

Den välgörande tystnaden

Allting har en första gång. Just nu är jag på min första retreat, temat sorg, att skriva den.

Lite mer än halva tiden har passerat. Skrivande har det varit skralt med för min del. Istället har jag lyssnat på ledarnas tankar och reflektioner kring sorg, vilket är det enda ljud som förekommer, blivit varse att den sorg jag kom hit för att bearbeta snarare kan beskrivas som saknad. Annan sorg har kommit till ytan som jag var oförberedd på.

Upplevelsen att under en tid vara i tystnad tillsammans med andra för mig okända personer är vederkvickande. Ljudrummet är rent, det känns städat. Det går att få tag i tanken, min egen, föra den till slut, välja ta den i cirkel eller in i andra banor om jag vill. Då tystnad råder lyfts yttre krav och belastningar. Jag behöver inte bära någon annan och ta över någon annans bördor genom att få deras berättelser till mig. Inte heller jag behöver fundera över min berättelse, vad bör sägas eller inte, behöver lyssnaren skonas från historien. Integritet råder, respekt för varandras processer, igenkänning och spegling, men ingen aktiv bekräftelse eller ansvar annat än för den egna processen.

Skrivit har jag gjort, enstaka ord av känslor och tankar, att binda samman till en kedja, som skapar mönster och förståelse. Det lilla till synes enkla skapar en tydlighet, en förnimmelse av att ha tänkt klart. Nu kan jag gå vidare, med bitarna i pusslet som är jag bättre sammanfogade.

Sissela Helgesson