

Förlåta – för hälsans skull.



”Att förlåta är att befria sig själv från en börda”

Vi säger ”förlåt” när vi knuffat till någon av misstag på bussen eller missuppfattat något. Det ingår i vår kultur. Men psykologen Barbro Holm Ivarsson har ett djupare perspektiv på förlåtelsen. Den spelar stor roll för vår hälsa, menar hon.

Förlåtelse

Del 2.

Vad innebär det egentligen att förlåta? Och går det att förlåta allting? Den första artikeln var införd 28/2.

● Barbro Holm Ivarsson växte upp i en familj med mycket agg och ilska. Hennes pappa spydde ofta galla över allt och alla. Han såg ned på nästan allt hon gjorde och ville styra hennes liv i detalj, säger hon.

– Min far och jag bar på agg till varandra hela livet. Först över tjugo år efter att han hade dött kunde jag förlåta honom och det blev en stor befrielse. Under sex decennier lät jag honom påverka mitt liv till det sämre.

Hon har under många år intresserat sig för förlåtelsen och dess betydelse i sitt eget och i andras liv. Nu har hon skrivit en bok i ämnet. Den har titeln ”Förlåt och bli fri” och syftar till att läsarna ska finna lugn, styrka och välbefinnande i sina liv.

– Utåt sett kanske jag har jag setts som stark, och till och med framgångsrik, men i det fördolda har jag kämpat med mycket som har varit svårt. Det tog tid innan jag insåg att förlåtelse var vägen bort från det destruktiva och negativa, säger Barbro Holm Ivarsson.

Förlåtelse innebär att befria sig själv från börda av att lida av sina egna och andras misstag,

"Min far och jag bar på agg till varandra hela livet. Först över tjugo år efter att han hade dött kunde jag förlåta honom och det blev en stor befrielse", säger psykologen Barbro Holm Ivarsson. Foto: Carl Bredberg

och kränkt på arbetet, vilket skapat förbittring och agg.

– En annan hade blivit uppringd av en släkting som ville att hon skulle komma på besök omedelbart, men svaret hade blivit ett enkelt "nej, jag kan inte". Dagen därpå hittades släktingen död, vilket skapade svåra känslor av skuld.

Barbro Holm Ivarsson säger att det är naturligt att känna ilska, hat och agg som en första reaktion när man blivit kränkt och sårad. Ofta kommer sedan tankar om hämnd för att straffa den som gjort sig skyldig till oförlåtelsen.

På det personliga planet kan ilska och i värsta fall hat leva vidare, påpekar Barbro Holm Ivarsson. Mönster av oförlåtelse kan föras över till barnbarn och barnbarnsbarn. En mörk skugga ligger över hela familjen och släkten.

– Det är vanligt att den som har upplevt ett "nederlag", som lidit och mått dåligt, tänker att den som gjort en illa också ska få uppleva ett nederlag och må lika dåligt. Aggression och utfrysning är två vanliga sätt att hämnas på.

Barbro Holm Ivarsson arbetar i dag både med enskilda klienter och med kurser om förlåtelse. Hon använder en metod med flera olika steg, där det gäller att gå igenom vissa uppgifter. I slutändan handlar det om att få kontakt med det hon kallar "det högre själv".

– Med det menar jag en del av psyket som har till uppgift att analysera och bedöma en situation och kan ge oss vägledning, medkänsla och omsorg. Inom flera psykoterapiformer används liknande begrepp, som "det observerande" eller "medkännande" själv.

Barbro talar om en process med två ben, om att både förlåta andra och att förlåta sig själv för att bli fri. Självförlåtelse innebär befrielse från skuld, skam och självnedvärdering, och att i stället acceptera och känna medkänsla med sig själv. Men hon påpekar att självförlåtelse inte får vara en flykt från att ta ansvar, be om förlåtelse eller ursäkt och försöka rätta till det man har gjort.

– Syftet är att hjälpa oss till ett större lugn, och att vi ska få nya perspektiv och kunna se klart på situationen. Förlåtelse handlar inte om att ursäktas eller tillåta dålig behandling. Det handlar om att den som bär på oförlåtelse ska sluta att må dåligt, vara arg och grubbla på saker som inte kan vara ojordade.

– Alla kan göra misstag, mer eller mindre allvarliga. Det gäller att förlåta – för sitt eget välmåendes skull. Det viktigaste är att bli befriad från bördan av att gå och tänka på det som hänt och må dåligt.

– I bästa fall uppstår en mer positiv syn på den person som har felat, eller som man anser har felat. I många fall sker också en försoning, det vill säga att relationen till den som felat kan upprättas på nytt.

Men måste alla verkligen förlåta?

– För att svara på frågan tar jag utgångspunkten i "oförlåtelsen". Den innebär att den som upplever sig förörrättad eller sårad av en annan person behåller och ältar känslor av vrede, agg och förbittring. Därmed behåller den person som gjort dig illa makt över dig och ditt liv. Vad en person än har gjort mot dig är det bara du som kan sätta stopp för att du låter personen fortsätta skada dig – med hjälp av dina egna tankar.

– Därför tror jag att alla måste kunna ta de inledande stegen i förlåtelseprocessen för att gå vidare på ett bra sätt efter en svår händelse. Men att tänka mindre negativt om den som skadat en, eller att försonas, får aldrig vara ett krav.

I mer än tjugo år har Barbro Holm Ivarsson fört "förlåtelseprotokoll". Där har hon skrivit ned sina känslor, tankar, önskningar och beslut som kommit fram under förlåtelseprocessen.

– Femtio gånger har jag förlåtit en annan person och tio gånger mig själv. Det som förväntar mig när jag tittar igenom protokollet är att jag har glömt bort det mesta, och att jag inte känner agg till någon av personerna längre.

