

Författarens förord

Förlåtelse innebär att befria dig själv från bördan av att lida av dina egna och andras misstag.



Förlåt! Så många gånger du har önskat att få höra de orden. Och så många gånger du har önskat uttala dem, men inte kunnat. För att må bra behöver du kunna förlåta dig själv och andra, vare sig någon säger förlåt eller inte. Det är en förutsättning för att vara lugn, stark och riktigt fri. Förlåtelse innebär att befria dig själv från bördan av att lida av dina egna och andras misstag. I den här boken visar jag hur det kan gå till att förlåta och varför det är så viktigt att göra det. Lycka handlar inte om ekonomiskt välstånd utan om att kunna hantera livet och de problem som kommer i din väg på ett bra sätt, så att du kan känna dig nöjd och tillfreds – och andra också. Istället för att önska att du och andra inte ska vara som vi är, och att du, jag och andra människor inte skulle ha gjort det vi har gjort, kan vi inse att tillvaron handlar om att växa med de utmaningar vi möter. För det behöver vi en låda med metoder. Jag och många med mig har funnit att en metod för att förlåta är ovärderlig att ha i sin metodlåda.

Författaren Göran Skytte berättar hur han en gång då han hade hållit ett föredrag avslutade med munken Wilfrid Stinissens ord ”allt kan alltid till slut bli mycket bra”.¹ Han noterade då till sin stora förvåning att tre människor satt och storgrät på olika håll i lokalen. Detta grep honom mycket starkt och fick honom att tänka att många människor inte får den hjälp de behöver med svåra känslor av skuld. Det tror jag också. Många av oss vet inte hur vi ska handskas med svåra känslor. Jag tror det finns ett mycket stort behov av praktiska metoder för att lära sig hantera ilska, hat och agg, skuld, skam och självnedvärdering. Det är något som alla människor plågas av någon gång under livet, och om känslorna är starka kan de få svåra konsekvenser för hur vi mår och för våra relationer. Själv behövde jag en sådan metod och boken är ett resultat av min egen kamp med psykisk smärta.

Jag har skrivit den här boken för att dela med mig av en förlåtelsemetod som jag har använt i 25 år. Jag använder den för att hjälpa mig själv och andra att komma ur låsta positioner som har uppstått i relationer. Men också för att förlåta oss själva, ge oss själva omsorg, och hjälpa oss att läka psykiskt. Fastän jag utåt sett har varit stark och till och med framgångsrik har jag kämpat i det fördolda med mycket som har varit svårt, och som jag kommer att berätta om i boken. Att förlåta är nog det viktigaste

jag någonsin har lärt mig. Huvudteman i mitt liv har varit (bortträngd) vrede, hat och agg, skuld, skam – och med tiden förlåtelse. Jag trodde länge att det var normalt att kritisera, skuldbelägga och nedvärdera mig själv och andra. Nu vet jag bättre, och jag lärde mig den hårda vägen. Nu har jag förlåtit mig själv för det jag inte förmådde och förstod, och bett många människor om förlåtelse. Genom att berätta om min egen resa vill jag samtidigt bidra till debatten om psykisk ohälsa och ge människor hopp. Jag tror inte alls att det normala är att må bra hela vägen genom livet. Tvärtom. Det normala är att möta hinder, svåra problem och må dåligt i omgångar. Att svika och bli sviken är en del av livet. Genom att inse det, genom att se svårigheterna som utmaningar och ta oss igenom det svåra växer vi som människor och kan läka våra sår.

Först var jag jurist i 15 år. Sedan utbildade jag mig till psykolog och har i mer än 20 år hjälpt människor sluta röka och snusa och bidragit till att försöka bromsa de gigantiska skadeverkningar som följer i tobaksindustrins spår. Det har varit ett mycket viktigt och meningsfullt arbete. Men det överträffar inte vikten av att försöka lindra de skador som ilska, hat och agg, skuld, skam och självnedvärdering skapar i människors liv. Det känns långt viktigare än någonting som jag har gjort tidigare. Vid 62 års ålder kom jag till en punkt då jag kände mig redo att dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter om förlåtelse i en bok. Ingenting jag någonsin har gjort har gett mig en sådan glädje som att hjälpa människor att befria sig från bördor genom att förlåta. Det är något jag har ägnat en stor del av min fritid åt sedan jag sedan lärde mig en praktisk, effektiv och kärleksfull förlåtelsemetod. Metoden är bokstavligt talat livgivande. Du får lära dig den i boken.

