

livsstil

Redaktör: Daniel Wistrand 08-619 24 86 livsstil@dagen.se



» Att förlåta är det enda sättet att vara rättvis mot dig själv. Om du känner smärta varje gång du tänker på de personer som har felat mot dig har du blivit fånge i smärtan från ditt förgångna.

Prästen Lewis Smedes i boken "Forgive and forget".

Psykologen som lär

Barbro Holm Ivarsson: En enda självförlåtelse kan förändra allt

Inte nog med att det är bibliskt att förlåta. Psykologisk forskning visar att förlåtelse gör människan både friskare och lyckligare. Med hjälp av en särskild metod guidar legitimerade psykologen Barbro Holm Ivarsson sina klienter att förlåta både sig själv och andra människor.

AV EN REN slump möts vi på bokmässan. Barbro Holm Ivarsson har hyrt monterplats för att lansera sin nya bok "Förlåt och bli fri" som kom i våras och en roll-up med bokomslaget väcker mitt intresse. Det visar sig att kvinnan i montern har mycket att berätta.

FRÅN BÖRJAN HADE hon en karriär som jurist men mitt i livet sadlade hon om och utbildade sig till psykolog. Tobaksavvänjning blev en av hennes specialiteter, men 1991 ledes hon in på ett spår som fört henne till de sammanhang där hon i dag lever och verkar. Det var då en annons i DN triggade henne att gå och lyssna på ett föredrag av en nya zeeländsk läkare som äkte världen runt och föreläste om förlåtelseprocesser, hur man genomför dem och varför de är så viktiga. Budskapet slog upp portar i Barbros inre. Hon insåg att hon bar på mycket oförlåtelse i sitt liv.

» **Gud möter människan så mycket som Gud får, så mycket som Gud släpps in.**

– Efter den där workshopen bildade jag och tre andra kvinnor en självhjälpsgrupp som under fem års tid hjälpte varandra med förlåtelse. Sedan skrev jag också en uppsats om det här vid Stockholms universitet. Den fick en hel del publicitet och folk började ringa till mig från hela Sverige och ville ha hjälp med det här. Så jag förstod ju att det fanns ett behov, berättar Barbro.

Fakta:

Barbro Holm Ivarsson

- ♦ **Ålder:** Fyller 65 i dagarna.
- ♦ **Familj:** Gift.
- ♦ **Bor:** Lägenhet i Vadstena.
- ♦ **Gör:** Leg psykolog som specialiserat sig på att hjälpa människor att förlåta andra och sig själva.
- ♦ **Aktuell:** Med nya boken "Förlåt och bli fri - en väg till lugn, styrka och välbefinnande".



Vid det laget visste Barbro av egen erfarenhet att metoden hon lärt sig verkligen fungerade.

– Jag behövde det här själv, det var därför jag lärde mig det. Jag har en historia av väldigt mycket vrede, agg och bitterhet. När jag växte upp lärde jag mig att man ska tycka att andra människor inte är som de ska. Att man ska vara arg på andra. Dessutom hade jag en historia med väldigt mycket kränkning- ar av min far.

– Det här sättet att förhålla sig till livet gör att man inte mår bra. I flera decennier hade jag panikångest, var depressiv och hade kronisk smärta. Men förlåtelsemetoden hjälpte mig ur detta.

I 25 ÅR har Barbro fortsatt att guida människor genom förlåtelseprocesser. Längs vägen väcktes drömmen om att skriva en bok om metoden. I januari 2017 började hon skriva på sin förlåtelsebok. Ett år senare öppnade hon en psykologmottagning i Vadstena, där hon är specialiserad på att hjälpa människor att förlåta.

Men hur går en förlåtelseprocess till då?

– Man sitter ned en enda gång och det tar mellan tre och fyra timmar. Man går igenom tankar och känslor och fattar beslut om att man inte vill ha det så här längre. Man funderar på vad man skulle önska i stället och vilka värderingar man vill leva efter i sitt eget liv.

Barbro berättar att man sedan vänder sig till "något högre" i något som hon kallar "en visualisering".

– Man kan kalla det för bön om man vill. Jag säger att man vänder sig till sin inre visdom. I boken kallar jag det för det Högre Självet. Jag som själv är kristen tänker mig att det är Gud som möter människan när man vänder sig inåt och ber om hjälp, stöd, vägledning och visdom att fatta rätt beslut och hjälp att förlåta – eller ta emot förlåtelse. Jag tänker att Självet är min länk till Gud.

– Gud möter människan så mycket som Gud får, så mycket som Gud släpps in.

