

Empati – hva er det?

Pamfletten handler om betydningen av at vi mennesker viser hverandre empati. Det gjelder både barn, ungdom og voksne. Med positiv psykologi beskrives i alt 13 konkrete eksempler på dette.



Lisbeth Holter Brudal

Spesialist i klinisk psykologi, dr. philos., skribent.

Forfatter av 21 bøker, oversatt til i alt 5 språk.

Produsent av en serie undervisningsvideoer.

Tildelt H.M. Kongens fortjenestemedalje i gull i 2011.

Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK), 2025.

[https://www.empatisk.no/wp-content/uploads/
Empati-Hva-er-det-Brudal-2025.pdf](https://www.empatisk.no/wp-content/uploads/Empati-Hva-er-det-Brudal-2025.pdf)



INNHold

Forord	3
Innledning	4
Empati og speilnevroner	4
Empati og dagens samfunn	5
Tre tragiske eksempler	5
Positiv psykologi	9
Speilsansen	9
En tilfeldig oppdagelse	9
Empati og speiling	11
Del 1. Å speile oss selv	11
Henrik Ibsen: Byggmester Solness	11
Trygve Gulbrandsen: Og bakom synger skogene	14
Hjertesirkelen	17
Utvidet bevissthet - «Lutret»	19
Utvidet bevissthet - «En åpenbaring»	20
Del 2. Å speile hverandre	22
Kliniske erfaringer ved bruk av metoden og væremåten	22
10 eksempler på bevisstgjøring, bruk av metode og væremåte i empatisk kommunikasjon, og tre eksempler på opplevelse av «empatiglede»	22
Veien videre	33

Forord

I denne pamfletten forsøker jeg å finne svar på spørsmålet Empati – hva er det? Så ville skjebnen at jeg kom over boken «Det er NÅ du lever» da jeg nærmet meg spørsmålet. Boken er skrevet av Eckhart Tolle, tysk forfatter født i 1948, med interesse for blant annet psykologi og bevissthet. Boken er utgitt i bokserien «Det hele mennesket» - bøker som alle beskriver samspillet mellom sjel, kropp og sinn. «Det er NÅ du lever» er oversatt til mer enn 30 språk og solgt i over 40.000 eksemplarer i Norge.

Da jeg fikk innsyn i Tolles hovedtanke om betydningen av tilstedeværelse – av menneskets evne til å være her og nå i enhver situasjon - fant jeg ett overordnet svar på mitt spørsmål om hva empati er. Jeg forsto at «å leve seg inn i» og erfare å «finne rett ord i rett tid» forutsetter en tilstedeværelse og konsentrasjon for at vi skal kunne lære oss selv og andre å kjenne i ordets egentlige forstand. Mitt ønske er at jeg med de mange eksemplene fra det virkelige liv - som eksempel på «empatiglede» - har gitt noen svar på det store spørsmålet «Hva er empati?» Et avgjørende svar er at empati er et samspill mellom sjel, kropp og sinn. Eksemplene er anonymisert med hensyn til kjønn, alder og navn.

Kan hende kan denne pamfletten – eller «lille boken» som det også kalles - en gang inkluderes i bokserien Det hele mennesket?

En hjertelig takk til spesialist i klinisk psykologi Gjermund Tveito for oppmuntring og gode råd underveis i arbeidet med denne pamfletten. Takk også til sykehjems-overlege Signe Kontny for inspirerende og verdifulle samtaler. En spesiell takk går til Ronny og Katrine Yttrehus, ledere av Institutt for Empatisk Kommunikasjon for hjelp med publisering av pamfletten.

Oslo, januar 2025

Innledning

Ordet empati er et laget ord – et nyord, en neologisme. Den tyske psykologen Rudolf Hermann Lotze mente at mennesker, for å kunne forstå kunst, måtte leve seg inn i kunstverket – han kalte det «en evne til innlevelse» (Einfühlung). Mange år senere grep en gruppe engelske psykologer fatt i ordet og mente at innlevelse er like nødvendig for å kunne forstå *mennesker og menneskelivet*. Det tyske ordet for innlevelse var vanskelig å oversette til engelsk. I slutten av det forrige århundre skapte derfor den engelske psykologen Edward Titchener ordet «empati» som erstatning for «Einfühlung». Utgangspunktet for empati-begrepet er det greske ordet «Empatheia» som betyr «in suffering» eller «in passion». Med empati mente man først og fremst en evne til å leve seg inn i andre menneskers følelser.

Den samme forståelsen av ordet empati gjelder i dag. Og – det å leve seg inn i andres følelser kan vi lære! Det vet den tidligere amerikanske presidenten Barack Obama mye om. I selvbiografien «Å leve en drøm» fra 2005 forteller Barack at moren benyttet alle anledninger til å spørre ham ut ved spesielle situasjoner der de var sammen – når de observerte smågutter krangle på åpen gate, en mor trøste sitt barn som gråt, småjenter som kniste: «Hva tror du han/hun/de føler nå?» spurte hun.

Baracks mor het Ann Dunham. Hun var antropolog og kunne mye om hvilke verdier samfunn handler ut ifra, og hvordan mennesker kommuniserer i ulike kulturer. Kanskje siterte hun iblant den kjente engelske forfatteren og Nobelprisvinner John Steinbeck (1902 – 1968), som har sagt: «Du kan bare forstå andre mennesker dersom du føler dem inni deg.» Denne kunnskapen fikk Barack ta del i. Slik lærte den amerikanske presidenten seg blant annet ordet empati i tidlig alder.

Empati og speilnevroner

Når Barack lever seg inn i det han og moren ser og hører når de, for eksempel, ser to gutter som sloss, kan han føle et sinne inne i seg – han har empati for guttene. Når en slik empatisk følelse kommer opp i Barack skjer det samtidig noe viktig i hjernen hans. Noen spesielle nevroner - speilnevronene – blir aktivert. Barack speiler det guttene føler. Slik speiling skjer automatisk. Empati er altså ikke bare en evne vi har - det er en medfødt sans: speilsansen. Den kan sammenlignes med andre sanser som hørsel og syn og stedsans – og humoristisk sans. Vi vet altså at empati og speiling er medfødt og gjelder for unge og gamle, gutter og jenter, store og små – for alle mennesker på kloden. I dag vet vi også at speilsansen kan trenes opp og videreutvikles gjennom ulike metoder.

Denne spesielle typen hjernenevroner – speilnevronene, eller «empatinevronene», som de også blir kalt – ble oppdaget ved en tilfeldighet av en gruppe forskere i Italia i begynnelsen av vårt århundre. Nevrolog C. Kayser skriver i sin bok «The Empathic Brain» fra 2012 at speilnevroner er et resultat av et bestemt mønster av forbindelser mellom visuelle, auditive og motorikk-relaterte områder i hjernen. Det betyr at når vi speiler hverandre, fanger vi opp inntrykk både fra det vi ser, det vi hører, og bevegelsene og handlinger hos den vi speiler.

Det er blitt hevdet at oppdagelsen av disse «mystiske nevronene» (som de også blir kalt) representerer en ny tidsalder.

Speiling inntreffer allerede kort tid etter fødselen. Bare ti minutter etter fødselen vender spedbarnet seg i retning av ansiktsslignende mønstre, og bare tolv minutter etter fødselen begynner barnet å imitere ulike ansiktsmimikk og bevegelser. Spedbarnet er ikke født til verden med en evne til å smile, men ved å observere mors smil speiles ansiktsmimikken i spedbarnets hjerne. Speilnevronene gir altså et hint om hvilke nervebaner det er nødvendig å aktivere for å kunne smile, og spedbarnet vil etter hvert lære seg å smile tilbake. Empatinevronene kan med andre ord sees som bindeleddet mellom mors smil og barnets evne til å smile.

Empati og dagens samfunn

Det er verdt å merke seg at flere år før Barack Obama ble valgt til president i USA fortalte han i et intervju med Oprah Winfrey at det han var mest bekymret for i tiden han levde i var mangelen på sympati i samfunnet. Dette var i 2004. Fire år senere hørte vi stemmen hans igjen. Da holdt Barack foredrag på Fathers' Day. Han sa: «Det er viktig at vi som fedre lærer barna våre verdien av sympati.» Og så føyde han til: «Ikke *sympati*, men *empati*.» Her henvendte han seg spesielt til fedre i måten han sa det på. På dette tidspunktet var han selv blitt far.

For ca. 20 år siden var Barack klar over forskjellen mellom empathy og sympathy. Trolig var han kjent med oppdagelsen av speilnevronene og hadde erfart at empati handler om en følelsesmessig spontan innlevelse og speiling – en gjensidig relasjon mellom mennesker. Mens sympati er en tanke og en idé man for eksempel kan få hvis noen ber om råd. Da sier man gjerne: «*Dersom* jeg var i dine sko». Ved sympati har man ikke «følt den andre inni seg».

Vi som er interessert i vår del av verden og den tiden vi lever i, har all grunn til å være like bekymret som den amerikanske presidenten var for mange tiår siden over fraværet av empati mellom mennesker. I norske aviser får vi daglig eksempler på en slik skremmende utvikling:

Tre tragiske eksempler

Ble kriminell

En ung gutt forteller at han lenge hadde vært trist og nedfor men ikke fant hjelp noen steder. Bare lange ventetider og en kald skulder møtte ham. «Da,» skriver han, «da forsto jeg at jeg måtte bli kriminell for å få hjelp.» Gutten hadde forstått «koden» som gjaldt: «Det er handling som må til, så kanskje noen ser meg», tenkte han. «Jeg må skremme dem for at de skal snakke med meg, eller i hvert fall høre på meg – så kan hende skjønner de hvordan jeg har det inni meg når jeg bråker og er småkriminell.»

Tok livet sitt

En ung mann, som nylig var blitt far for første gang, var fortvilet og dypt deprimert. Hvem kunne han snakke med? Kan hende var det råd å få et sted. Han valgte å spørre en chatbot. Rådet han fikk var «Du kan ta livet av deg.» Og det rådet fulgte han.

Reguler meg, vær så snill!

I november 2024 er avisene fulle av historier om små barns og ungdommers grenseløse bruk av skjerm. Det er nedsatt et skjermbruksutvalg. Det arbeides med å utvikle flere lover som kan få ned misbruket. For eksempel lover om antall timer barn og unge skal kunne sitte ved skjermen.

En ungdom skriver om et slikt forslag: «Nesten alle ønsker seg mindre skjermbruk. Og alle sier at de ikke klarer å regulere det selv.» En annen utbryter: «Jeg trekkes så hardt mot de uimotståelige skjermene, og da trenger jeg noen voksne som kan si til meg at nå må du ta en pause.»

Det første eksempelet er en unggutts erfaring av ikke å møte empati i verden rundt seg.

Det andre eksemplet viser en fortvilet ung mann som ikke vet om andre å henvende seg til når han trenger råd enn en chatbot, altså en robot. Han tar så grundig feil, den arme mannen. Her er det ikke empati å hente. En robot kan ikke leve seg inn i noe som helst. *Fordi roboten ikke er utstyrt med speilnevroner.*

Det tredje eksempelet er et rop om hjelp. Barn og unge kjenner seg fremmede, skremt og forvirret i en verden de ikke mestrer. De lengter forgjeves etter å bli speilet, etter å bli møtt med empati av en voksen. Forslag til lover eller forbud mot skjermbruk duger ikke.

