NY FORSKNING:

EMPATI – livets lim

MENNESKET ER I SIN GRUNDLÆGGENDE NATUR MERE KÆRLIGT OG SOCIALT END AGGRESSIVT OG INDIVIDUALISTISK. DET ER VORES EMPATI, DER HOLDER LIVET SAMMEN. DET GIVER HÅB FOR FREMTIDEN.



af Bo Heimann, forfatter



© Chris Riddell, fra "Buddhism for Bears" af Claire Nielson

Mød andre med åbenhed og omsorg.

Menneskehedens historie flyder med blod. De to verdenskrige i 1900-tallet kostede alene op imod 80 millioner mennesker livet. Blod, ødelæggelse og død i en størrelsesorden, der reelt er umulig at fatte.

Dertil kommer, at vores helt almindelige hverdag er gennemsyret af skænderier, mobning, vold og overgreb. Endelig kender vi alle til aggressivitetens væsen i os selv. Vi har det alle i os.

Det er derfor lidt af en provokation at påstå, at mennesket i sin grundlæggende natur er mere socialt og empatisk end aggressivt og individualistisk. Det er svært at tro på, at vores evne til at indleve sig i andre er det centrale i vores natur.

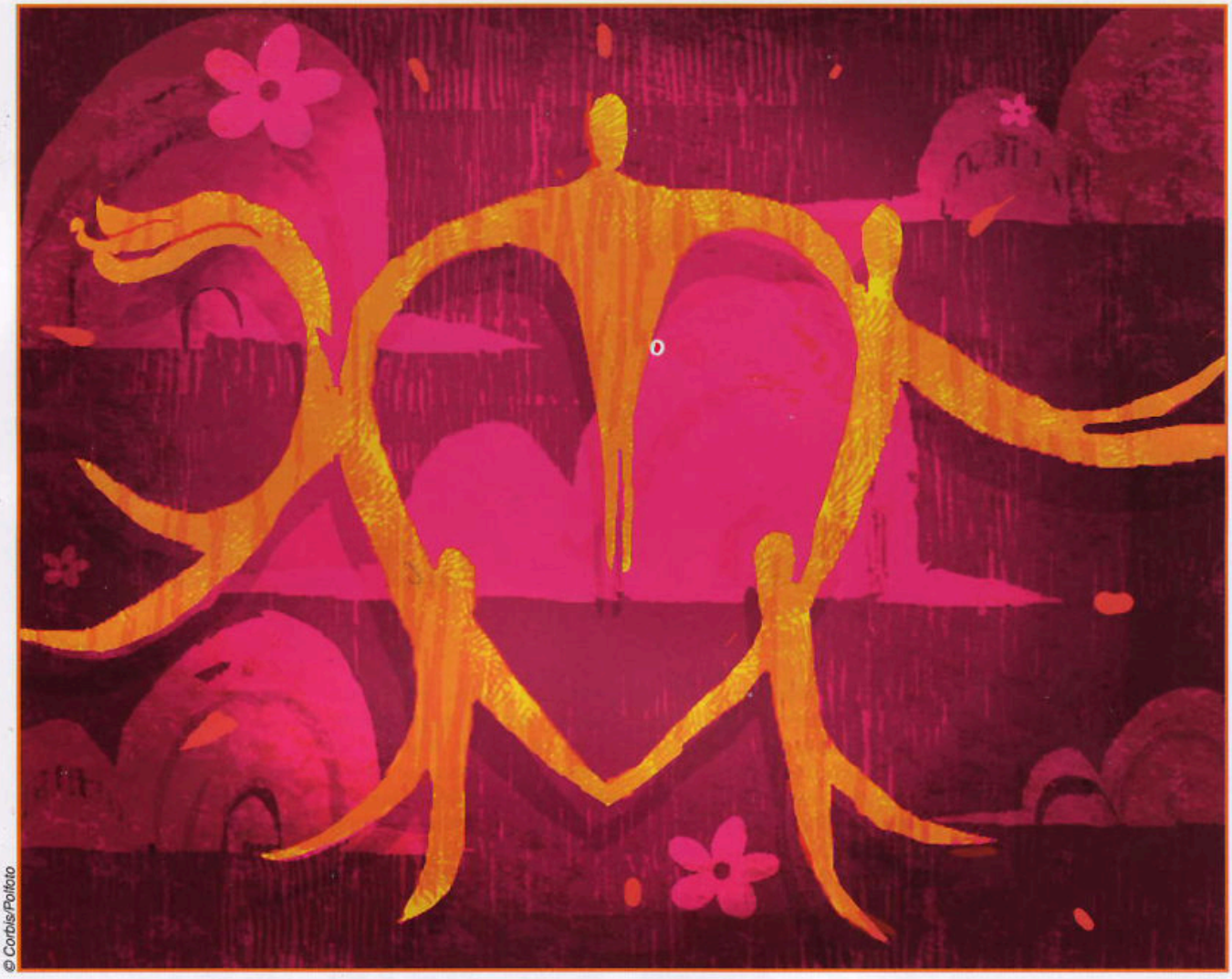
Det er ikke desto mindre, hvad buddhismen altid har gjort. Empati, eller medfølelse, har altid været en central del af de buddhistiske belæringer. Det er derfor interessant, at den nyeste forskning nu ligger på linje med de kendte buddhistiske påpegninger af, at det både gør os selv og andre lykkelige, når vi er medfølende og empatiske.

