

Förlåtelse av Annan – manual för dig som är guide

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

Det här är stegen i Förlåtelse av Annan

- Steg 1. Prata igenom vad personen behöver förlåta sig själv för.
- Steg 2. Bördor som situationen orsakar och fördelar med att förlåta.
- Steg 3. Val, vilja och mål.
- Steg 4. Känslor och tankar som plågar personen.
- Steg 5. Vad personen hade behövt och önskat istället.
- Steg 6. Värderingar som personen själv vill leva efter.
- Steg 7. Beslut att förlåta.
- Steg 8. Förlåtelse, vägledning och helande med hjälp av det Högre Själv.
- Steg 9. Framtidsvision.

Inledning

Börja med att berätta för den du guidar hur processen går till. Minimitid för "förlåtelse av annan" är 2,5 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 processen brukar jag säga något i stil med följande.

"Vi kommer att sitta lugnt och prata. Vi går igenom enkla steg där vi tillsammans tittar vänligt på de känslor och tankar som plågar dig. Du kommer att få välja andra tankar, hjälpsamma tankar, tankar som är mera sanna än de plågsamma tankar som du har berättat om. För tankarna styr hur du mår. Du kommer också att få fatta beslut om att du vill ha en förändring. På slutet kommer du att vända dig till det Högre Själv 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 Själv" eller något annat ord? Känner du till vad visualisering är (förklara annars)? Du kommer att få hjälp av det Högre Själv 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 Själv."

Steg 1. Prata igenom vem och vad personen behöver förlåta

Den du guidar berättar mycket kort vad det handlar om. Du som guide behöver ha en bakgrund till vad ni ska arbeta med.

Steg 2. Bördor med oförlåtelse och fördelar med att förlåta

Guiden frågar: "Vilka bördor orsakar oförlåtelsen dig i vardagen just nu?" 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 max 5–10 minuter.

Exempel:

Bördor

"Du får fortsätta

- vara ledsen
- känna dig blockerad
- vara arg
- känna dig trött ..."

Fördelar:

"Du får energi

Du kan känna dig glad

Du blir mer kreativ

Du kan känna dig fri ..."

Steg 2 kan avslutas med att guiden läser upp allt.

Steg 3. Val, vilja och mål – syfte med att förlåta

Guiden kan säga: "Nu ska du får läsa det som står i dessa rutor högt, och känna efter om det är okej, om det stämmer."

Låt personen läsa det som står i rutorna högt.

- 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 de blockeringar och begränsningar som har uppstått. Jag föredrar att gå tillbaka in i flödet av kärlek och livsenergi och läka effekterna av vad som har hänt.
- Jag väljer att inte längre bestraffa mig själv fysiskt, känslomässigt eller mentalt, försvaga min glädje eller hålla tillbaka min egen utveckling som människa, för vad [X, *uttala namnet på den du förlåter*] har gjort eller gör eller för hurdan han/hon är. Jag väljer att läka minnena av vad som har hänt och förändra mitt ansvar för vad som händer.
- *Därför är mitt mål för idag att förlåta [X] fullständigt.*

Steg 4. Känslor och tankar som plågar personen

Guiden kan säga: *"Som ett resultat av vad som hände mellan er kom du att känna vissa känslor och tänka vissa tankar, och dessa ska vi nu ta fram i ljuset. Vad kom du att känna och vad kom du att tänka om [X], om dig själv, om världen som en plats för dig att leva på, och så vidare?"* Guiden skriver i två spalter.

Exempel:

Rubrik: Som ett resultat av vad som hände mellan er kom du att ... känna	Rubrik: Som ett resultat av vad som hände mellan er kom du att ... tänka
-arg -maktlös -ledsen	- att [X] är hänsynslös -att jag är en svag person som [X] utnyttjade -att världen inte är en bra plats för mig att leva på

Denna del avslutas med att guiden läser upp allt.

Därefter kan guiden säga: *"Nu ska du få uttala ditt behov av att förlåta."* Personen läser högt.

– Jag vill och behöver förlåta dig [X] för att jag vill bli av med de här destruktiva känslorna och tankarna kring vad som hänt. Jag är så trött på att må dåligt på grund av det här! Jag är så trött på att tänka den här sortens tankar! Jag vill bli fri!

Med en guide tar steg 4 ofta 1½-2 timmar. Har ni ont om tid kan steg 4 förkortas. Ni behöver ha minst 1 timme på er efter steg 4.

