Vejen fra lidelse til trivsel

Et speciale om begrebet compassion

Aneline A. Karlsen, 59312.

Lotus J. Bruun, 51561.

Psykologi, Roskilde Universitetscenter, år 2018.

Vejleder: James Giles.

Anslag: 184.876 svarende til 77 normalsider.

Abstract

This thesis presents a new perspective on the understanding of compassion. Through an eclectic approach, the concept 'compassion' is investigated with a starting point in different perspectives. Compassion stems from Buddhism which is why the Buddhist perspective is taken into consideration in the investigation of compassion. This perspective is combined with newer understandings of the concept from psychological research.

Compassion is a concept which has become subject for research within the last decade. Researchers have seen a potential in compassion as a psychological matter and as a result of their research, they have made programs with the intention to develop people's ability to show compassion – both towards themselves and others. These compassion programs have started to spread in Denmark together with the concept compassion. Therefore it is essential to create clarity about how the concept can be understood, including the essence of the concept and what it is comprised of.

In this thesis, the theoretical basis for compassion is investigated to gain clarity regarding the meaning of the concept. It is argued that compassion is a complex concept which includes elements of both empathy and love, and which is dependent on suffering and well-being. We attempt to make this complexity understandable with our suggestion for a compassion model. It is concluded that empathy is the ability to feel another person's emotions and this can be seen as the basis of compassion. Furthermore, compassion is believed to be the actions and development from suffering to well-being (with love being a core element of well-being).
The purpose of this thesis is to create clarity around the concept compassion and give yet another perspective on its understanding which in return can result in an increase in awareness about the limitations and opportunities of compassion.

Ifølge studieordningen er det et krav, at vi tydeligt viser, hvem der haft hovedansvaret for de forskellige afsnit. Da vi begge har skrevet på alle afsnit i specialet, vedlægger vi en kopi af specialet i bilag, hvor vi med overstregninger af teksten tydeliggør, hvem der har haft hovedansvaret for hvad i de forskellige afsnit og kapitler.

Alt skrevet af **Aneline A. Karlsen (59312)** er markeret med farven grøn.
Alt skrevet af **Lotus J. Bruun (51561)** er markeret med farven blå.

Alt der ikke er markeret med en farve er fællesafsnit, hvor studieordningen beskriver at indledning, motivation, problemfelt, afgrænsning og konklusion ikke behøver at blive individualiseret.

Tak til

James Giles for meningsfuld og horisontudvidende vejledning.
Dorte Bager for den hurtige og omsorgsfulde hjælp med at få afleveret.

“Language is the universal medium

in which understanding occurs.”

- Hans-Georg Gadamer

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1 **8**
Indledning 8
Motivation 10
Problemformulering 11
Afgrænsning 12

Kapitel 2 **16**
Metode og videnskabsteori 16

Kapitel 3 **22**
Compassion introduktion 22

Compassion **24**
Mahayana Buddhisme og compassion 25
De 4 ædle sandheder om lidelse 26
Den ottefoldige vej 28
Compassion i den menneskelige natur 29
Forskellige forståelser af compassion 31
Hjernen 34
Følelser 35
Compassion og mindfulness 37
Opsummering på compassion 40

Kapitel 4 **42**
Introduktion til de to teoretiske analyser 42

Empati & Compassion **43**
Et relationelt udgangspunkt 44
Empati, virkelighed og forestillingsevne 45
Hjernen og følelser 47
Du og jeg forholdet 50
Selv-orienteret og anden-orienteret perspektiv 51
To care or not to care 54
Handling vs. stilstand 56
Lignende begreber 57

Kærlighed & Compassion **62**
Sand kærlighed som universalitet 62
Kærlighed som homeostase 66
Kærlighed som drivkraft 68
Compassion som bevægelse 71

Kapitel 5 **75**
Vores bud på compassion 75
Kapitel 6 **81**
Diskussion 81
Compassion og kærlighed 81
Compassion som bevægelse 82
Compassion kan ikke få lidelse til at forsvinde 84
Compassion og empati 86
Kapitel 7 **89**
Konklusion 89
Kapitel 8 **93**
Perspektivering 93
Arbejdet med lidende mennesker 93
En compassionate livsstil i hverdagen 94
Litteraturliste **98**

“You can’t stop the waves,

but you can learn to surf.”

- Jon Kabat-Zinn

Kapitel 1

Indledning

Compassion. Et ord, vi oplever, hyppigere dukker op i vores hverdag, når vi er på sociale platforme eller følger med i medierne og i viden om nogle af de nyeste tendenser indenfor psykologi. Det er et begreb, der optræder i mange empiriske sammenhænge, på hjemmesider, i bøger, på sociale platform og i medierne. I vestlig psykologi er begrebet blevet genstand for forskning, og inden for de seneste år er compassion ved at blive et mere kendt og brugt begreb i Danmark. Christina Schlander, psykolog og specialist i klinisk psykologi og psykoterapi, har skrevet en bog om compassionfokuseret terapi (Web 3). Schlander beskriver compassion som en særlig form for medfølelse, som er et middel til at regulere og balancere vores omskiftelige sind, følelsessystemer og forhold til andre mennesker. Ifølge hende kan compassionfokuseret terapi føre til, at "*man kan være til stede med tilfredshed*" (Ibid.). Schlander har omdannet compassion til 37 arbejdsark med opgaver, der hjælper individet med at træne compassion. Bogen kan især hjælpe med skam, præstationsangst og frygt (Web 2).

Schlanders bog er baseret på Paul Gilberts (2010) compassion program, der hedder Compassionate Mind Training (CMT), som har til hensigt at træne mennesker i compassion. Kristin Neff og Christopher Germer har lavet et program til at træne *Self-Compassion*, som de kalder Mindful Self-Compassion (MSC) (Germer & Neff, 2013). De udbydes begge i Danmark, men kun få steder af eksempelvis autoriserede psykologer såsom Roskilde Psykologerne (Web 4). Compassion Cultivating Training (CCT) er en tredje udgave af et lignende compassion træningskoncept, som er udviklet på Stanford University og udbydes på Dansk Center for Mindfulness, som udgør en del af Aarhus Universitet (Web 10). Underviseren er CCT-certificerede Nanja Holland Hansen, som er Ph.d. studerende og autoriseret psykolog. Hun forsker i, om compassion kurset reducerer psykisk lidelse hos pårørende til folk med psykisk sygdom, og udgav i efteråret 2017 bogen: *"Compassion - Lær at rumme svære følelser"* (Ibid.). Programmerne er inden for de seneste år begyndt at blive udbudt i Danmark, hvor man kan melde sig på 8-ugers forløbene som privatperson. Fælles for

compassion programmerne er, at de varer 8 uger med gruppemøde 2 timer ugentligt og alle har en handleorienteret tilgang, der udgør konkret træning for det enkelte menneske af eksempelvis nærvær og accept gennem eksempelvis meditation (Germer & Neff, 2013, web 4 og 10).

Compassion defineres af Paul Gilbert som en: ”*kærlig grundholdning, der indebærer en stærk bevidsthed om egne og andre levende væseners psykiske smerte, kombineret med et ønske om at gøre, hvad man kan for at mindske den.”* (Gilbert, 2010: xi). Feldman og Kuyken (2011) beskriver compassions rolle i den menneskelige natur således: *“It [compassion] is aspired to as the noblest quality of the human heart”* (s. 144). Inden for den buddhistiske tradition er compassion i flere tusinde år blevet trænet gennem meditation. Mahayana buddhismen er en af de ældste og største retninger inden for buddhismen, som er kendt for sit særlige fokus på compassion (Makransky, 2012: 2). Det kan anses som et grundlæggende menneskeligt ønske at undgå lidelse: *”Each and every living being has the sincere wish to avoid all suffering and problems permanently.”* (Gyatso, 2013: x). Som psykologistuderende er vi interesserede i menneskets psykiske trivsel, og hvordan compassion kan påvirke denne trivsel. World Health Organisation (WHO) anslår, at et af de største sundhedsproblemer i Europa frem mod 2020 er psykiske lidelser såsom depression, angst og skizofreni (World Health Organisation, 2015: 2). Statens institut for Folkesundhed anslog i 2007, at ca. 20% svarende til 700.000-800.000 voksne danskere i løbet af et år ville opleve problemer med mental sundhed (Web 16). En anden undersøgelse om danskernes sundhed foretaget af Sundhedsstyrelsen viser, at andelen af mennesker med dårligt mentalt helbred fra 2010-2013 er steget med 0,7 procentpoint (Web 15). Statistikkerne gør os nysgerrige på, hvilken rolle compassion spiller i det psykologiske felt.

Psykologiske og psykiatriske termer er blevet mere og mere udbredt i kulturen og samfundet (Brinkmann og Petersen, 2015: 358). Svend Brinkmann og Anders Petersen (2015) kalder det *diagnosekulturen*, og forklarer: *“Vi lever ganske enkelt i en tid, hvor psykiatriske diagnoser i stigende grad definerer, hvordan menneskers lidelse skal forstås og fortolkes.*” (Ibid.). Man kan spørge, om compassion skriver sig ind som en mulig behandling af mental lidelse i denne kultur, og som endnu en metode, der kan tjenes penge på? Der er udgivet et øget antal af selvhjælpsbøger, og mennesker bruger eksempelvis psykologiske termer såsom depression og

stress i hverdagssproget. Samtidig med at psykologi er blevet implementeret mere i dagligdagssproget, er der opstået et større pres på det enkelte menneskes udvikling og opstået en ny psykologisk måde at fortolke sin lidelse på både i forhold til arbejde og privatliv (Brinkmann og Petersen, 2015: 355). Svend Brinkmann (2014) har opponeret mod denne tendens og fokus på selvudvikling, da han mener, at der er tale om en udviklingstvang i den danske kultur, som påvirker mennesker negativt. Selvudvikling er blevet en industri, som tjener penge på at gøre mennesker opmærksomme på, hvordan de kan udvikle sig. Argumentet for den negative påvirkning er, at den accelererende kultur og dette udviklingsfokus distancerer mennesket fra at forstå dets grundlæggende behov og prioriteringer af hvad der er vigtigt i livet for at trives (Brinkmann, 2014). Brinkmanns opgør udgør et eksempel på, hvad der sker i spændingsfeltet mellem psykologi og samfund i disse år. Vi forsøger ikke at gøre psykologien som felt irrelevant eller uvigtig i tiden, men søger i stedet at bidrage til en opgradering af psykologien ved at sætte fokus på, at det er vigtigt at være bevidst om, hvilken form for bevidsthed og syn på livet der gennem psykologien udbredes, når det er tydeligt, at psykologien har haft indflydelse på den måde, mennesket italesætter følelser og lidelse på.

Motivation

På Psykiatrifondens hjemmeside citeres Nanja Holland Hansen, CCT-instruktør og autoriseret psykolog, for at sige: "*Compassion er en diffus størrelse, og derfor svær at beskrive i en sætning - men vi kender alle til compassion, for vi oplever den hver dag*" (Web 5).

Den manglende evne til at sætte ord på, hvad begrebet rummer, mener vi, kan sammenlignes med ikke at tilbyde bevidsthed om, hvad begrebet rummer og dermed acceptere, at det er diffust. I en tid hvor compassion får mere og mere taletid, kunne det være en fordel for psykologien og professionelle at have klarhed over, hvad begrebet rummer, og hvilke muligheder og begrænser, det har. Især når compassion bliver lavet til et compassion begreb, compassion fokuseret terapi og compassion programmer. For hvad indeholder begrebet? Hvad er det programmet programmerer? Og hvad fokuserer terapien på, når der er fokus på compassion?

Det kan være en fordel at få udenforstående øjne på begrebet, som ikke tjener penge på, hvordan compassion bliver fremstillet for psykologien og individet. Vi vil i dette speciale gerne være de udenforstående øjne, som kigger på compassion med åbenhed og nysgerrig med et formål om at forstå, hvad essensen af compassion rummer inde under lagene af uddannelser, kurser og ekspert-titler.

Vores motivation for at forstå compassion er dermed, at vi ikke ønsker at udbredelsen af compassion i samtiden skal være orienteret mod salg, men nærmere skal været drevet af ønsket om at udbrede bevidstheden om compassion, så individet selv kan forholde sig til compassion. Vi ønsker at skabe bevidsthed om, hvad compassion begrebet indeholder som et bidrag til at udbrede compassion, uden nogen salgsfokuseret agenda. Det er nærmere med ønsket om, at flere mennesker har muligheden for at forholde sig til compassions muligheder og begrænsninger og vælge at bruge compassion på en måde, der støtter deres psykologiske praksis, professionelle arbejde eller hverdagsliv. Hvor salg af compassion kurser og compassion fokuseret terapi ofte kun fokuserer på de gode egenskaber ved compassion, vil vi gerne give psykologien og individet mulighed for reflekteret at forholde sig til compassion.

Problemformulering

På mange måder får compassion en teoretisk tomhed for os. Vi oplevede i vores research til specialet, at compassion ofte blev oversat til det danske ord medfølelse, hvor definitionerne af de to begreber var mærkbart forskellige. Derfor oplevede vi, at nogle af egenskaber ved compassion gik tabt i oversættelsesprocessen. Medfølelse blev beskrevet som evnen til at indleve sig i den andens lidelse (Web 9). Compassion blev derimod defineret som evnen til at lindre eller forebygge lidelse (*Jf. Kapitel 4*).

I vores eksplorative research af compassion blev vi inspireret af artiklen "*An Evolutionary Analysis and Empirical Review*" af Jennifer L. Goetz, Dacher Keltner og Emiliana Simon-Thomas fra år 2010, til at overveje sammenhængen mellem compassion, kærlighed og empati. Forfatterne argumenterer for, at compassion ofte bliver opfattet som en følelse, en

empatisk evne eller en variant af kærlighed (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 351). Det vækkede vores nysgerrighed på, hvordan compassion kan forstås i forhold til empati og kærlighed, da vi så potentialet i at kunne forstå compassion dybere ved at sammenholde det med lignende begreber, og diskutere forskelle og ligheder. Ligesom at modsætninger nogle gange kan fremhæve hinandens egenskaber, så mener vi også at begreber der ligger tæt op ad hinanden kan belyse de forskelle, der adskiller dem. Vi har en hypotese om, at der er forskel på begreber som empati, compassion og kærlighed, og vælger derfor at inddrage empati og kærlighed som redskaber til at analysere og forstå compassion med. Specialets problemformulering er:

Hvordan kan compassion forstås? Og hvordan adskiller og relaterer compassion sig til empati og kærlighed?

Afgrænsning

I begyndelsesfasen af dette speciale opdagede vi, at der stadig er mange uudforskede områder inden for compassion forskning. Vores intention er at kunne bidrage med endnu et perspektiv til psykologien inden for dette forskningsfelt. Derfor har vi valgt at dette skal være et teoretisk speciale, som ikke fokuserer på at indsamle empiri om eksempelvis, hvilken forskel compassion gør for en fokusgruppe, eller hvilken form for lidelse compassion kan lindre. Det betyder, at vi afgrænser os fra selv at skabe empiri, men derimod inddrager teori og empiri i form af undersøgelser, som allerede eksisterer.