Den amerikanske økonom Jeremy Rifkin er en af de forskere. I sin imponerende bog *The Empathic Civilisation* redegør han for empatiens centrale placering i vores liv. Og flere andre tænkere er inde på samme spor.

Biosfærebevidsthed

Rifkin beskriver, hvordan vi i løbet af historien har udviklet en større og større grad af samhørighed. Hvor vi tidligere kun var empatiske i forhold til vores familie, stamme eller nation, så er vi - i takt med, at verden er blevet mindre og mindre - også blevet i stand til at være empatiske i forhold til helt fremmede mennesker.

Udviklingen fra jagt og indsamling til landbrug og derefter til industriel produktion har betydet, at mennesker interagerer med hinanden som aldrig før. Vores civilisation er ved at blive *planetdækkende* for første gang nogensinde.



© Corbis/Polfoto

Samtidig er vi dog ved at nedbryde livet på Jorden. Rifkin beskriver, hvordan kapløbet imellem ødelæggelse og empati ikke kun er i gang, men er ved at gå ind i sidste fase.

Vores håb er, ifølge Rifkin, at udvikle, hvad han kalder *biosfærebevidsthed* (biosfæren = alt levende). Kun ved en samordnet indsats, der etablerer en kollektiv følelse af tilhørsforhold til hele biosfæren, vil vi have en chance for at sikre vores fremtid. Med andre ord mener Rifkin, at en transformation af bevidsthed er den eneste måde at redde menneskeheden fra selvdestruktion.

Denne biosfærebevidsthed er godt i gang, bl.a. båret frem af revolutionen inden for IT og telekommunikation. Skiftet til vedvarende energi ses også som et centralt element af bevidstheds-udviklingen - det er nemlig ikke kun et skift fra ødelæggende olie og kul, men også fra centralt kontrollerede energiformer til decentrale.

Den vedvarende energi medfører, at vi i større grad samarbejder med hinanden og miljøet, hvilket giver os

empati: indføling i en person eller andet levende væsen, ofte i følelsesbetonede situationer; evne til at indleve sig i og sætte sig i en andens sted.

I den empatiske proces bliver vi enten ført med i den andens sindstilstande eller deltager selv aktivt i forsøget på at identificere os med dem og derigennem forstå vedkommende. Den empatiske indlevelse er således en del af grundlaget for social forståelse, ikke mindst hvad angår nonverbal kommunikation mellem fx forældre og børn.

Åbenheden over for og evnen til både at gøre sig til klangbund for den anden og samtidig fastholde en balanceret vurdering af pågældende, af situationen og af sig selv varierer utvivlsomt ganske meget hos mennesker.

