

Empati og empatisk intelligens (EI) En ny tidsalder?

Pamflett om betydningen av speilnevroner,
empati og empatisk intelligens for relasjonen
mellom voksne og barn.



Lisbeth Holter Brudal

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

Forfatter av 20 bøker, oversatt til i alt 5 språk.

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

Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK), 2024

[http://www.empatisk.no/wp-content/uploads/
Pamflett-Empati-og-empatisk-intelligens.pdf](http://www.empatisk.no/wp-content/uploads/Pamflett-Empati-og-empatisk-intelligens.pdf)



INNHold

Empati og empatisk intelligens (EI)

En ny tidsalder?

DEL 1	Oppdagelsen. Speilnevronene. Mitt evige minne	s. 2
DEL 2	Man vil bli elsket	s. 5
DEL 3	Tre eksempler på bruk av empatisk intelligens	s. 6
OPPSUMMERING		s. 8
ETTERORD		s. 10
LITTERATURLISTE		s. 11

Oslo, januar 2024

DEL 1

Oppdagelsen

Aldri kommer jeg til å glemme 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 nyheter i avisen den dagen stod det: "HJERNEN SPEILER ANDRES OPPFØRSEL. Ny forskning viser at mennesket er født med spesielle nerveceller som gjør det mulig for oss å gjenkjenne andre menneskers følelser og intensjoner." Min første tanke var at alle mennesker i hele verden måtte få vite om dette. Så stor var denne oppdagelsen. Empati er medfødt!

Det minner om den spesielle tanken jeg iblant får når jeg har nådd den høyeste toppen som finnes på våre lange vandringer i fjellet. Når jeg får øye på blåner etter blåner som omgir oss og strekker seg mot himmelen. Det er som et under hver gang storheten i naturen går opp for meg. I slike øyeblikk tenker jeg også: Dette synet av fjerne og mektige høyder bør alle her på jorden få oppleve én eller annen gang i livet sitt. Så vakkert det er på kloden vår!

Speilnevroner, empati og empatisk intelligens

Oppdagelsen av speilnevronene ble gjort for rundt 30 år siden. Det skjedde ved en pussig tilfeldighet. I Italia studerte en gruppe forskere apers oppførsel, og fant at når dyrene strakk ut hånden for å ta en gjenstand, ble bestemte nerveceller aktivert i hjernen deres. Det overraskende var at den samme aktiveringen skjedde i de samme hjerneområdene hos de apene som bare observerte det de andre apene foretok seg. De hjernecellene som ble aktivert hos apene fikk navnet speilnevroner av nevrofysiologen Giacomo Rizzolatti og medarbeiderne hans.

Funnene var sensasjonelle og førte til en bølge av internasjonal hjerneforskning. En rekke eksperimentelle data de siste årene har bevist eksistensen av speilnevronsystemer også hos mennesker. De fleste forskere hevder at vi bare er i begynnelsen av å kartlegge og forstå konsekvensene av disse funnene. Nevrolog Christian Keysers hevder at vi står overfor "the mystery of mirror neurons" (2011). Biolog og etnolog Frans de Waal mener at vi i virkeligheten nærmer oss en ny tidsalder, som et resultat av de nye oppdagelsene (2009). Han hevder også at oppdagelsen av speilnevronene vil få like stor betydning for psykologi som oppdagelsen av DNA har fått for biologien.

Disse "mysteriøse" nevronene kan defineres slik:

Et speilnevron er et nevron som generer et elektrisk signal hver gang et individ utfører en handling - og hver gang individet ser den samme handlingen bli utført av et annet individ (Røsjø 2012).

Jeg er enig med Frans de Waals tanke om en ny tid som ligger foran oss. Vi vet nå at det eksisterer en form for resonanssystem mellom mennesker når det gjelder handlinger utført både av ansikt, munn, stemme og fot. Speilnevronene er forbundet med både det vi hører og det vi gjør. Vi sier gjerne at nevronene "fyrer" når de aktiveres. Når disse spesielle nevronene fyrer mellom mennesker vekkes en gjensidig empati mellom dem. De gjenkjenner hverandres følelser og intensjoner. Det skjer den samme aktiveringen i de samme hjerneområdene hos begge parter.

