

(Smartare)

Förlåt för din egen skull

5 steg till att förlåta sig själv och andra.

TEXT BARBRO HOLM IVARSSON ILLUSTRATION GRAHAM SAMUELS

Det händer oss alla någon gång att vi blir väldigt kränkta och sårade på grund av något en annan person har gjort. Då är det naturligt att känna ilska, hat och agg. Det är dock viktigt att kunna ta sig ur sådana känslotillstånd.

Kortsiktigt kan vrede ge den energi som behövs för att skydda sig själv. Men om de negativa känslorna stannar kvar orimligt lång tid efter att du har tagit dig bort från hotet kan de skapa ett stresstillstånd som minskar din kraft, sinnesfrid och glädje, och hindrar dig från att leva helt och fullt.

I dag lyfter man inom den positiva psykologin fram förlåtelse som någonting viktigt för att människor ska må bra.

Enligt bland andra psykologen Loren Toussaint, som forskat om förlåtelse, upplever människor som är förlåtande större välbefinnande och livstillfredsställelse. Det gäller både förmågan att förlåta sig själv och andra.

FÖRLÅTELSE ÄR VÄLGÖRANDE för såväl den psykiska som den fysiska hälsan och relationerna. Få saker är så betydelsefulla för ett gott liv som att vi har en god relation till andra människor, att vi känner oss uppskattade och kan lita på att vi får stöd och hjälp när vi behöver. Då spelar förlåtelse en viktig roll.

I en genomgång av studier om förlåtelse av andra, som gjordes 2016 av forskare vid University of Warwick, fick toltalt flera hundra deltagare som

hade upplevt någon form av skada, trauma eller våld delta i en förlåtelseintervention som jämfördes med en kontrollgrupp utan behandling.

Resultaten visade goda effekter i form av minskad stress, ilska och fientlighet samt depression. I en annan metaanalys från 2015, om självförlåtelse, pekar forskarna på ett starkt samband mellan en fysiskt god hälsa och att kunna förlåta sig själv, samt ett ännu starkare samband mellan självförlåtelse och psykiskt välmående. Förlåtelse av såväl andra som en själv kan alltså få positiva effekter som är så starka att de bevisas i moderna metaanalyser.

De modeller för förlåtelse som används är processbaserade och omfattar struk-



INTE LÄNGRE FIENDER
Den som är förlåtande upplever större välbefinnande och livstillfredsställelse.

turerade steg med fokus på kognitiva, känslö- och beteendemässiga strategier och beslut. I en förlåtelseprocess får man hjälp att se med distans på tankar, känslor och problem och det ger nya synvinklar.

En ny förståelse både för en själv och för den felande växer fram när man kan se klarare på det som har hänt. Man kan ta ställning till vad man anser är rimligt, riktigt och sant och fatta nya beslut om hur man vill leva sitt liv. Rädslan ger vika och man känner sig lugn och kraftfull. I regel inser man vad man behöver göra och kan släppa det man inte har makt över, och det känns befriande.

Förlåtelseprocessen brukar leda fram till slutsatsen: "Jag kan inte döma mig själv för vad jag inte förmådde ... och det kan jag inte göra med den person som har felat heller."

1 Behöver du förlåta?

Är en person som har gjort dig illa ett slags "skurk" i en historia som du berättar för dig själv? Tänker du mycket på din smärta och på vad du har fått offra? Märker du att du talar till personen som du tycker har gjort dig illa "i dina tankar" även när personen inte är där? Berättar du om ditt lidandes historia för andra människor? Har din historia varit sig lik under mycket lång tid? Svarar du ja på dessa frågor finns det en oförlåtelse som du behöver göra dig av med, så att den inte fortsätter att skada dig.

2 Fri från negativa känslor.

Det första steget i förlåtelse innebär att du som är förorättad gör dig fri från negativa känslor – vrede, agg och

"Förlåtelseprocessen väcker förståelse och medkänsla med en själv"

förbittring – i förhållande till den felande. Du blir befriad från bördan av att gå och grubbla och älta det som har hänt, och vara arg och ledsen.

Vad en person än har gjort mot dig är det bara du som kan sätta stopp för att du genom dina egna tankar låter personen leva med dig och fortsätta skada dig. Det är det viktigaste steget. Blunda och föreställ dig att du har personen du behöver förlåta framför dig.

Säg: "Jag väljer att inte längre grubbla, älta och må dåligt på grund av vad som har hänt." Och fortsätt: "I stället för det som hände skulle jag ha föredragit att du hade sagt/gjort följande ... Men du gjorde inte det jag skulle ha föredragit, så jag släpper den här händelsen. Jag väljer att bli fri från den. Jag upphäver mina förväntningar på att du skulle ha sagt eller gjort som jag hade önskat för att jag ska vara en kärleksfull, glad och kraftfull människa, och må bra. Du är helt och fullt ansvarig för dina handlingar och jag befriar dig åt ditt eget öde. Jag förlåter dig, för nu går jag vidare."

3 Förändra din syn på den andre. Nästa steg i förlåtelse är en förändrad och mindre

negativ syn på den person som har felat. Förlåtelseprocessen väcker förståelse och medkänsla med en själv, och vanligen även med den felande.

Att förlåta någon som har skadat en svårt kan dock ta lång tid och får aldrig vara ett krav. Föreställ dig din "fiende" som en nyfödd, försvarslös baby, som inte har bett om att få födas men nu är här.

Se för din inre syn hur personen växer upp och går igenom de erfarenheter som gör honom/henne till den person du kommer att möta.

4 Försoning.

Det sista steget i processen att förlåta en annan individ innebär att försonas med personen – det handlar om att återupprätta relationen. Ibland är det möjligt och önskvärt att försonas, men inte alltid.

5 Förlåt dig själv.

När man förlåter en annan person upptäcker man ofta att man också behöver förlåta sig själv.

Självförlåtelse innebär befrielse från skuld, skam och självnedvärdering – kort sagt fördömande av sig själv – och att i stället acceptera och känna medkänsla med sig själv.

Det är viktigt att påpeka att självförlåtelse inte får vara en flykt från att ta ansvar, be om förlåtelse eller ursäkt och försöka rätta till det man har gjort.

Barbro Holm Ivarsson är legitimerad psykolog och har skrivit boken *Förlåt och bli fri. En väg till lugn, styrka och välbefinnande* (Barbro Holm Ivarsson förlag 2018).

Du försvann.

Ge 100 kr per månad, sms:a LEVA till 72 901

Och kom tillbaka.

I år dör fler av hjärt-kärlsjukdom än av något annat. Var med och stöd forskningen som gör att fler får mer tid att leva.

Hjärt 
Lungfonden

Tid att leva