

»Framöver kommer jag att fokusera på den galopperande psykiska ohälsan. Och en av nycklarna till psykisk hälsa är självförlåtelse, som jag ser det.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Pieter ten Hoopen

Barbro är sju år och familjen är ute och åker bil. Barbro mår som vanligt illa. Hon blir alltid åksjuk när hon åker bil. Hennes pappa säger åt henne att titta på vägen. Det hjälper inte. Hon blir allt mer illamående. Till slut får pappan stanna bilen och hon kräks. Pappan blir ursinnig. Han har ju sagt att hon ska titta på vägen, varför kan hon inte bara lyda?

– Det här hände varje gång vi åkte bil. Enligt pappa kränktes jag för att jag inte lydde honom. Det var typiskt pappa, han gav mig uppgifter som jag inte hade förmåga att klara av och så blev han arg när jag misslyckades. Först när jag var 13 år vågade jag följa min ingivelse och lägga mig ner i bilen när jag mådde illa. Sedan kränktes jag aldrig mer.

Barbro växte upp i Dalarna med sina föräldrar och en bror. Pappan var stadens kriminalkommissarie,

och mamman var en hemmafru som gjorde sitt bästa för att parera makens humör.

– Pappa hade ett aggressivt sätt. »Man ska väl veta hur man ska vara«, var hans mantra. Men han gav mig ingen vägledning i hur jag skulle vara. Han var ständigt arg, missnöjd och irriterad. Det var fel på alla. På brottslingarna, arbetskamraterna, mamma, mormor och politikerna. Men framför allt var han missnöjd med oss barn. »Dig kommer det att gå åt helvete för, sådan som du är«, sa han ofta och spände ögonen i mig. Så jag var livrädd när jag gick ut i livet. Jag visste ju att det var så allvarliga fel på mig att det skulle gå åt helvete.

Att bli kränkt och förtvivlad över något som en annan person har sagt eller gjort händer oss alla i livet. Då är det naturligt att känna sig arg, sårad och ledsen. Men om de negativa känslorna stannar

BARBRO HOLM IVARSSON

ÅLDER: 66 år.

FAMILJ: Maken Ingemar.

BOR: Hus i Kolmården.

YRKE: Legitimerad psykolog, jurist, konsult, föreläsare och författare. Driver Vadstena psykologmottagning. Specialiserad på att hjälpa människor att förlåta sig själva och andra. Har arbetat fackligt och suttit med i förbundsstyrelsen.

AKTUELL: Med boken *Förlåt och bli fri*. Ger snart ut boken *Självförlåtelse*.

kvar, om man fastnar i dem, så påverkar de ens kraft, glädje och sinnesfrid. Då är det inte längre det som har hänt som skadar, utan de egna tankarna, tolkningen av det som har hänt, förklarar Barbro.

Med hjälp av en speciell metod guidar hon människor till att förlåta sig själv och andra. Hon arbetar både med enskilda klienter och håller kurser med förlåtelse som tema.

– I förlåtelseprocessen får man hjälp att se med distans på tankar, känslor och problem. Då växer en ny förståelse för både sig själv och den som har felat fram. Förlåtelsen brukar leda till att man inte längre dömer en person, att man inser att den inte förmådde göra bättre. Ofta leder förlåtelse till försoning, att relationen återupprättas.

En förlåtelseprocess är en engångssession på två till fyra timmar.

– Tillsammans tittar vi på de tankar som gör ont. För varje



»När jag såg annonsen gick det upp för mig att det var förlåtelse jag behövde.«

plågsam tanke får klienten välja en hjälpsam tanke. Oavsett om man förlåter sig själv eller en annan person får man formulera vad man hade önskat i stället. Jag hjälper klienten att fatta beslut om förlåtelse och vägleder också i hur förändringen kan bibehållas. Min förlåtelsemetod innehåller komponenter som ingår i moderna psykoterapimetoder som kbt, ACT och compassion. Det som skiljer metoden från andra modeller för förlåtelse är att vi mot slutet av processen vänder oss till en högre visdom som jag kallar »det Högre Själv«. Det är en kraftfull del av metoden. Klienten tar emot hjälp, stöd och vägledning att förlåta – inifrån sig själv.

Barbro började intressera sig för förlåtelse för flera decennier sedan. Hon gick en kurs om förlåtelseprocesser som anordnades av filmregissören Kay Pollack och som hölls av Guy Pettitt, läkare och terapeut från Nya Zeeland.

– Jag hade ju alltid känt agg mot pappa och när jag såg annonsen om kursen gick det upp för mig att det var förlåtelse jag behövde. Jag insåg att jag behövde förlåta pappa för att må bra.