Dette er en ny måte å oppleve verden på. Når et annet menneske viser oss empati, erfarer vi en følelse av tilhørighet og fellesskap med vedkommende. Vi kaller evnen til å identifisere speiling fra

andre, og til å bruke denne kunnskapen som grunnlag for empatisk kommunikasjon med medmennesker, for *empatisk intelligens*. Derfor mener jeg - som jeg sa innledningsvis - at "alle mennesker i hele verden" må få vite om speilnevronene og empatisk intelligens. Her ligger det nye og verdifulle muligheter for videre vekst - nye horisonter som tegner seg i "landskapet" for det fremtidige mennesket.

Mer presist kan vi si at etter oppdagelsen av speilnevronene kan det være nyttig å skille mellom det mer vanlige ordet begrepet *sympati*, og *empati*. Sympati betyr å "føle med" et annet menneske. Vi sier gjerne "Jeg forstår hvordan du har det ..." Empati innebærer noe mer. En empatisk holdning står for at vi lever oss inn i den andres situasjon. Vi sier kanskje "Hvis jeg var i dine sko ..." Vi speiler hverandre. Ved hjelp av vår medfødte empatiske intelligens analyserer vi det vi erfarer og velger å handle ut fra følelsene av gjenkjennelsene som vi utveksler.

I flere eksempler nedenfor skal jeg beskrive nærmere den prosessen som kjennetegner bruk av empatisk intelligens.

Sannheten er imidlertid at vi alle egentlig allerede kjenner til fenomenet empatinevroner og speiling. Hvem har ikke opplevd at når noen vi er sammen med begynner å gjespe for øynene på oss, så kjenner vi samtidig en trang til å gjespe? Eller hvis jeg klør meg på armen – kan den som sitter overfor meg spontant begynne å klø seg selv samtidig. Begge eksemplene kan arte seg som en slags «smitte» mellom oss. Men det er ikke en smitte-reaksjon. Det er en erfaring av å speile og oppleve samtidig, spontant og ubevisst det samme som en annen person. Vi kjenner på trettheten til den andre og begynner øyeblikkelig og spontant, som ham, å gjespe. Ubevisst skjer dette via et elektrisk signal som fyres av fra «den trette». Men det er den andres følelse av tretthet som starter det hele. Det samme kan gjelde eksemplene ovenfor. Her er det min opplevelse av kløe som «smitter» over på den andre og gjør at hun også begynner å klø seg. Et ikke uvanlig syn er også tilskuere på tribunen som sparker fotball med egen fot der de sitter og ser på de profesjonelle heltene på fotballbanen. Det bor en helt i oss alle – eller?

Ja – empatinevronene er et mysterium. Enn så lenge.

I DEL 2 nedenfor skal jeg beskrive nærmere forskjellige eksempler på relasjonen mellom voksne og barn som er preget av speiling, empati og empatisk intelligens.

Men først avslutter jeg denne delen av pamfletten med å fortelle fra en opplevelse jeg selv har hatt som barn. Aldri kommer jeg til å glemme den opplevelsen!

Mitt evige minne

Jeg var 10 år gammel og bodde en tid på en stor gård i Gudbrandsdalen. Vi var noen barn fra Oslo som fikk være på landet en tid under krigen, for å komme bort fra flyalarm og få oppleve noe annet enn soldater som marsjerte i gatene og satte skrekk i oss.

Jeg trivdes fra dag én! Snart fant jeg frem til et sted dit jeg ofte vendte tilbake. Det var på en liten gressplen foran stabburet. Dit gikk jeg hver dag på den tiden da Valborg, matmor på gården, skulle ringe med matklokka. Valborg kom alltid til samme tid – fant frem strengen til stabbursklokka - og begynte langsomt å trekke i snoren, mens klokka tok til å slå raskere og raskere. Den sa: "Nå er det

dugurd - nå er det mat og hvile.” “Ding - dong. Ding - Dong” lød det alle veier. Menneskene ute på jordene kom langsomt sigende.

Der satt jeg og undret meg over hvordan Valborg kunne få frem så vakker en klang og en slik rytme bare ved å trekke i en snor. Lenge funderte jeg på det. Så en dag, etter at det ble stille rundt oss, kom Valborg bort til meg og satte seg ned i gresset ved siden av meg. Så spurte hun meg plutselig: “Har du lyst til å lære å ringe med matklokka?”

Det ble først helt stille inne i meg når Valborg spurte meg om dette. Så ble jeg full av undring og glede.

