



Försonas, förlåta och lämna bakom sig

”Det har varit viktigt att försonas med det som hände och förlåta dem som kränkte mig. Först därefter kunde jag lämna det som hänt bakom mig och gå vidare utan bitterhet.”



Nionde sammankomsten

Att förlåta är inte det samma som att glömma det som hänt. Även om man förlåter den som gjort en illa kan man fortsätta att känna smärta. Förlåtelse är inte heller samma sak som att rättfärdiga de felaktiga handlingarna. Den som gjort fel måste fortsätta att bära ansvaret för sina handlingar. Ju tydligare den som felat tar ansvar, desto lättare blir det för den sårade att förlåta. Ofta är förlåtelse en process som tar lång tid.

Vissa överträdelser kan vara så allvarliga att de inte går att förlåta. Jag kan känna att den som gjort mig illa inte förtjänar min förlåtelse. För att inte fastna i bitterhet kan jag försöka lämna kränkningen bakom mig. Jag kan arbeta med att acceptera att händelsen faktiskt ägt rum. Jag försonar mig med den och ser den som en del av min historia. Jag förtjänar bättre än att låta den som kränkt mig ha makt över mitt liv.

Fundera på, samtala

1. Hur tänker du om citatet som inleder kapitlet?
2. Hur hanterar man bäst känslor av ilska, sorg, bitterhet och revanschlust?

Övningsförslag

Tänd ett värmeljus för något i livet du vill ska bli bra.

Ställ ditt ljus på en bricka, där allas ljus samlas.

Bara om du vill berättar du vad du tänt ditt ljus för.

Ljusen får stå och brinna under hela sammankomsten

När det vänder

Många har upplevt en vändpunkt i sin historia av psykisk ohälsa. Man mötte en person, man fick en insikt, man lärde sig en strategi... En vändpunkt kan se ut på många olika sätt.

Fundera på, samtala

Kan du berätta om en vändpunkt du själv upplevt? Som närstående är det viktigt att du berättar om en vändpunkt du själv upplevt i din roll som just närstående.

Min berättelse

Samtala två och två, eller högst tre personer tillsammans, om hur ni vill framföra era berättelser vid nästa träff.

Ni har under cirkelns gång delat era berättelser med varandra, men i fragmentarisk form. Nu kan du börja förbereda dig för att berätta "hela historien". Tänk igenom vad du vill berätta, med utgångspunkt i det du skrivit under cirkeln, och skriv stolpar för att minnas vad du ska säga och för att göra det i den ordning som känns bäst. Bolla med den andre eller de andra två! Någon kanske gör en bild, kanske ett kollage, att visa och berätta sin historia utifrån.

Men om jag inte vill berätta...

Av en eller annan orsak kanske någon i gruppen inte vill framföra sin historia. Det är ett val som ska respekteras och inte ifrågasättas. Det är helt OK att bara lyssna.

HÅLLPLATS 9

Insikter, idéer eller annat jag vill komma ihåg från dagens cirkelsammankomst:
