

Självförlåtelseprocessen – för dig som är guide

Till boken "Förlåt och bli fri" av Barbro Holm Ivarsson.

Det här är stegen i självförlåtelseprocessen

Steg 1. Prata kort igenom vad personen behöver förlåta sig själv för.

Steg 2. Börja med oförlåtelsen och fördelar med att förlåta sig själv.

Steg 3. Val, vilja och mål.

Steg 4. Låt personen berätta om det som plågar.

Steg 5. Vad personen hade önskat istället.

Steg 6. Personen ber om förlåtelse.

Steg 7. Förlåtelse, vägledning och helande med hjälp av det Högre Självvet, och beslut att förlåta sig själv.

Steg 8. Framtidsvision.

Börja med att introducera självförlåtelsen och förklara hur den går till. Minimitid för självförlåtelse är 2 timmar. Om ni har ont om tid kan ni förkorta steg 4, se instruktion under detta steg. Behöver ni dela upp processen på två sessioner passar det bra att avsluta denna session efter steg 4. För den person som vill vända sig till Gud i förlåtelseprocessen finns en särskild manual.

Din uppgift som guide är att lyssna helhjärtat och värderingsfritt på den du guidar, lotsa personen genom processen och skriva ner det personen säger. Det du har skrivit lämnar du efteråt till den du har hjälpt.

När jag beskriver självförlåtelsen brukar jag säga något i stil med följande.

"Vi kommer att sitta lugnt och prata. Först fattar du beslut om att du vill ha en förändring. Sedan går vi igenom enkla steg där vi tittar vänligt på de känslor och tankar som plågar dig. Du kommer att få välja andra tankar, hjälpsamma tankar, som också är mera sanna än de tankar som plågar dig nu. För tankarna styr hur du mår. Sedan fattar du beslut om att förlåta dig själv. På slutet kommer du att vända dig till det Högre Självvet i vad jag kallar en visualisering. Du kan se det som en visare nivå av ditt medvetande eller en högre visdom. Vill du att vi använder "det Högre Självvet" eller något annat ord? Känner du till vad visualisering är (förklara annars)? Du kommer att få hjälp av det Högre Självvet att läka dig själv och förlåta dig själv, och fatta beslut om hur du vill gå vidare i ditt liv. Den du ber om förlåtelse är alltså dig själv – i form av det Högre Självvet."

Steg 1. Prata kort igenom vad personen behöver förlåta sig själv för

Den du guidar berättar kort vad hen behöver förlåta sig själv för. Du som guide behöver ha en bakgrund till vad ni ska arbeta med. Om personen inte riktigt vet vad det är, föreslå att personen berättar om de tankar som gör ont. Skriv ner dem. Det brukar bli tydligt vad det är som behöver lyftas upp för självförlåtelse.

Steg 2. Bördor och fördelar

Guiden frågar: "Vilka bördor orsakar oförlåtelsen dig?" Och sedan: "Och vilka är fördelarna för dig med att lyfta av dig de bördorna?"

Guiden skriver.

Det här är avsett som ett kort motiverande steg, och bör ta maximalt 5–10 minuter.

Exempel:

Bördor

"Du får fortsätta

- vara ledsen
- grubbla
- känna dig deprimerad
- känna dig trött ..."

Fördelar:

"Du får energi

Du kan känna dig glad

Det kommer att påverka dina relationer positivt

Du blir fri att vara dig själv ..."

Steg 2 kan avslutas med att guiden läser upp allt.

Steg 3. Val, vilja och mål

Låt den du guidar läsa det som står i rutorna högt. Guiden kan säga: "Nu ska du få läsa det som står i dessa rutor högt och tänka efter om det stämmer."

– Jag värderar kärlek, kreativitet och välbefinnande *högre än* självnedvärdering, självkritik och självbestraffning.

– Jag värderar värdighet, mognad och visdom *högre än* skuld och skam.

– Jag värderar det fulla flödet av livsenergi *högre än* att försvaga eller blockera det.

