

# Tilgivelse



- 01 - Smerte-sortering
- 02 - Min historie
- 03 - Smerte-håndtering
- 04 - Hva tilgivelse er og ikke er
- 05 - Ta imot
- 06 - Visdom fra oldtiden
- 07 - Takk

# Innhold



OBS: Mini-kurset gir deg teori om tilgivelse og smertehåndtering. Noen ganger er det lett å sette teorien ut i praksis, mens andre ganger trenger man en å gå sammen med. Ta kontakt om du ønsker samtale: [hjerterom.org](https://hjerterom.org)

# 01 – Smerte-sortering

Ofte når vi opplever urett, er det mange vonde følelser som blander seg. For å møte de ulike delene av hjertet vårt på riktig måte, trenger vi å sortere. Tilgivelse biter ikke på all smerte. Hva tolket du om:

**Mitt  
hjerte**

“Det er ikke så nøye  
med meg”  
“Jeg er dum”  
“Jeg er ikke god nok”  
etc.

**Det den  
andre  
faktisk  
gjorde**

“Slo meg”  
“Mobbet meg” etc

**Den andres  
hjerte**

“Ondskapsfull”  
“Gjorde det med vilje”  
“Narsissist” etc.



# 02 – Min historie

For noen år siden ble en av mine nærmeste behandlet veldig urettferdig over tid. Det var selvfølgelig vanskelig for den det gjalt, men også for meg. Det å sortere mine egne følelser var utrolig hjelpsomt. Det hjalp meg å bearbeide de ulike områdene, ta ansvar for egne reaksjoner og lettere kunne være en støtte for mine nære. Det har tatt lang tid å bearbeide, men den største kneika gikk raskt



å komme over på grunn av sorteringen. Bare det å vite hva smerten handlet om, gjorde det lettere å møte den. Det hjalp meg også å ikke

overreagere og si ting jeg angret på. Også ble det lettere å legge merke til hvordan det vonde gradvis ble redusert i de ulike kategoriene.

Når du går igjennom dette mini-kurset, stopp opp etter hver side og ta deg tid til å implementere det i ditt liv. Venn deg til å bruke denne sorteringen + rett medisin på rett smerte, så skal du se at ting slipper lettere taket.



I tillegg til de tre smerte-kategoriene som allerede er nevnt, er sorg en fjerde kategori vi kan sortere smerte i.

Sorg handler som oftest om tap.

Urett kan føre til mange ulike tap.

F.eks: Miste en venn som behandler oss dårlig eller miste jobben fordi noen løy om oss.



## 03-Smerte-håndtering

**De fire smerteområdene krever ulike "medisiner"**

**1. Mitt hjerte** trenger å åpne opp for at det jeg trodde om meg selv i situasjonen kanskje ikke er sant.

Definer hva du trodde om deg selv.

Jobb med å endre denne delen av selvbildet.

# 03-Smerte-håndtering forts.



**2. Det som faktisk skjedde** trenger å tilgis. Hvor lett/vanskelig det er å tilgi/gi slipp på uretten, henger som oftest sammen med vår tolkning av den andres motiv og effekten det hadde på vårt eget liv og selvbilde. (Mer om tilgivelse på neste side)

**3. Vår tolkning av den andres hjerte** trenger vi å gi slipp på.

Vi vet faktisk som oftest ikke noe om den andres motiv.

Her er det faktisk *vi* som har dømt en annen og dermed har gjort en urett...



**4. Sorg** handler som oftest om tap. Det er en tid for å sørge.

Sorg kommer i bølger og tar den tiden det tar. Samtidig er viktig å være villig til å holde sorgen med en åpen hånd. Fordi i hånden vår må det også være plass til å ta imot ny glede. Ta imot en bedre fremtid.

# 04 – Hva tilgivelse er og ikke er



Tilgivelse er  
**å gi slipp**

- på retten til hevn  
(og akseptere at livet kan være urettferdig)
- på å vente at den andre skal komme å be om tilgivelse  
(og akseptere at det kanskje ikke skjer)
- annet? Hva er det du holder fast på? Hva er du redd vil skje om du gir slipp?



Tilgivelse er ikke

- avhengig av den andre personen
- å godta eller ignorere det som har skjedd
- å bagatellisere det som hendte
  - det samme som å få tilbake tilliten
- det samme som å bli venner igjen
- å gjøre seg sårbar for ny urett  
(men mangel på gode grenser kan gjøre det)

# 05 – Ta imot

Når vi holder fast på noe, er det nesten umulig å ta imot noe annet. Derfor er det så viktig at vi finner ut av hva vi holder fast på slik at vi kan slippe det. Da blir vi i stand til å åpne opp for livet som ligger foran oss, ja livet som er her nå.

## Ta imot

1. Nye sannheter om deg
2. Frihet fra hevntanker (og kanskje søvnproblemer?)
3. Glede over nåtid og forventning til fremtiden



Bilde: fra Pixabay

# 06 – Visdom fra oldtiden

Bli ikke sint på voldsmenn, misunn ikke dem som gjør urett!  
Som gresset visner de fort, som grønne vekster tørker de inn.  
Stol på Herren og gjør det gode.  
Bo i landet og ta vare på troskap!  
Ha din lyst og glede i Herren, så gir han deg alt ditt hjerte ber om!  
Legg din vei i Herrens hånd!  
Stol på ham, så griper han inn.  
Han lar din rettferd stige opp som lyset, din rett som høylys dag.  
Vær stille for Herren og vent på ham!  
Bli ikke sint på den som lykkes med sin vei, den som setter i verk onde planer!  
Gi slipp på vreden, la harmen ligge!  
Bli ikke sint, det fører til det onde.  
For voldsmenn skal utryddes, men de som venter på Herren, skal arve landet.  
Salme 37: 1-9



**Blir dere sinte, så synd ikke, og la ikke solen gå ned over deres vrede.  
Gi ikke djevelen rom.  
Efeserne 4: 26-27**

Takk for at du har tatt  
mini-kurset om tilgivelse!

Dersom du ønsker hjelp til å jobbe videre  
med dette i eget liv, er du velkommen til å  
ta kontakt for samtale.

Jeg ønsker deg uansett alt  
godt videre på veien!

Vennlig hilsen

*Hilde Aarskog*

[hjerterom.org](http://hjerterom.org)