Kilde: www.denstoredanske.dk



Den vedvarende energi medfører, at vi samarbejder mere med hinanden og miljøet, hvilket giver os en oplevelse af at være en del af noget større. Det styrker vores empati.

en oplevelse af at være en del af noget større - det både vækker og styrker vores "empatiske muskel".

Spejlneuroner

Rifkin mener at have belæg for sin optimisme i de nyeste forskningsresultater inden for udviklingsbiologi, hjerneforskning og udviklingspsykologi. Især opdagelsen af *spejlneuroner* står centralt i hans bog.

Det, som gør disse neuroner (nerveceller) særlige er, at de er aktive, både når vi (og andre primater samt elefanter) udfører en handling selv, og når vi observerer andre udføre den samme handling (derfor kaldet *spejlende*).

Spejlneuronerne er på den måde begyndelsen til at kunne sætte sig i andres sted. Vi har iboende i os - indbygget i vores biologi - evnen til at føle med andre.

Ifølge Rifkin stopper det ikke her. Han mener, at forskningen viser, at det er grundlæggende i vores natur at ville "høre til". Livets skrøbelighed - ultimativt døden - giver os ønsket om at være en del af noget større og tage vare på helheden.

Rifkin mener ikke, at en empatisk civilisation er en utopisk drøm, men derimod, at den er funderet i, at vi står ved vores medfølende natur over for alle levende væsener, der ligesom os selv er skrøbelige i dette liv fuldt af smerte og død.

Træning, træning, træning

Rifkin er ikke alene. Dacher Keltner, der er professor i psykologi ved University of California, finder samme resultater i sin forskning og citerer selveste Darwin for, at "sympati er vores stærkeste instinkt".

Keltner peger på, at nyfødte mennesker sammenlignet med andre primater har brug for megen pleje og støtte - hvorfor udviklingen af empatiske evner har været en forudsætning for artens overlevelse.

Det lader derudover også til, at empati ligefrem er sundt. Undersøgelser på Emory University viste i 2009, at de mediterende, der i løbet af seks uger mediterede flest timer med andres lykke for øje, havde færre negative reaktioner i deres immunforsvar ved stresstests.

Det fortæller noget om, at vores medfødte empatiske evner ikke er begrænsede, men at vi rent faktisk kan træne vores naturlige empatiske muskel. Det understøttes af andre forskningsresultater.

I 2008 fx viste studier på University of Wisconsin af tibetanske munke med 10.000 timers "medfølelsesmeditation" bag sig, at de - sammenlignet med en kontrolgruppe uden erfaringer med den type meditation - reagerede mere aktivt i specifikke områder af hjernen, når de blev udsat for lyde af menneskelig glæde. Det antyder, at vi kan træne vores empatiske evner, ligesom vi kan træne alle mulige andre færdigheder.

Barbara Frederickson, professor i psykologi ved University of North Carolina, har påvist, at et seksugers meditationsprogram med fokus på medfølelse havde positiv effekt på deltagernes vagus-nerve, der har stor indflydelse på vores hjerterytme og åndedræt.

Men mere interessant: Mennesker med en velfungerende vagus-nerve ligger over gennemsnittet, når det kommer til evner udi nærvær og at rumme deres følelser.

Højre hjernehalvdel

I sin nye bog *New Brain, New World* peger den danske psykolog Erik Hoffmann på, at vores hjernes udvikling formentlig er helt central for udviklingen af bl.a. vores empatiske evner.

Fra først at have være styret primært af vores krybdyrhjerne (instinkter) og senere vores hjernebark, neocortex (ensidig rationel tænkning), bevæger vi os hen imod en ny hjerne, der er kendetegnet ved langt bedre samarbejde imellem venstre halvdel (erkendelse og begreber) og højre (følelser og intuition).

"Efterhånden som sfærerne integrerer, vil også den højre hemisfære blive bevidstgjort ... Vi har brug for mere bevidsthed i højre hemisfære for at få perspektiv på den venstre dels mange tankeaktiviteter", skriver Hoffmann.

