

Tidskrift för Sveriges bästa brottsförebyggande åtgärd
NR 1 - 2015

RIKSFÖRBUND
X-CONS

SWEDEN

Magazine



kampen fortsätter

Konsten att förlåta

Kriminell och fattig

Studera på anstalt

Ny förening för döva



Förlorade kamp

Personlig utveckling, det psykosyntesiska förhållningssättet

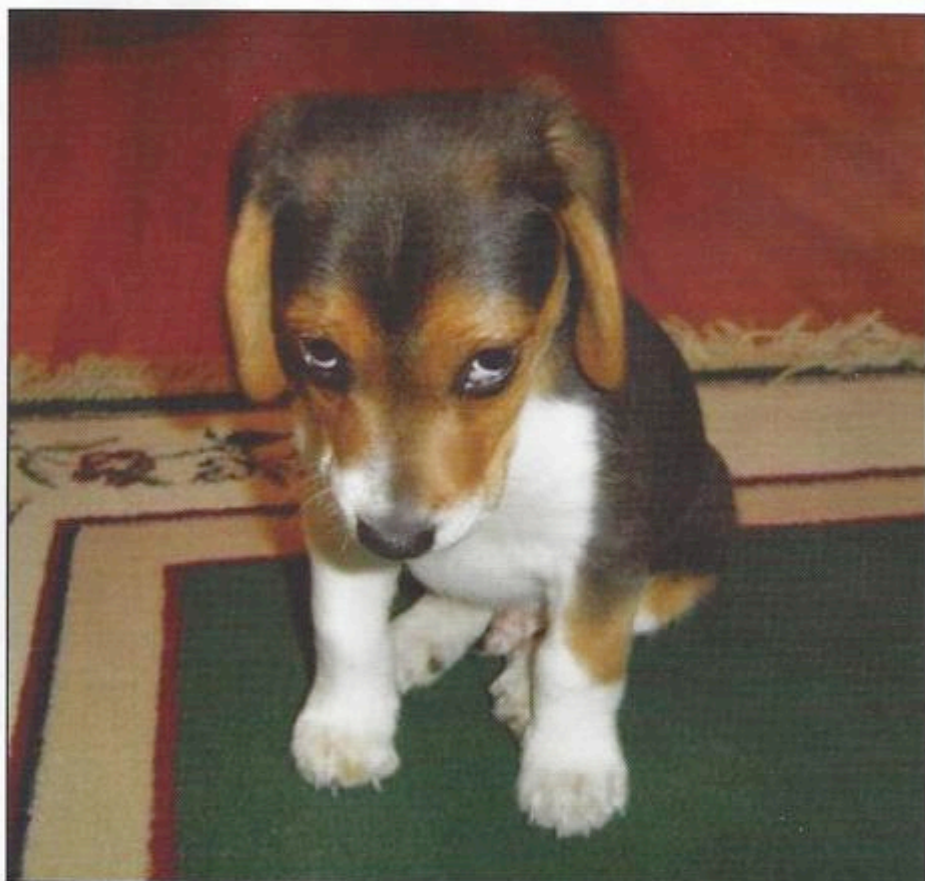
av Stefan Schierbeck, Diplomerad Samtalsterapeut NLP Trainer

Del 4

*Förlåtelse är
inget tillstånd*

*– Det är en
handling.*

*Du kan förlåta
andra för din
skull.*



Konsten att förlåta

Det finns några missförstånd kring förlåtelse.

Missförstånd 1:

Förlåtelsen är ett tillstånd

Det vanligaste missförståndet är att förlåtelsen är ett tillstånd, att förlåtelsen är beroende på vilken sinnesstämning den förlåtande befinner sig i. Förlåtelse är inte ett tillstånd utan en **handling**.

Visst kan det kännas lättare att gå vidare

om man mår bra för övrigt men i sådana fall är det snarare en fråga om att skjuta det som hänt åt sidan. Skjuta åt sidan för att arbetet ska kunna fortsätta, förhållandet skall fungera o.s.v.

Problemet är att det som skjuts åt sidan lägger sig på hög, man öppnar skuldkonton för det som hänt inom sig och varje gång samma människa gör något nytt växer dennes skuld på kontot med hög ränta.

När kontot växt sig enormt exploderar kontot och ett uttag måste ske, förhållandet till den här personen blir förgiftat och/eller kontakten bryts.

Missförstånd 2:

En relation upphör när ett förhållande upphör.

Men en relation bryts inte av att ett förhållande eller en kontakt bryts. En relation varar hela livet och oftast också efter döden.

Så fort du relaterar dig till en annan människa har du en relation oavsett om det är din busschaufför, dina arbetskamrater, kompisar, partner, barn eller föräldrar.