Förlåtelse är viktigt för att vår värld ska vara en god plats där vi vill leva våra liv. I tusentals år har filosofer och andliga traditioner förespråkade förlåtelse som någonting nödvändigt för ett gott liv. Aristoteles, en av antikens mest kända filosofer, sa att en ”stor själ” inte är benägen att bära agg utan visar vänlighet och kan förlåta. Längesågs förlåtelse som något som främst hörde hemma inom religionen och diskuterades av filosofer, men idag lyfter man fram förlåtelse inom psykologin som någonting viktigt för att människor ska må bra. Förlåtelse fyller en viktig social funktion och har varit viktigt för evolutionen. Successivt har människor samarbetat mer och mer för att slippa krig och

Genom att se svårigheterna som utmaningar och ta oss igenom det svåra växer vi som människor och kan läka våra sår.

Idag lyfter man fram förlåtelse inom psykologin som någonting viktigt för att människor ska må bra.

konflikter, och då måste man kunna förlåta. Förlåtande personer kan även stoppa aggression inom gruppen och det ökar inte bara deras egen utan hela gruppens chanser att överleva.

Oförlåtelse skadar oss

Intresset för att forska om förlåtelse exploderade i början av 1990-talet när filantropen John Templeton började intressera sig för ämnet och utlyste stora forskningsanslag från sin stiftelse Templeton Foundation. Idag finns det tusentals vetenskapliga artiklar om förlåtelse och om dess motsats: ilska, hat, agg och förbittring. I boken kallar jag detta för ”oförlåtelse”. Naturligtvis kan ilska vara till nytta kortsiktigt för att sätta stopp för kränkningar och överträdelser. Men när de negativa känslorna blir långvariga skadar de oss. Forskning har visat att oförlåtelse stressar människor medan förlåtelse förbättrar såväl den psykiska som den fysiska hälsan och relationerna. Det gäller både förmågan att förlåta sig själv och andra. Ingenting är så betydelsefullt för att vi ska acceptera oss själva och må bra som att vi har en god relation till andra människor, känner oss uppskattade och litat på att vi får stöd och hjälp när vi behöver. För att det ska bli så behöver vi lära oss att förebygga konflikter och lösa dem på ett bra sätt när de uppstår, och då spelar förlåtelse en viktig roll. Vi behöver också kunna förlåta oss själva för de misstag vi gör och för de brister vi har. Ingen av oss är perfekt och det är inte ett realistiskt mål som vi ska försöka sträva efter. Men var och en av oss har i hela sitt liv försökt göra sitt bästa – efter den förmåga vi hade i stunden.

I boken presenterar jag två förlåtelseprocesser för att bli fri från känslomässiga bördor, en för att förlåta andra och en för att förlåta sig själv.

Processen ”Förlåta ANDRA och bli fri” kan hjälpa dig när

- du känner dig väldigt arg, kränkt och sårad av något en annan person har gjort
- du mår dåligt, grubblar och ältar ditt lidande och
- det inte går över.

Processen ”Förlåta DIG SJÄLV och bli fri” kan hjälpa dig när

- du lider av felsteg eller misstag du själv har gjort
- du sitter fast i självanklagelser eller självnedvärdering och
- det inte går över.

Förlåtelse förbättrar såväl den psykiska som den fysiska hälsan och relationerna.

Förlåtelse har koppling till skuld och skam. Svåra frågor som har att göra med värderingar kan inte lösas på den nivå av psyket där de uppkom – ”vardagsjaget”. Vi behöver lyfta problemet till en högre nivå i psyket, en nivå av lugn, styrka och visdom. Jag kallar den nivån för ”det Högre Självvet”. Genom att fokusera på det Högre Självvet kan du hämta vägledning från ditt inre. Du har lättare att få distans och perspektiv, bedöma vad du behöver göra i en svår situation och ge dig själv omsorg, medkänsla och förlåtelse. I boken lär jag ut hur du gör det.

