirker naturligvis også mennesker i større sammenhænge. I kapitel 3 skal vi for eksempel se nærmere på en enestående tv-transmitteret undskyldning (af Oprah Winfrey), og i kapitel 4 skal vi beskæftige os med to officielle, nationale undskyldninger (fra USA til japanske amerikanere og fra Tyskland til de overlevende efter nazisternes jødeudryddelser).

Vi slutter med et kapitel, som nogle måske vil finde lidt fantasifuldt, men som vi ser et stort potentiale i: Hvordan ville verden se ud, hvis vi alle lærte at sige undskyld på den rigtige måde?



UNDSKYLD PÅ 5 SPROG

At udtrykke fortrydelse

»Det er jeg ked af«

At påtage sig ansvaret

»Det var min fejl«

At tilbyde kompensation

»Hvordan kan jeg gøre det godt igen?«

At omvende og forbedre sig

*»Jeg vil gøre mit bedste for,
at det ikke gentager sig«*

At bede om tilgivelse

»Vil du ikke nok tilgive mig?«

1

Hvorfor sige undskyld?

I en perfekt verden ville der ikke være brug for undskyldninger. Verden er imidlertid langt fra perfekt, og derfor kan vi ikke klare os uden. Jeg er uddannet i antropologi, studiet af den menneskelige kultur. Noget af det, antropologien slår fast med syvtommersøm, er, at alle mennesker er moralske af natur: Visse ting opfattes som gode og rigtige, andre som onde og forkerte. Ingen mennesker kan leve og fungere uden en eller anden form for moral. Dette almenmenneskelige træk omtales også som menneskets samvittighed (f.eks. i psykologien), pligtfølelse eller gudbilledlighed (teologien).

Hvordan samvittigheden mere præcist skelner mellem rigtigt og forkert, er i nogen grad kulturelt betinget. I eskimoernes kultur (eller inuitkulturen) regnes det for eksempel for fuldt ud acceptabelt, hvis man er på tur og løber tør for mad, at gå ind i en fremmeds iglo og spise, hvad man nu kan finde. I de fleste andre vestlige kulturer vil det blive regnet for en strafbar handling, hvis man bare går ind i andre folks huse, når de ikke er hjemme, og forsyner sig fra køleskabet. Selv om opfattelsen af rigtigt og forkert således kan variere fra kultur til kultur og nogle gange også inden for den samme kultur, så har alle mennesker en sådan opfattelse.

Når nogen forser sig over for et menneske ved at handle imod det menneskes følelse af, hvad der er rigtigt, vil det menneske føle vrede. Han eller hun vil føle sig krænket og nære modvilje mod den person, der har misbrugt hans eller hendes tillid. Den forkerte handling vil skabe en barriere mellem de to, og deres

forhold vil lide skade eller blive helt ødelagt. Selv om de ville, kan de ikke leve, som om den forkerte handling aldrig er blevet begået. Noget inden i den forurettede råber på retfærdighed. Det er disse menneskelige realiteter, der ligger til grund for ethvert retssystem.

Et råb efter forsoning

Selv om den forurettede kan opnå en vis tilfredsstillelse ved at se retfærdigheden ske fyldest, så kan retfærdigheden som regel ikke genoprette forhold mellem mennesker. Hvis en ansat ved et firma afsløres i at stjæle og derefter bliver anklaget og idømt bøde eller fængsel, så siger alle: »Retfærdigheden skete fyldest.« Det betyder imidlertid som regel ikke, at firmaet vil lade den ansatte beholde sin nuværende stilling – eller nogen stilling overhovedet. Hvis derimod denne ansatte stjæler fra firmaet, men hurtigt påtager sig ansvaret, selv rapporterer sin misgerning til sin overordnede, giver udtryk for en oprigtig anger, tilbyder at betale det fulde beløb tilbage og beder om nåde, så er der en reel mulighed for, at vedkommende får lov at fortsætte i firmaet.

Mennesker har faktisk en forbløffende evne til at tilgive. Jeg husker, da jeg for en årrække siden besøgte den engelske by Coventry og stod i ruinen af en katedral, der var blevet bombet af nazisterne under anden verdenskrig. En guide stod og fortalte om den nye katedral, der var ved at blive opført ved siden af ruinerne af den gamle. Nogle år efter krigen var en gruppe tyskere kommet for at hjælpe med opførelsen af den nye katedral som en slags bod for den skade, deres landsmænd havde påført Coventry. Alle var enige om at lade ruinerne af den gamle katedral blive stående i skyggen af den nye. Begge strukturer havde en stor symbolværdi: Den ene symboliserede det ene menneskes overgreb på det andet, den anden var et symbol på tilgivelsens og forsoningens magt.

Noget inden i os råber på forsoning, når en forkert gerning har ødelagt et menneskeligt forhold. Længslen efter forsoning er ofte stærkere og mere magtfuld end længslen efter retfærdighed.

