



Brevläsning online – Vanliga frågor efter brevuppläsning

Hur kan det kännas efter brevläsningen?

Brevläsningen kan skapa olika reaktioner hos var och en. Det finns inget rätt sätt att känna sig. Känslorna kan sträcka sig från ingenting alls till verklig lättnad eller upprördhet. Nyckeln är att inte ifrågasätta det du känner eller inte känner efter brevläsningen. De flesta har samlat på sig och hållit tillbaka det som var obearbetat under ganska lång tid. Förvänta dig därför inte att allt i ditt liv kommer att bli perfekt omedelbart efter denna avslutande handling. De långsiktiga effekterna av dessa övningar kan vänta på sig något innan de blir en del av din dagliga tillvaro och dina dagliga känslor.

Hur lång tid tar det att landa och få läkning?

Det är svårt att ge ett exakt svar eftersom det varierar från person till person och beror på relationen och andra omständigheter. Vanligtvis tar det ett par veckor upp till två-tre månader innan bearbetningen integreras i dina dagliga tankar och känslor. Det är normalt att ibland känna sig lite extra skör och sårbar. Det viktigaste är att inte ifrågasätta det du känner eller inte känner under integreringsprocessen.

Vad gör jag med nya upptäckter?

Under de kommande dagarna och månaderna kanske du upptäcker nya saker i relationen som du nu har fullbordat. Detta är exakt det som brukar hända när du har bearbetat allt du kommer ihåg fram till idag. Bearbetningen kan göra att begrävda minnen kommer upp till ytan. När du upptäcker något nytt i en relation som du har bearbetat, skriver du ett tillägg som enbart innehåller det nya du upptäckt. Detta tillägg läser du sedan upp för ett oberoende vittne. Sidorna 139–141 i boken *Sorgbearbetning* förklarar hur du hanterar dessa nya upptäckter. Använd dig även gärna av vår mall *P.S. Nya upptäckter*.

När ska jag ta beslut om nästa relation att bearbeta?

Det är bra om du ganska omgående bestämmer vilken som är nästa relation att bearbeta. På så sätt påbörjar du direkt bearbetningen på ett undermedvetet plan. Du har tidigare skrivit upp vilka relationer som är ofullständiga och som du behöver bearbeta. Bestäm dig gärna för en av dem redan nu.

När kan jag bearbeta nästa relation?

Så snart som möjligt. Du behöver underhålla din nya kunskap och medvetenhet, annars riskerar du att förlora den. Vi vill därför uppmäna dig att göra fler bearbetningar medan kunskapen är färskt. Håll din lista över dina viktigaste obearbetade relationer uppdaterad och bearbeta dem gärna inom ett par-tre månader. Ge dig en ärlig chans att få ut allt som kursen och metoden kan ge.

Behöver jag göra alla övningar för varje relation?

Du kommer inte att behöva börja om med förlustdiagrammet, utan du kan börja direkt med övningen "Utforska relationen". Gör däremot alltid de fem övningarna 1) Utforska relationen, 2) Relationsdiagram, 3) Känslor kring händelserna, 4) Läkande faktorer och 5) Fullbordansbrev för varje ny relation.



Måste jag läsa upp fullbordansbrevet för någon?

Ja, vår erfarenhet säger oss att du riskerar att förbi ofullständig om du inte läser upp ditt fullbordansbrev för ett oberoende mänskligt vittne. Det är viktigt att du blir sedd och hörd. Om du inte har möjlighet att läsa upp för någon kan tillfälligt spela in din brevuppläsning på mobilen och lyssna på den själv. Spara dock brevet och läs sedan upp det igen för en oberoende person så snart du får möjlighet.

Vem kan jag läsa fullbordansbrev för?

Du kan läsa för vem som helst som du har förtroende för och som inte själv är berörd av relationen. Personens uppgift består i att vara ett närvarande hjärta med öron utan mun. Läs alltid upp instruktionerna för brevläsningen oavsett om den som lyssnar gått kursen eller inte.

Kan jag läsa fullbordansbrev online?

Ja, men läs endast upp för någon som gått minikursen *Brevläsning online* hos oss. Både du och den som lyssnar behöver använda dator eller läsplatta med stor skärm. Brevläsning via mobiltelefon avråder vi bestämt ifrån. Kameran ska alltid vara påslagen och ingen virtuell bakgrund bör användas. Vi rekommenderar att ni använder Zoom eller Teams som teknisk plattform. Båda ska sitta i en privat miljö där andra personer inte stör eller hör det som sägs. Stäng även av mobiltelefonen eller sätt den i flygplansläge, samt stäng av datorns notiser.

Kan jag läsa upp flera fullbordansbrev samtidigt?

Det går bra att läsa upp flera brev vid samma tillfälle, men ta gärna en paus mellan uppläsningarna. Det är viktigt att du är känslomässigt och mentalt närvarande vid varje brevläsning så att du tydligt känner vem du riktar dig till.

Vad gör jag med fullbordansbreven efter brevuppläsningen?

Ur bearbetningssynpunkt har det ingen betydelse vad du gör med fullbordansbreven efteråt. Vissa sparar breven och andra gör sig av med dem. Gör det som känns bäst för dig. Tänk dock på att innehållet kan vara känsligt. Se därför till att fullbordansbrevet inte hamnar i fel händer – även efter din egen död. *Du ska absolut inte skicka eller visa brevet för motparten eller annan person som är berörd av relationen.*

Kan sorgen över en relation påverkas av andra relationer?

Ja, ibland upptäcker vi att sorgen kring en relation inte riktigt släpper trots att vi gjort vår bearbetning på ett noggrant och korrekt sätt. Oftast handlar det om att den bearbetade relationen hänger ihop med andra obearbetade relationer. Låt oss ta ett exempel. Smärtan kring en separation kan hänga ihop med tidigare separationer eller känslor av övergivenhet från barndomen. Dessa obearbetade upplevelser kan omedvetet återaktivera smärtan kring det du bearbetat, vilket kan få dig att tro att du missat något i din bearbetning. Så är oftast inte fallet. För att helt släppa en skilsmässa kan du utöver motparten även behöva bearbeta tidigare separationer. Du kan även behöva bearbeta andra relationer kopplade till separationen, som exempelvis barn, föräldrar, svärföräldrar och gemensamma vänner. Varje relation behöver bearbetas var för sig. Även om processen kräver tid och arbete, kommer du sannolikt må bättre för varje steg du tar.