

Övning 10 – Att förlåta oss själva

- Ta ett par, tre djupa andetag och blunda en stund för att landa och centrera dig själv. Lägg händerna på hjärtat eller använd någon annan lugnande beröring som ett fysiskt uttryck för stöd och självvänlighet.
- Tänk nu på en person som du har sårat. Försök hitta en specifik händelse i den relationen som du ångrar och skulle vilja förlåta dig själv för. Välj återigen en relativt enkel situation första gången du gör den här övningen – kanske en 3:a på skalan 1 till 10. Ta den tid du behöver för att hitta den rätta situationen att arbeta med.

Öppna sig för smärtan

- Ägna några minuter åt att fundera över hur ditt agerande påverkade den andra personen och tillåt dig själv att känna den skuld och ånger som naturligt kommer när vi orsakar andra smärta. För detta kan det krävas lite mod.
- Det kan vara till hjälp att låta kroppssensationerna som förknippas med skuld verkligen kännas och att du gör rum för de fysiska förnimmelserna i kroppen.
- Om du inser att det snarare är skam du känner än skuld kanske du vill återgå till övningen "Att arbeta med skam."

Självmedkänsla

- Om du känner att du gjort fel, erkänn då för dig själv att det ingår i att vara människa. Alla begår misstag och att känna skuld är en del av livet.
- Ge dig själv medkänsla för att du lidit, kanske genom att säga: "må jag vara vänlig mot mig själv", "må jag acceptera mig själv som jag är". Om du vill kan du lägga en hand över hjärtat eller någon annanstans och låta vänlighet strömma genom dina fingrar och in i din kropp.
- Om du känner att du behöver stanna upp här ett tag, gör gärna det. Du behöver inte gå vidare.

Visdom

- När du känner dig redo att försöka förstå vad som ledde fram till ditt misstag, ägna en stund åt att fundera över om det fanns några omgivande faktorer som påverkade dig då det hände. Befann du dig till exempel under stor stress? Eller var vissa

aspekter i din personlighet triggade på ett irrationellt sätt, som om någon tryckte på gamla knappar? Ägna en stund åt att se bortom dig själv och dina personliga tolkningar av situationen.

- Eller så kanske du faktiskt inte begick något misstag utan bara försökte leva ditt liv och gjorde så gott du kunde?

Intention att förlåta

- Se nu om du kan erbjuda förlåtelse till dig själv, genom att säga frasen: "må jag börja förlåta mig själv för det jag har gjort och som - avsiktligt eller ej - orsakat den här personens skada".

Ansvar för att skydda

- Om det känns rätt, bestäm dig för, åtminstone så långt det går, att inte såra någon på det här sättet igen.

Reflektion

Vilket var lättast, att förlåta dig själv eller andra? Kunde du öppna dig för smärtan av att ha sårat en annan människa?

Kunde du ge dig själv medkänsla trots att du kanske tyckte att det var oförtjänt? Hjälpte det att identifiera faktorer som kan ha lett fram till ditt beteende? Hur kändes det att uttala förlåtelsefraserna? Kunde du få kontakt med någon känsla av beslutsamhet om att aldrig mer såra någon annan på samma sätt?

Det krävs ett särskilt mod för att öppna sig för de skuld känslor och den ånger som uppkommer när vi inser att vi har gjort någon annan illa. Ju mer vi kan omfamna dessa obehagskänslor med medkänsla, desto starkare blir vår beslutsamhet om att undvika att upprepa misstagen. Vissa människor tror att vi kommer att abdikera från ansvar för våra handlingar när vi förlåter oss själva, men genuin självförlåtelse banar faktiskt väg för verklig förändring.