

Exempel: Egen bearbetning (Fullbordansbrev)

Inledning

Hej Mamma!

Jag har sett över vår relation och upptäckt en del saker som jag vill säga till dig.

Ursäkter

Mamma, jag ber om ursäkt för det jag gjorde som skadade dig. Jag vill att du ska veta att jag inser att jag gjorde fel, vilket jag är ledsen för och ångrar.

Mamma, jag ber om ursäkt för att jag gav dig en örfil tillbaka.

Mamma, jag ber om ursäkt för att jag svor en pakt att inte förlita mig på dig eller någon annan – och bli miljonär innan 25 års ålder – kosta vad det kosta ville.

Mamma, jag ber om ursäkt för att jag blev kriminell och missbrukare – och för att jag hamnade i fängelse. Jag vet att det påverkade dig och din nya familj starkt.

Förlåtelser

Mamma, jag bekräftar att det du gjorde skadade mig, men jag tänker inte längre låta mitt minne av dessa händelser fortsätta skada mig, utan jag ger upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag och förlåter dig så att jag blir fri.

Mamma, jag förlåter dig för att du gav mig en örfil först.

Mamma, jag förlåter dig för att du var otrogen mot pappa – och för din del i att ni skiljde er.

Mamma, jag förlåter dig för alla flyttar du och pappa genomförde – delvis p.g.a. dina otroheter.

Mamma, jag förlåter dig för att du inte lät mig bo hos dig – vare sig när pappa flyttade upp till Stockholm eller när jag ringde och bad att få bo hos dig i USA.

Mamma, jag förlåter dig för att du blev sjuk och dog – och övergav mig ännu en gång.

Mamma, jag förlåter dig för att du gick med på att formulera ditt testamente som du gjorde.

Negativa känslomässiga yttranden

Mamma, jag vill att du ska veta att din otillgänglighet tidigare ledde till en enorm – om än omedveten – rädsla för att bli övergiven. Jag förlåter dig för det.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag saknar dig väldigt mycket.

Positiva känslomässiga yttranden

Mamma, jag vill att du ska veta att jag tycker att du var väldigt vacker.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag är glad över att du var stolt över att jag vann SM-guld och spelade i rugbylandslaget.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag är glad över att du var stolt över att jag blev civilekonom på Handelshögskolan.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag är glad över att du fick tillbaka tilliten till mig efter att jag blev nykter och drogfri.

Mamma, tack för du vände dig till mig för stöd när du blev sjuk och att jag fick tillfälle att gottgöra dig.

Mamma, tack för cykelsemestrar – det var härligt att få vara själv med dig.

Mamma, tack för uppvaktning vid konfirmation och student – och för att du hjälpte till när jag hade min tonårsfest i Täby Kyrkby.

Mamma, tack för besöken hos dig i USA.

Mamma, tack för att du kom så bra överens med mina flickvänner.

Mamma, tack för brev och besök under fängelsetiden.

Mamma, tack för mat och omvårdnad – och tack för livet.

Brustna drömmar och förhoppningar

Mamma, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att vi hade fått mer tid tillsammans.

Mamma, jag vill att du ska veta att jag hade önskat att du hade fått träffa Märta och Elsa – och att du hade fått se hur mitt liv ser ut idag.

Gåvor

Mamma, jag kan nu se att erfarenheten med vår relation och din död fört med sig gåvan att jag idag ger vidare sorgbearbetningen till andra – vilket hjälpt tusentals människor hittills i Sverige. Tack för det.

Avsked

Mamma, jag går nu och jag släpper taget om smärtan. Jag älskar och saknar dig. Farväl Mamma.

Tankar inför ditt val av relation att bearbeta

Punkterna nedan är inte rangordnade efter betydelse, utan är förslag att fundera kring.

1. Tid och intensitet: Relation som både sträckt sig över lång tid och haft hög intensitet, vilket även ger en relation med många konkreta händelser att öva metoden på.
2. Den relation av dessa som hindrar och begränsar mest eller som tar mest energi.
3. Mindre, men pågående relation som är så störande att den är svår att se förbi.
4. Den relation som du helst inte vill ta... Nu är bästa tillfället att ta det mest smärtsamma.