Jo mere intimt forholdet har været, jo dybere bliver længslen efter forsoning. Når en mand behandler sin hustru uretfærdigt, føler hun sig i sin smerte og vrede splittet mellem ønsket om retfærdighed og længslen efter at vise nåde. På den ene side vil hun gerne se ham straffet for hans ondskab, på den anden side længes hun efter forsoning. Kun en oprigtig undskyldning fra hans side kan gøre en ægte forsoning mulig. Hvis han ikke undskylder, vil hendes moralfølelse få hende til at kræve retfærdighed. Gennem årene har jeg været vidne til mange skilsmisssager og forskellige dommeres forsøg på at afgøre, hvad der var rimeligt og retfærdigt i de pågældende sager. I den forbindelse har jeg ofte tænkt på, om en oprigtig undskyldning kunne have ændret det triste udfald.

I mangel af undskyldning ...

Stillet over for en teenagers raseri har jeg tit spekuleret på, hvor anderledes livet kunne have formet sig, hvis en fysisk eller verbalt voldelig far havde givet en undskyldning. Teenageres vold mod deres forældre udspringer af to forhold. For det første har teenageren følt sig krænket eller misbrugt af sine forældre og har aldrig oplevet nogen forsoning. For det andet føler teenageren sig ikke elsket af forældrene. I en af mine tidligere bøger har jeg diskuteret spørgsmålet: »Hvordan man elsker en teenager på en effektiv måde.«¹ I denne bog vil vi nu diskutere spørgsmålet: »Hvordan man effektivt undskylder over for en teenager.«

Behovet for undskyldninger gør sig gældende i alle menneskelige relationer: i ægteskaber, mellem forældre og børn, i kæresteforhold og på arbejdspladsen. Uden undskyldninger vokser vreden sig stor i vores indre og driver os til at kræve retfærdighed. Hvis retfærdigheden i vores øjne ikke sker fyldest, er vi tilbøjelige til at tage sagen i egne hænder og søge hævn over dem, der har forurettet os. Vreden vokser, og det kan ende med vold. Den mand, der går ind på sin tidligere arbejdsplads og skyder sin tidligere arbejdsgiver og nogle af sine tidligere kolleger, er typisk ikke mentalt forstyrret. Det fremgår blandt andet af, at hans naboer ofte

bliver chokerede over, at han kunne gøre det, for »han virkede så stille og rolig«.

Nej, den mand, der gør sådan noget, er gerne en mand, der gennem længere tid har ladet vreden syde og boble stadig stærkere i sit indre, så han til sidst koger over. Han når det punkt, hvor kun morderisk hævn kan tilfredsstille hans indre skrig efter retfærdighed. Det var sandsynligvis aldrig kommet så vidt, hvis han havde haft mod til at tage et opgør i kærlighed – eller hvis andre havde haft mod til at undskylde.

I ægteskaber bundet 'husspektakler' ofte i en manglende vilje til at undskylde. Konen siger: »Han behandler mig som skidt hele dagen, og så forventer han sex om aftenen. Hvad forestiller han sig egentlig?« Manden siger måske: »Hun behandler mig som et barn og prøver at kontrollere mit liv. Jeg giftede mig ikke for at få en ekstra mor.« De er begge sårede, de er begge vrede, og de har begge begået fejl, men ingen af dem er villige til at sige undskyld. I mangel af undskyldninger erklærer de så hinanden krig – en krig, der kan stå på i årevis, og som ofte først ender med skilsmisse eller død. I sunde ægteskaber er begge parter villige til at undskylde.

Kan man tilgive uden en undskyldning?

En undskyldning muliggør ægte tilgivelse og forsoning mellem to mennesker. Nogle, især inden for det kristne verdensbillede, prædiker tilgivelse uden forudgående undskyldning. De citerer ofte Jesu ord: »Tilgiver I ikke mennesker, vil jeres fader heller ikke tilgive jeres overtrædelser.«² Til kvinden med den utro mand, der fortsætter med sin utroskab, siger de: »Du må tilgive ham, for ellers vil Gud ikke tilgive dig.« Men denne fortolkning af Jesu lære tager ikke højde for de andre steder i Skriften, der taler om tilgivelse. Den kristne formaner mange steder til at tilgive andre, på samme måde som Gud tilgiver os. Og hvordan tilgiver Gud os? Bibelen siger, at hvis vi bekender vores synder, vil Gud tilgive dem.³ Der er intet i hverken Det Gamle eller Det nye Testamente,

der tyder på, at Gud tilgiver folk deres synder, hvis ikke de først bekender og angrer disse synder.

Når en præst opfordrer en kvinde til at tilgive sin mand, selv om han fortsætter med at svigte og forråde hende, så afkræver præsten i virkeligheden denne kvinde noget, som selv Gud ikke er villig til at give. Jesus lærer os, at vi – ligesom Gud – altid skal være villige til at tilgive den, der angrer. Nu vil nogen måske indvende, at Jesus også tilgav de mennesker, der var i færd med at slå ham ihjel. Men det er ikke sandt. Jesus bad for dem med ordene: »Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør.«⁴ Han gav udtryk for sin kærlighed til sine mordere og sit ønske om, at de måtte finde tilgivelse. Det bør også være vores ønske og vores bøn. Men Jesu mordere fandt først tilgivelse senere, når og hvis de erkendte og fortrød, at de havde dræbt Guds søn.⁵

