



Brevläsning online – Instruktioner

Läs högt igenom dessa instruktioner så att både de som lyssnar och de som läser är införstådda med dem. Vi vill vara säkra på att alla känner sig trygga när sorgbearbetningens sista handling genomförs.

Tidsramar

- **Tid.** Kom överens om en sluttid för mötet då ni måste vara klara.
- **Maximalt antal brev.** Du bör som mest läsa två brev vid varje brevläsningstillfälle. Detta för att de som lyssnar ska orka vara närvarande och även orka med sin egen brevläsning. Har du flera brev läser förslagsvis dina brev först och sist.
- **Långa brev.** Inget brev bör vara mer än 20 minuter långt och sammanlagda brevläsningstid bör inte överstiga 30 minuter per person.

Åtaganden

Gör följande åtaganden gentemot varandra:

- **Känslomässig ärlighet.** Du kan bara bearbeta din relation med sanningen. För att få läkning behöver du berätta din känslomässiga sanning om händelsen eller upplevelsen.
- **Tystnadslöfte.** All personlig information som du får höra stannar hos dig under resten av ditt liv. Detta åtagande innefattar att du sitter på en plats där ingen utomstående kan höra det som sägs under brevläsningen (informera eventuella personer i byggnaden så att de inte stör).
- **Respekt för det unika och individuella.** Var och en får ge uttryck för sina egna tankar och känslor utan att bli avbruten, analyserad, kritiserad eller dömd. Vi ställer heller inga frågor om brevläsningen.
- **Ostörd miljö.** För att du och din partner inte ska bli störd under brevläsning ska mobilen vara avstängd eller i flygplansläge och datorn satt i fokusläge.

Instruktioner när du 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 eller kritiserande.
2. Sitt i en lugn och trygg miljö utan att något yttre stör dig. Låt kroppen slappna av. Du är en medmänniska som lyssnar på ett viktigt budskap.
3. Sannolikheten är stor att du påverkas av vad du hör läsas 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. Försök även sitta stilla under brevläsningen och undvik handrörelser då rörelser kan vara särskilt störande vid online-möten.
4. Din närvaro är viktig för den som läser. Lyssna med ditt hjärta och **var kvar i nuet**, även om dina tankar och känslor försöker avleda din uppmärksamhet.
5. **Erbjud läsaren en online-kram** så snart denne sagt farväl. Den som får den digitala kramen bestämmer hur lång kramen ska vara. Jäkta inte. Brevet är kulmen på ett smärtsamt arbete.
6. Undvik att tala om upplevelsen efteråt. Att prata tenderar att leda till analys och intellektualisering. Det går bra att säga "tack för förtroendet", men ställ inga frågor och kommentera inget. Säg inte ens något uppmuntrande eller berömande.



Instruktioner när du läser

1. Ha egna pappersnäsdukar till hands. Sannolikheten är ganska stor att du kommer att få en känslomässig reaktion när du läser ditt brev.
2. Eftersom du inte redogjort för relationsdiagrammet för de som lyssnar kan det kännas bra att berätta lite kort vilken relation brevet handlar om. Du räcker att du säger ett par-tre meningar i allmänna ordalag om relationen innan du läser upp ditt brev. Detta är något helt frivilligt och påverkar inte resultatet av bearbetningen, men kan kännas bra att göra.
3. **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.
4. Öppna ögonen och börja läsa ditt brev. Läs 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.
5. 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. Det är viktigt att du säger farväl, annars riskerar du att förbli ofullständig.
6. Kom ihåg att du säger farväl till smärtan och till allt som var ofullständigt. Du säger inte farväl till dina minnen eller din känslomässiga relation. Säg farväl till smärtan, isoleringen och förvirringen. Säg 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.
7. 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.

Efter brevläsningen

- **Lämna ämnet.** Det är inte nödvändigtvis bra att tala om upplevelsen efteråt, då detta tenderar att leda till analys, dömande eller intellektualiserande. Ställ inga frågor och kommentera inget. Säg inte ens något uppmuntrande eller berömmande.
- **Eventuellt byta kontaktuppgifter.** Bestäm ifall ni ska byta mejladress och telefonnummer för att kunna läsa fler fullbordansbrev. Om någon inte vill byta kontaktuppgifter är det helt okej och inte något som behöver motiveras. Kom ihåg att vara sann mot dig själv är det som gäller.
- **Lämna det digitala rummet.** Lämna det digitala rummet efter brevläsning och online-kramar. Det går bra att dessförinnan säga "Tack för att du lyssnade och tack för förtroendet att få lyssna", men utöver dessa uttryck för ömsesidig tacksamhet är det bäst att inte säga något.