

Att arbeta med försoning mellan vuxna och deras föräldrar

Görel Fred, socionom och leg
psykoterapeut

Försoning är att öppna upp för en kontakt med sig själv och därigenom få ett nytt seende på livet

Försoning är att kapa destruktiva band

Försoning gör ingenting ogjort men gör det möjligt att hela det som tidigare var sönder

Försoning är en process genom vilken vi återskapar något som redan finns och är medfött: frid, frihet från tvånget att hata och vår förmåga att älska oss själva i första hand och därigenom kunna älska andra människor

Från det fornsvenska ordet "forsona" = att lägga ned en strid

I norskan finns ordet "svaana" = stilla och lugna

*I engelskan reconciliation = åter(re) förening
(conciliation)*

Yttre försoning eller förlåtelse – en samskapande handling

Inre försoning – inte beroende av att den andre vill/kan förlåta eller att man själv vill/kan förlåta

”Förlåtelse kan under vissa omständigheter vara destruktivt för den förlåtandes självrespekt”

Joram Graf Haber

Billig förlåtelse

- Försöker jag alltid reparera relationer oavsett hur jag känner mig?
- Slår jag på mig själv när någon kränker mig?
- Söker jag ursäkter för den kränkandes beteende?
- Undertrycker jag eller förnekar jag kränkningar mot mig själv?
- Känns jag inte vid min ilska och förtvivlan?
- Kan jag inte ge röst åt mina egna behov?

- Känner jag mig ofta vanmäktig , fångad eller manipulerad?
- Praktiserar jag en allomfattande generositet och förlåtande attityd till alla – och därmed till ingen?
- Är ”billig förlåtelse” min robotlika respons när någon gör mig illa?
Om så är fallet, mår jag verkligen bra av det?



Förälder



Vuxen



Barn

Mycket makt

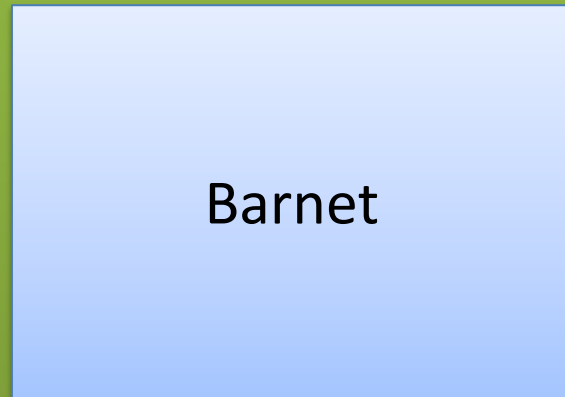
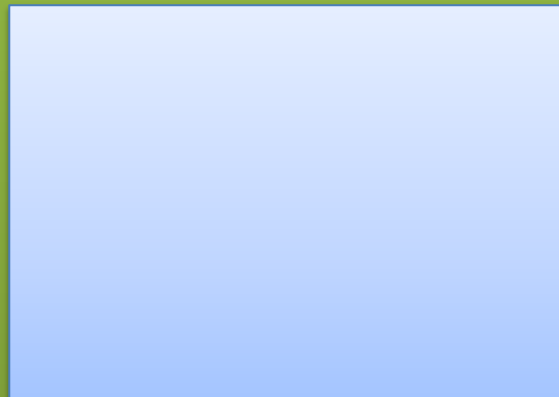
Lite makt

Mycket ansvar

Föräldern

Lite ansvar

Barnet



Kärleksdomän



Handlingsdomän



- Ryggsäck
- Förebilder
- Nätverk

Försoningsstrategier

Att acceptera att man inte kan få det man behöver men tacka ja till det man ändå kan få

Att acceptera att man inte kan få det man behöver och även tacka nej till det man eventuellt skulle kunna få

Att man hittar en förlåtelse och kan skapa en annan relation