Vi ønsker nærmere at forstå, hvad compassion indeholder som begreb. Vi ønsker at forholde os åbne uden en agenda for, hvad compassion skal kunne gøre for os eller psykologien, men i stedet udforske, hvad compassion kan forstås som og rummer som begreb. For at nå en dybde i forståelsen, stiller vi det op mod begreberne empati og kærlighed. Vi vælger dermed at bidrage til psykologien med en intention om at skabe mere bevidsthed og klarhed over, hvad compassion som begreb rummer i en tid, hvor det virker til at blive adopteret mere af industrier og psykologer, og potentielt derfor kan påvirke samfundet og individet. Det betyder

også, at vi afgrænser os fra at undersøge compassion træningsprogrammer i praksis, men derimod fokuserer på at forstå begrebet.

Vi er derudover klar over, at Kristin Neff (2011) er anerkendt forsker i self-compassion, og at det kunne have været oplagt at inddrage en forsker som hende, som har bidraget meget til at forstå compassion, da hun er ophavskvinden til begrebet self-compassion. Vi vælger at afgrænse os fra Neffs arbejde, da vi mener, at begrebet self-compassion indeholder en ekstra dimension, der er udover selve compassion som begreb. Det ville være en ekstra dimension i specialet at inddrage self-compassion, da Neff beskriver self-compassion som *"compassion directed inward"* (Germer & Neff, 2013: 856). Vi nævner denne indadrettede form for compassion, fordi den fylder meget i forskningen og i praksis af compassion, men vi vælger at afgrænse os fra at inddrage denne forskning. Det gør vi, da vi har et bredere fokus på at forstå compassion som begreb og anser self-compassion som en søster til compassion, der kunne skrives et helt speciale om i sig selv.

Vi vælger desuden at afgrænse os fra compassion træning i praksis, selvom det er et vigtigt element i både buddhistiske filosofier og forskningen af self-compassion. Det gør vi, da vi ikke ønsker at have fokus på, hvordan man kan praktisere compassion, men nærmere ønsker at forstå, hvad compassion indeholder, og hvorfor buddhistiske filosofier eksempelvis mener, at praksis er en vigtig del af compassion. Hvor self-compassion handler om at værdsætte sig selv midt i lidelsen, handler mindfulness ifølge Christopher Germer (2009) om at være bevidst om sin lidelse, mærke lidelsen og være til stede i lidelsen (s. 89). En mindful praksis indeholder et fokus på bevidsthed, som i sig selv kan udgøre et helt speciale, da bevidsthed stadig virker til at være et omdiskuteret begreb. Vi anser mindfulness som en måde at praktisere compassion, som kan sige meget om compassion, men som vi ikke oplever har fokus på, hvad compassion egentlig rummer som begreb, men nærmere har fokus på, hvad compassion kan i praksis. Nogle ville pointerer, at begrebers egentlige værdi viser sig ved brugen af begrebet i praksis, hvilket vi er enige i. I dette speciale vælger vi dog at møde compassion uden nogle forventninger til, hvad det skal kunne gøre i praksis med intentionen om både at få øje på muligheder og begrænsninger og så vidt muligt at forstå compassion i begrebets helhed.

Vi afgrænser os derudover fra at definere begreberne *selvet* og *bevidsthed*, selvom de er en central del af buddhismen og indgår i den buddhistiske forklaring af compassion. Begreberne bevidsthed og selvet kommer derfor til at indgå i sammenhænge, som giver mening i forhold til, at specialet fokuserer på compassion som begreb. Dette speciale kommer ikke til at gå i dybden med begreberne selv og bevidsthed.

Mahayana Buddhismen forklarer derudover compassion, som værende compassion for alle levende væsner. Denne måde at forklare compassion mener vi også inkluderer eksempelvis dyr eller naturen. Da vi udelukkende ønsker at fokusere på, hvad compassion som begreb indeholder, vil vores fokus være på at diskutere begrebet med formålet at skabe mere bevidsthed og klarhed over muligheder og begrænsninger og hvilken tilgang, begrebet tilbyder professionelle. Dermed vil vi kun forholde os til mennesker og dyr i den udstrækning, at det hjælper os med at forstå compassion som begreb. Vi afgrænser os fra at tage stilling til over for hvem, hvordan eller hvorfor compassion skal praktiseres. Dette speciale tilbyder i stedet en bevidsthed om, hvad compassion rummer, og hvordan compassion relaterer og adskiller sig fra begreberne kærlighed og empati, som kan skabe klarhed. Denne klarhed kan potentielt bidrage med en forståelse af overfor hvem, hvad og hvordan compassion skal praktiseres, men det er ikke specialets fokus at forholde sig til dette spørgsmål. Vi antager, at compassion er et begreb der findes, og forholder os altså udelukkende til, hvad vi kan forstå om compassion ved at forstå begrebet.

Vi vælger i specialet at bruge det engelske ord *compassion* af flere grunde. Først og fremmest oplever vi, at den danske oversættelse af begrebet - *medfølelse* - defineres anderledes end compassion. Det virker til, at nogle af compassions egenskaber går tabt i oversættelsesprocessen, hvilket uddybes yderligere i Kapitel 3. For ikke at skabe forvirring, vælger vi at bruge det engelske begreb compassion, da vi har en hypotese om, at compassion rummer mere end medfølelse. Dermed tilbyder dette speciale på den ene side mere klarhed og bevidsthed om compassion som begreb. Vores intention er ikke at gøre det ene ord mere rigtigt end det andet, men nærmere at tilbyde mere klarhed og bevidsthed om begrebet compassion, så professionelle selv kan forholde sig til, hvilken tilgang de tager.

"Allowing the river to flow on
Neither pushing nor damming it:
Being by the river, but not in the river.
The experience is theirs alone:
The caring is yours."

- Plum Gerard

Kapitel 2

Metode og videnskabsteori

Hensigten med dette afsnit er at forklare vores fremgangsmåde og videnskabsteoretiske positionering. Vi har arbejdet teoretisk eklektisk ved at indarbejde forskellige teorier i vores komparative analyse af compassion (Sonne-Ragans, 2012: 37). Af samme grund havde vi fra start et eksplorativt udgangspunkt med ønske om at forstå compassion fra forskellige perspektiver. Argumentet for dette er, at vi som udgangspunkt ønsker at forstå, hvordan compassion kan forstås i sig selv. Ved at låse os fast i en type teori eller metode, afgrænser vi os samtidig fra det, andre teorier og metoder viser om compassion. Den teoretiske eklekticisme handler ikke nødvendigvis om at skabe en ny teori, men nærmere at skabe et nyt perspektiv eller begreb, som kan rumme flere perspektiver på fænomenet, end hvad en afgrænset teori kan (Ibid.). Vores undersøgelse har især bygget på kritiske refleksioner, hvor vi ikke bare har antaget det læste som værende sandhed, men nærmere har anset det som et muligt perspektiv på compassion, da vi ønskede at få et overblik over, hvordan compassion kan forstås. På den måde valgte vi ikke at være bundet af de regler, grænser og normer, som kan gælde en videnskabelig praksis, hvis vi havde fastlåst os i én bestemt metode. Denne måde at arbejde på har krævet, at vi forstod grundlaget for teoriernes argumenter og hvilke forforståelse der lå til grund for deres syn på compassion for at kunne holde dem op mod hinanden og finde de ligheder og forskelle, der potentielt set kunne hjælpe os med at forstå compassion.

Vores metoder har været litteratursøgning på nettet og biblioteket for at finde bøger, artikler, videoer og andet relevant empirisk materiale. Formålet var at danne et overblik over, hvilket materiale der fandtes om compassion inden for psykologien for efterfølgende at kunne afgrænse os til de valgte perspektiver i specialet. Vi var klar over, at vi på ingen måde kunne inddrage al viden om compassion, som samtiden rummer med dens overflod af online videnskabelige artikler og links til relevante bøger, og samtidig nå at skrive et sammenhængende speciale på under 5 måneder. Argumentet for dette er, at vi oplever, at

compassion bliver omtalt mere og mere i tiden. Derfor gav det mening at inddrage de kilder, der får opmærksomhed indenfor det psykologiske felt, som eksempelvis Paul Gilbert som har udviklet compassionfokuseret terapi. Derudover inddrager vi også Mahayana Buddhisme som kilde, som har inspireret eksempelvis Gilbert til at udbrede compassion. I vores research om compassion har vi valgt at inkludere det forskning i, og de perspektiver på compassion, som bliver citeret mest og virker til at få meget opmærksomhed i denne tid, og samtidig inkluderet de kilder, som har inspireret til disse kilder.

Vores primære metode har været en komparativ metode, hvor vi har kigget efter ligheder og forskelle på de teoretiske perspektiver om compassion og begreberne compassion, empati og kærlighed. På den måde har vi haft en eklektisk og hermeneutisk tilgang i processen, hvor vi har forholdt os kritisk til teorierne og ikke bare har antaget det teorierne siger som sandhed. I stedet har vi prøvet at forstå compassion fra nye perspektiver, og samtidig stille spørgsmålstegn ved de forskellige sandheder, vi blev præsenteret for. Processen har været et sammenspil af at holde forskellige teorier og verdensforståelser op mod hinanden og forstå og fortolke ligheder og forskelle samtidig med, at vi var bevidste om teoriernes ontologiske og epistemologiske forskelle. På den måde har grundstenene bag vores metodiske design været balancen mellem at forstå de nuværende opfattelser af compassion og samtidig fortolke dem og ad den vej forstå nye perspektiver.

Ønsket om at undersøge compassion som begreb kan gribes an på forskellige måder. Det, vi har valgt, er at have en mangefacetteret og interdisciplinær tilgang til begrebet compassion. Compassion tilhører ikke en specifik disciplin, da både hjerneforskere, psykologer, buddhister, filosoffer, sociologer, biologer, antropologer mv. undersøger og bidrager til videnskabelig viden om compassion på hver deres måde. Fordelen ved at vi har denne tilgang er, at de forskellige teoretikere har forskellige metoder og udgangspunkter, som hjælper dem med at forstå og se forskellige perspektiver på compassion. Eksempelvis kan en neurolog måle, hvordan bestemte områder i hjernen hænger sammen med evnen til at mærke andres følelser og praktisere compassion. En buddhistisk munk kan eksempelvis fortælle, hvordan vi træner compassion, og hvorfor det er vigtigt. En psykolog kan forklare menneskets reaktioner, adfærd, og hvordan compassion påvirker menneskelige relationer. Det skaber

forskellige perspektiver på compassion, som kan bidrage til at give os et mere nuanceret billede af begrebet, end hvis vi udelukkende havde holdt os til ét perspektiv. Vi argumenterer dermed for, at man potentielt kan forstå mere, hvis man udelukker mindre. Samtidig kræver det også, at man sætter sig ind i perspektivernes udgangspunkt og verdenssyn for at kunne forholde sig videnskabeligt til, hvorfor perspektiverne anskuer compassion forskelligt. I den forstand kræver det mere bevidst research og kritisk stillingtagen fra forskerens side ikke at holde sig inden for de alment accepterede rammer. Men indsatsen kan også hjælpe med at se ud over rammen, hvor der potentielt kan forstås noget helt nyt end, hvad rammen tillader. Vores ramme har dermed været, at vi hele tiden har været bevidste om perspektivernes baggrund, og haft det in mente, når vi har holdt dem op mod hinanden.

Vi har ikke vurderet noget mere eller mindre værdifuldt på forhånd. Hertil skal det nævnes, at vi også inddrager perspektiver på compassion, der er forankret i en flere tusind år gammel buddhistisk tradition. Det betyder, at vi arbejder med nutidige psykologiske og neurologiske perspektiver side om side med buddhistiske perspektiver. Dette er vi klar over ikke er en traditionel psykologisk tilgang. Vi mener, at vi bedst kan besvare specialets problemstilling - *Hvordan kan compassion forstås? Og hvordan adskiller og relaterer compassion sig til empati og kærlighed?* - ved at være åbne for forskellige perspektiver. Vi mener, at det i en vis udstrækning i nogle tilfælde kan være sundt for psykologien at inddrage andre discipliner, da det åbner op for at forstå perspektiver, som psykologien endnu ikke har været i stand til at forstå på egen hånd.

Ønsket om at få en forståelse for compassion kan siges at være forankret i en filosofisk hermeneutisk tradition, hvor forståelse er at foretrække frem for forklaring: *"humanvidenskabernes ideal ikke er at forklare fænomenerne, erkende dem som instanser af universelle lovmæssigheder, men derimod at forstå dem som noget unikt og historisk konkret."* (Gadamer, 2007: 258). Forudforståelse er en betingelse for at forstå verden, som dækker over, at forståelse og fortolkning altid har forudsætninger (Jørgensen, 2014: 11-12). Gadamer (2013) skriver: *" [...] we must recognize that all understanding is interwoven with concepts"* (Gadamer, 2013: 341). Forståelsen er således ikke et forhold mellem et subjekt (os) og et objekt (compassion som begreb), fordi vi er en del af verden og lever i en specifik historisk, social og sproglig horisont og tid, som danner forudforståelser i os i forhold til at

forstå compassion som begreb (Ibid.). Vi er bevidste om, at både vores litteratur research og valg af teoretikere uundgåeligt er påvirket af vores forudforståelser. Vi har eksempelvis haft en forudforståelse om, at compassion som begreb rummer mere end det danske ord medfølelse, som det oversættes til. Vi forsøger i specialet at forstå compassion som begreb gennem teoretiske analyser, hvor vi fortolker det i forhold til empati og kærlighed, og på den måde forsøger vi at forstå det ud fra nogle ord og koncepter, vi allerede kender. Vores nye forståelse af compassion er ikke endelig, men vi ender med at danne nye forudforståelser, som om og om igen kan forstås på nye måder i en vekselvirkning mellem del og helhed, os og verden, som Gadamer (2013) beskriver: *"Moreover, this circle is constantly expanding, since the concept of the whole is relative, and being integrated in ever larger contexts always affects the understanding of the individual part."* (s. 174).

Vores mål med specialet er at opnå en forståelse af compassion som begreb, og her ser vi en sammenhæng med Gadamers (2013) begreb *horisontsammensmeltning* (s. 337). Horisontsammensmeltning kan beskrives som den proces hvor der gennem mødet mellem horisonter opstår en ny forståelse (Ibid.) Hermed argumenterer vi for, at det ikke er paradigmet og rammen, som er vigtigst i dette speciale, men derimod vores åbenhed og nysgerrighed over for begrebet compassion. Vi ønsker at undersøge begrebet ud fra både vestlige teoretikeres perspektiv og Mahayana Buddhismens perspektiv for at nå frem til egen forståelse af begrebet. Vi anser alle perspektiver som bud på en foranderlig virkelighed, inklusiv vores eget perspektiv. I dette speciale kan den filosofiske hermeneutiske tilgang hjælpe med at besvare problemformuleringen, fordi den ligestiller alle teorier, uanset deres udgangspunkt. Alle teorier er en mulig fortolkning af virkeligheden og al empiri er et muligt perspektiv på compassion - uanset om teoretikerne er såkaldte neurologer, psykologer, sociologer, buddhistiske munke eller filosoffer. Med vores hermeneutiske tilgang tjener alle teorier til at udfordre vores forudforståelser og hjælpe os med at udfordre deres forståelser, så vi i sidste ende kan forsøge at smelte perspektiverne sammen til vores forståelse af begrebet. Dermed også sagt, at vi reflekterer over, hvad det er for en form for erkendelse eller viden, specialet kan bidrage med.

Vores epistemologiske udgangspunkt eller forståelse af, hvad der kan erkendes, ønsker vi skal favne bredt i forhold til at se på begrebet. Vi reflekterer i den sammenhæng også over, at

én ting er at forstå, beskrive og forklare begrebet compassion med ord, mens noget helt andet er den oplevelse, compassion kan fremkalde. Simo Køppe skriver: *"Videnskabelig udvikling foregår ofte som en eklektisk proces, bl.a. ved at grænseflader til andre discipliner opdyrkes, undersøges og inspirerer til udvidelser og begrebsmæssige nydannelser."* (Køppe, 2008: 33). Det er intentionen med specialet at bidrage med nye erkendelser og forståelser til forskningen i compassion.

