

A portrait of Barbro Holm, a woman with short blonde hair and glasses, wearing a purple top. She is looking slightly to the side with a gentle smile. The background is a textured, light-colored wall.

Barbro Holm:

Jag förlät pappa

– och blev hel

Psykologen Barbro Holm Ivarsson hann fylla 60 innan hon förlät sin pappa för den psykiska misshandel han utsatte henne när hon var ung. Förlåtelsen var befriande och den insikten fick henne att börja arbeta med förlåtelsemetoder och skriva boken *Förlåt och bli fri*.

TEXT: MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN
FOTO: JENNIFER GLANS

Som barn fick Barbro Holm Ivarsson ofta höra av sin far att hon var misslyckad, att hon ingenting kunde och att det skulle gå åt helvete för henne. Han

utsatte henne för frågor hon inte kunde besvara och ställde orimliga krav. Han kunde bli rasande för att hon mådde illa och behövde kräckas när de åkte bil – trots att han sagt åt henne att titta på vägen och inte kräckas. En orimlig tillsägelse att lyda, men det tyckte inte han.

Barbros benägenhet till oförlåtelse började gro redan där, i barndomens olika trauman.

– Så mitt försvar blev att noga räkna alla kränkningar och bestämma mig för att aldrig glömma. En dag skulle jag ställa honom till svars för det han gjort.

Men det Barbro tyckte var den största kränkningen var när hennes pappa bestämde att hon skulle bli jurist. Hon protesterade lamt; hon skulle inte bli lycklig som jurist, hon ville utbilda sig till kurator. Men hennes far gav inget utrymme för diskussion, och Barbro hade inte kraft att stå emot. Hon fick inte heller något stöd från sin mamma, hon var också kuivad av sin despotiske make.

– Jag kände att jag gav upp mitt liv. Men

i stället för att slås ner kämpade jag för att bli en riktigt bra jurist, det blev min drivkraft och min räddning. Jag var högpresterande och duktig, säger Barbro och tillägger att hennes självkänsla förstås var i botten.

Det ledde till att hon blev en nedstämd och negativ ung kvinna som ständigt gick runt och hyste agg mot någon som ”det var fel på” eller som hon hamnat i konflikt med. Hon hade helt enkelt inte lärt sig att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt.

Tog kommandot

När hon var 33 år gammal blev hon lämnad av sin man. Men inget ont som inte har något gott med sig. Efter skilsmässan flyttade hon till Stockholm, mötte kärleken och tog tag i sin gamla dröm om att bli psykolog. Och i och med den nya karriären tog hon åter kommandot över sitt liv.

– Pappa var förstås missnöjd, men då var jag vuxen och han hade inte längre makt över



”
Han hade
inte makten
över mig
längre

mig. Det han gjort mot mig fortsatte att gnaga inombords, så på så vis var jag inte fri utan fången i en massa negativa känslor. Jag kunde inte förlåta honom, säger Barbro.

Hoppet om försoning fanns ändå in i det sista. På pappans dödsbädd ville hon prata om det som varit och hon hoppades att han under livets slutskede skulle öppna upp, visa sig sårbar, säga att han älskade henne.

– Men det blev ingen försoning. Hans sista ord till mig var hårda och det kändes hemskt, men jag försökte bortförklara det med att det var så han såg på sig själv.

Tjugotvå år senare gick hon en kurs där hon fick göra en förlåtelseövning och när hon kom hem slog det henne som en blix från en klar himmel: Pappa var inte färdigförlåten!

Under flera timmar gjorde hon förlåtelseövningar och upprepade att hon ville förlåta sin far och att de måste bli fria från varandra. Samma natt drömde hon om honom och mötet kändes både verkligt och varmt.

Barbro sitter tyst en stund. Minnet av den omvälvande drömmen berör fortfarande starkt.

– Då mindes jag att det också fanns en annan sida, en stark kärlek. I drömmen hjälpte han mig att öppna en sluss, jag kunde äntligen gå vidare och släppa agget jag hyst mot honom under alla år. Då hade jag hunnit fylla 60...

Han var själv ett offer

Förlåtelsen innebar att hon för första gången kunde se honom som den människa han var: djupt olycklig och troligen själv ett offer för en svår uppväxt.

