

Brevskrivning med compassion

Idéen bag brevskrivning med compassion er at hjælpe dig til at være støttende, hjælpsom og omsorgsfuld over for dig selv. Ved at øve dig i dette, kan du hjælpe dig selv til at komme i kontakt med en side af dig selv, som kan hjælpe med at nedtone negative følelser og tanker.

I begyndelsen af brevet kan du prøve at fornemme den del af dig selv, som er venligt stemt og forstående over for andre; sådan som du er over for en, som du holder af. Overvej din adfærd, dine ansigtsudtryk, dit tonefald og de følelser, der følger med dit omsorgsfulde selv. Forhold dig til den side af dig selv som værende den version af dig, du ønsker at være. Tænk på de kvaliteter, du ønsker, dit compassion selv skal have. Det betyder ikke noget, om du føler, du er sådan – men fokuser på det *ideal*, du ønsker at være. Brug et øjeblik til grundigt at overveje dette og prøv samtidig at føle dig i kontakt med denne 'venlige' side af dig selv.

Mens du skriver dit brev, prøv da at give dig selv lov til at have forståelse for og accept af dit ubehag. For eksempel kan dit brev starte med 'jeg er ked af, at du føler dig ulykkelig; dine kvaler er forståelige fordi...'. Noter begrundelserne, forstå at din fortvivelse giver mening. Så kunne du for eksempel fortsætte dit brev med; 'Jeg vil gerne have, at du ved at...' (tydeliggør fx i dit brev, at når vi bliver deprimerede eller angste, kan vores nedtrykthed forårsage nogle stærke tanker og følelser – den måde, du ser tingene på, kan altså være afledt af nedtryktheden selv). I lyset af dette, kan vi 'stille os udenfor vores aktuelle mindset og skrive om og fokusere på, hvordan vi bedst muligt kan håndtere denne tilstand, og hvad der kan være til hjælp.

Inspiration til dit brev:

Der er mange emner, du kan vælge at overveje i dit brev. Du behøver ikke at behandle dem alle. Måske vil du netop prøve forskellige ting i forskellige breve til dig selv. Selv om det kan være svært, så forsøg at lade være med at skrive, hvad du bør og ikke bør tænke, føle og gøre. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Det er processen med at prøve at tænke på en anderledes måde, der er vigtig.

Distancering: Når du først har erkendt dine problemer og ikke giver dig selv skylden for dem, er det nyttigt, hvis dit brev kan hjælpe dig til at distancere dig fra din situation. Hvis du er i stand til det, hvad ville så være nyttigt for dig at fokusere på og tage fat i?

Du kunne måske tænke over, hvordan situationen vil føles for dig om et par dage, nogle uger eller måneder, eller du kan måske erindre, hvordan nedtryktheden eller angsten kan lette i perioder, og hvordan du da har det. I dit brev kan det hjælpe at genkalde og at være opmærksom på de tider, hvor du førhen har klaret besværligheder; bring dem frem nu. Hvis der er tendenser til at afvise dem, noter dem, men prøv at bevar fokus på dit brev. Dit brev kan fokusere på din indsats og hvad du er i stand til at gøre.

Din compassion side hjælper dig muligvis til at se på det på en mindre sort/hvid facon. Dit compassion selv er aldrig fordømmende, men hjælper med til at dæmpe din selvkritik. Husk på at dit compassion selv kan hjælpe dig med accept og visdom. Her er nogle eksempler: Hvis en har undgået dig, og du er ked af det på grund af det, vil dit compassion selv hjælpe dig til at erkende, at du er ked af det, men den vil også hjælpe dig med at se, at tanker som "personen kan ikke lide mig, eller jeg er derfor ikke sød", måske er meget urimelige. Måske vil et mere balanceret synspunkt være, at personen som har undgået dig, kan gøre det samme mod andre og har sine egne problemer at slås med. Dit compassion selv kan minde dig om, at du har andre venner, som ikke behandler dig på den

måde. Som et andet eksempel kan nævnes at, hvis du har glemt at gøre noget, eller har begået en fejl og er meget frustreret over det og vred på dig selv, vil dit compassion selv forstå din frustration og vrede, men det vil hjælpe dig til at forstå, at fejlen blot var en fejl og ikke et bevis for, at du er dum eller til ingen verdens nytte. Den vil hjælpe dig til at overveje, hvad der er den mest hjælpsomme ting at gøre under disse omstændigheder.

Ikke alene: Psykisk ubehag får os ofte til at føle, at vi er anderledes på en eller anden måde. I stedet for at føle dig alene og skamfuld, prøv så at minde dig selv om, at andre også kan føle sig nedtrykte og tænke negative tanker om dem selv, verden og deres fremtid. Faktisk så kan én ud af tyve, eller mere, være nedtrykte når som helst. Så psykisk ubehag er en meget trist ting, men langt fra ualmindelig. Din psykiske ubalance er *ikke* et tegn på personlig svaghed, utilstrækkelighed, dårlighed eller fiasko.

