

6. EMPATI, MEDFØLELSE OG KONTAKT

For at holde en mæglende tilgang til både arbejds- og privatlivet må man være i stand til at rumme andre menneskers meninger, holdninger, væremåder og værdier uden på forhånd at dømme dem ude. Udfordringen er at flytte sig fra de spontane, fordømmende reaktioner, hvor autopiloten tager over, til en mere undersøgende handle måde.

Empati er formentligt – ligesom leg og evnen til kreativitet – en egenskab, man er født med, snarere end noget, man kan lære. I givet fald har man ikke behov for egentlig undervisning for at tilegne sig empati, men blot støtte og træning til at udvikle det, man i forvejen rummer. Denne tese understøttes eksempelvis af de oplevelser, mange har med konsekvenserne af stress og jag, der let kan fjerne fokus, så man midlertidigt glemmer sine empatiske evner og derfor ikke opfanger, hvad der er på spil for andre, eller hvad de har brug for.

Evnen til at forstå egne og andre menneskers følelser trænes optimalt i den tidlige barndom. Når en forælder forklarer sit barn, hvordan barnet selv føler, ved for eksempel at sige: »Nu blev du ked af det«, lærer den lille at forbinde en konkret følelsesmæssig og kropslig oplevelse med de ord, der passer til oplevelsen. Når man kan beskrive det, der sker med én selv, bliver man bevidstgjort og bedre rustet til at bearbejde oplevelsen. Jo mere opmærksomhed barnet lærer at have på egne og andres følelser, desto mere udvikles empatien.

En travl dagligdag med fokus på rationel tænkning og omverdens krav og egne gøremål gør, at man ofte glemmer at interessere sig for blandt andet de følelser og drømme, der er på spil i vores eget og andres indre. Man ser de mennesker, der er omkring én, hører ordene og forstår betydningerne, men glemmer ofte at lytte til de følelser og behov, der ligger bag ordene. I situationen kan det opleves som en manglende fornemmelse for, hvad ens medmennesker har brug for, og hvor de er på vej hen. Men det er sjældent tilfældet. Det handler dybest set om, at man med et markant fokus på den ydre og materielle verden ikke samtidig er i stand til at mærke de signaler og følelser, der kommer fra det menneskelige indre. Hvis det er tilfældet, er man også i fare for at miste kontakten med sig selv.

Træning af empati og medfølelse

Der er en grundlæggende sammenhæng mellem empati og medfølelse. Man kan kun være i virkelig kontakt med den anden, hvis man kan mærke sin egen menneskelighed. Og omvendt, hvis man mister respekten og kontakten til den anden, er man på vej til at miste kontakten til sig selv. For at skærpe sin empati og medfølelse har man dermed brug for at være i god kontakt med sig selv.

Den evne kan man opøve på mange forskellige måder. Én af vejene er at træne fordybelse og afspænding, så man bliver bevidst om og klar til at mærke de signaler og følelser, der er en del af vores indre liv. Det kan ganske enkelt ske ved at gå eller løbe i naturen, lade roen komme til én i værkstedet, mens man roder med den gamle bil, koble af ved at dyrke yoga eller meditere. Pointen er, at man slipper alle krav og forventninger for en stund og giver plads til at lade det indre liv tage over. Det falder helt naturligt at tænke motion og træning, når det drejer sig om at vedligeholde kroppen, der forfalder, hvis ikke man gør noget aktivt og blandt andet sørger for, at led og muskler stadig kan komme i yderpositioner uden skader. Det er også i stigende grad anerkendt, at det er en god ide at motionere hjernen på forskellig vis, så den holder sig oppe på mærkerne.

Men det forholder sig anderledes, når det kommer til at vedligeholde og udvikle empati og medfølelse. Ofte har mennesker færdige holdninger og meninger om, hvad der er synd for hvem, hvad der skal fordømmes, eller hvad der forekommer uforståeligt. Der er derfor ofte udfordringer nok at tage fat på, når det drejer sig om at motionere og træne sindet i medfølelse og empati. Hver eneste gang man får trang til at fordømme andre, eller bare ikke forstår andre menneskers holdninger eller handlinger, er der en mulighed for at arbejde på at bevare sin nysgerrighed og åbenhed, så den spontane reaktion træder i baggrunden, og man kan tage det næste skridt med åbent sind.