Vill ni dela upp processen i två sessioner är det här ni ska avsluta session 1.

I bilaga 1 finns ett arbetsblad till steg 4 som du kan skriva ut i så många exemplar du behöver.

Steg 5. Vad personen hade behövt och önskat istället

Guiden kan säga: "Vad hade du önskat istället för det som hände? Vad skulle du önska att den du förlåter hade sagt eller gjort? Uttryck inte vad du *inte* hade önskat. Uttryck hur du hade föredragit att det var istället. Beskriv beteendet så konkret att en tredje person förstår hur det skulle ha varit om du hade fått dina behov uppfyllda.

Ta också upp vad du önskar att *du själv* hade sagt eller gjort, eller tänkt annorlunda (glömmer personen det får du påminna senare i processen: "Finns det något *du själv* hade föredragit att göra, säga eller tänka annorlunda, då eller idag?")

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

Guiden skriver. Lämna ett stort mellanrum mellan meningarna (i nästa steg ska du skriva in personens värderingar där).

Exempel:

"Istället för det som hände skulle jag ha föredragit

- att du hade varit hänsynsfull *och visat det* genom att fråga hur jag mår
- att jag i ett tidigt stadium hade sagt ifrån tydligt till dig, att ditt beteende att gå hemifrån när det passade dig, och lämna mig med barnen, inte var okej."
- att tänka att det inte är mitt fel att du är missnöjd med allting.

I bilaga 2 finns ett arbetsblad till steg 5–6 som du kan skriva ut i så många ex som du behöver.

Steg 6. Värderingar som personen själv vill leva efter – kan skippas

Guiden kan säga: "Nu ska du ta de behov du har uttryckt, ett och ett, och göra om detta till dina egna värderingar, dina livsregler. Hur vill du leva och vara i ditt liv? Du säger 'Jag tror på värdet av ... och jag skriver.'"

Guiden läser upp mening för mening från steg 5 och skriver in personens värderingar i det mellanrum som lämnades mellan meningarna, gärna med avvikande färg.

Skriv som rubrik: Jag tror på värdet av ...

Exempel:

"Du har nämnt att istället för det som hände skulle du ha föredragit att [X] hade varit hänsynsfull och visat det genom att fråga hur du mår."

Jag tror på värdet av att vara hänsynsfull mot andra människor och visa det t.ex. genom att fråga hur andra mår."

Du skulle ha föredragit att säga ifrån tydligt till [X], att hans beteende att gå hemifrån när det passade honom, och lämna dig med barnen, inte var okej."

Jag tror på värdet av att i ett tidigt stadium säga ifrån tydligt när jag upplever att en person inte behandlar mig respektfullt."

Steg 6 kan eventuellt avslutas med att guiden läser upp värderingarna högt och frågar om det stämmer.

I bilaga 2 finns ett arbetsblad till steg 5–6 som du kan skriva ut i så många exemplar som du behöver.

Steg 7. Beslut att förlåta

Guiden kan säga: "Nu ska du uttala ditt beslut att vara kärleksfull, må bra och förlåta, trots att den andra personen inte gjorde det du hade önskat. Föreställ dig att du har den du förlåter framför dig." Eventuellt kan du placera en stol med en kudde framför den du guidar och låta personen föreställa sig att den hen förlåter sitter i stolen.

Låt personen läsa det som står i rutan högt. Visa hur personen kan göra en gest med sina händer för att lämna tillbaka ansvaret till den hen förlåter genom att du själv gör en kraftfull gest som visar att ansvaret lämnas tillbaka.

Men du [X] gjorde inte det jag skulle ha föredragit. Av någon anledning uppfyllde du inte mina behov, eller var inte kapabel att göra det. Jag är så *trött* på att känna mig ledsen och besviken. Jag har nu bestämt mig för att läka såren från dessa händelser. *Jag väljer att bli fri* från den smärta och det lidande jag har låtit dem förorsaka mig.

Jag accepterar nu att det som hände var annorlunda än det jag hade önskat. Jag inser hur allt som är oläkt mellan oss kan fortsätta att komma upp i mina relationer till dig och till andra, fram till dess att jag har läkt det med förlåtelse.

Jag väljer nu att förlåta och att återuppväcka den flödande kärleken i mig. Jag upphäver och suddar *för alltid* ut mina krav på att du skulle ha sagt eller gjort som jag hade önskat, för att jag ska kunna vara en kärleksfull människa som kan älska mig själv, dig eller någon annan. Jag upphäver mina krav på att du skulle vara på *något* särskilt sätt, för att jag ska kunna älska mig själv, dig eller någon annan.

