



# **Fyrirgefning**

Brú að landi innri friðar

Dóra Sólrún Kristinsdóttir

**Lokaverkefni til BA-gráðu Djáknanám  
Háskóli Íslands  
Hugvísindasvið**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**

**Fyrirgefning**  
***Brú að landi innri friðar***

Dóra Sólrún Kristinsdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í Djáknanámi  
Leiðsögukennari: Arnfríður Guðmundsdóttir

Guðfræði- og trúarbragðadeild  
Hugvísindasvið Háskóla Íslands  
Maí 2014

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í Djáknanámi og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Dóra Sólrún Kristinsdóttir 2014

Prentun: Háskólaprent  
Reykjavík, Ísland 2014

## 1 Formáli

Ég vil þakka þeim tveimur konum sem tóku þátt í þessu verkefni með því að segja mér sögu sína. Þær sýndu mér bæði mikið traust og góðvilja með því að treysta mér fyrir sinni persónulegu erfiðu reynslu. Frásagnir þeirra hjálpuðu mér að vinna þetta verkefni og þær gáfu mér betri innsýn í viðfangsefnið.

Ég vil þakka Arnfríði Guðmundsdóttur fyrir frábæra leiðsögn og góðan stuðning. Einnig þakka ég Helgu E. Guðlaugsdóttur, Jarprúði Ólafsdóttur og Elínu Ösp Vilhjálmisdóttur fyrir próarkalestur, stuðning og hjálp.

## Ágrip

Hugmyndin að þessu verkefni kom á fyrstu námsönninni í djáknanáminu haustið 2011. Dr. Marie Fortune frá Bandaríkjunum sem unnið hefur mikið með þolendum kynferðisafbrotu í gegnum Faith Trust Institute stofnunina kom til Íslands og hélt fyrirlestra um úrvinnslu og fyrirgefningu vegna kynferðislegrar misnotkunar á börnum. Misnotkun á börnum er ekki eins mikið feimnismál nú og áður fyrr. Umræðan um hana hefur opnast og er meiri nú en áður í íslensku þjóðfélagi.

Á málþingi í Háskóla Íslands með dr. Fortune talaði Guðrún Ebba Ólafsdóttir um kynferðisofbeldi sem hún hafði orðið fyrir í æsku. Báðar þessar frábæru konur vöktu mig til umhugsunar um þetta málefni og höfðu mikil áhrif á mig. Kynferðislegt ofbeldi á börnum hefur verið mjög falið í íslensku þjóðfélagi þangað til fyrir örfáum árum. Mig langaði strax að skoða þetta málefni nánar og þá sérstaklega hvernig einstaklingum með reynslu af þess háttar ofbeldi hefur tekist að vinna úr henni og hvort að það sé mögulegt að fyrirgefa ofbeldið á fullorðinsárum.



## 2 Efnisyfirlit

1	Formáli .....	4
2	Ágrip.....	5
3	Efnisyfirlit .....	7
5	Inngangur .....	8
6	Fyrirgefning .....	9
6.1	Fyrirgefningarferlið .....	10
6.2	Fyrirgefning í guðfræðilegu samhengi.....	11
6.3	Fyrirgefning og faðirvorið .....	12
7	Kynferðisleg misnotkun .....	15
8	Skömm .....	17
8.1	Skömm og sektarkennd.....	19
8.2	Að horfast í augu við kynferðisofbeldi.....	22
9	Að fyrirgefa.....	24
9.1	Að fyrirgefa ekki .....	26
9.2	Ný sjálfsmynd .....	27
10	Samantekt.....	28
11	Eftirmáli.....	30
12	Heimildarskrá .....	32
13	Fylgiskjöl .....	34
13.1	Viðtal eitt .....	34
13.2	Viðtal tvö .....	36
13.3	Eigin reynsla.....	38

### 3 Inngangur

Fyrirgefning er mikilvægt hugtak sem er hlaðið merkingu og er til staðar í lífi okkra allra. En fyrri helmingur þess „fyrir-“ getur þýtt að vera: Á undan, að vera fyrri til að gera eitthvað, en seinni hlutinn „gefa“ skýrir sig eiginlega sjálft, en það getur þýtt: Láta frá sér, eða afhenda, að gefa öðrum eitthvað.

Markmið þessarar ritgerðar er að leita svara við eftirfarandi spurningum:

- Hvað er fyrirgefning?
- Hvaða tilfinningar situr fólk uppi með á fullorðinsárum eftir kynferðislegt ofbeldi í æsku?
- Er mögulegt að fyrirgefa slíkt ofbeldi?

Sem betur fer hefur umræðan um kynferðislegt ofbeldi á börnum opnast mikið og það hefur mikið verið talað um það opinberlega í samfélaginu á síðustu misserum. Sífelld fleiri stíga fram þegar misnotkun er rædd og gerð opinber. Þolendur þiggja líka hjálp í auknum mæli. Mín persónulega reynsla mun hjálpa mér að vinna þetta verkefni og að skoða fyrirgefninguna, sem var mikil lausn og lækning fyrir mig eftir að hafa þolað ofbeldi í æsku. Áður en ég fjalla um fyrirgefninguna þarf að skoða áhrif misnotkunarinnar á sálarlíf þolandans. Ég mun fjalla um skömm og sektarkennd, en það eru þær tilfinningarnar sem oftast eru nefndar sem fylgifiskar misnotkunar.

Við heyrum oft að þegar eitthvað er gert á hlut okkar að þá eigum við að fyrirgefa gerandanum. Það er líka bent á að samkvæmt Guðs orði eigum við að fyrirgefa því það er það sem Biblían segir okkur að gera. Erfitt getur verið að horfast í augu við ofbeldi eftir að það hefur verið vel geymt leyndarmál í mörg ár. Að fyrirgefa öðrum getur verið mjög erfitt og einnig getur verið erfitt að fyrirgefa sjálfum sér.

Það verður fróðlegt að skoða þetta efni út frá fræðilegu sjónarhorni og svo út frá sögum tveggja einstaklinga sem lýsa reynslu sinni í viðtölum. Þau er að finna í viðauka ásamt minni eigin reynslu. Lögð verður áhersla á merkingu hugtaksins fyrirgefning í guðfræðilegu samhengi og hvaða þýðingu fyrirgefning hefur fyrir einstaklinga sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi.



## 4 Fyrirgefning

Í íslenskri orðabók segir að fyrirgefning sé: „náðun, sakaruppgjöf, að afsaka, að forláta, að fyrirgefa, gleyma mótgerð eða náða”.<sup>1</sup>

Þetta er hin íslenska orðabókarskilgreining á þessu orði. Í þessari ritgerð verður lögð áhersla á guðfræðilega merkingu orðsins.

Algengustu hebresku orðin yfir fyrirgefningu eru *mehillah* og *selihah*. Hið fyrri merkir að syndin eða skuldin þurrkast út og hverfur en hið síðara að hlutaðeigandi aðilar sættast heillum sáttum.<sup>2</sup> Það er líka ljóst að það getur verið blæbrigðamunur á inntaki fyrirgefningarinnar og því er óhætt að segja að fyrirgefningarhugtakið feli ekki í sér eina altæka merkingu. Þannig getur fyrirgefning bæði átt sér stað með sátt og án sáttar, stundum merkir hún að afsaka og breiða yfir en stundum að fella niður skuld og gefa upp sakir.<sup>3</sup>

Fyrirgefning getur breytt mörgu í lífi einstaklings á einni nóttu. Þess vegna er hún svona áhugaverð. Hún getur skipt út sorg fyrir gleði, óróa fyrir frið og reiði fyrir ánægju.<sup>4</sup> Fyrirgefning Guðs er hornsteinn kristinnar kenningar. En hún er einnig mikilvæg í mannlegum samskiptum.<sup>5</sup>

Harpa Árnadóttir segir í bókinni *Fyrirgefning og Sátt* að fyrirgefning milli ástvina feli í sér mynd af Guði og manni. Hún á við að þegar fyrirgefning foreldris og barns á sér stað er foreldrið í hlutverki guðs og barnið í hlutverki manns. Það þekkja margir vel eftir að hafa verið bæði í sporum barns sem hjúfrar sig að ástríku faðmi í fullkomnu öryggi um að allt verði gott aftur og foreldris sem tekur barnið sér í faðm og fyrirgefur því af dýpstu hjartans rötum, af ást.

Þá finna þau fyrir ást og létti sem hlýst af því að fyrirgefa og finna friðinn sem hún veitir. Fyrirgefningin sefar og líknar.<sup>6</sup> Fyrirgefningin er kærleikurinn sjálfur í sinni fegurstu mynd. Ilmurinn eftir blómið sem hefur marist undir skósólanum.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Árni Böðvarsson, *Íslensk orðabók*, Reykjavík: Bókaútgáfa menningasjóðs. 1979, bls. 165.

<sup>2</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Að fyrirgefa ekki – um gildi gremjunnar fyrir einstaklinga og samfélag”, *Ritröð guðfræðistofnunar*, 35, 1, 2012, Gunnlaugur A Jónsson, bls. 139 – 155, hér bls. 141.

<sup>3</sup> Sama rit bls. 141.

<sup>4</sup> Gerald Jampolsky, *Fyrirgefningin, Heimsins fremsta lækning* Reykjavík: Vaka – Helgafell, 1999, bls. 12.

<sup>5</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill” *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 13

<sup>6</sup> Harpa Árnadóttir, „Enginn veit hvað manni kann að mæta,” *Fyrirgefning og sátt*, Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannesdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan 2009, bls. 28.

<sup>7</sup> Sama rit, 2009, bls. 26.

Fyrirgefning er eins og fyrirgjöf, að gefa boltann yfir á aðra manneskju svo að hún geti nýtt stað og stund til þess að skora. En fyrirgefningin er ekki einfalt mál, hún getur verið langt ferli.

#### 4.1 Fyrirgefningarferlið

Segja má að sumt af því sem gert er á hlut manns sé í raun ófyrirgefnalegt. Á meðan óréttlæti ríkir er erfitt að leita sátta og hefja fyrirgefningarferli. Fyrirgefning getur verið langt úrvinnsluferli. Þegar brotið er á fólki geta afleiðingarnar orðið sálræn meiðsl, særindi, depurð, kvíði, vanlíðan og jafnvel líkamleg einkenni sem þarf að horfast í augu við og sigrast á í ferlinu.<sup>8</sup> Fyrirgefningin er gjöf og sá sem fyrirgefur er sterkur þegar hann gefur þá gjöf, en ekki niðurbrotið og sigrað fórnarlamb ranglætis.

