

8. Läkande faktorer

Förklaring av läkande faktorer

Ursäkter (min del)

Ursäkter handlar om negativa händelser som jag hade ansvar över och bidragit till. Det kan även handla om sådant som jag inte gjorde, men som jag idag tycker att jag borde ha gjort. Här följer vårt förslag till formulering kring ursäkter som en del av vår definition av begreppet:

X, jag ber om ursäkt för det jag gjorde (eller inte gjorde) som skadade dig. Jag vill att du ska veta att jag inser att jag gjorde fel, vilket jag är ledsen för och ångrar.

Förlåtelser (motpartens del)

Negativa händelser som motparten hade ansvar över och bidragit till. Det kan även handla om sådant som motparten inte gjorde, men som jag idag tycker att denne borde ha gjort. Här följer vårt förslag till formulering kring förlåtelse som en del av vår definition av begreppet:

X, jag bekräftar att det du gjorde (eller inte gjorde) skadade mig, men jag tänker inte längre låta mitt minne av dessa händelser fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.

Viktiga Känslomässiga Yttranden

Allt från relationsdiagrammet som inte hamnar under ursäkter och förlåtelser hamnar i denna kategori. Det handlar om känslomässiga budskap – allt det som jag önskar hade varit annorlunda, bättre eller som jag skulle velat ha mer av. Det kan handla om både negativa och positiva yttranden, samt om brustna drömmar. Vi rekommenderar att du här också utvecklar dina tankar och känslor kring det som du tagit upp under ursäkter och förlåtelser. Du behöver inte vara politisk korrekt, utan här har du chansen att verkligen ge uttryck för ditt inre. Du kan även ta upp allmänt positiva eller negativa aspekter kring personen eller relationen som inte är kopplade till några specifika händelser.

Här kommer några exempel på de olika kategorierna av känslomässiga yttranden:

- *Negativa yttranden: ilska, sårad, kränkt, övergiven, sviken, utnyttjad, etc.*
- *Positiva yttranden: kärlek, tacksamhet, längtan, tillit, glädje, etc.*
- *Brustna drömmar, förhoppningar och förväntningar – allt det som inte blev p.g.a. förlusten.*

Omvandla diagrammet till läkande faktorer

Nu ska du flytta över allt från relationsdiagrammet till bifogade arbetspapper enligt följande:

1. Varje händelse på relationsdiagrammet ska finnas med bland minst en av de läkande faktorerna; ursäkter, förlåtelser eller viktiga känslomässiga yttranden. En och samma händelse kan hamna i flera kategorier, men alltid på minst ett ställe så att inte händelsen förbises i kommande brevskrivning.
2. Kom ihåg att se på din del i relationen, vad du hade ansvar över kring det som var negativt. Varje negativ händelse där du har haft ett ansvar ska skrivas upp i kategorin ursäkter. Om du vill kan du även utveckla dina känslor kring det du gjorde under de negativa känslomässiga yttrandena.
3. Varje negativ händelse där motparten haft ett ansvar ska skrivas upp i kategorin förlåtelser. Om du vill kan du även med fördel utveckla dina känslor kring det motparten gjorde under de negativa känslomässiga yttrandena.
4. Kom ihåg att se till de mindre händelserna och de allmänna karaktärsdragen hos motparten och hos dig själv som har bidragit till att utforma relationen. Kom även ihåg att se till det som inte hänt i relationen – dina brustna drömmar, förhoppningar och förväntningar.
5. Var öppen för att det under denna övning kan dyka upp nya tankar, känslor och händelser som inte finns med på relationsdiagrammet. Lägg till dem också.
6. Dubbelkolla att varje negativt känslomässigt yttrande där motparten har haft ett ansvar över det som hänt även finns med i kategorin förlåtelser. Utöver att bekräfta skadan genom ett negativt känslomässigt yttrande, behöver vi även förlåta händelser där motparten har varit orsak till det negativa genom sitt aktiva handlade eller bristande ansvarstagande.

Namn _____ Relation _____

Viktiga känslomässiga yttranden

Negativa känslomässiga yttranden

Positiva känslomässiga yttranden

Brustna drömmar, förhoppningar och förväntningar
