

# Empati som känsla, förståelse och omsorg

## Jakob Eklund

Docent i psykologi, Avdelningen för psykologi vid Mälardalens högskola, 631 05 Eskilstuna.  
E-post: jakob.eklund@mdh.se.

Vanligt förekommande komponenter i empatidefinitioner är bland annat *känsla*, *förståelse* och *omsorg*. Syftet med den här artikeln är att granska närvaron och frånvaron av dessa tre komponenter i nio inflytelserika empatiforskares empatidefinitioner. De nio är Rogers, Kohut, Hoffman, Eisenberg, Batson, Ickes, Davis, Decety och Singer. Granskningen visar att känsla finns med i åtta av definitionerna, förståelse i sju och omsorg i två. Det föreslås att framtida forskning bör försöka närma sig konsensus om en empatidefinition.

Common components of empathy definitions include *feeling*, *understanding* and *care*. The purpose of this article is to examine the presence and the absence of these three components of nine influential empathy researchers' empathy definitions. The nine are Rogers, Kohut, Hoffman, Eisenberg, Batson, Ickes, Davis, Decety, and Singer. The assessment shows that feeling is featured in eight of the definitions, understanding in seven, and care in two. Future research should attempt to move closer to consensus on an empathy definition.

Det råder långt ifrån konsensus om hur empati ska definieras (Davis 1994). Tre aspekter som är vanligt förekommande i empatidefinitioner är dock känsla, förståelse och omsorg. Det finns flera skäl till att just de här tre är centrala för många empatiforskare. Ett ofta anfört skäl att betrakta känsla som centralt är att det är omöjligt att känna av en annan persons känslor om du inte känner själv. Ett vanligt skäl att betrakta förståelse som centralt är att empati utan förståelse är blind och godtycklig; en empatisör utan förståelse är som en orienterare utan karta och kompass. Ett skäl att betrakta omsorg som centralt är att empati utan omsorg

är likgiltig; en empatisör utan omsorg är som en orienterare utan motivation att springa. Syftet med den här artikeln är att redogöra för vilken roll känsla, förståelse och omsorg spelar i ett antal empatiforskares teorier. I artikeln presenteras förekomsten och avsaknaden av dessa tre komponenter i nio av de mest inflytelserika empatiforskarnas teorier om empati (Tabell 1). Jag har valt ut dessa nio utifrån deras vetenskapliga publikationer om empati och inflytande på andra forskare.

## Carl Rogers syn på empati

Under åren efter andra världskriget introducerade den amerikanske psyko-

Tabell 1. Förekomsten av känsla, förståelse och omsorg hos empatisören i ett antal empatiforskarens definitioner.

Forskare	
Rogers	Känsla, förståelse, omsorg
Kohut	Känsla, förståelse
Hoffman	Känsla
Eisenberg	Känsla, förståelse
Batson	Känsla
Ickes	Förståelse
Davis	Känsla, förståelse, omsorg
Decety	Känsla, förståelse
Singer	Känsla, förståelse

logen Carl Rogers (1902-1987) ett nytt perspektiv på personlighetsutveckling och terapi där empati hade en central roll. För Rogers var empati en process som innebär att leva sig in i den andra människans inre värld och vara uppmärksam på vad som händer där ögonblick för ögonblick, utan att på något sätt värdera eller döma detta (Rogers 1951). Rogers definition (Rogers 1975) av empati är omfattande och innehåller bland annat att när empatisören lever sig in förlorar denne sig inte helt i den andres värld utan är fortfarande medveten om att de två är olika personer. Empatisören lever sig in ”som om” denne vore den andre. I empati finns en närhet, men också en distans. Rogers var också av uppfattningen att det är omöjligt att känna av och förstå den andres inre värld utan att bry sig om denne: ”it is impossible accurately to sense the perceptual world of another person unless you value that person and his world - unless you in some sense care” (Rogers 1975, s. 7). Rogers är kanske den forskare som påverkat empatiforskningen allra mest och dagens empatiforskare har ofta på något sätt byggt vidare eller tagit inspira-

tion från honom. Sammanfattningsvis innefattade Rogers syn på empati alla tre komponenterna känsla, förståelse och omsorg.

