



# Övning: Utforska självempati genom att skriva brev

---

## Mål

Du lär dig att tänka självempatiskt om smärtpunkterna i din sexualitet och om dig själv.

## Anvisning

Denna övning består av tre delar.

Läs anvisningarna för varje del skilt. När du har gjort en del, gå vidare till nästa.

---

## Del 1

Alla har vissa saker i sig själva som de inte gillar. Dessa saker kan få dig att känna skam och osäkerhet. Ibland orsakar de en känsla av att inte vara tillräckligt bra.

Ofullkomlighet är ett mänskligt tillstånd. Känslor av misslyckande och otillräcklighet är en del av en människas liv.

Anteckna först något som får dig att känna dig till exempel sexuellt otillräcklig eller dålig. Försök fokusera på ett problem som är relevant just nu.

Vad finns det i dig och din sexualitet som du till exempel ofta kritiserar? Vilka känslor ger denna egenskap upphov till i dig?

Försök vara så ärlig som möjligt med dina känslor. Undvik att tysta ned några känslor. Försök samtidigt att undvika att vara överdramatisk.

Försök uppleva dina känslor precis som de är, varken som mindre eller större.



## Del 2

Skriv ner hur de saker och känslor du beskriver i den första delen känns i din kropp.

Upplever du några specifika känslor när du tänker på den tidigare beskrivna önskade sidan av dig själv? Skriv om dessa känslor så beskrivande du kan.

Om du inte upplever några känslor i kroppen, försök ta reda på om det beror på att det inte finns någon känsla inblandad. Eller känner du dig avtrubbad? Om du inte upplever några kroppsliga känslor efter att ha försökt i några minuter, gå vidare till nästa del.

Exempel:

"När jag tänker på rädslan för misslyckande i sex känner jag en klump i magen. Mina magmuskler känns väldigt stela och spända. Smärtan färdas från magen till halsen."

## Del 3

I den tredje delen av övningen skriver du ett självempatiskt brev till dig själv ur en påhittad persons synvinkel.

Att använda en påhittad person som en symbol för empati kan hjälpa, eftersom riktiga relationer med andra människor ofta är komplexa. Men om det känns bättre att välja en riktig person, använd gärna denna person.

Tänk nu på din påhittade person eller verkliga person som är villkorslöst kärleksfull, accepterande, snäll och empatisk. Föreställ dig att hen kan se alla dina starka och svaga sidor. Hen ser också den sida av dig själv som du just har tänkt på.

Tänk på hur den här personen känner för dig och hur mycket hen älskar dig. Hen accepterar dig precis som du är, med alla dina mänskliga brister.

Den här personen förstår känslan av otillräcklighet du känner. Hen förstår att det har att göra med många saker utanför dig som du kanske inte har valt. Till exempel har du ingen kontroll över din familjehistoria, livshändelser eller hur du uppfostrades.

Skriv ett brev till dig själv ur den här personens synvinkel. Fokusera på ett av dina problem i brevet.



- Vad skulle den här personen säga till dig om ditt problem ur det perspektiv som obegränsad empati ger?
- Hur skulle den här personen uttrycka sin djupa empati för dig, särskilt med tanke på det problem du upplever?
- Vad skulle den här personen skriva för att påminna dig om att du bara är mänsklig och att alla människor har både starka och svaga sidor?
- Hur skulle den här personen diskutera alla bakgrundsfaktorer, såsom din familjehistoria eller den kultur du lever i?

Försök att tillföra en stark känsla av acceptans, vänlighet och omsorg från den här personen i brevet. Förmedla också känslan av att hen önskar dig allt gott.

Efter att ha skrivit brevet, lägg det åt sidan ett tag. Kom tillbaka senare för att läsa det igen. Låt orden verka djupt inom dig. Känn empatin flöda in i dig, lugna och trösta dig.