“Passion means suffering

and compassion means suffering together.

Suffering produces perseverance

and perseverance produces character

and character produces hope.

And that lifts people up,

knowing they are not alone”

- Lazey Mosley

Kapitel 3

Compassion introduktion

Dette afsnit indeholder en redegørelse for teori, hvor vi lader forskellige teorier og perspektiver fremstille deres synspunkter. I den forbindelse vil vores bidrag være at stille spørgsmål til teorierne, og se teoretikernes bud fra et højere perspektiv, hvor vi som forskere vil give vores bidrag ved at forholde os kritiske og åbne for at se compassion fra forskellige perspektiver.

Vi vil gøre opmærksom på, at vi inkluderer buddhistiske tanker, da compassion ofte bygger på buddhistiske lektioner og ideer, og vi derfor finder det nødvendigt at forstå disse rødder. Vi anser de buddhistiske perspektiver og lektioner som værende på lige fod med andre skoler, der udtaler sig om psyken, individet og livet. Hermed kan buddhisme på mange måder forstås som en gren af psykologien, ligesåvel som psykoanalysen og neuropsykologien er, da de alle tilbyder og skaber forskellige perspektiver på den menneskelige psyke, og dermed indgår under den paraply vi kalder psykologi, som er videnskaben om psyken. Her er vi bevidste om, at buddhisme længe er blevet omtalt som en religion grundet den store del af verdens befolkning, der følger buddhismen. Et argument for at buddhismens ideer og forklaringer lige så godt kan anses som en filosofi og lærer, ligesom mange andre filosofiske retninger inden for psykologien er, at de buddhistiske tanker hverken henviser til en gud eller er bundet af institutioner.

Der findes mange grene af tanker indenfor psykologien, og det der springer os i øjnene som forskere indenfor feltet er, at de alle er lige valide, indtil nogen argumenterer for, at de ikke er. Derfor vil vi gerne argumentere for, at buddhistiske tanker kan være valide i visse sammenhænge, som eksempelvis at forstå compassion, fordi det begreb er et af de centrale elementer i den buddhistiske lære og praksis (Makransky, 2012: 2). Ifølge Makransky (2012) er det nyttigt at overveje nuancerne i de buddhistiske forståelser af compassion, når kliniske forskere og psykoterapeuter undersøger compassion som begreb (Ibid.). Vi benytter buddhistisk psykologi med det formål at få forskellige perspektiver på compassion, og

dermed anser vi buddhistisk psykologi som endnu et muligt perspektiv som kan hjælpe os med at forstå begrebet, da det tyder på at buddhismen er primærteksten til mange moderne teorier om compassion. Vi ønsker derfor at inddrage de buddhistiske tanker, med udgangspunktet i at forstå og anskue den vestlige verdens psykologiske ståsted fra et nyt perspektiv, og spørge os selv, gennem projektet, hvad buddhistiske tanker om compassion kan bidrage med til psykologien og den kontekst, vi som forskere er et produkt af.

Vi inddrager forskellige teoretikere, som har det til fælles at de beskæftiger sig med compassion. Dacher Keltner (2010) arbejder med compassion i forhold til evolutionsteori og undersøger, om compassion er iboende i menneskets natur. Keltners (2010) perspektiv bygger på hans undersøgelser af nonverbal kommunikation og kroppens reaktioner gennem kontrollerede forsøg. Dette udgangspunkt kan siges at have et naturvidenskabeligt afsæt, hvor man tror på en objektiv sandhed om begrebet compassion.

Paul Gilbert (2010) ser på compassion fra et neurovidenskabeligt blik, hvor compassion kan forklares gennem hjernens systemer og følelsernes systemer. Ud fra dette udgangspunkt, som også har naturvidenskabelige rødder, fordi hans resultater blandt andet stammer fra målinger i hjernen, er der fokus på at forklare compassion og de bagvedliggende mekanismer (Gilbert, 2010). Gilbert inddrager dog også buddhisme og har i samarbejde med buddhisten Choden arbejdet med compassion, hvoraf det kan udledes, at de søger at forene vestlig videnskab med buddhistisk psykologi i deres perspektiv på compassion (Gilbert & Choden, 2013). Choden underviser i mindfulness og compassion i hele verden, er tidligere buddhistisk munk og æresmedlem af University of Aberdeen, hvor han underviser i kandidatgraden i mindfulness (Gilbert & Choden, 2013). Choden og Gilbert har samarbejdet om bogen "Mindful Compassion", som bringer både vestligt videnskabelige og buddhistiske perspektiver på compassion. Fælles for Gilbert og Choden er, at de begge har en dyb interesse for Buddhas tekster.

Vi inddrager Geshe Gyatso (2012; 2013), Geshe Tsering Tashi (2008) og Stephen J. Lumakis (2008) til det buddhistiske perspektiv på compassion som begreb. Buddhismen bevæger sig i forhold til compassion på filosofiske niveauer i og med det behandler grundlæggende spørgsmål om menneskets væren og gøren, om livets lykke og lidelse og sindets bevidsthed

(Gyatso, 2013). Det er gennem sindet og bevidsthedsstrømmen, at mennesket fortolker og oplever verden, hvilket kan relateres til det fænomenologiske paradigme, hvor oplevelser af fænomener er i fokus frem for deres bagvedliggende psykologi og biologi (Collin & Køppe, 2003: 123). Når der fokuseres på sindet og på træning heraf gennem meditation, som er en væsentlig del af at være/agere compassionate, fokuseres der på menneskets oplevelse af verden og det, der sker i livet. Meditation kan derfor siges at have åbne og nysgerrige briller på ligesom man har, når man indtager et fænomenologisk udgangspunkt.

Dermed ser vi dette afsnit som et fundament for resten af opgaven. Afsnittet er af bærende karakter i vores besvarelse af af specialets problemformulering: *Hvordan kan compassion forstås? Og hvordan adskiller og relaterer compassion sig til empati og kærlighed?*

Compassion

Compassion har rødder mange tusind år tilbage i tre overordnede buddhistiske retninger; Theravada, Mahayana og Vajrayana, hvor der er blevet undervist i og praktiseret compassion (Makransky, 2012: 2). I specialet har vi afgrænset os til at inddrage Mahayana Buddhismen, hvor compassion er grundkernen og udgør hovedformålet i retningen; at lindre lidelse. Mens compassion har eksisteret i de buddhistiske forståelser i mere end 2500 år, er det inden for de seneste år, at psykologer er begyndt at undersøge compassion videnskabeligt (Feldman & Kuyken, 2011: 144). Compassion har været forskningsobjekt i undersøgelser med forskellige videnskabelige udgangspunkter. Forskere såsom Dacher Keltner (2010) har i de senere år undersøgt det biologiske grundlag for compassion, hvilket tyder på, at compassion er relateret til et dybt revolutionært formål om at overleve: *"This research has shown that when we feel compassion, our heart rate slows down, we secrete the "bonding hormone" oxytocin, and regions of the brain linked to empathy, caregiving, and feelings of pleasure light up, which often results in our wanting to approach and care for other people."* (Web 1). I nedenstående teoriafsnit går vi i dybden med, hvordan compassion kan forstås, og vi starter ved rødderne i Mahayana Buddhismen og bevæger os derfra mod vestlige forskere for at afslutte med en opsummering af compassion.

Mahayana Buddhisme og compassion

Med udgangspunkt i tekster af Geshe Kelsang Gyatso, som er buddhistisk munk, beskriver vi relevante ideer og perspektiver fra Mahayana buddhismen for at skabe en forståelse af compassion som begreb. Derudover inddrager vi Geshe Tsering Tashi, som underviser i buddhisme, til at forstå buddhistisk psykologi, som han også kalder det. Både Gyatso og Tashi bærer titlen Geshe, som dækker over den højeste uddannelse inden for den buddhistiske tradition (Tashi, 2008: xii). Vi inddrager også Stephen J. Lumakis, som er professor i filosofi ved University of St. Thomas, og har udgivet bogen: *"An introduction to buddhist philosophy"* fra 2008, til at forstå rødderne i buddhismen ud fra et mere vestligt og videnskabeligt perspektiv.

I Mahayana Buddhismen, som er en af de største buddhistiske retninger, er grundantagelsen at: *"Each and every living being has the sincere wish to avoid all suffering and problems permanently."* (Gyatso, 2013: x). Det er det ønske, der giver compassion sin berettigelse som et ord, et begreb, en følelse, motivation, tilstand, handling og måde at være og agere i verden på - netop med det formål at lindre lidelse. Derfor betragtes universel compassion som hjertet i Mahayana Buddhismen (Gyatso, 2013: 83). Compassion udgør fundamentet i den buddhistiske retning.

Selvom vi i samfundet har gennemgået en materiel og teknologisk udvikling, er graden af glæde og lykke ikke fulgt med, ifølge Gyatso (2013), og der er hverken mindre lidelse eller problemer i verden i dag (s. xi). Det skyldes, at mennesket ikke kan finde lykken uden for sig selv. Mennesket kan heller ikke finde lidelse uden for sig selv, da både lidelse og lykke anses som sindstilstande (Ibid.). Derfor må mennesket: "*If we want to be truly happy and free from suffering, we must learn how to control our mind.*" (Gyatso, 2013: x). Når mennesket møder svære situationer og problemer i livet, har det en tendens til at betragte situationen i sig selv som problemet. Fra et buddhistisk perspektiv er virkeligheden, at hvilket som helst problem, mennesket oplever, opstår i sindet når det responderer fra et negativt sindelag (Ibid.).
Gyatso (2013) kalder mennesker for tjenere af sindet, fordi sindet kontrollerer mennesket. Det er dog muligt at opnå frihed ved at træne sindet (Gyatso, 2013: xi).

Vi forstår dét at træne sindet som en handling, vi kan vælge og dermed tage ansvar for egne oplevelser og opnå en kontrol over opfattelsen af egne oplevelser gennem bevidsthed. Heraf kan det udledes, at handling er en væsentlig ingrediens på vejen til at blive fri fra lidelse og opleve lykke. I følgende citat understreges det, hvor afgørende handling er: *"Through studying many Buddhist texts we may become a renowned scholar; but if we do not put Buddha's teachings into practice, our understanding of Buddhism will remain hollow, with no power to solve our own or others' problems."* (Gyatso, 2013: x). Problemerne, mennesket oplever til dagligt, opstår fra menneskets selvcentrerede misforståelser af situationer og verden, der overdriver dets egen betydning og får det til at bebrejde andre for dets problemer (Gyatso, 2013: xi). Misforståelserne sker, når mennesket ikke ser verden, som den er, men i stedet har dannet en tanke (misforståelse) om, hvordan den bør være. De tanker opstår i menneskets sind og kan derfor trænes. Gyatso (2013) sætter lykke og glæde som modsætning til lidelse med den fælles faktor, at de begge er sindstilstande. Dermed kan compassion forstås som en en evne til at regulere sindstilstand, som kan trænes frem. Compassion kan ud fra dette perspektiv forstås som en vej fra lidelse til lykke (Gyatso, 2013: x, xi).

De 4 ædle sandheder om lidelse

De 4 ædle sandheder om lidelse præsenterer Buddhas tanker om, hvordan vi kan forstå lidelse som en del af livet (Laumakis, 2008: 50). Som tidligere nævnt er det primære fokus i Mahayana Buddhismen - compassion - at lindre lidelse. For at lindre, må vi først forstå de fire sandheder om lidelse:

1. Første sandhed indebærer forståelsen af, at smerte og lidelse findes i alt levende. Fra vi bliver født og til vi dør, vil vi opleve lidelse. Der findes ikke noget uforanderligt selv, ikke nogen kerne, og ikke nogen uforanderlige ting, og det er misforståelsen heraf, som leder os til lidelse, når vi eksempelvis mister noget (Laumakis, 2008 : 52-55).
2. Anden sandhed beskriver, at vores selviske behov og vilje, grådighed, lyst og besiddertrang er rødderne til vores lidelse. Vores uvidenhed om dette forværrer lidelsen (Laumakis, 2008: 56). Med andre ord, opstår lidelsen i vores sind og tanker,

når de ikke stemmer overens med virkeligheden, og vores uopmærksomhed herpå forværrer lidelsen.

3. Tredje sandhed konstaterer, at intet varer evigt. Vi kan stoppe lidelsen ved at fjerne grunden til lidelse - vores selviske vilje. Smerte og lidelse er ikke evig, men vil ophøre (Laumakis, 2008: 57).
4. Fjerde sandhed udgør den vej, som Buddha foreslår til lidelsens ophør; Den ottefoldige vej. Vejen indeholder otte anvisninger: ret eller passende forståelse, sindelag, tale, handling, levebrød, stræben, opmærksomhed og fordybelse, hvilke alle kan kategoriseres som visdom, moral og/eller koncentration/handling (Laumakis, 2008 : 58).

At forstå lidelse handler om at forstå dét at være menneske, som Gyatso (2013) forklarer: *"Human beings have no choice but to experience immense human sufferings because they have taken human rebirth, which is contaminated by the inner poison of delusions."* (s. 83). Med udgangspunkt i den forståelse af at leve på denne jord, må mennesket uden undtagelse føle compassion med alle levende væsener, fordi alle lider. Derfor er der ingen, som ikke er passende objekter for menneskets compassion (Ibid.).

Selvom ingen mennesker ønsker selv den mindste lidelse eller smerte, er alle genstand for både større og mindre uventede oplevelser og problemer. For de få, der ikke lider i øjeblikket, er der altid potentiale for lidelse. Derfor er lidelse et faktum for det at leve. At forstå dette er ifølge Tashi (2008) grundlaget for compassion, fordi der sideløbende med denne indsigt opstår empati, hvilket kan skabe et ønske om at lindre den lidende tilstand (s. 45). Tashi (2002) fortsætter: "*[...] compassion is the wish that someone be free from suffering.*" (s. 42). Den måde compassion forstås på i den buddhistiske tradition er universel og involverer alle levende væsener, uden undtagelse. I forhold til mennesker er objektet for vores compassion alle mennesker, og ikke kun nogle mennesker, eksempelvis vores venner (Tashi, 2008: 45).

Den ottefoldige vej

Den ottefoldige vej er buddhismens bud på, hvordan vi kan få lidelsen til at ophøre (Laumakis, 2008: 58).

1. Ret eller passende forståelse handler om at have den rette forståelse for de første tre noble sandheder, tro på dem og tage ansvar for konsekvenserne af sine handlinger for at kunne starte på at udføre den ottefoldige vej. Man må stole nok på Buddhas råd og lektioner til at følge dem i praksis.
2. Ret eller passende sindelag betyder, at ens tanker og følelser hverken skal være helt styret af begær og lyst eller skærpende vilje, men finde et mådeholdent lejde; den gyldne middelvej.
3. Ret eller passende tale dækker over, at man ikke skal lyve eller bruge skadelig tale på nogen måde, men i stedet skal tale med compassion og venlighed til alle levende væsener.
4. Ret eller passende handling henviser til, at man altid skal handle på en moralsk måde.
5. Ret eller passende levebrød handler om, at man skal stræbe mod at leve af moralsk prisværdige midler, og dermed undgå at være skyld i lidelse for andre.
6. Ret eller passende stræben handler om at leve opmærksomt og bevidst på alle tidspunkter og steder. Man skal være opmærksomt bevidst om sine tanker og reaktioner på det, man møder i sig selv og i verden.
7. Ret eller passende opmærksomhed (mindfulness) handler om altid at arbejde mod at udvikle en bevidsthed til at træne vejen til målet.
8. Ret eller passende fordybelse er en bevidsthedstilstand, hvorigennem man fremmer forskellige niveauer af mental ro. Det er det, vi kender som buddhistisk meditation. Buddha foreslår meditation som en konkret handling, hvorigennem man kan opleve tomhed i sindet. Det vil resultere i, at lidelsen forsvinder.
   (Laumakis, 2008: 59).