Ef fólk tekur á móti fyrirgefningarbeiðni en vill ekki fyrirgefa þá verður alls ekki um fyrirgefningu að ræða. Marteinn Steinar líkir þessu við „tilfinningalega innistæðu” og ef hún er ekki til staðar þá getur sá sem er beðin fyrirgefningar ekki gefið hana því hver getur gefið það sem hann á ekki?<sup>9</sup> Fyrirgefningin sem gjöf er án allra skilyrða, gefin af fúsum og frjálsum vilja eftir að ferlið hefur átt sér stað. Allt fyrirgefningarferlið miðar að enduruppbyggingu. Eftir að þolandi verður fyrir ofbeldi getur sjálfstraust hans horfið, trú á réttlæti og sanngirni verið í molum og hann þarf þess vegna að skilgreina upp á nýtt og endurheimta þau mikilvægu grunngildi réttlætis og heiðarleika sem hann taldi áður vera sjálfgefin. Hann þarf að læra að treysta að nýju.<sup>10</sup>

Flestir mundu segja að það skipti ekki máli í grundvallaratriðum hvort að viðkomandi sé trúaður þegar kemur að því að fyrirgefa. Í eðli sínu er ekki mikill munur á því hvort að einstaklingur er trúaður eða ekki ef fólk hefur fyrirgefið af öllu hjarta. Maðurinn þarfnast annarra og kemur fyrst til sjálfs sín í tengslum við aðra. Öllu máli skiptir að forsenda þeirra tengsla sé rétt. Þá forsendu má finna í sambandi mannsins við Guð, því að með fyrirgefningu sinni sýnir Guð að hann metur manninn í ljósi náðar sinnar en ekki verka hans.<sup>11</sup>

Margir segja að eftir að hafa tekið skrefið til trúar, sé búið að hreinsa út öll vandamál. Það er mikill misskilningur, slíkt gerist ekki. Einstaklingur þarf að vinna úr

<sup>8</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill” *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 13

<sup>9</sup> Sama rit, bls. 13

<sup>10</sup> Sama rit, bls. 14

<sup>11</sup> S Sigurjón Árni Eyjólfsson, „Fyrirgefningin í kristinni hefð”, *Gliman*, 5, 2008, Kristinn Ólason. bls. 237-269, hér bls. 263.

sínum málum vegna þess að lífið er þroskaferli. Hann þarf fyrst og fremst að vera heiðarlegur gagnvart sjálfum sér.<sup>12</sup>

## 4.2 Fyrirgefning í guðfræðilegu samhengi

Fyrirgefning Guðs er hornsteinn kristinnar kenningar. Fyrirgefningin er einnig mikilvæg í mannlegum samskiptum.<sup>13</sup> Í kristinni trúarhefð má finna sterka hvatningu og jafnvel kröfu til hinna kristnu um að þeir fyrirgefi náunga sínum og margir líta svo á að fyrirgefningin sé sjálft hryggjarstykkið í kristinni trúarhefð.<sup>14</sup>

Guð er miskunnsamur og hefur fyrirgefið mönnunum syndir að fyrra bragði. Því ber þeim að biðja bæði Guð og menn fyrirgefningar, vegna synda og misgjörða sinna.<sup>15</sup>

Grísku hugtökin sem koma oftast fyrir í textum Nýja testamentisins eru *eleao* sem þýðir að sýna náð og *aphiemi* sem þýðir að senda burt, frelsa og gefa upp sakir.<sup>16</sup> Í Nýja testamentinu eru dæmi um að fyrirgefning hafi virkað í eina átt, frá þeim valdameiri til hinna valdaminni. Þegar Jesús segir við bersyndugu konuna: „Syndir þínar eru fyrirgefna” (Lúk 7.48.) er hann sterkari og valdameiri en hún. Sú staða breytist þegar búið er að negla Jesús upp á kross. Hinn krossfesti Jesús biður Guð að fyrirgefa þeim sem krossfestu hann. Hann segir ekki: „Syndir ykkar eru fyrirgefna”, heldur vísar fyrirgefningunni til Guðs sem hefur allan heiminn á valdi sínu og segir: „Faðir fyrirgef þeim því þeir vita ekki hvað þeir gera”.<sup>17</sup>

Í niðurlægingu sinni á krossinum er Jesús ekki í aðstöðu til þess að fyrirgefa og einmitt í þeirri stöðu á krossinum hefði mátt hugsa sér það að hann hefði öðlast þann fyrirgefningarskilning eins og víða kemur fram í Nýja testamentinu og boðað að hinir veiku væru í aðstöðu til að fyrirgefa, en hann gerir það ekki. Það er Guð einn sem hefur vald til þess.<sup>18</sup>

John Arnott sem er prestur og stofnandi kirkjunnar Toronto Airport Christian Fellowship í Kanada segir um fyrirgefningu að hún sé „lykill að blessun Guðs. Hann segir einnig að „iðrun og fyrirgefning opni hjörtu okkar þannig að lækir lifandi vatns

<sup>12</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill” *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 14

<sup>13</sup> Sama rit, bls. 15

<sup>14</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Að fyrirgefa ekki- um gildi gremjunnar fyrir einstaklinga og samfélög”, *Ritröð Guðfræðistofnunar* 35: 2, 2012, Gunnlaugur A Jónsson, bls. 139-155, hér bls. 141.

<sup>15</sup> Sama rit, bls. 141

<sup>16</sup> Sama rit, bls. 141.

<sup>17</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Að fyrirgefa ekki- um gildi gremjunnar fyrir einstaklinga og samfélög”, *Ritröð Guðfræðistofnunar* 35: 2, 2012, Gunnlaugur A Jónsson, bls. 139-155, hér bls. 143.

<sup>18</sup> Sama rit, bls. 143.

geti flætt óhindrað í lífi okkar”.<sup>19</sup> Að mati John Arnott þurfa eftirfarandi þrjú atriði að vera til staðar til þess að fólk upplifi kraftmikla úthellingu anda Guðs inn í líf sitt og umhverfi.

- Opinberun um mikilleika Guðs og fullvissu um að ekkert sé honum ómögulegt (Lúk 1.37.).
- Opinberun um kærleika Guðs, hversu annt honum er um okkur og hversu einbeittur hann er í að elska okkur aftur til lífs (Jer. 31.3.).
- Opinberun um það hvernig hægt er að rækta kærleika Guðs í sér og gefa hann til annarra. Sá sem hefur upplifað frelsið í kærleika Drottins hefur tíma fyrir aðra og getur gefið af sér”.<sup>20</sup>

Drottinn vill brjóta af okkur hismið, frelsa okkur og eyða óæskilegum hlutum úr lífi okkar þannig að við séum hrein frammi fyrir honum til að geta gengið fram í náð, kærleika og miskunn hans.<sup>21</sup> Kærleikur Guðs laðar, leiðir, bindur og dregur okkur inn í þann tilgang sem hann hefur fyrir líf okkar. Með það krefjandi verkefni frá Guði að vilja fara út og miðla af kærleika hans eigum við miklu auðveldara með að leysa vandamál sem geta komið upp í lífi okkar.<sup>22</sup> „Það er mikilvægt að ná gleði í lífinu og að lifa í kærleika og að dvelja í náðinni. Eins og stendur í 1. Pétursbréfi 4.8. „Förum með ranglætið að krossinum svo að miskunn Krists geti flætt inn í líf okkar því kærleikurinn hylur þannig fjölda synda”. Það væri gott að komast á þann stað í lífinu þar sem við gætum sagt „Drottinn ég fyrirgef öllum allt”.<sup>23</sup> Í fimmtu bæn faðirvorsins er beðið um fyrirgefningu í bæn, um það verður fjallað hér á eftir.

### 4.3 Fyrirgefning og faðirvorið

Faðirvorið er bæn sem Jesús kenndi lærisveinum sínum og er aðalbænin í kristinni kirkju. Fyrirgefningin kemur sterkt fram í faðirvorinu og hljóðar svo í Mattheusarguðspjalli: „Fyrirgef oss vorar skuldir, svo sem vér og fyrirgefum vorum skuldunautum” (Matt 6.12.) en í Lúkasarguðspjalli hljóðar bænin svona: „Fyrirgef oss vorar syndir, enda fyrirgefum vér öllum vorum skuldunautum” (Lúk 11.4.). Hér er annars vegar rætt um fyrirgefningu og skuldir og hins vegar um fyrirgefningu og

---

<sup>19</sup> Arnott John, *Mikilvægi fyrirgefningar*, Reykjavík: Catch the fire kirkjan, 2008, bls. 5.

<sup>20</sup> Arnott John, *Mikilvægi fyrirgefningar*, Reykjavík: Catch the fire kirkjan, 2008, bls. 5.

<sup>21</sup> Sama rit, bls. 25.

<sup>22</sup> Arnott John, *Mikilvægi fyrirgefningar*, Reykjavík: Catch the fire kirkjan, 2008, bls. 6-7.

<sup>23</sup> Sama rit, bls. 16

syndir. Hér gæti verið um sama hlutinn að ræða því gríska orðið *hobah* getur þýtt bæði sekt og synd.<sup>24</sup> Í bæninni er vísað til þess veruleika þegar menn losna undan skuldakvöð með niðurfellingu skulda eða uppgreiðslu lána. Því fylgir mikill léttir og frelsi.<sup>25</sup> Í faðirvorinu er Guð beðinn um að losa allar byrðar sama hvers eðlis þær eru.<sup>26</sup>

Jesús vísar til þess að losa allar byrðar, en tengir bænarorðin „fyrirgef oss vorar skuldir“ við uppgjörið á efsta degi frammi fyrir dómstóli Guðs. Sú niðurfelling eða syndafyrirgefning sem þar fæst markar upphaf eilífs náðarárs Drottins. Í faðirvorinu er Guð beðinn um að losa manninn við allar byrðar sama hvers eðlis þær eru. Á öðrum stað í guðspjallinu sýnir Jesús með dæmisögu hve óendanlega stór fyrirgefningin er og hverjar afleiðingar hennar eiga að vera í lífi mannsins. Í dæmisögunni greinir hann frá konungi einum sem vegna grátbeiðni þjóns síns fellir niður skuld hans sem nam mörgum árstekjum ríkisins. Þjónninn aftur á móti lærði ekkert af miskunnarverkinu og sýndi stuttu síðar samþjóni sínum mikla hörku við innheimtu smáskuldar sem sá gat ekki greitt. Þegar konungurinn heyrði af þessu afturkallaði hann niðurfellinguna (Matt 18.21–35.). Smáskuldin eða sú litla skuld sem samþjónninn skuldaði í dæmisögunni á að sýna að manningum er um megn að frelsa sjálfan sig og um leið á hún að gera menn meðvitaða um það frelsi og þá ábyrgð sem fyrirgefningin veitir.<sup>27</sup>

Guð er miskunnsamur og hefur fyrirgefið mönnum syndir að fyrra bragði. Því ber þeim að biðja bæði Guð og menn fyrirgefningar, vegna eigin synda og misgjörða.<sup>28</sup> Myndin sem Jesús dregur upp í faðirvorinu er þessi: Guð hefur með fyrirgefningu sinni rutt öllu úr veginum sem skilur að Guð og mann, að hið persónulega kærleikssamband Guðs við manninn skipti hann öllu máli.<sup>29</sup>

Sigurjón Árni Eyjólfsson segir í grein sinni að „útlekking Lúthers á fimmtu bæn faðirvorsins sé sú að fyrirgefningin er megininntak fagnaðarerindisins og í henni er fólgin kjarni kenningarinnar um réttlætningu af trú. Friðþægingin er grundvöllur hennar þegar Kristur tekur á sig synd og dauða mannsins og veitir honum réttlæti,

---

<sup>24</sup> Sigurjón Árni Eyjólfsson, „Fyrirgefningin í kristinni hefð“, *Gliman*, 5, 2008, Kristinn Ólason. bls. 237-269, hér bls. 248.

