



”Förlåtelse och tacksamhet två väldigt vackra ord, men där det första ofta kan misstolkas.”

KRÖNIKA

Tina Persson

Förlåtelse & Tacksamhet

Det är en ansamling ofullbordade kommunikationer som leder till känslomässig smärta.

Förlåtelse och tacksamhet två väldigt vackra ord, men där det första ofta kan misstolkas. *”Förlåtelse är nämligen ett av våra mest missförstådda begrepp. De flesta verkar tolka begreppet förlåtelse som att man ska tycka om den man förlåter, att man ska vilja träffa personen igen, att man ska tycka att det som hände var okej eller inte så farligt, eller att man ska förlåta för den andres skull. Utifrån dessa uppfattningar är det naturligt att inte vilja förlåta någon. Som tur är kräver verklig förlåtelse ingenting av detta.*

Förlåtelse handlar istället enbart om dig, om dina tankar och dina känslor kring det du varit med om. Förlåtelse innebär att du ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag. Det handlar om ett accepterande av det som skett, vilket ger frid i sinnet.” Ur boken När brustna hjärtan läker från Svenska institutet för sorg bearbetning.

I somras gick jag en underbar kurs inom sorg bearbetning och jag kan bara instämma att förlåtelse är ett ord som är svårt för oss att hitta en varm tacksamhet i. Ordet förlåt det är ett ord som kräver otroligt mycket från oss. Varför ska jag förlåta? Nä, det är den andre som borde förstå att hen ska förlåta mig eller så hamnar vi i någon konstig härva där vi varken vet in eller ut? Allt blir enbart som en blöt filt och väldigt tung att bära.

Sorg är så mycket mer...

Mitt tema just nu är sorg är så mycket mer och jag känner att mitt hjärta har fyllts med enorm tacksamhet under de senaste månaderna. Tacksamhet att jag vågat öppna sorgens dörr för att ta hand om mig själv och min hälsa. Sorg har verkligen påverkat mitt välmående och därför är det viktigt för mig att fortsätta skala min livslök för att se till att den sorg som varit ska bli kärleksfullt förlåtet. För att jag själv ska få ny luft i mina lungor.

Livet är mitt, möjligheterna är mina, men så även ansvaret. Det jag har insett och förstått det är att det är jag som själv kan ta ett större ansvar för min hälsa både till kropp, knopp och själ! Det är faktiskt jag själv som kan göra små och stora

underverk för min hälsa, så enkelt men ändå så svårt.

För kan sorg ge psykisk ohälsa? Kan sorg be stress? Kan sorg göra det svårare att leva fullt ut? Det tror jag helt klart på. Jag vet med säkerhet för egen del att det har stoppat min framfart i livet och jag tänker, hur har jag kunnat låta det bli så?

Det som jag känner själv är det svåraste det är att förlåta mig själv.

Hur kunde jag låta allt detta dåliga hända mig? Varför sa jag inte stopp tidigare? Varför fick inte jag någon hjälp med att ta mig ut ur min räds-la och besvikelse? Det finns många varför, men nu har jag hittat ytterligare ett verktyg som kommer att hjälpa mig på min fortsatta livsresa och min mening med mitt liv.

Förlåtelse och tacksamhet två omtänksamma, kärleksfulla och kraftfulla ord som vi borde använda oss mer av i vår vanliga vardag. Förlåtelse och tacksamhet två ord som enbart som kan lyfta oss högre än högst, om vi väljer att använda dem med kärlek och omtänksamhet.

Precis som att sorg är en ansamling ofullbordade kommunikationer som leder till känslomässig smärta. Så är förlåtelse när vi ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag. Det handlar om ett accepterande av det som skett, vilket ger frid i sinnet.

För mig är det enbart underbara ord, som i en omtänksam mening kan ge en ny förståelse och en ny mening. Från att ha varit något svårt, så kan det helt plötsligt bli väldigt enkelt och tom kärleksfullt.

Ord är magiska och ord är kraftfulla så varför inte ta oss lite tid att fundera över vad förlåtelse innebär för oss och om det faktiskt skulle kunna finnas något mer som vi inte tänkt på förut. Skulle vi kunna vända på vem som ska be vem om förlåtelse och istället välja att vi förlåter för att vi själva ska få gå vidare?

Att vi också skulle kunna förlåta oss själva för att stärka upp vårt hälsokonto? För hälsa för mig innebär både kropp, knopp och själ! Det är vad jag tror!

Hälsainspiratören

Tina Persson

Nu även i radioetern 89,3