Hvis man tager udgangspunkt i, at det dybest set er det gode, man ønsker at fremme i sit eget liv og i relationen til andre, bliver det også meningsfuldt at undersøge, hvad det gode er set fra den andens perspektiv. Man kan for eksempel interessere sig for, hvorfor den anden når frem til, at præcis den handling giver mening, selv om handlingen forekommer afsporet, afstumpet eller afvisende.

Ved at holde fast i sin nysgerrighed og åbenhed sætter man sig selv på arbejde med at forestille sig eller spørge ind til, hvordan præcis dét kan give mening for den anden. Det er mental *spinning* at udfordre sig selv ved at undersøge, hvordan verden hænger sammen for andre og mærke efter, hvordan det må være at leve med den virkelighedsforståelse.

At forstå det man ikke forstår

Det er en almindelig spontanreaktion at definere andre mennesker, sætte dem i bås eller tillægge dem negative egenskaber, som at de for eksempel er påståelige eller egoistiske. Måske reagerer man på den måde for at opbygge sin egen identitet eller styrke sit selvbillede. Nogle mennesker kan opleve det som nødvendigt at udtrykke fordømmelser og vurderinger, fordi de oplever, at en åben, nysgerrig og undersøgende attitude kan opfattes derhen, at de er enige med eller har sympati for den andens synspunkt. Men der er forskel på at udvise empati og være enig. Det er for eksempel muligt at leve sig ind i, hvordan det må føles bagefter, hvis en ven i en ophidset situation har slået sin partner. Men det, at man med empati kan leve sig ind i fortvivlelsen, indebærer på ingen måde, at man sympatiserer med handlingen.

Det er derfor en god ide at være tydelig og skelne klart mellem empati og sympati. Det vil sige mellem at vise andre, at man har forstået deres måde at se verden på, og at udtrykke, hvorvidt man er enige med dem i deres handlinger. Der er grundlæggende forskel på at forstå og anerkende det, andre står for, og selv at være enig.

Det er en god ide at træne dette i hverdagen – i kaffepausen på jobbet eller når samtalen går om sofabordet derhjemme. Det kan være en voldsom og næsten grænseoverskridende udfordring at

bevare en undersøgende tilgang, når tv-nyhederne konfronterer os med historier om for eksempel en selvmordsbomber, der tager uskyldige mennesker med sig i døden, eller en familiefar, der myrder sine tre børn, før han tager sit eget liv. Her bliver ens empathiske evner for alvor sat på en prøve.

Man er nået langt, hvis man kan holde fast i den undersøgende tilgang i de ekstreme tilfælde. Man kan gå videre og øve sig i at være undersøgende og skelne mellem empati og enighed i situationer, som man selv oplever i hverdagen.

Det er grundlæggende vigtigt, at man ikke adskiller det uforståelige fra én selv ved for eksempel at kategorisere det som 'sygt' eller 'det ondes værk'. For dermed udelukker man sig fra at se den side i sig selv eller forholde sig til de omstændigheder, man som samfundsborger har været med til at skabe. Omstændigheder, der har gjort, at det giver mening for den pågældende at agere på den måde. Hvis man ikke forsøger at finde mening i galskaben, kan det være svært at lære af det, der er sket.

Der kan dog opstå situationer, hvor ens evne til at forstå den anden kommer på så hård en prøve, at man må opgive det. Hvis man i den situation kan forblive på sin egen banehalvdel og begrænse sig til at slå fast, at man ikke forstår den anden – samtidig med at man undgår at dæmonisere ved for eksempel at kalde vedkommende for »syg«, »bindegal« eller det, der er værre, er man nået langt.

Sandheder, kontakt og empati

Mange uoverensstemmelser og konflikter bliver til i kampen om at sikre, at ens egen sandhed i forskellige situationer dominerer eller overskygger andre menneskers sandheder. I de fleste diskussioner og skænderier forsøger de enkelte parter at gennemtvinge egne

synspunkter på hinandens bekostning. En stor del af energien bliver typisk rettet mod at argumentere for egne synspunkter og angribe og underkende den andens synspunkter og interesser.