<sup>25</sup> Sama rit, bls. 249

<sup>26</sup> Sama rit, bls. 249

<sup>27</sup> Sama rit, bls. 249-250.

<sup>28</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Að fyrirgefa ekki- um gildi gremjunnar fyrir einstaklinga og samfélög“, *Ritröð Guðfræðistofnunar* 35: 2, 2012, Gunnlaugur A Jónsson, bls. 139-155, hér bls. 141.

<sup>29</sup> Sigurjón Árni Eyjólfsson, „Fyrirgefningin í kristinni hefð“, *Gliman*, 5, 2008, Kristinn Ólason. bls. 237-269, hér bls. 250.

náð og líf”.<sup>30</sup> Fyrirgefningin á að móta allt líf mannsins og á líka að vera drifkrafturinn í samskiptum hans við náungann og við Guð.<sup>31</sup>

Guð hefur gefið okkur fagnaðareriðið, þar sem að veitt er fyrirgefning áður en við höfum svo mikið sem beðið um hana eða leitt hugann að henni. Það er mikilvægt að við viðurkennum slíka fyrirgefningu og að við tökum við henni. Í þessu samhengi má fjalla um fimmtu bæn faðirvorsins með því að skipta henni í tvo hluta og í tvö bænarefni.

Í fyrri hluta bænarinnar, fyrirgef oss vorar skuldir” snertir samband mannsins við Guð, að maðurinn þarf að gangast við fyrirgefningunni, að lifa í henni og leyfa henni að móta sjálfsmynd sína.

Seinni hluti bænarinnar, svo sem vér og fyrirgefum vorum skuldunautum” snýr að sambandi mannsins við náungann sem áminnir hann um að láta fyrirgefninguna móta samband manna innbyrðis og samfélagið í heild svo að hún verði sjáanleg sem ytra ták.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Sigurjón Árni Eyjólfsson, „Fyrirgefningin í kristinni hefð”, *Gliman*, 5, 2008, Kristinn Ólason. bls. 237-269, hér bls. 259.

<sup>31</sup> Sama rit, bls. 259.

<sup>32</sup> Sama rit, bls. 260.

## 5 Kynferðisleg misnotkun

„Kynferðislegt ofbeldi er sérhver verknaður þar sem ein manneskja notar aðra gegn vilja hennar til að fullnægja kynhvöt sinni. Ofbeldið getur verið líkamlegt eins og nauðgun, sífjaspell, óviðeigandi háttsemi, áreitni eða hvers konar verknaður sem niðurlægir konur, karla og börn í þeim tilgangi að örva ofbeldismanninn kynferðislega”.<sup>33</sup>

Dr. Fortune segir: „Að þannig skapar kynferðislegt ofbeldi fórnarlamb úr þeirri manneskju sem fyrir því verður því persónan er svift valdi sínu til að ráða yfir sjálfri sér og eigin líkama og kynferðislegt ofbeldi verður gjörningur sem afskræmir og misnotar kynverund þolandans”.<sup>34</sup> „Ofbeldið er synd þar sem að eiga sér stað svik og það traust sem áður ríkti milli persóna er að engu gert”.<sup>35</sup> Ofbeldið er viðurkennt sem synd samfélagslega séð því það þrífst einungis í umhverfi þar sem ríkir andrúmsloft kynjamismununar og kynþáttahaturs. Í samfélögum þar sem slík viðhorf þrífast eru konur og börn ekki óhult. Slík viðhorf hafa slæm áhrif á öll félagsleg tengsl manna, hvort sem það er innan fjölskyldu, eða milli vina og kunningja.<sup>36</sup>

Með synd er átt við bæði rof og rán. Það sem er rífið í sundur er fyrst og fremst traust; traust manna til hvers annars sem hefur síðan áhrif á allt samfélagið. Þeir einstaklingar sem verða fyrir kynferðislegu ofbeldi eru rændir trausti sem er nauðsynleg undirstaða mannlegrar tilveru og þeir eru einnig rændir valdi yfir eigin lífi og velferð.<sup>37</sup>

Þetta á við þegar um er að ræða kynferðislegt ofbeldi á börnum. Þau eru rænd tilfinningum sínum og upplifunum þegar þau neyðast til að bregðast við þörfum ofbeldismannsins. Við það geta þau misst tengsl við eigið sjálf. Langvarandi kynferðisleg misnotkun getur rænt börn sjálfsvitund og einnig hæfileikanum til að lifa og starfa sem siðferðisverur. Þá missa þau tengsl við sínar eigin tilfinningar og eru ekki lengur meðvituð um hvaða tilfinningar eru réttar. Það er eins og þau taki tilfinningar sínar úr sambandi og finni sér stað þar sem hlutleysi eða doði ríkir. Það eru ómeðvituð viðbrögð til þess að lifa af í þessum aðstæðum.

<sup>33</sup> Þjóðkirkjan, *Kirkjan mótmælir ofbeldi gegn konum*, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, útgáfufélag þjóðkirkjunnar, 2003, bls. 16.

<sup>34</sup> Fortune, Marie M, *Sexual Violence*, Cleveland, Ohio: Cornell University press, 2001, bls. 67.

<sup>35</sup> Sama rit, bls. 67.

<sup>36</sup> Sama rit, bls. 67.

<sup>37</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Ábyrg og réttlát viðbrögð gagnvart þolendum kynferðisofbeldis”, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, 32, 1, 2011, Sólveig Anna Bóasdóttir, bls. 97-117, hér bls. 101.

Mörg dæmi eru um að fullorðnir einstaklingar, sem hafa verið fórnarlömb kynferðislegrar misnotkunar sem börn, eigi í erfiðleikum með að ná tökum á lífi sínu. Sem börn voru þau rænd, ekki bara sjálfsvitund sinni, heldur einnig hæfileikanum til að stjórna eigin lífi og taka ábyrgð á því.<sup>38</sup> Kynferðisleg misnotkun getur leitt til viðvarandi skammar og sektarkenndar en það eru til leiðir til að vinna úr tilfinningunum sem fylgja þessari sáru reynslu.

---

<sup>38</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Ábyrg og réttlát viðbrögð gagnvart þöndum kynferðisofbeldis“, Ritróð Guðfræðistofnunar, 32, 1, 2011, Sólveig Anna Bóasdóttir, bls. 97-117, hér bls. 101.



## 6 Skömm

Skömm er eðlileg mannleg tilfinning sem flestir finna fyrir. Hún er nauðsynleg ef við viljum taka þátt í mannlegu samfélagi á ábyrgan hátt. Án heilbrigðrar skammar myndum við ekki setja okkur mörk í mannlegu atferli og gætum fljótlega lent í vandræðum við laganna verði og annað fólk. Skömmin getur haldið aftur af okkur að gera það sem okkur langar til að gera og en hefði slæmar afleiðingar fyrir okkur og samfélagið. Það er einungis þegar skömmin verður fyrirferðarmikil í lífi okkar sem hún eitrar út frá sér og eyðileggingarmáttur hennar kemur í ljós.<sup>39</sup>

Sólveig Anna Bóasdóttir segir í grein sinni að skömm og þögn séu nátengd fyrirbæri.<sup>40</sup> Þögn um ofbeldi sem átt hefur sér stað getur orsakað skömm hjá þolanda þess. Þegar hann rífur þögnina og segir frá því sem gerðist, segir sannleikann, segir frá leyndarmálinu, segir frá kynferðilega ofbeldinu sem viðkomandi hefur byrgt inni hefur hann opnað fyrir sársauka og tilfinningar sem hann hefur falið lengi. Með því að segja frá og að viðurkenna að vera þolandi slíks ofbeldis, getur vanmetatilfinningin vikið fyrir öðrum og betri tilfinningum.

Þegar þolendur segja frá og viðurkenna ofbeldið upplifa þeir gjarnan í kjölfarið mikla frelsistilfinningu sem líkja má við að hlekkir hafi verið leystir, að þolendur hafi sloppið úr skuggahelli og komist í ljósið. Það sem kvelur þá og veldur skömminni, er ekki hatur í garð gerenda heldur leyndarmálið sjálft sem þolendur óttast sífellt að komist upp. Samkvæmt Sólveigu Önnu Bóasdóttur fellst fyrsta skrefið í bata í því að viðurkenna ofbeldið og horfast í augu við það, stíga fram og segja frá.<sup>41</sup>

Þeir sem mest hafa fjallað um skömm eru nokkuð sammála um að djúpstæða skömm megi rekja til lítillar tengslamyndunar í fjölskyldunni. Upplifun okkar af okkur sjálfum helgast af því hvort og hvernig þörfum okkar er fullnægt og þar er þörfin fyrir ást og nánd sú veigamesta í bernsku. Þegar þörfum barns fyrir ást og nánd er ekki sinnt leitar barnið inn á við og upplifir skömm sem það reynir svo að fela. Barnið kemst að þeirri niðurstöðu að það hljóti eitthvað að vera að því, ef þörf þess fyrir tengsl er ekki fullnægt.<sup>42</sup> Sjálf okkar, sem er í raun upplifun okkar af sjálfum okkur,

<sup>39</sup> Páll Einarsson, MSc. *Skömm*, meðferð.is, sótt 3. apríl 2014 af [http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2\\_articleid=10](http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2_articleid=10).

<sup>40</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls 144-164, hér bls. 149.

<sup>41</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls 144-164, hér bls. 149.

<sup>42</sup> Páll Einarsson, MSc. *Skömm*, meðferð.is, sótt 3. apríl 2014 af [http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2\\_articleid=10](http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2_articleid=10).

myndast og mótast mest á fyrstu árum okkar - frá því að við fæðumst og allt til þriggja, fjögurra ára aldurs. Þar með er ekki verið að segja að árin þar á eftir skipti ekki máli, heldur er grunnurinn lagður á þessum fyrstu árum<sup>43</sup>

Skömmin getur haft fleiri en eina birtingarmynd, hún getur annars vegar verið jákvæð og hins vegar neikvæð og ýmist opin eða dulin.<sup>44</sup> Skömmin getur jafnframt verið menningarbundin í þeirri merkingu að hún tengist siðferði ákveðins samfélags eða menningarheildar sem þýðir að það sem að álitid er skammarlegt er afstætt og hugsanlega breytilegt milli menningarheima og tíma.<sup>45</sup>

Ýmislegt virðist geta kallað fram skammartilfinningu, bæði eigin breytni og breytni annarra. Eigin reynsla, hugsanir og upplifanir eru þar fremstar í flokki.