## Heinz Kohuts syn på empati

Den österrikisk-amerikanske psykoanalytikern Heinz Kohut (1913-1981) var ungefär samtida med Rogers. Han blev tidigt övertygad om att det distanserade sätt man ofta interagerade med klienten på inom psykoanalysen inte var givande och höll därmed med Rogers om att empati är avgörande i psykoterapi. Kohut (1984) definierade empati som förmågan att tänka och känna sig in i en annan persons inre liv. För honom var empati en form av förståelse, ett sätt att samla information om en annan människa. Det hade inte någonting att göra med om man gillar personen eller bryr sig om henne. På den här punkten var Rogers och Kohut alltså helt oense. Kohut var noga med att framhålla att empati inte ska förväxlas med snällhet, välvilja, kärlek och så vidare. Empati var för Kohut att *förstå* klientens behov. Det är inte en del av

själva empatin att tillgodose klientens önsknings utan en separat process. Kohut skrev 1959 artikeln ”Introspection, empathy and psychoanalysis” (Kohut 1959) och fick med den stor uppmärksamhet i den psykoanalytiska världen. Sedan dess har det varit en strid ström av artiklar i den psykoanalytiska litteraturen som tagit upp empati på olika sätt. Sammanfattningsvis handlade empati för Kohut om att känna och förstå, men inte om omsorg.

## Martin L. Hoffmans syn på empati

Martin L. Hoffman är en amerikansk utvecklings- och klinisk psykolog som sedan 1970-talet forskat om empatisk och moralisk utveckling. Hoffman (1987) definierar empati som en känsla som stämmer bättre överens med en annan persons situation än den egna. Även om Hoffman liksom Rogers och Kohut är kliniker, har hans empatiforskning mer än deras varit inriktad på människor utanför terapisituationen. Han har också mer än dem studerat empati hos barn. Enligt Hoffman (2000) kompletterar empati och principer varandra för att åstadkomma moral. Empati kan väcka den osjälviska motivationen att agera moraliskt (Hoffman 1981) samtidigt som principerna kan styra beteendet i en mindre favoriserande och mer rättvis riktning. Den empatiska känslan ger motivation och sätter igång individens engagemang. Den empatiska känslan är också flexibel och ”zoomar in” den specifika situation den andre befinner sig i. Empatin ger energi att hjälpa men också förståelse. Principerna kompletterar

den empatiska känslan och hejdar individens känslostorm så att inte individen översvämmas av känslor och agerar för intuitivt och fort eller tvärtom blir alldeles handlingsförlamad. Principerna bidrar också till att ge empatisören ett bredare perspektiv som till exempel att se att den människa empatin har riktat in sig på inte är den enda person som har behov. Sammanfattningsvis definierar Hoffman empati utslutande som känsla, men förståelse och omsorg har också avgörande funktioner i hans teori.

## Nancy Eisenbergs syn på empati

Nancy Eisenberg är en amerikansk psykolog som forskat om empati sedan 1970-talet. Eisenberg har i likhet med Hoffman intresserat sig för empati- och moralutveckling hos barn. Som ung undrade Nancy Eisenberg vad som motiverar människor att bry sig om andra. Hon insåg att det främst handlar om känslomässiga faktorer och började då forska inom området (Eisenberg 2002). Eisenberg definierar empati som en känsla som liknar det den andre känner eller kan förväntas känna och som resulterar från en förståelse av den andres situation (Eisenberg 2002). Även om Eisenberg har bidragit till empatiområdet som helhet har hennes forskning framförallt rört barn. Hon har bland annat visat på betydelsen av att kunna reglera och ha kontroll på sina egna känslor för att kunna känna empati. Känner man å ena sidan för lite blir man inte motiverad att hjälpa någon, men inte heller om man å andra sidan känner så mycket att man blir

överväldigad. Det är lätt att ”trilla ner i det ena diket” som är att känna för lite eller ”det andra diket” som är att känna för mycket. Empati är alltså en balansgång mellan att känna för lite och för mycket. Sammanfattningsvis är känsla och förståelse för Eisenberg en del av empati och omsorg en konsekvens.

