

Kraften i att förlåta

Visst kan det vara svårt att släppa gamla oförrätter, men du har allt att vinna på att förlåta och gå vidare.

Av Camilla Björkman

Livet är fullt av situationer där du känner dig sviken, ledsen och arg på personer i din närhet. Kanske är det en kompis som inte har hållit ett löfte, pojkvännen som har varit otrogen eller en förälder som har svikit under barndomen. Oftast går den där ilskan över, du förlåter och sedan kan du gå vidare.

Men att förlåta någon som du fortfarande är vråilsken på är inte lika lätt. Det vet Frida, 23, som fick reda på att en tjejkompis hade haft sex med hennes ex-pojkvän, en kille Frida råkade vara jättekär i.

”Det gjorde så galet ont”, berättar hon. ”Att mitt ex kunde göra en sådan sak förvånade mig egentligen inte – han var otrogen redan när vi var tillsammans och vi hade ingen kontakt efteråt. Det var sveket från min kompis som var värst. Jag sa till mig själv att aldrig förlåta henne.”

Fridas resonemang är inte ovanligt. För vi är säkert många som envist har tänkt ”han/hon förtjänar minsann inte min förlåtelse”, satt näsan i vädret och vridit om den där svarta Lilla My-bollen i magen ännu ett varv.

Men faktum är att du mår bättre av att förlåta den som har gjort dig illa. Forskning visar att det inte bara gör dig mer mentalt tillfreds – du får lägre blodtryck, känner dig mindre stressad och mår överlag bättre kroppsligen. Det säger sig självt att motsatsen – att ägna timmar, dagar och år åt att spela martyr och planera hämndaktioner – knappast är lika hälsosamt.

”Att gå omkring och känna hat och bitterhet kan vara oerhört plågsamt och är väldigt destruktivt”, säger psykologen och psykoterapeuten Gunborg Palme. ”Att förlåta är att ge upp de där negativa känslorna och då kunna gå vidare. Därför tycker jag att om det finns en möjlighet till förlåtelse så har du allt att vinna på det.”

Hon tror att ett försök att förstå varför en person agerar som hon har gjort kan vara ett sätt att närma sig en förlåtelse, trots att det förmodligen är det sista du vill göra när du har blivit illa behandlad.

”Du kan se det så här: Du kan vara väldigt arg på vad den personen har gjort mot dig, men vi gör alla våra misstag. Handlingen var felaktig men kanske kan du förstå anledningen till att det som hände hände”, säger Gunborg Palme.

STJÄRNORSOMHARFÖRLÅTIT

PARIS HILTON

När Nicole Richie visade Paris sexvideo på en fest lackade Paris ur – med all rätt! Men något år senare var bråket glömt och förlåtet och Paris pratade om hur glad hon var att de hade lagt allt groll bakom sig.

SADIEFROSTOCHSIENNAMILLER

Otrogne Jude Law hade gruppsex när han var gift med Sadie och låg med barnflickan när han var ihop med Sienna. Var det hans sexiga leende som gjorde att de förlät honom?

KATHERINE HEIGL

Katherine Heigl såg rött när Grey's anatomy-kollegan Isaiah Washington kallade motspelaren TR Knight fikus. Men sedan Isaiah sökt hjälp mot sin homofobi har Katherine förlåtit honom.

OCHENSOMINTEVILLFÖRLÅTA

Efter att Angelina Jolies pappa, skådespelaren Jon Voight, sa att hon hade "mentala problem" i en teve-show har hon vägrat förlåta honom. Frågan är om hon inte slösar sin energi på att tycka illa om honom.

Förlåt och gå vidare

För Frida, vars glödgheta hat mot kompisen började blekna när känslorna för exet försvann, innebar det att hon kunde se kompisens i ett annat ljus.

"Jag insåg att hon är en väldigt osäker tjej som behöver ständig bekräftelse, vilket hon väl trodde att hon fick genom att fånga en kille som jag hade haft. När jag tänkte på det sättet var det enklare att förlåta. Idag är vi inte nära vänner, men jag är inte längre arg och bitter utan tycker nästan lite synd om henne."

Men säg att Fridas kompis faktiskt var en känslökall manssluckerska med siktet inställt på att paja Fridas liv – skulle hon då ändå kunna bli förlåten? Går det verkligen att förlåta någon som varken ångrar sig eller ber om ursäkt?

Det tror Anders Magnusson som driver Svenska institutet för sorgbearbetning. Han träffar många personer som har blivit utsatta för allvarliga svek, bland annat övergrepp av olika slag, och för vilka förlåtelse blir mycket viktigt för att de ska kunna gå vidare.

"Ofta förknippas förlåtelse med att du ska tycka att det som hände inte är så farligt, att du plötsligt ska tycka om personen

som har behandlat dig illa och vilja träffa honom eller henne igen", förklarar han. "Tänker du så är det såklart ingen som vill förlåta. Men att förlåta är inte samma sak som att säga att det man har blivit utsatt för är okej – tvärtom."

Istället handlar det om att själv kunna släppa det som är jobbigt och sluta ägna energi åt den andra personen.

"Ofta tänker man: 'Det han har gjort mot mig är oförlåtligt, hoppas att han verkligen lider'", säger Anders Magnusson. "Men den enda som lider är du. Man tror att den andra personen skadas av att inte bli förlåten, men så är det inte. Det är ungefär som att själv svälja gift och tro att någon annan ska dö."

Låt inte ilskan styra

Anna-Carin, 29, växte upp med en mycket känslökall pappa som nästan aldrig visade henne någon ömhet eller uppskattning.

"Under hela mitt liv har jag skylt jobbiga saker som har hänt mig på honom", berättar Anna-Carin. "Allt från flera år med ätstörningar till dåliga relationer med killar har enligt mig berott på min barndom och min pappas beteende."

Hon berättar om de åtskilliga år då

hon har försökt att ändra på sin pappa, få hans bekräftelse eller åtminstone en ursäkt – utan att lyckas. Det var inte förrän under en långresa utomlands som Anna-Carin började ifrågasätta hur hon egentligen levde sitt liv.

"Att gå runt och vara arg på min pappa och skylla varje problem jag har på honom är ju att undermedvetet låta honom styra mitt liv", säger hon. "Det är bara destruktivt för mig – han bryr sig ju inte det minsta. Jag minns att en kompis sa till mig: 'Tänk all tid du ägnar åt att analysera din pappa och vad han har gjort mot dig.' Då, äntligen, bestämde jag mig för att förlåta honom, men också att bryta kontakten med honom och leva mitt eget liv."

Att förlåta en person utan att ens prata med henne kan verka konstigt. Men är du så förbannad att du skulle hoppa på personen i fråga på gatan – ja, då är det nog ingen vits att träffas och prata.

"Du ska aldrig förlåta någon öga mot öga, det kommer alltid att uppfattas som en attack", säger Anders Magnusson. "Motparten har ju sin upplevelse av varför han gjorde som han gjorde, och den ser garanterat annorlunda ut. Det kommer bara att leda till konflikt." ■