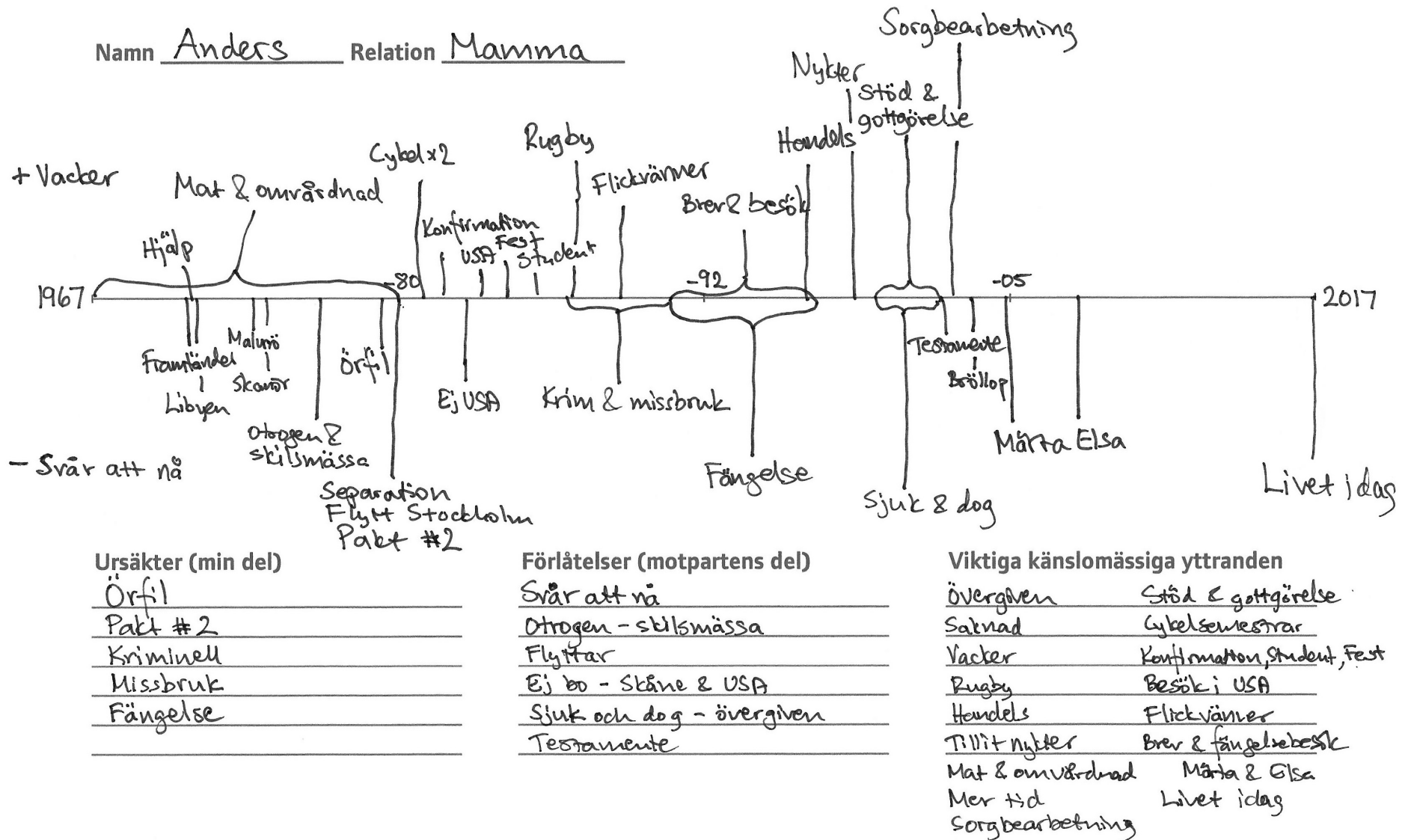


4. Relasjonsdiagram (eksempel): Anders Magnussons relasjon til sin mor



Fullbyrdelsesbrev (eksempel): Anders brev til sin mor

Innledning

Hei Mamma!

Jeg har nå tenkt gjennom forholdet vårt, og jeg har funnet en del ting jeg vil si til deg.