Jeg tenkte: “Hvordan kan du vite at det var nettopp dét jeg satt og tenkte på da du snakket til meg?” Tiden forsvant. Hva skjedde? Langsomt gikk det opp for meg at en voksen hadde sett meg. En voksen regnet med meg og ville bli kjent med meg. Jeg fikk lyst til å bli voksen en gang jeg også – og ønsket at jeg ville kunne se andre mennesker på samme måten. Det øyeblikket lærte jeg noe for livet. Så viktig var det at Valborg spurte meg om akkurat dét – og akkurat da! Og da jeg hadde svart henne med at “JA – det er mitt største ønske!” spilte vi hverandre – og det fór en lydløs gnist mellom oss.

Så fulgte en lang opplæringsperiode hvor vi ble venner for livet. Dagen jeg skulle ringe til dugurd for først gang var jeg yr av glede og stolt på en voksen måte. Da jeg satte meg ned ved måltidet den formiddagen møtte jeg mange smil og vennlige blikk. Ingen skamroste meg for at jeg var flink med matklokka. Å skamrose var ikke vanlig i Gudbrandsdalen.

Når jeg skriver om dette evige minnet her, ser jeg at barnet i meg fikk erfare en empatisk innlevelse fra et annet menneske. Jeg følte meg sett på en ny måte. Valborg speilet meg. Jeg opplevde også, tror jeg, at den voksne brukte sin empatiske intelligens til å vurdere *når* hun skulle dele sin forståelse med meg og spørre om jeg ville lære å ringe med matklokka. Valborg visste å velge rett ord i rett tid. Kan hende var det vanlig i Gudbrandsdalen å ikke forsnakke seg. Men heller vente på det rette øyeblikket for å dele egne tanker med andre.

DEL 2

I året 2004 ble president Barack Obama intervjuet i et Oprah Winfrey Show om hva det var som kunne bekymre ham i tiden vi lever i. Til dét svarte han:

“I often say we’ve got a budget deficit. That’s important. We’ve got a trade deficit. But what I worry about most is our empathy deficit.”

Senere – i 2008 – holdt han et foredrag på Father’s Day der han utdypet bekymringen sin ved å fremheve følgende:

“The thing we need to do as fathers is to pass along the value of empathy to our children. Not sympathy, but empathy.”

Og Obama visste hva han snakket om. Allerede som liten gutt hadde han erfart at moren hadde innprentet for ham hvor viktig det var at han følte empati for alt og alle. Gikk han og moren forbi noen som sloss, spurte hun «Hva tror du at de to guttene føler nå»? Han ble trent opp i å bruke sin empatiske intelligens. Og ikke nok med dét. Obama lærte tidlig forskjellen mellom den tillærte sympatien, og den naturgitte opplevelsen av å leve seg inn i andres følelser og tanker.

Obama ble med årene en mester i å speile andre i en ekte medfølelse.

Vi var mange som på den tiden delte Obamas bekymring over mangel på empati i dagens samfunn. Det ble tydeligere og tydeligere at det moderne menneske led av ensomhet og mangel på kontakt. Samtidig viste moderne forskning at behovet for menneskelig kontakt er et livsnødvendig behov hos alle mennesker. Etter hvert dukket det opp forskningsresultater som gav oss mer og mer kunnskap om hva som skjer med det enkelte menneske dersom dette behovet ikke blir dekket. Den svenske forfatteren Hjalmar Söderberg skrev i romanen «Doktor Glas», som utkom allerede i 1905:

“Man vill bli älskad,
I brist därpå beundrad
I brist därpå fruktad
I brist därpå avskydd och föraktad.
Man vill ingiva människan någon känsla.
Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vilket pris som helst.”

I dag, i året 2023, kan vi sanne det Söderberg skriver. Mennesket vil bli elsket, men når ikke alltid frem. Det er noe som brister i tiden vi lever i. Jeg ser de røde varsellampene. Mange aner ikke at vi trolig befinner oss i en ny tidsalder. Vi bygger ned den livsviktige evnen vi har til å vise empati og trøst. Vi har ikke tid til omsorg og omtanke for andre. Mange vet ikke om – eller tror ikke på - forskningen som viser til den livsnødvendige kontakten vi mennesker har for et meningsfullt liv. Langsomt fjerner vi oss fra det vi vet om sjelens lengsler. Noe viktig er i ferd med å forsvinne i horisonten. Tilbake lyser denne påminnelsen på himmelen:

“Man vill ingiva människan någon känsla.
Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vilket pris som helst.”

