

9. Fullbyrdelsesbrev

Norsk Institutt for Sorgbearbeiding's Fullbyrdelsesbrev™ kommer til å hjelpe deg med å bli forsonet med alt det ubearbeidede som har skjedd i relasjonen frem til i dag. Brevet lar deg beholde alle gode minner og positive sider ved relasjonen. Du får også beholde alle dine forestillinger om livet etter døden og andre åndelige oppfatninger.

Du kommer nå til å kunne si farvel til det som er ufullstendig. Du kommer også til å kunne si farvel til smerten du forbinder med denne relasjonen, som også inkluderer knuste drømmer, forhåpninger og forventninger. Du kan til og med si farvel til urealistiske forventninger om å få noe fra noen som ikke kunne eller ville gi det. Det er veldig viktig å komme på at "farvel" signaliserer slutten på kommunikasjonen, ikke at relasjonen er slutt.

Spesifikke instruksjoner

Den mest effektive måten å skrive brevet på er å ha ditt relasjonsdiagram, din liste over dine unnskyldninger, tilgivelser og viktige følelsesmessige ytringer foran deg. Se over diagrammet og de legende faktorene, skriv så ditt brev. Diagrammet ditt og listen din kan inneholde flere gjentakelser. Du behøver ikke nødvendigvis å gjenta samme budskap flere ganger. Bruk brevet for å sammenfatte det du vil si på en slik måte at du kommer til kjernen, men ta heller med for mye enn for lite. Når minnet dukker opp igjen etter at kommunikasjonen er fullbyrdet, vil vi at du skal vite at akkurat denne hendelsen er fullbyrdet.

Det å skrive brevet kan bli en følelsesmessig opplevelse for deg. Vær ikke urolig om det ikke skulle bli det. Alle sørgende er ulike og unike.

Avslutt brevet

Sorgbearbeiding handler om fullbyrdelse. For å fullbyrde det du har oppdaget behøver du avslutte brevet på en tydelig måte. Når du snakker på telefonen med en venn, avslutter du samtalen med "ha det" for å signalisere slutten på samtalen. Vi avslutter vårt fullbyrdelsesbrev med "farvel" for å signalisere slutten på kommunikasjonen.

For de fleste sørgende er det enkleste og mest effektive å helt enkelt avslutte brevet med: "Jeg elsker deg, jeg savner deg. Farvel, pappa."

Mange kan ha vanskeligheter med ordene "jeg elsker deg" og/eller "jeg savner deg". Om uttrykkene ikke er sanne for deg så bruker du dem ikke. Et bra alternativ kan være "jeg går nå og slipper taket på smerten. Farvel, pappa".

Du kan også velge andre avsluttende ord basert på deres unike relasjon. Det du ikke skal endre på er de siste avsluttende ordene "farvel, pappa". Det å ikke si farvel kan ofte ødelegge det harde arbeidet du har gjort. Det er ordet "farvel" som fullbyrder kommunikasjonen. Bytt ikke ut ordet mot andre ord. Det å ikke si farvel lar kommunikasjonskanalen være åpen, som gjør at relasjonen risikerer å forbli ufullstendig.

Mal for fullbyrdelsesbrev

Erstatt "X" nedenfor med det navnet eller rolle som best beskriver hvordan du husker personen.

Hei X,

Jeg har sett over vår relasjon og oppdaget en del ting som jeg vil si til deg.

X, jeg ber om unnskyldning for at jeg...

X, jeg ber om unnskyldning for at jeg...

X, jeg tilgir deg for at du...

X, jeg tilgir deg for at du...

X, jeg vil at du skal vite at...

X, jeg vil at du skal vite at...

X, takk for...

X, takk for...

Jeg elsker deg og savner deg. Farvel, X. (eller)

Jeg går nå og jeg slipper taket om smerten. Farvel, X.

Benytt deg av de foreslåtte formuleringene og tiltal personen i starten på hver uttalelse. Formuleringene angir retning, er aktive og konkrete. Når det gjelder takknemlighet så si takk heller enn å si at du er takknemlig. F.eks. "X, takk for...". Du kommer sannsynligvis til å ha flere enn to ting å kommunisere i hvert avsnitt. Det hjelper ofte å sortere det du vil si i kategorier.

Formuleringer å eventuelt ta med i brevet

Det å be om unnskyldning (føres opp forslagsvis før selve unnskyldningen)

Vil du være tydelig med hva du mener med å be om unnskyldning, så kan du ta med en formulering rundt "å be om unnskyldning" i ditt fullbyrdelsesbrev. Forslagsvis før du uttrykker dine unnskyldninger.

X, jeg ber om unnskyldning for det jeg gjorde (eller ikke gjorde) som skadet deg. Jeg vil du skal vite at jeg innser at jeg gjorde noe feil, noe jeg er lei meg for og angrer på. Ingenting av det jeg gjorde er din feil eller ditt ansvar.

Å tilgi (føres opp forslagsvis før tilgivelsene)

Vil du være tydelig med hva du mener med å tilgi, kan du ta med en formulering rundt "å tilgi" i ditt fullbyrdelsesbrev. Forslagsvis før du uttrykker dine tilgivelser.

X, jeg bekrefter at det du gjorde (eller ikke gjorde) skadet meg, men jeg ønsker ikke lengre la mitt minne av disse hendelsene fortsette å skade meg. Jeg gir opp håpet om en annerledes eller bedre gårdsdag og tilgir deg, slik at jeg kan bli fri.

Å gi opp sine forventninger (føres opp forslagsvis før avskjedsfrasen)

Bearbeider du relasjonen til en levende person som ikke gjør som du vil, kan du behøve å gi opp dine forventninger om at de noensinne kommer til å forandre seg. Ellers er risikoen at du gang på gang blir skuffet eller at du sitter fast i fellen med å forsøke forandre noen andre enn deg selv. Formuleringen der du gir opp dine forventninger om framtiden fører du passende inn i avsnittet om knuste drømmer og forhåpninger, eller i avskjedsfrasen.

X, jeg gir deg retten til å gjøre som du vil, uten å insistere på at det skal tilfredsstillende meg. Jeg gir opp mine forventninger om at du kommer til å gjøre det jeg vil i fremtiden. Jeg aksepterer deg som du er, i stedet for sånn jeg skulle ønske du var, slik at jeg blir fri.