

8. Legende faktorer

Forklaring legende faktorer

Unnskyldninger (min del)

Negative hendelser som jeg hadde ansvar for og har bidratt til. Det gjelder også det jeg ikke gjorde, men som jeg i dag synes at jeg burde ha gjort.

Her følger vårt forslag til formulering rundt unnskyldninger som en del av vår definisjon av begrepet: *X, jeg ber om unnskyldning for det jeg gjorde (eller ikke gjorde) som skadet deg. Jeg vil du skal vite at jeg innser at jeg gjorde noe feil, noe jeg er lei meg for og angrer på. Ingenting av det jeg gjorde er din feil eller ditt ansvar.*

Tilgivelses (motpartens del)

Negative hendelser som motparten hadde ansvar for og har bidratt til. Det gjelder også det motparten ikke gjorde, men som jeg i dag synes den burde ha gjort.

Her følger vårt forslag til formulering rundt tilgivelses som en del av vår definisjon av begrepet: *X, jeg bekrefter at det du gjorde (eller ikke gjorde) skadet meg, men jeg ønsker ikke lengre la mitt minne av disse hendelsene fortsette å skade meg. Jeg gir opp håpet om en annerledes eller bedre gårdsdag og tilgir deg, slik at jeg kan bli fri.*

Viktige følelsesmessige ytringer

Alt fra relasjonsdiagrammet som ikke havner under unnskyldninger og tilgivelses havner i denne kategorien. Det handler om følelsesmessig budskap – alt det som jeg ønsker hadde vært annerledes, bedre eller som jeg ville hatt mer av. Det kan handle om både negative og positive ytringer, samt om tapte drømmer. Vi anbefaler at du her også utvikler dine tanker og følelser rundt det som du har tatt opp under unnskyldninger og tilgivelses. Du behøver ikke være politisk korrekt, her har du sjansen til å virkelig gi uttrykk for ditt indre. Du kan også ta opp generelt positive eller negative aspekter ved personen eller relasjonen som ikke er koblet til noen spesifikke hendelser.

Her kommer noen eksempel på de ulike kategoriene av følelsesmessige ytringer:

- *Negative følelsesmessige ytringer (sinne, såret, krenket, forlatt, sviktet, utnyttet, etc.)*
- *Positive følelsesmessige ytringer (kjærlighet, takknemmelighet, savn, tillit, glede, etc.)*
- *Knuste drømmer, forhåpninger og forventninger (det som ikke ble pga. tapet)*

Diagrammet blir til legende faktorer

Nå skal du flytte over alt fra relasjonsdiagrammet til vedlagt arbeidspapir. Gjør som følgende:

1. Hver hendelse på relasjonsdiagrammet skal også være med blant de legende faktorene.
2. Vær åpen for muligheten for at det dukker opp en del nye tanker, følelser og hendelser som ikke er med på relasjonsdiagrammet. Legg til dem også.
3. Kom på å se på din del i relasjonen, hva du var ansvarlig for. Alle negative viktige følelsesmessige ytringer der du har hatt et ansvar skal skrives i kategorien: Unnskyldninger.
4. Hver negativ, viktig følelsesmessig ytring der motparten har hatt et ansvar, skal skrives i kategorien: Tilgivelses.
5. Kom også på å se på de mindre hendelsene og de generelle karaktertrekkene hos motparten og hos deg selv, som har bidratt til å utforme relasjonen.
6. Kom også på å se på det som ikke har skjedd i relasjonen, dvs. knuste drømmer, forhåpninger og forventninger.

Navn _____ Relasjon _____

Viktige følelsesmessige ytringer

Negative følelsesmessige ytringer

Positive følelsesmessige ytringer

Knuste drømmer, forhåpninger og forventninger