DEL 3

I denne pamfletten ønsker jeg nå å beskrive nærmere ulike eksempler på relasjoner mellom voksne og barn som er preget av empati og empatisk intelligens. Vi kan kalle dette en væremåte - en avklarende samtale - som bygger på metoden Empatisk Kommunikasjon, og på kunnskapen om speilnevronene og speiling mellom mennesker. Med dette ønsker jeg å vise at mange voksne i dag, med utgangspunkt i denne metoden, først og fremst viser interesse for barnets indre verden - hva barnet føler, erfarer og lengter etter.

Relasjonen i en avklarende samtale tar utgangspunkt i kunnskapen om at spedbarnet allerede tolv timer etter fødselen lærer å speile ulike ansiktsuttrykk. Vi vet at når barnet observerer mors smil, speiles morens ansiktsmimikk i spedbarnets hjerne. Speilnevronene gir et hint om hvilke nervebaner det er nødvendig å aktivere for å kunne smile, og spedbarnet vil etter hvert lære seg å smile tilbake. Speilnevronene kan sees som bindeleddet mellom mors smil og barnets senere evne til å smile. Å lære seg å speile andre er en ferdighet vi kan oppøve gjennom hele livet. Slik Barack Obama erfarte det i samværet med moren sin.

Nedenfor beskriver jeg først to ulike eksempler på en avklarende samtale mellom voksne og barn. Deretter følger en henvisning til eksempler i min lærebok "Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter" (4. opplag) der jeg viser til 8 eksempler på forskjellige typer interaksjoner mellom voksne og barn jeg har opplevd i min praksis. Eksempelene står på s. 10 i boka og handler blant annet om: "Gutten som ikke ville gå på skolen", "Storesøsteren" og "Robert som trøster".

De to første eksemplene som følger er hentet fra foreldre som er opptatt av empati og bruker Empatisk Kommunikasjon når de er sammen med barna sine.

Første eksempel: "Har ikke du født meg for å snakke med meg?"

En mor som har en datter på 4 år forteller om den gangen datteren var ut av seg og sa sin oppriktige mening. Situasjonen mellom dem oppsto en sen vinternatt. Moren stelte og småsnakket med den nyfødte lillebroren, og datteren virret omkring og ville ikke legge seg. Da sier moren høyt og tydelig til datteren: "Nå går du og legger deg!"

Hva skjer?

Jo, lille Lise marsjerer gjennom rommet og bort til moren. Stiller seg opp foran moren og spør med tårer i øynene og gråtkvalt stemme: "Men mamma, har ikke du født meg for å snakke med meg????"

Moren tror nesten ikke sine egne ører. Hva er dette? Hva er det Lise spør om og prøver å fortelle henne? Når moren begynner å undre seg over Lise speiler moren henne spontant og i et kort øyeblikk kjenner moren det samme som Lise. Moren kan selv føle at det oppstår noe trist mellom henne og datteren. At speilnevronene blir aktivert og «fyrer» fører til at moren skjønner at Lise trenger trøst. Å erfare og dele Lises tristhet og fortvilelse over at moren har «glemt» henne fører til at moren øyeblikkelig åpner armene sine og favner Lise på fanget sitt. Med et ømt smil og stor empati kan moren svare: "JO, Lise – det er sant at jeg har født deg for å snakke med deg!"

“Det var som om vi gjorde en avtale for livet,” forteller moren meg.

Noen måneder senere skal moren som vanlig si god natt til Lise og lese et eventyr for henne før hun skal sove. Når hun kommer inn i rommet til Lise ser hun at datteren ligger forventningsfull og venter på henne. Idet Lise får øye på moren utbryter hun spontant: “Jeg er glad i deg jeg, mamma !” Slik kan et menneskemøte oppstå.

Andre eksempel: “Hvor er alle menneskene mine?”

En far som pleier å bringe sønnen til barnehagen får seg en overraskelse en dag. Gutten har skiftet til ny barnehage samme dag, og på veien hjem sier han høyt til faren: “Jeg vil ikke gå i barnehagen i morgen.” Faren, som går i andre tanker, svarer: “Hva sa du nå?” Gutten svarer igjen: “Du kan vel høre etter da!” Øyeblikkelig speiler faren guttens stemme. Han føler alvoret i guttens måte å svare på, og foreslår at de snakker om det han forteller når de kommer hjem. I sitt stille sinn undrer far seg over hva som kan ha skjedd denne dagen. Så kommer han på at da han skulle hente sønnen fortalte personalet i barnehagen at sønnen hele denne første dagen hadde gått fra rom til rom i barnehagen og spurt: “Hvor er alle menneskene mine?”