Att förlåta är inte någonting som vi ska använda för att sopa saker under mattan istället för att säga ifrån eller ta en konflikt. Vi ska sätta gränser för hur andra får bete sig mot oss och sätta stopp för trakasserier, övergrepp, utnyttjande och andra kränkningar. Om det är vi som har gjort fel behöver vi ta ansvar för vad vi har gjort, be om förlåtelse eller ursäkt och göra vårt bästa för att reparera eventuella skador. Men när vi har gjort vad vi kan måste vi kunna förlåta både den andre och oss själva oavsett vad som har hänt. Förlåtelsemetoden hjälper oss att lugna oss, få perspektiv och se klart på situationen. Så länge vi är blockerade av ilska, hat och agg är vi inte konstruktiva. Förlåtelse handlar alltså inte om att ursäkta eller tillåta dålig behandling. Det handlar om att du som bär på oförlåtelse ska sluta må dåligt, vara arg och grubbla på saker som inte kan göras ogjorda. Då får du kraft att ändra det du kan ändra på och sedan släppa det som har hänt och gå vidare med ditt liv. Oförlåtelse minskar din sinnenfrid, din kraft, ditt välbefinnande, din glädje och din frihet. Du kan inte ändra det förgångna, men du kan ändra din framtid. Det är mänskligt att inte veta, kunna och förstå allting, och att göra – ibland mycket svåra – misstag. Det gäller dig och det gäller andra. Att inse det är förlåtelse, nyckeln till dörren som leder till frihet. Misstag kan vi reparera, dra lärdomar av och förlåta. Det är då vi växer och mognar som människor.

När vi har gjort vad vi kan måste vi kunna förlåta både den andre och oss själva oavsett vad som har hänt.



Du som är förorättad, kränkt och sårad blir befriad från bördan av att gå och tänka på det som har skett och må dåligt.

Förlåtelsens trappa

Jag ser förlåtelse av andra som en trappa som jag kallar ”Förlåtelsens tre steg”.

FÖRLÅTELSENS STEG 1

Det viktigaste är att du som är, eller känner dig, förorättad, kränkt och sårad blir befriad från bördan av att gå och tänka på det som har hänt och må dåligt.

FÖRLÅTELSENS STEG 2

I processen uppstår ofta en mer positiv syn på den person som har felat, eller som du anser har felat.

FÖRLÅTELSENS STEG 3

I många fall försonas ni också, det vill säga återupprättar relationen.

Boken fokuserar först och främst på Förlåtelsens steg 1, som här får illustreras av Astrid. Men boken handlar även om Förlåtelsens steg 2 och 3 och min erfarenhet är att förlåtelsemetoden – om det är relevant med försoning – oftast leder till att människor även tar dessa steg.

Astrid berättar att hon hade stor nytta av förlåtelsemetoden för att lyfta av sig bördan av att gå och grubbla över sin före detta mans nya kvinna. Hon säger: ”Jag ville befria mig från henne. Jag ville rengöra min tankevärld. Jag tänker sällan på henne numera. Jag tänkte på henne flera gånger i veckan förut. Hon fanns med mig på ett sätt som kändes ohälsosamt. Jag bryr mig inte om henne nu. Även om jag inte har förlåtit *hennes* så är hon ute *ur mitt liv*.”

Det som verkligen är förlåtet glömmet man ofta också. Jag har blivit förvånad flera gånger när en person som har fått min hjälp att förlåta någonting väldigt svårt en tid senare knappt minns det svåra. I 25 år har jag fört ”förlåtelseprotokoll”. Varje så kallad ”förlåtelseprocess” resulterar i ett ”protokoll” där man skriver ner alla de känslor, tankar, önskningsar och beslut som har kommit fram under processen. För min del är det omkring 50 gånger som jag har förlåtit en annan person, och jag har förlåtit mig själv 10 gånger. Något som har berört mig väldigt starkt när jag har tittat igenom protokollen är att jag har glömt det mesta, och att jag inte känner

agg till någon av personerna längre. En del minns jag knappt. Naturligtvis inser jag att man inte glömmer mycket traumatiska händelser när man har varit panikslagen och kanske känt dödsångest. Men även de händelserna kan tappa sin känslomässiga laddning så att personen kan minnas det som skedde utan att det framkallar starka reaktioner. Förlåtelse kan vara till stor hjälp i det arbetet.

Förlåter gör du för din egen skull

Förlåter gör du för din egen skull. Du bryter det förflutnas makt att kasta sina skuggor på nuet och hindra dig från att leva helt och fullt, och vara lycklig. Du kan gå genom livet med lättare packning och lättare sinne.

Det här är förlåtelse:

- Att rätta till något som har gått fel.
- Att ta dig ur känslotillstånd av ilska, hat och agg, skuld, skam och självnedvärdering.
- Att sluta lida av egna och andras misstag.
- Att ta ansvar för hur du själv mår när andra människor betar sig på olika sätt, som du inte gillar.
- Att acceptera att livet är svårt för alla människor, se händelser som utmaningar, göra det du kan och sedan släppa taget.
- Att ta makten över ditt eget liv och välbefinnande oberoende av vad andra gör och inte gör.
- Att släppa kravet att få rätt.
- Att läka dina känslomässiga sår.
- Att återta ditt lugn, din kraft och din frihet.
- Att känna medkänsla med den person som har felat samtidigt som du tar ansvar för att tillgodose dina behov, sätta gränser och sätta dig i säkerhet när det behövs.

