

8. P.S. – Nya upptäckter vid redan bearbetad relation

När vi bearbetat en relation tillåter det nya minnen att komma upp till ytan. När du gör nya upptäckter kring en relation som du redan har bearbetat, behöver du komplettera det arbete du tidigare gjort. Nya upptäckter fullbordar du genom att skriva och läsa upp ett P.S.

Du behöver inte göra ett nytt relationsdiagram eller läsa om ditt första brev. Det räcker med att du skriver och läser upp det nya som du upptäckt. Ditt P.S. behöver alltså inte innehålla alla de läkande faktorerna *ursäcker, förlåtelser* och *viktiga känslomässiga yttranden*, utan brevet kan enbart innehålla en eller ett par av läkande faktorerna.

Ett exempel på detta beskrivs i boken *Sorgbearbetning* på sidorna 139-141 under rubriken *”Hur gör man med nya upptäckter? Berättelsen om Cole och fönsterrutan.”*. Nedan följer en mall för handskrivet P.S. och på nästa sida hittar du en mer detaljerad mall med färdigformulerade meningar som du kan utgå ifrån om du vill.

Struktur för P.S.

Exempel 1:

Hej NN,

NN, jag har sett över vår relation igen och upptäckt ett par nya saker jag vill säga till dig.

NN, jag ber om ursäkt för...

NN, jag förlåter dig för...

NN, jag vill att du ska veta att jag...

NN, jag önskar att...

Jag älskar och saknar dig.

Farväl NN.

Exempel 2:

Hej NN,

NN, jag har sett över vår relation igen och upptäckt ett par nya saker jag vill säga till dig.

NN, jag förlåter dig för...

NN, jag förlåter dig för...

NN, jag vill att du ska veta att dessa händelser tidigare har satt djupa spår i mig, men jag tänker inte längre låta mitt minne av dessa händelser fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en bättre eller annorlunda gårdag och jag förlåter dig så att jag blir fri.

Jag går nu och släpper taget om smärtan.

Farväl NN.

Mall för P.S. (förtryckta formuleringar)

Förslag på innehåll som kan finnas för nya upptäckter och som fylls i för varje person som du vill skriva ett P.S. till.

Inledning

Hej _____, jag upptäckt en del nya saker som jag vill säga till dig.

Ursäkt

_____, jag ber om ursäkt för att jag _____

Förlåtelse

_____, jag förlåter dig för att du _____

Känslomässigt yttrande

_____, jag vill att du ska veta att _____

Brustna drömmar och förhoppningar

_____, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att _____

Ge upp förväntningar för framtiden

_____, jag ger dig rätten att göra som du vill, utan att insistera på att det tillfredsställer mig. Jag ger upp mina förväntningar om att du kommer att göra det jag vill i framtiden. Jag accepterar dig som du är, istället för så som jag skulle vilja ha dig, så att jag blir fri. _____, jag ger dig rätten att _____

X, jag ger samtidigt mig själv rätten att göra det jag vill utan att söka din bekräftelse eller godkännande.

Gåvor

_____, jag kan nu se att denna erfarenhet fört med sig gåvan att _____
_____. Tack för det.

Lyckönskning

_____, jag inser att du liksom jag gjort så gott du kan utifrån dina förutsättningar. Jag önskar dig allt gott så att du kan vara till största möjliga nytta för dig själv och dina medmänniskor. Jag hoppas att livet ger dig allt jag själv vill ha av hälsa, välgång och lycka.

Avsked

_____, jag tänker inte längre låta mitt minne av detta fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag så att jag blir fri. _____, jag går nu och släpper taget om smärtan. Farväl _____.