Det avisene forteller oss er at samfunnet i dag er preget av ensomme barn og unges skremmende fremmedhetsfølelse, de finner ikke ord og mestrer ikke livet. Et nyord på dette savnet er et samfunnet preget av empatimangel. Denne svikten i samfunnet rammet spesielt gutten som valgte å bli kriminell og mannen som tok livet sitt. De unge som søker hjelp og som ikke mestrer livene sine kjenner et dypt savn som skaper en empatilengsel.

Men denne type ensomhet og lengsel har ikke alltid preget vårt samfunn. Det sies at et av de viktigste budskapene i den kristne lære, som vår kultur bygger på, er: *Du skal elske din neste som deg selv*. Her heter det at empati og kjærlighet til andre springer ut av den empati hver og en av oss har til oss selv. Vi kan si at det er når vi kjenner oss selv at vi kan kjenne den andre. Så hvis vi lever oss inn i oss selv, kan vi også leve oss inn i den andre. Slik får vi et fellesspråk. Dette språket kunne den verdensberømte forfatteren John Steinbeck, og han visste å bruke det. Hele verden kjenner til dette språket gjennom hans forfatterskap, og vi kan også lære oss det. Et nyord for dette fellesspråket er empatispråket.

For å bruke det nye språket må vi ha kunnskap og tro på at alle mennesker er født med speilnevroner, og at det er oppdaget en ny sans i menneskehjernen som heter speilsansen.

Det tragiske i vår tid er at denne oppdagelsen innen nevrobiologi – som ble gjort i begynnelsen av dette århundret – fortsatt er en ny tanke uten særlig interesse, til tross for at oppdagelsen trolig er begynnelsen på en ny tidsalder innen psykologien, og at forskning viser at vi i fremtiden står overfor uante muligheter for menneskehetens videre utvikling. Ord som empati, speiling, speilnevroner og speilsans er fremmedord uten mening for mange. En forklaring kan være at resultatene fra den stadig økende, omdiskuterte og omfattende forskningen på kunstig intelligens (KI) i dag overskygger og minsker interessen for resultatene fra en hjerneforskning som angår menneskets bevissthet og empatiske evne til å kjenne seg selv og andre.

Yuval Harari er professor i historie, forfatter og foredragsholder om menneskehetens fremtid. I en av sine bøker fra 2018 gir han KI stor plass. Han tror ikke roboter kan bli bevisste. Samtidig forbereder han oss på at roboter kan bli intelligente. *Harari skiller mellom bevissthet og intelligens*. Gitt at vi i fremtiden vil utvikle intelligente roboter – uten bevissthet – mener Harari vi må forberede oss på et nytt syn på hva det vil si å være menneske. Eksempel på en slik robot uten bevissthet har jeg beskrevet i eksempel to ovenfor. Uten bevissthet kunne roboten ikke leve seg inn i den unge farens fortvilelse. Det kunstige svaret førte til døden.

Det har utviklet seg to verdener: Nevrobiologisk forskning og KI-forskning. De to områdene har ulik målsetting og ulike språk. I det første eksemplet er ord som «strukturerte og ustrukturerte data» og «maskinlære» sjeldent å se, mens det i KI ikke eksisterer ord som «empati,» «speilnevroner» og «bevissthet.» Harari er opptatt av at en liknende polarisering i språk og verdier utvikler seg i dagens samfunn. Han viser til de uløste politiske konfliktene som eksisterer over hele verden, og faren for en ny verdenskrig. Folk klarer ikke lenger å snakke med hverandre, sier han.

Tiden vi lever i er preget av forvirring. En gutt i første klasse på videregående skole rakk en dag opp hånden og spurte læreren: «Når skal vi lære å skrive fakturaer da, lærer, ikke bare lese dikt?»

At denne forvirringen er alvorlig forstår vi når vi hører om voksne som dreper barn, barn som dreper voksne eller hverandre, og både voksne og barn som tar sitt eget liv. Vi mistenker også at de mennene og kvinnene som skal styre verden for oss selv er forvirret, slik Harari fremhever og viser til de store uløste politiske konfliktene som herjer over hele verden og skaper fare for en ny verdenskrig. «De kan ikke lenger snakke med hverandre» sier Harari. Snakker de forbi hverandre? Over hodet på hverandre? Baksnakker de hverandre? Taler de med to tunger? Eller bruker de et slags KI-språk med tekniske og uforståelige formel? Eller har de mistet munn og mæle? Kan hende taler de i tunger, mange av dem?

Dette er farlig, og minner om det vi kaller «babelsk forvirring.» Uttrykket stammer fra fortellingen om Babels tårn i første Mosebok.

Denne bibelteksten forteller at etter syndefloden kom menneskeslekten til Sinear-sletten, der de slo seg ned. De bestemte seg for å bygge en by med et tårn av brent teglstein – et tårn

som skulle nå like inn i himmelen. Gud steg ned på jorden for å se hva det var menneskene holdt på med. Gud likte ikke at menneskene søkte å øke sin makt på denne måten. Derfor forvirret han deres språk, slik at menneskene ikke lenger forsto hverandre, og Gud spredte menneskene ut over hele jorden.

Det har blitt sagt at det knapt finnes noen bibelsk fortelling som har hatt en tilsvarende innflytelse på den vestlige verden som legenden om Babels tårn. Tidlig ble dette tårnet et symbol på menneskelig nysgjerrighet og forskertrang, men også symbolet på det menneskelige overmøt som fører til kaos og forvirring.

Myten forteller oss at det er mennesker i historien som nok også har vært så nyfikne og vitebegjærlige at de har mistet bakkekontakten – mens de trodde det var mulig å nå himmelen. Men slik ville Gud det ikke. Han stanset menneskenes maktsyke ved å ødelegge språket deres slik at de ikke lenger kunne snakke sammen. Forvirringen spredte seg. Menneskene ble fremmede for hverandre og hadde ingen å speile seg i.

Med denne pamfletten ønsker jeg å dele mine faglige erfaringer, tanker og opplevelser som psykolog i den tiden vi lever i nå, preget av forvirring – en forvirring som også gjelder det språket vi bruker. Disse erfaringene er forankret i tre innfallsvinkler: Positiv psykologi, speilsansen og min egen opplevelse av utvidet bevissthet.

Positiv psykologi

Positiv psykologi er først og fremst den retning i mitt fag jeg har arbeidet ut ifra i en årrekke. Denne faglige orientering har jeg beskrevet i min lærebok *Positiv psykologi* (3. opplag 2011) som er oversatt til dansk.

Min interesse for positiv psykologi kan sees i sammenheng med det som skjedde år 2000. Da utgav det anerkjente, internasjonale tidsskriftet *American Psychologist* et spesialnummer med bidrag av kjente psykologer som Daniel Kahneman, Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi. Her ble det presentert en ny tilnærming til behandling og språkbruk i det kliniske arbeidet. Artikkelen beskrev betydningen av et skifte, fra fokus på psykisk sykdom og diagnoser og behandling til en vektlegging og synliggjøring av menneskets potensiale for vekst og utvikling.

Den målsettingen vi arbeider ut ifra innen positiv psykologi kan oppsummeres slik:

1. Å finne frem til det som er det enkelte menneskets styrke.
2. Å utvikle teorier og metoder som frigjør potensialene i menneskesinnet.
3. Å fokusere på, og utvikle kunnskap om de temaene i livet som kan tjene som «buffere» mot psykisk ubalanse.

Speilsansen

Den andre hovedinteressen min er den nye og epokegjørende kunnskapen og tilfeldige oppdagelsen av speilsansen i menneskets hjerne.

Det er verdt å merke seg at oppdagelsen av speilnevronene ble gjort i samme periode som den ovennevnte berømte spesialartikkelen om positiv psykologi ble lansert i *American Psychologist*. Disse to tilnærmingene har vært grunnlaget for mitt arbeid som psykolog i en årrekke.

En tilfeldig oppdagelse

Den tredje innfallsvinkelen springer ut av en egen personlig erkjennelse av storheten i oppdagelsen av speilnevronene. Den gav meg en skjellsettende opplevelse av en utvidet bevissthet.

Jeg kommer alltid til å huske den dagen jeg leste om speilnevroner og menneskehjernen for første gang. Det var sommerferie, og vi kom hjem fra en lang tur i fjellet. På trammen på hytta lå dagsavisen som postmannen i Gausdal hadde lagt der. Under nyhetene sto det: «Hjernen speiler andres oppførsel». Vi fikk vite at mennesker er født med spesielle hjerneceller som gjør det mulig for oss å gjenkjenne andre menneskers følelser og intensjoner. Empati er ikke bare en evne - det er en følelse knyttet til et spesielt område i hjernen. Min første tanke var at alle mennesker i hele verden må få vite om dette: Empati er medfødt!

Det minnet meg om den spesielle følelsen jeg iblant kunne få når jeg hadde nådd den høyeste toppen på mine lange vandringer i fjellet. Når jeg fikk øye på blåner etter blåner som omga oss og strakte seg mot himmelen.

Det er som et under hver gang storheten i naturen går opp for meg. I slike øyeblikk av en utvidet bevissthet, der jeg lever meg inn i naturen, tenker jeg: Dette synet av fjerne og mektige høyder bør alle på jorden få oppleve minst en gang i livet sitt! Så vakkert det er på kloden vår!

En beskrivelse av det felles grunnlaget for de tre innfallsvinklene jeg har for det daglige arbeider mitt er dette diktet av den svenske forfatteren Stig Dagerman:

*Jorden kan du inte göra om. Stilla din häftiga själ.
Endast en sak kan du göra, en annan människa väl.
Men detta är redan så mycket, att själva stjärnorna ler.
En hungrande människa mindre betyder en broder mer.*

Empati og speiling

Nedenfor skal jeg gå nærmere inn på en analyse av speiling som en erfaring. Første del handler om kunsten å speile oss selv, og den andre delen om å speile hverandre.

Å leve oss inn i verden rundt oss hører med til det å være menneske. Ved bruk av synssansen lever vi oss inn i vakker natur, hørselen gjør det mulig for oss å leve seg oss inn i musikken når vi er på konsert, og vi bruker stedssansen vår når vi skal orientere oss i et landskap.

Verdien av å leve oss inn i oss selv og i andre mennesker er beskrevet i verdenslitteraturen og i norsk litteratur, og også opplevd i menneskers egne erfaringer. Nedenfor følger to eksempler på innlevelse og speiling i oss selv beskrevet i skjønnlitteraturen av to norske forfattere. Deretter følger beskrivelsen av tre spontane erfaringer av det å speile oss selv i det virkelige liv.

Å speile oss selv er en type dialog vi har med oss selv der vi bevisstgjør følelsene, tankene, refleksjonene og mulighetene i oss selv. Den andre delen i dette avsnittet beskriver en bevisstgjøring av følelser, tanker, refleksjoner i dialog og samspill med et annet menneske.