Jag erbjuder dig att följa med på en resa med mig som guide för att utforska vad oförlåtelse gör med människor och vad förlåtelse kan göra för dig. Jag antar att du har en eller flera oförlåtelse i ditt liv. Jag hade många. När jag hade lärt mig förlåtelsemetoden visste jag att den kunde förändra mitt liv. Den kan förändra ditt också. Kanske kommer du – som jag – att bli förvånad över att det kan växa fram något nytt och gott ur händelser som har varit mycket svåra. Som en skog efter en skogsbrand. När skogen växer upp igen är den friskare och starkare, och man kan hitta växter och insekter där som inte fanns innan branden.

Förlåtelse bryter det förflutnas makt att kasta sina skuggor på nuet och hindra dig från att vara lycklig.

Vem boken riktar sig till och hur du kan läsa den

Förlåt och bli fri är riktad till alla som vill förstå förlåtelse och arbeta med att förlåta, på egen hand, tillsammans med andra eller för att hjälpa andra. Den består av två delar som kan läsas fristående; del 1 som är teoretisk och del 2 som är mycket praktisk. Du börjar med den som passar dig.

Del 1 – den teoretiska delen – är till för att du ska förstå förlåtelse. Den handlar om förlåtelsens psykologi. Jag beskriver hur hat, agg och oförlåtelse uppstår, vad förlåtelse är och vad det inte är, varför vi har nytta av att förlåta oss själva och andra, hur vi kan göra när vi behöver be någon om förlåtelse och varför det många gånger är svårt att förlåta. Du får stifta bekantskap med förlåtelsemetoden och med det Högre Självvet, din inre vägledare. Du får lära dig hur du kan ge dig själv omsorg. Andra viktiga teman är skuld, skam, acceptans och medkänsla, särskilt självmedkänsla.

I del 2 – den praktiska delen – guidar jag dig genom förlåtelseprocesserna, som du kan göra på egen hand så många gånger du behöver. Det finns en förlåtelseprocess för att förlåta andra människor och en som du kan använda när du behöver förlåta dig själv för felsteg och misstag, eller komma ur självkritik och självnedvärdering. Jag beskriver hur du kan hjälpa en annan person att förlåta och hur du kan arbeta tillsammans med andra i en självhjälpsgrupp.

Det jag berättar om i boken illustreras av min egen resa. Boken är alltså ingen självbiografi utan jag har valt att berätta vissa delar av mitt liv för att belysa det jag skriver. Det finns även många berättelser om andra människors erfarenheter. Alla berättelser är autentiska, men namn och detaljer har ändrats för att skydda personernas anonymitet och en berättelse kan ha konstruerats av flera olika.

I boken används omväxlande ”jag”, ”du”, ”vi”, ”man”, ”personen” och ”hen” beroende på hur det passar i sammanhanget. I de flesta fall kallar jag den person som blivit förorättad eller upplever sig ha blivit det för ”den förorättade”. Den som har gjort fel eller anklagas för att ha felat kallar jag för ”den felande”. Men andra ord kan också förekomma. Det här är ett svårt och känsligt område och jag ber dig förlåta mig om jag på något ställe i boken

uttrycker mig på ett sätt som du tycker är opassande. Jag lovar att jag har skrivit boken fylld med en god vilja att bidra med något positivt till ditt och andras liv.

Källor och noter finner du i slutet av boken.

Hur du kan läsa och arbeta med boken

Det finns flera sätt att läsa den här boken. Gör det på ditt eget sätt. Här är några förslag.