Den ottefoldige vej præsenterer en kombination af visdoms- og handlingsorienterede anvisninger til at mindske lidelse. Det hænger sammen med den generelle buddhistiske

tilgang: *"The Buddha's teachings can be separated into the divisions of method and wisdom.*" (Tashi, 2008: 110). Her indikeres det igen, hvor vigtigt både visdom og handling er ifølge de buddhistiske lektioner, og det skaber en antagelse om, at for at skabe forandring må vi handle.

Ifølge Tashi (2008) er det at opleve tilstanden *Bodhichitta* det højeste mål i Mahayana Buddhismen. Bodhichitta er sanskrit og kan oversættes til 'The awakening mind' eller det oplyste sind, man kan opnå. Det dækker over, at sindet ønsker at opnå oplysning for alle levende væseners skyld (Tashi, 2008: xiv). At opnå tilstanden bodhichitta kræver en lang rejse gennem mange trin, som vi ikke vil uddybe her, eftersom det falder uden for specialets fokus. Det væsentlige er, at compassion er en stor del af processen med at blive oplyst.

Tashi (2008) skriver: "*All of the Mahayana traditions say that to achieve full enlightenment both the wisdom and the method sides of the practice are needed."* (xiv). Visdom refererer til en dybdegående *"heart-level understanding"* - som Tashi (2008) kalder det - af emner som uselviskhed, at intet er permanent og mangel på iboende eksistens (s. xiv). Metode refererer til den følelsesmæssige og intuitive udvikling, man gennemgår ved at praktisere blandt andet venlighed, kærlighed og etik (Ibid.). Det er her compassion bliver en metode til at dyrke bodhichitta. Det oplyste sind eller bodhichitta er mere end compassion: *"It is the mind completely given to the aspiration of gaining full enlightenment as the only truly satisfactory means of benefiting all others in the utmost possible way."* (Tashi, 2008: xv). Stræben efter oplysning skaber et sind der er gennemsyret af kærlighed og compassion (Ibid.). I forlængelse af de buddhistiske perspektiver på compassion ser vi herunder på, hvordan compassion forstås og arbejdes med i akademisk sammenhæng.

Compassion i den menneskelige natur

Dacher Keltner, som er professor i psykologi ved University of California, Berkeley, og leder for universitetets Greater Good Science Center, beskriver compassion som noget iboende i mennesket (Keltner, 2010: 8). Han har i samarbejde med andre forskere skrevet bogen *"The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness"*, hvor han blandt andet bidrager

med første tekst af samme navn. Keltner (2010) skriver, at vi i årtusinder har betragtet følelser som værende kilden til irrationalitet og elendighed (Ibid.). Han definerer compassion som "*the concern we feel for another being´s welfare"*, og skriver, at mange gennem tiden har sat spørgsmålstegn ved, hvorvidt "true compassion" eksisterer, og om det er motiveret af egeninteresse (s. 8). Keltner (2010) skriver, at compassion studier argumenterer for et syn på mennesket, der ikke er styret af egeninteresse, og han argumenterer i artiklen selv for, at compassion er en del af den menneskelige natur, som er blevet evolutionært udviklet gennem tiden (s. 9). Keltner fremhæver et studie, af psykologen Jack Nitschke, om den biologiske sammenhæng med compassion, som viser, at mennesket responderer på andre i nød. Hjernescanninger viste, at testpersonernes egne børn og ukendte ofre for vold fremmede neurologiske reaktioner i hjernen på testpersonerne.

På baggrund af denne og andre (Joshua Green & Jonathan Cohen) neurologiske undersøgelser argumenterer Keltner for compassion som et instinkt i hjernen, der giver os gode følelser, når vi lindrer lidelse hos andre (Keltner, 2010: 10). Ydermere mener han også at andre dele af kroppen, som eksempelvis det autonome nervesystem, har en biologisk sammenhæng med compassion på den måde, at følelsen af compassion med andre sænker hjerterytmen på samme måde, som eksempelvis trusler øger den. Keltner (2010) sammenligner hormonet oxytocin, som udløses ved relationelle bånd, omsorg, kærlighed og fællesskab med compassion. Når mennesker handler kærligt og compassionate overfor hinanden gennem eksempelvis et varmt smil, øges oxytocinen i blodet (s.11). Han udleder heraf, at "*Being compassionate causes a chemical reaction in the body that motivates us to be even more compassionate"* (Keltner, 2010:11). Hvis compassion forstås som et iboende instinkt og følelse i mennesket, der ifølge evolutionsteori er nødvendigt for menneskeartens overlevelse, vil følelsen manifestere sig gennem nonverbale signaler. Her fremhæver Keltner (2010) berøring som et vigtigt signal for compassion, der kan lindre andres nød og skabe bånd mennesker imellem. Visse former for berøring kan udløse oxytocin i kroppen, eksempelvis ved amning, og det bringer varme følelser (s.11-12). Keltner (2010) mener ud fra eget eksperiment at den positive følelse af compassion kan udtrykkes og kommunikeres gennem berøring, og bruger det som endnu et argument for, at compassion er en del af den menneskelige natur og universel (s. 12).

Keltner (2010) skriver: *"Feeling compassion is one thing; acting on it is another"* (s.12). Det giver compassion en dobbelt betydning af både at kunne være en følelse og at kunne være en handling. Han spørger derfor, om vi kan dyrke og fremme compassion eller om det er determineret af vores gener. Neurologiske studier har vist, at positive følelser er mindre determineret af vores DNA end negative følelser og at hjernens strukturer er mere plastiske de steder, der er forbundet til positive følelser som compassion (Keltner, 2010: 14). Det leder til hans udtalelse om, hvordan vi kan forstå compassion: "*So we might think about compassion as a biologically based skill or virtue, but not one that we either have or don´t have. Instead, it´s a trait, that we can develop in an appropriate context.*" (Ibid.).

Ifølge Keltner (2010) har det længe været antaget, at selviskhed, grådighed og konkurrenceorienterethed er grundlæggende for menneskelig adfærd og i vores samfund, men videnskabelige resultater, der peger på at compassion er forankret i vores hjerner, krop og i måden vi kommunikerer på, udfordrer denne antagelse om den menneskelige natur (Keltner, 2010: 15).

Keltner (2010) taler om compassion som en egenskab, der er iboende i menneskets natur som et instinkt, hvis aktivitet kan måles i hjernens områder for positive følelser og kobles sammen med hormonet oxytocin. Compassion kan kommunikeres gennem nonverbale signaler. Han mener, at compassion har haft en vigtig betydning i evolutionen og at følelsen af compassion er stærkere end egeninteresse og motivere til altruistisk adfærd (Keltner, 2010: 13).

Forskellige forståelser af compassion

I forlængelse af Keltners perspektiv på compassion som iboende i den menneskelige natur, argumenteres der i den videnskabelige artikel: *"Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review"* for en evolutionær udvikling, hvor: *"[...] compassion evolved as a distinct affective experience whose primary function is to facilitate cooperation and protection of the weak and those who suffer."* (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 351). Helt specifikt definerer de compassion således: *"We define compassion as the feeling that arises in witnessing another's suffering and that motivates a subsequent desire to help."*

(Ibid.). Heraf forstår vi, at de anser compassion som en følelse i sig selv. De skriver, at "pity" - oversat til medlidenhed på dansk - ofte forveksles med compassion, men fremhæver den væsentlige forskel, at den person man føler medlidenhed med anses for dårligere eller lavere rang end en selv (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 352). Samtidig skriver de, at begreber såsom empatisk bekymring, sympati og medlidenhed kan forstås som en familie af compassion-relaterede tilstande: *"[...] that centers upon a concern for ameliorating the suffering of another individual."* (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 352). Herfra kan compassion forstås som forskellig fra de øvrige tilstande, men stadigvæk tæt forbundet med dem.

Paul Gilbert er professor på instituttet for klinisk psykologi på University of Derby. Han har i mange år studeret skam og selvkritik, og har udarbejdet Compassion Focused Therapy (CFT), som skal hjælpe mennesker med at lindre deres lidelser gennem compassion træning (Gilbert & Choden, 2013). I "Medfølelse og mindfulness" (2010) oversættes compassion med det danske ord medfølelse, hvorfor det kan figurerer i citater i afsnittet. Gilbert (2010) skriver, at compassion kan defineres på mange måder. Han definerer det selv kort og præcist således: *"[...] essensen er en kærlig grundholdning, der indebærer en stærk bevidsthed om egne og andre levende væseners psykiske smerte, kombineret med et ønske om at gøre, hvad man kan for at mindske den."* (Gilbert, 2010: xi). Vi ser flere lag i compassion begrebet i denne definition, herunder både en kærlig grundholdning, en stærk bevidsthed om psykisk smerte og et ønske om at lindre gennem handling.

Selve ordet compassion kommer af det latinske ord *compati*, som betyder "to suffer with" eller "at lide med" på dansk, men ifølge Gilbert og Choden (2013) er denne beskrivelse langt fra dækkende (s. 125). Vi ser en sammenhæng mellem *compati* og empati. Compassion er andet og mere end medfølelse og empati, og mere end venlighed og sympati. Det er motivationen til og ønsket om at lindre psykisk lidelse og at erhverve sig kompetencerne til at gøre det (Gilbert & Choden, 2013: 125). Der er ingen universel enighed om definitionen af compassion. Buddhismen har, som tidligere beskrevet, et universelt perspektiv på compassion, som ofte er udgangspunktet for eksempelvis vestlige forskeres definitioner i deres arbejde med compassion. Christina Feldman og Willem Kuyken (2011), som Gilbert og Choden fremhæver som to store tænkere inden for compassion, definerer compassion på en

måde, der kombinerer det buddhistiske og videnskabelige perspektiv. De beskriver compassion således:

"Compassion is a multi-textured response to pain, sorrow and anguish. It includes kindness, empathy, generosity and acceptance. The strands of courage, tolerance, equanimity are equally woven into the cloth of compassion. Above all compassion is the capacity to open to the reality of suffering and to aspire to its healing." (Feldman & Kuyken, 2011: 144).

Lidelse kan ses som eksistensgrundlag for compassion, og i lidelse tilbyder compassion healing (Feldman & Kuyken, 2011: 145). Det betyder ikke, at vi skal fokusere på lidelsen, snarere tværtimod. Fokuserer vi på lidelse, vil vi lide endnu mere og måske blive deprimerede, skriver Gilbert og Choden (2013). Derfor skal mennesket i forbindelse med compassion i stedet fokusere på den glæde, der er forbundet med at lindre psykisk lidelse (Ibid.). Gennem compassion anerkender man lidelse, men fokus er på lindring, forebyggelse og ønsket om trivsel. Koncepterne om venlighed og forbundethed er grundlæggende for forståelsen af compassion (Gilbert & Choden, 2013: 134). Gilbert og Choden tilslutter sig en forståelse af compassion, der kombinerer buddhistiske tanker med videnskaben, og vil ikke indskrænke compassion til en fuldstændig konceptualiseret sætning, fordi begrebet rummer megen kompleksitet.

Evnen til at vise compassion anses i de fleste religioner som meget vigtig, hvorfor compassion begrebet ikke kun udspringer af en østlig tradition (Gilbert, 2010: xi). Det er dog særligt i Mahayana-buddhismen (fx Dalai Lamas skole), at der er udviklet øvelser til at træne sindet i at vise compassion (Ibid.). Det er gennem meditationspraksis, at man kan træne sindet, og her gælder devisen om, at jo mere man øver sig, jo bedre bliver man (Ibid.). Det er ikke længere udelukkende fra åndelige og religiøse retninger, at evnen til at udvise compassion tilskyndes, og hvor der er konkrete anvisninger til, hvordan man træner compassion. Den psykologiske forskning og forskning af menneskehjernen peger på, at faktorer som compassion, omsorg og prosocial adfærd er centrale for menneskets psykiske sundhed og i forhold til at udvikle harmoniske relationer med andre og verden (Gilbert, 2010: xi). Denne udvikling inden for psykologien startede efter 2. verdenskrig med eksempelvis John Bowlbys tilknytningsteori, og er stadig i udvikling gennem forskeres undersøgelser af

kærlig omsorg, som viser sig at have stor indflydelse på menneskers trivsel (Gilbert, 2010: xii). Den kultur, vi lever i, påvirker vores psyke, hjerne og graden af compassion afhængigt af forholdene. Vi må forstå disse forhold, så vi kan udnytte vores evne til at vise compassion (ibid.). Det kan kræve stort mod at leve compassionate i den måde, vi har indrettet vores liv på, men med beviserne om, at compassion har en stærk helende kraft og hjælper mennesket med at klare udfordringerne på livets vej, så er det ud fra det universelle ønske om at undgå lidelse og være glad, værd at træne compassion (Gilbert, 2010: xix). Opsummerende skriver Feldman og Kuyken (2011) følgende definition på compassion:

"Compassion is an orientation of mind that recognizes pain and the universality of pain in human experience and the capacity to meet that pain with kindness, empathy, equanimity and patience. While self-compassion orients to our own experience, compassion extends this orientation to others' experience." (s.145).

I citatet er der fokus på lidelse, og hvordan mennesket møder denne lidelse. Der skelnes mellem self-compassion og compassion, hvilket viser, at compassion både er en indre og ydre bevægelse. Der er ofte fokus på lidelse, når compassion skal defineres, ligesom i ovenstående citat, selvom compassion også indeholder ønsket om trivsel.

Hjernen

Med udgangspunkt i ovenstående beskrivelser af compassion som begreb, søger vi herunder en dybere forståelse af det, der ligger bagved compassion. Hjernen har gennemgået en udvikling, der gør, at vi i dag både er udstyret med det, der i videnskaben kaldes gammelhjernen eller gammelsindet, og nyhjernen eller nysindet (Gilbert, 2010: 28). Gammelhjernen er koblet til de netværk i hjernen, der handler om følelser og drifter, og den sikrer, at vi kan handle hurtigt ved farer eller trusler (Gilbert, 2010: 35). Nyhjernen er eftertænksom og fantaserer, konceptualiserer, bruger symboler, forstår hvordan ting fungerer, skaber billeder af behov og trusler og er kreativ. Grunden til, at mennesket kan føle empati, forstå andre mennesker og er særligt sociale individer, er nyhjernen (Ibid.).

Det er ikke mere end et årti siden forskere opdagede, at hjernen ændrer sig livet igennem. Det kaldes neuroplasticitet og betyder, at når vi lærer nyt stimuleres celler samtidig, hvilket skaber nye forbindelser eller mønstre i hjernen (Gilbert, 2010: 30). Det udgør et neurologisk argument for, at det rent faktisk er muligt at træne sindet til at leve mere compassionate. Forholdet mellem gammelhjernen og nyhjernen er komplekst og kræver øvelse for at kunne mestres af mennesket i stedet for at blive fanget i det. Når mennesket grubler over sig selv ved brug af nyhjernen kan det eksempelvis fremme stærke primitive følelser i gammelhjernen, og man risikerer at komme i en tilstand af angst eller dyb depression (Gilbert, 2010: 34-35).