Ved hvert av eksemplene ser jeg nærmere på de konsekvensene det får for livene våre at vi anvender speilsansen – både når det gjelder oss selv og vårt forhold til andre. I positiv psykologi oppfattes speiling som et potensiale i menneskesinnet.

Del 1. Å speile oss selv

Byggmester Solness

Henrik Ibsen, 1892.

Skuespillet er oversatt til engelsk, tysk og fransk.

I min lærebok Positiv Psykologi viser jeg til Ibsens skuespill og beskriver et eksempel på empatisk innlevelse og erfaring av speiling.

I skuespillet er det tre hovedpersoner: byggmester Solness, fru Solness og unge Hilde Wangel. Hilde kommer inn som et uventet pust fra omverdenen. Hun vil fange byggmesteren, som hun kjenner, og tar mål av seg til å forføre ham.

I første kapittel får vi høre om en brann som rammet familien for en tid siden. Begge de to små sønnene brant inne. Nå bygger Solness et nytt hjem for seg og hustruen. I tredje akt utspiller det seg følgende: Fru Solness sitter på verandaen i det gamle huset, innhyllet i et stort, hvitt sjal. Hilde kommer opp trappen til verandaen, og de utveksler noen dagligdagse bemerkninger.

Så spør Hilde:

Må jeg få lov å være hos Dem litt?

Og fru Solness svarer:

Ja gjerne dét, hvis De kan ha lyst. Jeg trodde De skulle inn til min mann.

Deretter følger en samtale om byggmester Solness, og etter hvert nærmer Hilde seg det hun vet om brannen. Hun gir uttrykk for at hun mener fru Solness må ha gjennomgått mye som er tungt og vanskelig. Og sier full av sympati:

Stakkars fru Solness. Først så brente det jo for Dem. Og så mistet De det som verre var.

De mistet jo begge småguttene.

Da svarer fru Solness:

Å, de, ja. Ja, se, de var nu en sak for seg. Det var jo en høyere tilskikkelse.

Så kommer det en endring i samtalen. Fru Solness mener at hun egentlig har mistet alt det som andre folk regner for nesten ingen ting. Og her begynner den empatiske samtalen mellom de to. Hilde vil gjerne vite hva det er for noe. Da kommer det frem at fru Solness egentlig sørger over de ni deilige dukkene hun mistet i brannen. Hun forteller at hun hadde gjemt på dukkene langt inn i voksen alder. Hun levde side om side med dukkene også etter at hun ble gift. Dukkene var det ingen som tenkte på å redde fra brannen, forteller hun – og sier brått til Hilde:

De må ikke le av meg, frøken Wangel!

Hilde svarer:

Jeg ler slett ikke.

Fru Solness avslutter med å si:

*For det var jo på en måte liv i dem også. Jeg bar dem under mitt hjerte.
Liksom små ufødte barn.*

Her dukker nå byggmesteren plutselig opp, og samtalen mellom Hilde og fru Solness avbrytes. Fru Solness forsvinner ut. (Så gir forfatteren oss en sentral beskrivelse av Hilde.) Byggmesteren ser at Hilde har forandret seg. Han spør om hun fryser, og hun svarer at hun nettopp kom opp fra en «gravkjeller». Hun forteller at hun har hatt en lang samtale med fru Solness. Når hun forteller om samtalen synes Solness hun mest likner en «stenstøtte». Han vil vite hva som er på ferde. Brått sier så Hilde, idet hun ser på byggmesteren med store, alvorlige øyne:

Jeg vil reise!

Dette kommer uventet på Solness, og han prøver å få henne fra å dra. I diskusjonens hete utbryter så Hilde heftig:

Jeg kan ikke gjøre noe ondt imot en, som jeg kjenner! Ikke ta noe vekk, som hører henne til.

Når byggmesteren protesterer, fortsetter Hilde:

En fremmed en, ja! For det er noe helt annet, det! En, som jeg aldri har sett for mine øyne. Men en, som jeg er kommet nær - ! Nei da! Nei da! Isj!

Stykket slutter med at Hilde er fast bestemt på å reise.

(Henrik Ibsens samlede verker, 1991. Min utheving.)

Det Ibsen beskriver her er utviklingen av en samtale som starter i en vennlig og sympatisk tone og ender med en uventet, gjennomgripende og empatisk dialog. I det øyeblikk Hilde spontant sier til fru Solness «Søte fru Solness – fortell meg...» inviterer hun til en åpenhjertighet som fru Solness svarer på med å fortelle om dukkene som hun «har båret under sitt hjerte liksom ufødte barn».

Denne hjerteskjærende beskrivelsen lever Hilde seg inn i spontant, og speiler fru Solness' smerte. Hilde beskriver at det øyeblikk hun kunne kjenne fru Solness' fortvilelse var det som å befinne seg i en «gravkjeller». Hva var det som ble begravet? Det var Hildes plan om å forføre byggmesteren. I et sekunds speiling skjer det en benådet endring i Hildes bevissthet.

Fra å ha vært fanget av sitt eget begjær etter å fange Solness erfarer hun en ny følelse av barmhjertighet overfor en hun har kommet nær. Og denne nye beslutningen om «ikke gjøre ondt mot noen» er urokkelig. Hun reiser!

Den spontane speilingen av seg selv fører til en positiv endring i Hildes syn på seg selv og verden. Følelsen av barmhjertighet blir den nye oppdagelsen i Hildes liv.

Og bakom synger skogene

(Bind 1 i en triologi). Trygve Gulbrandsen, 1933.

De tre bøkene i triologien er oversatt til 30 språk og solgt i 12 mill. eksemplarer. Triologien er den første norske romanen som ble kjøpt av Det hvite hus. Siste utgivelse 2018.

Handlingen utspiller seg i tiden fra 1760-årene til 1810. Bøkene skildrer folket på Bjørndal gård, og hovedpersonene i første bind er Gammel-Dag, hans kone Therese og Dorthea, søster til Therese.

Halvveis i boken gir Gulbrandsen oss en beskrivelse av Gammel-Dag som en mektig mann, preget av hat og hevntanker. Full av pengebegjær skulle han rette opp hele bygdas nedrige syn på gården Bjørndalen – en gård som hadde gått i arv i mange generasjoner. Rikdommen herjet med ham og preget både hans sinn og virke. Sjelden hadde han ord til andre, og lite syn hadde han for annet enn det som gjaldt penger og pengers verdi.

Veien til ordet *Barmhjertighet*, som er et sentralt tema i også i denne boken, er en lang prosess for Gammel-Dag. I første del av boken leser vi at Gammel-Dag på en vennlig måte slår følge med Dorthea på en liten tur i hagen. De veksler noen ord om livet, og Dorthea deler tanker med svogeren om at hun har tenkt så mye på sin far i det siste – «og på deg,» sier hun. Faren hadde hatt så mye å stille – med penger – og han døde så brått. «Det var vel ikke av pengetankene faren din døde?» spør Gammel-Dag.

Så utvikler det seg en samtale om det Dorthea kaller «å berede seg» for døden, som kan komme så fort, og at det gjelder å ikke ha tankene for mye annensteds. «Det følger så meget strenghet med penger», avslutter hun forsiktig. Gammel-Dag blir fælen over det hun sier, og føler seg et øyeblikk forurettet. Så velger han å svare: «Når en viser *rettferd*, så går en ikke ut over manns plikt.» Han støttet seg til farens ord i denne uvant vanskelige stunden. Til dette svarer Dorthea med lav, inntrengende stemme: «Den største plikten er *barmhjertighet*, Dag.»

Morgenen etter finner de jomfru Dorthea død i sengen. Stille som hun hadde vandret på jorden, gikk hun også inn i døden.

I siste del av bind én beskriver Gulbrandsen den prosessen Gammel-Dag levde gjennom, fra opplevelsen av seg selv som en hjerteløs og hevngjerrig mann, til han erfarte at han kunne føle mildhet og tilgivelse i forholdet til andre istedenfor å søke hevn.

Denne litterære skildringen av å speile seg selv er et av høydepunktene i triologien.

Forfatteren lar oss forstå at samtalen med Dorthea og innholdet i hennes budskap nådde frem til Gammel-Dag og fulgte ham i tiden etter deres møte. Dette fremkommer blant annet i avsnittet som inneholder Gammel-Dags behandling av hans livs rival: Oberst de Gall fra Borgland gård. Obersten var i stor pengenød, Gammel-Dag hadde panten på hans eiendom og obersten fryktet nå at han og datteren om kort tid måtte gi slipp på eiendommen sin. Side etter side i boken beskrives Gammel-Dags indre kamp under det møtet obersten har bedt om. Han forsøker å leve seg inn i fortvilelsen og angsten hos sin rival der de sitter. Så, langsomt, skjer det et skifte i Dags ansikt. Forfatteren beskriver hvordan speilingen av

oberstens fortvilelse, angst og ensomhet et øyeblikk blir til en smerte i Gammel-Dag selv. Han erkjenner at han ikke kan gjøre ondt mot en han har kommet nær.

En ny følelse fyller Gammel-Dag: *Barmhjertighet*.

Forfatteren beskriver slutten på møtet slik: «De ordene Dag sa, var – at obersten kunne sitte trygt all sin dag på Borgland.» Så ble det slik at Gammel-Dag skulle beholde pantebrevet og ikke kreve annet enn renter...» «Det er ikke så hast med rentene heller, sa Gammel-Dag.»

Leseren forstår at under møtet dukker minnet av samtalen med Dorthea opp. For Dorthea-minnet var nesten så dyrebart for ham som hans fars. *Barmhjertighet* var det ordet Dorthea hadde nevnt. Et av de sterkeste ordene i menneskers liv steg frem for ham. Han hadde aldri før fattet dette ordet, men nå demret det for ham i all sin makt. Det var som om Dorthea var tett innpå ham med ett, som om det bare var *hennes* ord og ingen annens, og han kjente en forunderlig varm glede over å ha kommet henne nærmere enn noen gang før.

De to litterære eksemplene ovenfor er beskrivelser av resultatene av en prosess som oppstår når vi henvender oss til andre med en empatisk holdning – som i eksempelet med Hilde. Samtidig med at Hilde går inn i samtalen skjer det en bevisstgjøring av de følelser og tanker inne i henne som melder seg i løpet av samtalen. Ved å bruke vår empatiske intelligens analyserer vi følelsene og tankene som oppstår og spør oss selv om vi kjenner igjen det vi opplever.

For eksempel, Hilde – kjente hun igjen de følelsene som dukket opp i henne da fru Solness fortalte henne om dukkene? Hun forsikret henne jo, etter at fru Solness engstelig sa: «De må ikke le av meg, frøken Wangel!» ved å svare: «Jeg ler slett ikke». Hva tenkte Hilde?

En tilsvarende prosess skjer i beskrivelsen av Gammel-Dag og hans følelser og tanker under møtet med obersten.