– Jag värderar att må bra *högre än* att må dåligt, frihet *högre än* att känna mig begränsad och ofri, sinnesfrid *högre än* ilska och oro, att känna mig kraftfull *högre än* att känna mig svag, och glädje *högre än* sorg och nedstämdhet.

– Jag *har* verkligen ett *val*. Jag har en *vilja*. Jag är trött på att känna obehag. Jag är trött på bördorna. Jag är trött på plågorna och lidandet. Jag är trött på blockeringarna och begränsningarna. Jag *väljer* därför att förlåta mig själv *helt och hållet* och med glädje. Det är mitt mål för idag.

Steg 4. Låt personen berätta om det som plågar

Guiden säger: "Berätta vad är det du vill be dig själv om förlåtelse för." Det kan vara saker som personen har gjort, sagt eller tänkt.

Skriv som rubrik: Jag vill be om förlåtelse för ...

Om personen säger nedvärderande saker till sig själv (till exempel att hen är en dålig människa, dålig mamma, misslyckad person) föreslå att hen även ber sig själv om förlåtelse för det. Säg till exempel: "Vill du inte även be om förlåtelse för att du säger så hemska saker till dig själv som att du är en misslyckad människa?" Kanske "nappar" personen inte på det genast, men i annat fall bör du återkomma till det, annars löper du risk att förstärka att det är rätt att be om förlåtelse för att man "är dålig, ful, fel, svag, misslyckad och inte duger". Har personen inte gett sig själv erkänsla för det goda hen har gjort så föreslå att hen ber sig själv om förlåtelse för det också.

Guiden skriver. Lämna ett stort mellanrum mellan meningarna, på 4–5 rader (i nästa steg ska du skriva in personens önskningar där).

Exempel:

"Jag vill be om förlåtelse för att jag

"inte ägnade tillräckligt med tid åt mina barn när de var små,

att jag var en dålig mamma,

att jag slår på mig själv och säger till mig själv att jag var en dålig mamma fast jag gjorde allt du kunde för mina barn, ville dem allt gott och älskade dem,

att jag inte tycker att jag duger,

att jag säger så hemska saker till mig själv som att jag inte duger,

att jag inte har gett mig själv erkänsla för allt bra jag har gjort".

Med guide tar steg 4 ofta 1,5–2 timmar. Har ni ont om tid kan steg 4 förkortas. Ni behöver ha minst 45 minuter på er efter steg 4.

I bilaga 1 finns ett arbetsblad till steg 4 och 5 som du kan kopiera i så många exemplar du behöver.

Steg 5. Vad personen hade önskat istället

Guiden kan säga: "Nu ska du tänka igenom vad du skulle ha önskat eller föredragit att *göra eller säga* istället för vad du faktiskt sa och gjorde. Ta även med hur du skulle föredra att *tänka* om saken idag.

Skriv som rubrik: Istället för det som hände/händer skulle jag ha föredragit/föredrar jag ...

Guiden läser upp mening för mening från steg 4 och skriver in personens önsknings i det mellanrum som lämnades mellan meningarna, gärna med en annan färg på pennan.

Exempel:

"Du har sagt att du vill be om förlåtelse för att du inte ägnade tillräckligt med tid åt dina barn när de var små."

"Jag skulle ha föredragit att ge dem mer tid.

"Du har sagt att du vill be om förlåtelse för att du var en dålig mamma."

"Jag föredrar att inse att jag var en tillräckligt bra mamma."

"Du har sagt att du vill be om förlåtelse för att du slår på dig själv och säger till dig själv att du var en dålig mamma fast du gjorde allt du kunde för dina barn, ville dem allt gott och älskade dem."

"Jag föredrar att inse att jag gjorde allt jag kunde för mina barn. Jag ville dem allt gott och gjorde mycket som var bra."

"Du har sagt att du vill be om förlåtelse för att du inte tycker att du duger."

"Jag föredrar att inse att jag duger lika bra som någon annan."

Steg 5 avslutas med att guiden läser upp önskningarna och frågar om det stämmer.

Steg 6. Personen ber om förlåtelse

Låt den du guidar läsa det som står i rutan högt.

Guiden kan säga: "Du ber nu dig själv om förlåtelse."