Skömmina má tengja bæði við sjálfsvirðingu einstaklingsins og samfélagid. Ef neikvæð skömm setur klærnar í sjálfsvirðingu einstaklingsins getur það komid fram í neikvæðri breytni hans í samfélaginu.<sup>46</sup>

Til er eitthvað sem kalla má gagnlega skömm en líka eitthvað sem kalla má skaðlega skömm. Gagnlega skömm er siðferðisleg tilfinning sem hefur það hlutverk að standa vörð um mannhelgi og samfélag. Hún er mikilvæg til að minna okkur á hvað er rétt og rangt og hún er nauðsynlegur grundvöllur mannlegrar hluttekningar. Sé skömm ekki til staðar skortir einstaklinginn forsendur til uppbyggingu tengsla sem hafa rofnað. Forsenda skammar er að manneskja átti sig á því að hún er ekki fullkomin og að hún geti viðurkennt það er grundvöllur þess að hún takist á við skömmina á jákvæðan hátt.<sup>47</sup>

Neikvæð skömm getur komid fram sem lamandi tilfinning hjá þolendum, einkum börnum. Þau skrifa mjög oft inn í skel í kjölfar ofbeldis, þroski þeirra stöðvast. Það sem að veldur skömminni er að brotið hefur verið gegn sjálfsvirðingu þeirra. Það getur skapar reiði og biturleika og hindrað þau í að halda áfram á eðlilegri þroskabrot.

Neikvæð skömm er því vanmetakennd sem tengist sjálfsásökunum, upplifun af því að vera aðskotahlutur og einskis virði. Hún getur í versta falli líkst sálrænni lömun og jafnvel leitt til dauða.<sup>48</sup>

<sup>43</sup> Páll Einarsson, MSc. *Skömm*, meðferð.is, sótt 3. apríl 2014 af [http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2\\_articleid=10](http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2_articleid=10).

<sup>44</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 155.

<sup>45</sup> Sama rit, bls. 155.

<sup>46</sup> Sama rit, bls. 155.

<sup>47</sup> Sama rit, bls. 161.

<sup>48</sup> Sama rit, bls. 155.

Það eru margar ástæður fyrir skömm. Stundum er hún réttmæt en oftast er ekki tekur viðkomandi á sig skömm sem ekki er hans. Það er mikilvægt og ráðlegt að deila leyndarmálunum með annarri manneskju, líka þessum skammarlegu. Sjónarhorn annarra getur breytt sýn einstaklingsins og jafnvel fært skömmina til, minnkað hana eða látið hana hverfa alveg. Ef skömmin er réttmæt er hægt að fá fyrirgefningu. Ef skömmin er ekki einstaklingsins er mikilvægt að skila henni til baka, þangað sem hún á heima.<sup>49</sup> Umfjöllun um skömm og sektarkennd er gjarnan steypt saman og ekki alltaf ljóst hver munurinn er á þessum tilfinningum.<sup>50</sup>

## 6.1 Skömm og sektarkennd

Það er ekki alltaf skýr munur á skömm og sektarkennd, en hugtökin tengjast því að manneskja sem upplifir sektarkennd upplifir yfirleitt skömm á sama tíma.<sup>51</sup> Skömm tengist sjálfsmýndinni, en sektarkennd tengist þeirri breytni sem maður hefur haft í frammi gagnvart öðrum.

Skömmin beinist þá að persónum og tilfinningalegum viðbrögðum þolenda ofbeldis gagnvart samfélaginu á meðan sektarkenndin beinist að breytni gegn umhverfinu sem persónan hefur gert sig seka um. Sektarkenndin kennir persónunni um verknaðinn sem hún ber ábyrgð á, en skömmin bendir á sjálfa sig.

Adam og Eva reyndu að dylja skömm sína með því að hylja nekt sína, en slíkt er ómögulegt hvað sektarkenndina varðar, ábyrgðin og sektin hverfur ekki þótt maður láti hluta af sér hverfa.<sup>52</sup>

Skilningur á sektarkennd beinir sjónum að hugtakinu sekt og hlutverki þess.<sup>53</sup> Gerandinn getur ræktað upp sekt hjá þolandanum. Þegar gerandi segir að ofbeldið sé honum að kenna og að hann muni hafa verra af ef hann segir frá, getur það orðið til þess að þolandinn fær sektarkennd. Með aldri og þroska breytist skilningur þolenda og þeir skilja að þeir eigi ekki neina sök á því sem gerðist í fortíðinni. Hægt er að skila sektarkenndinni og staðsetja hana og ábyrgðina hjá réttum aðila sem er gerandinn.

Sekt og ábyrgð kallast á – sá sem á sökina ber ábyrgðina. Að vera kallaður til ábyrgðar felur í sér að verða að bregðast við. Ein leið til að lýsa muninum á sekt og

<sup>49</sup> Guðrún Karls Helgudóttir, „Hús leyndarmálanna“ *Trúin og Lífið*, Flutt 28. júlí 2013, sótt 26. apríl 2014 af vefslóð: <http://tru.is/postilla/2013/07/hus-leyndarmalanna>

<sup>50</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 155.

<sup>51</sup> Sama rit, bls. 160

<sup>52</sup> Sama rit, bls. 156.

<sup>53</sup> Sama rit, bls. 156.

ábyrgð er að segja að tal um sekt snúi að fortíðinni en tal um ábyrgð að nútíðinni og framtíðinni. Þannig að með því að lýsa ábyrgð á hendur einhvers er verið að gefa í skyn að viðkomandi hafi verk að vinna.<sup>54</sup>

Dr. Marie Fortune stofnandi Faith Trust Institute stofnunarinnar sem sem hjálpar fórnarlömbum kynferðisofbeldis í Bandaríkjunum kom eins og fyrr segir hingað til lands í október 2011 og hélt fyrirlestra um kynferðisofbeldi á börnum og hvað kirkjan gæti gert til hjálpar í þeim málum. Fortune telur að setja þurfi siðferðisleg viðmið eða reglur innan kirkjunnar varðandi upplifanir þolenda eða barna kynferðisofbeldis.<sup>55</sup>

Fortune tengir umræðu sína um kynferðislegt ofbeldi við hugtakið synd.<sup>56</sup> Flest allt sem tengist kynlífi í vestrænni menningu, bendir hún á, hefur annaðhvort talist hættulegt eða skammarlegt. Slík viðhorf ýta undir hræðslu og óöryggi fólks á kynlífssviðinu. Margir kristnir söfnuðir vekja enn í dag skömm og sektarkennd hjá fólki sem stundar kynlíf án þess að vera í hjónabandi. Verði fólk fórnarlömb kynferðislegs ofbeldis er allt eins víst að það megi sitja undir ásökunum um að vera lauslátt og sjálft ábyrgt fyrir því hvernig fór.<sup>57</sup>

Marie Fortune segir að skammtilfinningin geti verið einkar þungbær fyrir þolendur kynferðisofbeldis sem séu ungir og óreyndir í kynferðislegum eignum. Ef þeir líta á kynferðisofbeldið sem kynlífsreynslu, upplifa þeir bæði skömm og sektarkennd og finnast þeir jafnvel brennimerktir fyrir lífstíð. Niðurstaða hennar er að fórnarlömb kynferðisofbeldis glími jöfnum höndum við samfélagsleg og persónuleg viðhorf til skammar og sektar og að hvort tveggja vekji sársaukafullar tilfinningar og auki þjáningu þolenda.<sup>58</sup>

Fortune heldur því fram að sektarkennd hjá einstaklingi geti vaknað við ólíklegustu aðstæður. Ekki sé óalgengt að fólk fái sektarkennd vegna hluta sem það hefur ekki átt hlutdeild að. Einnig geti maður fengið sektarkennd vegna breyttni sem hefur ekki skaðað nokkurn einstakling svo vitað sé. Sektarkenndin sé langt því frá að vera skynsamleg og hvað það snerti sé hún einmitt lík skömminni, báðar beinist inn á við og báðar séu frekar torskildar. Ef við viljum skilja af hverju það er mikilvægt fyrir okkur að greina á milli skaða sem við verðum sjálf völd að með vilja og þess skaða sem við orsökum óviljandi getum við aðeins vænst svars ef við spyrjum hvers konar

<sup>54</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll”, Ritróð Guðfræðistofnunar, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 157

<sup>55</sup> Fortune, Marie M, *Sexual Violence*, Cleveland, Ohio: Cornell University press, 2001, bls. 47.

<sup>56</sup> Sama rit, bls. 67.

<sup>57</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll”, Ritróð Guðfræðistofnunar, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 145.

<sup>58</sup> Sama rit, bls. 146.

vöntun eða skortur sé uppspretta skaðans og hver merking þessarar vöntunar sé, bæði í okkar eigin lífi og annarra.<sup>59</sup>

Sólveig Anna Bóasdóttir segir að skyldleika skammar og sektarkenndar megi á margan hátt heimfæra á biblíutexta úr Esrabók, en þar segir frá heimkomu Esra til Jerúsalem eftir útleið í Babýlon og Ísraelsþjóð hefur tekið upp lífurni annarra þjóða. Esra lýsir tilfinningum sínum svo:<sup>60</sup>

Þegar ég heyrði þetta reif ég klæði mín og yfirhöfn, reytti hár mitt og skegg og settist agndofa niður. Þá söfnuðust að mér allir sem óttuðust orð Guðs Ísraels og vegna þessara svika þeirra sem snúið höfðu heim. En ég sat sem lamaður þar til tími var komin til að færa kvöldfórni. En er að kvöldfórni var komið reis ég á fætur úr niðurlægingu minni í rifnum klæðum og yfirhöfn, féll á kné, lauk upp lófum til Drottins, Guðs míns og bað: Guð minn ég fyrirverð mig. Ég blygðast mín að snúa ásjónu minni til þín, Guð minn, því að afbrot vor eru vaxin oss yfir höfuð, sekt vor er himinhá. Allt frá dögum forfeðra vorra til þessa dags hefur sekt vor verið mikil. Sökum syndar vorrar vorum vér, konungar vorir og prestar, seldir í hendur konungum framandi landa og allt til þessa dags höfum vér mátt þola sverð, útleið, rán og niðurlægingu. Nú hefur Drottinn, Guð vor veitt oss þá miskunn í örskamma stund að af komist lítil hópur sem hefur bjargast. (Esr. 9. 3-8 ) Drottinn, Guð Ísraels, þú er réttlátur. Þess vegna vorum vér skilin eftir og erum nú sá hópur sem bjargaðist. Líttu til oss, vér stöndum frammi fyrir þér í sekt vorri. Enginn fái staðist frammi fyrir þér sökum hennar. (Esr 9. 15.).

„Í þessari fornu, klassísku biblíufrásögn koma nán tengsl sektarkenndar og skammar sterkt fram. Sekt, brot, synd og ábyrgð tengjast náið og rétt viðbrögð sérhverrar manneskju eru sögð þau að játa brot sín, iðrast og lofa bót og betrun. Esra upplifir djúpa skömm samtímis og hann tekur upp tal um sekt og lýsir sektarkennd. Röng breytni í fortíðinni, sekt og sektarkennd tengjast og Esra tekur á sig alla sök fyrir hönd hópsins.“<sup>61</sup>

Sólveig Anna segir að skömm og sektarkennd sé ekki hægt að aðskilja með góðu móti ef marka má fagfólk sem hefur reynslu af vinnu með þolendum kynferðisofbeldis og annarra áfalla. Það má vissulega gera þá aðgreiningu að sektarkenndin tengist fremur breytni mannsins og skömmin frekar persónunni sjálfri. Persónan og breytni hennar eru þó alltaf í nánnum tengslum. Mikilvægast er að reyna að skilja af hverju þolendur, ekki síst börn, taka á sig sök á slíku ofbeldi, sem þau áttu hlutdeild í en báru þó enga ábyrgð á.