– Han gjorde vad han förmådde, säger hon enkelt.

Att hon ständigt hade oförlåtelser i sitt liv fick henne att börja arbeta med förlåtelsemetoder och hjälpa sig själv och andra att bli fria och komma vidare. Hennes uppfattning är att vi har olika benägenhet för förlåtelse,

några är lättkränkta och ältar oförrätter i det oändliga medan andra kan grubbla ett tag och sedan lägga det som hänt bakom sig.

Förvisso är det mänskligt att vilja hämnas när man känner sig hjälplös eller överkörd. Genom att säga till sig själv ”jag ska i alla fall aldrig förlåta detta” blir det ett sätt att ta kontroll – även om den som har gjort oss illa inte bryr sig nämnvärt. Men det är inte konstruktivt och kan bokstavligen göra oss sjuka.

– Det är reptilhjärnan som väcks när vi utsätts för hot och det är normalt att bli arg och hatisk. Men det är när det fortgår en längre tid som det blir destruktivt och tärande. Det är viktigt att sätta gränser, att säga ifrån och skydda sig själv. Men när man gjort vad man kan måste man kunna släppa det som hänt och gå vidare.

Men går det verkligen att förlåta allt? Måste man ens förlåta?

– Det allra första och viktigaste steget i en
Forts på nästa sida



Jag var fången i en massa negativa känslor

Forts från föreg sida

förlåtelseprocess är att bli fri själv, på så vis är förlåtelsen ett sätt att ta ansvar för sitt eget mående. För det tar massor av energi att gå runt och känna agg. Det betyder inte att vi godkänner det någon gjort mot oss eller att vi måste se försonande på förövaren.

Släpp och gå vidare

Förlåtelsemetoden går ut på att först släppa agget för att själv blir fri. Dessutom brukar man i processen få en ökad förståelse för förövaren. I ett tredje steg kan en försoning mellan offer och förövre kanske bli aktuell.

– Alla är ett blankt blad när de föds och ingen har valt sina gener eller den omgivning som gett oss våra normer. Saker kan gå snett, så är det att vara människa. Vi har alla gjort någon illa, men vi har gjort det vi har förmått i situationen även om det har lett till att vi har skadat, säger Barbro och kommer in på nästa svåra fråga: att förlåta sig själv när man brustit eller skadat någon.

– Vi ska såklart be om förlåtelse och försöka gottgöra. Men när vi gjort vad vi kan måste vi lyfta bördan av skuld och skam från våra axlar, lägga fram dem i ljuset och inse att vi gjorde vad vi förmådde. Det är inte rimligt att slå på sig själv och tycka att man

är misslyckad och dålig för något man har gjort eller inte gjort. Det handlar om att acceptera och förlåta sig själv och ibland kan man behöva ta hjälp för att nå dit.

Barbro menar att det viktigaste är att försöka se på sig själv och det som hänt med distans. Då kan de svåra tankarna och känslorna lindras och läkas.

– Åtgärda det du kan och släpp det sedan! Mycket går att rätta till, bara man släpper sitt agg och sitt ältande. Ältande binder energi och genom att släppa det blir man lugnare, gladare och lyckligare.

I dag har Barbro lärt sig att snabbt släppa felsteg och oförrätter och gå vidare.

– Jag kan grubbla någon dag, sedan gör jag vad jag kan och går vidare. Jag låter inget sluka min energi på det sättet längre, säger hon och berättar hur hennes personliga erfarenheter av förlåtelse också har lett till ett försonande synsätt på det hon utsattes för som ung.

– Nu kan jag se att det fanns en mening med det som hände och att svåra saker kan leda fram till något gott. Hade jag inte gått igenom det jag gjort skulle jag inte ha haft det liv jag har i dag. Det har lett fram till min finaste livsuppgift, att hjälpa människor att förlåta sig själva och andra, säger Barbro med ett leende. ■

Testa dig själv!

5 tecken på att du behöver förlåta

- Är en person som gjort dig illa en sorts "skurk" i en historia som du berättar för dig själv?
- Tänker du mycket på din smärta och på vad du fått offra?
- Märker du att du talar till personen som du tycker har gjort dig illa "i dina tankar"?
- Berättar du ditt lidandes historia för andra?
- Har din historia varit sig lik under mycket lång tid?

