

## EMPATINS KRAFT – En människas, och en psykoterapeuts reflektioner

I dessa tider av västerlandets alienation, narcissism och medial hysteri vill jag slå ett slag för gammaldags god empati. Empatin är en del av vårt mänskliga varande, det finns där som en ursprunglig inneboende positiv kraft och vägledare i livet. I en ständigt föränderlig värld hjälper den oss att med ett öppet hjärta och sinne ta oss an existensen. Det är inte den som är starkast, vackrast eller rikast som klarar sig bäst, utan den som klarar av att hantera förändringar. Empatin, som i sig bär på ödmjukhet, hjälper oss att förändras och reagera på våra egna, och på våra medmänniskors unika erfarenheter och världar. Utan empati vore vi som ensamma öar, utan någon chans till personlig utveckling, och möjlighet till att förstå varandras tankar, känslor och beteenden, och dessa uttrycks avsikter. Äkta empati hjälper oss inte bara att bygga broar mellan varandra, utan den hjälper även till att skydda oss mot andras illvilliga avsikter. Genom att sätta oss in i andras inre, kan vi räkna ut ”vad de är ute efter”. Tyvärr finns det de som använder sin empatiliknande förmåga för att känna in andras svaga punkter och dra fördel av detta, ”sol och vårare”, torterare, köpmän etc., men enligt mig handlar det då inte om äkta empati, vilken förutom tanke och känsla även ska inrymma en kärleksfull handling som svarar upp mot förståelsen av den andres behov. Alla gör vi våra misstag i livet, så är det bara, förlåtelsen av oss själva och andra skulle inte heller den vara möjlig om vi inte hade tillgång till empati.

Empatin öppnar dörren för oss att lämna självupptagenheten och ensamheten bakom oss. Den gör så att vi för en stund tar fasta på det faktum att vi faktiskt är försedda med bara en mun, men med två ögon och två öron! Den ger ett meningsskapande djup åt våra liv, och en chans för oss att uppleva omtanke och kärlek i våra relationer. Relationerna vilka är själva grundbulten i vår existens. Vi är ständigt i relationer och möten, med oss själva, våra medmänniskor och våra liv. När du läser detta är du i ett möte med mig genom denna text. Och det bästa av allt; det empatiska mötet, och den empatiska relationen smittar, och fungerar som rena vaccinet mot utbrändhet, egoism och ondska.

Sett i det stora, ur ett evolutionistiskt perspektiv, kan man säga att empatin fungerat som en motor för det altruistiska förhållningssättet, med huvuduppgiften att sörja för artens fortlevnad. Om vi själva mår ”hyggligt”, väljer vi naturligt, om inte annat så för att själva slippa må dåligt, att bistå en medmänniska som vi ser är i akut nöd. Sett ur det lilla perspektivet, vet man från spädbarnsobservationer att bara några veckor gamla barn reagerar

starkare på ljud som kommer från en ledsen medmänniska, än från andra ljud som i och för sig är lika höga. Modern forskning har kunnat påvisa att barn som växer upp med empatiska relationer blir som vuxna mindre benägna att använda våld och förtryck. Något som jag förresten tror att mödrar, fäder, söner och döttrar känt till sedan människan såg dagens ljus. Även om vi av naturen föds ”empatiskt goda”, så är det i relationer med andra som vi odlar och ger näring åt denna gåva. De psykologiska förutsättningarna för oss att utveckla empati skulle jag vilja beskriva så här:

*Vi föds alla med ett unikt och meningssökande Jag eller ett Själv. Detta Jag har, förutom strikt fysiologiska behov, en inneboende, av naturen given längtan efter närhet och goda relationer. Med hjälp av affekter, kognitioner och beteenden; vilka alla är samma fenomen med olika uttryck, söker vi begripa och hantera den här världen. Detta hanterande leder till ritandet av inre kartor som ska vägleda oss i det här, ibland, svårbegripliga livet, med allt vad det vill säga med unika personliga, sociala och kulturella omständigheter. Våra första kartor av ”livets terräng”, blir av en särskild betydelse. Dels för att det just är våra första kartor och som sådana blir de prototyper. Dels för att det blivit uppritade vid tider av beroende då man är som mest sårbar. Under hela livet jobbar vi på våra kartor och använder oss av dem för att kunna bemästra tillvarons varierande terräng. Speciellt vid tider av ”relationstrassel”, smärta och ångest klamrar vi oss fast vid våra kartor för att få vägledning och tillgång till bemästrandestrategier. Efterhand som livets terräng förändras får kartorna ritas om. Vissa kartor är mer ”svårömrerade” än andra, eftersom de satt sig så hårt. Det är när vi söker ta oss fram i terrängen med en sådan inaktuell karta, som inte längre återger terrängen, läs livet, på ett korrekt sätt som det uppstår bekymmer.*

Det är alltså när kartorna krånglar som vi kanske uppsöker en psykoterapeut för att få hjälp. Har vi problem med våra empatikartor krävs i terapin en särdeles trygg och tillitsfull relation för att läka dessa sår. Psykoterapi, psykologi och psykiatri är ämnesområden, eller vetenskaper, som kännetecknas av att vem som helst kan ha idéer kring dessa, och det är bra det. Vore livsfarligt om professionella hade någon slags tolkningsföreträdare vad gäller för vad som ska anses vara acceptabelt, normalt eller sjukt. Tyvärr finns det genom historien alltför många exempel på när detta ändå inträffat, rashygien, utgallring av handikappade, stämpling av sexuell läggning etc. Det effektivaste motgiftet mot fascism är empatin, kan vi känna med våra medmänniskor på ett empatiskt sätt så undviker vi automatiskt att behandla varandra som

objekt. Detta är ju självklart extra viktigt inom verksamheter där man vänder sig till människor i nöd, såsom inom psykoterapi och annan vård och omsorg. Ytterligare ett viktigt skäl för att beakta empatins betydelse är den att det finns överväldigande "bevis" för att den enskilt mest viktiga faktorn vid lyckat terapiutfall är kvalitén på den empatiska relationen mellan psykoterapeuten och den hjälpsökande, t.o.m. viktigare än terapeutens typ av skolning och, val av metod! Det här med empatins betydelse gäller naturligtvis inte enbart för möten i psykoterapeutiska sammanhang, även om man kan säga att just terapin blir som en förstörande "lupp" på mellanmänskliga processer. Egentligen är det ju inte så himla konstigt eller krångligt. Vill man få sitt hår fixat går man hellre till en frisör som är varm och lyhörd och som kan skapa en juste relation, än till någon som är bufflig och otrevlig men i och för sig kanske en tekniskt lika god hantverkare. Även från studier gjorda på traditionell kroppsvård har det visat sig att kvalitén på patient och läkarkontakten har inverkan på behandlingsresultatet, alltså om patienten blir frisk eller ej. En duktig sjukgymnast eller doktor som insett kroppens och själens samhörighet, en samhörighet av mig kallad *kroäl* eller *kroälen*, kommer att ha betydligt större möjligheter att hjälpa sin patient än kollegan som bara kollar testsvar och bemöter sin patient med bristande respekt.

Nå, vad kan vi då lära oss av detta? Jag vill mena att det med full energi riktar ljuset mot empatins kraft. Vi måste våga möta varandra som hela och fulla människor, utan att gömma oss bakom titlar, teorier och kosmetika. Detta gäller nog för oss alla, privat såväl som professionellt. Empati är gratis, och kan göra den här världen till en tryggare och trevligare värld.

Författare: Petri Mykkänen Leg. Psykoterapeut  
Essän är publicerad i "Oförtrutet – bildande yttringar från tjugo års bokutgivning", Trygve Carlsson RED, Carlssons bokförlag 2003