Nu firar Barbro och förlåtelsearbetet snart trettioårsjubileum. Barbro har hela tiden, vid sidan av det ordinarie arbetet, hjälpt människor att förlåta. Hon har utvecklat och finslipat ursprungs-

metoden och skrivit två böcker om förlåtelse. I dag kommer klienter från hela Sverige till Barbros mottagning i Vadstena. För det var här – i den medeltida bebyggelsen med kullerstengator och närhet till Vättern och Östgötaslättns praktfulla landskap – som hon hamnade till slut.

Barbro tilltalas av Vadstenas rofyllda, andliga atmosfär. Hennes mottagning ligger i ett stenhus från 1400-talet.

– **Jag hade haft** privata retreats här och blivit förtjust i Vadstena. Jag kände en stark dragningskraft hit, men jag hade egentligen ingen koppling till staden när jag skaffade mig en skrivarlya här för tre år sedan. Ändå har allt fallit på plats här. Min första bok om förlåtelse blev klar på fem månader. Jag behövde den här miljön och avskildheten för att kunna skriva om förlåtelse och dra igång förlåtelsearbetet.

Barbro utbildade sig först till jurist – på pappans inrådan förstås – men hon trivedes aldrig. Mitt i livet skolade hon om sig till psykolog och redan under utbildningen började hon jobba på en stor tobaksavvänningsklinik. Senare hamnade hon på det som nu är Folkhälsomyndigheten och blev så småningom en av landets mest erfarna experter på rådgivning om tobak och motiverande samtal (MI). Barbro har skrivit många

MÅSTE MAN FÖRLÅTA EN PERSON SOM GJORT EN ILLA?

»Som jag ser på förlåtelse så handlar det inte om den andre överhuvudtaget, utan om att befria sig själv. Om du grubblar och ålтар det som hänt under en orimligt lång tid kommer du att må dåligt. Du sitter fast i ett stresstillstånd som kan göra dig både olycklig och sjuk. Du kan inte vara arg och lycklig.«

böcker om dessa ämnen, startat den ideella föreningen Psykologer mot tobak och verkade i nästan tjugo år som ordförande i samma förening. När hon började jobba med tobaksfrågor 1993 rökte 25 procent av svenskarna dagligen. I dag är motsvarande siffra sju procent.

Att psykologer ska delta i samhällsutvecklingen tycker Barbro är självklart.

– Ja, psykologer ska finnas med och initiera samhällsförändringar. För egen del kommer jag framöver att fokusera på den galopperande psykiska ohälsan. Den är vår tids största folkhälsoproblem. Och en av nycklarna till psykisk hälsa är självförlåtelse, som jag ser det.





Manuset till den nya boken *Självförlåtelse* ligger på bordet framför oss. Det är Barbro's trettionde bok, men hon har ännu inte bestämt sig för vilket förlag den ska ges ut på.

– Självförlåtelse kommer att bli något nytt och stort inom psykologin. Jag tror att det blir större än självmedkänsla som har fått så mycket uppmärksamhet på senare år. Man kommer djupare med den här metoden. Självförlåtelse är en kombination av självmedkänsla, acceptans och godkännande av sig själv. Det är att släppa det som har varit och att förändra saker och ting framöver.

Att förlåta sig själv är den viktigaste delen av förlåtelse, menar Barbro. Många som kommer till

**BARBRO HOLM
IVARSSON OM
FÖRLÅTELSE OCH
FORSKNING**

»Det har forskats på förlåtelse sedan 1990-talet och det finns en lång rad studier som visar att oförlåtelse stressar oss medan förlåtelse förbättrar både den fysiska och psykiska hälsan. Att förlåta sig själv och andra gör bland annat att man känner mindre stress, mindre ångest och oro, har färre depressioner och minskar risken för självmord.«

Barbro's mottagning behöver främst förlåta sig själva.

– Vissa skuldbelägger sig själva för en specifik händelse. En kvinna hade gått runt i trettio år och klandrat sig själv för att hon inte gjorde mer när hennes son utsattes för ett sexuellt övergrepp. Sen har vi dem som anklagar sig själva för att vara fel i största allmänhet. De ser sig själva som dumma, svaga och dåliga, är deprimerade och har ångest.

Dem kan Barbro identifiera sig med. Hon har tampats med självnedvärdering under en stor del av livet.

– **Folk tror mig** knappt när jag berättar hur dåligt jag har mått, för utåt har jag verkat stark. Men

jag har intalat mig själv att jag är jobbig, inkompetent och att jag inte duger. Jag är ju uppvuxen med en pappa som har förmedlat de här sakerna till mig. Som sämst mådde jag när jag 33 år gammal separerade från min första man och flyttade till Stockholm. Så misslyckad jag kände mig. Jag hade kraftig panikångest och diskbräck och det fanns dagar då jag inte kom upp ur sängen.

Hon hade förstås kunnat bli sjukskriven. Men hur skulle det ha blivit?, undrar Barbro. Att gå hemma i tofflor och känna sig utanför livet?

