

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.1 Sérelmek súlyozása

Gondolkodás · Írás · Egyéni

Ebben a feladatban a cél megtanulni átkeretezni a sérelmeinket, és mérlegelni a fontosságukat. Válaszd ki a fő sérelmedet, ami elsőre eszedbe jut a “sérelem” szó hallatán. Majd gondolj arra, hogyan fogod látni ezt az eseményt 1 év, 5 év vagy 10 év múlva. Írj egy listát arról, milyen hatással van Rád most, és milyen hatásokat szeretnél elengedni. Kérdezd meg magadtól: „Valóban meg kell, hogy őrizsem ezt a sérelmet?” „Mi az, amit tanultam ebből a helyzetből?” Ha gondolod, menj tovább végig a többi sérelmeden is.

Jegyzetek és válaszok

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.2 Nézőpontváltás

Gondolkodás · Írás · Egyéni

Ebben a feladatban a cél a másik fél helyzetének megértése, a sérelem tágabb kontextusba helyezése. Most tehát gondold végig ugyanezt a helyzetet. Írd le a sérelmet az ő szemszögéből. Mit gondolhatott vagy érezhetett, amikor a helyzet történt? Mi lehetett az ő motivációja, félelme vagy nehézsége? Jegyezd le azt is, mit tanultál meg róla ennek az eseménynek a fényében. Vizsgáld meg, van-e olyan aspektusa a helyzetnek, amelyet másként láatsz, miután belehelyezkedtél az ő perspektívájába.

Jegyzetek és válaszok

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.3 Megbocsátás

Írás · Egyéni

Ebben a feladatban tovább dolgozunk ezzel a sérelemmel, ezúttal a cél a sérelem “elengedése” szimbolikus vagy vizuális formában. Írj egy levelet, amelyben részletesen megfogalmazod a sérelemmel kapcsolatos érzéseidet és gondolataidat – nem kell elküldened! A levél végére írd le, hogy miért szeretnéd ezt a sérelmet magad mögött hagyni (pl. a saját békédért, a kapcsolatért). Égesd el, tépd szét, vagy temesd el a levelet egy szimbolikus „búcsú” gesztusként. Gondolj arra, hogy ezzel elkezdted az elengedés folyamatát. Alternatíva: Ha nem érzel készen arra, hogy elengedd a sérelmet, tegyél egy dobozba egy tárgyat, amely a sérelmet jelképezi, és tedd el egy időre.

Jegyzetek és válaszok

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.4 Mit hallanék szívesen?

Beszélgetés · Páros

Ebben a feladatban a cél megérteni, milyen típusú bocsánatkérés a leghatásosabb számotokra. Kérdezd meg a partneredtől: Milyen bocsánatkérést hallnál szívesen egy adott helyzetben? Hogyan éreznéd magad, ha valaki úgy kérne bocsánatot, ahogy leírtad? Beszéljétek meg, miért fontos tudni, hogy kinek mi számít megfelelő bocsánatkérésnek.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.5 Bocsánatot szeretnék kérni

Gondolkodás · Egyéni

Gondold át, volt-e olyan helyzet, amikor te okoztál sérelmet. Most pedig azt, hogy hogyan tudnád helyrehozni. Gyakorolj egy őszinte bocsánatkérést, amely elismeri a másik érzéseit. Példa: „Sajnálom, hogy megbántottalak. Nem akartam fájdalmat okozni, és szeretném tudni, hogyan segíthetek, hogy jobban legyünk.” Ha úgy érzed, készen állsz rá, hogy ezt elmondd a párodnak is – tedd meg bátran!

Jegyzetek és válaszok

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.6 A megbocsátás műhelye

Gondolkodás · Írás · Páros

Ebben a feladatban közösen dolgoztok majd a sérelmeitek feldolgozásáért. Először is írjátok le, mi volt az a sérelem, amelyet a másik okozott, és hogyan hatott rá érzelmileg. Ezután hallgassátok meg egymást. Egyik fél beszél, a másik csak hallgat, majd váltsatok szerepet. Majd fogalmazzátok meg az elvárásaitokat: hogyan lehet a sérelmet jóvátenni? Végül írjatok egy közös “szerződést”, amelyben megfogalmazzátok, milyen lépéseket tesztek mindketten a megbocsátás és a kapcsolat erősítése érdekében.

Jegyzetek és válaszok

15. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Döntés kérdése-e a megbocsátás?

15.7 Az elismerés gyakorlata

Gondolkodás · Írás · Páros

Készítsetek egy listát a másik fél jó tulajdonságairól, erősségeiről, vagy azokról az élményekről, amelyekért hálásak vagytok egymásnak. Osszátok meg ezeket egymással, és próbáljatok közösen beszélgetni arról, hogyan lehetne újraépíteni az elveszett bizalmat. Tipp: Minden nap szánj 5 percet arra, hogy egy jó dolgot leírsz a másikról vagy a kapcsolatról. A pozitívumokra való fókuszálás segít, hogy ne csak a sérelmek dominálják a kapcsolatot.

Jegyzetek és válaszok