

Overdrevent empati

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 03.11.2018

Empati er en vigtig menneskelig egenskab, der handler om din evne til genkende og forstå, hvad et andet menneske oplever i en given situation, og er derfor en væsentlig egenskab i vores relationer til andre.

Du kan dog med din empati blive så sensitiv, at du ikke længere kun genkender og forstår, men ligeledes sanser, hvordan andre har det og hvad de har brug for med risiko for at komme til at overtage andres følelser og behov.



En overdreven empati kan få konsekvenser for dit eget psykiske velbefindende i form af vanskeligheder med opretholdelsen af personlige grænser, et stort mentalt energiforbrug, håbløshed, belastningsreaktioner eller sågar stress.

Kan du genkende nogle af disse mønstre?

- At andres problemer bliver til dine problemer
- At du har svært ved at slippe andres tristhed, vrede eller skuffelser
- At andres smerte – psykisk eller fysisk - mærkes som dine egne kropslige reaktioner
- At du føler dig ansvarlig for at løse andres problemer og fjerne deres smerte
- At du bliver påvirket blot af omgivelsernes sindsstemning, kropssprog eller stemmeleje

– i så fald bør du være ekstra opmærksom på graden og brugen af din empati.

Anvend din empati til at være nysgerrig, lyttende og omsorgsfuld overfor dine omgivelser og deres udfordringer, men vær opmærksom på at skelne andres følelser fra dine egne følelsesmæssige reaktioner.



Du bør i højere grad øve dig på at registrere ved at lytte til egne følelser og din grænse uden at reagere ved at overtage andres følelser og sindsstemning.

Prøv også at lave en indre forventningsafstemning ved at spørge dig selv, om der er en reel forventning fra modpartens side til at du løser hans eller hendes udfordringer eller om du blot skal lytte og være der for vedkommende.

Overvej også om du har defineret nogle stærke leveregler for dig selv, som gør, at du havner i dette mønster – for eksempel: *"Det er jo mit ansvar at løse dette for hende"*.

Din empati handler i høj grad om at skabe en balance, hvor du bruger din empati på en måde, således at du stadig er i stand til at opretholde egne personlige grænser. Det gavner ikke bare dig selv, men også den, som modtager din empati.

**Har du brug for hjælp og værktøjer til en bedre balance i din anvendelse af empati,
så kontakt venligst NORBYE.**

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