Unnskyldninger

Mamma, jeg ber om unnskyldning for det jeg har gjort som har skadet deg. Jeg vil at du skal vite at jeg innser at jeg har gjort feil, noe som jeg er lei meg for og angrer. Ingenting av det jeg gjorde var din feil eller ditt ansvar.

Mamma, jeg ber om unnskyldning for at jeg ga deg en ørefik tilbake.

Mamma, jeg ber deg om unnskyldning for at jeg sverget på å ikke stole på deg eller noen annen – og bli millionær før jeg ble 25 år – koste hva det koste ville.

Mamma, jeg ber om unnskyldning for at jeg ble kriminell og misbruker – og for at jeg havnet i fengsel. Jeg vet at det påvirket deg og din nye familie mye.

Tilgivelseser

Mamma, jeg bekrefter at det du gjorde skadet meg, men jeg kommer ikke lenger til å la minnene fra disse hendelsene fortsette å skade meg. Jeg gir heller opp ønsket om en annerledes eller bedre fortid, og tilgir deg slik at jeg blir fri.

Mamma, jeg tilgir deg for at du var vanskelig å nå – følelsesmessig og fysisk.

Mamma, jeg tilgir deg for at du var utro mot pappa – og for din del av ansvaret for at dere skilte dere.

Mamma, jeg tilgir deg for alle de gangene du og pappa flyttet – delvis på grunn av din utroskap.

Mamma, jeg tilgir deg for at du ikke lot meg bo hos deg – for eksempel når pappa flyttet til Stockholm eller når jeg ringte deg og ba om å få bo hos deg i USA.

Mamma, jeg tilgir deg for at du ble syk og døde – og forlot meg enda en gang.

Mamma, jeg tilgir deg for at du gikk med på å formulere testamentet ditt slik som du gjorde.

Negative følelsesmessige ytringer

Mamma, jeg vil at du skal vite at din utilgjengelighet i barndommen førte til en enorm – om ubevisst – redsel for å bli forlatt. Jeg tilgir deg for det.

Mamma, du skal vite at jeg savner deg veldig mye.

Positive følelsesmessige ytringer

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg synes du er veldig vakker.

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg er glad for at du var stolt over at jeg vant SM – gull og spilte på rugbylandslaget.

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg er glad for at du var stolt over at jeg ble siviløkonom på Handelshøyskolen.

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg er glad for at du fikk tilbake tilliten til meg etter at jeg med edru og stoff-fri.

Mamma, takk for at du kom til meg for å få støtte når du ble syk slik at jeg fikk mulighet til å hjelpe deg.

Mamma, takk for sykkelferiene – det var herlig at jeg fikk gjøre det sammen med deg.

Mamma, takk for at du stelte så fint i stand til min konfirmasjon og eksamensfest.

Mamma, takk for besøkene hos deg i USA.

Mamma, takk for at du kom så godt overens med mine kjærester.

Mamma, takk for brev og besøk når jeg satt i fengsel.

Mamma, takk for mat og omsorg – og takk for livet.

Knuste drømmer og håp

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg hadde ønsket at vi hadde fått mer tid sammen.

Mamma, jeg vil at du skal vite at jeg hadde ønsket at du hadde fått møte Marta og Elsa – og at du hadde fått sett hvordan livet mitt ser ut i dag.

Gaver

Mamma, jeg kan nå se at min erfaring fra vårt forhold og din død er blitt til den gaven at jeg i dag gir sorgbearbeiding videre til andre – noe som har hjulpet tusenvis mennesker i Sverige til nå. Takk for det.

Avskjed

Mamma, jeg slipper nå tak i smerten. Jeg elsker deg og savner deg. Farvel mamma.

Tips med tanke på valg av relasjon å bearbeide

Punktene nedenfor er ikke rangert etter betydning, det er kun forslag å reflektere over.

1. Tid og intensitet: Relasjon som både har strekt seg over lang tid og har hatt høy intensitet, som også gir en relasjon med mange konkrete hendelser å benytte seg av metoden på.
2. Den relasjon av disse som hindrer og begrenser mest, eller som tar mest energi.
3. Mindre, men pågående relasjoner som er så krevende at den er vanskelig å se forbi.
4. Den relasjonen du helst ikke vil ta... Nå er den beste anledningen til å bearbeide det mest smertefulle.