



FRIHET. "Att förlåta en annan gör man för sin egen skull", säger Barbro Holm Ivarsson.

Foto: Katarina Hydén

Förlåter gör man för sin egen skull

VADSTENA

Psykologen Barbro Holm Ivarsson har hittat rätta platsen för förlåtelse. Nu är boken "Förlåt och bli fri" släppt och hon har öppnat mottagning i Vadstena.

Hon beskriver ögonblicket som ledde till Vadstena-flytten som att hon helt plötsligt hörde sin mun säga att hon ville flytta till Vadstena.

– Syftet var att jag skulle få lugn och ro att skriva klart min bok, säger hon.

Boken är hennes tolfte. Hon har tidigare skrivit böcker om motiverande samtal och tobaksavvänjning.

– Den här är den viktigaste boken jag skrivit, säger hon.

Boken är klar och hon har lärt känna Vadstena och Vadstenaborna.

– Alla människor är så stödjande här, säger om det mottagande hon fått.

Vadstena är den rätta platsen för förlåtelse.

– Nu har jag öppnat en förlåtelsemottagning.

Hon finns nu på Storgatan som en av hälsoaktörerna under namnet Tre Rum för Hälsa.

På sin mottagning kommer hon ta emot personer

som vill få hjälp för att kunna förlåta sig själva eller andra. Hon kommer också att hålla kurser och anordna förlåtelsehelger.

Förlåtelse har varit starkt kopplat till kyrkan och religion.

– I alla stora religioner är förlåtelsen viktig, säger hon.

Hon berättar att tron är viktig för henne personligen, men att boken är skriven ur ett psykologiskt perspektiv. Tanken är att boken ska kunna användas som en självhjälpsbok av enskilda eller som ett verktyg i en studiegrupp.

Intresset för förlåtelse är sprunget ur hennes eget behov av att förlåta och gå vidare.

– Jag har vuxit upp i en dysfunctionell familj, säger hon.

När hon bytte bana från jurist till psykolog växte intresset för förlåtelse och de senaste 20 åren har också



BÖRDA. Det finns människor som bär sitt lidande som en börda under större delen av sitt liv.

mycket vetenskaplig psykologisk forskning visat på betydelsen av att förlåta.

Att älta en oförrätt vare sig det är någon som utsatt en för något, skadat en eller man själv som gjort något fel skapar ett lidande som hindrar en att leva helt och fullt.

– Att förlåta en annan gör man för sin egen skull, säger hon.

Befinner man sig i en hotfull situation måste man först göra vad man kan för att sätta sig i säkerhet.

– Men sedan får man inte låta agget stanna kvar för då låter jag den som skadat mig att fortsätta skada mig i tanken, säger hon.

Inte sällan kan ältandet innehålla en del självförakt

eller negativa tankar om att man själv skulle ha agerat anorlunda.

– För att kunna förlåta en annan människa måste man ofta förlåta sig själv, säger hon.

Den metod Barbro Holm Ivarsson använder och beskriver i sin bok bygger på förlåtelse i tre steg. Första steget innebär att bli av med de negativa tankarna, inte längre känna agget och släppa taget om sitt lidande.

”I alla stora religioner är förlåtelsen viktig.”

Barbro Holm Ivarsson

– Det är det som är kärnan i förlåtelsen, säger hon.

Det är det viktigaste steget i förlåtelseprocessen och många kommer bara till första steget och behöver heller inte komma längre.

Nästa steg är att kunna känna mindre negativa känslor för personen och kunna se mer objektivt på det som skett och på personen man vill förlåta.

Tredje steget går ut på att försonas och reparera relationen.

I boken beskriver hon vinster med att förlåta och gå vidare med sitt eget liv. Vi blir gladare och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Att släppa taget och förlåta är också bra

för våra relationer till andra.

Men hur bra det än är att förlåta så är det inte så lätt alla gånger. Svårigheten kan härledas ända till våra liv som stenåldersmänniskor.

– Det har alltid varit viktigt att hålla koll på hot, säger hon.

Det kan skydda på kort sikt, men när vi satt stopp för hotet måste vi kunna släppa taget och gå vidare.

En annan orsak till att vi inte förlåter är att vi tror att vi straffar den andre om vi håller kvar agget, men det är bara vi själva som lider.



Katarina Hydén
katarina.hyden
@ostgotamedia.se

TESTA OM DU BEHÖVER FÖRLÅTA

TESTA OM DU BEHÖVER FÖRLÅTA GENOM ATT BESVARA FÖLJANDE FRÅGOR.

- Är en person som har gjort dig illa en 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 ditt lidandes historia för andra människor?
- Har din historia varit sig lik under mycket lång tid?
- Om du svarar ja på dessa frågor finns det ett agget, en oförlåtelse, som du behöver göra dig av med så den inte fortsätter att skada dig.

Källa: Ur boken "Förlåt och bli fri" av Barbro Holm Ivarsson.