– Det är min bestämda vilja att läka effekterna av allt detta nu. Jag är *så trött* på att må dåligt på grund av det här! Jag är *trött* på att tänka den här sortens tankar! Jag är *trött* på det lidande och de plågor som det har inneburit, och den börda jag har burit. *Jag har fått nog* av att känna mig illa till mods av allt detta. Jag väljer att bli fri och jag ber om förlåtelse för att läka alltsammans.

Steg 7. Förlåtelse, vägledning och helande med hjälp av det Högre Självet, och beslut att förlåta dig själv

Steg 7–8 är en visualisering som tar drygt 20 minuter. Guiden läser texten långsamt och med ordentliga pauser. Alternativt kan ni lyssna på visualiseringen på en ljudfil på min webbsida (ljudfil 2).

Eventuellt kan personen stå upp under del 7:1–7:2 för att lättare kunna identifiera sig med det Högre Självet. Ge i så fall instruktioner om det.

7:1 Identifikation med det Högre Självet

Guiden säger: "Nu tar du det som plågar dig till ditt Högre Själv för att få läkning, förlåtelse och vägledning från ditt eget inre i en visualisering (förklara mer om det behövs). Du ska bara blunda och följa mina instruktioner och låta det som händer hända. Sitt bekvämt och dra några djupa andetag."

Slut ögonen och höj ditt medvetande över vardagsjaget till ditt Högre Själv, den lugna, visa del av dig som vet allt om dig och kan ge dig nya synvinklar och en helhetssyn på livet.

Föreställ dig att du "är" ditt Högre Själv. Identifiera dig med ditt Högre Självskvaliteter: styrka, tålamod, mod, medkänsla, frid, visdom och villkorslös kärlek. Känn kraften, den lugna och fridfulla värdigheten, och balansen. Du har de här kvaliteterna i dig, och ditt Högre Själv är deras källa. Ditt Högre Själv har kunskap om hur värdefull du är, om vad du behöver, och om all läkning. Det Högre Självet vet vad som har hänt i ditt liv, den verkliga anledningen till att

saker händer och hur allting hänger samman. Ditt Högre Själv kan se helheten och har djup kunskap om vad som är bäst för dig. Ditt Högre Själv ser dig, hör dig och älskar dig villkorslöst. *(paus)*

*Från det Högre Självets nivå ser du nu dig själv gå omkring därnere på jorden i ditt vardagsjag. Du ser dina olika delar av personligheten, och hela dig med din historia och bakgrund. Du ser din livsväg. Du ser alla samband och framtida möjligheter. Du ser att världen är en plats för utmaningar och lärdomar. Ingenting som du har gjort i det förflutna eller kommer att göra i framtiden kan förändra kärleken från ditt Högre Själv. Känn förlåtelsen från ditt Högre Själv. Kanske ser du nu dig själv och vissa situationer i ett nytt ljus. *Stanna i denna upplevelse ett tag och säg till när du vill gå vidare.**

7:2 Förlåtelse från det Högre Själv

Guiden läser före och kan säga: "Säg efter mig, i egenskap av ditt Högre Själv."

– Kära [*personens namn*], jag förlåter dig och jag älskar dig verkligen. Du *var* inte dina tidigare dåliga eller felaktiga *handlingar*, du var en person som upplevde livets utmaningar och lärdomar. Dina misstag är bara lärdomar på vägen mot visdom. Varje dag har du gjort ditt allra bästa. Jag vet hur det har varit för dig hela den långa vägen du har vandrat. Jag förstår hur det är för dig nu. Och jag älskar dig villkorslöst.

Låt nu kärleken flöda från ditt Högre Själv till dig, genom alla dina upplevelser som fortfarande gör ont från födelsen, genom barndomen, tonåren och fram tills idag. Nu känner du en ström av kärlek, medkänsla och förståelse för dig själv och kan låta inspirationen flöda. *(paus)* Låt det Högre Själv tala till dig – högt eller i tankarna – och säg det du behöver höra. Om du talar högt och berättar vad det Högre Själv säger, kommer jag att skriva ner det, så att du har det kvar*. Eller så kan du bara lyssna och ta in det du hör, tyst, inom dig själv. *Stanna i denna upplevelse ett tag och säg till när du vill gå vidare.*

Kanske ger det Högre Själv dig en gåva, en symbol, som bevis på sin kärlek. *(paus)*

Guiden läser. Om personen talar högt vid * och berättar vad det Högre Själv säger, skriver guiden ner det.