Etter et øyeblikks kontakt med følelser og tanker inne i seg selv, erfarer Gammel-Dag en stor konflikt idet obersten dukker opp og ber om et møte. Han føler uvilje og motstand, og kjemper med mange onde tanker mens han lever seg inn i samtalen og lytter til det obersten har på hjertet. Men hva tenker Gammel-Dag? Det er det han selv forsøker å finne ut av og bevisstgjøre. «Dag lukket øynene og så inn i seg selv,» skriver Gulbrandsen. Når Gammel-Dag lever seg inn i seg selv, oppdager han at de negative følelsene og tankene han har ikke lenger gjelder i situasjonen. Gjennom bevisstgjøringen endrer han sitt syn på obersten, tilværelsen og mennesket. Det fører til at Gammel-Dag forsikrer obersten om at han kan sitte trygt all sin dag på eiendommen sin på Borgland.

Vi ser at de to historiene har til felles at begge hovedpersonen endrer atferd. Enden på prosessen er en dyp forandring i synet på en selv og verden. Hilde velger bort en farlig plan om å forføre byggmesteren – en atferd og et svik som hun erkjenner ville ha ført til ulidelig smerte for fru Solness. Og Hilde velger en ny vei.

Gammel-Dag innser at han i møtet med obersten står overfor et valg mellom å fortsette å leve etter sitt økende pengebegjær eller å overgi seg til en helt ny og gjennomgripende følelse av medlidenhet med andre mennesker. Han tilbyr hjelp og støtte til den personen han tidligere så som sin rival og fiende i livet.

Jeg ser det slik at det er verdt å merke seg at de to forfatterne som jeg har referert her skrev sine bøker mange år før den epokegjørende oppdagelsen av speilsansen fant sted, og at oppdagelsen var tilfeldig. Hva visste de to om speiling? Ingen ting.

Jeg spør meg om Barack Obama – Amerikas tidligere president – kan ha hatt tidlig kjennskap til Trygve Gulbrandsens verdensberømte trilogi fra 1933, som ble oversatt til 30 språk og solgt i 12 mill. eksemplarer (og som vi vet også ble innkjøpt av Det hvite hus). Det er interessant at Barack tidlig i sin karriere oppmuntret unge menn til å lære sine barn om empati – og at han advarte mot å forveksle empati med det mer kjente ordet sympati. Det var empati som gjaldt! Hva visste han om speiling? Baracks kamp for å få godkjent en lov om sykeforsikring for fattig og rik kan tyde på at han også kjente til ordet Barmhjertighet.

Resultater fra en gjennomgang av Gulbrandsens litterære produksjon viser at ordet barmhjertighet blir anvendt jevnlig gjennom de tre bøkene. I mange sammenhenger henviser Gulbrandsen også – direkte eller indirekte – til den bibelske historien om den barmhjertige samaritan.

«Hjertesirkelen»

Nyheter. Psykisk helse. Aftenposten 29.november 2024.

I en av de største dagsavisene i landet finner jeg en artikkel som handler om å speile seg selv. En ung mann, Erlend Thonstad (24), forteller: «Jeg har savnet en plass å være alle delene av meg selv.» Med egne ord beskriver han en prosess fra en ensomhet som har fulgt ham gjennom livet inntil han lærer å speile seg selv og finner et sted han kan være seg selv sammen med andre.

Det Erlend forteller oss er en uvanlig og gripende historie. Det er sjelden at en slik erfaring presenteres som en nyhet i dagens aviser – som ellers for det meste er fylt av triste hendelser og krig i verden. Dette er stoff til et kapittel i en lærebok i positiv psykologi!

Erlend er opptatt av følelser – særlig vonde følelser. De prøvde han å holde på avstand. Derfor fylte han dagene med distraksjoner. Han har slitt mye med avhengighet, både med rus, sosiale medier og gaming, forteller han.

Vi får også høre at det å være student på Blindern i Oslo ble et ensomt liv. Det ble vanskelig å knytte nære vennskap.

Så får vi høre hvordan Erlend arbeider med å få kontroll over følelsene sine etter å ha «levd i en løgn», som han kaller det. Han sier: «jeg valgte (...) å kontrollere skyggesidene mine, gjøre det ubevisste til noe bevisst». Det var skummelt, fordi det krever at man er ærlig med seg selv, sier han.

Men hvilken følelse opplever Erlend når han konfronterer skyggesidene inne i seg ved å gjøre det ubevisste til noe bevisst? Hva skjer når han slik speiler hele seg selv? En ny følelse dukker plutselig opp i livet hans: *Lettelse*. Dette er en detaljert og intens formulering av et øyeblikks aktivering av speilsansen – en aktivering som skjedde spontant etter Erlends logiske analyse og bruk av empatiske intelligens. Vi forstår alvoret i det som skjedde når vi lytter til Erlends egne ord: «Plutselig,» sier han, «tenkte jeg – Ok, nå kjenner vi hverandre faktisk.»

Han forteller videre at han ikke lenger skyver bort vanskelige følelser, slik han har gjort hele livet. I stedet inviterer han dem inn, får vi høre. Så sier han: «Jeg legger meg ned og kjenner etter hvordan jeg egentlig har det».

Livet til Erlend har forandret seg etter at han speilet seg selv. Han er en annen nå.

Skjebnen ville at han kom i kontakt med det som blir kalt «Hjertesirkelen». Prosjektet ble startet opp i 2023 i Oslo og er en møteplass hvor man kan komme i kontakt med andre mennesker for å dele eller snakke om det man har på hjertet. Humanistene er initiativtagere. Når en person deler i sirkelen lytter alle andre uten å komme med tilbakemeldinger. Erlend opplever at når han er i slike uformelle grupper er det lettere for folk å ta det første steget til kontakt. I Hjertesirkelen oppfordres det til ikke å intellektualisere følelsene sine eller bruke terapeutspråk, men heller å snakke fra leveren. Deltagelse er gratis og alle er velkommen.

Erlend er nå en av flere studenter som har satt i gang Hjertesirkel-tilbudet på Blindern. «Hjertesirkel» er etablert i Oslo, Trondheim og Bergen.

Vi kan merke oss forskjellen mellom det Erlend forteller om seg selv og de tre triste historiene som blir beskrevet ovenfor i kapittelet Empati og dagens samfunn: Den ene måtte bli kriminell, den andre tok livet sitt og mange ber om hjelp med å bli kvitt avhengigheten av gaming. Det de alle trengte var egentlig en «Hjertesirkel». Det fantes ingen slik sirkel før denne humanistiske sirkel oppsto i 2024, skapt spontant, organisert og drevet av mennesker med et stort hjerte.

I et år av mitt liv har jeg arbeidet i Forbruker- og administrasjonsdepartement. Der lærte jeg meg et nytt språk og å lese stortingsmeldinger. Hvorvidt det offentlige skulle arbeide for en sak eller ikke var alltid basert på spørsmålet: «Er dette politisk modent?».

Vi er mange som spør: når skal det offentlige komme med en stortingsmelding og planer for en «Hjertesirkel»? Tiden er overmoden! Erlend og hans gode venner har helt av seg selv funnet frem til måten å løse et «folkehelseproblem» på: Det moderne menneskets ensomhet og psykiske problemer, som er beskrevet i Stortingsmelding nr.15 (2022-2023), også kalt Folkehelsemeldingen. *Meldingen vil bli førende for direktoratets arbeid på folkehelseområdet de neste fire årene*, står det å lese.

Det er en sensasjon at et tilbud som møtestedet Hjertesirkelen fanger og får så mange tilhengere i en situasjon hvor samfunnet befinner seg i babelsk forvirring. At Erlend fant frem i all sin ensomhet – og nå er med på å lede Hjertesirkelen, er et bevis for menneskets indre styrke. Selve måten å være sammen med andre mennesker på er en motvekt til forvirringen. Her lærer man seg et nytt språk i tillegg til KI-språket. Det skaper balanse og følelse av orden. Og man lærer å bli kjent med andre mennesker og komme noen nær.

Nedenfor beskriver jeg to eksempler på utvidet bevissthet som et resultat av en spontan speiling av seg selv. Øyeblikksopplevelsen i disse to eksemplene kan minne om den plutselige innsikten Erlend forteller om når en ny følelse dukker opp i ham: *Lettelsen*. Plutselig var det som om han lærte seg selv å kjenne.

Utvidet bevissthet - «Lutret»

Journalist Christopher Hitchen (1949 – 2011).

Den engelske journalisten og forfatteren Christopher Hitchen, som blant annet er kjent for å ha mottatt Orwell-prisen for sitt arbeid som utenriksreporter, var kjent som en «arrogant ateist». En dag oppsøkte han et galleri der det berømte maleriet «Dommedag» av den hollandske maleren Rogier van der Weyden var utstilt.

Hitchen stilte seg foran maleriet og kom med slengbemerkinger og foraktelige kommentarer til bildet, som fremstiller grupper av nakne mennesker, preget pinsler og smerter. Bildet har en klar religiøs overtone. Med ett mistet Hitchen munn og mæle. Han ble stående og stirre på bildet. I ettertid forteller han at plutselig, mens han sto der, var det som om alle menneskene på bildet ikke lenger var mennesker fra en fjern fortid. Det var også mennesker i nød og smerte fra hans egen tid og hans egen generasjon. Han levde seg intenst inn i bildet og det ble som om han selv opplevde dommedag. Det han så i bildet var seg selv og mennesker han kjente.

Opplevelsen var skjellsettende for Hitchen på flere måter. Han understeker at for ham var dette ikke en mystisk eller underlig tildragelse. Han erfarte ingen form for transe, ingen tegn på svimmelhet, ingen syner, ingen lysglimt eller lys-opplevelse. Det Hitchen først og fremst fremhever er at i denne utvidete bevissthetstilstanden følte han seg «lutret». Denne følelsen varte i flere ti-år, sier han.

Hitchens øyeblikks-opplevelse førte også til at han fikk et nytt forhold til andre. Han erfarte at han hadde utviklet en ny forståelse av andre menneskers liv. Han forteller for eksempel at ca. et år etter opplevelsen av Dommedagsbildet sto han selv overfor et moralsk dilemma i privatlivet. Frykten for å gjøre et annet menneske vondt dukket opp i ham. Bevisstgjøringen og den empatiske innlevelsen i andres smerte, skildret i bildet, førte til en spontan speiling av ham selv. Resultatet av speilingen skapte en avgjørende følelse av godhet og barmhjertighet for andre mennesker, og hindret ham fra å begå en feilhandling overfor et annet menneske.

Utvidet bevissthet - «En åpenbaring»

Nasa-astronaut Edgar Mitchell (1930-2016).

I boken «Psykedelisk renessanse» utgitt i 2019 av professor Michael Pollan, beskrives ulike former for bevissthet. Her finnes blant annet et eksempel på en opplevelse av utvidet bevissthet hos den amerikanske astronauten Edgar Mitchell.

Mitchell deltok i romfartsprogrammet Apollo i perioden 1961 - 1972. Han var med på Apollo 14-ferden og er den sjette personen som har satt sine ben på månen. Det er vel kjent at de unge mennene som deltok i dette programmet var seg bevisst at de var med på ferden med livet som innsats. De mange ulykkene som fant sted i den perioden programmet varte viste tydelig at det ikke var gitt at alle kom tilbake til jorden i levende live.

