

9. Instruktion för fullbordansbrev

Svenska Institutet för Sorgbearbetnings Fullbordansbrev™ kommer att hjälpa dig att bli fullständig med allt det obearbetade som har hänt i relationen fram till idag. Brevet låter dig behålla alla glada minnen och alla positiva sidor av relationen. Du får också behålla alla dina föreställningar om livet efter döden och andra andliga trosuppfattningar.

Du kommer nu att kunna säga farväl till det som är ofullständigt. Du kommer också att kunna säga farväl till smärtan som du förknippar med denna relation, inklusive ouppfyllda drömmar, förhoppningar och förväntningar. Du kan även säga farväl till orealistiska förväntningar på att få något från någon som inte kunde eller ville ge det. Det är väldigt viktigt att komma ihåg att farväl signalerar slutet på kommunikationen, inte att det är slutet på relationen.

Specifika instruktioner

Det mest effektiva sättet att skriva brevet på är att ha ditt relationsdiagram och din lista över orsaker, förlåtelser och viktiga känslomässiga yttranden framför dig. Titta igenom diagrammet och de läkande faktorerna. Skriv sedan ditt brev. Ditt diagram och din lista kan innehålla flera upprepningar. Du behöver inte nödvändigtvis upprepa samma budskap flera gånger. Använd brevet för att sammanfatta det du vill säga till bästa möjliga kärnfulla uttryck, men sammanfatta hellre för lite än för mycket. När minnet dyker upp igen efter att kommunikationen fullbordats vill vi att du ska vara klar över att just den händelsen har fullbordats.

Att skriva brevet kan bli en känslomässig upplevelse för dig. Var dock inte orolig om det inte skulle bli det. Alla sörjande är olika och unika.

Avsluta brevet

Sorgbearbetning handlar om fullbordan. För att fullborda det du har upptäckt behöver du avsluta brevet på ett tydligt sätt. När du talar med en vän på telefon avslutar du samtalet med orden "hej då" för att signalera slutet på samtalet. Vi avslutar vårt fullbordansbrev med "farväl" för att signalera slutet på denna kommunikation.

För de flesta sörjande är det enklast och mest effektivt att helt enkelt avsluta brevet med: "Jag älskar dig, jag saknar dig. Farväl pappa."

Många kan dock ha svårt för orden "jag älskar dig" och "jag saknar dig". Om uttrycken inte är sanna för dig så säg dem inte. Ett bra alternativ är då: "Jag går nu och jag släpper taget om smärtan. Farväl pappa."

Du kan även välja andra avslutande ord baserade på er unika relation. Det du inte ska ändra på är de sista avslutande orden "farväl pappa". Att inte säga farväl kan ofta ödelägga allt det hårda arbete du har gjort. Det är ordet "farväl" som fullbordar kommunikationen. Byt inte ut ordet mot andra ord. Att inte säga farväl lämnar kommunikationskanalen öppen, vilket gör att relationen riskerar att förbli ofullständig.

Struktur för fullbordansbrev

Ersätt "X" nedan med det namn och tilltal som bäst beskriver hur du minns personen.

Hej X,

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

X, jag ber om ursäkt för att jag...

X, jag ber om ursäkt för att jag...

X, jag förlåter dig för att du...

X, jag förlåter dig för att du...

X, jag vill att du ska veta att...

X, jag vill att du ska veta att...

X, tack för...

X, tack för...

Jag älskar dig och jag saknar dig. Farväl X. (eller)

Jag går nu och jag släpper taget om smärtan. Farväl X.

Använd dig av de föreslagna formuleringarna med tilltal i början av varje mening. Formuleringarna anger riktning, är aktiva och rakt på sak. När det gäller tacksamhet så tacka istället för att säga att du är tacksam, dvs "X, tack för...". Antagligen kommer du att ha fler än två saker att kommunicera under respektive avsnitt. Det hjälper ofta att sortera det du vill säga efter kategori.

Formuleringar att eventuellt ta med i brevet

Att be om ursäkt (infogas förslagsvis före ursäkterna)

Vill du vara tydlig med vad du menar med att be om ursäkt, så kan du ta med formulering kring "att be om ursäkt" i ditt fullbordansbrev. Förslagsvis innan du uttalar dina ursäkter.

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

Att förlåta (infogas förslagsvis före förlåtelseerna)

Vill du vara tydlig med vad du menar med att förlåta, så kan du ta med formulering kring "att förlåta" i ditt fullbordansbrev. Förslagsvis innan du uttalar dina förlåtelseer eller i anslutning till avskedet.

X, jag bekräftar att det du gjorde (eller inte 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.

Att ge upp sina förväntningar (infogas förslagsvis innan avskedsfrasen)

Bearbetar du relationen till en levande person som inte gör som du vill, så kan du behöva ge upp dina förväntningar om att de någonsin kommer att förändras. Annars är risken att du gång på gång blir besviken eller att du fastnar i fällan av att försöka förändra någon annan än dig själv. Formuleringen där du ger upp dina förväntningar om framtiden infogar du lämpligen i anslutning till brutna drömmar och förhoppningar eller i anslutning till avskedsfrasen.

X, jag ger dig rätten att göra som du vill, utan att insistera på att det tillfredsställer mig. Jag ger upp mina förväntningar om att du kommer att göra det jag vill i framtiden. Jag accepterar dig som du är, istället för så som jag skulle vilja ha dig, så att jag blir fri. X, jag ger samtidigt mig själv rätten att göra det jag vill utan att söka din bekräftelse eller godkännande.