Beroende på hur mycket som

finns att bearbeta kan man få göra förlåtelseprocessen flera gånger. Själv har Barbro gjort den otaliga gånger.

– För varje gång jag gjorde en förlåtelseprocess mätte jag bättre. Och för varje gång jag förlät en annan person så redde

» **Bara att tänka på att inte förlåta får vårt hjärta att slå fortare och immunförsvaret att bli sämre.**

den konflikten upp sig.

Allra längst tid tog det för henne att förlåta sin pappa.

– Honom kunde jag inte förlåta helt förrän jag var i 60-års- åldern. Då hade han varit död i 20 år.

Barbro beskriver tre steg i förlåtelse:

Det första steget är att den som är utsatt för en kränkning kan lyfta av sig den här bördan och gå vidare med sitt liv.

Sedan att se mindre negativt på den felande, den som har kränkt.

Til sist att försonas – reparera relationen – i de fall där det är lämpligt.

ETT AV HENNES favoritexempel är Michelle Knight, en kvinna i USA som kidnappades i 20-års- åldern och blev inlåst i ett hus i elva år där hon våldtogs dagligen, ibland inte fick mat eller kläder och dessutom blev gravid tre gånger. Varje gång sparkade kidnapparen henne i magen så att hon fick missfall. Om förlåtelse skriver Michelle Knight i sin bok:

"Jag säger inte att han förtjänar att komma undan med vad han gjorde. Det jag säger är att jag förtjänar att vara fri. Och jag blir inte fri om jag ska gå omkring och vara bitter och hysa agg mot honom. Det enda sättet att få tillbaka mitt liv är att förlåta. För om jag inte förlåter honom kommer han att hålla mig fången två gånger



GLÖMSKANS HAV. När Barbro Holm Ivarsson upptäckte att det fanns en psykologisk metod att guida människor till förlåtelse kunde hon äntligen bli kvitt alla de tunga stenar som hon släpat på genom livet. Nu hjälper hon andra.

– först i huset och sedan nu när han till och med är död. Jag vill göra mig av med mitt hat mot honom så att jag kan få tillbaka mitt liv fullt ut."

– Utifrån psykologin är kärnan i förlåtelsen att man själv, den som är offer, kan gå vidare och bli lättad, slippa fortsätta att grubbla och älta och vara arg och ledsen resten av livet, förklarar Barbro.

HON BERÄTTAR ATT det de senaste decennierna har vuxit fram en helt ny gren inom psykologisk forskning som kallas positiv psykologi, där man forskar om vad som gör människor lyckliga. Förlåtelse är en av de saker forskarna har studerat.

– I dag finns det över 1 000 vetenskapliga studier som visar

Lärare lär elever omklädningshyfs

■ Många skolelever skippar duschen efter idrotten eftersom man inte vill visa upp sin kropp. Idrottsläraren Åsa Kjellberg på Bjursåsskolan i Dalarna har där-

för satt upp lappar med regler för hur man bör bete sig när man byter om. En av reglerna är att man ska ha ögonkontakt när man pratar med någon i omklädnings-

rummet, i stället för att titta på den andres kropp. En annan regel är att man inte ska diskutera sin egen eller andras kroppar under ombyte.

KÄLLA: SVT DALARNA

62

Så många procent av alla 2-3-åringar kommer regelbundet i kontakt med en surfplatta.

KÄLLA: HÄLSOLIV.SE

människor att förlåta



helt klart att vrede, hat och aggrerar oss och kan göra oss både olyckliga och sjuka. Bara att tänka på att inte förlåta får vårt hjärta att slå fortare, blodtrycket att höjas, musklerna att spännas och immunförsvaret att bli sämre. Att vara förlåtande gör att man mår bättre psykiskt, har mindre stress, mindre depressioner, mindre ångest, mindre oro, mindre fysiska stresssymptom som ont i magen, trötthet och huvudvärk, sömnbesvär och muskelspänningar. Det ger större välbefinnande och livstillfredsställelse, alltså det vi menar med lycka. Och sedan får man ju bättre relationer om man är förlåtande, konstaterar Barbro.

EN VIKTIG DEL av förlåtelse är det som i psykologiska termer

kallas för acceptans eller medkänsla med sig själv, men som också kan kallas att förlåta sig själv. Ett begrepp som Barbro föredrar.

– Det finns otaliga misstag vi kan ha gjort som vi skäms över och som vi ger oss skuld- och skamkänslor för. Det är också väldigt vanligt att man sitter fast i självnedvärdering, självtvivel och självhat, och då mår man inte bra.