Guiden läser före och kan säga: "Säg efter mig, i egenskap av ditt Högre Själv."

– Ja, [*personens namn*], det är sant att du inte alltid gjorde de visaste handlingarna. Inte heller de mest kärleksfulla, mogna och modiga handlingarna. Men jag älskar dig ändå. Min kärlek är villkorlös. Jag förlåter dig och jag upphäver all skuld och skam. Jag upphäver alla negativa uppfattningar som du har haft om dig själv. Jag upphäver allt som har blockerat flödet av kärlek inom dig. Jag sänder dig all min kärlek nu, utan villkor, för att ge dig näring och kraft på din väg genom livet. Jag ger dig tillbaka ansvaret för hur du lever ditt liv.
(*paus*)

7:3 Helande med hjälp av det Högre Själv

Personen ska nu identifiera sig med vardagsjaget igen. Om personen har stått upp under första delen av visualiseringen ska hen nu sitta ner. Guiden kan säga: "(Sitt ner och) identifiera dig nu med ditt vardagsjag igen".

Guiden läser långsamt.

Föreställ dig nu hur du tar emot förlåtelsen och kärleken från ditt Högre Själv ... Känn hur det strömmar villkorlös kärlek in i dig från ditt Högre Själv ... Känn omsorgen ... medkänslan ... kraften ... förståelsen ... friden ... friheten ... och visdomen. Känn den lugna och fridfulla värdigheten och balansen, och känn förlåtelsen. Du känner en djup tacksamhet för det du får ta emot. (*paus*)
Ta också emot symbolen, om du fick en sådan, och placera den någonstans i din kropp. (*paus*)

Guiden läser långsamt.

Föreställ dig ditt Högre Själv's kärlek som ljus. Du tar emot helandet fysiskt genom att låta ljuset flöda genom dig. Låt det strömma genom hela din kropp. Känn hur det kommer in genom hjässan och sakta strömmar genom huvudet. Det strömmar vidare genom din nacke och din hals. Känn hur det flödar ner i dina axlar, din rygg, ditt bröst, din högra arm ... och hand, din vänstra arm ... och hand, det fyller din mage, ditt säte, ditt högra ben ... och fot och ditt vänstra ben ... och fot. Känn hur dina leder och muskler fylls, och hur ditt skelett och ditt blod fylls av ljuset. Låt ljuset strömma särskilt genom de kroppsdelar du har känt spänning eller smärta i. (*paus*)

Föreställ dig nu att det Högre Självet visar dig händelser eller scener ur ditt liv som behöver läkas, som fotografier i ett fotoalbum. Nu visar det Högre Självet dig det första viktiga fotot. *Säg till när du har hittat det första fotot. (paus)*

När personen hittat fotot fortsätter guiden: Nu drar det Högre Självet dig åt sidan – ur fotot – med mycket kärleksfulla och omtänksamma händer, och vaggar dig och håller om dig på just det sätt som du då hade behövt. Kärleken flödar till dig genom dessa händer och det väcker en djup frid som kommer att bestå. Och när alla sårade känslor har förvandlats till frid och stillhet så kan du säga till mig. *(paus)*

När personen ger tecken fortsätter guiden: Nu låter det Högre Självet den person du var då återvända helad in i fotot och in i ditt minne. Nu *kan* det hända att scenen utvecklas på just det sätt du då hade behövt och önskat, med det Högre Självet hjälp. Du får se om det blir så att scenen utvecklas. *Gör en paus tills personen indikerar att hen är klar med det första fotot. Eventuellt kan du fråga: "Är du klar med det?"*