Han ved, hvad han taler om. Fra 1974 til 1982 forskede han på Københavns Universitet bl.a. i biofeedback og stresshåndtering, senere forskede han i to år hos Arthur

Janov (psykiateren med *Primalskriget*) i Californien, og han har studeret højere bevidsthed som det kommer til udtryk i meditation, hypnose og ved brug af psykedeliske stoffer (bl.a. i ashramen Golden City i Indien).

"Mennesket har mulighed for at opnå en højere bevidsthed, men en forudsætning for at det kan lade sig gøre er, at vi tilfører frontallapperne mere energi. Den forreste del af hjernen, kaldet frontallapperne, er allerede klar. De har et kæmpe potentiale, der stort set ikke udnyttes", mener Erik Hoffman.

Han konstaterer, at "så længe vi i vores indre har 'borgerkrig' imellem højre og venstre hemisfære, vil vi projicere 'krigen' ud på vores omgivelser og dermed forhindre evolutionen hen imod det højtudviklede menneske, for hvem altruisme er en selvfølge".



Klasseværelset er det sted, hvor verdensborgere udvikles.

På samfundets dagsorden

Vold, krig, død og ødelæggelse til trods er der altså mere end én god grund til at sætte empati på dagsordenen. Ikke alene tyder forskningen på, at det er sundt på både et fysisk og emotionelt niveau, den viser også, at det er vores egentlige natur at være empatiske, og at vi kan optræne det.

Steen Hildebrandt, professor i organisation og ledelse, er medforfatter på bogen *Empati*, der udkom i foråret. Han pointerer, at uddannelsesinstitutionerne er et helt centralt sted, når det kommer til kultivering af vores empatiske evner.

"Klasseværelset er det sted, hvor verdensborgere udvikles. Processen frem mod dette spring i den globale empati er i gang, selvom det ikke er let at se det i en periode med mistillid, angst og krig. Udfordringen er at skabe social tillid på globalt plan, hvis menneskeheden skal kunne udvikle sig i en stedse mere bæredygtig retning eller til det, som Rifkin kalder en *gnidningsfri, integreret, socialt retfærdig og bæredygtig planetarisk økonomi*", skriver Steen Hildebrandt.

De kommende generationer ser sig selv som en del af verden i langt højere grad end tidligere generationer. De er ikke på samme måde bundet af race, tro og nationalitet. De er - bl.a. qua udviklingen inden for IT og telekommunikation - på en helt anden måde orienterede imod verden som en helhed.

De har alle muligheder for at kunne stå ved deres empatiske natur på en grundlæggende anden måde end tidligere generationer. Og hvem er vi til ikke at hjælpe og støtte dem?

Vi må sætte empati på dagsordenen - individuelt i forhold til vores egenudvikling, men også i samfundet. Træning i empati bør efter alt at dømme gøres til obligatorisk pensum i både børnehaver, skoler og på ungdomsuddannelserne, hvis vi vil gøre alvor af at ændre på den kurs, vores samfund udvikler sig efter. ❐

Bo Heimann er journalist, forfatter og arbejder med ledelses- og organisationspsykologi. Henv.: tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com

Litteratur:
The Empathic Civilisation, Jeremy Rifkin, Polity Press 2009.
New Brain, New World, Erik Hoffman, Hay House Insights 2012.
Empati, Jesper Juul m.fl., Rosinante 2012.



EMPATI I PRAKSIS

Det er muligt at træne sig i empati alle steder, hvor mennesker samles - fx i butikker, på stranden eller i lufthavnen. Prøv følgende fem trin - både med venner og fremmede. Vær diskret, og fokuser på den samme person for hvert trin. Sig til dig selv:

1. Ligesom jeg selv ønsker dette menneske at leve et lykkeligt liv.
2. Ligesom jeg selv forsøger dette menneske at undgå lidelse.
3. Ligesom jeg selv oplever dette menneske sorg, ensomhed og fortvivlelse.
4. Ligesom jeg selv forsøger dette menneske at få sine behov opfyldt.
5. Ligesom jeg selv er dette menneske i gang med at lære af livet.

Kilde: Resurfacing - Techniques for Exploring Consciousness, Harry Palmer, Star's Edge Creations.