

NÅR EMPATI OG MEDFØLELSE CRASHER

Målgruppe: Arbejdsgruppen

Formål: At blive bevidst om, at evnen til at føle empati og kunne sætte sig ind i andres situation ofte nedsættes, når vi møder stærke negative følelser. Hvordan hjælper vi hinanden til at finde balancen.

Instruktion: Sid med en kollega og drøft følgende med hinanden:

1. Hvornår har du sidst været vred eller irriteret på dit arbejde?
2. Hvor vred var du på en scala fra 1-10?
3. Hvordan mærkede du følelsen?
Det kan både være i kroppen (f.eks. hjertebanken, anspændthed) eller i dine tanker (nu er det nok, det vil jeg ikke finde mig i, han burde slet ikke gøre sådan der).
4. Hvad gjorde du i situationen?
(gik du amok eller lukkede ned = ingen mentalisering eller genvandt du roen og overblik over situationen = du kunne mentalisere).
5. Tal på baggrund af opgaven med hinanden om der er særlige typer af situationer eller personer, som trigger negative følelser og kan lukke for jeres evne til at mentalisere?
6. Prøv at være åben for at se de andres perspektiver.
7. Find empati over for dine egne følelser og den andens følelse.
8. Bliv nysgerrig på hvad der ligger bag ved den andens og din egen adfærd.

Mentalisering

er kort fortalt at have en forståelse for både eget og andres følelsesliv, og hvordan vi gensidigt påvirker hinanden følelsesmæssigt. Når vi mentaliserer, forstår vi både egen og andres adfærd ud fra blandt andet følelser, tanker, behov, mål og årsager. Vi gør det som en naturlig del i kontakten med andre mennesker. Vores evne til at mentalisere svigter, når vi er påvirket af stærke følelser.