Till och med kändisar kan ingå i dina relationer. När Palme sköts var det många människor som upplevde att de kunde

relatera till honom.

En relation kan bestå av (och de flesta av våra relationer är sådana) släktband, minnesbilder, efterlämnade outalade och upplevda känslor till både levande och döda.

Missförstånd 3:

Jag förlåter andra för deras skull

Alla känslor som du känner i din kropp är dina. Visst kan andra människor väcka olika känslor i dig genom sitt agerande men känslorna i din kropp är dina egna.

Oftast finns ett stort motstånd att förlåta. Kan-ske det som skett har varit så smärtsamt, förnedrande att det känns som om förlå-

oförrätt registreras med en kamrers iver.

Men om du istället.....

Har bestämt dig för att den andres handlingar eller ord inte längre får förgifta ditt liv och dina tankar. Om du är trött på att använda din energi och din tid till att vara ledsen, arg och hatisk har du förmodligen nått till den punkt där du nu är mogen att förlåta henne/honom för din skull.

Det förnämliga med detta är att du kan frigöra din kraft, din energi, din glädje och tid genom att släppa negativ energi fri för din skull.

Här följer en övning som går att utföra själv. För smärtsamma och djupa oförrätter måste övningen upprepas innan effekt uppnås.

1.Välj ut en person och en händelse där du

men det gjorde du inte!

-Därför har jag beslutat att förlåta dig för min skull, Jag befriar dig från alla mina förväntningar på att du skulle vara eller handla på ett annat sätt... för min skull... så att jag kan ta tillbaka min tid, min energi, min glädje och gå vidare i mitt liv.

5.Föreställ dig nu hur en gigantisk klinga från ovan hugger av träden som sammankopplat er båda och hur du översköjs av ett vitt ljus och den andra upplyst av ditt ljus sakta försvinner bort.

6.Öppna dina ögon och känn efter i din kropp om du fortfarande kan känna samma känslor i din kropp som innan övningen.

7.Upprepa övningen med jämna mellanrum ifall det finns obearbetade känslor kvar.

Denna övning kan också med fördel

*Att fela är mänskligt
Att förlåta är
Gudomligt*



telsen är omöjlig.

Tankarna finns där ofta ibland hela tiden. Tankar om vrede, rädslor och hämnd.

Du kanske ägnar tid varje ledig stund att upprepa det som hänt och känner att det som hänt gör att du inte kan förlåta henne/honom.

Om du känner så har du både rätt och fel!

Du behöver inte förlåta den andra för hans eller hennes skull. Jag vill påstå att vi människor inte fullt ut är kapabla att förlåta en annan människa för vad den gjort oss för deras skull.

Vi kan stoppa undan, lägga åt sidan, göra byteshandel (jag är ju inte heller perfekt bla bla) men vi lagrar minnet och det känslolöstryck händelsen skapat, som ckorren samlar nötter inför vintern, i vår minnenas skattkammare (bygger konton). Där kan vi åter hämta dem vid ett lämpligt tillfälle. Minsta

känner att du inte har förlåtit det som hänt. Bli uppmärksam hur det känns i kroppen när du tänker på den här händelsen.

2.Sätt dig bekvämt på en stol och slut dina ögon och ta några djupa andetag tills du känner att kroppen börjar slappna av.

3.Föreställ dig nu att du ser den här personen framför dig för din inre syn. Låt personen träda fram i en bild på ett sånt sätt att du känner dig trygg och bekväm. Om det är en person som skrämmer dig så föreställ dig att personen nu har löjlig hatt på huvudet. Du står på ett säkert avstånd från den här personen men ni är förenade med en tunn tråd som hänger likt en spindeltråd mellan er.

4.Säg nu till den andra personen:

-Jag hade önskat att du hade sagt.....(bär fyller du i vad du önskar att hon/han hade sagt)....., men det sa du inte!

-Jag hade önskat att du hade gjort...(bär fyller du vad du önskar hon/han hade gjort....,

göras genom att man skriver ett brev med samma innehåll. Foto: Carolina Gonzalez

Det är viktigt att denna övning inte görs (och detta brev inte visas) för den som skall förlåtas (för din skull) eftersom detta är i högsta grad är en process inom dig.

En annan anledning till detta är, att ibland vet inte ens personen att den sårat dig, inte ännu orkar stå för sitt handlande, kanske inte är psykiskt frisk eller befinner sig på en helt annan nivå i utvecklingen till att bli en vuxen och ansvarstagande människa.

FÖRLÅTELSE ÄR INGET TILLSTÅND – DET ÄR EN HANDLING

DU KAN FÖRLÅTA ANDRA FÖR DIN SKULL