Gennem compassion kan nyhjernen bruges på nye måder, der lægger afstand til nogle af de primitive drifter og behov, som gammelhjernen styrer. Det er derfor, at mennesket ifølge både buddhismen og mange neurologiske og psykologiske forskere har rigtig godt af at træne sindet, eksempelvis gennem meditation. Hos mennesker, der viser compassion over for andre eller sig selv, skabes bestemte mønstre i hjernens celler: de forholder sig til andres og egen ulykke og/eller behov, ønsker at mildne andres og egen lidelse, de kan udvikle empati og føle hjertevarme, bekymring og storsind (Gilbert, 2010: 77). Derfor kan compassion trænes, som Gilbert (2010) skriver: ”*Udviklingen af et medfølende [compassionate] sind er derfor en indsats med at skabe bestemte mønstre i hjernen, som ordner vores motiver, følelser og tanker på måder, der fremmer vores eget og andre menneskers velbefindende.”* (s. 77).

Følelser

I og med at flere forskere anser compassion som en følelse, og vi har beskrevet, hvordan hjernen arbejder i relation til compassion, samt vores forståelse af hjernen og følelserne som tæt forankrede i komplekse systemer, er det relevant at forstå denne sammenhæng nærmere. Derfor beskriver vi herunder, hvordan følelsesregulerende systemer arbejder sammen med hjernen i forhold til compassion.

Videnskaben viser, at menneskets hjerne indeholder mindst tre større følelsesregulerende systemer, som Gilbert har lavet en forenklet fremstilling af. Systemerne har forskellige

opgaver, men skal samarbejde for at skabe balance. Menneskets sind fungerer i mønstre, og jo mere man følger et mønster, jo sværere bliver det at følge et andet, hvilket kan blokere for mønstre tilknyttet andre følelsesregulerende systemer (Gilbert, 2010: 77). Man kan dermed have lukket ned for et mønster, der handler om kærlig omsorg på grund af et vredes eller angst-mønster og dermed havde svært ved at mærke, modtage og give omsorg. Bestemte tanker og følelser kan aktivere bestemte mønstre og systemer, hvilket er interessant i forhold til compassion og trivsel (Gilbert, 2010: 21). De tre store følelsesregulerende systemer er:

1) Trussels- og selvbeskyttelsessystemet, hvis funktion er at opfange trusler for sig selv og sine nærmeste og udløse følelserne angst, vrede eller afsky, der bliver en værn mod farer. Dette system får kroppen til at flygte, kæmpe eller fryse (Gilbert, 2010: 22-23). Stresshormonet kortisol er afgørende for menneskets følsomhed overfor trusler (Ibid.).

2) Motivations - og ressourcesystemet, som skaber positive følelser, motiverer og opmuntrer mennesket til at finde de ressourcer og gøre det, der skal til for, at de selv og deres nærmeste kan overleve og trives (Gilbert, 2010: 23). Systemet motiverer og giver energi til handling gennem positive følelser. Stoffet dopamin er afgørende for menneskets handlekraft og energi til at gå efter noget, man ønsker og dermed opnå nydelse (Ibid).

3) Beroligelses- og tilfredshedssystemet hjælper med at opretholde sindets balance og skal sikre indre ro og fred med sig selv. Her handler det om tilfredshed, som kan opstå, når man føler sig tryg og glad i tilværelsen og ikke mangler eller stræber efter noget (Gilbert, 2010: 24). Hjernens endorfiner kombineret med hormonet oxytocin er afgørende for dette følelsessystems fredelige og rolige fornemmelse af velvære (Ibid.). Dette system stimuleres, når man træner compassion, fordi det reagerer på kærlig omsorg, og det aktiveres også, når man mediterer (Ibid.). Det kan bringe balance i systemerne og særligt regulere trusselsfokuserede følelser (Gilbert, 2010: 26).

De tre følelsesregulerende systemer skal være balancerede i forhold til hinanden for, at mennesket trives optimalt og når de mål, der er vigtige for dem i livet (Ibid.). Målet med compassion er at lindre lidelse og dermed øge trivslen, hvorfor det er væsentligt at forstå, hvilke følelsesregulerende systemer compassion aktiverer. Ubalancer kan give psykiske

problemer af forskellig art, som vi ikke vil komme nærmere ind på her. Det moderne konkurrenceprægde samfund overstimulerer både trussels- og beskyttelsessystemet og motivations- og ressourcesystemet, og det bliver vi, ifølge Gilbert (2010), ikke lykkelige af (s. 26). Fordi compassion er forbundet med kærlige følelser og er med til at aktivere beroligelses- og tilfredshedssystemet, kan compassion forstås som en vigtig kilde til balance i systemerne (Ibid.). Derfor må mennesket arbejde med sine følelser og sind, og i den sammenhæng bliver compassion særligt interessant. Mindfulness er en metode til at aktivere beroligelses- og tilfredshedssytemet, hvilket leder os videre til at se på compassion i forhold til mindfulness.

Compassion og mindfulness

Compassion og mindfulness er tæt forankret, men skal alligevel ses som forskellige processer, der eksplicit skal dyrkes på hver sin måde (Gilbert & Choden, 2013: 190).
Mindfulness begrebet, som vi kender det i dag i vesten, har rødder i Buddhas tekster og kan udledes og fortolkes i den lære om lidelse, der kaldes "De fire ædle sandheder", som vi tidligere i dette afsnit har beskrevet (Gilbert & Choden, 2013: 185). Mindfulness i forhold til de fire ædle sandheder kan beskrives på følgende måde:

1) 'Mindfulness of the body' dækker over at være mindful i forhold til sin krop og de mange sanseindtryk, vi modtager i form at at høre, smage, dufte, mærke og se.
2) 'Mindfulness of feelings' dækker over at være mindful i forhold til de følelser, der opstår i forbindelse med sanseindtryk, og her skelnes mellem ubehageligt, neutralt eller behageligt.
3) 'Mindfulness of mind' dækker over at være mindful i forhold til de tanker og mentale billeder der opstår i forbindelse med følelserne. Det sammenlignes med begrebet mentalisering, som bruges i vestlig psykologi.
4) 'Mindfulness of the dharma' dækker over at være mindful i forhold til de sammenhænge og forbundetheder, der skabes i relationer med andre og verden, forstået som naturens og livets flow, hvormed vi kan forstå livet på et dybere plan.

(Gilbert & Choden, 2013: 185-186).

I den Mahayana buddhistiske tradition anses mindfulness for at være tjener til hjertets opvågnen, mens compassion anses for middel til at transformere sindet. Gilbert og Choden (2013) beskriver endvidere: *"It is the force of compassionate motivation that reorganises the mind and brings about lasting change, but mindfulness plays an important role in alerting us when we are doing things that are harmful to ourselves and others."* (s. 208). Heraf forstår vi mindfulness og compassion som allierede i at lindre lidelse. At være mindful i forhold til krop, følelser, sind og dharma ser vi som en bevidsthed, der hjælper til at skabe forandringer gennem den motivation, der ligger i ønsket om at lindre lidelse i compassion begrebet.

I Mahayana buddhismen kan compassion fortolkes gennem *bothisshatva* som det grundlæggende, gennemstrømmende og den fundamentale intention for enhver meditationspraksis, for at den skal have den ønskede virkning (Gilbert & Choden, 2013: 125). Man søger at vække "the compassionate mind" og sætte en compassionate intention inden sin praksis (Ibid.).

Når man ser på hjernens opbygning med den hurtigtreagerende gammelhjerne, der styrer motiver, relationer, følelser og at skabe og den langsommelige og eftertænksomme nyhjerne, der styrer planlægning, fantasi, forståelse og at integrere, supplerer compassion og mindfulness hinanden som illustreret nedenfor (Gilbert & Choden, 2013: 68):

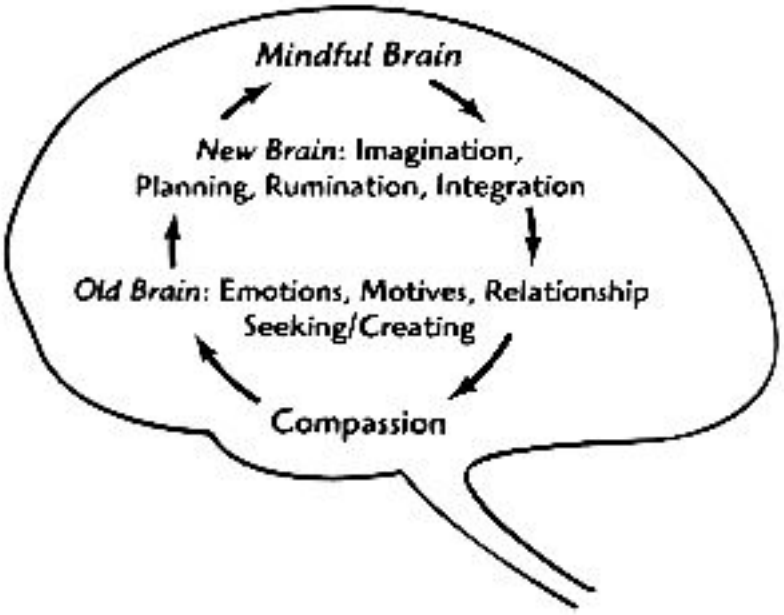


Figure 2.5 Interactions of mindfulness and compassion with old and new brains

I Mahayana buddhismen og evolutionsteoretisk anses compassion for at være forankret i gammelhjernen, men Gilbert og Choden (2013) argumenterer for, at compassion også kan påvirkes i nyhjernen på den måde, at det er i frontal cortex, vi forstår lidelse, hvilket gør, at vi kan forestille os at sætte os i andres sted og føle empati, som er tæt knyttet til compassion (s. 66-67). Illustrationen viser, at mennesket kan starte fra et motiv af compassion, hvor det forpligter sig til en compassionate tilgang, hvilket påvirker dets tanker og giver retning og intention for mindfulness. Omvendt kan mennesket starte med mindfulness, hvilket stabiliserer tankerne og sindet og dermed muliggør fremkomsten af compassion (Gilbert & Choden, 2013: 67-68). Gilbert og Choden (2013) beskriver, at: "*compassion helps us to reorganise our minds by generating particular motives and feelings, while mindfulness helps us to step back and disengage from emotional thinking loops that suck us in, thereby providing the stability and perspective which is the basis for insight.*" (s.67). Med andre ord, arbejder compassion og mindfulness sammen. Selvom det er en forsimplet illustration af det meget komplekse organ; hjernen, så hjælper det os til at forstå, hvordan gammelhjernen og

nyhjernen fungerer, og hvordan de arbejder sammen med henholdsvis compassion og mindfulness (Gilbert & Choden, 2013: 68).

Opsummering på compassion

Keltners perspektiv på compassion bidrager til vores forståelse af begrebet og til diskussionen om, hvorvidt compassion er iboende i menneskets natur. Hans forståelse af compassion er udadrettet og kan føles og handles på i relationelle møder mennesker imellem. Keltner taler ikke om et selv uden en anden, og det er derfor du-jeg relationen, der muliggør compassion. Dette udgangspunkt er sandsynligvis inspireret af buddhismen, som argumenterer for, at der ikke findes et selv, men at vi kun eksisterer i kraft af relationer og andre. Gilbert definerer compassion som havende både et indadvendt fokus på sin egen lidelse samt et udadvendt fokus på en andens lidelse.

Compassion er ikke blot en følelse, ikke blot en tanke, ikke blot et behov/drift, men en kompleks kombination af aktivering af følelsesregulerende systemer og aktivering af compassionate mønstre i hjernen eller skabelsen af nye mønstre gennem handlinger (verbale og nonverbale) samt udskillelsen af fx oxytocin. Kerneelementerne i compassion forstår vi efter dette afsnit som værende: en iboende kærlig grundholdning, en forståelse af og stærk bevidsthed om psykisk lidelse, forbundethed med andre og det at være menneske, ønsket om at lindre lidelse, at blive fri fra lidelse gennem compassionate handling og dermed opnå en højere grad af trivsel i livet.

Målet med de efterfølgende to teoretiske analyser i Kapitel 4, der akkompagnerer dette afsnit, er at opnå en endnu dybere forståelse af compassion som begreb ved at sammenholde det med henholdsvis empati og kærlighed.

"If you want others to be happy, practise compassion.
If you want to be happy, practise compassion"
- Dalai Lama

Kapitel 4

Introduktion til de to teoretiske analyser

For at besvare specialets problemformulering - *Hvordan kan compassion forstås? Og hvordan adskiller og relaterer compassion sig til empati og kærlighed?* - analyserer vi herunder compassion begrebet i forhold til henholdsvis empati og kærlighed. Vi kunne have valgt at inddrage modsætninger til compassion, eksempelvis ligegyldighed eller apati, men da vi ønsker at forstå compassion, og hvad begrebet indeholder, gav det mere mening for os at sammenligne med lignende begreber, som ikke er compassion. Dette gør vi, da et argument for at skrive netop dette speciale er at bidrage med en mere klar bevidsthed om, hvordan man kan forstå compassion blandt andet gennem en mere nuanceret skelnen mellem de forskellige begreber. Da projektet netop handler om at forstå compassion, vil vi, i vores forsøg på at forstå, også inddrage vores egne refleksioner og perspektiver som værende endnu et perspektiv på compassion, født ud af de teoretiske perspektiver.

Først forholder vi os til ordene empati og compassions sproglige rødder, hvorefter vi analyserer os frem til et fælles relationelt udgangspunkt. Vi fortsætter ved at præsentere et overordnet perspektiv på empati som havende både et affektiv og kognitiv dimension og forstå det i forhold til compassion. Herefter tydeliggør vi, hvilken rolle virkelighed, forestillingsevne og bevidsthed spiller for empati og compassion, og fortsætter ved at koble begreberne til hjernen og følelsernes systemer. I forlængelse deraf analyserer vi, hvordan empati kan forstås som et frø til compassion. Dernæst forholder vi os til du og jeg forholdet i de to begreber. I forlængelse heraf beskriver vi en selv-orienteret og en anden-orienteret form for perspektivtagning og kobler dem til henholdsvis empati og compassion. Herefter analyserer vi os frem til en relevant og vigtig forskel ved de to begreber; omsorg. Vi fortsætter med en anden væsentlig forskel i relation til middel og mål. Til sidst opsummerer vi hovedpointerne i analysen.

Anden analyse omhandler kærlighed og compassion. Nogle ville måske mene, at kærlighed er noget andet end compassion. Selv vil vi pointere, at kærlighed virker til at være en form for

drivkraft eller forudsætning for lysten til at udvise compassion, hvilket vi baserer på de perspektiver der vil blive delt i denne teoretiske analyse, og det vi har forstået om compassion og kærlighed herigennem. Her henviser vi ikke til romantisk kærlighed eller seksuel tiltrækning, men nærmere til kærlighed i sin reneste form, som tyder på at være en forbindelse mellem mennesker, som eventuelt kan lede til romantisk kærlighed eller seksuel tiltrækning. At kærlighed kan forstås som en drivkraft, er også et perspektiv, som vi vil uddybe og diskuterer i dette afsnit.

Empati & Compassion

Dette afsnit tjener som en teoretisk analyse, der inddrager forskellige teoretikeres bud på empati som begreb, som undersøges og analyseres med udgangspunkt i at få en dybere forståelse af compassion. Formålet er at tydeliggøre forskelle og sammenhænge i de teoretiske forståelser af de empati og compassion og derigennem bidrage til en dybere forståelse af compassion.

