

12. Instruksjoner for brevlesingen

Instruksjoner til den som lytter

1. Din første instruksjon er å forestille deg at du er et *hjerte med ører, uten munn*. Det er din oppgave å lytte og bare lytte. Du kan le eller gråte hvis det passer seg, men *du skal ikke snakke*. Ingenting av det du gjør må virke dømmende, kritiserende eller analyserende.
2. Sitt omtrent en meter fra den som leser. Vi vil ikke at du skal sitte påtrengende nær. Det kan virke forstyrrende. La kroppen være avslappet. Du er en venn som lytter på et viktig budskap.
3. Ikke berør den som leser. Ved dette kritiske øyeblikket hindrer berøring vanligvis følelser å komme frem. Vi vil at lesingen skal være følelsesladet. Den som leser kommer til å ha sine egne papirlommetørkler.
4. Sannsynligheten er stor for at du blir påvirket av det som blir lest. Vær snill å la det i så fall være OK. Men husk at dette dog ikke handler om deg. Derfor må du til en viss grad kontrollere intensiteten i din reaksjon. På den andre siden, hvis øynene dine fylles med tårer så la det bare skje. Ikke tørke dem bort. Tørker du bort tårene signaliserer du at det er feil å gråte.
5. Din tilstedeværelse er viktig for den som leser. Du må *være tilstede i her og nå*, selv om dine tanker og følelser forsøker å avlede din oppmerksomhet. Lytt med hjerte for din kurskamerats skyld.
6. Tilby leseren en klem så snart denne har sagt farvel. Du kommer til å kjenne hvor lenge klemmen skal vare. Ikke jag. Brevet kulminerer et veldig smertefullt arbeid.
7. Husk at du ikke skal analysere, dømme eller kritisere. Det er ikke nødvendigvis bra å snakke om opplevelsen etterpå. Å snakke tenderer til å føre til analyse, dømming eller intellektualisering. Det går bra å si "takk for tilliten", men ikke still spørsmål og ikke kommenter noe. Du skal ikke en gang si noe oppmuntrende eller rosende.

Instruksjoner til brevleseren

1. Ha dine egne papirlommetørkler fremme. Sannsynligheten er ganske stor for at du kommer til å få en sterk følelsesmessig reaksjon når du leser brevet ditt. Ha papirlommetørklene for hånden. Vi vil ikke at den som lytter skal gi dem til deg.
2. Lukk øynene før du begynner å lese. Selv om du har noen som lytter til deg er din målsetting å lese opp brevet til den du har skrevet det til. Ta noen dype åndedrag og forsøk å få et mentalt bilde av personen som du forsøker å bli fullstendig med.
3. Åpne øynene. Begynn å lese brevet ditt. Les brevet i et rolig tempo. Du trenger ikke lese overdrevent sakte, men ikke stress mens du leser. Du kan få en følelsesmessig reaksjon når du leser, men ikke nødvendigvis. Uansett hva som skjer, er det OK. Hvis du begynner å bli tykk i halsen så forsøk å fortsette å lese mens du gråter. Forsøk å presse ordene opp og ut av munnen. Ikke svelge ordene og følelsene.
4. Når du nærmer deg slutten av brevet, like før du leser dine avsluttende ord, lukk øynene og se igjen personen for deg. Åpne så øynene og si dine avsluttende ord. Dette kan komme til å etterfølges av mange tårer. Hvis det blir slik, så pass allikevel på å få sagt ordene, *spesielt ditt farvel*.
5. Husk at du sier farvel til smerten og til alt som var ufullstendig. Du sier *ikke* farvel til gode og glade minner. Du sier *ikke* farvel til dine trosoppfatninger. Si farvel til den følelsesmessige ufullstendigheten. Si farvel til smerten, isoleringen og forvirringen. Si farvel til den fysiske relasjonen som du hadde, men som nå har opphørt eller blitt forandret. Si farvel og la det være OK å gråte og slippe alt ut. La det også være OK om du ikke gråter. Det er veldig viktig at du sier farvel, ellers kommer du antagelig til å forbli ufullstendig.
6. Så snart du har lest brevet ferdig ber du den som lytter om en klem. Du kommer kanskje til å ha behov for en ganske lang klem. Ikke avbryt klemmen før tiden. Kanskje du kommer til å gråte ganske intenst en stund. Tillat deg at det er OK. Du har antagelig båret på din smerte ganske lenge. Forsøk å ikke skynde på følelsene dine.