

Empatisk udmattelse sker, når man bliver **overvældet af sine egne følelser** og tanker, når man har været vidne til noget smertefuldt. En følelse, som mange, der arbejder i hjælpefag, har mærket, når de står i en situation, hvor man ikke kan gøre noget.

VI SKAL TIL AT TALE OM COMPASSION



Tænk tilbage på en situation, hvor du havde et skænderi med kæresten, og du ikke rigtigt kunne koncentrere dig på arbejdet, fordi tanker om skænderiet fløj rundt i hovedet på dig. Husk tilbage på følelsen af afmagt da du fandt ud af, at dit barn blev mobbet i skolen. Eller mindes en situation, hvor en person, som du holder af, var ensom eller smerterampt og derfor motiverede dig til at lindre eller trøste, men hvor omsorgen endte med at slide på dig selv.

Og sådan kunne jeg blive ved med at remse de daglige smertefulde oplevelser op, som vi alle kender til, og som ingen af os går fri af. Der er ikke et eneste menneske, der går gennem livet uden at opleve smerte, og der er ikke et eneste menneske, som ikke ville ønske, at de kunne blive fri fra den smerte. På den måde er vi alle sammen helt ens.

Hvis dette var min daglige tilgang til livet, til min hverdag, så ville jeg begynde at mærke en blødhed og en åbenhed i min interaktion med andre mennesker. Hvis jeg, i stedet for at bande ad den dårlige billist eller cyklist på vejen, tænkte over det faktum, at jeg måske også selv har været en dårlig bilist eller cyklist over for et andet menneske, eller at jeg også har været for langsom i en kø i Kvickly, så begynder jeg at se andre mennesker, som jeg møder på min vej, som værende ligesom mig selv i stedet for anderledes end mig.

Derfor skal vi til at tale om compassion - for alt for mange mennesker lider i hverdagen uden at vide, hvordan de skal håndtere den følelsesmæssige smerte, de mærker. Vi skal til at tale om compassion, fordi omsorg og empati udmatter.

Compassion eller *medfølelse*, som er det nærmeste danske ord, er defineret som en "følelse af omsorg, som opstår, når vi er konfronteret med en andens lidelse og

føler os motiveret til at lindre denne lidelse". Inden for de seneste 10-15 år har forskning fra USA, Tyskland og England vist, at når vi går til verden med compassion og træner compassion, kommer der en masse positive effekter ud af det. Compassionstræning er ikke tænkt eller ment som endnu en ny version af hjælp til selvhjælp, men er i stedet en tilgang til sit eget og ens medmenneskers liv, som betyder, at man begynder at erhverve sig nogle redskaber, der gør én mere robust og giver styrke og mod til at være med smerte og lidelse på en hensigtsmæssig måde.

Vi skal tale om compassion, fordi flere og flere føler

sig ensomme. Forskning viser, at mennesker, der føler sig ensomme eller socialt isoleret, har større risiko for at dø tidligere, end folk som ikke føler sig ensomme. De er simpelthen mindre aktive, mindre mobile og har øget kortisolniveau. Helt ned på gen-niveau har forskere fundet bevis for, at mennesker, som opfatter sig selv som ensomme, viser en under-udtrykkelse i nogle af de delmængder af immunrespons-gener. Denne type af forskning peger på, at vores fysiologi/biologi bliver påvirket, når vi ikke føler os knyttet til andre mennesker og som en del af et større fælleskab.

Et studie fra 2016 viser, at træning i compassion for en selv (inklusiv komponenter af fælles medmenneskelighed, mindfulness og overidentifikation) var medierende effekter af associationen mellem oplevede negative livsbegivenheder og depressive symptomer hos universitetsstuderende. Særlig interessant var det, at *Common Humanity*, eller fælles medmenneskelighed, var den eneste mediator på associationen mellem negative livsbegivenheder og selvmordsadfærd. Denne forskning antyder, at når vi føler os som en del af et fælleskab og ser andre som værende ligesom os selv, har det en positiv effekt på de svære ting, vi oplever i vores liv.

Vi skal tale om compassion for at komme frygt og had til andre mennesker til livs. Vi lever i en verden, hvor der er utrolig meget frygt og had til mennesker, som ikke er som os selv. Denne frygt og intolerance er en del af vores virkelighed. Vi har alle forskellige strategier til at håndtere den overvældende frygt, afsky, væmmelse, håbløshed og afmagt, som vi oplever, når vi for eksempel lytter til eller læser i medierne. Nogle vælger ikke at høre/læse nyheder, nogle arbejder for

meget, drikker et ekstra glas rødvin, køber mere tøj end de egentlig har brug for, overspiser eller hvad der nu virker. Vi har alle udviklet strategier for at kunne håndtere den smerte og lidelse, som vi bliver mødt med hver evig eneste dag.