Fortsätt att läsa: Upprepa den här processen för varje minne som ditt Högre Själv vet behöver läkas, ett foto i taget. Låt det Högre Självet visa dig de *viktiga* fotografierna. *Ta god tid på dig och säg till när du vill gå vidare.*

Låt nu ljuset som symboliserar kärleken från ditt Högre Själv flöda in i dina tankar för att bryta ner, lösa upp och läka alla de smärtsamma tankemönster som uppstod vid de tillfällen du har tagit upp i förlåtelseprocessen. Låt ljuset flöda in i alla destruktiva tankar om dig själv, alla kritiska tankar och negativa uppfattningar om dig själv som, i ljuset av kärlek och visdom, *inte är sanna.*

Föreställ dig tankemönstren som ett pussel på en bricka. Ditt Högre Själv kärlek tippar brickan så att pusselbitarna trillar av från brickan, lossnar från varandra helt och hållet och faller ner på golvet. När kärleken flödar in i bitarna mjuknar och upplöses deras kanter och mönstren suddas ut. Nu kan de aldrig mer bli vad de en gång var. *(paus)* Du ser nu hur pusselbitarna bildar ett nytt mönster som innehåller det Högre Självet visdom. *(paus)* Kanske ser du en symbol eller några ord i det nya mönstret. *(paus)*

7:4 Att ta emot villkorslös kärlek från det Högre Självet

Guiden läser.

Pauser på cirka 15 sekunder är lämpliga i detta avsnitt.

Fortsätt att känna hur kärlek, visdom och medkänsla flödar in i dig från ditt Högre Själv. Känn hur det fyller hela dig – din kropp, dina tankar och alla dina känslor. Känn hur ditt hjärta är varmt. *(paus)*

Föreställ dig nu att denna kärlek flödar ut från ditt hjärta och till dig själv när du var nyfödd. Du är en naken och försvarslös liten baby och du känner att du kan låta kärleken flöda obegränsat över detta nyfödda barn. Barnet ber om så lite, bara om att få omsorg och bli älskat. *(paus)*

Fortsätt nu att låta kärlek flöda in i dig när du växer upp. Du ser hur du går igenom alla de erfarenheter som gör dig till den person du är idag.

Nu är du

- i småbarnsåldern *(paus)*
- i skolåldern *(paus)*
- tonåring *(paus)*
- en ung vuxen *(paus)*
- i den ålder du är idag. *(paus)*

Du kommer att upptäcka att förståelse, acceptans och medkänsla med dig själv kommer att flöda in i dig undan för undan, från och med nu. *(paus)*

7:5 Beslut

Guiden läser före och kan säga: "Du ska nu uttala ditt beslut att förlåta dig själv. Säg efter mig."

- Jag tar emot förlåtelsen och den villkorlösa kärleken från mitt Högre Själv.
- *Jag förlåter mig själv. Det är mitt beslut.*
- Jag vill och beslutar att den här förändringen i mig ska bestå.

Steg 8. Framtidsvision

Guiden läser. Pauser på 20–30 sekunder är lämpliga i detta avsnitt.

Minns nu hur det var när du gick i skolan. Du satt i din bänk och hörde alla ljuden. När läraren framme vid katedern hade skrivit färdigt på tavlan, tog han eller hon en tavel sudd och suddade ut vad han eller hon hade skrivit. Ta nu och sudd ut allt vad som är skrivet på din egen tavla. *(paus)*

Din tavla är nu helt ren. Du är fri att gå vidare från de upplevelser du har bearbetat under den här processen. Du kommer att uppleva en glädjefylld känsla av djup befrielse och lättnad, kraft, medkänsla med dig själv, förståelse, kärlek och förlåtelse. *(paus)*

Föreställ dig nu hur ditt liv kommer att gestalta sig när du lever utifrån dina nya beslut och tankemönster. Se dig själv i olika situationer, hur du uttrycker den inre styrkan, visdomen, kärleken och förlåtelsen. Du har kontrollen över ditt liv och får nu idéer från din inre vägledare, det Högre Själv. *(paus)*

Ta nu i tanken en stor penna och skriv dina nya mål på din tavla med stora bokstäver och betrakta en stund vad du har skrivit. *(paus)*

När du känner dig klar kan du öppna ögonen.