Du var – och är – helt och fullt ansvarig för dina tankar och handlingar. Jag ger dig nu tillbaka ditt ansvar och befriar dig åt ditt eget öde. Genom att göra det accepterar jag att jag återfår min frihet att uttrycka kärlek, glädje, kraft och medkänsla. *(Gör en gest med dina händer när du lämnar tillbaka ansvaret.)*

Steg 8. Förlåtelse, vägledning och helande med hjälp av det Högre Självet, och beslut att förlåta – visualisering

8:1 Identifikation med det Högre Självet

Berätta om visualiseringen.

Guiden säger: "Nu tar du det som plågar dig till ditt Högre Själv för att få läkning, förståelse och vägledning från ditt inre i en visualisering (förklara mer om det behövs). Du ska bara följa mina instruktioner och låta det som händer hända. Sitt bekvämt, blunda och dra några djupa andetag." Guiden läser texten långsamt och med ordentliga pauser. Alternativt kan ni lyssna på visualiseringen (steg 7–8) på en ljudfil på min webbsida (ljudfil 3).

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. Känn den kärlek som strömmar från ditt Högre Själv till dig. Öppna dig helt för denna del av dig som har skyddat dig, och gett dig näring och kärlek i hela ditt liv. Ditt Högre Själv har kraft och kunskap om hur värdefull du är, om vad du behöver, om din livsväg och om all läkning. *(paus)*

Bli nu mer och mer öppen för ditt Högre Självets förmåga. Låt det Högre Självets kärlek flöda ner i dig, omsluta dig, skydda dig och upplösa de förväntningar och krav som bidrog till smärtan och det blockerade flödet av kärlek. Känn hur det strömmar villkorslös kärlek in i dig från ditt Högre Själv. Känn omsorgen ... medkänslan ... förståelsen ... tålmodet ... modet ... visdomen ... den lugna och fridfulla styrkan, värdigheten och balansen ... och känn förlåtelsen. *(paus)*

Ditt Högre Själv kan se helheten och har djup kunskap om hur alla händelser och människor hänger samman. Det Högre Självet förstår den verkliga anledningen till att saker händer, och vet vad som är bäst för dig. *(paus)*

Identifiera dig med det Högre Självet. 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. 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. Kanske ser du nu [X] och vissa situationer i ett nytt ljus.

Stanna i denna upplevelse ett tag och säg till när du vill gå vidare.

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

Identifiera dig nu med ditt vardagsjag igen.

8:2 Helande med hjälp av det Högre Själv
Guiden läser långsamt.

Föreställ dig nu ditt Högre Själv 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.

Föreställ dig nu att det Högre Självet visar dig händelser eller scener ur ditt liv som behöver läkas, som fotografier i ett fotoalbum. Låt det Högre Självet visa dig ett foto av den första olyckliga scenen eller händelsen tillsammans med [X]. 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. *(paus)*

Kärleken flödar till dig genom dessa händer och det väcker en djup frid som kommer att bestå. *(paus)*

Och när alla sårade känslor har förvandlats till frid och stillhet så kan du säga till mig. *(paus)*

När personen säger att hen är redo fortsätter guiden: Nu låter det Högre Självet den person du var då återvända helad in i fotot och in i ditt minne. Men nu ändras den här scenen. Den utvecklas och blir på just det sätt du då hade behövt och önskat, med det Högre Självet hjälp. *(Gör en paus tills personen indikerar att hen är klar med det första fotot. Eventuellt kan du fråga: "Är du klar med det?")*

Upprepa den här processen för varje minne av dig själv tillsammans med [X] 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 som du har tagit upp i förlåtelseprocessen.

Låt ljuset flöda in i alla destruktiva tankar om dig själv och [X], alla kritiska tankar och negativa uppfattningar om dig själv och [X] som, i ljuset av kärlek och visdom, inte är sanna. Föreställ dig tankemönstren som ett pussel på en bricka. Ditt Högre Själv's kärlek tippas 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 Självets visdom. *(paus)*

Kanske ser du en symbol eller några ord i det nya mönstret.

8:3 Att förlåta och ge ut villkorslös kärlek med hjälp av det Högre Självet
Guiden läser.

