

## Övning 9 – Att förlåta andra

- Ta ett par, tre djupa andetag och blunda en stund för att landa och centrera dig själv. Lägg händerna över hjärtat eller använd någon annan lugnande beröring som ett fysiskt uttryck för stöd och självvänlighet.
- Tänk nu på en person som har sårat dig och som du kan vara redo att förlåta. Tänk sedan på en specifik händelse i den relationen som var lagom upprörande – kanske en 3:a på skalan 1 till 10. I den här övningen är det viktigt att du väljer en person och ett agerande som du verkligen är redo att förlåta eftersom du inser att ilskan och beskyllningarna du håller fast vid bara ger dig onödigt lidande. Ta den tid du behöver för att beskriva händelsen som du skulle vilja ta upp.
- Prova att ge ett stort utrymme åt det du upplever under övningen oavsett vad det är. Närma dig händelsen med nyfikenhet och var medveten om vad som utspelade sig utan att dras med av dramat. Om du börjar känna för mycket obehag kan du avbryta övningen. Du kan återvända till den närhelst du vill.

### *Öppna sig för smärtan*

- Återkalla minnet av händelsen så tydligt och detaljerat som möjligt, så att du får kontakt med smärtan som den här personen orsakade dig, kanske kan du till och med känna den i kroppen.
- Du behöver bara nudda vid smärtan, inte låta den ta över.

### *Självmedkänsla*

- Bekräfta smärtan, som om du talade till en nära vän: "det är klart att du känner så här – du blev ju sårad", "sådant här gör ont".
- Fortsätt att ge dig själv medkänsla, kanske genom att lägga en hand på hjärtat eller någon annanstans och låta vänlighet strömma genom din hand och in i din kropp. Eller ge dig själv några självmedkänslafraser: "må jag vara trygg", "må jag vara stark", "må jag vara vänlig mot mig själv".
- Fråga nu dig själv: "är jag redo att förlåta den här personen?", om inte, fortsätt att ge dig själv medkänsla.

## **Visdom**

- Om du verkligen är redo att förlåta, prova då att försöka förstå de krafter som fick den här personen att bära sig illa åt mot dig. Bekräfta att det bara är mänskligt att begå misstag och fundera över om det fanns några omgivande faktorer som påverkade det som hände – faktorer som stod bortom din och den här personens makt och som du inte tagit med i beräkningen.
- Befann sig den här personen till exempel under stark stress när det hände? Eller kan vissa svårigheter ha format den här personens personlighet, till exempel en jobbig barndom, låg självkänsla eller kulturella faktorer? De flesta gör så gott de kan. Oavsett vilka faktorer som spelade in blev du i vilket fall som helst ändå sårad.

## **Intention att förlåta**

- Om det känns rätt att förlåta – och bara om det känns rätt – kan du nu börja erbjuda förlåtelse till den andra personen. Kanske kan du säga frasen "må jag börja förlåta dig för det du gjort och som - avsiktligt eller ej - sårat mig och gjort mig illa". Upprepa frasen två eller tre gånger.

## **Ansvar för att skydda**

- Om du är redo kan du slutligen upprätta ett kontrakt med dig själv. Bestäm dig för - åtminstone så långt det går - att inte bli så här sårad igen, vare sig av den här personen eller någon annan.

## **Reflektion**

Hur kändes det att återta kontakten med smärtan som du varit med om? Kunde du ge dig själv medkänsla? Kände du något motstånd? Kunde du identifiera några faktorer som du inte tänkt på tidigare som ledde till att den här personen gjorde dig illa? Hur kändes det att använda förlåtelsefrasen? Kunde du få kontakt med någon känsla av beslutsamhet om att skydda dig själv i framtiden?

Vissa människor som gör den här övningen märker att de faktiskt inte är redo att förlåta. Oviljan till att förlåta är en viktig lärdom. Om den oviljan uppstod för dig, försök fokusera på ordet "börja" i förlåtelsefrasen, för det betonar intentionen och inte kampen för att få det att hända. Vi vet att vi har förlåtit när det känns fritt i hjärtat men om förlåtelsen känns som en börda är vi ännu inte redo.

*Övningen modifierad från Neff K & Germer C*