<sup>59</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, Ritróð Guðfræðistofnunar, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 159.

<sup>60</sup> Sama rit, bls. 160.

<sup>61</sup> Sama rit, bls. 160.

Svar meðferðaraðila við þeirri spurningu, hvers vegna þau taki á sig sök er algjörlega einhlít: Þau gera það til að lifa af. Það er auðveldara að viðurkenna sekt en að horfast í augu við þá hræðilegu staðreynd að þau voru svikin sem börn, þau voru valdalaus og máttu sín einskis. Sektarkennd barna á upptök í erfiðri reynslu og svo virðist sem það sé auðveldara fyrir þau að viðurkenna að þau hafi átt aðild að því ranga sem gerðist en að viðurkenna algert valdaleysi, viðurkenna að hafa verið hlunfari. Minni ógn er í því fólgin fyrir þau að líta svo á að maður beri ábyrgð á verknaðinum og sé þar af leiðandi myndug persóna en að horfast í augu við að hafa verið algjört fórnarlamb sem átti sér engrar undankomu auðið.<sup>62</sup>

## 6.2 Að horfast í augu við kynferðisofbeldi

Marteinn Steinar segir í viðtali sínu við Kristínu: „Við getum spurt okkur þeirrar spurningar hvort að margt það sem gerist sé í raun ófyrirgefanlegt. Alvarlegt brot setur allt úr skorðum, heimurinn hrynur. Sálræn meiðsl valda nístandi sársauka og særindum sem snerta innsta kjarna sjálfsmyndarinnar og því ekki raunhæft að ætla að þolendur geti ýtt þessari líðan til hliðar og fyrirgefið. Það er búið að troða á siðferðislegu gildunum sem talin voru sjálfgefin. Verknaðurinn er oft framinn af þeim sem hafa persónulega nán tengsl, sem gerir allt miklu verra.“<sup>63</sup>

Marteinn Steinar bendir einnig á að einstaklingar upplifi brotið á mismunandi hátt og því getur reynslan verið sértæk og breytileg frá einum einstaklingi til annars. Fólk sem verður fyrir sálrænum meiðslum getur misst stjórn á aðstæðum og líkt og að missa fótanna í tilfinningalegum skilningi. Þá verður getan til að treysta öðrum lítil sem engin. Eftir að traustið er eyðilagt hefur þolandinn veikari grunn til að byggja fyrirgefninguna á.<sup>64</sup>

Það þarf að draga þann sem braut á einstaklingi til ábyrgðar og átta sig á að gerandinn er ábyrgur gerða sinna. Þarna kemur þáttur ásökunar til sögunnar. Til að ná fram réttlæti verður ásökunin fyrst að koma fram.<sup>65</sup> Til að mögulegt sé að fyrirgefa þarf þolandinn að lyfta sér upp úr stöðu fórnarlambins, þannig að sá einstaklingur sé ekki lengur í stöðu þess undirokaða og gerandinn í stöðu þess sem hefur brotið á viðkomandi, í valdastöðu þess sem hefur sigrað.

<sup>62</sup> Sólveig Anna Bóasdóttir, „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll“, Ritróð Guðfræðistofnunar, Gunnlaugur A Jónsson, 36, 1, 2013, bls. 144-164, hér bls. 159.

<sup>63</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill“ *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 15

<sup>64</sup> Sama rit, bls. 15.

<sup>65</sup> Sama rit, bls. 15.

Fyrirgefningin er aðeins möguleg á grundvelli réttlætis og styrkleika. Með hjálp fagaðila þarf einstaklingurinn að stíga upp úr niðurlægingu ósigurs og veikleika og endurheimta það sem tekið var frá honum og að byggja upp sjálfstraust á nýjan leik. Eftir að hafa endurheimt það sem tekið var frá þolandanum hefur hann tilfinningalega efni á að veita öðrum gjöf fyrirgefningarinnar. Réttlætið er grunnur þess að þolandinn komist upp úr fórnarlambshlutverkinu. Þá má segja að gerandinn hafi misst yfirburði sína, að einstaklingurinn hafi hlotið réttlæti sem afleiðingu þess að hafa jafnað metin.<sup>66</sup>

Í fagnaðarerindinu er engin fyrirgefning án réttlætis. Einhver þarf að taka á sig brotin. Það kostar að fyrirgefa og það er ekki í anda biblíunnar að einstaklingi sé ætlað að fyrirgefa án þess að vera trúr eigin tilfinningum. Hann þarf að standa með sjálfum sér og hafa hugrekki til að stíga fram og ásaka gerandann. Mikilvægt er fyrir þolandann að segja sannleikann.

Í Jóhannesarguðspjalli 8.32 . segir: „og sannleikurinn mun gera yður frjálsa”. Og í Rómverjabréfinu 14.17. segir: „Guðsríki er ekki matur og drykkur heldur réttlæti, friður og fögnuður”. Ef réttlæti kemst ekki á verður ófriður og vanlíðan, þannig að réttlætið er forsenda friðar.

---

<sup>66</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill” *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 16

## 7 Að fyrirgefa

Til þess að mögulegt sé að fyrirgefa og sættast við óvini okkar og ástvini þarf að byrja á því að skoða hvort það sé raunhæft að reyna að fyrirgefa og þá um leið að bæta líðan. Ákvörðun um að fara í fyrirgefningarkerfið felst í því að hætta að hugsa um hatur og reiði og sleppa lönguninni í að særa aðra eða okkur sjálf vegna einhvers sem gerðist í fortíðinni.<sup>67</sup>

Sr. Bernharður Guðmundsson segir í pistli sem hann flutti 8. október 2009 að fyrirgefningin felist ekki í því að klappa hvort öðru á bakið og loka augunum fyrir því sem að er. Hann segir að raunveruleg sátt leiði í ljós sársaukann, þjáninguna, misnotkun og sannleika málsins. „Það getur falið í sér áhættu en það er sannarlega þess virði þegar upp er staðið, því að ef aðstæðurnar eru orðnar augljósar og engu skotið undan, verður sáttin raunveruleg, hið brotna verður heilt. Yfirborðssátt felur aðeins í sér yfirborðslausn á vandanum”.<sup>68</sup> Marteinn Steinar segir að það geti verið misjafnlega erfitt að fyrirgefa af heilum hug alla leið frá hjartanu, en ekki skuli litið fram hjá því að mörgum hafi tekist að fyrirgefa það sem virðist vera ófyrirgefanlegt.<sup>69</sup>

Sr. Hreinn S. Hákonarson segir í bókinni *Fyrirgefning og Sátt*: „Fyrirgefning kemur ekki á færiband ef á okkur er troðið, og við fáum hana ekki heldur í snatri eins og skyndibita ef við vinnum einhverjum miska. Fyrirgefning byrjar eins og samtal í huganum. Samtal við okkur sjálf eða rökræða. Þar reynir á hvern mann við höfum að geyma, mannvit, þroska og trú. Við erum kannski full angistar í þessu samtali, grátum og höfum jafnvel í heitingum í garð þess sem vann okkur tjón.”<sup>70</sup> Það geta orðið miklar breytingar í lífi fólks við fyrirgefningu. Sr. Hreinn S. Hákonarson orðar þetta mjög vel þegar hann segir að fyrirgefningin myndi kaflaskil og „nýtt upphaf í ljósi þess sem áður gerðist. Framtíð sem jafnvel hægt er að móta í sátt og friði, reynslunni ríkari”.<sup>71</sup>

Þegar ákvörðun um að fyrirgefa er tekin getur það verið erfið ákvörðun, en það má segja að í sumum tilvikum geti hún líka verið auðveld. Fyrirgefning getur hins vegar aldrei verið ódýr vegna þess að einstaklingurinn sýnir sínar innstu tilfinningar og gefur mikið af sér og það skiptir hann miklu máli. Ástæður ákvörðunar að fyrirgefa

<sup>67</sup> Gerald Jampolsky, *Fyrirgefningin, Heimsins fremsta lækning* Reykjavík: Vaka – Helgafell, 1999, bls. 51-52.

<sup>68</sup> Bernharður Guðmundsson, „Guð á sér draum”, *Predikun, Trúin og lífið*, 2009, 8. október. sótt 4. apríl 2014.

<sup>69</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill” *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 16.

<sup>70</sup> Hreinn S Hákonarson, *Fyrirgefning og sátt*, Fyrirgefning er samtal, Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, 2009, bls. 45.

<sup>71</sup> Hreinn S Hákonarson, „Fyrirgefning er samtal”, *Fyrirgefning og sátt*, Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan 2009, bls. 44-48, hér bls. 46.



geta verið mismunandi. Ákvörðun getur verið tekin í flýti og verið fölsk eða djúpt hugsuð og heiðarleg.<sup>72</sup>

Stundum er tekið á móti fyrirgefningunni en stundum ekki. Sr. Hreinn S. Hákonarson segir að það skipti þó ekki öllu máli vegna þess að fyrirgefningin tilheyri alltaf persónunni þótt hún sé ekki þegin. Þegar einstaklingur fyrirgefur fær hann líka eitthvað af því sem glataðist í samskiptum við aðra. Það á líka við um þann sem tekur á móti fyrirgefningunni. Einstaklingurinn getur fengið sjálfan sig aftur en þó er ekkert eins og það var áður. Það sem áður var óbærilegt er nú bærilegt eða bærilegra. Hann hefur kynnst sjálfum sér upp á nýtt og þekkir sig betur en áður og hann hefur þroskast.<sup>73</sup>

Fyrirgefningarferlið er í eðli sínu þroskaferli. Þeir sem fara í gegn um mikla og erfiða reynslu öðlast dýpri þekkingu og skilja betur þjáninguna. Sú reynsla og fyrirgefningin getur gert þá hæfari og sterkari.<sup>74</sup>

Sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir segir í predikun sem hún flutti 7. júlí 2010: „Það er ekki létt verk að hafna beiskju hafi einhver gert á hluta einstaklings og það er heldur ekki létt að fyrirgefa. Slíka ákvörðun er þó hægt að taka og Jesús minnir á það með líkingunni um plóginn í Lúkasarguðspjalli 9. 57-62., að það sé val einstaklingsins að taka slíka ákvörðun. Á stundu fyrirgefningar var meira að segja sú saga, sem innifól vonsku, endursögð í ljósi fagnaðarerindisins. Að segja skilið við fortíðina.”<sup>75</sup>

Á leiðinni sagði maður nokkur við Jesús: „Ég vil fylgja þér hvert sem þú ferð.“ Jesús sagði við hann: „Refar eiga greni og fuglar himins hreiður en Mannssonurinn á hvergi höfði sínu að að halla.“ Við annan sagði hann: „Fylg þú mér!“ Sá mælti: „Drottinn, leyf mér fyrst að fara og jarða föður minn.“ Jesús svaraði: „Lát hina dauðu jarða sína dauðu en far þú og boða Guðs ríki.“ Enn annar sagði: „Ég vil fylgja þér, Drottinn, en leyf mér fyrst að kveðja fólk mitt heima.“ En Jesús sagði við hann: „Enginn sem leggur hönd á plóginn og horfir aftur er hæfur í Guðs ríki.“ (Lúk 9. 57-62).

