

Empati - vår förmåga att förstå andra

SKRIBENT: KATARINA ZELL

I mötet med en annan människa behöver vi uppleva att vi blir förstådda, accepterade, sedda, värdesatta och lyssnade på. Det gäller i alla mellanmänniskliga relationer – oavsett om du är kollega, chef, partner eller vän. Och det här är kanske den största förklaringen till varför vissa grupper upplever större psykologisk trygghet än andra.

När vi människor interagerar med varandra kräver vår sociala kommunikation att vi förstår andras behov, känslor och intentioner. Forskning visar att empati har en avgörande betydelse för att vår sociala kommunikation ska fungera. Vår empatiska förmåga gör att vi kan förstå och till viss del känna vad en annan person känner.

EMPATI OCH SYMPATI - TVÅ OLIKA SAKER

Orden **empati** och **sympati** kan tyckas lika, men skillnaden mellan dem är viktig.

Sympati handlar om att känna **för** någon – att känna omtanke, medkänsla eller välvilja gentemot en person som har det svårt. Du förstår situationen och bryr dig, men du tar inte över den andres känslor.

Empati däremot innebär att du kan sätta dig in i en annan persons tankar, känslor och situation – du kan **känna med** personen, utan att nödvändigtvis hålla med eller tycka likadant. Du förstår hur den andre upplever sin verklighet, men du behåller din egen upplevelse intakt.

Vår förmåga att förstå en annan persons tankar, känslor och behov påverkas alltså av vår empatiska förmåga – och den kan tränas.

KOGNITIV OCH AFFEKTIV EMPATI

Ordet empati kommer från det tyska *Einfühlung*, som betyder "känna in". Empati är en komplex process som består av två huvuddelar:

- **Kognitiv empati** – förmågan att förstå vad den andre känner och sätta sig in i en annan människas perspektiv. För att kunna göra det behöver du "stänga av" dina egna värderingar, minnen, känslor och perspektiv. Den här förmågan kallas ibland för *theory of mind* – vår intuitiva förmåga att förstå hur andra känner och kommer att agera.
- **Affektiv empati** – förmågan att faktiskt känna vad den andre känner. Det innebär att du fysiskt kan uppleva en del av den andres känslotillstånd.

Båda dessa delar samverkar och är beroende av **empatisk precision** – vår förmåga att avgöra varifrån en känsla kommer: från mig själv eller från någon annan.

Vissa forskare lägger till en fjärde komponent:

- **Empatisk omtanke** – att besvara den andre med vänlighet och en intention att hjälpa.

EMPATI PÅVERKAR PRESTATION OCH KULTUR

Daniel Goleman visade i sin bok Emotional Intelligence (1995) en tydlig koppling mellan emotionell intelligens och faktiska resultat. I en studie på närmare 200 stora globala företag fann han att de mest framgångsrika ledarna hade en gemensam nämnare: **hög emotionell intelligens**, där empati var en central del.

När en ledare förstår sina medarbetares situation, utmaningar och perspektiv – då växer tilliten. Medarbetaren känner sig sedd och förstådd, vilket i sin tur ökar motivation, ansvarstagande och samarbete.

Det är alltså inte förvånande att grupper där individer känner sig förstådda, accepterade och lyssnade på upplever högre **psykologisk trygghet**.

EMPATI, LYSSNANDE OCH PSYKOLOGISK TRYGGHET

Din förmåga att lyssna utan inre dialog påverkar den psykologiska tryggheten i gruppen. Det är här din empatiska förmåga utvecklas – genom att verkligen försöka förstå andra människors perspektiv, utan att döma eller värdera.

När den du möter känner sig respekterad, värdesatt och lyssnad på – även när ni tycker olika – då uppstår magi.

För att träna upp din kognitiva empatiska förmåga behöver du först bli medveten om vad som händer i din hjärna. Lagg märke till dina egna tankar och reaktioner, och öva på att tysta din inre dialog.

Forskning visar att förmågan att förstå olika perspektiv hänger ihop med ditt eget välbefinnande. Meditation och mindfulness har visat sig stärka hjärnans förmåga till självreglering, vilket i sin tur förbättrar beslutsfattande och empati.

Genom att leda dig själv och skapa balans i ditt eget inre, ökar du din förmåga att förstå och relatera till andra.

KÄLLOR

- Wikipedia (uppslagsord: Empati och Sympati)
- Daniel Goleman, Emotional Intelligence, 1995
- Tania Singer & Olga Klimecki (2014): Empathy and compassion. Current Biology, 24(18).