Tilgivelse uden undskyldning anbefales ofte mere af hensyn til den, der tilgiver, end af hensyn til den, der har forsyndet sig. Men en sådan tilgivelse kan ikke føre til forsoning. Når der ikke foreligger nogen undskyldning, føler den kristne sig tilskyndet til at overgive overtræderen til Guds retfærdighed⁶ og lade sin vrede få afløb hos Gud gennem selvbeherskelse.⁷ Dietrich Bonhoeffer, den store teolog, der i 1945 døde som martyr i en nazistisk koncentrationslejr, argumenterede imod, at man »forkynder tilgivelse uden bod.« Han kaldte den form for tilgivelse en »billig nåde ... som retfærdiggørelse af synden, ikke som retfærdiggørelse af den bodfærdige synder.«⁸

Ægte tilgivelse nedbryder den barriere, forseelsen har skabt, og muliggør en genopretning af tillidsforholdet. Hvis forholdet var varmt og nært før forseelsen, kan det igen blive kærligt. Hvis forholdet bare havde karakter af et bekendtskab, så kan det få en dybere dimension gennem tilgivelsens dynamiske proces. Hvis der var tale om en misgerning begået af en ukendt – en voldtægtsmand eller en morder – så er der ikke noget forhold at genoprette. Hvis forbryderen i det tilfælde undskylder, og du evner at tilgive, så er I hver især fri til at fortsætte jeres liv, selv om forbryderen naturligvis

må stå til regnskab i det retssystem, samfundet har opbygget for at takle afvigende adfærd.

En femliters dunk

Når vi undskylder, tager vi ansvar for vores adfærd og søger at gøre bod over for den person, vi har krænket. En oprigtig undskyldning muliggør tilgivelse og forsoning, som igen gør det muligt at bygge videre på forholdet. Uden tilgivelse bliver krænkelsen en barriere, og forholdet ødelægges eller forringes væsentligt. Gode forhold er altid karakteriseret ved viljen til at undskylde, tilgive og lade sig forsones. Når mange virker kolde og uengagerede i deres forhold til hinanden, er det, fordi den ene part eller begge ikke har forstået eller ønsket at undskylde.

Oprigtige undskyldninger er som balsam for en dårlig samvittighed. Prøv at forestille dig din samvittighed som en femliters dunk, du bærer på ryggen. Hver gang du krænker et andet menneske, er det, som om der hældes en liter væske i din samvittighed. Allerede efter tre-fire krænkelser er din samvittighed – og du selv – temmelig belastet. En belastet samvittighed avler en følelse af skyld og skam. Den eneste mulighed for rigtig at få tømt samvittigheden er at sige undskyld til Gud og til den, du har forurettet. Når du har gjort det, kan du se Gud i øjnene, se dig selv i øjnene i spejlet og se det menneske i øjnene, som du har krænket, ikke fordi du er perfekt, men fordi du har vist dig villig til at tage ansvar for dine fejlgreb.

Måske lærte vi allerede undskyldningens kunst som børn, måske ikke. I sunde familier lærer forældrene deres børn at sige undskyld. Mange børn vokser imidlertid op i problemfamilier, hvor smerte, vrede og bitterhed er hverdagskost, og ingen nogensinde siger undskyld for noget.

Kan vi lære at undskylde?

Den gode nyhed er, at undskyldningens kunst kan læres. Gennem vores undersøgelser har vi fundet frem til, at undskyldning

indeholder fem grundlæggende elementer. Vi kalder dem de fem undskyldningssprog. Hvert enkelt element eller sprog er vigtigt, men for den enkelte kan et eller to af disse sprog have en særlig betydning eller gennemslagskraft. Nøglen til gode forhold er at lære det andet menneskes undskyldningssprog og være parat til at bruge det. Når du taler andre menneskers primære sprog, gør du det nemmere for dem af hjertet at tilgive dig. Hvis du ikke taler deres sprog, får de sværere ved at tilgive, fordi de ikke føler sig sikre på, at din undskyldning er oprigtigt ment.

Hvis du lærer at forstå og anvende de fem undskyldningssprog, vil du få stor gavn af det i alle dine forhold.

I de næste fem kapitler vil vi gennemgå de fem sprog. I kapitel 7 vil vi forklare, hvordan du kan finde frem til både dit eget og et andet menneskes primære undskyldningssprog, og hvordan det kan hjælpe dig i dine anstrengelser for at undskylde mest effektivt. I resten af bogen vil vi se på nogle af de udfordringer, der ligger i at undskylde, at tilgive og at bruge undskyldningens sprog i alle dine forhold.

Love Story, en populær film fra 70'erne, blev blandt andet kendt for sætningen: »Kærlighed er, når du aldrig behøver at sige undskyld.« Det er ikke sandt, tværtimod. Kærlighed er ofte at sige undskyld, og ægte kærlighed vil altid indeholde undskyldninger fra den, der forsynder sig, og tilgivelse fra den, der bliver krænket. Det er vejen til styrkede, kærlige forhold. Det begynder med at lære at formulere en undskyldning på det rigtige sprog, når du har krænket et andet menneske.