Í sögunni kemur fram að það að skilja við fortíðina, sem gerist þegar búið er að fyrirgefa, leysir manneskjuna undan að burðast með vandann og slítur þau bönd sem hefta hana. Í staðinn fyrir að dvelja í fortíðinni lítur einstaklingurinn fram á

<sup>72</sup> Hreinn S Hákonarson, „Fyrirgefning er samtal“, *Fyrirgefning og sátt*, Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannsdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan 2009, bls. 44-48, hér bls. 47.

<sup>73</sup> Sama rit, bls. 48.

<sup>74</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill“ *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 16.

<sup>75</sup> Guðbjörg Jóhannesdóttir, „Plægt sér til lífs og vonar“, *Predikun*, Trúin og lífið, www.trú.is, 2010, 7. júlí, sótt 4. apríl 2014.

veginn og það er mikill sigur fyrir hann. Fyrirgefningin er fyrst og fremst það sem manneskjan gerir fyrir sjálfa sig, ekki fyrir aðra.<sup>76</sup>

Mikilvægt er að fara í gegn um fyrirgefningarferlið á þeim hraða sem að einstaklingurinn ræður við.<sup>77</sup> Þolandi ofbeldis þarf að vera tilbúinn að fyrirgefa, ekki að fyrirgefa of fljótt eða undir þrýstingi frá öðrum eins og ættingum og vinum. Það að fyrirgefa fljótt eftir að ofbeldið á sér stað er ekki vænlegt til árangurs. Ef fyrirgefningarferlið er stýtt undir þrýstingi frá öðrum getur það haft voðarlega og neikvæðar afleiðingar.<sup>78</sup>

Fyrirgefning getur verið lausn og falið í sér mikla lækningu. Að fyrirgefa er góð tilfinning samúðar, nærgætni, blíðu og umhyggju sem er alltaf til staðar innra með okkur og leiðir einstaklinga á braut innri friðar og hamingju.<sup>79</sup> Það er hægt að líta á fyrirgefningu sem „ferðalag yfir ímyndaða brú sem liggur frá landi sífelldrar hringrásar reiði yfir að landi innri friðar. Ferðin færir okkur að andlegum kjarna okkar og hjarta Guðs. Hún færir okkur inn í nýjan heim aukins og óskilyrts kærleiks.“<sup>80</sup>

„Með fyrirgefningu fær viðkomandi allt sem hjarta hans þarfnast. Hann losnar við ótta, reiði og sársauka og fyrirgefningin lýsir honum leiðina út úr myrkri yfir í ljósið.“<sup>81</sup> Samskipti einstaklingins við aðra geta orðið friðsælli þegar hann hættir að segja öðrum hvernig þeir eigi að haga sér þegar hann snýr sér að kærleika og fyrirgefningu í reynd.<sup>82</sup> Að fyrirgefa getur leyst viðkomandi undan þörfinni fyrir að reyna að breyta fortíðinni. Þegar einstaklingurinn fyrirgefur eru sár fortíðarinnar hreinsuð, hann skynjar raunveruleikann betur og upplifir kærleika Guðs í honum.<sup>83</sup> Eins og áður hefur komið fram kjósa ekki allir að fyrirgefa og eru ekki tilbúnir til þess að gera það.

## 7.1 Að fyrirgefa ekki

Fram hefur komið að fyrirgefning geti stuðlað að innri frið og hamingju. Af sama skapi getur manneskjan búið við skert lífsgæði ef hún getur ekki fyrirgefið. „Ef sársauki er fastur innra með honum er ákveðin hluti af lífi hans í myrkri. Sá sem fyrirgefur ekki verður óöruggur eða taugaveiklaður í þeim skilningi að viðkomandi ræður ekki við og vill ekki horfast í augu við ákveðna hluti vegna þess að þeir valda

<sup>76</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill“ *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 15.

<sup>77</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill“ *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 16.

<sup>78</sup> Fortune, Marie M, *Sexual Violence*, Cleveland, Ohio: Cornell University press, 2001, bls. 167.

<sup>79</sup> Jampolsky Gerald, *Fyrirgefningin, Heimsins fremsta lækning*, Reykjavík: Vaka – Helgafell, 1999, bls. 52.

<sup>80</sup> Sama rit, bls. 52.

<sup>81</sup> Jampolsky Gerald, *Fyrirgefningin, Heimsins fremsta lækning*, Reykjavík: Vaka – Helgafell, 1999, bls. 12.

<sup>82</sup> Sama rit, bls. 53.

<sup>83</sup> Sama rit, bls. 53.

vanlíðan. Það að vilja ekki fyrirgefa er hliðrunarferli, sem byggir kannski líka á því að fólk hefur tilfinningalega ekki efni á því”.<sup>84</sup>

Þegar einstaklingar velja að fyrirgefa ekki, eru þeir með óuppgerða hluti innra með sér sem geta verið eins og sálrænt krabbamein. Biturleiki getur myndast og eyðilaggt fólk. Sá sem vill ekki fyrirgefa hefur eflaust einhverjar ástæður til að ákveða að gera það ekki. Einstaklingur getur látið stjórnast af óttanum í lífi sínu og hann losnar ekki við ótta fortíðarinnar. Þegar ráðist er á manneskju kemur óttinn henni í varnarstöðu. Óttinn getur verið hindrun fyrir viðkomandi og ástæða þess að hún getur ekki fyrirgefið. Þær ástæður sjást kannski ekki utan á fólk en geta samt sem áður verið til staðar. Mikilvægt er að dæma ekki fólk fyrir slíkt heldur ætti frekar að reyna að skilja það.<sup>85</sup>

## 7.2 Ný sjálfsmynd

Fyrirgefningarferlið getur breytt þolanda ofbeldisins og með því að fara í gegn um það öðlast hann nýja sjálfsmynd. Sú breyting sem verður á þolandanum við fyrirgefninguna getur orðið ný byrjun fyrir einstaklingurinn, hann er ekki lengur fastur í að horfa til baka, heldur horfir hann fram á veginn. Það sem að brotið var á einstaklingnum, hélt honum í einhvers konar kreppu, sálarkreppu, en þegar honum tekst að fyrirgefa veitir það honum frelsi og sigur.

Það að fá réttlæti og samþykki annarra eftir að hafa verið beittur ofbeldi styrkir sjálfsmyndina og styrkir einstaklinginn gegn mótlæti. Einstaklingurinn verður ekki eins viðkvæmur fyrir áföllum, hann er búin að fara í gegnum erfiðleika og það styrkir hann. Hann á líka auðveldara með að setja sig í spor annarra sem hafa farið í gegnum hliðstæða erfiðleika og sambærilega hluti. Það er hægt að segja að fyrirgefning sé náðargjöf. Einstaklingurinn hefur endurheimt réttlæti, tilfinningalega heilsu, aukin styrkleika og hann hefur unnið mikinn sigur.<sup>86</sup>

---

<sup>84</sup> Kristín Bjarnadóttir, „Kraftaverk eða ferill“ *Bjarmi* 98: 1/2004, Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17. hér bls. 17

<sup>85</sup> Sama rit, bls. 17.

<sup>86</sup> Sama rit, bls 16.

## 8 Samantekt

Ég byrjaði á því að fjalla almennt um fyrirgefninguna, hvað fyrirgefning er, hvernig hún getur virkað í lífi fólks bæði út frá guðfræðilegu samhengi og almennt í lífinu.

Hér er um að ræða fyrirgefningu milli manns og Guðs og fyrirgefningu milli tveggja eða fleiri einstaklinga.

Þá fjallaði ég um kynferðislegt ofbeldi í æsku og hvaða áhrif það getur haft á einstaklinga fram á fullorðinsár. Hvaða afleiðingar slíkt ofbeldi getur haft á einstaklinginn. Ég athugaði líka tengsl ofbeldis við tvenns konar tilfinningar sem eru skömm og samviskubit sem virðast vera algengar hjá þolendum kynferðisofbeldis. Skömmin og sektarkenndin sem fylgja þessum einstaklingum og hafa slæm áhrif á líðan þeirra og mannleg samskipti. Þolendur virðast sitja uppi með þessar tvær nátengdu tilfinningar og jafnvel taka á sig einhverja ábyrgð á verknaði gerandans, þrátt fyrir að eiga enga sök á atburðinum eða að vera þátttakandi í honum. Það að horfast í augu við ofbeldið, segja frá því og að hætta að halda því leyndu er byrjunin á lækningu þessara einstaklinga.

Í framhaldi af þeirri umfjöllun ræddi ég um hvernig fyrirgefningin kemur inn hjá þolandanum og hvort að fyrirgefningin geti haft einhver áhrif á líðan hans. Niðurstaðan mín er sú að það er nauðsynlegt að skoða fyrirgefningaferlið og að hafa það sem markmið að fyrirgefa geranda sínum til þess að öðlast betri líðan og lækningu frá vanlíðan, skömm og sektarkennd. En það þarf að vera á þeim hraða sem hentar hverjum og einum. Það er gagnslaust að fyrirgefa undir þrýstingi frá ættingum og vinum. Þolandinn þarf að gera það algjörlega af fúsum og frjálsum vilja. Að fyrirgefa ekki geranda sínum eða þeim sem hefur skaðað viðkomandi er aftur á móti eins og að sitja fastur og komast ekki áfram bæði í þroska og betri lífsgæðum. Ástæðan fyrir því að fyrirgefa ekki getur verið einhver hindrun eða fyrirstaða hjá einstaklingnum, kannski eitthvað sem er óuppgert frá gamalli tíð, sem getur orðið til þess að viðkomandi verður eins og fangi sem er lokaður inni í eigin líkama og sál.

Að lokum athugaði ég sjálfsmyndina í þessu samhengi. Með betri líðan og sátt sem að fyrirgefningin gefur þá breytist sjálfsmynd viðkomandi einstaklings. Einstaklingurinn öðlast meira öryggi og sjálfstraust við það að fyrirgefa og um leið að segja sannleikann, sem gefur honum um leið betri og öruggari sjálfsmynd.

Lokaáfanginn í fyrirgefningarferlinu er breytt og ný sjálfsmynd. Með þessum breytingum á manneskunni sem þolanda kynferðisofbeldis er mögulegt fyrir hana að fyrirgefa geranda sínum. Með því er takmarkinu með náð. Það er möguleiki fyrirgefa.