Selvkritik: Hvis du er nedtrykt, skuffet eller er hård ved dig selv, noter da i dit brev at selvkritik ofte er igangsat af skuffelse (f.eks. over at lave en fejl eller ikke at tage os ud som vi ønsker), tab (f.eks. af ønsket om kærlighed), eller angst (f.eks. for kritik og/eller afvisning). Måske er det at være selvkritisk en måde, du har lært at håndtere tingene på eller en måde, at lade dine frustrationer gå ud over dig selv på, men det er ikke en støttende facon at gøre det på. Måske er det forståeligt, men det hjælper os ikke med at behandle skuffelsen, tabet eller angsten. Vi må forsøge at være forstående og møde skuffelsen, tabet eller angsten med compassion. Tillad dig selv at være sensitiv over for disse følelser.

Compassion adfærd: Der er nyttigt at overveje, hvad der kan være en omsorgsfuld ting *at gøre* i dette øjeblik eller på et tidspunkt i fremtiden – hvordan kan din compassion del eventuelt hjælpe dig til at gøre disse ting? Det kan derfor være en god idé at overveje, hvordan du kan bringe compassion til handling i dit liv. Hvis der er ting, du undgår eller finder svære at gøre, skriv da nogle små handlinger, du kan gøre for at bevæge dig i den rigtige retning. Prøv at skrive handlinger og ideer ned, der opmuntrer dig og støtter dig til at gøre de ting, som du måske finder vanskelige. Hvis du ikke er sikker på, hvad du skal gøre, så prøv at komme på så mange muligheder, du kan og overvej hvilke, der appellerer til dig.

Dilemmaer: Hvis du er i et dilemma, så lyt til den fornuftige og milde stemme indeni dig og skriv de forskellige sider af dilemmaet ned. Vær opmærksom på at dilemmaer ofte er komplicerede, og nogle gange er der svære valg, der skal tages. Det kan derfor tage tid at arbejde sig igennem dem. At tale dem igennem med andre kan være en hjælp. Det kan tage tid at acceptere de fordele og ulemper, som et valg bringer med sig.

Compassion med følelser: Dit compassion selv vil have forståelse for dine følelser. Hvis du har stærke følelser af frustration, vrede eller angst, så accepter dem. Det er en del af at være menneske at have negative tanker, og de kan forstærkes under psykisk ubalance, men det betyder ikke, at du er en dårlig person – men at du er et menneske, der forsøger at klare svære følelser. Vi kan lære at leve med disse følelser, som en del af vores 'menneskelighed' uden at kritisere eller fordømme os selv. Dit compassion sind vil minde dig om, at vi ofte ikke selv vælger at tænke negativt, og at disse følelser kan komme meget hurtigt. I den forstand er det ikke vores skyld, at følelserne kommer, men vi kan lære, hvordan vi arbejder med disse svære følelser.

Tab af positive følelser: Hvis du har det dårligt, fordi du har mistet positive følelser, så kan du vise compassion overfor dette tab – det er meget trist at miste positive følelser. Nogle gange mister vi

kærlige følelser, fordi et forhold ophører, eller vi er bare udmattede, eller en psykisk ubalance kan blokere for positive følelser. Efterhånden som vi kommer os og trusselssystemet falder til ro, vil der igen dukke positive følelser op. Dit compassion brev kan hjælpe dig til at se dette uden at kritisere dig selv.

Det der hjælper: Dit brev vil være en måde at øve dig i seriøst at fokusere på de ting, du føler hjælper dig. Hvis der pludselig dukker tanker op, som får dig til at føle dig dårligt tilpas, så læg mærke til dem, lad dem passere og fokuser igen på, hvad der kan være til hjælp – husk på, at der eksisterer ingen 'jeg bør'.

Hjertevarme: Prøv nu at fokusere på de varmhjertede følelser, og dit oprigtige ønske om at hjælpe i brevet, mens du skriver det. Brug tid på at trække vejret roligt og prøv at finde alle dine varme følelser frem. Efter du har skrevet dit brev læs det langsomt igennem med så meget compassion som muligt. Hvis du skrev brevet til en anden end dig selv, vil du så føle, at dit brev er venligt og til hjælp? Kan du ændre noget for at få det til at virke mere varmt og hjælpsomt?

Husk på at dette er en *øvelse*, som til tider kan føles svær at udføre, men at du øver dig i at bruge en side af dit sind, som kan trænes til at hjælpe dig. Der er nogle, der finder ud af, at det kan hjælpe dem at omformulere brevet dagen efter, så de kan tænke tingene igennem på en anden måde. Nøglen til denne øvelse er ønsket om at blive god til at holde fast i en compassion motivation til at engagere dig i din egen lidelse og gøre hvad du kan for at lindre. Fordelene ved denne øvelse er måske ikke tydelige med det samme, men ligesom vi har brug for at 'motionere for at holde os i form' har vi brug for at træne os i at tale til os selv med compassion. Du kan øve dig i at tænke over, hvordan du arbejder hen imod at blive mere og mere, som du ønsker at være. Brug tid på at forestille dig din kropsholdning, dine ansigtsudtryk, de tanker og følelser der følger med det at have compassion, og øv dig i at frembringe den fornemmelse indeni dig. Compassion indebærer at være åben overfor vores problemer og lidelser i stedet for blot at prøve på at blive dem foruden.