– **Vi vet ju att** sjukskrivning kan vara farligt. Jag valde duktiga flickan-vägen. Jag gick upp klockan fyra på morgonen för att ha tid att komma i balans och kunna ta mig till jobbet. Jag skrev lappar till mig själv: »Du kommer att komma hem livs levande i dag också Barbro.« Till slut kom jag ur krisen. Genom att vara duktig och få saker gjorda reparerade jag mig själv. Det är en strategi som kan hjälpa många. Därför tycker jag att vi inte ska skälla så mycket på den duktiga flickan.

Med sina böcker vill Barbro väcka hopp. Det är ju självförlåtelse som har hjälpt henne att ta sig ur sina negativa känslor och en stark negativ självbild.

– Jag är ett levande bevis på att man kan komma ur det svåra. Tack



»Jag är 66 år och känner att jag har min viktigaste livsuppgift framför mig.«

vare självförlåtelsen har jag fått ett liv.

På senare år har Barbro börjat tänka att livet har en mening och att det finns ett samband mellan det svåraste som har hänt oss och det som blir vår viktigaste livsuppgift. Därför ska vi inte fråga oss vad vi vill ha ut av livet, utan vi ska fråga oss vad världen behöver som just vi kan ge.

– För min del handlar det om förlåtelse. Den är viktigare än allt jag har gjort tidigare. Och det gör mig hög. Jag är så tacksam – jag är 66 år och känner att jag har min viktigaste livsuppgift framför mig. Nu ska jag ge världen det just jag kan ge. Psykologyrket är verkligen ett bra yrke att äldras inom.

Tillbaka till pappan, som Barbro förlät fullt ut först för sex år sedan.

– Jag hade förlåtit honom i omgångar, men aldrig helhjärtat. Först när jag var sextio kunde jag förlåta honom helt.

BARBRO HOLM IVARSSON OM INRE VISDOM

»I det sista steget i min förlåtelsemetod vänder sig klienten i en visualisering till sin egen, inre visdom. Klienten lyfter sig till en metanivå - till det observerande, eller medkännande, självet. Jag kallar det att man vänder sig till 'det Högre Självet'. Man tar emot omsorg, lugn, kraft, acceptans, medkänsla, vägledning och förlåtelse från sitt eget inre. Jag är fascinerad över vilken visdom människor hittar i sig själva. De hittar sina egna sanningar och svar.«

Vad händer när man förlåter en annan människa? Jo, man börjar förstå människan. Man kan känna medkänsla med personen, kanske till och med kärlek. Jag kom fram till att pappa har gjort vad han förmådde och trodde var rätt. När jag väl hade förlåtit pappa kunde jag se andra sidor hos honom, sidor som jag tidigare hade trängt bort. Jag kunde se att han faktiskt älskade mig.

I Barbros metod ingår att skriva ett förlåtelseprotokoll. Också för egen del har hon skrivit åtskilliga. Hon har förlåtit andra över femtio gånger och sig själv ett dussintal.

– När jag tittar igenom protokollet i dag är det flera namn som jag inte ens minns. Den känslomässiga laddningen runt personerna är borta. Jag känner inte längre något agg mot dem, utan bara medkänsla, acceptans och kärlek. Det ser jag som ett bevis på att metoden fungerar. Jag har förlåtit och jag är fri. ●

8 STEG TILL SJÄLVFÖRLÅTELSE

Steg 1

Tänk kort igenom vad det är du behöver förlåta dig själv för.

Steg 2

Skriv ner vilka bördor du bär på grund av att du inte kan förlåta dig själv och vilka fördelar det skulle innebära om du kunde lyfta av dig dem.

Steg 3

Uttala din vilja högt: »Jag har ett val. Jag har en vilja. Jag är trött på att känna obehag. Jag väljer därför att förlåta mig själv helt och hållet.«

Steg 4

Skriv ner de handlingar och tankar som plågar dig.

Steg 5

Skriv ner vad du hade föredragit att göra, säga eller tänka i stället för det du faktiskt gjorde.

Steg 6

Läs högt: »Det är min bestämda vilja att läka effekterna av allt detta nu. Jag är trött på att må dåligt på grund av det här. Jag är trött på att tänka den här sortens tankar. Jag väljer att bli fri och jag ber om förlåtelse att läka alltsammans.«

Steg 7

Blunda och föreställ dig att du vänder dig till den visa delen av dig själv och tar emot omsorg, lugn, kraft, acceptans, medkänsla, vägledning och förlåtelse. Fatta ett beslut att förlåta dig själv.

Steg 8

Fortsätt att blunda. Se hur du skapar din framtid, fri från det förgångna. Du kan nu se dig själv i ett nytt ljus.

(Källa: Ovan är en förkortad version av 8 steg till självförlåtelse ur den kommande boken *Självförlåtelse* av Barbro Holm Ivarsson.)