Hvort að það skipti máli að vera trúður eða ekki er erfitt að svara. Sumir segja að það skipti ekki máli, en ég er á þeirri skoðun að það skipti máli. Trúin veitir styrk til að takast á við erfiðleika eins og segir í Filippíbréfi 4.13. „Allt megna ég fyrir hjálp hans sem mig styrkan gerir“. Það ætti að gefa þolandanum aukin styrk þegar þessi góðu orð eru með í ferðalagi fyrirgefningarferlisins, vegna þess að trú á Guð er til staðar og það er hægt að nota bæn og lestur Guðs orðs í ferlinu. Það hjálpar og gefur aukin styrk við úrlausn mála og auðveldar viðkomandi að takast á við tilfinningar sínar.

## 9 Eftirmáli

Í Rómverjabréfinu 14. kafla 17. versu kemur fram að Guðs ríki sé ekki matur og drykkur heldur réttlæti, friður og fögnuður. Þakklæti er mér efst í huga eftir að hafa kannað hvað fyrirgefning felur í sér og hvað hún getur verið stórkostleg í bataferli eftir það ofbeldi sem hér hefur verið fjallað um.

Fyrirgefningin er brúin til Guðs, kærleikans og hamingjunnar. Þessi brú leyfir þolandanum að kveðja þær vondu tilfinningar sem fylgt hafa honum allt frá því að ofbeldinu var beitt sem eru skömminn, sektarkenndin og ásakanirnar. Hún kennir viðkomandi einstakling að kærleikurinn vinnur gegn óttanum sem felst í því að læra að sleppa óttanum algjörlega.

Fyrirgefning getur verið lausn, hún leysir manneskjur undan svo miklu. Hún stöðvar innri baráttu einstaklingsins og hjálpar honum að sleppa takinu á óæskilegum tilfinningum. Fyrirgefning gefur manneskjunni betri skilning á því hver hún er í raun og veru og með þessa góðu tilfinningu og lausn í hjarta getur hún betur skynjað hinn sanna kjarna sinn og opnað betur á það sem hún gæti fundið innra með sér sem er kærleikurinn. Guð er miskunnsamur og hefur fyrirgefið mönnum syndir að fyrra bragði. Jesú sagði að mönnunum bæri að biðja bæði Guð og menn fyrirgefningar vegna eigin synda og misgjörða. Með fyrirgefningu sinni hefur Guð rutt öllu því úr vegi sem aðskilur Guð og mann.

Lewis B. Smedes segir í bók sinni *Forgive and Forget*:

„Að fyrirgefa er eins og að gefa fanga frelsi og uppgötva um leið að fanginn varst þú sjálfur.“

Þessi orð úr bókinni hans Lewis B. Smedes hef ég sem lokaorð og get ég vel tileinkað mér þau, vegna þess að þau segja það sem ég upplifði þegar mér tókst að fyrirgefa geranda mínum og sjálfri mér. Ég var fangi í eigin líkama og komst ekki áfram, vegna hindranna sem ég reisti sjálf, ómeðvitað á milli mín og annars fólks og líka á milli mín og Guðs.

Upplifun og lýsing viðmælanda minna sem þolenda kynferðisofbeldis í æsku eru mjög svipuð og hjá mér. Þær hafa báðar barist við sömu neikvæðu tilfinningarnar sem eru skömm, sektarkennd og sjálfsásakanir. Niðurstaða mín eftir þessi skrif er

að hið fræðilega sjónarhorn á einkennum og tilfinningum þolenda annars vegar og reynsla viðmælanda minna hins vegar er sú sama.

Það kom mér á óvart að þrátt fyrir að báðar konurnar sem ég talaði við væru trúaðar hefur þeim ekki tekist að fyrirgefa gerendum sínum eða að þeim finnist nauðsynlegt að gera það.

## 10 Heimildarskrá

Arnott, John, 2008: *Mikilvægi fyrirgefningar*, Reykjavík: Catch the fire kirkjan.

Árni Böðvarsson, 1979: *Íslensk orðabók handa skólum og almenningi*, Reykjavík: Bókaútgáfa Menningasjóðs.

Fortune, Marie M, 2001: *Sexual Violence*, Cleveland, Ohio: Cornell University press,

Harpa Árnadóttir, 2009: „Enginn veit hvað manni kann að mæta,” *Fyrirgefning og sátt*, ritstj. Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannesdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, bls. 24-28.

Hreinn S Hákonarson, 2009: „Fyrirgefning er samtal”, *Fyrirgefning og sátt*, ritstj. Edda Möller, Hreinn Hákonarson, Guðbjörg Jóhannesdóttir, Elín Elísabet Jóhannesdóttir, Halla Jónsdóttir, Halldór Reynisson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, bls. 44-48.

Jampolsky, Gerald, 1999: *Fyrirgefningin, Heimsins fremsta lækning*, Reykjavík: Vaka – Helgafell.

Kristín Bjarnadóttir, 2004: „Kraftaverk eða ferill”, *Bjarmi* 1, 98, ritstj. Ragnar Gunnarsson, bls. 13-17,

Sigurjón Árni Eyjólfsson, 2008: „Fyrirgefningin í kristinni hefð”, *Glíman*, 5, bls. 237-269, ritstj. Kristinn Ólason.

Sólveig Anna Bóasdóttir, 2011: „Ábyrg og réttlát viðbrögð gagnvart þolendum kynferðisofbeldis”, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, 32, 1, ritstj. Sólveig Anna Bóasdóttir. Reykjavík: Skálholtsútgáfan, bls. 97-117.

Sólveig Anna Bóasdóttir, 2012: „Að fyrirgefa ekki – um gildi gremjunnar fyrir einstaklinga og samfélag”, *Ritröð guðfræðistofnunar*, 35, 2, ritstj. Gunnlaugur A Jónsson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, bls. 139-155.

Sólveig Anna Bóasdóttir, 2013: „Skömm og sektarkennd – Hugleiðingar um tvær siðferðislegar tilfinningar og tengsl þeirra við ofbeldi og áföll”, *Ritröð Guðfræðistofnunar*, 36, 1, ritstj. Gunnlaugur A Jónsson, Reykjavík: Skálholtsútgáfan, bls. 144-164.



Þjóðkirkjan, 2003: *Kirkjan mótmælir ofbeldi gegn konum*, ritstj. Auður Eir Vilhjálmisdóttir, Sólveig Anna Bóasdóttir, Kolbrún Linda Ísleifsdóttir, Benedikt Jóhannsson, Irma Sjöfn Óskarsdóttir og Arnfríður Guðmundsdóttir, Reykjavík: Skálholtsútgáfa, útgáfufélag þjóðkirkjunnar.

### Heimildir af veraldarvefnum

Bernharður Guðmundsson, 2009: „Guð á sér draum”, *Predikun*, Trúin og Lífið, 8. október, sótt 4. apríl 2014.

Guðbjörg Jóhannesdóttir, 2010: „Plægt sér til lífs og vonar”, *Predikun*, Trúin og Lífið, [www.tru.is](http://www.tru.is), 7. júlí, sótt 4. apríl 2014.

Guðrún Karls Helgudóttir, 2013: „Hús leyndarmálanna”, *Trúin og Lífið*, vefslóð: <http://tru.is/postilla/2013/07/hus-leyndarmalanna>, sótt 26. apríl 2014.

Páll Einarsson, 2014: MSc. *Skömm*, [www.meðferd.is](http://www.meðferd.is), Vefslóð [http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2\\_articleid=10](http://www.medferd.is/index.php?categoryid=11&p2_articleid=10), sótt 3. apríl 2014.

## 11 Fylgiskjöl

Viðtöl við þolendur kynferðisofbeldis:

Munnlegar heimildir, janúar 2014.

### 11.1 Viðtal eitt

Móðir hennar kynnist stjúpfaður hennar þegar hún er tveggja ára. Hann ættleiðir hana og gengur henni í föður stað. Það er mikið leyndarmál hver er hinn raunverulegi faðir hennar, hún kynnist honum aldrei. Ofbeldið sem að stúpi hennar beitir hana byrjar þegar hún er fimm ára. Þá býr fjölskyldan í það litlu húsnæði að þau sváfu öll saman í einu herbergi. Það byrjar þannig að hann vekur hana um nótt og segir henni að fara fram, hún er hálf ringluð að vera vakin og hún fer fram og hann segist ætla að sýna henni svolítið. Þarna byrjar kynferðislegt ofbeldi sem stóð yfir í mörg ár. Daginn eftir er allt í góðu og hann hagar sér eins allt sé í góðu lagi.

Þegar hún er 9 ára að þá reynir hún að segja mömmu sinni frá þessu. Mamma hennar trúir henni ekki og stendur bara upp og gengur út úr herberginu. Þarna á þessum tímamarki er hún orðin mjög vonlaus. Hún fer að spá í við hvern hún geti talað, hverjum getur hún treyst. Hún ákveður að segja afa sínum frá þessu en þá veiktist hann, þannig að það varð ekkert úr því. Hann lést stuttu seinna.

Misnotkunin stendur yfir til 11 ára aldurs, en þá tekst henni að berja hann af sér, en hann heldur áfram að reyna samt. Eftir að hún verður fullorðin kemur mikið af sjálfásökunum yfir hana. Mamma hennar er ekki til staðar fyrir hana.

Ofbeldið hafði mikil áhrif á hana og hún leiðist út í drykkju og drekkur mikið um helgar. En hún vinnur ekki úr ofbeldinu fyrr en hún er 26 ára. Þá fær hún í hendur bók sem heitir *Courage to Heal* sem hún les. Hún grætur mikið við að lesa hana og finnst hún vera að lesa um sjálfa sig. Á þessum tímamarki verður hún að horfast í augu við byrðina sem hún hefur borið með sér eftir ofbeldið. Einnig verður hún að horfast í augu við alla skömmina, sektarkenndina og sjálfshatrið. Hún uppgötvar að hún drekkur áfengi til að deyfa sársaukann og er virkilega vond við sjálfan sig og skaðar sína eigin sjálfsmynd mjög mikið. Hún segir: „Svona gerir fólk sem er brotið niður og fær síðan tækifæri seinna til að laga það“. Eftir að hún eignast börnin sín settur hún þau í pössun til mömmu sinnar og stjúpfaðurs. Hún settur þau í sömu

aðstæður og hún hafði sjálf verið í sem barn. Eftir að hún hættir að drekka að þá biður hún börnin sín fyrirgefningar á vanrækslu sinni.

Fyrirgefning er stórt orð segir hún og það er ekki auðvelt að fyrirgefa geranda sínum. Hún finnur ekki enn þörf til að fyrirgefa stjúp föður sínum það sem hann gerði henni. Hún hefur nýtt sína reynslu til að hjálpa öðrum og er þakklát fyrir að geta það í dag.

Hún hefur átt erfitt með að fyrirgefa móðir sinni og henni finnst að hún hafi hafnað því að gera upp þetta mál. Móðir hennar hefur átt erfitt með nánd gagnvart henni.

