

MITT brev: att lägga skulden hos den/de som äger den så jag slipper bära skuld och skam som inte är min att bära!

| | |
|--|--|
| <p>Till vem eller vilka ska jag skriva brevet?</p> | <p>Till den eller dem som först (eller bland de första om den/de haft större negativ påverkan på dig) som bemötte eller var mot mig som att min person eller behov inte var viktigt eller giltigt. Fundera på vem eller vilka som var den eller de första (oavsett hur många som senare i livet bemött dig utan respekt för din person och behov). Den eller de som först agerade utifrån sina önsknings/behov med konsekvens att inte respektera dina behov/person och/eller inte stod upp för, såg eller bejakade dina behov.</p> <p>Ex. person/personer som agerat utifrån sina önsknings/behov: en person som förgripit sig på dig eller fysiskt och/eller verbalt misshandlat dig.</p> <p>Ex. person/personer som <u>inte</u> skyddat, vårdat eller älskat dig villkorslöst fast det var dennes ansvar att göra: en nära person som förälder, fosterförälder eller annan likvärdig nära person.</p> |
| <p>Ska jag skicka brevet eller visa någon annan det?</p> | <p>Naturligtvis gör du vad du vill med brevet då det är DITT brev men syftet är inte att skicka eller visa det utan att skriva det. <u>Att skriva det helt ärligt, med självhävdelse och utan hänsyn till annat än dig själv och din person.</u></p> |
| <p>Förslag på innehåll?</p> | <p>Du ska skriva det med fokus inifrån-ut men här är ändå några tips på vad brevet skulle kunna innehålla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En beskrivning hur det personen/personerna gjorde eller inte gjorde men borde gjort var fel mot dig. • Hur den/de skulle ha gjort eller inte gjort om de skulle gjort rätt mot dig. • Vad du känner kring det personen/personerna gjorde mot dig eller inte gjorde mot dig men borde ha gjort. • Vad det personen/personerna gjorde/inte gjorde har tagit bort för dig (ex. känsla av trygghet, känsla av att vara älskvärd, barn- och/eller ungdomstid osv) • Vad det orsakat gällande din självkänsla, acceptans att andra därefter också gjort dig illa, din negativa syn på dig själv, din person och/eller dålig förmåga att vikta dina egna behov högst. |
| <p>Vad är syftet med att skriva detta brev?</p> | <p>Om du har med en, fast helst flera av följande emotionella uttryck så är det troligt att skriva brevet är gynnsamt för DIG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uttryck kring ledsenhet eller sorg för vad andra gjort/inte gjort mot dig • Uttryck kring att deras beteende (eller frånvaro av beteende) är helt och hållet deras ansvar/skuld, inte ditt (inte ens lite ditt) • Uttryck kring ilska för deras felaktiga beteenden (inte nödvändigtvis ilska mot deras person) • <u>Om du uttrycker dig genuint inifrån-ut så är det per definition rätt vad du än skriver eller inte skriver för syftet är att hjälpa dig med arbetet att lägga skuld hos de som äger den och att du inte längre ska bära skuld som inte är din att bära!</u> |