

# Forskning & Framsteg

TOPPÄMNEN: [Fysik](#) [Medicin](#) [Teknik](#) [Historia](#) [Astronomi](#) [Arkeologi](#)  
[Genetik](#) [Hjärnan](#) [Sociologi](#)



Bild: istock

## Medkänsla och empati är inte samma sak

Empati är slitsamt och inte alltid särskilt konstruktivt, menar professor Tania Singer. Det yttrar sig i att vårdpersonal sjukskrivs i stor utsträckning. Därför behöver vi träna oss i medkänsla.

Text: Ann Lagerström Ur F&F 3/2014

Publicerad 2014-03-05 ⚡ 118 reaktioner

Någon skrattar och du gör likadant. Någon gör sig illa och du rycker till. Någon berättar om sitt liv och du fylls av ömhet och värme. Tre känslor. Tre sätt att uppleva vad andra känner. Tre helt olika reaktioner i hjärnan.

Professor Tania Singer är psykolog och neuroforskare och leder arbetet vid Max Planck institute for human cognitive and brain science i Leipzig, och är en av världens ledande forskare om hjärnan och känslor. För några år sedan gav hon sig själv en närmast omöjlig uppgift: att kartlägga vad som händer i hjärnan när vi känner empati. Par kallades till labbet och den ena partnern lades i en magnetkameran tunnel. Strax utanför satt den andra partnern. Denna fick ett ofarligt, men lätt obehagligt, stick. Och se, mycket riktigt: när denne kände smärta så reagerade både partnerns smärtnätverk och den del av hjärnan, insulan, som har med uppfattning av kropp och känslor att göra.

Nästa steg var att undersöka om vår empati gäller alla människor eller bara vissa och där kunde forskarteamet snart konstatera: bara vissa. Vi känner med dem vi gillar, men inte alltid med okända eller dem som vi har något otalt med.

”Det var väldigt tydligt att hjärnan är programmerad för att bry sig mest om vår inre krets. Några gånger var det nästan skrattretande”, berättade hon på konferensen Mind & Life i Berlin i höstas.

I en undersökning instruerades försökspersonerna att föreställa sig att de höll på fotbollsklubben FC Basel. Sedan presenterades de för två personer där den ena påstods hålla på samma lag, medan den andra var supporter till FC Zürich.

När Basel-anhängaren blev stungen flödade empatin hos de flesta försökspersoner. Men när representanten för Zürich-klacken hade ont, fick de flesta betydligt svagare reaktioner i de celler som har med smärta och känslor att göra. Ja det var till och med så att vissa manliga försökspersoner i stället visade klara tecken på skadeglädje. Hos dem var det cellerna i *nucleus accubens* som reagerade, och den strukturen, visste forskarna sedan tidigare, är kopplad till tillfredsställelse och belöning. Reaktionerna var så starka att Tania Singer var tvungen att fråga en av försökspersonerna: Njöt du av att se dem lida? Och svaret blev: Ja!

”Så lätt kan du få en människa att skifta från Moder Teresa till närmast sadist”, sade Tania Singer på konferensen. Jag menar, supportrarna var ju bara skådespelare.

”Jag ser att ni skakar på huvudet, fortsatte hon, ”men då måste jag tyvärr meddela att de flesta av oss här i salen är lika lättlurade. Anslut dig till en grupp och du får genast ökad empati för dina kolleger men minskad för dem som tillhör andra grupper. Det är skrämmande.”

Den här upptäckten oroade Tania Singer. Om vi känslomässigt påverkar varandra så på cellnivå, på samma gång som vi är så starkt genetiskt programmerade för att känna mer för vår egen grupp, ligger mänskligheten illa till i en globaliserad värld, tänkte hon, och bestämde sig för att ta reda på om det gick att utnyttja hjärnans plasticitet för att utveckla vår empatiska förmåga. Går det att träna sig till att bli mer medmänsklig?

ania Singer fick via den tibetanske ledaren Dalai lama kontakt med buddhistiska munkar som i årtal tränat sig på det man på engelska kallar *compassion*. Och när hon lade en av dem, Ricard Matthieu, i sin magnetkamera upptäckte hon något underligt. När Ricard föreställde sig en person som led och riktade sin medkänsla mot henne var det helt andra delar av hans hjärna som engagerades.

I stället för att tanken på att någon som far illa engagerade de delar i hans hjärna som indikerar smärta, var det ett annat område, *ventrala striatum*, som har med positiv belöning att göra, som reagerade.

Tania Singer, som följde hela processen vid en dator, ropade in till undersökningsrummet: ”Ricard, vad gör du? Känner du ingen smärta?” Och han svarade: ”Nej, bara värme och omtanke, ungefär som en mor inför sitt barn.”

Det var då Tania Singer förstod att det inte finns en form av empati utan flera. Och den modell hon idag arbetar efter bygger på tre olika sätt att känna med andra människor.

Först det automatiska, reflexmässiga, som gör att till exempel gäspningar smittar. Här ingår ingen medvetenhet, ingen oro över att den andra är trött, två kroppar härmar bara varandra, och det finns hos människan från födelsen.

Nästa steg, det Tania Singer kallar empatin, kräver en viss medvetenhet och uppstår först när vi förstått att vi är enskilda personer. Jag ser att den andra lider, och jag känner det också.

Det tredje steget, ett slags förfina empati, det Tania Singer kallar för *compassion*, medkänsla, innebär inte något medlidande, bara omsorg.

De här skillnaderna är viktiga. Empatin är slitsam och inte alltid särskilt konstruktiv, menar Tania Singer.

Orsaken till att så många som arbetar inom vård och omsorg blir sjukskrivna tror hon beror just på den. Medkänslan, som munken Ricard Matthieu å andra sidan erfar, ger tvärtom positiv energi på hjärnnivå. Du får på samma gång som du ger.

Det finns en fjärde variant. Det är den där särskilda förmågan som psykopater har att leva sig in i andra människors känslor för att kunna manipulera dem, men det är en annan historia.

Det råder alltså en viss begreppsförvirring. Är medkänsla verkligen en bra översättning av det engelska ordet *compassion*, och är empati ett bra ord för den som känner med andra, eller skulle det för oss vara bättre med tvärtom?

Medkänsla, medlidande – jag känner med andra. Empati – jag känner för andra. Och hur förhåller sig de orden till inlevelseförmåga, förbarmande, medmänsklighet, medömkan, barmhärtighet och välvilja? Ordböckerna gör det tyvärr inte lättare.

Tania Singers forskning är i dag inriktad på att försöka finna metoder som påverkar hjämans plasticitet och gör den mer empatisk och framför allt medkännande. Meditation är en av de tekniker som hon redan prövat, och den påverkar omsorgen om andra, visar resultaten, men numera anser hon att det måste till något mer. För att komma åt vår gruppegoism tror hon att vi också behöver kognitiva övningar, en rent intellektuell förståelse av vad det innebär att vara medkännande med andra.

Så för att testa olika träningsmetoder har Tania Singer satt i gång ett stort projekt: 200 personer kommer att varje dag under ett års tid med början under 2014 träna, inte bara sin medkänsla med sig själva och andra, utan också annan social förmåga. Försökspersonerna kommer att använda olika metoder under olika perioder. Och efter varje längre pass kommer de att bland annat få lämna blodprov och låta sina hjärnor undersökas.

[Dela](#)[Dela](#)[Dela](#)

## KOMMENTERA

Ditt namn \*

E-post \*

Innehållet i detta fält är privat och kommer inte att visas publikt.

Hemsida

Kommentar \*