## C. Daniel Batsons syn på empati

C. Daniel Batson är en amerikansk socialpsykolog vars empatiforskning sträcker sig från mitten av 1970-talet till idag. För Batson är empati att känna medkänsla, medlidande, sympati och liknande känslor (Batson 1991). Han konstaterade att filosofer länge funderat över om människan i alla lägen är egoistisk eller om vi kan vara osjälviska. Batson började att intressera sig för den här frågan, och kom att benämna den ”altruismfrågan”. Han betonade att det frågan gäller är om altruism *överhuvudtaget* är en del av människans natur. Att vi ofta drivs av egoistiska motiv är inte kontroversiellt. Han ansåg vidare att altruismfrågan inte är en filosofisk fråga utan en empirisk och har i en serie experiment testat detta. Experimenten har vanligtvis innefattat att undersökningsdeltagare fått lyssna på eller läsa om en person som är i en svår situation. Till exempel har det varit en flicka som berättar att hennes föräldrar omkommit i en trafikolycka och att hon måste ta hand om sina yngre syskon. Efter att deltagaren tagit del av flickans berättelse mäts dennes empati för flickan och om deltagaren kan tänka sig att hjälpa flickan samt olika motiv för att hjälpa. Batsons experi-

ment ger stöd för att människor ibland kan agera osjälviskt. Det som visat sig väcka osjälviskheten i Batsons studier är empati (Batson med flera 1989). Sammanfattningsvis definierar Batson empati i enbart känslomässiga termer, men förståelse kan vara en orsak till empati och omsorg en konsekvens.

## William Ickes syn på empati

William Ickes är en amerikansk socialpsykolog som sedan 1980-talet studerat empatisk avläsning. I kontrast till Hoffmans, Eisenbergs och Batsons känslomässiga definitioner har Ickes en kognitiv syn på empati. Han definierar empati som förmågan att korrekt läsa av någon annans tankar och känslor (Ickes 1997). Att läsa av den andre är en process som inte nödvändigtvis innefattar att empatisören själv känner, utan kan ske rent intellektuellt. För Ickes är det dessutom, precis som det var för Kohut, viktigt att betona att den empatiska förståelsen inte har något att göra med omsorg. Ickes har utvecklat en metod för att mäta detta som går ut på att det en person tror att en annan person tänker och känner jämförs med vad den andre verkligen tänkte och kände. Till exempel kan två personer få samtala med varandra medan forskare filmar dem. Sedan tittar personerna på filmen med uppgift att stanna filmen varje gång de minns att de hade en tanke eller känsla och att skriva ner denna och tidpunkten. Till slut har de båda åstadkommit varsin lista med tankar och känslor och tidpunkter. Personerna får därefter titta på filmen igen och stanna filmen när de

bedömer att den andre hade en tanke eller känsla och skriva ner denna och tidpunkten. Forskarna ”rättar” sedan genom att bedöma hur väl man visste vad den andre tänkte och kände. Sammanfattningsvis är empati för Ickes en förståelse som kan ske utan att känsla eller omsorg är inblandade.

## Mark H. Davis syn på empati

Mark H. Davis är en amerikansk socialpsykolog som har forskat om empati sedan slutet av 1970-talet. Till skillnad från Hoffmans, Eisenbergs, Batsons och Ickes relativt avgränsade definitioner har Davis den bredaste synen på empati i modern forskning. Den påminner om Rogers syn genom att den innefattar många aspekter. Davis har skapat en ”organisatorisk” modell (Davis 1994) som visar hur de olika komponenterna i empati hänger ihop med varandra temporalt. Han visar bland annat att man kan dela upp empati i *förutsättningar för empati*, *själva empatin* och *konsekvenser av empatin*. Davis modell hjälper intresserade av empati att få en karta över hur fenomenets delar är relaterade till varandra. Davis har även utvecklat en vida använd enkät för att mäta individuella skillnader i empati (Davis 1983). Artikeln där Davis presenterar enkäten är den mest citerade vetenskapliga artikeln om empati. Enkäten består av fyra delskalor som mäter var sin aspekt av empati: Perspektivtagande, Empatisk omsorg, Empatisk oro och Fantasi. Perspektivtagande mäter tendens att ta andras perspektiv. Fantasi mäter tendens att leva sig in i känslorna och handlingarna

hos fiktiva personer i böcker, filmer, pjäser och så vidare. Empatisk omsorg mäter känslor som sympati, medkänsla och så vidare. Personlig oro mäter oro som den andres belägenhet väcker. En mängd undersökningar har gett stöd åt den här flerdimensionella synen på empati (Davis 1994). Sammanfattningsvis finns känsla, förståelse och omsorg med i Davis konceptualisering av empati.