Å få se jorden ute fra verdensrommet – selve synet av den blå planeten langt borte – beskriver Mitchell slik: «Man utvikler en spontan form for bevissthet, opplever alle menneskene som finnes på jorden og en intens misnøye med den tilstanden verden befinner seg i. Det melder seg også en voldsom trang til å skape en forandring i verden.»

Så skjer det at på reisen tilbake til jorden erfarer Mitchell det han kaller en «åpenbaring». I Pollans bok finner vi en ordrett gjengivelse av den utvidete bevisstheten Mitchell erfarte i løpet av den tre dager lange hjemturen.

«De største gledene oppsto på veien hjem. Fra vinduet i cockpiten, annet hvert minutt: jorda, månen, sola og himmelens panorama. Det var en mektig og overveldende opplevelse. Med ett gikk det opp for meg at molekylene i kroppen min, molekylene i romskipet og molekylene i kroppen og molekylene i kroppene til reisefølget mitt en gang var prototyper produsert i en urgammel generasjon stjerner. (Jeg kjente) en overveldende fornemmelse av enhet, av forbindelse. Det var ikke «dem og oss», det er meg! Det er alt – det er én ting. Det ble ledsaget av en ekstase, en følelse av «herregud, wow ja» - en innsikt, en åpenbaring.»

Denne omfattende erfaringen av utvidet bevissthet førte til at Mitchell – etter at han sluttet i NASA i 1973 – grunnla Institute of Noetic Science. Den tidligere høyt utdannede ingeniøren og romfareren brukte resten av sitt liv til å forske på menneskets bevissthet.

Mye tyder på at særlig to fenomener kjennetegner en utvidet bevissthet og skiller denne bevissthetstilstanden fra det vi opplever i hverdagen. Et kjennetegn ved den nye virkelighetsforståelsen er at vi erfarer et nytt og holistisk perspektiv på verden. Helt uventet kan vi oppleve det som om alle ting henger sammen med alt rundt oss. Det andre kjennetegnet er at det er som om tiden forsvinner, tiden går langsomt, tiden står stille, og det finnes ikke fortid, nåtid eller fremtid.

Hitchens opplevelse av maleriet Dommendag bærer preg av begge kjennetegnene på utvidet bevissthet. Han har en sterk opplevelse av at tiden forsvinner og at det som blir fremstilt som noe som skjedde i ukjent tid også kan være noe han erfarer her og nå. Han får også en holistisk opplevelse av tilhørighet og fellesskap med alle mennesker når han lever seg intenst inn i bildet.

Vi finner en tilsvarende endring i tid og erfaring av et holistisk perspektiv hos Mitchell. På veien hjem tilbake til jorden følte det som om molekylene i kroppen hans en gang var produsert i en urgammel generasjon stjerner - det gav ham en overveldende fornemmelse av enhet, av forbindelse – en innsikt og «åpenbaring,» kalte han det.

Å oppleve en utvidet bevissthetstilstand kan melde seg spontant ved mange typer erfaringer som ved sykdom, ulykker, meditasjon, bruk av stoffer, ved erfaringer av intens lykke og ved en fødsel. Denne type bevissthet regnes som normale psykologiske endringer i vårt møte med verden omkring oss. I positiv psykologi forstås bevissthets-forandringene som et potensiale for videre vekst, selvinnsikt og utvikling for mennesker.

Den berømte astrofysikeren Fred Hoyle, som blant annet ga ut viktige bidrag til teorien om stjernens utvikling, var også opptatt av menneskets muligheter for utvikling. Han spådde allerede i 1948: «Når mennesker har nådd månen og kan betrakte vår egen jord ute fra verdensrommet, vil mennesket utvikle en ny bevissthet.»

Del 2. Å speile hverandre

Nedenfor beskrives det å speile hverandre som en videreutvikling av det å speile oss selv. I det første eksemplet blir vi kjent med oss selv gjennom en indre dialog. Når vi speiler hverandre skjer det en bevisstgjøring av følelser, tanker, refleksjoner og indre ressurser i samspill med et annet menneske. Dette samspillet – kunsten å bruke speilsansen – er basert på en metode og en væremåte med utgangspunkt i empati. Metoden er beskrevet i min lærebok (oversatt til engelsk), *Empatisk kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. 4. opplag. 2023. Den empatiske tilnærmingen har jeg demonstrert i en engelsk undervisningsfilm, *Empathic Communication: «John – demonstrating the method»* (YouTube).

Kliniske erfaringer ved bruk av metoden og væremåten

Evaluering gjennom flere år viser at bruk av metoden og en empatisk væremåte i samspill med et annet menneske (her kalt *deltageren*) kan læres og videreutvikles.

Selve metoden består av fire trinn, der hjelperen, ved hjelp av åpne spørsmål, først får deltageren til å fortelle sin historie (narrativet), eller til å beskrive den situasjonen han eller hun er i. I trinn to er fokuset på hvilke følelser som melder seg hos deltageren i forbindelse med historien som er blitt fortalt (affektbevissthet: integrering og regulering av følelser). I neste trinn setter deltageren ord på tanker og refleksjoner rundt sin egen historie og egne følelser (reflekterende funksjon). I trinn fire spør så hjelperen om deltageren vil høre hans eller hennes tanker og refleksjoner til det som har kommet frem i trinn 1, 2 og 3. Hjelper tilbyr seg her å være *medforteller*.

Målsettingen er at den som blir speilet blir kjent med seg selv. Å bli kjent med seg selv kan skje gjennom en egen indre prosess eller som et øyeblikks innsikt i dialog med en annen. Dette vil bli nærmere beskrevet i eksemplene fra klinisk praksis nedenfor. Eksemplene på speiling av hverandre er her knyttet til kriser eller andre spesielle livssituasjoner. Erfaringene fra eget klinisk arbeid og erfaring fra andre med utdanning i – eller kunnskap om – empatisk kommunikasjon blir beskrevet.

Den sinte Lars og moren hans

En mor beskriver hvordan sønnen, Lars på 13 år, en dag kommer hjem fra skolen, slenger fra seg sykkelen på trappen og kommer rasende inn døren. Lars er i dårlig humør og kommer med skjellsord – sykkelens vil han ikke se for sine øyne mer.

Moren er på nippet til å ta ham fatt og skjenne på ham som vanlig – slik oppførsel vil hun ikke ha noe av. Men – «så kommer det plutselig en tanke i hodet mitt»- forteller hun. Dagen før har hun vært på kurs i empatisk kommunikasjon. Hun summer seg og kjenner etter hva Lars egentlig føler mens hun speiler ham der og da. Når hun et sekund lever seg inn i hans situasjon opplever hun at hun bli trist på hans vegne. Han er jo egentlig trist og lei seg der han står og skjenner og smeller. Lars er fortvilet!

Så, istedenfor å skjenne, ber hun Lars fortelle med egne ord hva som har skjedd. Det er en lang historie. Gutten har vært plaget av mye mobbing på skolen. Alle gjør narr av den nye sykkel hans. Da sier moren til ham – etter å ha hørt hele historien – at hun føler på seg at han egentlig var veldig lei seg da han kom hjem, og spør Lars om det stemmer. Sønnen nikker og har tårer i øynene.

Etter at Lars er blitt speilet av moren og har opplevd at hun lytter til ham – forstår fortellingen hans og viser ham empati – går han bort til henne og sier: «Tusen takk, mamma. Nå gleder jeg meg til å gå på skolen i morgen». Samme dag hører moren Lars si til lillesøsteren sin: «Hvis du har problemer på skolen, bør du snakke med mamma. Det hjelper!»

Ivar som spør: hvor er alle menneskene mine?

En far (med godt kjennskap til empatisk kommunikasjon) som pleier å bringe sønnen sin – Ivar – til barnehagen, får seg en overraskelse en dag. Ivar har samme dag begynt på ny barnehage, og på veien hjem sier han høyt og sint til faren: «I morgen vil jeg ikke gå i barnehagen». Faren, som går i egne tanker, sier: «Hva sa du nå?» Ivar svarer ergerlig: «Du kan vel høre etter, da!» Det øyeblikk faren speiler sønnen, sanser han en tristhet i guttens stemme, sammen med sinnet hans. Han skjønner alvoret i situasjonen og foreslår at de snakker mer sammen om dette når de kommer hjem.

Vel hjemme tar faren Ivar for seg og sier: «Nå vil jeg gjerne høre mer om det du sa i sted. Fortell meg - har det skjedd noe?» Ivar svarer ikke der de sitter på kjøkkenet, han ser bare ned i gulvet. Når faren speiler Ivar, som er fjern og taus, kjenner faren sønnens tristhet og fortvilelse inne i seg selv. Da sier faren: «Men kjære Ivar – du er jo egentlig veldig trist nå der du sitter.» Da skjer det noe med sønnen. Han føler seg «sett» og forstått av noen som kjenner ham. Ivar bryter ut i gråt og sier fortvilet: «Hvor er alle menneskene mine? Det er bare fremmede mennesker der. Derfor vil jeg ikke gå i barnehagen i morgen.» Faren, som sanser sønnens følelser, sier: «Fortell meg mer om det, Ivar.» Ivar sier, med fortvilelse i stemmen: «Jeg «skjenner» (kjenner) meg ikke der.» Han kjenner ingen, og heller ikke seg selv, er hva han egentlig forteller. Han er ensom og forlatt og føler seg fremmed, også overfor seg selv.

Når faren forstår hvordan sønnen har det prøver han ikke å trøste ham med at han sikkert blir kjent med noen når det har gått noen dager. Istedenfor foreslår faren at han selv skal være med i barnehagen noen dager og sitte på kjøkkenet der inntil Ivar selv føler at han «kjenner seg igjen». Etter noen dager dukker Ivar opp i døren på kjøkkenet og sier: «Nå skjenner jeg meg far. Nå kan du gå hjem.»

Liv som skulle på fest

En deltaker på et kurs i empatisk kommunikasjon jeg holdt kom den tredje kursdagen og ville fortelle oss om en erfaring hun hadde gjort siden siste gang vi var sammen.

Det hadde oppstått en konflikt mellom den 17 år gamle datteren, Liv, og foreldrene. Liv insisterte på å gå på en fest på lørdag – en fest som foreldrene var sterkt imot. På kurset forteller moren: «Det bygget seg opp til konflikt mellom oss og Liv. Hvordan skulle vi få henne fra å gå på festen – vi visste det ble brukt mye alkohol der? Da bestemte jeg meg for å møte datteren min med empati – istedenfor å argumentere meg frem til og advare henne mot å gå. Jeg husket hvordan vi på kurset hadde trent på bruk av empatisk kommunikasjon.»

Historien vi fikk er denne: Istedenfor at moren og faren skulle komme med enda flere advarsler og negative bemerkninger om festen ba moren om å få en prat med Liv. Hun ville gjerne snakke med datteren slik at datteren kunne fortelle hvorfor det var så viktig for henne å gå på denne festen, hva hun likte så godt med den måten å være sammen på og hvilke erfaringer hun hadde gjort på slike fester før. Hun sa til Liv: «Det betyr så mye for meg å bli bedre kjent med deg, slik at jeg kan forstå hvorfor du velger å gå på festen lørdag.»

