

LAGOM MYCKET EMPATI

Detta är en övning för att träna på att separera sina egna känslor från någon annans och i hur man kan använda sin empati på ett konstruktivt sätt.

Tidsåtgång: 5-10 min

Målgrupp: 15+

Vad du behöver: Något att anteckna på om man vill

Föreställ dig att du ser en ledsen bebis, hundvalp eller kattunge (den du gillar bäst av dessa tre). Den piper och gnäller, och börjar gråta eller gny.

Exempel 1.

Tänk dig nu att du också börjar gråta, för att den lilla är så ledsen och söt. Det blir kanske inte så tryggt för den lilla.

Exempel 2.

Tänk dig istället att du plockar upp den lilla ledsna varelsen och håller den nära dig tills den har blivit lugn. Tänk dig att du slappnar av i kroppen och andas lugnt medans du gör det.

Fundera över vad du gör i det andra exemplet:

Har du en annan inställning? Hur är den?

Gör du något annat med kroppen?

Kan du använda andningen på något sätt?

I det första exemplet styrs du känslomässigt helt av din empati. I det andra exemplet använder du din empati till att förstå vad den lilla ledsna varelsen behöver, och använder medkänslan för att lindra lidandet.

Ett bra sätt att öva, är att försöka känna sin egen kropp när man ser någon annan lida. Om vi kan behålla en lugn och avslappnad kropp, kan det vara lättare att inte dras med i någons känslor.