Henni tókst að treysta Guði með tímanum og af því að henni fannst að hún gæti ekki treyst fólk að þá er notalegt að geta treyst Guði. Að finna að hann passi upp á hana og að hún myndi nánara samband við hann eftir að hún hætti að drekka. Hún finnur sterkthjá sér að hún getur treyst honum. Alltaf þegar hún hefur þurft á hjálp að halda hefur hún beðið til Guðs, beðið hann að sýna sér hvort að hún sé á réttri leið. Hún vill ekki fara í gegnum lífið án Guðs og hefur náð að fyrirgefa sjálfi sér.

Hún segir að hún hafi ekki getað gengið í gegnum þetta bataferli án þess að hafa Guð með sér. Hún hefur eignast kærleika og trú á Guð í fyrirgefningarferlinu.

## 11.2 Viðtal tvö

Fyrstu 5 ár æfi sinnar er hún hjá ömmu og afa sínum eða hjá hjónum sem voru tengd þeim. Hún er mikið hjá þeim, en hún var búin að loka á þá minningu þangað til fyrir þremur árum, þegar hringt er í hana og henni tilkynnt að viðkomandi maður sé dái. Hún man ekki eftir þessum 5 árum nema að takmörkuðu leyti. Hún man samt eftir þegar hún er um það bil fjöggra ára að þá er partý í gangi heima hjá ömmu hennar og afa. Hún er sofandi inni í svefnherbergi, þegar einn af gestunum kemur inn til hennar og lokkar hana fram á klósett með sér. Þar brýtur hann gróflega á henni. Hann fyllir síðan lófa hennar af smápeningum og síðar þegar hún segir ömmu sinni frá þessu að þá mundi amma hennar einmitt eftir því þegar hún kom hlaupandi fram og grýtti smápeningunum í hana og er jafnframt í miklu uppnámi.

Henni finnst stundum í minningunni að hún hafi búið þetta til. Hún trúir ekki að þetta hafi allt gerst. Hún efast jafnvel um geðheilbrigði sitt og það kemur yfir hana mikill sjálfsefi. Það er henni mikilvægt þegar að hún er samþykkt og henni er trúað þegar hún segir ömmu sinni frá þessu. Þegar hún segir ættingjum frá þessu er þetta þaggað niður og ekkert gert í málinu, það má alls ekki tala um það. Þá er hún gift og orðin tveggja barna móðir.

Hún á í vandræðum með nánd og samlíf við mann sinn. Afleiðingar af þessu ofbeldi er alls staðar og á öllum sviðum lífsins, meira segja í fjármálum. Eins leiðist hún út í drykkju og segir hún að hluta til er það vegna ofbeldisins. Hún tekur tilfinningar sínar algjörlega úr sambandi við líkama sinn, þannig að hún verður mjög dofin. Er mjög köld og á erfitt með að sína blíðu, fer í gegnum lífið í doða og man ekki allt sem gerist, það er eins og heilinn slökkvi á minningunni. Það eru erfiðleikar í hjónabandinu og hún vissi innst inni að það hefði eitthvað með ofbeldið að gera. Hún reynir að leita sér hjálpar og að vinna í sér, en það tekst ekki að bjarga hjónabandinu.

Hún gerir margar tilraunir til að taka á þessu, til að bjarga hjónabandinu, fer til geðlæknis, eins fer hún til Stígamóta, en gefst alltaf upp og hleypur í burtu aftur og aftur eins og hún orðar það.

Hún upplifir aldrei atburðinn með tilfinningum sínum. Fyrir sex árum tekst henni að hætta að drekka og fer að vinna í sjálfri sér og með ofbeldið hjá meðferðarfulltrúa sínum. Hún kemst í samband við líkama sinn aftur tilfinningalega. Viðbrögð líkama hennar við að komast í samband aftur eða að vakna aftur til lífsins eru þau að hann

fraus algjörlega og það er í raun og veru vegna þess að líkaminn vaknar aftur og fer að virka. Síðan kemur inn heilt teymi henni til hjálpar, allir þessir aðilar koma inn í einni og sömu vikunni henni til hjálpar, sem saman stendur af meðferðarfulltrúa, lækni og sjúkrabjálfa. Í þrjú ár hefur hún verið í meðferð hjá þeim öllum og er enn.

Smátt og smátt nær hún öryggi til að fara í gegn um ofbeldið. Það er það sem henni finnst erfiðast, það er öryggið sjálft sem hún er hrædd við. Það gerist svona allt í einu að líkami hennar frýs og það er ekki hægt að hreyfa mjaðmagrindina, hún læsist. Eftir það er hún óvinnufær, hún fær brjós-klos og fer í veikindafrí. Hún fer í gegnum áföllin á næstu mánuðum, sem er nauðsynlegt, fer í brjós-klosaðgerð og er í viðtölum og í sjúkrabjálfun í heilt ár. Það sem hún hefur upplifað í gegn um meðferðina lýsir hún sem bíómynd.

Hún hefur náð miklum árangri og er farin að finna fyrir gleði í sínu sambandi með sambýlismanni sínum í dag. Er farin að sýna kærleika og nánd. Varðandi fyrirgefningu í hennar tilfalli að þá hefur hún ekki enn þörf fyrir að fyrirgefa geranda sínum, heldur finnst henni hún þurfi að fyrirgefa sjálfri sér.

Afleiðingin af ofbeldinu er að hún tekur ábyrgðina á sig. Tilfinningar sem hún hefur gagnvart gerandanum er að hún finnur fyrir vorkunsemi gagnvart honum. Allt sem hefur komið eftir á er alfarið á hennar ábyrgð. Henni hefur samt verið bent á að ofbeldið sé á ábyrgð gerandans. Það er það sem hún er að átta sig á núna.

Karlmenn sem tilheyra kirkjunni sem hún er í, menn sem hún þekkir mjög vel hafa misnotað hana á kynferðislegan hátt. Það er mikil sorg sem fylgir því, hún veit ekki hverjum hún á að treysta og hvernig á hún þá að trúna að Guð elski hana, þegar skilaboðin sem hún fær eru ekki heiðarleg.

Hún er trúuð kona en á erfitt með að sjá hvernig Guð á að geta elskað hana og hvernig hún á að trúna að Guð sé það sanna og heilaga. Eftir að hún var rænd sakleysi barnins í ofbeldinu hefur hún ekki getað meðtekið elsku Guðs þrátt fyrir að hún sé búin að reyna. Varðandi fyrirgefninguna að þá er hún smátt og smátt að læra að fyrirgefa sjálfri sér, þó svo að hún eigi enga sök á þessum atburðum. Fyrirgefninguna gagnvart sjálfri sér segir hún koma smá saman inn með lækningunni í meðferðarferlinu.

### 11.3 Eigin reynsla

Þegar ég er 9 ára, verð ég fyrir þeirri hræðilegu reynslu að vera beytt kynferðislegu ofbeldi. Ég er sveitastúlka og ólst upp í litlu samfélagi úti á landi. Gerandinn eða ofbeldismaðurinn eins og ég kýs að kalla hann bjó líka í þessu litla þorpi. Hann var fjarskyldur ættingi minn. Einn daginn átti ég leið fram hjá húsinu hans. Hann kemur út í dyrnar og kallar í mig og biður mig að koma og tala við sig. Hann spyr mig hvort mig langi ekki í súkkulaði? Jú auðvitað langar mig í súkkulaði.

Ég fer með honum inn í stofu og hann segir mér að setjast á bedda sem þar er. Síðan segir hann mér að ef ég muni leggjast á beddan að þá fái ég sælgætið. Ég geri það og hann misnotar mig þarna með snertingu, strokum og sjálfsfróun. Ég verð svo hrædd að mig sortnar fyrir augum, Ég man ekki hvað ég er lengi þarna eða hvort ég borðaði nokkurn tíma sælgætið. Ég man bara að eftir að ég kemst út frá honum hleyp í niður fyrir kletta sem eru þarna rétt við húsið og ég kúast og græt. Ég kemst heim og ég man að mér leið mjög illa og ég lokaði mig inn í herberginu mínu. Ég segi samt engum frá þessu.

Síðan mánuði síðar að þá kallar hann aftur í mig og biður mig að koma inn til sín. Ég veit ekki hvað ég á að gera er á báðum áttum, en þá tekur hann upp stórt súkkulaðistykki og spyr hvort ég vilji nú ekki þiggja það. Ég læt tilleiðast og fer með honum inn, þar sem að ofbeldið endurtók sig. Mín viðbrögð í seinna skiptið eru meiri doði, ég man óljóst eftir þessu, en ég man samt vel hvernig mér leið á eftir. Mér líður eins og ég hafi gert eitthvað rangt. Að þetta sé allt mér að kenna.

Það er, jú ég sem vil fá sælgætið.

Eftir þetta passa ég að koma aldrei nálægt húsinu hans, ég passa upp á að vera aldrei ein, tek alltaf systkini mín með mér, ég passa börn til að vera ekki ein. Eftir þetta ofbeldi, breydist ég mikið, gleði mín hverfur, ég fer meira og meira inn í mig og fer að misnota mat. Ég fékk huggun við það að borða mat. Þar af leiðandi fitna ég mikið fram að unglingsárum. Ég er tilfinningalega dofin, ber ekki neina virðingu fyrir mér, finnst ég bæði ljót og að ég eigi ekkert gott skilið.

Eftir að ég verð fullorðin og gifti mig get ég ekki sýnt manningum mínum réttar tilfinningar mínar og er í miklum vandræðum með nánd bæði við hann og börnin mín. Það var eins og ég þurfi að halda eftir hluta af tilfinningum mínum til að passa að ég yrði aldrei framar særð.

Það er ekki fyrr en eftir 40 ára þögn að ég segi frá þessu. Þá er ég komin á þann stað í lífinu að ég er komin að því að gefast upp, mér líður alveg hræðilega illa. Ég tek til fótanna ef svo má segja, skil við manninn minn og held að mér mundi þá líða betur, en sú er ekki raunin. Mér líður eiginlega ver að vera ein.

Það er þá sem að ég dríf mig í meðferð hjá Stígamótum, ég fer líka í 12 spora prógramm og vinn sporin 12 tvisvar sinnum, síðan leita ég Guðs og fer að stunda kirkju á sunnudögum. Líf mitt gjörbreytist og ég læri að ég er bara góð og falleg kona, sem á allt það besta skilið.

Ég eignast ást og kærleika á sjálfri mér og öðrum og okkur hjónunum tekst að vinna úr þessu öllu og erum í dag mjög hamingjusöm saman. Ég er innilega þakklát Guði fyrir lækninguna og þá hjálp og þann styrk sem hann veitti mér á þessum erfiða tíma, því það gerði hann svo sannarlega.

Ég þarf fyrst að sættast við sjálfa mig og að fyrirgefa mér, síðan hefur mér tekist að fyrirgefa þessum ofbeldismanni mínum sem er látinn fyrir mörgum árum. Ég þekki allar þessar tilfinningar sem talað er um í þessari ritgerð. Ég þekki skömmina, sektarkenndina og sjálfshatrið. Þessi reynsla hefur kennt mér margt og í dag get ég nýtt hana til að hjálpa öðrum.

En fyrir Guðs hjálp og vegna fyrirgefningar er ég heil í dag og ég elska lífið.