



EKSEMPEL PÅ TRIN III (FOO), TILGIVE ANDRE OG ELIMINERE INDESTÆNGT VREDE OG FRUSTRATION

(Inspiration til selve tilgivelses-processen, hvor du får klienten ind i det runde rum med to stole – en talestol og en lyttestol.) (Husk at give god tid til klienten, så hun kan nå at visualisere og forestille sig...)

Jeg vil nu bede dig om at forestille dig... at du går ind i et rundt rum... Et rundt rum... Hvis ikke du ser det, så bare forestil dig det runde rum... eller TÆNK på et rundt rum...

Her i det runde rum... der står der to stole overfor hinanden... Den ene stol er en tale-stol. Og den anden stol er en lytte-stol. I lytte-stolen kan man kun tale, når man bliver bedt om det...

Nu vil jeg bede dig forestille dig... fantasere... at du går over og sætter dig i talestolen... Hvis ikke du ser det... så bare tænk... at du sætter dig i talestolen...

Om et øjeblik vil jeg tælle fra 1 til 3, og når jeg kommer til 3 vil den person, som sårede dig mere end nogen anden, komme ind i det runde rum og sætte sig overfor dig... i lyttestolen... Det vil være den person, som forårsagede dig mere smerte, tårer eller frustration end nogen anden i hele dit liv. Og når denne person forlader det runde rum igen, vil han eller hun glemme alt, hvad der er sket her.

1, 2, 3! Følg dit første indtryk... din første tanke... Hvem kommer ind i og sætter sig overfor dig?

(Lad klienten svare.) (Hvis klienten siger: "Det ved jeg ikke", så siger du: "Det er rigtigt, det ved du ikke... men hvis du skulle gætte... hvem kommer så ind?")

(Når klienten har sagt, hvem der sætter sig, så spørg:

"Hvad hedder din _____?" *(gentag, hvem der kom ind f.eks. "din mor".)*

Nu vil jeg bede dig fortælle din _____ *(nævn den der sidder overfor klienten, f.eks. "mor"),* hvad det har betydet for dig... alt det, som hun har sagt eller gjort... eller ikke har sagt... eller ikke har gjort... fortæl hende, hvordan hun har såret dig... Sig til hende...

(lad klienten gentage efter dig hele vejen ned i punkterne!)

- A. Du sårede mig...
- B. Du sårede mig, da jeg kun var en lille pige... *(eller dreng, eller hvornår det nu var).*
- C. Du sårede mig, dengang du ...
- D. Det fik mig til at føle...
- E. Det fik mig til at tænke...
- F. *(Loop fra C til E.. for at få klientens følelser bygget mere og mere op!)*
- G. Hvad der sårede mig mest var...

(Opbyg følelsen yderligere ved at henlede opmærksomheden på, hvor hun føler det i deres krop. Spørg, "Hvor føler du _____ (hvad følelsen end er, f.eks. vreden) i din krop?" Dette kan også



gøre det lettere at frigøre følelsen fra sit system, og gøre det lettere at udtrykke, hvad hun føler, hvilket i sig selv kan være meget helbredende.

Få din klient til at fortælle, hvad der skete. Opmuntre din klient til at udtrykke sine følelser og foreslå, at dette vil hjælpe hende til at få kontrol over hendes liv igen. Her nedenfor er der nogle eksempler på forskellige udtryk, som kan hjælpe din klient i processen):

"Sig til din _____" (nævn krænkeren, og lad klienten gentage efter dig i alle nedenstående punkter)

H. Du svigtede mig.

I. Jeg hader, hvad du gjorde mod mig.

J. Alt hvad jeg ønskede fra dig var... Men alt hvad jeg nogensinde fik fra dig var...

K. Jeg vil ikke lade dig såre mig mere nogensinde!

L. Du var/er sådan en _____ (udfyld det blanke felt. Det var her Loretta sagde "Bitch").

(Hjælp din klient med at udtrykke følelserne ved enten at slå i en pude eller knytte hånden. Det er vigtigt, at din klient bringer alle følelser op til overfladen, hvor de efterfølgende kan blive frigjort ved tilgivelsesprocessen.)