Vel hjemme tar faren sønnen for seg og sier: “Nå vil jeg gjerne snakke med deg om det du fortalte i stad. Har det skjedd noe spesielt?” Gutten svarer ikke, og ser ned i gulvet. Da speiler faren sønnens følelser og sinnsstemning og sier spontant: “Men kjære deg, Per, du er jo veldig trist der du sitter! Jeg ser det på ansiktet ditt og måten du vender deg bort fra meg. Fortell meg hva du tenker på.”

Da bryter Per ut i gråt og sier fortvilet: “Det er jo ingen i den nye barnehagen som jeg kjenner. Jeg lette og lette men fant ingen som jeg kunne snakke med. Derfor vil jeg ikke gå i barnehagen i morgen.” “Fortell meg mer om dét”, svarer faren. Da ser Per fortvilet på far – søker farens blikk og sier engstelig: “Jeg lurte på hvor alle menneskene mine var. Jeg kjente meg ikke der.”

Øyeblikkelig fanger faren opp sønnens følelse av ensomhet og forlatthet. Far forsøker ikke å berolige og trøste gutten med bare sympati - ved å si at gutten sikkert vil bli kjent med noen i barnehagen etter hvert. Istedenfor lever faren seg inn i guttens indre verden og tar Pers ensomhet på alvor. Far velger ut ifra empati med sønnen, der og da, å foreslå at han selv skal være med sønnen i barnehagen – og sitte på kjøkkenet der inntil Per føler at han “kjenner seg”. Etter noen dager dukker sønnen opp i døren til kjøkkenet og melder: “Nå kjenner jeg meg, far. Du kan gå hjem nå.”

Et siste eksempel: “Det hjelper!”

Denne pamfletten avsluttes med en beskrivelse av en positiv løsning på en spesielt vanskelig situasjon hos en skolegutt – et problem som moren fant ut av sammen med gutten ved å bruke empatisk intelligens.

Fortellingen heter:

En fortelling fra virkeligheten.

“... kom det plutselig en tanke i hodet mitt ...”

Dette er et refleksjonsnotat fra et fordypningskurs i Empatisk Kommunikasjon i 2017. Forfatter: Karen Marie Saxlund, fysioterapeut/kursdeltager. Eksemplet er fortelling nr. 8 publisert i "Håndbok for Empatisk Kommunikasjon". Håndboken ligger på nettet og kan lastes ned gratis.

OPPSUMMERING

Min egen, kliniske erfaring gjennom mange år er at speilnevronene, empati og empatisk intelligens er av stor betydning for utviklingen av en positiv relasjon mellom voksne og barn. Evaluering av et stort antall kurs i Empatisk Kommunikasjon, så vel i Norge som i Sverige, viser videre at det å speile - å erfare empati og bruke empatisk intelligens - kan oppøves og læres.

I det første eksemplet : **"Har ikke du født meg for å snakke med meg?"** beskriver jeg hvordan moren til Lise møter datterens bebreidelse med å speile henne der og da. Moren erfarer spontant gjennom speilingen det samme som Lise: Hun er skuffet over moren og føler seg forlatt og moren bruker empatisk intelligens til å handle ut fra denne felles erfaringen mellom henne og datteren. Moren velger å ta Lise på fanget og bekrefter datteren, som får høre det hun higer etter å få vite: Jo - det er sant det Lise sier - moren har født henne for å snakke med henne. Slik blir Lise sett og hørt. At moren når frem til henne på en positiv måte blir klart når Lise noen dager senere fanger morens oppmerksomhet og sier: "Jeg er glad i deg jeg, mamma!"

I det andre eksemplet, **"Hvor er alle menneskene mine?"**, ser vi at faren ber sønnen om å fortelle hvorfor han ikke vil gå på barnehagen. Han lytter og forstår at når han speiler sønnen, føler han selv den samme tristhet og forlatthet som sønnen kjenner. Faren velger å si direkte til sønnen det han speiler.

At faren har ord for det sønnen opplever, og sier det til ham, fører til at gutten tar til tårene. Og finner egne ord på hvordan han føler det - han "kjenner seg ikke." Faren forsøker ikke, som vi har hørt, å overbevise sønnen om at alt sikkert vil endre seg når han har vært i barnehagen en stund. Faren bekrefter at han har levd seg inn i sønnens verden. Slik føler sønnen seg sett og hørt. Faren handler på den empatiske opplevelsen og trygger gutten ved at han selv skal være sammen med ham til han kjenner seg trygg. Far setter ord på fremmedhetsfølelsen til sønnen.

