

# UTVÄRDERING

Sorgbearbetning hösten 2012/våren 2013

Individuellt – Eva

## OM KURSEN

*Din upplevelse om metoden som sådan... hemuppgifter etc...?*

*Något specifikt du har upptäckt med den här processen? Berätta!*

Så här i efterhand känns det som om jag lade ner mycket arbete på den här processen och att jag tog mycket ansvar själv för att det skulle bli så bra som möjligt. Jag har tidigare gått i terapi hos tre olika terapeuter och träffat ytterligare flera psykologer. Det som hänt mig flera gånger i terapin är att jag backat och inte varit vuxen i förhållande till terapeuten. Det har inte varit fruktbart utan ett mönster som både jag och terapeuten fastnat i. Jag har också upplevt att när jag sökt stöd hos terapeuten för att göra ett val har terapeuten kunnat "luras" in och låtit mig göra fel val fast jag innerst inne vetat att det är fel val men kanske det lättaste valet. Med "din" metod kände jag att jag hela tiden själv valde hur jag skulle gå vidare och om jag var "nöjd" eller inte. Det kändes som om jag fick vara vuxen men ändå liten och rädd och att det gjorde mig mer mogen. Ibland i mina tidigare terapier har jag upplevt mönster av övergrepp där jag låtit terapeuten styra där jag inte vill eller där jag inte mår bra av det. Så har jag inte upplevt våra samtal/process utan jag har fått behålla min integritet men ändå vågat öppna mig och vågat ta mig vidare. Jag har under sommaren känt att jag behövt vila från vidare arbete. Fast jag förstår att det pågår i mitt inre ändå.

Det handlar till hundra procent om att verkligen lyssna till sig själv och inte låta andras tyckande och tänkande styra. Jag tänker just nu på valet av skola för ..... Jag rådgjorde och pratade om detta innan jag valde och hade väldigt svårt att välja. Nu kan jag erinra mig att jag lyssnade på en väninna som bekräftade en del av det jag ville/tyckte och att jag då glömde bort/tryckte ner en annan del av vad jag tyckte och förstod. Nu har jag inom mig beslutat mig för att byta skola för ..... och känner mig trygg i beslutet även om det är jobbigt. .... visste själv hela tiden vad han ville och jag förstår nu vad som är viktigast och hur jag blandade in mig och mina behov i valet.

Ja, processen handlar väl om att tänka själv och att släppa fram det som är jag och lyssna på det. Och att inte låta andras negativa val förstöra mitt liv. Jag känner mig så oerhört mycket lugnare i förhållande till min bror. Jag är inte särskilt arg eller bitter och tänker inte så ofta på honom. Jag kan ju inte göra något åt hans val och lever därför mitt liv. Processen i förhållande till min pappa känner jag inte förändrades så mycket utan det var ändå ganska lugnt. Mitt jobbiga förhållande till min farmor har förbättrats väsentligt och känns mycket lugnare. Sorgen till mamma finns förstås kvar men känns ganska lugn den också och jag är inte längre lika rädd för att känna och upptäcka likheter mellan oss. Jag tänker på henne med mer värme och förståelse.

## **OM Margaretha**

***Hur ser du på vårt samarbete? Berätta!***

Jag tycker att du är en underbar vägledare i den här processen. Du lät mig hitta vägen själv och var väldigt lyhörd. Mina "spel" försattes ur spel och jag vågade vara allvarlig och ta processen på allvar. Din kärleksfullhet, livsglädje och fascination över livet inspirerade mig mycket.

## **OM DIG SJÄLV**

***Hur har processen/metoden påverkat ditt förhållningssätt till dig själv, din egen förmåga till läkning/försoning? Medvetenhet? Berätta!***

Jag funderar en del på hur jag ska gå vidare. Nu känns jag läkt i förhållande till min familj. Nu handlar det om att gå vidare och kunna tänka mig en vuxen kärleksrelation. Det känns långt dit och jag tänker att jag måste öppna upp och på något sätt arbeta med mina svåra minnen och brist på tillitsskapande i flera relationer jag haft. Det där lät konstigt. Vad jag menar är att flera av mina tidigare relationer skrämte mig och gjort mig rädd för män/människor. Min tillit till särskilt män har alltså skadats hårt.

Alltså känner jag att vill komma vidare men jag vet inte riktigt på vilket sätt. Men jag vet att jag kommer att ta tag i det om ett tag. Det är helt enkelt dags.