– Men även de händelser som jag minns har tappat sin känslomässiga laddning. Jag minns den utan att reaktionerna bli starka. Jag har förlåtit och är fri.

Thomas Lerner
thomas.lerner@dn.se

Fakta.

Testa om du behöver förlåta – 5 frågor

1. **Är personen som har gjort dig illa en slags "skurk" i en historia som du berättar för dig själv?**
2. **Tänker du mycket på din smärta och på vad du har fått offra?**
3. **Märker du att du talar till personen som du tycker har gjort dig illa även när personen inte är där, i dina tankar?**
4. **Berättar du ditt lidandes historia för andra människor?**
5. **Har din historia varit sig lik under mycket lång tid?**

Om du svarar ja på dessa frågor finns det ett agg, en oförlåtelse, som du behöver göra dig av med.

Några steg till att förlåta andra

1. **Tänk.** Tänk igenom kort vem och vad du behöver förlåta.
2. **Bördor och fördelar.** Vilka bördor bär du på grund av situationen som den är, och vad skulle det innebära för fördelar att bli kvitt de bördorna?
3. **Val och vilja.** Uttala ditt mål, din vilja och ditt syfte med att förlåta.
4. **Känslor och tankar.** Nu ska du skriva ner alla känslor och tankar som väcks hos dig på grund av din kontakt med den du vill förlåta. Tänk dig att hen sitter framför dig.
5. **Behov och önskningar.** Vilka behov förväntade du dig att personen skulle tillfredsställa – men som hen inte uppfyllde?
6. **Värderingar som du vill leva efter.** Ta nu de behov du skrivit ned i steg fem, ett efter ett. Gör om dem till dina egna värderingar. Säg till exempel: "Jag tror på värdet av att hjälpa sina vänner när de behöver det ..." om det var det behovet den som du förlåter inte uppfyllde.
7. **Beslut att förlåta.** Uttala ditt val att vara kärleksfull, må bra och förlåta, trots att den andra personen inte uppträtt som du hade önskat. Skapa en bild av vad du behöver göra i situationen – och av vad du behöver släppa.

När du inte kan släppa agget

- Du känner att någon gjort dig illa. Du kanske har blivit utsatt för något brott. Du blir hatisk, känner agg och vill ha någon slags hämnd.
- Du ältar det som hänt i familjen, på jobbet eller med vänner. Du framstår som ett offer i dina, deras och andras ögon.
- Du låter personen fortsätta skada dig – genom dina egna tankar.
- Om det här pågår länge kan det leda till stressreaktioner. Den som inte kan förlåta och släppa det som hänt – efter att man har gjort vad man kan för att rätta till situationen – kan bli deppig och få ångest.
- För att kunna gå vidare i livet behöver du hitta ett sätt att släppa agget, annars kommer det att fortsätta att påverka dig negativt.

Källa: Barbro Holm Ivarsson

fortsätter hon. I tjugofem år har hon själv använt sig av en förlåtelsemetod för att komma ur låsta positioner som uppstått i hennes olika relationer, och hjälpt andra med samma sak.

– Att förlåta är nog det viktigaste jag någonsin lärt mig. Jag trodde länge att det var normalt att kritisera, skuldbelägga och nedvärdera mig själv och andra. Det blev som en hämsko i hela mitt liv.

I tusentals år har filosofer och företrädare för andliga traditioner förespråkat förlåtelse som något nödvändigt för ett gott liv. Den grekiske tänkaren Aristoteles menade till exempel att "en stor själ är inte benägen att bära agg utan visar vänlighet och kan förlåta".

Länge var förlåtelse förknippad med religionens värld, men framhålls i dag som viktigt inom den moderna psykologin.

– Förlåtelse är viktigt för att vi ska må bra. Forskning visar att oförlåtelse stressar oss medan förlåtelse förbättrar både den fysiska och psykiska hälsan, och våra relationer. Som psykolog har jag i mötet med människor många gånger upplevt att oförlåtelse, bristen på förlåtelse, är en del i deras problematik.

Barbro Holm Ivarsson blev tvingad av sin pappa att läsa juridik, säger hon. Han ordnade en lägenhet i utkanten av Uppsala och där satt hon

ensam och förtvivlad. Efter att ha arbetat som jurist i flera år – det var inte alls hennes "grej" – skolade hon om sig till psykolog.

I många år arbetade hon på Folkhälsomyndigheten och inom landstinget i Stockholms län. Hon hjälpte bland annat människor att försöka sluta snusa och röka, och såg det som en viktig uppgift att bromsa de stora skadeverkningarna som tobaksindustrin orsakar.

– Det arbetet är viktigt, men överträffar ändå inte hur viktigt det är att lindra de skador som ilska, hat och agg, skam och självnedvärdering skapar i våra liv. Det var också därför jag ville skriva min bok om förlåtelsens avgörande betydelse, säger Barbro Holm Ivarsson.

En dag såg hon en annons i DN om att filmregissören och föreläsaren Kaj Pollak arrangerade en helgkurs om förlåtelse.

– Efter kursen bildade jag och tre kvinnor en självhjälpsgrupp som regelbundet möttes för att hjälpa varandra att förlåta.

Under psykologstudierna skrev Barbro Holm Ivarsson en uppsats om en förlåtelsemetod hon lärt sig om på kursen och som hon sedan praktiserat. Den väckte en del uppmärksamhet och många vände sig till henne för att få hjälp.

– Det kunde handla om stora och små frågor som plågade eller som bara var ett irritationsmoment. Någon kunde ha blivit allvarligt sårad