Av det moren fortalte forsto vi på kurset den dagen at hun hadde anvendt metoden hun hadde lært og at hun møtte datteren med en ny empatisk væremåte.

Samme kveld kom datteren inn til moren, takket for praten og sa «heretter vil jeg ha deg som samtalepartner!»

Liv gikk ikke på fest den lørdagen.

Her følger noen eksempler på bruk av speiling ved skolevegring:

Anders og empatismerte

Et foreldrepar søkte hjelp med en sønn, Anders på 8 år, som ikke ville gå på skolen. I en lengre periode hadde han hver morgen sagt at han ville være hjemme fra skolen. Han svarte ikke når foreldrene ba ham om å fortelle dem hvorfor han var så vrang. Han bare ristet på hodet og gikk på rommet sitt.

Anders kom inn på mitt kontor – og foreldrene satt utenfor på venterommet slik vi hadde avtalt på forhånd. Gutten satte seg ytterst på stolen og så engstelig ned i gulvet. Når jeg spilte ham var mitt første inntrykk at Anders var oppriktig lei seg. Jeg tok imot ham og sa at jeg var glad for at han kom og at jeg visste at det var noe med ham og skolen som var vanskelig. Så sa jeg at jeg hadde lyst til å bli litt kjent med ham og at vi hadde god tid. Ingen skulle forstyrre oss, og mor og far ventet på ham på venterommet.

Anders satte seg litt tilbake i stolen og så seg rundt. Når jeg spilte videre kjente jeg at han falt litt til ro og så meg i øynene. Jeg fanget øyeblikket og sa med et smil: «Jeg kjenner mange som har det som deg – de nekter å gå på skolen. Men, Anders, fortell meg – hva går du og tenker for tiden da?» Da kom et raskt svar «Jeg tenker på mamma!»

Det jeg fikk vite var at Anders følte at han måtte være hjemme hver morgen og trøste moren. Etter at faren hennes døde var hun alltid så lei seg og gråt så mye. Hun begynte å gråte når faren hadde gått på jobben og «da kan jo ikke jeg også gå fra henne,» sa han. «Jeg har forsøkt det, men da sitter jeg bare på skolen og tenker på mamma hele tiden, som er alene og gråter – og da er det bedre for meg å være hjemme hos henne slik at jeg kan få trøstet henne,» betrodde Anders meg. Så begynte Anders å gråte og fortalte meg hvordan han hadde det inni seg.

Det var en gripende time jeg hadde med Anders. Etter at han fikk satt ord på sin fortvilelse ble jeg enig med ham i at vi skulle hente mor og far og fortsette samtalen med dem der og da, og fortelle foreldrene det han hadde fortalt meg. Slik fikk foreldrene en forståelse av Anders' skoleproblem, og vi ble enige om å møtes igjen og sammen med Anders finne en annen måte familien kunne løse problemet med morens dype sorg på, slik at ikke Anders skulle føle at det var hans oppgave alene å trøste moren.

Vi ble enige, alle fire, om å møtes et par ganger til for å snakke mer sammen om det Anders hadde fortalt.

Anders' tro på at han måtte trøste moren var et resultat av en *empatismerte* han følte inne i seg. Han levde seg så inn i morens intense sorg han til slutt opplevde det som om morens sorg også var hans egen smertefulle sorg. Når han insisterte på å være hjemme fra skolen var det fordi Anders også måtte trøste seg selv. Og slik trøst oppnådde han bare ved å ta vare på moren. Da først falt han selv til ro.

Simen som var redd for å gå på skolen

Skolens helsesøster ble kontaktet av et foreldrepar fordi sønnen deres, Simen som gikk i andre klasse, ikke ville gå på skolen. Han klaget over vondt i magen og ville helst ligge i sengen. Det som forundret foreldrene var at Simen ikke følte seg syk i helgene, men var ute med gjengen og sparket fotball som vanlig. Alle legeundersøkelser viste at Simen var frisk. På spørsmål fra foreldrene om hvorfor han nektet å gå på skolen svarte Simen alltid: «Jeg vil bare ikke gå dit».

Helsesøster inviterte Simen og foreldrene til å besøke henne, men hun ville gjerne snakke med Simen alene først.

Da Simen kom litt prøvende inn på helsesøsters kontor satte han seg motvillig ned på en stol ved siden av henne. Helsesøster, som kjente til empatisk kommunikasjon, merket at Simen var engstelig og urolig der han satt. Mens hun spilte Simen, fortalte hun at hun visste at han heller ville være hjemme enn å gå på skolen, og at hun gjerne ville høre mer om dette. Men først ville hun bli litt kjent med ham, sa hun. Etter hvert falt Simen mer til ro – men helsesøsteren sanset en underliggende angst som han prøvde å skjule. Hun tok angsten på alvor og spurte Simen etter hvert hva han satt og tenkte på.

Da reiste Simen seg brått i stolen og spurte full av angst: «Husker du Lise som gikk i klassen min før og som døde?» Helsesøster svarte at hun kjente jo Lise godt. Så kom historien til Simen: Han hadde fått pulten etter Lise – som jo døde av kreft, visste han – og nå sa de andre

i klassen at han kunne få kreft etter å ha fått pulten etter Lise. Fordi kreft var smittsomt, sa de andre. Simen avsluttet fortellingen med gråtende stemme: «Jeg tror jeg har kreft og skal dø.»

Etter at helsesøster hadde forsøkt å overbevise Simen om at kreft ikke er smittsomt, foreslo hun å hente foreldrene hans slik at de kunne få vite det han hadde fortalt henne.

Helsesøster fulgte familien videre den høsten. Det var sterke følelser og mange situasjoner som måtte sees på med nye øyne, som for eksempel det at Simen oppførte seg som vanlig når han ikke måtte gå på skolen. Ingen kunne ha gjettet seg til at det var en dødsangst som lå under Simens skolevegring. Det var bare Simon selv som kunne fortelle oss det med sine egne ord. Det var også viktig å overbevise Simen om at kreft ikke er en sykdom man kan bli smittet av.

Gutten Dag og ensomhet

Dag, på 12 år, ble henvist til meg av familiens fastlege. Problemet var at Dag løy i tide og utide – og ville helst være hjemme fra skolen. Jeg leste det som sto i henvisningen og levde meg inn i Dags situasjon før han kom til den første samtalen vår. Jeg bestemte meg for å ufarliggjøre temaet «løgn» som den første muligheten for å få kontakt med ham. Derfor foreslo jeg da vi møttes at vi kunne spille kort og prate slitt sammen for å bli litt bedre kjent med hverandre. Dag lyste opp ved forslaget og kjente godt til kortspillet «Jug». Slik gikk den første timen med til å lyve mest mulig og å snakke om løst og fast sammen. Dag kom tilbake dagen etter slik jeg foreslo. Vi startet opp med kortspill og et stykke ut i spillet sa han med engstelig stemme «Jeg lyver mye jeg!». «Ja – jeg ha hørt om det», sa jeg, «og hvis du vil kan vi godt snakke om det, også, i dag» fortsatte jeg. Resten av timen brukte vi til at Dag fortalte meg dette: Han oppsøkte fotobokser hvor man kunne fotografere seg og få et foto til et pass eller annen dokumentasjon. På mange slike offentlige steder kunne Dag finne bilder som var kastet i papirkurven av ungdommer som var misfornøyde med fotografiet av seg selv. «Jeg har mange slike bilder her» – sa han, og spurte om jeg ville se dem. Opp av lommen hentet Dag en bunke med bilder av gutter på hans egen alder.

Han fortalte at han viste disse bildene rundt omkring og sa at dette var vennene hans. Det var så viktig for Dag å samle inn disse bildene at han ikke hadde tid til å gå på skolen. I timene som fulgte speilet jeg Dag og hans intense følelse av ensomhet. Vi fikk snakket om hvordan det var å føle seg så alene i verden og ikke ha noen å snakke med om hvordan han hadde det. I videre samtaler, med foreldrene til stede, fikk Dag fortelle om sin ensomhet. Og han nådde frem til moren og faren med det han hadde på hjertet.

Under den avsluttende samtalen spurte Dag foreldrene: «Kan ikke vi snakke sammen hjemme også, på den samme måten som vi snakker her?».

Det som var Dags symptom – å lyve – var et signal til omverdenen, et håp om å «bli sett» og hørt. Det kan minne om eksemplet tidlig i denne teksten – om gutten som ble kriminell for å få hjelp. Kan hende noen ville legge merke til en som foretok seg noe «ulovlig» på et eller annet vis – er tanken bak slik symptomer. Det handlet om gjennomgripende *empatilengsel*.

Her følger noen eksempler på spontan bevisstgjøring og selvforståelse ved speiling:

Da Eva – som var storesøster - ble mor for første gang

En jordmor forteller om en ung kvinne som vandret rastløs omkring med barnevognen sin på barselavdelingen. Hun hadde nylig født og i vognen lå den lille sønnen hennes. Hun virket fjern og rastløs, så jordmor inviterte henne inn på kontoret og sa: «Jeg ser du går rundt og triller på gutten din om dagen, og ville gjerne høre hva du tenker på?» Da svarte Eva – mens hun så trist ned i vognen – «jeg går og tenker så mye på lillebroren min....»

Historien jordmor fikk høre var om Eva som i alle år ble fortalt at hun måtte passe på lillebroren sin som hadde epilepsi og ofte hadde anfall. Eva var alltid engstelig for at broen skulle få anfall når de var ute og lekte, så hun, idet hun så trist og urolig ned på sønnen som lå i vognen foran henne. Mens hun stirret og stirret på gutten sin utropte hun plutselig «Men – **du** er jo ikke lillebroren min!!!» Da reiste jordmor seg og bar den nyfødte i armene til Eva, som bare så og så og på gutten som lå hos henne – og så kom gråten.

I dagene som fulgte kunne personalet glede seg med Eva over den vakre sønnen hun hadde fått, og alle hjalp henne med å stelle og ta vare på lille Stig.

Historien viser at ved at brukeren fikk hjelp til å bevisstgjøre for seg selv en virkelighet som hun bare ante: Det hadde skjedd en forveksling inne i henne mellom lillebroren og sønnen. Sannheten kom opp i dagen fordi Eva ble spurt om hva hun gikk og tenkte på. I stedet for at jordmor bekymret seg for om Eva var i ferd med å utvikle en fødselsdepresjon, ville hun bare bli kjent med en engstelig mor og vite hva hun tenkte på. Denne type forveksling mellom søsken og egne barn var ikke ukjent for jordmor. Hver og en kan forsnakke seg og kalle barnet sitt med navn fra egen oppvekst.

Eva reiste lykkelig hjem med Stig på armen og et stort takknemlig smil til personalet.

Roar og søskensjalousi

Et par som ventet barn nummer to hadde en 5 år gammel sønn, Roar, som tidlig fikk høre at han snart skulle få en lillesøster. Foreldrene var glade for at de endelig skulle få et barn til, og var ivrige etter å glede Roar med at han nå skulle bli storebror. Etter hvert fikk Roar kjenne på morens mage og føle hvordan babyen sparket. Så ble det til at foreldrene ivret for at Roar, sammen med dem, i tide og utide skulle få kjenne på morens mage og hvordan barnet der inne sparket mer og mer.