(Læg din hånd på klientens skulder – "bank" let på skulderen, og sig med et bestemt tonefald noget i retning af):

"Få følelsen/vreden op i din skulder... FÅ DEN OP I DIN SKULDER.... ja... lige præcis... og send den ned ad din arm... og ned i din hånd... KNYT DIN HÅND... (Læg din hånd under klientens knyttede hånd, og tryk i mod som en "vægtstang".) Vis din _____ (krænkeren), hvor stærk du er...! Løft din hånd, og vis, at du ikke vil finde dig i det længere... Tag kontrollen tilbage i dit liv... (Skub klientens knyttede hånd op ad... og når hun trykker i mod... så fjern din hånd, så hun kommer til at slå i puden...) Slå i puden... når du slår i puden... Så er din arm som en pumpe... en pumpe der pumper al vreden fra dit system og ind i puden... ja lige præcis... få den vrede pumpet ud... du får det SÅ meget bedre..."

(Når klienten har "pumpet en god portion følelser ud", så få din klient til at blive den krænkende person. Læg hånden på klientens pande med et "fast tag", og sig:)

"Vær _____" (nævn krænkeren, og fortsæt meget autoritært med at sige noget i retning af):

Hvad er der galt med dig? Voksede du ikke op i en god familie, hvor du lærte at elske og behandle børn ordentligt og kærligt?

Se hvad du har gjort mod hende.

Var det din mening... at få hende til at hade dig?

Da du var et barn, tænkte du så, at du ønskede at vokse op og blive en forfærdelig forælder?

Ønskede du at såre hende på denne måde?

(Lad krænkeren svare. Krænkeren siger formentligt "nej".. eller også er krænkeren ligeglad i starten. Er sidstnævnte tilfældet, så skift mellem krænker og klient, indtil krænkeren angrer.

YOUR LIFE is YOUR BUSINESS™

Kend dine livslektier og dit livsformål og hjælp derigennem andre mennesker



Få f.eks. krænkeren til at indrømme, at hun ville ønske, at hun havde gjort det bedre og aldrig havde såret klienten ved at **sig noget i retning af** "Ville du ønske, at du aldrig havde såret hende/ham?"

(Lad krænkeren svare, og skift over til klienten igen, og sig noget i retning af):

"Tror du på hende/ham?" (Lad klienten svare. Tror klienten ikke på krænkeren, så skift tilbage til krænkeren, og hjælp ham/hende til at blive mere overbevisende ved at sig noget i retning af)

"Indeni dig er alle de ord, som bør siges, så du vil blive troet på. Gør det nu."

(Sig henvendt til krænkeren): "Sig til hende/ham (klienten)... "jeg ville ønske, at jeg ikke havde såret dig..."

(Det følgende er en liste med eksempler over udtalelser, som krænkeren kan opfordres til at komme med, hvilket vil gøre hende tilgivelig.):

Tilgiv mig... Undskyld...

Du havde ret... Jeg havde uret...

Hvis jeg vidste dengang, hvad jeg ved nu, ville jeg have gjort tingene anderledes...

Jeg var for bange... Jeg lærte aldrig hvordan jeg kunne blive en god _____ (Forælder, søskende, ven osv.).

Jeg var for vred over, hvordan mine forældre opdrog mig...

(Få krænkeren til at bede om tilgivelse. Når den inderlige udveksling er foretaget, skal krænkeren bede om tilgivelse. Der skal være eftertryk på, at tilgivelsen ikke er for krænkeren, men for at tilgodese din klient. Sig: (henvendt til krænkeren), "Du har såret _____ (din datter, eller søn, eller etc.). Du har svigtet hende. Du har berøvet hende en god barndom (etc.) Og der er ikke noget, du kan gøre ved det. Hvad om der er noget, du kunne gøre for at lade skaden være ugjort fra dette øjeblik og give hende sit liv tilbage? Ville du være interesseret i det? (Vent på respons.) Det vil kræve en kærlighedsgave. Er du stadig interesseret? (Vent på respons.) Du vil ikke have kontrol, hun vil have kontrollen og have den endelige afgørelse. Er du stadig interesseret? (Vent på svar.) Godt, dette er, hvad du skal gøre. Du skal bede hende om at tilgive dig for alt, hvad du nogensinde gjorde, der sårede hende. Hvis du gør det, så bliver hun fri, og skaden er ugjort. Det er en kærlighedsgave, fordi DU ikke kommer til at nyde godt af det hele. Når du forlader dette runde rum, så vil du glemme, at dette er sket. Men _____ (nævn klientens navn) vil være fri. Vil du gerne gøre dette?"