1. *Skaffa dig en anteckningsbok.* I boken finns många förslag till enkla övningar som jag kallar ”Att reflektera över”. Tänk på en eller flera personer som du har svårt att förlåta när du gör övningarna. Skriv ner svaren för hand i din anteckningsbok, eller i datorn. Eller så gör du en pärm som du kan sätta in dina skrivna blad i, för du kommer förhoppningsvis även att genomföra ett antal förlåtelseprocesser, och de resulterar i ”förlåtelseprotokoll”. I bilaga 1 finns ett arbetsblad som du kan kopiera och använda, och du kan även skriva ut det från min webbplats. Att skriva är mycket värdefullt. Det ger dig insikt och överblick och är klagörande, kreativt och läkande. När du skriver aktiverar du fler delar av hjärnan än när du bara tänker. Förvara anteckningsboken på en säker plats, där ingen annan kan komma åt den. Tänk på att de övningar du känner motstånd mot att göra kan vara de du behöver bäst.
2. *Läs igenom del 1 av boken först,* och gör de övningar du tycker passar dig. Sedan kan du börja arbeta systematiskt med förlåtelsemetoden genom att läsa anvisningarna i del 2. Avsätt gärna en bestämd tid eller kväll i veckan för förlåtelsearbete under en längre tid.
3. Om du vill pröva förlåtelsemetoden direkt, gå till del 2. Läs kapitel 16 och sätt igång att förlåta med hjälp av mina instruktioner i kapitel 17–18. Då kan du läsa del 1 senare, eller parallellt. Innan du börjar arbeta praktiskt med att förlåta bör du dock läsa kapitel 3–4.
4. *Du kan också hoppa mellan kapitlen* och läsa de som intresserar dig. Varje kapitel innehåller en kort introduktion där du kan se vad kapitlet tar upp.
5. Ett förslag är att göra del 1 av boken som *en kurs på 15 veckor* – ett kapitel per vecka – gärna tillsammans med andra i en *studiegrupp*.

6. *När du vill hjälpa en annan person att förlåta* läser du kapitel 3, 4, 16 och 19 innan ni sätter igång. Sedan följer du instruktionerna i kapitel 17–18 steg för steg. Bäst är att först läsa hela boken.
7. *Självhjälpsgrupp* är ett utmärkt sätt att arbeta med förlåtelse. I kapitel 20 ger jag förslag till struktur, regler och arbetssätt för självhjälpsgrupper.

Till dig som är professionell

Du kan ha nytta av att kunna hjälpa klienter att förlåta sig själva och andra i ditt arbete som psykolog, psykoterapeut, kurator, präst, diakon, som personal i arbete inom hälso- och sjukvården med människor med psykiska eller andra kroniska sjukdomar och funktionsnedsättningar, inom äldreomsorgen, i socialt arbete, beroendevården, ungdomsvården, kriminalvården och i medling. Att förlåta kan bli akut i livets slutskede. Som professionell lägger du en ny metod i din metodlåda. ”Alla som arbetar med personer som är arga och bittra, har ångest och är deprimerade, har nytta av att kunna hjälpa klienter till förlåtelse”, skriver Robert Enright, professor i psykologi, med 30 års erfarenhet av att arbeta och forska om förlåtelse.²

Vad du kan förvänta dig

Om du läser den här boken och genomför det jag föreslår är det här vad du kan förvänta dig. Sätt ett kryss för de meningar som beskriver någonting du skulle sätta värde på att få mera av i ditt liv.

Bli lugnare,
gladare och friare.

- Att förstå förlåtelse och försoning.
- Att lära dig förlåta dig själv och andra i praktiken.
- Att bli fri från gammal bitterhet.
- Att kunna handskas bättre med svåra känslor.
- Att sluta lida.
- Att lösa upp svåra och fastlåsta situationer med andra människor.
- Att förbättra dina relationer.
- Att bli en mer förlåtande människa, som kan vara mer kärleksfull, medkännande och vänlig mot dig själv och andra.
- Att bli lugnare, gladare och friare.

- Att känna dig tryggare, säkrare, mer balanserad och mer kraftfull.
- Att få större välbefinnande och livstillfredsställelse.
- Att kunna ge dig själv omsorg i svåra situationer.
- Att bli lyckligare.
- Att förändra din framtid till det bättre.
- Att utvecklas som människa.
- Att bli visare.
- Att kunna vandra genom resten av ditt liv med en bättre vägkarta, lättare packning, starkare kontakt med din inre vägledning och en ny effektiv metod i din metodlåda.

Det behöver inte vara så svårt. Behöver du professionell hjälp att göra en förlåtelseprocess får du gärna kontakta mig via min webbplats barbroivarsson.se. Vill du gå en kurs i förlåtelse ska du också gå till webbplatsen.

Observera att förlåtelsemetoden inte är menad att ersätta krisstöd, läkemedel eller psykoterapi om du mår psykiskt väldigt dåligt. Då ska du söka professionell hjälp. Förlåtelse kan i sådana fall vara en av de pusselbitar som hjälper dig att läka när den akuta krisen är över, och ett komplement till psykoterapi. Att arbeta med omsorg, medkänsla och förlåtelse kan aldrig skada dig.

Börja gärna med att skriva ett kontrakt med dig själv. Vänd på bladet sedan. Något väntar som kan hjälpa dig att läka ditt sårade hjärta.

Lycka till!

Barbro



Vandra genom resten av ditt liv med lättare packning och en ny effektiv metod i din metodlåda.