Guiden räcker fram papper och penna så att personen får skriva ner sina nya mål.

Avslutning

Visualiseringen är den sista sekvensen av självförlåtelsen. Fråga "Hur upplevde du visualiseringen? "Är det något du vill dela med dig av?" Du kan fråga vilka bilder, tankar, känslor och idéer som har uppkommit och hur det känns, vad som har varit viktigt. Lyssna på vad den andre har upplevt och dragit för slutsatser. Ibland har personen behov av att prata i det skedet, men inte alltid.

Lämna det du har skrivit till personen.

Som avslutning av en förlåtelseprocess brukar jag fråga: "Vad är det viktigaste du med dig från självförlåtelsen?" Personen känner sig oftast mycket nöjd, men trött, och behöver få gå hem och bearbeta sina upplevelser. Det kan ta ett bra tag. Vanligtvis vet personen vad hen ska göra, om något behöver göras. Det kan till exempel vara att be någon om förlåtelse eller kräva respekt för sina behov på något sätt. Hjälptill att konkretisera det.

Som guide får du bedöma från fall till fall om uppföljande samtal behövs. Ofta känns det naturligt att avsluta med att fråga om man får ge en kram.

Kopiera gärna bladet för att vidmakthålla och förstärka självförlåtelsen i bilaga 2 och skicka med personen hem.

Bilaga 1 Arbetsblad till steg 4 och 5

Jag vill be om förlåtelse för ...	
<i>Jag skulle ha önskat/föredragit att ha gjort/sagt/tänkt följande istället ...</i>	
Jag vill be om förlåtelse för ...	
<i>Jag skulle ha önskat/föredragit att ha gjort/sagt/tänkt följande istället ...</i>	
Jag vill be om förlåtelse för ...	
<i>Jag skulle ha önskat/föredragit att ha gjort/sagt/tänkt följande istället ...</i>	
Jag vill be om förlåtelse för ...	
<i>Jag skulle ha önskat/föredragit att ha gjort/sagt/tänkt följande istället ...</i>	

Bilaga 2 Arbetsblad för att vidmakthålla och förstärka självförlåtelse

Så kan du arbeta vidare efter en självförlåtelse

Steg 1

1. *Gör en lista.* Gå igenom de meningarna från steg 5 av förlåtelseprocessen – de tankar du hade föredragit istället för de du faktiskt valde. Formulera om dessa till dina egna lugnande "Må-bra-tankar" på ett separat papper. Sätt gärna en rubrik, till exempel "Annas Må-bra-tankar". Läs igenom dem långsamt, högt för dig själv. Tänk på vad orden betyder för dig.
2. *Läs listan ofta.* Ha med dig detta papper vart du går. Gör det till en vana att läsa meningarna morgon och kväll och så fort de gamla svåra tankarna hälsar på. Avvisa vänligt de tankar du inte vill ha, ta fram ditt papper och säg till dig själv: "Hej på dig, tanke. Dig vill jag inte ha. Jag väljer istället [...]." Och så läser du meningarna på ditt papper flera gånger. Känn hur det hjälper dig bli lugn och må bra.
3. *Komplettera listan.* Om du får en ny jobbig tanke, en som inte står på ditt papper, "säger" du: "Hej på dig, tanke. Dig vill jag inte ha. Jag väljer istället [*en hjälpsam tanke*]." Och så skriver du dit den tanke du vill välja istället för den tanke du inte vill ha längst ner på listan.

Steg 2

Gör visualiseringen av det Högre Självvet så ofta du kan, antingen den långa versionen (20 minuter) eller den korta versionen (4 minuter). Båda finns som ljudfiler på hemsidan barbroivarsson.se (ljudfil 1 eller 2). När du har tränat ett tag kan du göra visualiseringen utan att läsa och utan ljudfil.

Steg 3

Gör självförlåtelsen om du mår dåligt. Om du har ont om tid, gör den korta versionen. Du får gärna kopiera sidan i boken med den korta versionen och ha med dig i väskan eller fota och ha i mobilen.