En god tid etter fødselen og etter at Roar hadde begynt i barnehagen igjen fikk foreldrene melding fra barnehagen om at Roar hadde begynt å sparke rundt seg. Han sparket de andre barna og møblene og de voksne. Han ble en plage og skapte uro i barnehagen, og spørsmålet var om foreldrene kunne få Roar fra den stadige sparkingen sin.

Det tok ikke lang tid før foreldrene forsto at den merkelige oppførselen til Roar hadde sammenheng med det mor og far hadde lært ham da de ventet barn, der Roar mer eller

mindre ble opplært i å delta i morens opplevelse av et sparkende barn i magen. Alt skulle bli så stas når han ble storebror!

Foreldrene valgte å ikke spørre Roar direkte om hvorfor han gikk omkring i barnehagen og sparket rundt seg. De ville heller hjelpe ham til selv å forstå hvorfor han oppførte seg slik. De valgte å speile ham. Så, kort tid etter kontakten med barnehagen, la Roar i gang med sparkingen i stuen hjemme. Da sa moren vennlig: «vi ser at du går omkring og sparker rundt deg, Roar!» Gutten skvatt til. Hva sa mor? Han kjente at hun ikke var sint eller ville skjenne på han. Hva ville hun vite med det hun sa? Trolig hjalp moren ham med sin påpekning og speiling. Roar fikk anledning til å bevisstgjøre seg selv hva som var svaret, og så sa han med høy og stolt stemme: «Ja – jeg kan også sparke!»

Så kom Roar på morens fang og fikk fortelle mer om det han hadde sagt. Slik ble det klart for familien at Roar prøvde å fortelle at han var sjalu på lillesøsteren og hadde vært det helt fra hun lå i mors mage. Nå tok han opp konkurransen – og viste all verden at han også var til. Ikke var det særlig stas å bli storebror heller, fikk han fortalt, samtidig som han fikk satt ord på hvordan det føltes å være sjalu på lillesøster.

Etter denne spontane bevisstgjøringen, og foreldrenes evne til å speile, forsvant sparkingen. Roar hadde greid å synliggjøre seg selv gjennom måten han oppførte seg på, og han ble sett.

Pauline som sier: Men mamma, har ikke du født meg for å snakke med meg?

Her er en hendelse jeg selv har opplevd. En mørk vinternatt sto jeg og stelte og småpratet med den nyfødte sønnen vår. Pauline, datteren vår på 4 år som nylig hadde fått en lillebror, virret omkring i rommet og ville ikke legge seg – hun var tørst og fant ikke dukken sin – alt var galt! Da hører jeg meg selv si : «Nå går du og legger deg, Pauline!»

Hva skjedde?

Jo – først ble det helt stille – men så marsjerte Pauline gjennom rommet og stilte seg foran meg. Hun spurte med tårer i øynene: «Men mamma, har ikke du født meg for snakke med meg?»

Jeg trodde nesten ikke mine egne ører. Hva var dette? Hva var det hun prøvde å si meg? Da jeg kort levde meg inn i det hun sa og speilet henne, opplevde jeg selv tristheten og savnet inne i henne.

Lillebror kom raskt i seng. Pauline kom på fanget, og jeg forsøkte å trøste henne. Jeg fortalte henne at jeg hadde sett sårheten hennes – og jo, hun hadde helt rett – den eneste grunnen til at jeg hadde født henne var at vi skulle snakke sammen. Der hun satt på fanget fikk hun satt ord på mangt og meget – hun lurte blant annet på hvor lenge vi skulle ha lillebror hos oss – om vi kunne gi ham bort til noen? Alt jeg hadde speilet av følelser fikk jeg høre fra Paulines egen munn. Hun fikk lettet det lille hjertet sitt der hun satt på fanget. Etter hvert falt vi til ro, alle tre, og kunne gå til sengs for natten.

Neste kveld skulle jeg lese eventyr på sengen til Pauline som vanlig. Da jeg kom inn til henne smilte hun der hun lå i sengen og sa: «Jeg er glad i deg jeg, mamma!»

Det Pauline erfarte er et eksempel på *empatisavn*. Det øyeblikket hun følte det som om jeg hadde sveket henne kunne hun ha laget bråk på en eller annen måte – grått høyt eller lagt seg ned på gulvet og sparket i vei i protest mot alt og alle. Men så dukket plutselig et minne opp inne i henne: Det gikk an å få trøst hvis livet ble vanskelig og trist – det hadde hun erfart. I samme øyeblikk skjedde det en bevisstgjøring i Paulines sinn. Hun lærte seg selv å kjenne der og da. Hun opplevde et sterkt savn, hentet fram minnet og stilte krav til verden, med en visshet om at det gikk an å få hjelp. Hun brukte sin empatiske intelligens.

Astri og Alf – menn og fødselsangst

En dag ble jeg oppringt av en kvinne som snart skulle føde. Hun trengte hjelp i forbindelse med en konflikt som hun, Astri, og mannen Alf hadde. Alf ville ikke være med ved fødselen. De møtte til time sammen. Saken var at Astri var fraskilt og hadde to barn fra et tidligere ekteskap. Nå ventet hun det tredje barnet med en ny partner. Alf skulle bli far for første gang.

De satt i hver sin stol overfor hverandre og Astri var tydelig aggressiv og fremhevet at den forrige mannen hennes hadde vært med ved de to første fødslene hennes. Nå forventet hun at Alf også skulle stille opp og være tilstede når hun skulle føde. Alf var beklemt, litt skamfull og med et fortvilet ansikt mens hun snakket. Jeg speilet begge to og så at Astri var helt i sin egen verden og ikke så ut til å høre etter når Alf snakket. De var låst i en vanskelig situasjon. Jeg foreslo for Astri å forsøke å leve seg inn i Alfs verden. Hun kjente ham overhode ikke, speilet jeg.

Da foreslo jeg at samtalen fremover ble slik at Astri først og fremst skulle lytte til det Alf hadde å fortelle. Så ga jeg noen instruksjoner om hva empati er – å leve seg inn i det andre føler og tenker – og at ingen skal avbryte eller kommentere mens den andre forteller om seg selv. Jeg startet med å spørre Alf hva han gikk og tenkte på om dagen. Han flyttet urolig på seg – sendte meg et spørrende blikk – kunne han si det som det var? Da foreslo jeg at han fortalte hvilke erfaringer han hadde fra sykehus og sykehusopphold. Slik kom det frem en historie om alle hans sykehusopphold, operasjoner og minner om bandasjer og blod. Jeg valgte å ikke avbryte Alf, og stanset Astri som ville overta samtalen. Etter hvert kom det frem mangt og meget som var helt nytt for Astri, og hun lyttet intenst og taust til mannen.

Til sist bøyde hun seg frem i stolen og så på Alf, mens hun sa med gråtkvalt stemme: «Du slipper». Da dét var sagt begynte begge å gråte.

Slik ble konflikten deres løst – ved at Astri et øyeblikk levde seg inn i Alfs situasjon, og ved at Alf i et sekund, for første gang, opplevde å bli kjent med seg selv når noen speilet ham og han fant ordene på det han bar på av vanskeligheter.

Vi avsluttet med å lage en avtale om flere timer sammen før fødselen.

Dette er en verdifull faglig erfaring. Vår evne til å oppleve empati, og kunsten å «leve seg inn i» kan også anvendes og brukes i parterapi, der målsettingen også er en bevisstgjøring av den enkeltes muligheter for vekst og utvikling.

Som en avslutning på dette kapittelet om empati og speiling skal jeg beskrive tre eksempler som viser veien fremover for en videre utvikling av det å speile.

Rita og en spesiell fødselsopplevelse

Rita, som skulle føde sitt første barn, ble fulgt til meg av jordmor på sykehusets fødeavdeling. Jeg kjente til at Rita hadde panikk ved tanken på å skulle føde. Hun klarte ikke å finne ord på hvorfor hun hadde det slik, og personalet forsto heller ikke hva som foregikk med henne.

Rita kom alene inn på mitt kontor. Det første som skjedde var at Rita utbrøt, etter å ha satt seg ytterst på stolen: «Har du hørt om ut-av-kroppen-opplevelser?» Idet Rita stilte meg dette overraskende spørsmålet sanset jeg hennes store angst og utrygghet. Samtalens videre forløp var slik: Jeg kunne forsikre Rita om at jeg kjente begrepet ut-av-kroppen-opplevelse, og at jeg gjerne snakket med henne om det hvis hun hadde lyst. Da fortalte Rita om sin skremmende opplevelse av å være utenfor sin egen kropp da hun fødte for første gang for tre år siden. Det hadde hun ikke turt å fortelle til noen, og nå fryktet hun for at hun skulle oppleve det samme når hun skulle føde på nytt om kort tid.

Ut ifra det jeg erfarte gjennom speiling av Rita og hennes reaksjoner, valgte jeg først og fremst å *alminneliggjøre* hennes erfaring, og fortalte fra nyere forskning som viser at slike opplevelser ikke er unormale – og at det også gjelder for de som føder. (Jeg unnlot med vilje å fortelle Rita at jeg selv hadde hatt en slik opplevelse som ung.) Slik hjalp jeg Rita til å forstå at det ikke var noe uvanlig i en slik opplevelse, og hun fikk mot til selv å fortelle i detalj hva hun hadde erfart:

«Det var som om jeg forlot kroppen min under selve fødselen – jeg var både tilstede men samtidig et annet sted da barnet kom til verden. Men hvor var jeg hen? Jeg var redd for at jeg hadde mistet forstanden. Og nå er jeg redd for at det samme skal skje denne gangen også.»

Gjennom resten av timen var det tydelig at Rita fant trygghet i å vite at det hun hadde erfart ikke var noe unormalt, og at vi skulle gjøre alt vi kunne for å trygge henne i tiden før, under og etter fødselen. Vi ble enige om at jeg skulle informere personalet på fødeavdelingen om innholdet i vår samtale og tilbød henne en time til før fødselen hvis hun hadde behov for det.

Det siste jeg fikk vite om Rita var at hun hadde født, og var lykkelig og glad kort tid etter vår samtale.

Min antagelse er at vi i fremtiden kan nyttiggjøre oss kunnskapen vi har i dag om den type **utvidet bevissthet** som Rita erfarte. For mange er denne formen for bevissthet ukjent – og det gjelder vel særlig barn. Gjennom speiling kan vi fange opp de som lever med hemmelige og skjulte erfaringer som de ikke våger å snakke med andre om. Her kan vi vise til erfaringer av en utvidet bevissthet som enkelte romfarere har hatt, og at denne endringen i seg selv kan føre til nye og verdifulle opplevelser. Den samme tenkningen gjelder også innen teorien om

positiv psykologi, som tidligere nevnt - der målsettingen er å finne frem til det enkelte menneskets styrke, og utvikle metoder som frigjør potensialet i mennesket sinn.

