

## 13. PS. Nye oppdagelser i en allerede bearbeidet relasjon

Når vi har bearbeidet en relasjon tillater det nye minner å kommet til overflaten. Når du gjør nye oppdagelser rundt den relasjonen som du allerede har bearbeidet, behøver du komplettere det arbeidet du tidligere har gjort. Nye oppdagelser fullbyrder du ved å skrive og lese opp et PS.

Du behøver ikke lage et nytt relasjonsdiagram eller lese det første brevet om igjen. Det holder at du skriver og leser opp de nye oppdagelsene. Ditt PS behøver altså ikke inneholde de legende faktorer unnskyldninger, tilgivelser og viktige følelsesmessige ytringer. Det holder at brevet inneholder en eller et par av de legende faktorene.

Et eksempel på dette beskrives i boken *Sorgbearbeiding* på sidene 139-141 under rubrikken "Hva gjør man med nye oppdagelser? Fortellingen om Cole og vinduet". Nedenfor kommer et par eksempel, og på neste side finner også en mer detaljert mal som du kan følge om du vil.

### Eksempel 1:

Hei X,

X, jeg har sett over vår relasjon igjen og har oppdagat et par nye ting som jeg vil si til deg.

X, jeg ber om unnskyldning for...

X, jeg tilgir deg for...

X, jeg vil at du skal vite at jeg...

X, jeg ønsker at...

Jeg elsker og savner deg.

Farvel, X.

### Eksempel 2:

Hei X,

X, jeg har sett over vår relasjon igjen og har oppdagat et par nye ting som jeg vil si til deg.

X, jeg tilgir deg for...

X, jeg tilgir deg for...

X, jeg vil at du skal vite at disse hendelsene har satt dype spor i meg, men jeg ønsker ikke lengre å la mitt minne av disse hendelsene fortsette å skade meg. Jeg gir opp håpet om en bedre eller annerledes gårdsdag og tilgir deg, slik at jeg kan bli fri..

Jeg går nå og slipper taket på smerten.

Farvel, X.

## Mal for PS brevskrivning.

*Forslag til innhold som kan være med i nye oppdagelser og som fylles i for hver person du vil skrive et PS. til.*

### Innledning

Hei \_\_\_\_\_ , jeg har oppdaget en del nye ting som jeg vil si til deg.

### Følelsesmessige ytringer

\_\_\_\_\_ , jeg vil at du skal vite at \_\_\_\_\_

---

---

### Tilgivelseser

\_\_\_\_\_ , jeg tilgir deg for at du \_\_\_\_\_

---

### Unnskyldninger

\_\_\_\_\_ , jeg ber om unnskyldning for at jeg \_\_\_\_\_

---

### Knuste drømmer og forhåpninger

\_\_\_\_\_ , jeg vil at du skal vite at jeg hadde ønsket at \_\_\_\_\_

---

### Gi opp forventninger for fremtiden

\_\_\_\_\_ , jeg gir deg retten til å gjøre som du vil, uten å insistere på at det skal tilfredsstill meg. Jeg gir opp mine forventninger om at du kommer til å gjøre det jeg vil i fremtiden. Jeg aksepterer deg som du er, istedenfor for sånn som jeg skulle ville ha deg, slik at jeg blir fri. \_\_\_\_\_ , jeg gir deg retten til å \_\_\_\_\_

---

### Gaver

\_\_\_\_\_ , jeg kan nå se at denne erfaringen førte med seg gaven \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Takk for det.

### Lykkeønskninger

\_\_\_\_\_ , jeg innser at du akkurat som meg har gjort så godt du har kunnet ut i fra dine forutsetninger. Jeg ønsker deg alt godt slik at du kan være til størst mulig nytte for deg selv og dine medmennesker. Jeg håper livet gir deg alt du selv ønsker av helse, velstand og lykke.

### Avskjed

\_\_\_\_\_ , jeg ønsker ikke lengre la mitt minne av dette fortsette å skade meg, jeg gir opp håpet om en annerledes eller bedre gårdsdag, slik at jeg blir fri. \_\_\_\_\_ , jeg går nå og slipper taket om smerten. Farvel \_\_\_\_\_.