Compassion-forskning demonstrerer, at hvis vi fx anvender en meditation, som hedder *Loving-Kindness* (kærlig-venlighed), hvor man bliver guidet til at træne compassion for en person, man holder af, en neutral/fremmed person og en person, som man har det svært med, så kan man ved blot 10 minutters kærlig-venligheds-meditation øge følelsen af fælles samhørighed med mennesker, som man ikke kender. Et andet studie fandt ydermere, at når folk anvendte en kærlig-venlighed-meditation, så faldt deres følelse af at være anderledes fra folk af en anden race signifikant. Denne type af forskning peger på, at når vi begynder at træne og se folk som værende ligesom os i stedet for at være anderledes end os selv, så er der mulighed for at nedsætte tendensen til diskrimination og racisme.

Vi skal til at tale om compassion, fordi omsorg og empati udmatter. Folk, der arbejder i hjælpefag såsom læger, psykologer, socialrådgivere, lærere, pædagoger, sygeplejersker etc., har ofte valgt disse professioner, fordi de har en intention og et ønske om at hjælpe folk, som ikke har det godt. Dog har man på disse studier ikke lært de studerende, hvordan de skal håndtere den smerte og lidelse, som de bliver udsat for hver dag.

Når uddannelsesinstitutioner har haft fokus på *self-care*, har det været uden gode redskaber til at lære at tage sig af sig selv. Der er en grund til, at programmer som *Mindful Self-Compassion*, udviklet af Kristen Neff og Chris Germer, har fået så meget opmærksomhed. Disse forskere har udviklet et kursus, som giver praktiske redskaber til, hvordan man kan begynde at tage sig af sin egen følelsesmæssige tilstand uden fordømmelse og kritik, og hvor man lærer at have oprigtig kærlig interesse for sin egen smerte og lidelse. Det er denne evne til at have compassion for sine egne følelser og sin egen oplevelse af virkeligheden, som kan hjælpe til at afværge stress og udbændthed.

I de seneste 10-15 år er der kommet fokus på stress og udbændthed af fagfolk i sundhedssektoren. I USA har man fundet, at læger og sygeplejersker i højere grad end den

generelle befolkning føler sig stressede og udbændte og har større problemer med balancen mellem arbejds- og privatliv. Forskere har i mange år kaldt dette fænomen *Compassion Fatigue*, hvilket så småt er begyndt at blive lavet om til *Empathy Fatigue/Empathetic Distress* (empatisk lidelse/udmattelse). Denne forskel er vigtig, fordi compassion kan forstås som at indeholde en følelsesmæssig, kognitiv og motivationskomponent.

Motivationskomponenten er den vigtige del i denne diskussion. En tysk forskningsgruppe har nemlig fundet, at det er forskellige dele af hjernen, der aktiveres, når vi oplever empati i forhold til, når vi oplever compassion. Når vi mærker empati, så lyser den del af hjernen op, som bearbejder smerte, hvorimod når vi mærker compassion, så aktiveres den del af hjernen som har med kærlighed, belønning og tilhørsforhold at gøre. Derfor giver det god mening, at folk, som dagligt oplever smerte og lidelse, i højere grad end den generelle befolkning også oplever empatisk lidelse/udmattelse.

Empatisk lidelse/udmattelse sker, når man bliver overvældet af sine egne følelser og tanker angående en smertefuld hændelse, som man har været vidne til. Dette kan være alt fra et normalt skænderi med en ægtefælle, psykologen, som lytter til en klient fortælle om hans/hendes mistrivsel i barndommen med en alko-

holisk forælder, til lægen, som lige har mistet en patient. Det er overvældelse, afmagt og hjælpeløshed, som alle, der arbejder i hjælpefag, har mærket, når de står i en situation, hvor man ikke kan gøre noget. I sådanne situationer har professionelle inden for hjælpefagene erhvervet sig strategier, som gør, at man oplever smertens kraftfulde styrke på halvt blus, sådan at man kan forblive handlelydig i sit job. Man har formået at lukke ned for smerten, at grine ad den eller intellektualisere den.

På sigt giver disse strategier dog problemer, som kan vise sig i form af stress og udbændthed. Derfor skal vi snakke om compassion. Vores tilgang til livet med compassion og compassion-træning kan hjælpe os til at blive i vores professioner uden at brænde ud, det kan hjælpe mod ensomheden og den frgt og det had, vi oplever, når vi møder noget, vi ikke forstår. ●

Når vi mærker empati,
så lyser den del af
hjernen op, som
bearbejder smerte,
hvorimod når vi mærker
compassion, så aktiveres
den del af hjernen som
har med kærlighed,
belønning og
tilhørsforhold at gøre.