NYCKELN ÄR, ENLIGT Barbro, att gå från tanke till handling.

– Gör vad du kan! Men sedan måste du gå vidare med ditt liv. Det är det svar man får när man vänder sig till sin inre visdom. Även här är det så att en enda behandling, en enda självförlåtelse kan förändra allt.

Den som förlåter blir också

mindre benägen att skaffa sig nya konflikter.

– För man lär sig ett annat sätt att tänka.

Barbro är övertygad om att kyrkan, som också verkar i "förlåtelsebranschen", skulle kunna dra nytta av de metoder hon tillämpar.

– Jag tänker att för präster, diakoner och andra som pratar med människor om förlåtelse, kan en sådan här metod från psykologin komplettera det på ett väldigt bra sätt. Jag fick bekräftelse på det när jag höll föredrag för diakonen häromdagen. Alla ville lära sig förlåtelsemetoden.

Text & foto:

URBAN THOMS
urban.thoms@dagen.se
08-619 24 91

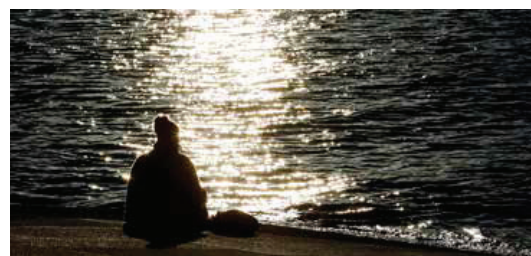


FOTO: TT

Gunvor förlät sig själv – och blev fri

När mannen som Gunvor levte med hastigt gick bort tyckte hans anhöriga att det var Gunvors fel. Deras anklagelser sved, men det värsta var att hon inte kunde förlåta sig själv. Inte förrän hon fick prova den förlåtelseprocess som Barbro Holm Ivarsson handleder.

Det är snart 20 år sedan nu, men händelsen präglar fortfarande Gunvors tillvaro. Den blev den vändpunkt som hon så innerligt längtade efter men inte vågat tro skulle komma. Bakgrunden är i stora drag som följer:

GUNVOR VÄXER UPP i frikyrkomiljö, gifter sig ung och får i rask takt två barn. Med vardagen försvinner passionen, men en dag möter hon en annan man och den blossar upp igen. Hon skiljer sig för att leva med den nye mannen. Aldrig hade hon trott att hon skulle få uppleva en sådan kärlek. Den nye mannen är så speciell. Men tiden går och andra, mindre angenäma sidor blir allt mer framträdande. Till sist känner Gunvor att det inte går att leva tillsammans längre och under en gemensam semesterresa fattar hon det oundvikliga beslutet att lämna mannen hon älskar.

– Då var det precis som att jag opererade in ett stenhjärta i kroppen, berättar Gunvor.

DE SEPARERAR MEN fortsätter att ses. En söndagskväll ringer mannen och vädjar att Gunvor ska komma.

– Han sa: Du måste komma. Jag sa: Det gör jag inte. Sedan gick jag en promenad. Jag såg

att det lyste i fönstret, men jag gick inte in.

Nästa dag får Gunvor ett chockbesked. Mannen är död. Han hade fått en hjärtinfarkt och dött innan han kom in till sjukhuset. De anhöriga lade skulden på Gunvor som ignorerat mannens rop på hjälp.

– Det var helt fruktansvärt hur dåligt jag mätte, hur skuldbelagd jag kände mig. Det blev ett åltande – skuld, skam och dåligt samvete.

TROTS ATT GUNVOR är troende kände hon att det inte räckte att be Gud om förlåtelse, men mitt i allt fick hon höra talas om Barbro arbete med förlåtelseprocesser.

– Jag kom till henne och var hos henne en hel dag. Det var helt otroligt. Det var faktiskt något som lyftes ifrån mig och jag började kunna uppskatta mig själv igen.

Processen hjälpte Gunvor att på nytt upptäcka de goda sidorna hos mannen som hon en gång fallit så handlost för. Hon kände hur stenhjärtat löstes upp och det valde upp kärlek på nytt.

TROTS ATT HÄNDELSEN ligger långt tillbaka i tiden nu känner hon fortfarande att den förvandlade hennes liv. Hon har slutat älta och slutat lägga skuld på sig själv.

– Framför allt har jag fått hjälp att acceptera att detta har hänt, utan att förvränga, utan att förminskas, utan att förstora.

URBAN THOMS

FOTNOT: Gunvor heter egentligen något annat.