Pauser på cirka 10 sekunder är lämpliga i detta avsnitt.

Fortsätt att känna kärlek, visdom och medkänsla flöda 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 blir varmt.

Föreställ dig nu att denna kärlek flödar ut från ditt hjärta och in i [X] när han/hon var nyfödd. [X] är en naken och försvarslös liten baby och du känner att du kan låta din kärlek flöda obegränsat över detta nyfödda barn. *(paus)*

Fortsätt nu att låta din kärlek/medkänsla flöda in i [X] när han/hon växer upp. Du ser hur han/hon går igenom alla de erfarenheter som gör honom/henne till den person han/hon är idag.

Nu är han/hon

– i småbarnsåldern, *(paus)*

– i skolåldern, *(paus)*

– tonåring, *(paus)*

– en ung vuxen, *(paus)*

– den person han/hon är idag.

Fortsätt att låta kärlek flöda till [X] genom alla de erfarenheter du har beskrivit i förlåtelseprocessen och andra som du kanske kommer på nu. Låt kärleken flöda trots att dessa tillfällen inte motsvarade dina önskningar. *Nu är det du som bestämmer! (paus).*

Du kommer att upptäcka att förståelse, acceptans och medkänsla för [X] kommer att flöda in i dig undan för undan, från och med nu.

8:4 Beslut att förlåta med hjälp av det Högre Självet

Guiden läser före, och kan säga: "För att avsluta den här delen har du nu möjlighet att säga några saker till [X] som du just har löst från alla kraven. Säg efter mig."

- Jag sänder denna kärlek/medkänsla från mitt Högre Själv till dig [X], så som du har varit, så som du är nu och så som du kommer att vara i framtiden.
- *Jag ber dig om förlåtelse för den roll jag har spelat i det som hände mellan oss.*
- Jag har ansvar för mitt liv. Du har ansvar för ditt.
- *Min bestämda vilja är att behålla denna förändring inom mig.*
- Jag *tänker* behålla denna förändring inom mig. *Det är mitt beslut.*

Guiden läser före, och kan säga: "Nu kommer ett steg som ska hjälpa dig förankra ditt beslut. Säg efter mig."

- Du [X] behöver inte förändra dig för att jag ska vara i balans och må bra.
- Du behöver inte förändra dig för att jag ska vara lugn och känna glädje.
- Du behöver inte förändra dig för att jag ska vara kraftfull och fri.
- Du behöver inte förändra dig för att jag ska ge dig och andra människor medkänsla, kärlek och förlåtelse.

Om det passar bättre, tex om personen är död, kan du i stället säga "Trots hur du har varit kan jag vara i balans och må bra".

Steg 9. Framtidsvision – fortsatt visualisering

Guiden läser.

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

Föreställ dig 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 tavelsudd och suddade ut vad han eller hon hade skrivit. Ta nu och suddat ut allt vad som är skrivet på din egen tavla. *(paus)* Säg till mig när du har suddat färdigt. *(paus)*

Nu är din tavla helt ren. Du är fri att gå vidare från de upplevelser du har bearbetat under den här processen. Du är fri att ta makten i ditt eget liv. Du kommer att uppleva en glädjefylld känsla av djup befrielse och lättnad, kraft, medkänsla, förståelse, acceptans, kärlek och förlåtelse.

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, acceptansen, medkänslan, kärleken och förlåtelsen. Du har kontrollen över ditt liv och får nu idéer från din inre vägledare det Högre Självet. *(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 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 förlåtelseprocessen. Fråga "Hur upplevde du visualiseringen? "Är det något du vill dela med dig av?" Du kan fråga vilka bilder och känslor som har uppkommit och hur det känns, vad som var 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 tar du med dig härifrån?" 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 det behöver göras något. Hjälプ till 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.

Bilaga 1 Arbetsblad till steg 4

Som ett resultat av vad som hände mellan oss kom jag att <i>känna</i>	Som ett resultat av vad som hände mellan oss kom jag att <i>tänka</i>

Bilaga 2 Arbetsblad till steg 5 och 6

Istället för det som hände skulle jag ha föredragit	
<i>Jag tror på värdet av ...</i>	
Istället för det som hände skulle jag ha föredragit	
<i>Jag tror på värdet av ...</i>	
Istället för det som hände skulle jag ha föredragit	
<i>Jag tror på värdet av ...</i>	
Istället för det som hände skulle jag ha föredragit	
<i>Jag tror på värdet av ...</i>	