

11. Brevläsningsinstruktion

Instruktioner till den som lyssnar

1. Din första instruktion är att föreställa dig bilden av att vara ett **hjärta med öron**, utan mun. Det är din uppgift att lyssna och endast lyssna. Du får skratta eller gråta om det är passande, men du får inte prata. Ingenting du gör får verka dömande, kritiserande eller analyserande.
2. Sitt ungefär en meter ifrån den som läser. Vi vill inte att du ska sitta påträngande nära. Det kan vara störande. Låt kroppen slappna av. Du är en vän som lyssnar på ett viktigt budskap.
3. Rör inte den som läser. Vid detta kritiska ögonblick hindrar beröring vanligtvis känslor från att komma fram. Läsningen kan och får bli känslös. Den som läser kommer att ha sina egna pappersnäsdukar.
4. Sannolikheten är stor att du påverkas av vad du hör din kurskamrat läsa upp. Var snäll och låt det i så fall vara okej. Kom dock ihåg att det inte handlar om dig. I viss mån kan du därför behöva kontrollera intensiteten av din reaktion. Å andra sidan, om dina ögon skulle börja tåras så låt tårarna vara kvar. Om du torkar bort dem signalerar du att det är fel att gråta.
5. Din närvaro är viktig för den som läser. Du måste **vara kvar i nuet**, även om dina tankar och känslor försöker avleda din uppmärksamhet. Lyssna med ditt hjärta för din kurskamrats skull.
6. **Erbjud läsaren en kram** så snart denne sagt farväl. Du kommer att känna hur lång kramen ska vara. Jäkta inte. Brevet är kulmen på ett väldigt smärtsamt arbete.
7. Kom ihåg att inte analysera, döma eller kritisera. Det är inte nödvändigtvis bra att tala om upplevelsen efteråt. Att prata tenderar att leda till analys, dömande eller intellektualiserande. Det går bra att säga "tack för att du lyssnade" respektive "tack för förtroendet att få lyssna", men utöver dessa uttryck för ömsesidig tacksamhet är det bäst att inte säga något.

Instruktioner till brevläsaren

1. Ha dina egna pappersnäsdukar framme. Sannolikheten är ganska stor att du kommer att få en stark känslomässig reaktion när du läser ditt brev. Ha näsdukarna nära till hands. Vi vill inte att den som lyssnar ska ge dem till dig.
2. **Slut ögonen** innan du börjar läsa ditt brev. Även om du har någon som lyssnar på dig är din målsättning att läsa upp brevet för den du har skrivit det till. Ta några lugna djupa andetag och försök få en **mental bild av personen** som du försöker bli fullständig med.
3. Öppna ögonen. Börja läsa ditt brev. **Läs brevet i lugn takt**. Du behöver inte läsa överdrivet långsamt, men stressa inte heller igenom brevuppläsningen. Du kan få en känslomässig reaktion av din läsning, men inte nödvändigtvis. Oavsett vilket är det okej. Skulle det börja stocka sig i halsen så försök prata under tiden som du gråter. Känslorna ligger i orden som du har skrivit. Försök att pressa orden upp och ut ur munnen. Svälj inte dina ord och dina känslor.
4. När du närmar dig slutet på brevet, precis innan du läser avskedsmeningen, slut ögonen och **visualisera åter personen framför dig**. Öppna sedan ögonen och säg dina avslutande ord. Detta kan komma att följas av många tårar. Om det skulle bli så, se ändå till att du får de sista orden sagda, speciellt ditt farväl.
5. Kom ihåg att du säger farväl till smärtan och till allt som var ofullständigt. Du säger inte farväl till glada minnen. Du säger inte farväl till dina trosuppfattningar. Säga farväl till den känslomässiga ofullständigheten. Säga farväl till smärtan, isoleringen och förvirringen. Säga farväl till den fysiska relationen som du hade, men som nu har upphört eller förändrats. **Säg farväl** och låt det vara okej att gråta och släppa ut allting. Låt det även vara okej ifall du inte gråter. Det är väldigt viktigt att du säger farväl, annars kommer du antagligen att förbli ofullständig.
6. Så snart du läst klart ditt brev ber du den som lyssnat om en kram. Du kommer kanske att behöva och vilja ha en ganska lång kram. **Avbryt inte kramen i förtid**. Du kanske kommer att gråta intensivt ett tag. Tillåt dig känna att det är okej. Du har antagligen hållit fast vid din smärta ganska länge. Försök inte påskynda dina känslor.