## Jean Decety's syn på empati

Jean Decety är ursprungligen från Frankrike men numera verksam i USA. Hans forskning rör sedan 1990-talet den neurobiologiska basen för empati. Decety definierar empati som att uppleva och förstå vad den andre känner men fortfarande hålla isär vems känslor som är den andres respektive ens egna. Decety håller med Rogers om att man vid empati förstår och lever sig in men upprätthåller en gräns mellan ”dig” och ”mig”. Den här distansen skiljer empati från begreppet identifikation. I empati förstår jag och känner med dig, men jag tror inte att jag är du. Decety använder olika metoder för att mäta empati, bland annat instrument för att mäta aktivitet i hjärnan (Decety 2012). Med funktionell magnetresonanstomografi och andra tekniker har Decety visat på samband mellan människors upplevelser av empati och aktivitet i olika delar av hjärnan. För Decety är inte empati begränsat till människor, utan något som djur också har. Han har visat att också de mest avancerade formerna av människans empati har biologiska grunder som vi

delar med många djur. Nyligen har Decety tillsammans med kollegor visat att empati och osjälviskt beteende verkar finnas hos råttor. I experiment fick Decety och kollegorna råttor att till synes utan egen vinning befria en annan råtta ur en bur (Ben-Ami Bartal, Decety & Mason 2011). Sammanfattningsvis är känsla och förståelse för Decety komponenter i empati och omsorg en konsekvens.

## Tania Singers syn på empati

Tania Singer är en tysk psykolog som de senaste tio åren gett Decety konkurrens i jakten på empatins neurologiska bas. Singer definierar empati som förmågan att kunna uppleva och förstå vad andra känner. Hon har bland annat kastat ljus över en fråga som splittrat forskarna. Frågan gäller ifall empatisören och empatiföremålet känner *likadana* eller *olika* känslor. Om till exempel en sjuksköterska empatiserar med en patient, delar då sjuksköterskan patientens känslor eller har de olika känslor? Om patienten känner smärta, känner sjuksköterskan i sin empati då också smärta eller något annat? Singer har funnit att, åtminstone vid empati för smärta, har båda lägren delvis rätt och delvis fel. Hon har visat att vissa delar av hjärnan aktiveras både när någon själv upplever smärta och när någon empatiserar med smärta. Andra delar av hjärnan aktiveras däremot bara när vi själva har ont. Empati för smärta är således både lik och olik självupplevd smärta (Singer med flera 2004). Singer har också visat att män känner olika mycket empati beroende

på om de uppfattar empatiföremålet som rättvis eller orättvis. Singer mätte hjärnaktiviteten hos personer som fick observera två forskare som spelade ett spel. Under spelet var det tydligt att en av forskarna upplevde smärta. Den som upplevde smärta spelade antingen rättvist eller orättvist. Resultatet visade att både männen och kvinnorna hade aktivitet i empatirelaterade områden i hjärnan om de såg en forskare ha ont. Dock var aktiviteten lägre hos män när de observerade någon som spelade orättvist än när de observerade någon som spelade rättvist (Singer med flera 2006). Sammanfattningsvis innefattar empati för Singer känsla och förståelse medan omsorg är en konsekvens.

## Slutsatser

I den här artikeln har jag granskat ett antal empatiteorier med avseende på känsla, förståelse och omsorg hos empatisören. Samtliga definitioner utom Ickes innehåller känsla hos empatisören. De som ser empati som känsla är oeniga om ifall empati innebär att känna känslor liknande det den andre känner eller om empati är en speciell känsla.