Ordet empati har dets rødder i det græske ord 'empatheia' som betyder *passion*, og kommer af 'pathos', som betyder *følelse.* Betydningen af det tyske ord 'Einfühlung' - at føle ind i - blev oversat til "empathy" i det engelske sprog af Edward Titchener i 1909 (Singer & Klimecki, 2014: 875). Selvom det var Titchener, der bragte ordet ind i det engelske sprog, er det Theodor Lipps tolkning af 'Einfühlung', som har inspireret til mange af de definitioner af empati, vi kender i dag (Ibid.). Ifølge Lipps, var det som en proces, hvor perceptionen af en følelse i en anden aktiverer samme følelse i en selv, dog uden nogen form for bevidsthed om at indtage en andens perspektiv (Prestona & de Waalb, 2002: 2). Evnen til at føle med en anden og sætte sig i en andens sted er en almen forståelse af begrebet empati i dag (Web 7). Til sammenligning er ordet compassion afledt af det latinske ord *Compati,* som betyder 'at lide med' (Singer & Klimecki, 2014: 875). I afsnittet *Compassion* viste det sig, at Gilbert og Choden (2013) finder denne beskrivelse langt fra dækkende (s.125).

Ud fra ordenes oprindelse, ser vi en forskel ved, at empati har rødder i at føle og følelser, mens compassion har rødder i at lide og lidelse. Vi forstår lidelse som tæt forbundet med følelser i og med, at man skal kunne føle noget for at lide. Den danske oversættelse af compassion er medfølelse, hvilket stemmer overens med den latinske betydning af ordet. Vi har dog nævnt, at compassion og medfølelse ikke kan sidestilles som begreber, eftersom compassion rummer flere elementer end medfølelse. I den danske ordbog betyder medfølelse *"evnen til indlevelse i og hensyntagen til andres lidelse"* (Web 9). Heri ser vi ikke et ønske om at lindre lidelsen, som er karakteristisk for compassion. Oversættelsen af compassion til medfølelse bidrager i vores optik til forvirring omkring ordets betydning.

Goetz, Keltner og Simon-Thomas (2010) undersøger compassion inden for forskningsfeltet for følelser, hvor de indikerer en forvirring i at skelne begreber som empati og compassion fra hinanden. De konkluderer, at compassion er en følelse, hvilket vi på baggrund af de perspektiver der blev præsenteret i afsnittet *Compassion,* stiller os kritiske overfor (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 368). Deraf forstår vi compassion som et begreb, der rummer flere lag. Det er et mål med dette speciale at forstå begreberne nærmere og bidrage til mere klarhed i brugen heraf med et særligt fokus på compassion som begreb.

Et relationelt udgangspunkt

Daniel Goleman, som er Ph.D, forfatter og blandt andet kendt for sit arbejde med følelsesmæssig intelligens, definerer empati som evnen til at sætte sig ind i andres følelser, som var de ens egne (Goleman, 2005: 142). Det får os til at stille spørgsmålet: skal der være en anden til stede før man kan være empatisk? At sætte sig ind i en andens følelser, kræver en anden person, fysisk eller på tankeplan. Vi tolker dermed empati som værende afhængigt af et relationelt udgangspunkt. Det leder til spørgsmålet om, der også skal være opfattelsen af en andens eksistens til stede før man kan være compassionate?

I afsnittet *Compassion* er Keltners (2010) forståelse at compassion er udadrettet og kan føles og handles på i relationelle møder mennesker imellem. Keltner taler ikke om et selv uden en

anden, og vi tolker derfor, at relationen muliggør compassion. Gilbert og Choden (2013) beskriver, at forbundethed er grundlæggende for forståelsen af compassion (s. 134). Vi tolker heraf, at empati og compassion kræver en form for relationelt udgangspunkt mellem mennesker for at eksistere. I forlængelse af denne tolkning, er det oplagt at spørge, om evnen til at udvise empati og compassion er medfødt?

Goleman (2005) forklarer, hvordan mange psykologer og forskere gennem tiden, har konkluderet, at empati er en medfødt evne, som kan observeres helt ned til nyfødte (s. 144). Spædbørn og babyer udviser evnen til at sætte sig i andres sted, ved at de eksempelvis reagerer på det andre oplever, som om det var dem selv, der oplevede det. Et spædbarn udviser uro, hvis det høre en anden græde, og små børn kan eksempelvis finde på at søge trøst hos deres mor og reagere som om de har slået sig, hvis de ser en anden falde og slå sig (Goleman, 2005: 144). I afsnittet *Compassion* argumenteres der gennem Keltner (2010) for, at compassion også er iboende i menneskets natur. Vi reflekterer over, hvor stor en del af empati og compassion, som er medfødt og iboende i os. Er det evnen til at genkende andres følelser og føle med den anden, som var det ens egne følelser, som er medfødt? I så fald kan empati siges at være en medfødt evne, som Goleman (2006) også mener, men det sætter stadig spørgsmålstegn ved compassion. Er motivationen til at lindre andre menneskers lidelse medfødt? Ifølge Goetz, Keltner og Simon-Thomas (2010) kan compassion forklares evolutionsmæssigt som en følelsesmæssig evne, mennesket udviklede med den primære funktion: *"[...] to facilitate cooperation and protection of the weak and those who suffer."* (s. 351). Ifølge Gyatso (2013) ønsker alle mennesker at være fri for lidelse og problemer (s. x). I dette ønske tolker vi et ønske om at lindre lidelse, hvormed ønsket om at lindre lidelse kan siges at være iboende i menneskets natur.

Empati, virkelighed og forestillingsevne

Martin L. Hoffmann, som er professor i psykologi ved New York Universitet, deler empati op i to overordnede kategorier, som han kalder henholdsvis kognitiv empati og affektiv

empati (Hoffman, 2011, ¶ Empathy, Justice, and the Law). Den kognitive empati dækker over bevidstheden omkring en andens følelser, mens den affektive empati dækker over selve det at føle som en anden føler (Ibid.). Heraf tolker vi, at det at udvise empati for et andet menneske eller levende væsen er en tilstand, hvor man i højere eller mindre grad kan opleve de samme følelser som den anden, og i højere eller mindre grad være bevidst om, at det er en andens følelser, man oplever. Det er tydeligt at denne forståelse af empati har rødder tilbage i Lipps fortolkning af begrebet, men at forståelsen af begrebet også har udviklet sig siden. De to kategorier af empati optræder ofte sammen og skal ikke adskilles, men forstås i sammenhæng, ifølge Hoffman (2011, ¶ Empathy, Justice, and the Law). Vi forstår, at der er flere lag i begrebet empati, som vedrører følelser og kognitive processer, hvilket uddybes nærmere senere i dette afsnit. I afsnittet *Compassion* var det tydeligt, at compassion som begreb også rummer flere lag. Det var tydeligt at bevidsthed om lidelse og evnen til at forbinde sig med andre mennesker er karakteristiske træk ved compassion. Vi ser her en sammenhæng mellem empati og compassion i form af, at begge begreber indeholder et lag af menneskelig forbindelse og bevidsthed. En vigtig forskel er dog, at compassion som begreb rummer flere lag, idet det indeholder et ønske om at nå et mål; at lindre lidelse samt et handlende aspekt, hvilket uddybes i afsnittet *Handling vs. stilstand* sidst i denne analyse.

I forlængelse af ovenstående er det relevant at undersøge og forklare virkelighed og forestillingsevne i forhold til empati og compassion. I Kapitel 3 lærte vi, at menneskets hjerne aktiverer de følelsesregulerende systemer, der via sine mønstre er kodet til at aktivere i forhold til situationen. Eftersom hjernen, ifølge Goleman (2005: 154) ikke kan kende forskel på situationer, der udfolder sig i virkeligheden og situationer, der udfolder sig i tankerne, reagerer den på begge typer og aktiverer følelsesregulerende systemer, eksempelvis trussels- og selvbeskyttelsessystemet (*Jf. Kapitel 3)*. Derfor kan empati og compassion både aktiveres gennem virkelighed og forestillingsevnen. Goleman (2005) mener, at et barn kan udvikle evnen til eksempelvis at føle empati for dyrene der bliver slagtet eller compassion for fattige mennesker i afrika ved blot at have hørt om det og ikke selv opleve disse situationer (s. 154). Vi tolker, at empati og compassion her bliver til gennem forestillingsevnen. Denne forståelse stemmer overens med Singer og Lamms (2009) definition af empati: *"[...] empathy occurs when an observer perceives or imagines someone else's (i.e., the target's) affect and this*

triggers a response such that the observer partially feels what the target is feeling." (Singer & Lamm, 2009: 82). Vi ser en sammenhæng mellem empati og compassion i og med, at det både er muligt at føle empati og compassion for mennesker man møder i sin hverdag og lidende mennesker et andet sted i verden, som man ingen relation har til, men hvor forestillingsevnen udløser empati eller compassion.

Hjernen og følelser

I afsnittet ovenfor og i Kapitel 3 blev det tydeligt, at compassion hænger sammen med hjernens og følelsernes systemer. Singer og Klimecki (2014) skriver, at det er muligt at dele neuroner med hinanden og giver dette eksempel:

"[...] meta-analyses on empathy for pain studies have revealed that a portion of the anterior insula and a specific part of the anterior cingulate cortex were consistently activated, both during the experience of pain as well as when vicariously feeling with the suffering of others." (s. 876).

En undersøgelse af Singer og Klimecki (2014) viser desuden, at henholdsvis empati og compassion aktiverer forskellige netværk af neuroner i hjernen. Det er først de seneste år, at neuroforskningen er begyndt at undersøge hjernens plasticitet i forhold til empati og compassion (Singer & Klimecki, 2014: 877). Det interessante i undersøgelsen er, at compassion og empati aktiverer forskellige netværk i hjernen. Derfor lavede de endnu en undersøgelse, hvor deltagerne trænede henholdsvis empati og compassion. Her var der både forskel i netværket af neuroner og deltagernes selvrapporterede effekt, hvor empati havde en negativ påvirkning, mens compassion havde en positiv påvirkning (Singer & Klimecki, 2014: 877). De resultater viser, ifølge Singer og Klimecki (2014) vigtigheden i at skelne mellem empati og compassion både psykologisk og neurologisk. Forskellen er blandt andet:

"Accordingly, exposure to the distress and suffering of others can lead to two different emotional reactions. Empathic distress, on the one hand, results in negative feelings and is associated with withdrawal. When experienced chronically, empathic distress most likely gives rise to negative health outcomes. On the other hand, compassionate responses are based on positive, other-oriented feelings and the activation of prosocial motivation and behavior." (Singer & Klimecki, 2014: 878).

I citatet beskrives to former for reaktion ved lidelse. Den ene er compassion og den anden er empathic distress. En væsentlig forskel på de to reaktioner på empati; compassion og empathic distress er følelsernes orientering. Følelserne er det, Singer og Klimecki (2014) kalder anden-orienteret ved førstnævnte, mens de er selv-orienteret ved sidstnævnte (s. 878). De forskellige reaktioner sætter gang i forskellige følelsesregulerende systemer i kroppen, som vi beskrev i afsnittet *Compassion*. Compassion både styrker den person, der føler compassion, og lindrer den andens lidelse med eksempelvis positive følelser, omsorg og kærlighed, fordi det gennem disse følelser er beroligelses- og tilfredshedssystemet, der aktiveres. Mens det at føle compassion afstedkommer positive følelser og følelser relateret til omsorg og kærlighed for den anden person, som lider, kan det at føle empati for en anden skabe lidelse i den, der føler empati, og dermed aktivere trussels- og selvbeskyttelsessystemet. Er det tilfældet, får det ofte personen til at trække sig fra den anden for at beskytte sig selv mod de negative følelser (Singer & Klimecki, 2014).

Det er, som tidligere nævnt, når systemerne er ude af balance, at det får en negativ konsekvens for menneskets trivsel og sundhed. Det moderne samfund overstimulerer både trussels- og beskyttelsessystemet og motivations- og ressourcesystemet, og det bliver vi, ifølge Gilbert (2010), ikke lykkelige af (*Jf. Kapitel 3)*. Fordi compassion er forbundet med kærlige følelser og er med til at aktivere beroligelses- og tilfredshedssystemet, forstår vi compassion som en vigtig kilde til balance i systemerne i mennesket i samtiden. Hermed tolker vi, at empati uden en kobling med compassion ikke lindrer lidelse, men derimod skaber en tilstand af mere lidelse, hvis det er lidelse, der føles empati med. Singer og Klimecki (2014) skriver, at det kan være udfordrende og opslidende for professionelle, der arbejder

med mennesker, eksempelvis terapeuter, at dele lidelsen med klienter gennem empati (s. 857). I artiklen foreslår de, at man i stedet for at reagere på andres lidelse med empati, skal reagere med compassion, for ikke at dele overdreven lidelse, der kan føre til mere lidelse (Ibid.). Dette er en vigtig refleksion at gøre sig i forhold til professionelles arbejde med mennesker i psykologisk praksis, da den gruppe kan blive påvirket af andres lidelse.

I Kapitel 3, beskrev vi, at der hos mennesker, der viser compassion over for andre eller sig selv, skabes bestemte neurologiske mønstre i hjernen (Gilbert, 2010: 77). Derfor kan compassion trænes, som Gilbert (2010) skriver: ”*Udviklingen af et medfølende [compassionate] sind er derfor en indsats med at skabe bestemte mønstre i hjernen, som ordner vores motiver, følelser og tanker på måder, der fremmer vores eget og andre menneskers velbefindende.” (s.77).* Gyatso (2013) skriver direkte: “*If we want to be truly happy and free from suffering, we must learn how to control our mind.*” (s. x). Vi forstår heraf, at mennesket kan lære at kontrollere sindet gennem meditationstræning, og at denne træning kræver en særlig form for bevidsthed, som også bliver kaldt mindfulness.

I den Mahayana buddhistiske tradition anses mindfulness for at være tjener til hjertets opvågnen, mens compassion anses for middel til at transformere sindet (Gyatso, 2013: xi). Gilbert og Choden (2013) beskriver noget lignende: *“It is the force of compassionate motivation that reorganises the mind and brings about lasting change, but mindfulness plays an important role in alerting us when we are doing things that are harmful to ourselves and others.”* (s. 208) (*Jf. Kapitel 3)*. Vi tolker heraf, at compassion og mindfulness begge spiller en rolle i at lindre lidelse. Mindfulness ser vi også som en væsentlig faktor i forhold til empati, hvor det ifølge Hoffman (2010) er vigtigt at være bevidst om, hvem følelserne tilhører. Vi forstår det at være mindful som at være bevidst og opmærksom på, hvad der sker i både kroppen og tankerne. Eftersom det at føle empati og compassion kræver et relationelt udgangspunkt, som vi tidligere har argumenteret for, er det væsentligt at se nærmere på forholdet mellem den lidende og den empatiske eller compassionate person. Det går vi i dybden med i afsnittet nedenfor.

