

Instruktioner för medkännande brevskrivande

Den här övningen är till för att hjälpa dig att utveckla det medkännande självet. Det är bra att utveckla och stärka inre mönster som hjälper oss att hitta modet att arbeta med våra erfarenheter, att acceptera oss själva och att bygga upp en känsla av frid inom oss som vi kan dela med andra. När vi lär oss att tänka och bete oss medkännande kan det ibland vara bra att skriva ett brev till sig själv. I den här övningen ska du skriva om svårigheter, men utifrån ditt medkännande självs perspektiv. Du kan skriva ett generellt brev till dig själv, eller så kan du skraddarsy brevet för att stötta dig i en speciellt svår situation.

- Ta först fram penna och papper. Du kanske till och med har en särskild dagbok eller anteckningsbok.
- Ägna några minuter åt lugnande rytmisk andning. Sakta ner och finn dig till rätta.
- Försök nu växla över till ditt medkännande självs perspektiv. Hitta ditt medkännande själv och föreställ dig själv när du är på topp – när du är som lugnast, visast, mest medkännande, självsäker och modig. Känn hur du är uppfylld av vänlighet, styrka och säkerhet. Tänk dig själv som den här medkännande personen som är klok, förstående och vill hjälpa. Tänk på hur du beter dig, din ton, din röst och hur du känner dig som den här medkännande personen.
- När vi är i ett medkännande sinnestillstånd, även om det bara är litegrann, så försöker vi använda våra egna erfarenheter på ett klokt sätt. Vi vet att livet är tufft. Vi kan se djupt in i vårt eget och andras perspektiv hos dem som befinner sig i en svår situation och försöka förstå hur det kommer sig att de känner och agerar på ett visst sätt. Vi stärker och stöttar och försöker vara varma, icke-dömande och icke-fördömande. Ta några djupa andetag och känn den där visa, förstående, självsäkra och medkännande delen av dig växa. Det är den här delen av dig som ska skriva brevet.

- Om du känner dig osäker, *Gör jag det här rätt nu?* eller *Jag känner inte riktigt* att min medkänsla växer, tänk då på dessa tankar som vanliga kommentarer som sinnet gör, och se vad du upplever medan du skriver så gott du kan. Det finns inget rätt eller fel ... du övar bara och jobbar med ditt medkännande själv. Försök skapa så mycket känslomässig värme och förståelse du bara kan medan du skriver.
- Försök tillåta dig själv att förstå och acceptera dina svårigheter eller ditt lidande medan du skriver ditt brev. Börja till exempel med *Jag är ledsen, jag har ångest. Min ångest är rimlig för att ...*
- Lista anledningarna, inse att ditt lidande är förståeligt. Fortsätt sedan ... *Jag skulle vilja att jag visste att ...*
- Tanken är att fortsätta förmedla förståelse, omsorg och värme medan vi hjälper oss själva att arbeta med de saker som vi behöver möta.

När du har skrivit färdigt ditt första (eller kanske skriver du fler) medkännande brev kan du gå igenom det igen med ett öppet sinne och se om det verkligen innehåller medkänsla med dig själv. Om det gör det, kan du se om du upptäcker följande egenskaper i ditt brev:

- Det uttrycker omtanke, genuin omsorg och uppmuntran.
- Det är lyhört gentemot din smärta, dina bekymmer och dina behov.
- Det hjälper dig att möta dina känslor och bli mer tolerant gentemot dem.
- Det hjälper dig vara mer förstående för dina känslor, svårigheter och dilemman.
- Det är icke-dömande och icke-fördömande och får dig att känna dig accepterad.
- Brevet är fyllt av en genuin känsla av värme, förståelse och omsorg.
- Det får dig att tänka på beteenden som du kanske behöver förändra för att må bättre.
- Det påminner dig om varför du försöker bli bättre.

De här instruktionerna har utvecklats för CFT helt enkelt av Russell Kolts. Tillåtet att kopiera och sprida för arbete med klientarbete samt i utbildning. (Natur & Kultur, 2019)