Alla definitioner utom Hoffmans och Batsons innehåller förståelse. De som ser empati som förståelse är dock oense om vilken sorts förståelse det rör sig om. Ickes ser förståelsen som en kognitiv, intellektuell process där känsla inte är nödvändigt, medan övriga ser empati som en mer affektiv, känslomässig förståelse.

Rogers och Davis definitioner innehåller omsorg, vilket står i skarp kontrast

till Kohuts och Ickes synsätt att omsorg inte har med empati att göra. Övriga ser empati som kopplat till empati, men inte som en del av själva fenomenet utan som en konsekvens. Omsorgens plats har länge varit en kontroversiell fråga inom empatiforskningen. Den här frågan splittrar forskarna mer än kanske någon annan inom fältet. Och i den frågan står något avgörande på spel; empati är trots allt ett radikalt annorlunda fenomen om det innefattar en vilja att öka den andres välbefinnande än om det är möjligt att känna empati och samtidigt vara likgiltig inför den andres välbefinnande, eller till och med motiverad att skada den andre. Svaret på den frågan har implikationer för empatibegreppets natur men också för empatins relation till bland annat etik, altruism, psykopati och sadism. Framtida forskning bör undersöka hindren och möjligheterna för att nå konsensus om en definition av empati.

## Referenser

- Batson, C. Daniel (1991). *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. Daniel med flera (1989). Negative-state relief and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, s. 922-933.
- Ben-Ami Bartal, I., Decety, J., & Mason, P. (2011). Empathy and pro-social behavior in rats. *Science* 334, s. 1427-1430.
- Davis, Mark (1983). Measuring individual differences in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology* 44, s. 113-126.
- Davis, Mark (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Decety, Jean (2012). *Empathy: From bench to bedside*. Cambridge: MIT Press.
- Eisenberg, Nancy (2002). Empathy-related emotional responses, altruism and their socialization. I: Davidson, Richard. J. & Harrington, Anne (red.) *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. London: Oxford University Press, s. 131-164.
- Hoffman, Martin (1981). Is altruism part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology* 40, s. 121-137.
- Hoffman, Martin (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. I: N. Eisenberg, Nancy & Strayer, Janet (red.) *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press, s. 47-80.
- Hoffman, Martin (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Ickes, William (red.) (1997). *Empathic accuracy*. New York. Guilford Press.
- Kohut, Heinz (1959). Introspection, empathy and psychoanalysis: An examination of the relationship between mode of observation and theory. I: Ornstein, P. H. (red.) *The search for the self* (Vol. 1). New York: International Universities Press, s. 205-232.
- Kohut, Heinz (1984). *How does analysis cure?* Chicago: The University of Chicago Press.
- Rogers, Carl (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, Carl (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist* 5, s. 2-11.

Singer, Tania, med flera. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303, s. 1157-1162.

Singer, Tania, med flera. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439, s. 466-469.

## Beställ nummer av Socialmedicinsk tidskrift

Vi har nu utförsäljning av temanummer av Socialmedicinsk tidskrift. Pris för ett nummer är 100 kr, beställer du 40 ex kostar det 3500 kr, 50 ex 4000 kr och 100 ex 5000 kr.

### Följande nummer finns att beställa:

#### 2012

- Trafikmedicin och nollvision - svensk trafikskadeforskning och säkerhet
- Socialt kapital och hälsa. Socialt kapital i socialmedicinsk forskning i Sverige
- Natur och hälsa
- Invandrades hälsa och möten med den svenska hälso- och sjukvården
- Medicinshistoria i social belysning

#### 2011

- Psykiatrin i samhällets förändringsvindar
- Post-Marmot - Om sociala skillnader i hälsa
- Sjukskrivning, arbetsförmåga och arbete
- Etnologin och Medicinen
- Familjecentral som föräldrastöd
- Socialmedicin för säkerhets skull

#### 2010

- Ragnar Berfenstam - ett minnesnummer
- Vård och stöd i vård
- Hälsosamt åldrande - en mänsklig rättighet
- Kultur och hälsa
- Vård på lika villkor - drivkrafter och motkrafter

*Läs mer om våra temanummer på  
<http://socialmedicinsketidskrift.se/index.php/smt/issue/archive>*