

## Øvelse: Hvilke erfaringer har vi med reparasjon?



a) Tenk over hvilke erfaringer du fikk med det å ta ansvar, be om unnskyldning eller tilgivelse fra (familie-)kulturen du kommer fra. Hvordan opplever du at det har det preget deg i ettertid?

.....  
.....

b) Gir beskrivelsene av skam og skyld i kapittel fem mening for deg? Kjenner du deg igjen i noe av det?

.....

c) Hvordan er det for deg å skulle ta initiativ til å reparere skader du bidrar til i parforholdet?

.....  
.....

d) Hvordan er det for deg å ta imot reparasjonsforsøk? Hva skal til for at du skal lykkes i å legge hendelser bak deg og gi slipp på skuffelse, sinne, hevntrang og bitterhet?



(For ordens skyld: Dette handler ikke om å *glemme* hendelsen, men om å velge å ikke fortsette å anklage partneren for det som skjedde.)

.....  
.....



e) Sett dere sammen og del det dere har skrevet. Prøv å ta godt imot partnerens betroelser. Ikke kom med kritikk, og ikke etterlys betroelser som ikke er der.

Snakk om hva dere synes fungerer bra i dag, og om hvordan dere kan støtte hverandre, i situasjoner der det trengs reparasjon.

Fungerer bra: .....

Hvordan vi kan støtte hverandre: .....