

Tilgivelsens fem språk.

Vi har en indre samvittighetstank. For hver gang vi gjør en gal handling mot andre, vil denne samvittighetstanken fylles opp. Når tanken er full, vil vi kjenne på skam og skyld. For å tømme tanken vil det være nødvendig å be om tilgivelse.

Beklage.

Dersom det å beklage er ditt tilgivelsesspråk vil du ha behov for at motparten sier «jeg er lei for det», «jeg beklager» eller «unnskyld». Det vil også være viktig for deg at motparten viser anger.

Det er viktig å være oppriktig, for at det ikke skal være bare et tomt ord. Beskriv hva du er lei deg for, vær konkret. For å ta ansvar for det du har gjort, er det viktig å ikke bruke ordet «men...». Da vil du dele skylden.

Ta ansvar.

Dersom det å ta ansvar er ditt tilgivelsesspråk vil du ha behov for at noen sier «det var min feil», «det var feil av meg» eller lignende.

Ta på deg skylden, og ikke bortforklar at du har gjort noe galt ved å skylde på andre. For eksempel; «Jeg ble sint på deg fordi du...» For å kunne ta ansvar må vi innrømme at vi har gjort noe galt.

Tilgivelsens fem språk.

Gjenopprette forholdet.

Dersom det å gjenopprette forholdet er ditt tilgivelsesspråk, vil du oppleve å bli veldig usikker når noen du bryr deg om, sårer deg. Du vil ha behov for at motparten viser at h*n bryr seg om deg. Dette kan gjerne gjøres gjennom de fem kjærlighetsspråkene.

Når du har gjort noe galt, så vil du prøve å gjøre det godt igjen. Det gjøre det lettere å komme seg videre, selv om det ikke vil endre det som er gjort.

Omvende seg.

Dersom det å omvende seg er ditt tilgivelsesspråk vil du ha behov for at noen sier «Jeg har en plan på hvordan jeg ikke skal gjøre det igjen», «jeg lover at jeg ikke skal gjøre det igjen», «jeg skal forsøke å ikke gjøre det igjen.» Det vil også være viktig for deg å kunne stole på det som blir sagt.

Det betyr å slutte å gjøre de samme feilene. Når vi oppriktig prøver å endre oss for å bli bedre. Du kan også spørre partneren din om h*n har et forslag.

Tilgivelsens fem språk.

Be om tilgivelse - Kan du tilgi meg?

Med dette spørsmålet lar du beslutningen ligge hos motparten.

Noen kan kjenne på frykt for å miste kontroll.

Når du ber andre om tilgivelse, må du slippe kontrollen over situasjonen. Det å be noen om å tilgi deg er et spørsmål, og du kan ikke kreve et positivt svar.

Noen kan kjenne på frykt for avvisning. Denne frykten kan oppleves skummel å kjenne på.

Noen kan kjenne på en frykt for å mislykkes. Det kan oppleves som et stort nederlag å innrømme at det du har gjort er galt. Kanskje vil du kjenne på et behov for å forsvare deg.