Der kan være god fornuft i at afprøve argumenter og afveje interesser gennem en styrkeprøve, men fremgangsmåden kan modsat også have en høj pris. Hvis man ikke har plads til andres sandhed, men oplever den som forstyrrende og påtrængende, mister man samtidig forudsætningen for at have kontakt. Det at holde kontakten indebærer, at man tillader hinanden at have forskellige sandheder og er i stand til at rumme dem. Hvis man lukker af for den anden, blokerer man den naturlige udveksling af ord, tanker, følelser og handlinger, som ellers bidrager til at skabe forståelse og fælles mening. Formår man derimod at holde nysgerrigheden intakt og rumme, at den anden ser verden anderledes end én selv, vil der være mulighed for kontakt, så information kan flyde gensidigt og skabe mening, man kan agere på i fællesskab.

Man kan med fordel undersøge baggrunden for den andens synspunkter, værdier og handlinger og supplerende bruge sine empatiske evner til at forstå den andens indre referenceramme, uden at man taber sig selv. Empati giver mulighed for at sætte sig ind i, hvordan det er at leve med den sandhed, som den anden besidder, og møde denne med åbenhed og medfølelse. På det grundlag er der gode chancer for at skabe bæredygtige løsninger, som tilfredsstillende begge parter ønsker og værdier.

Empati og medfølelse i fortællingen fra en familie

I familiefortællingen er Sara og Niels begge hårdt presset af dagligdagens opgaver og alle de mange forventninger fra dem selv og andre, de gerne vil leve op til. De har ikke overskud til at mærke

efter, hvad der måske kunne være på spil for den anden, og har hver især stort set kun plads til at rumme deres egen dagsorden. En samtaleform mellem Sara og Niels med fokus på vurderinger, bedømmelser og beskyldninger tager over, og kontakten til den anden er indskrænket til negative reaktioner på det, der kommer på tværs af ens egne ønsker og behov.

Ifølge Niels skal Sara altid køre alting efter en plan. Der er ikke plads til spræl og spontanitet. Det gør hverdagen kedelig, presset og forudsigelig, og Niels føler, han hænger i en klokkestreng for at imødekomme hendes forventninger. Det irriterer ham også, at han skal 'gøres forkert', fordi han en enkelt gang laver en hurtig middagsløsning, der ikke lever op til Saras sundhedsideal.

Både Saras og Niels' reaktioner er sat på autopilot, og ingen af dem giver sig tid til at mærke, hvad der er på spil hos den anden. De får ikke givet sig selv plads til at mærke de varme følelser, der udspringer af deres børns glæde og forventning ved at skulle til bold. Eller mærke den fælles glæde ved at ungerne trives og har masser af energi og gåpåmod. De giver ikke sig selv mulighed for at have empati med den andens pressede situation og svære valg, som kunne afføde helt andre kommentarer og spørgsmål, som for eksempel:

»Hvordan er din dag gået?«.

»Lykkedes det at lande kontrakten?«.

»Fik du sagt det om samarbejdet, du synes fungerer dårligt?«.

»Glæder du dig til at komme ud og få brændt lidt krudt af?«.

»Hvordan gik det med at hente børnene i dag?«.

De lander i en negativ spiral og misser den positive, som spørgsmålene kunne give anledning til.

Større bevidsthed hos dem begge om værdien af at være mere i kontakt med det indre liv vil øge deres empati og medfølelse. For at nå dertil kan de med fordel give sig selv plads til af og til at reflektere mere over tingene. Det kan hjælpe dem med at få et mere konstruktivt fokus og samtidig holde autopiloten på afstand.

I ABC'ens sprog kan empatien bruges til at *undersøge* og bedre forstå den anden. Det kan så hjælpe til at spore dem ind på at *tænke »vi«* i stedet for *dig imod mig*. Det ændrede fokus kan omsættes til handling gennem at lytte og vise tydelig interesse for den anden. De kan endvidere begge *gøre noget* ved at vænne sig til ikke at afbryde eller straks begynde at modargumentere. Yderligere kan de forsøge sig med at stille interesserede spørgsmål og dernæst give sig tid til at lytte opmærksomt til svarene, så indlevelsen og rummeligheden erstatter autopiloten.

Det måske mest udfordrende er at være i stand til at udtrykke indlevelse og empati og samtidig holde det adskilt fra ens egen holdning til det, den anden siger og gør. Det kan være en god ide at vente med at bringe egne synspunkter til torvs, indtil den anden er blevet set, hørt og lyttet til. På det tidspunkt er der større chance for, at der bliver 'lyttet tilbage'.