Egen opplevelse av å bli speilet som barn – et evig minne

Jeg var en ni år gammel byjente som under krigen bodde på en stor gård i Gudbrandsdalen i en periode, for å slippe krigen og stadige flyalarmer og uro. Jeg var full av undring over det livet jeg møtte den gangen på Fåvang. For første gang fikk jeg oppleve en kvinne som hver dag ringte med en matklokke på gårdens stabbur. Matmoren skulle varsle om dugurd. Den første tiden møtte jeg opp hver dag presis, for å bivåne Valborgs kunst der jeg satt på gressbakken utenfor stabburet. Jeg elsket lyden av klokken og var full av beundring for Valborgs ferdigheter. Hvordan kunne hun vite når hun skulle dra i klokken og når klokken skulle ringe av seg selv?

Da plutselig skjedde det noe! En dag matmor var ferdig med å ringe med matklokken satte hun seg plutselig ned ved siden av meg i gresset og spurte om jeg hadde lyst til å lære å ringe med den. Hva var dette? Hadde Valborg lest de innerste tanker mine – forstått mitt innerste ønske – å få ringe med matklokken en gang? Da det gikk opp for meg at Valborg mente alvor ble det et øyeblikk helt stille inne i meg. Var dette for godt til å være sant? Det var en ny og forunderlig følelse. For første gang kjente jeg meg sett av en voksen. Jeg husker at det å bli speilet på denne måten gav en slags følelse av fornyelse – nesten som en dåp, kan man si.

Så fulgte mange lykkelige dager der jeg fikk trene på å ringe med matklokken. Og så kom dagen da jeg alene hadde ansvaret for at den vakre klokkelyden skulle lyde over bygda til dugurd. Jeg ser det slik at den gleden over å mestre ansvaret for matklokken som jeg kjente den sommeren, har sammenheng med at en voksen hadde speilet meg. Jeg følte meg trygg på at det var et menneske her på gården som kjente meg.

Jeg funderte mye over hvordan det kunne ha seg at Valborg dukket opp i samme sekund som da jeg så intenst ønsket å få ringe med klokken. Jeg tror at den type øyeblikksopplevelse oppstår når den som speiler har evnen til å si rett ord i rett øyeblikk. Denne evnen utvikles ved at vi kjenner hverandre på den måten som forfatteren Steinbeck beskriver, slik jeg har sitert ham tidligere: «Du kan bare forstå andre mennesker hvis du føler dem inne i deg.»

Trolig er det slik at Valborg speilet meg på en måte som gjorde at hun oppriktig «følte meg inne i seg.» Denne innlevelsen gjorde at hun kjente på seg selv det intense ønsket mitt om å få ringe med klokken, i nøyaktig samme øyeblikk som jeg følte det samme. Kunsten å kunne bevisstgjøre et ønske kan føre til bruk av evnen til velge rett ord i rett tid. Denne evnen til empatisk innlevelse og å skape menneskemøter i et viktig øyeblikk kan læres og oppøves. Min erfaring var en følelse av *empatiglede*.

Det siste eksemplet som følger nedenfor er en historie om et slikt øyeblikksmøte, speiling og evnen til å si rett ord i rett tid.

En ung manns opplevelse av å bli speilet – et sant minne for livet

En jordmor med erfaring fra empatisk kommunikasjon fortalte meg dette: Hun skulle på hjemmebesøk hos et ungt par som nettopp var kommet hjem fra barselavdelingen med den nyfødte sønnen sin. Faren åpnet døren og jordmoren fikk høre hans historie om at sønnen hadde grått siden de kom hjem. Moren og svigermoren klarte ikke å roe gutten.

Så så han: «Da overtok jeg. Den hylende sønnen min tok jeg på skulderen og forsøkte å snakke så høyt til ham at jeg overdøvet gråten hans. Jeg gikk frem og tilbake i stuen og sa så høyt jeg kunne med en kjærlig stemme at «nå er du hjemme, og snart skal du legge deg». Om og om igjen snakket jeg slik til ham – og etter hvert var det som om han begynte å høre etter. Langsamt falt han til ro, og jeg kunne finne gode trøstende ord å hviske inn i øret hans, nå som han ikke lenger gråt.» Kone og svigermor fulgte med i det som skjedde.

Alt dette foregikk noen timer før jordmoren dukket opp på besøk. Hun speilet mannen der han sto og fortalte historien sin til henne. Hun sanset raskt at noe viktig hadde skjedd i mannens liv, og spurte ham derfor direkte: «Hva følte du da du opplevde dette som du forteller meg?»

«Hva jeg følte?» – svarte han først spørrende – men så kom svaret med høy, stolt stemme: «Da ble jeg far!!!»

Jordmoren visste å si det riktige i rett øyeblikk.

Det er interessant å tenke gjennom om det i fremtiden blir mulig å utvikle videre denne type menneske-møter og øyeblikksopplevelser som baserer seg på at vi kjenner hverandre og også kjenner den andre inne i oss.

Veien videre

I arbeidet med denne pamfletten har det vært inspirerende og lærerikt å lese boken «Vi. Samarbeid – fra celle til samfunn» skrevet av evolusjons-biologen professor Dag O. Hessen. Forfatteren skriver at evolusjons-biologer til enhver tid leter etter den egentlige grunnen bak all atferd. Når det gjelder empati sier Hessen: «Siden vi er utstyrt med empati, må det i vår utviklingshistorie ha vært gunstig å ha den, og omsorg fra de nærmeste er ikke noe stort mysterium.» Videre leser vi at empati kan trenes opp, og at det i seg selv leder til produksjon av det Hessen omtaler som «godhetshormoner i hjernen.»

I hovedkapittelet ovenfor – Empati og speiling – retter jeg søkelyset mot måter å trene opp empati på gjennom bruk av speiling. Lærdommen fra de mange eksemplene på speiling viser at å speile seg selv og å speile hverandre kan føre til en bevisstgjøring av nye og verdifulle følelser, tanker og refleksjoner, om oss selv og vårt forhold til andre.

Jeg skaper nye ord for å synliggjøre fraværet av empati og speiling i vårt samfunn. Eksempler på slike ord er: Empatismerte, Empatiengsel, Empatisavn. Og som avslutning beskriver jeg også Empatiglede som oppstår i det øyeblikket det skjer et menneskemøte der det enkelte mennesket føler seg sett og tilstede i verden.

Jeg ser en likhet mellom de positive erfaringene som ligger i Empatigleden og menneskemøter, og resultatene fra de mange studiene som viser at vi mennesker blir glade både av å gi og å få – men at det å gi er den største gleden.

Jeg ser det slik at en vei videre blant annet er å utvikle teorier og metoder for å øke kunnskapen om det medfødte potensiale for videre vekst og altruisme i menneskesinnet.

Vi må innse at denne type forskning og utvikling av metoder ikke lar seg gjennomføre ved bruk av kunstig intelligens (KI). I en årsrapport fra Silicon Valley, publisert i desember 2024, fremgår det at det er satset astronomiske summer på utvikling av ny kunstig intelligens, der målet er å undersøke om fremtidige programmer kan tenke i videste forstand. Resultatene av KI-forskningen viser at «KI-ene egentlig ikke tenker», de bare gjengir det de har lært. Dette faller sammen med viten om at en robot ikke er utstyrt med bevissthet og evnen til innlevelse, abstraksjon og refleksjon, slik professor Yuval Harari fremhever når han skiller mellom intelligens og bevissthet.

Til slutt i denne pamfletten viser jeg til to eksempler på ny forskning med fokus på bevisstgjøring og interessante fremtidsperspektiv.

Det ene eksemplet på ny forskning er beskrevet av professor i biologi V.S. Ramachandran i hans bok *The Tell-Tale Brain. Unlocking the Mystery of Human Nature*, 2011. Et spørsmål blant psykologer og medisinerer er om vår tids økning av autisme og ADHD blant barn og ungdom kan sees i sammenheng med tidlige skader på, og manglene utvikling av speilsansen. I denne sammenheng fokuseres det blant annet på utviklingen av speilsansen i fosterstadiet.

Det andre eksempelet tar opp den velkjente frasen «Survival of the fittest»: dette er et beskrivende uttrykk for naturlig seleksjon, og som kan forstås slik at den personen som vet å tilpasse seg samfunnet best, har størst sjanse for å overleve.

I året 2014 dukket boken «*The Survival of the Nicest*» opp. Boken har undertittelen: «*How Altruism Made Us Human and Why it Pays to Get Along*». Den er skrevet av Stefan Klein, biofysiker og filosof. Boken ble en internasjonal bestselger og er oversatt til 27 språk.

Kleins bok er aktuell i dagens samfunn. Hans forskning og teorier viser veien videre. Klein har formulert en ny frase: «The Survival of the nicest»: det å føle godhet for andre mennesker beskytter oss mot ensomhet og depresjon, gjør oss lykkeligere, gir oss bedre helse og fører til et lengre liv.

I innledning av denne pamfletten beskrev jeg min glede og undring over den tilfeldige og overraskende oppdagelsen av menneskets speilsans. Jeg ønsket av hele mitt hjerte at denne kunnskapen skulle nå alle mennesker på hele jorden. Det skjer neppe i min levetid. Men kan hende har vi funnet veien videre den dagen betydningen av denne tilfeldige og underlige oppdagelsen går opp for oss slik Hessen sier det i boken «Vi»:

«...Selv om mennesket fremstår som en evolusjonær besynderlighet på mange måter, er det ingen tvil om at våre mentale ferdigheter, herunder vår moral, har en naturlig opprinnelse.» Så sannheten går kanskje, en dag, opp for alle verdens mennesker: altruismen – nestekjærligheten – har en naturlig opprinnelse og gjelder oss alle.»

Vi kan spørre oss om meningen i livet er å få leve vår giverglede og å leve i nestekjærlighet.

Litteratur

- Brudal, L. (1981):** Psykiske reaksjoner hos kvinner og menn i tilknytning til fødsel, I, II og III. Doktoravhandling. Det medisinske fakultetet, Universitetet i Oslo
- Brudal, L. (1991):** Psykiske kriser i et nytt perspektiv. Tano
- Brudal, L. (2000):** Psykiske reaksjoner ved svangerskap, fødsel og barseltid. Fagbokforlaget
- Brudal, L. (2000):** Psykopati. Fagbokforlaget
- Brudal, L. (2011):** Positiv psykologi. Fagbokforlaget
- Brudal, L. (2023):** Empatisk kommunikasjon - et verktøy for menneskemøter. Gyldendal Akademisk
- Brudal, P. og Brudal, L., (1996):** Drømmepsykologi. Om drøm, bevissthet og kreativitet. Universitetsforlaget
- Brudal, P. (1984):** Det ubevisste språket. Psykologi og symbolspråk i folkeeventyrene. Universitetsforlaget
- Brudal, P. (1989):** Psykosens psykologi. Tano
- Harari, Y.N. (2024):** Nexus. Cappelen Damm
- Hessen, Dag O. (2017):** Vi. Samarbeid – fra celle til samfunn. Cappelen Damm
- Hessen, Dag O. (2021):** Liv. Cappelen Damm
- Hessen, Dag O. (2024):** Å tenke som Zapffe. Kagge Forlag
- Van der post, L. (1962):** Jegerens hjerte. Cappelens forlag