Du og jeg forholdet

Herunder vil vi med udgangspunkt i Singer og Klimeckis (2011; 2014) beskrivelser af compassion og empati analysere os frem til forskelle og ligheder, hvis der findes sådanne i relation til et jeg-du forhold eller distinktion. Netop det relationelle udgangspunkt er, ud fra vores forståelse, fundamentalt for både empati og compassion, idet begreberne kræver en forbindelse - fysisk eller forestillet - for at eksistere. Menneskers sociale kontakt og forbundethed involverer både sproglig kommunikation og sociale kompetencer såsom at udvise empati eller indtage en andens perspektiv, for at kunne sætte sig ind i både følelser og mental forestilling hos en anden (Singer & Klimecki, 2014: 875). Empati fordrer kapaciteten til at dele en andens følelser eller sætte sig ind i en andens følelser - både positive og negative (Ibid.). Vi kan ifølge Singer og Klimecki (2014) føle os glade, når vi deler andres glæde, og vi kan dele oplevelsen af lidelse, når vi føler empati for en person i lidelse (Ibid.). De skriver: *"Importantly, in empathy one feels with someone, but one does not confuse oneself with the other; that is, one still knows that the emotion one resonates with is the emotion of another."* (s. 875). Man kan spørge, hvordan det foregår i praksis? Hvordan kan mennesket på samme tid føle den følelse, en anden føler, uden at det er vedkommendes egen følelse?

Som tidligere beskrevet, aktiverer empati vores følelsessystem samtidig med, at det er en måde at opleve forbundethed med andre mennesker på. Derfor kan det virke modstridende, at man skal være opmærksom på adskillelsen af individer og følelser, når empati netop gør det modsatte; forbinder. Vi tolker, at man kan skelne mellem, hvorfra følelsen kommer på et tankeplan. Vi forstår, at adskillelsen ikke eksisterer følelsesmæssigt, men kognitivt i form af bevidsthed om et du og et jeg. Dermed må denne empatiske oplevelse også have en indflydelse på begge parter.

Singer og Klimecki (2014) skriver, at du og jeg distinktionen er vigtig i forhold til empati for at undgå *empathic distress*. Hoffman (2011) og Coplan (2011) understreger også vigtigheden af at kunne skelne tydeligt mellem du og jeg. Helt konkret dækker det over: "*a cognitive sense of themselves as separate physical entities with independent internal states, personal identities, and lives beyond the situation and can distinguish what happens to others from what happens to themselves.*" (Hoffman, 2000 i Coplan 2011: 16). Denne skelnen er også

vigtig i compassion, hvis man forstår mennesker som adskilte individer. Her er det vigtigt med en bevidsthed om den andens lidelse for at kunne lindre den og en bevidsthed om, at *du* lider og *jeg* ønsker at lindre *din* lidelse. Hvis man tager udgangspunkt i buddhismen, som har et universelt syn på compassion frem for et adskillende syn, er distinktionen ikke væsentlig. De vil sige, at vi alle kan praktisere compassion gennem eksempelvis meditation (*Jf. Kapitel 3)*. Den måde compassion forstås på i den buddhistiske tradition er universel og involverer alle levende væsener, uden undtagelse. I forhold til mennesker, er objektet for vores compassion alle mennesker, og ikke kun nogle mennesker, eksempelvis vores venner (Geshe, 2002: 45). Her tolker vi compassion som en tilstand eller et flow af kærlige følelser og tanker rettet mod alt levende, som skaber en mere rummende tilgang til mennesker, verden og den psykiske lidelse, livet bringer.

Man kan spørge, om empati ikke også opløser denne distinktion ved at skabe en forbundethed eller social kontakt? Her skelner både Hoffman (2011) og Singer og Klimecki (2011) mellem bevidstheden om at føle empati med en anden og selve følelsen af at føle med en anden. Distinktionen kan dog blive sløret: "*the sharing of suffering can at times be difficult, especially when the self–other distinction becomes blurred.*" (Singer & Klimecki, 2014: 875). Vi forstår heraf, at det kan være svært at dele en empatisk oplevelse af lidelse, når du og jeg distinktionen er sløret. Vi tolker, at denne vigtige skelnen mellem du og jeg ikke betyder, at man ikke indgår i en relation med hinanden gennem empati, men at man er bevidst om denne relation. Her kan man spørge, hvornår distinktionen bliver sløret? Amy Coplan, som er Ph.D. i filosofi ved California State University, beskriver at empati kræver, at man foruden at føle med en anden også indtager en andens perspektiv (Coplan, 2011). Her ser vi en sammenhæng med Hoffmans (2011) beskrivelse af kognitiv empati og Singer og Klimecki's pointering af en du og jeg distinktion. Det perspektiv, Coplan (2011) beskriver at man skal tage, uddybes i afsnittet herunder.

Selv-orienteret og anden-orienteret perspektiv

Coplan (2011) beskriver at tage en andens perspektiv således: "*Roughly, perspective-taking is an imaginative process through which one constructs another person's subjective experience*

by simulating the experience of being in the other's situation." (s. 9). Der findes to måder at tage en andens perspektiv; en selv-orienteret måde og en anden-orienteret måde (Coplan, 2011). Hun pointerer vigtigheden i at skelne mellem at indtage et selv-orienteret perspektiv ved at forestille sig: "what it's like *for me* to be in *your* situation." (s. 9) og et anden-orienteret perspektiv, hvor man forestiller sig at repræsentere situationen fra den andens perspektiv ved at forestille sig: "I am *you* in *your* situation." (Coplan, 2011: 10). Når man føler compassion for en anden person, har man et anden-orienteret perspektiv, mens man gennem empati har et selv-orienteret perspektiv (Ibid.). Vi forstår perspektivtagning som en væsentlig forskel mellem empati og compassion.

Det er, når man indtager et selv-orienteret empatisk perspektiv, at man kan risikere at blive overvældet og opleve udmattelse i form af 'emphatic distress' (Singer & Klimecki, 2014; Coplan, 2011: 12). Ifølge Coplan (2011) giver det god mening, at selv-orienteret perspektiv på en andens lidelse kan føre til egen personlig lidelse, og det er måske netop her, at du og jeg distinktionen bliver sløret. Coplan (2011) beskriver: " *I lose track of the fact that the experiences are actually yours and not mine and end up feeling so upset that I become completely focused on my own pain and what I can do to alleviate it.*" (s. 12). Det scenario vil aldrig ske i et anden-orienteret perspektiv, fordi man her har den mentale kapacitet og større følelsesmæssig kontrol til at kunne repræsentere en andens lidelse som den andens (Coplan, 2011: 13).

Singer og Klimecki (2014) beskriver compassion således:

"*In contrast to empathy, compassion does not mean sharing the suffering of the other: rather, it is characterized by feelings of warmth, concern and care for the other, as well as a strong motivation to improve the other's wellbeing. Compassion is feeling* for *and not feeling* with *the other."* (s. 875).

De fremhæver en særlig kontrast mellem compassion og empati i form af perspektiv, hvilket adskiller sig fra den generelle forståelse af compassion (*Jf. Kapitel 3)*. Det adskiller sig eksempelvis fra Feldman og Kuykens (2011) definition:*"Compassion is a multi-textured response to pain, sorrow and anguish. It includes kindness, empathy, generosity and*

acceptance. (s. 144). Feldman og Kuyken (2011) skriver også at: *"Compassion is an orientation of mind that recognizes pain and the universality of pain in human experience and the capacity to meet that pain with kindness, empathy, equanimity and patience."* (s.145). Her indikeres det igen, at empati og compassion er tæt forbundet som begreber, og vi tolker heraf, at empati kan forstås som en del af en compassionate tilgang til lidelse. Det indikerer, at begreberne ikke kan sidestilles, men at evnen til at føle empati – at sætte sig i en andens sted - kan ses som et lag i en compassionate tilgang. Ud fra den ovenstående viden om *empatic distress*, argumenterer vi for vigtigheden i at respondere på empati med compassion.

Empati som frø til compassion

Tania Singer, som arbejder med social og kognitiv hjerneforskning på Zurich Universitet, beskriver at empati: "[...] *is a vital first step in a chain of emotional responses that lead towards feelings of compassion, empathic concern, or sympathy."* (Singer & Lamm, 2009: 83). I vores forståelse af ovenstående tyder det på, at empati kommer først og muliggør compassion. I denne sammenhæng er det igen interessant at inddrage Goleman (2005), som forklarer, at barnet med tiden udvikler evnen til at adskille sine egne følelser fra andres følelser, hvormed empatien bliver omdannet til sympati og medfølelse, hvor de får evnen til at forstå at den anden har en følelse, og at de kan påvirke den følelse (Goleman, 2005: 163). Det virker som om, at Goleman pointerer, at empati er et frø der ligger i kroppen som en medfødt evne til at forstå egne og andres følelser, som senere kan blive til sympati og compassion. Empati tyder på at henvise til noget mere fysisk i menneskets biologi, hvor compassion er en form for indlært evne som er baseret på denne biologi. Heraf forstår vi, at empati forekommer idet der opstår en følelsesmæssig respons i en menneskelig relation. Denne respons i form af at tage del i den andens følelser - at føle med - kan ydermere forårsage en reaktion. En af de mulige reaktioner er compassion, hvor man ikke føler med, men for den anden (Singer & Klimecki, 2011).

Klimecki og Singer (2011) skelner, som tidligere nævnt, mellem at føle *med* og at føle *for,* hvor førstnævnte knyttes til empati begrebet, mens sidstnævnte knyttes til compassion begrebet. Vi forstår, at det er når vi føler for en anden, at vi kan adskille os selv fra den lidende og skabe forandring gennem helende omsorg. I Kapitel 3 beskrev vi, at lidelse er et

grundvilkår ved at leve. At forstå dette er ifølge Tashi (2008) grundlaget for compassion, fordi der sideløbende med denne indsigt opstår empati, hvilket kan skabe et ønske om at lindre den lidende tilstand (s. 45). Heraf tolker vi, at der også i den buddhistiske tradition optræder en lignende sammenhæng mellem begreberne, hvor empati kan forstås som et frø til compassion i og med, at føle med en anden i vedkommendes lidelse kan skabe et ønske om at lindre den lidende tilstand. Her er det væsentligt at spørge, om empati altid kommer forud for compassion, eller om compassion kan eksistere i sig selv uden empati?

Her vil vi argumentere for, at compassion kan forekomme uden empati, men ikke uden en form for forbindelse fysisk eller på tankeplan mellem levende væsener. Man kan godt føle compassion *for* en person med stress, uden at føle *med* personen. Man kan være bevidst om personens stress tilstand og fordi man bekymrer sig om vedkommende og ønsker at lindre den lidelse, personen oplever. Man kan også godt starte med at føle empati med den stressramte og derefter reagere med compassion for at lindre, men det er ikke den eneste måde at fremkalde en compassionate tilgang på. Ud fra et buddhistisk perspektiv, forstår vi, at man kan træne compassion og vælge at leve compassionate og meditere og eksempelvis leve efter den ottefoldige vej, fordi man ved, at det er rigtigt at gøre, eller tror på, at det er rigtigt at gøre. Dermed kan man tage en bevidst beslutning om at handle compassionate. Dermed forstår vi det handlende element i compassion som et valg, der kan være motiveret af det følelsesmæssige element, som er knyttet til empati.

To care or not to care

Både empati og compassion involverer følelser, og man kan ifølge Goleman (2006) være emotionel intelligent. Goleman tager meget udgangspunkt i neurologien bag forståelsen af følelser. Han bruger begrebet *rapport*, som dækker over at to individer er på bølgelængde med hinanden og har en særlig god kontakt (Goleman, 2006: 39-42). Vi forstår rapport eller forbindelsen mellem mennesker som en forudsætning for at kunne føle empati eller compassion med hinanden. I Golemans begreb *rapport* er mennesker i stand til at møde

hinanden og få hinanden til at føle sig mødt ved at deres kropssprog eksempelvis spejler hinanden og der er øjenkontakt (Goleman, 2006: 41). Dette skaber en effekt, som gør at man kan måle at deres hjerter begynder at banke samtidig og de samme områder i hjernen aktiveres på samme tid. Når der er *rapport* mellem to mennesker, indstiller de sig fysiologisk på hinanden, og det kan eksempelvis måles i svedafsondringen hos individerne, som viser hvilket følelser de har (Ibid). Når to mennesker møder hinanden og der er rapport, så kan man se hvordan deres følelser spejler hinanden. Der sker en neural duet mellem mennesker, som er i stand til at møde hinanden, og dette er ifølge Carl Marci den målbare effekt af empati (Ibid).

Denne forståelse af empati lægger sig op ad Hoffmans (2011) beskrivelse af affektiv empati og de øvrige definitioner om at føle *med* en anden. Men som vi har analyseret os frem til indtil nu, er empati mere end at dele følelser og indtage en andens perspektiv. Det indeholder også bevidstheden om distinktionen mellem du og jeg. Selvom den relationelle forbindelse er afgørende for både empati og compassion, tolker vi, at der er en menneskelig evne, som konceptuelt adskiller de to begreber fra hinanden. Det er *caring* eller omsorg på dansk. Keltner (2011) definerer compassion som "*the concern we feel for another being´s welfare" (Jf. Kapitel 3)* og Feldman og Kuyken (2011) skriver: "*Compassion allows healing. As human beings we understandably dislike and fear pain."* (s. 145). Vi tolker heraf, at compassion har helende egenskaber i sig selv, og at det først er når der reageres på empati med compassion, at lidelse kan heles. Motivationen til at lindre lidelse, som er altafgørende for, at man kan tale om compassion, men ikke nødvendig for at tale om empati, indikerer en interesse i den andens trivsel. Man ønsker, at vedkommende har det godt, hvilket kan tolkes som en form for bekymring eller omsorgsfuld tilgang til den anden person. Vi forstår hermed omsorg som en grundkomponent i compassion, fordi det kan være den form for handling eller proces, som er med til at lindre lidelse for den anden person. Empati som begreb kræver derimod ikke, at man bekymrer sig eller er omsorgsfuld over for den anden person (Battaly, 2011: 284). Det betyder ikke, at man ikke kan være det. Det er en naturlig sideeffekt af empati, at man bekymrer sig (Ibid.). Vi tolker, at i sådan et tilfælde smelter begreberne

empati og compassion mere sammen. Vi forstår, at omsorg er grundlæggende ved compassion og en mulighed ved empati.

Handling vs. stilstand

Disse refleksioner over omsorg leder os til at tænke, at der i betydningen af at drage omsorg for et andet menneske ligger et handlende element. Heraf kan det udledes, at handling er en væsentlig ingrediens på vejen til at blive fri fra lidelse. I følgende citat understreges det, hvor afgørende handling er: *"Through studying many Buddhist texts we may become a renowned scholar; but if we do not put Buddha's teachings into practice, our understanding of Buddhism will remain hollow, with no power to solve our own or others' problems."* (Gyatso, 2013: x). Det understøtter vores forståelse af, at der er et handlende element i compassion, og gør, at vi forstår compassion som et middel til at nå et mål; at lindre lidelse. At føle og handle compassionate er vejen til målet. Samtidig ser vi en form for stilstand i empati begrebet, når det ikke kobles til omsorg og compassion. Evnen til at føle med en anden, indtage en andens perspektiv og samtidig have en bevidsthed om denne proces og skellet mellem den anden og en selv bringer ikke nødvendigvis et handlende element med sig eller et ønske om forandring. Vi tolker derfor empati som et mål i sig selv.

Den ottefoldige vej er buddhismens bud på, hvordan vi kan få lidelsen til at ophøre (Laumakis, 2008: 58). Vi forstår compassion som implicit i de forskellige trins handlinger og anvisninger, i og med at compassion er vejen til at få lidelse til at ophøre. Et eksempel er Punkt 4 - ret passende tale - handler om, at man skal tale med compassion og venlighed til alle levende væsener. Et andet eksempel er punkt 5. - Ret eller passende levebrød -, der handler om, at man skal stræbe mod at leve af moralsk prisværdige midler, og dermed undgå at være skyld i lidelse for andre (*Jf. Kapitel 3)* (Laumakis, 2008: 59).

