



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 vedkommende 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!)

Du sårede mig...

Du sårede mig, dengang du ... afslut selv sætningen.

Det fik mig til at føle... afslut selv sætningen

Det fik mig til at tænke... afslut selv sætningen

(Loop med de 4 linier herover flere gange for at få klientens følelser bygget mere og mere op).

Hvad der sårede mig mest var...

(Opbyg følelsen yderligere ved at henlede opmærksomheden på, hvad hun føler i sin krop. Spørg, "Hvordan har du det, når du siger alt dette?")



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)

Du svigtede mig.

Jeg er vred over, hvad du gjorde mod mig.

Alt hvad jeg ønskede fra dig var... afslut selv sætningen.

Men alt hvad jeg nogensinde fik fra dig var... afslut selv sætningen.

Jeg vil ikke lade dig såre mig mere nogensinde.

Sig til hende/ham: Du er sådan en _____ afslut selv sætningen.

(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 den vrede ud... når du slår den ud... Så er din arm som en pumpe... en pumpe der pumper al vreden ud af dit system... 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):

Jeg kan simpelthen ikke tro det, jeg lige har hørt. (Nævn alle de udtryk, du skrev ned, da din klient sagde "Du sårede mig den gang du" osv.)

Se hvad du har gjort mod hende.

Var det din mening at såre hende?

Lærte du som barn, at det var sådan, man skulle opdrage sit eget barn?

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.

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 sige noget i retning af)

"Hun tror ikke på dig. Overbevis hende. Indeni dig er alle de ord, der skal siges. Var det din mening, at du ville såre hende?"

(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.).

(Få krænkeren til at bede om tilgivelse).

Sig: (henvendt til krænkeren), "Du har såret _____ (din datter, eller søn, eller etc.). Du har svigtet hende. Men nu kan du sætte hende FRI af fortiden. Du kan bede hende om at tilgive dig for alt, hvad du nogensinde gjorde, der sårede hende. Hvis du gør det, så bliver hun FRI. Vil du gerne tilgives?"

(Få din klient til at tilgive krænkeren, så hun kan blive fri. Opmuntre til tilgivelse ved igen at skifte over til din klient): "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 nødvendigvis skal holde af den, der sårede dig. Det betyder ikke, at du glemmer. Hvad tilgivelse er, er en forandring, der sker inde i dig, som frigør dig fra fortiden. Vil du sætte dig selv fri?**

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

"Sig efter mig... Jeg tilgiver dig, fordi _____ afslut selv sætningen"

(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 I så fald skal din klient igen sige "Du sårede mig den gang du" osv.

"Nu har du lært, hvor godt det er at tilgive, og du er blevet guidet igennem det af mig. Jeg ønsker, du skal vide, at du til enhver tid kan vende tilbage i dette rumme rum i dine egne tanker og sætte dig selv fri ved at tilgive, hvis der er flere, der har såret dig.

"Gå nu ud af det runde rum og stik af i dine egne tanker... stik af fra lyden af min stemme. Drøm dig ud på et meget dejligt sted... alt i mens du slapper endnu mere af, og går endnu dybere.... Du behøver ikke længere lytte efter, hvad jeg siger. Dit underbevidste sind hører det hele."

(Fortsæt med EGO-styrkningscriptet eller med andre gode suggestioner).