I det siste eksemplet, **"En fortelling fra virkeligheten. "... kom det plutselig en tanke i hodet mitt..."**, får vi en beskrivelse av en mors spontane bruk av empatisk intelligens. Hun er like ved å skulle skjenne på sønnen, som vanlig, for hans aggressive adferd - men så dukker ordene "speiling" og "empatisk intelligens" opp i hodet hennes - ord hun dagen før har lært på et kurs om Empatisk Kommunikasjon. Så - istedenfor å snakke gutten til rette - velger hun, der og da, å be sønnen fortelle hva som har skjedd på skolen. Når hun lytter til hans fortelling, kjenner hun sønnens sorg og tristhet og forstår hva som ligger under den aggressive adferden hans, og måten han oppførte seg på da han kom hjem. Han forteller for første gang om massiv mobbing på skolen.

Her er slutten på fortellingen:

Etter at sønnen har opplevd at moren har speilet ham og bekreftet ham i løpet av denne samtalen, gir sønnen moren en stor klem og sier:

“Tusen takk, mamma, nå gleder jeg meg til å gå på skolen i morgen.”

Samme dag hører moren sønnen si til lillesøsteren på kjøkkenet : “Hvis du har problemer på skolen, burde du snakke med mamma. Det hjelper!”

Kan hende er sønnen i dette eksempelet en fremtidig voksen som ser betydningen av speilnevroner, empati og empatisk intelligens når det gjelder å skape en positiv relasjon mellom voksne og barn? En representant for en ny tidsalder?

ETTERORD

I arbeidet med denne pamfletten om empati og empatisk intelligens har det vært berikende for meg å kunne samtale med professor dr med Per Vaglum, spesialist i psykiatri. Jeg takker ham for mange gode råd og kloke ord i dialogen mellom oss.

Jeg takker også mine gode venner Katrine og Ronny Yttrehus, ledere av Institutt for Empatisk Kommunikasjon, for all støtte og hjelp ved utarbeidingen av tekst og layout.

Pamfletten legges ut på nettet. Den skal publiseres som litteratur ved Institutt for Empatisk Kommunikasjon, kan lastes ned gratis, og vil bli brukt i de ulike undervisningsprogrammene ved instituttet i Norge. Linken til pamfletten er :

<http://www.empatisk.no/wp-content/uploads/Pamflett-Empati-og-empatisk-intelligens.pdf>

Pamfletten er oversatt til engelsk.

Noen eksempler på spontane tilbakemeldinger jeg har mottatt uker før pamfletten ble publisert:

“Kjære Lisbeth, du har skrevet en så fin pamflett, lavmælt og overbevisende med tydelige eksempler - et lysglimt i en mørk tid.” (Psykolog)

“Hei, Momo. Har akkurat lest pamfletten. Må si jeg synes det var lærerikt og givende å lese.” (Barnebarn – gutt, 18 år)

“Da jeg leste dette begynte tårene å trille - gode tårer.” (Psykolog)

To svenske venner - psykolog og arkitekt - sender takk og hilsen, og siterer forfatteren Stig Dagerman som skriver:

“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.”

Hilsenen avsluttes med:

“Jeg tror at ditt arbeid med empatisk intelligens (EI) får stjernene til å le.»

Litteratur

Brudal, L. (2022). Lykketreff og finnerglede – Serendipity. Institutt for Empatisk Kommunikasjon/ Faglitteratur.

Brudal, L. (2022). Å bli sett. 10 korte fortellinger fra et langt liv. Institutt for Empatisk Kommunikasjon/ Faglitteratur.

Brudal, L. (2022). Empatisk Kommunikasjon. Undervisningsfilm. Institutt for Empatisk Kommunikasjon/ Film.

Brudal, Lisbeth (2021). 4. opplag. Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Hessen, Dag O. (2017). Vi - samarbeid - fra celle til samfunn. Oslo: Cappelen Damm.

Merton, R., Barber E. (2006). The Travels and Adventures of Serendipity. Princeton: Princeton University Press.

Newberg, A. (2010). How God changes your Brain. Breakthrough Findings from av Leading Neuroscientist. New York: Ballantine Books Paperbacks.

-