(Få din klient til at tilgive krænkeren, så hun kan blive fri. Opmuntre til tilgivelse ved at tale til din klient og sig): "Godt, det er alt sammen kommet frem til tilgivelse. Hvis DU beslutter at tilgive den person, der har såret dig, så bliver du fri. Fri af alt det sårende, og det kan aldrig berøre dig på samme måde igen. Du får dit liv tilbage. **Lad mig fortælle dig, hvad jeg mener med tilgivelse. Først og fremmest så betyder tilgivelse IKKE, at du lader det skete gå upåttalt hen. DET BETYDER IKKE, at du holder af den, der sårede dig. Det betyder ikke, at du glemmer. Hvad tilgivelse er, er en forandring, der sker indeni dig, som frigør dig fra fortiden. Ville du kunne lide dette?**

Ønsker du at tilgive _____ (nævn krænkeren) og sætte dig selv fri? (Vent på svar.)

Godt, dette er hvordan du vil gøre det. Bliv ved med at tale, indtil al vrede fra fortiden er borte. Når den er borte, så er tilgivelsen komplet. (Gør tilgivelsen mulig ved at få din klient til at afslutte denne



sætning,) "Sig efter mig... Jeg tilgiver dig, fordi _____." (Lad klienten gentage og afslutte sætningen. Hvad hun end afslutter sætningen med, så er det årsagen til at give tilgivelsen, og således bliver tilgivelsen fornuftig.

(Når din klient har tilgivet, så få hende til at tjekke det sted i hendes krop, hvor hun plejede at føle vreden. Spørg): "Hvordan har du det nu, når du kigger på din _____ (nævn krænkeren, og lad klienten svare. Tilgivelsen er foretaget, når følelsen af vrede er borte. Hvis den ikke er borte, så er der mere tilgivelse at foretage. Der kan godt være en følelse af bedrøvelse eller medlidenhed.

(Har hun tilgivet, og mærker hun ikke længere vrede, så spørg): "Hvordan ville du synes om at fortsætte med at føle på denne måde? Der er en pris. Prisen er, at du må antage en holdning med vedvarende tilgivelse overfor denne person. For HUN/HAN har ikke forandret sig. DU ER DEN, DER HAR FORANDRET DIG. Hun/han er stadig offeret, og hvis denne person stadig er i dit liv, kan hun/han måske gøre noget andet, der sårer dig, og hvis du ikke tilgiver, vil du blive trukket lige tilbage til dine gamle mønstre. Er du parat til at indtage en holdning af vedvarende tilgivelse overfor denne person? (Vent på svar). Godt, så kan du blive fri for evig!"

(Hvis krænkeren ikke var din klients mor, så kan det være nødvendigt at tilgive hendes mor for fuldstændigt at frigøre sig selv. Det var hendes mors job at beskytte hende, og i barnets sind kan hun dele noget ansvar. Hvis det er tilfældet, så gentag tilgivelsesprocessen med hendes mor.)

(Gå nu videre til "indvendig tilgivelse" af andre, der sårede din klient. Nu har din klient nemlig erfaret fordelene ved tilgivelse, og hvor godt det får hende til at føle sig. Foreslå nu, at hun fortsætter med at drage nytte af tilgivelse. Fortsæt med noget i retning af): "Nu har du lært, hvor godt det er at tilgive, og du er blevet guidet igennem det af mig. Men jeg vil gerne have, at du drager fordel af denne kraft, som du har nu. Der er andre, som har såret dig; måske var der familiemedlemmer, eller børn i skolegården, eller en du gik ud med. Fortsæt i dine egne tanker, og sæt hver af dem i stolen og tilgiv også dem – bare i dine egne tanker... forestil dig det... tænk det... Frigør dig virkelig fra fortiden. Tag så lang tid, som du har brug for, og når du er færdig, så sig blot, "jeg er færdig", så jeg ikke afbryder unødvendigt. Har du brug for min hjælp undervejs, kan du altid sige til... begynd..." (Vent så indtil klienten siger "Jeg er færdig", og fortsæt bagefter med suggestioner f.eks. fra EGO-styrknings-scriptet på næste side. Sig noget i retning af):

"Du gør det rigtig godt... stik nu af i dine egne tanker... drøm dig ud på et meget dejligt sted... stik af fra lyden af min stemme... alt i mens du slapper endnu mere af, og går endnu dybere..."

(og fortsæt med EGO-styrknings-scriptet eller med andre gode suggestioner).