

## Arbejdsskema 29: Brevskrivning til et tidligere selv

Brevskrivningen vil i denne fase henvende sig til klienten, sådan som han var på et tidligere tidspunkt i sit liv, eventuelt som barn eller ung. Brevet fra compassion-figuren skal afspejle de egenskaber, du forsøger at styrke ved at træne færdighederne. Klienten instrueres i, at brevskrivningen skal følge nedenstående retningslinjer, mens det konkrete indhold udvælges af og tilpasses den enkelte klient.

Især vil forståelsen og valideringen af den subjektive oplevelse blive tillagt betydning. Budskabet 'det er ikke din skyld' er centralt. Indholdet udvælges af og tilpasses den specifikke klient.

Skriv et brev (fra compassion-figuren til dit tidligere selv) præget af:

- ▶ Medfølelse, ikke-dømmende, ikke-skamfuld attitude.
- ▶ Varme.
- ▶ Forståelse. 'Det er ikke din skyld'.
- ▶ Opmuntring, støtte. 'Du er o.k. Det skal nok gå'.
- ▶ Åbenhed og tilgivelse over for andre. 'De gjorde det så godt, de kunne'.

Hvad vil være det mest hjælpsomme at høre?

Klienten instrueres i at læse brevet (lytte til optagelsen/kigge på collagen) dagligt og særligt i situationer præget af selvkritik eller andre belastende emotioner eller oplevelser. Dette arbejde er meget vigtigt. Hensigten er at skabe en forløsning og en dyb indsigt hos klienten i forskellen mellem *skyld*, der belaster, og *ansvar*, som skaber muligheder.