I compassion teoriafsnittet var det tydeligt, at det ifølge Gilbert (2010) var vigtigt ved lidelse at fokusere på healing frem for selve lidelsen. Gennem compassion anerkender man lidelse, men fokus er på lindring, forebyggelse og ønsket om trivsel. Vi forstår, at man ved at føle empati med en lidende person kan risikere at blive i lidelsen, hvis empatien ikke besvares med compassion. Gennem compassion har man derfor indflydelse på situationen og mulighed for at ændre den, i modsætning til gennem empati, hvor man smelter ind i situationen. Som vi skrev i Kapitel 3, kræver det ifølge Gilbert (2010) stort mod at leve compassionate i den måde, vi har indrettet vores liv på, men med beviserne om, at compassion har en stærk helende kraft og hjælper mennesket med at klare udfordringerne på livets vej, så er det ud fra det universelle ønske om at undgå lidelse og opnå trivsel, værd at træne compassion (Gilbert, 2010: xix). Vi forstår, at compassion kan trænes og er vigtigt at træne for at opnå den helende effekt og de positive følelser, det udløser i kroppen. Tashi (2008) mener, at stræben efter oplysning, eksempelvis gennem meditation, skaber et sind der er gennemsyret af kærlighed og compassion (s. xix).

Lignende begreber

Ud fra en forståelse af compassion som et begreb, der kan rumme empati, finder vi det relevant at undersøge lignende begreber som medlidenhed og sympati. Der kan argumenteres for, at compassion lægger sig op af begreberne *medlidenhed* eller *sympati*, hvis man føler *for* en andens lidelse. Sympati er karakteriseret ved at føle *for* en anden person og ofte akkompagneret af en bekymring for personen (Battaly, 2011: 284). Den kærlige grundholdning kombineret med bevidstheden om menneskers lidelse og ønsket om at lindre lidelse, som ifølge Gilbert (2010) er essensen af compassion, giver mening i forhold til at føle *for* andres lidelse. Her tydeliggøres det også, at man ved at føle compassion ikke forveksler sig selv med den anden gennem et selv-orienteret perspektiv, men er bevidst om et klart skel mellem du og jeg. Hermed er der ud fra vores forståelse en afstand mellem den lidende og den, der udviser compassion, som gør healing mulig, fordi den compassionate person kan drage omsorg for den anden. Det skaber en situation, hvor begge parter vinder, som Singer og Klimecki (2014) beskriver: "*The suffering person profits from the help he or she receives, and the empathizing person profits from the feelings of warmth he or she experiences.*"

(s.877?). Det sker fordi compassion kan heale: "*Above all compassion is the capacity to open to the reality of suffering and to aspire to its healing."* (Feldman & Kuyken, 2011: 144).

Goetz, Keltner og Simon-Thomas (2010) skriver, at "pity" - oversat til medlidenhed på dansk - ofte forveksles med compassion, men de fremhæver at den væsentlige forskel, er at den person man føler medlidenhed med anses for dårligere eller lavere rang end en selv (s. 352). Samtidig skriver de, at begreber såsom empatisk bekymring, sympati og medlidenhed kan forstås som en familie af compassion-relaterede tilstande: *"[...] that centers upon a concern for ameliorating the suffering of another individual."* (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 352). De fremhæver et empirisk forsøg, hvor deltagere skulle kategorisere 150 positive termer for følelser. Her fandt de ud af, at*:" [...] the words pity and sympathy were sometimes categorized with compassion and love but were more often grouped with sadness."* (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010: 353). Vi forstår, at det understøtter forståelsen af compassion som et begreb, der kan rumme elementer fra empati og sympati samt kærlige følelser, men at forskellen ligger i om begreberne blev knyttet til kærlige eller triste følelser. I næste analyseafsnit *Kærlighed og Compassion,* undersøger vi relationen mellem compassion og kærlighed nærmere.

Opsamling

I denne teoretiske analyse er vi nået frem til en ny og bredere forståelse af begreberne empati og compassion, herunder hvordan de kan påvirke hinanden, og hvad der adskiller dem fra hinanden. I analysen blev det tydeligt, at den iboende evne til at forbinde os med andre mennesker, eksempelvis gennem genkendelse af følelser ikke er nok til at skabe empati eller compassion i sig selv. Det er en evne der gør, at vi kan skabe empati og compassion, men der skal mere til en selve forbindelsen mellem mennesker. Vi har fundet ud af, at empati kan forstås ud fra henholdsvis et affektivt og et kognitivt lag. Der er uenighed om, hvorvidt begge former skal være til stede før man kan tale om empati, men det argumenterer Hoffman (2010) blandt andet for, at de skal. Med andre ord, skal man både dele følelse med en anden, fx sorg, og man skal være bevidst om, at denne følelse tilhører den anden og ikke en selv. Denne skelnen mellem sig selv og den anden er vigtig i forhold til både empati og compassion, men skellet kan blive sløret, hvis man bliver overvældet af de følelser, man føler gennem empati

med en anden. Det kan skabe "empathic distress" og kan i værste fald føre til sygdom hos den, der føler empati. Det sker, fordi hele vores system påvirkes, når forskellige følelsesregulerende systemer aktiveres (*Jf. Kapitel 3*). Er der overvægt af sorg og negative følelser, bliver man derfor selv påvirket negativt sundhedsmæssigt både mentalt og fysisk. Denne form for udmattelse ses oftest hos plejepersonale såsom sygeplejersker og kaldes sommetider fejlagtigt "compassion fatigue". Det er fejlagtigt, ifølge Springer og Klimecki (2014), fordi udmattelsen kræver, at man oplever en selv-orienteret form for empati, hvor man netop har svært ved at skelne egne følelser med den andens og derfor kan blive overvældet af følelserne. Compassion er altid anden-orienteret i forhold til perspektivtagning. Ved compassion er der et tydeligt skel mellem du og jeg, mellem den der føler sorg, og den der er bevidst om, at den anden føler sorg og dermed bliver motiveret til at lindre lidelsen ved at drage omsorg, nærvær og kærlige følelser for den anden. Det aktiverer et andet følelsesregulerende system, nemlig beroligelses- og tilfredshedssystemet, end empati gør ved at føle sorg med en anden. I det tilfælde vil trussels- og selvbeskyttelsessytemet aktiveres, hvilket kan påvirke personens trivsel negativt. Omvendt vil den compassionate tilgang påvirke både den sorgfulde og den compassionate persons trivsel positivt. Compassion kan forstås som en mulig reaktion på en empatisk oplevelse af negativ karakter, eksempelvis lidelse, smerte eller sorg. Dermed kan empati være et frø til compassion, men er det ikke nødvendigvis.

Ifølge Buddhismen ønsker alle mennesker at være fri for lidelse (*Jf. Kapitel 3*). Med bevidstheden om de fire ædle sandheder om lidelse og praktiseren af den ottefoldige vej til at blive fri for lidelse, træner man sine evner til at være og handle compassionate. Vi analyserede os i den sammenhæng frem til en væsentlig forskel på empati og compassion. En forskel, der ikke altid er til stede, men kan være til stede. Compassion indebærer ønsket om at lindre lidelse hos en anden, og i det ønske ligger en form for bekymring for den anden. Man ønsker det bedste for en anden - at være fri af lidelse - og er altså ikke ligeglad med den anden. Heraf kommer motivationen til at drage omsorg med kærlige følelser. Ved empati kan man ligeså være bekymret for den anden person, men man kan også være ligeglad. Konceptet bag empati forudsætter ikke, at "I care about you". Jeg kan godt føle med dig uden at drage omsorg eller være motiveret herfor. Ligeledes analyserede vi os frem til, at der i empati begrebet findes en form for stilstand i og med, at det at føle med og sætte sig i en andens sted,

kun bevæger sig derhen, hvor den anden er. Når jeg føler empati med dig deler vi din følelse velvidende om, at det er din. Empati begrebet rækker ikke længere end dertil. Men det gør compassion begrebet, hvorfor det kan forstås som en overbygning til empati. Mens empati i sig selv har som mål at føle empati, er compassion et middel til at nå et andet mål; at lindre og forebygge lidelse og dermed fremme trivsel. Det gør, at compassion begrebet er mere i proces og handling end i stilstand. Compassion er gennem omsorg, positive følelser, kærlig tilgang, gode tanker, en metode eller måde at forandre den anden persons tilstand gennem. Empati forandrer ikke, men følger, mens compassion forandrer - det er ikke desto mindre intentionen. I den sammenhæng indeholder compassion i modsætning til empati et handlende element.

Vi analyserede os frem til, at både evnen til at føle empati og compassion er betinget af et relationelt udgangspunkt. Evnerne kan aktiveres i mødet med (også gennem forestillingsevne) andre levende væsener. Vores sociale intelligens er afhængig af, at vi kan forbinde os og skabe rapport med hinanden. Vi forstår, at evnen til at udvise empati og compassion er med til at knytte mennesker tættere sammen, at forbinde os med hinanden på et dybt plan. Compassion indeholder også det handlende element, der skal lindre lidelse i praksis. I Kapitel 3 beskrev vi, at Gyatso (2013) sætter lykke og glæde som modsætning til lidelse med den fælles faktor, at de begge er sindstilstande. Compassion kan ud fra dette perspektiv forstås som en vej fra lidelse til lykke (s. x, xi). Vi forstår hermed, at mindre lidelse kan sættes lig med større trivsel, hvormed compassion udgør vejen.

"Love and compassion are necessities, not luxuries.
Without them humanity cannot survive"
- Dalai Lama

Kærlighed & Compassion

I forlængelse af den forrige analyses resultater finder vi det væsentligt at se på, hvordan kærlighed og compassion adskiller sig fra hinanden og kan forstås i forhold til hinanden. Tashi (2008) siger at en stræben efter oplysning skaber et sind der er gennemsyret af kærlighed og compassion, og skriver at: "*All of the Mahayana traditions say that to achieve full enlightenment both the wisdom and the method sides of the practice are needed."* (s. xiv), hvor "*the method*" refererer til at praktisere blandt andet venlighed, kærlighed og etik (Ibid.). Men hvad er kærlighed i forhold til compassion?

Sand kærlighed som universalitet

I Kapitel 3 henviser vi til Mahayana Buddhismens syn på compassion, som værende noget, man skal stræbe efter. Det ses som en universel compassion for alt levende, inklusiv sig selv. Opnås dette, så opnås den tilstand der kaldes *Bodhichitta,* hvormed man er fri fra lidelse: *"It is the mind completely given to the aspiration of gaining full enlightenment as the only truly satisfactory means of benefiting all others in the utmost possible way."* (Tashi, 2008: xv).

Vi ser en lighed med ovenstående definition af universel compassion, og den kinesiske filosof og lærer Mozis definition af det, han kalder *sand kærlighed*, som udspringer af ideen om universalitet, som også bliver kaldt *universel kærlighed*. Mozis definition af universel kærlighed er at ønske og handle på alles trivsel, fordi man ser alle som en del af helheden og man dermed ikke opfatter sig selv som forskellig fra andre (Mozi i Eno, 2010: 2).
I artiklen "MOZI: UNIVERSAL LOVE ("Jian'ai" 兼愛)" af R. Eno, baseret på Burton Watson's 'Mozi: Selected Writings'(2010), beskrives det, hvordan den kinesiske filosof Mozi beskriver partiskhed som modsætningen til kærlighed, og universalitet som sand kærlighed:

"*And when we set out to classify and describe those men who love and benefit others, do we find that their actions are motivated by universality or partiality? Surely, we must say, by universality. It is this universality in their dealings that gives rise to all the great benefits in the world. This is why Mozi has said that universality is right."* (Mozi i Eno, 2010:2)

Mozi henviser i citatet til en evne til at opfatte og handle fra en perception, og ide, om helhed og enhed, hvormed man ikke tager parti. Vi mener, at dette kan siges at være den opfattelse og evne som buddhisterne ønsker at styrke og træne, når de gennem den ottefoldige vej inviterer mennesket til at træne sindet med det formål at blive fri af lidelse med udgangspunkt i, at alt levende påvirkes af lidelse. Keltners (2010) pointerer, at compassion kan forstås som en biologiske rodfæstet evne eller værdi (s. 14). Denne evne eller værdi kan trænes, da hjernen er plastisk og kan formes gennem gentagende handlinger, eksempelvis mindfulness. Denne evne kræver ifølge Keltner den rette kontekst, som støtter udviklingen (Ibid.). Sand kærlighed og den ottefoldige vej er begge metoder til at træne sindet i at fokusere på henholdsvis universalitet og compassion med det formål at styrke denne kvalitet i sindet og mennesket. Både sand kærlighed og compassion stræber efter at være universelle og gælde alle levende væsner.

Ifølge Mozi er kærlighed kun sand kærlighed, hvis den ikke tager parti. Kærlighed i sin reneste natur er universel og ubetinget. Mozi argumenterer for at kærlighed i sin reneste form er at behandle alle lige, uanset hvilken titel man har, og hvor mange materielle goder man har (Mozi i Eno, 2010: 2). Kærlighed er evnen til at tjene alle lige og naturligt ønske alles trivsel. Han peger på at det er alle gode menneskers højeste formål, at fremme og vedligeholde det der bringer trivsel til verden og får ødelæggelse til at stoppe (Ibid.).

Ifølge Keltner (2010) peger videnskabelige resultater på at compassion er forankret i hjernen, og udtrykker sig gennem den måde vi kommunikerer på. I den forbindelse udfordrer han også ideen om at mennesket er selvisk, da compassion tyder på at være en del af den menneskelige natur, forudsat den rette kontekst (Keltner, 2010: 15). Selviskhed er ifølge Mozi det modsatte af sand kærlighed, da selviskhed skaber partiskhed, som skaber lidelse og ødelæggelse (Mozi i Eno, 2010: 2). Man kunne altså stille spørgsmålstegn ved om selviskhed og partiskhed er en naturlig del af mennesket, eller om man ved at praktisere sand kærlighed, praktiserer menneskets egentlige natur, som er ønsket om at trives. Dermed er partiskhed heller ikke en naturlig del af mennesket og dets biologi.

I Kapitel 3 siger Tashi (2008), at den måde compassion forstås på i den buddhistiske tradition er universel og at objektet for vores compassion derfor er alle levende væsner, og ikke kun

eksempelvis vores venner (s. 45). Når buddhisterne peger på compassion som vejen til oplysning og frigørelse af lidelse, og vi samtidig her kan se, hvordan buddhisterne og Mozi definerer henholdsvis compassion og sand kærlighed betydeligt ens, så er det fristende at spørge, om det ene kan eksistere uden det andet? Det virker til, at compassion er afhængig af lidelse for at eksistere, fordi compassion er ønsket om at lindre og forebygge lidelse, og uden lidelsen er compassion i princippet ikke nødvendigt (*Jf. Kapitel 3*). Her kan man spørge hvad der så er, når der ikke er lidelse og dermed heller ikke nødvendigvis compassion?

Mozi argumenterer for, at det ikke er sand kærlighed hvis mennesket behandler mennesker forskelligt, da det ikke er at tjene det højeste bedste for alle i verden at tage parti og kun at tjene få (Mozi i Eno, 2010: 1). Han forklarer, hvordan en partisk mand ikke ville give mad til de sultne, og begrave de døde, fordi det ikke gavner ham og han ikke anser andre som lige med ham. At give mad til de sultne og begrave de døde, kan man argumentere for er en handling der drives af ønsket om at lindre og forebygge lidelse, og dermed er en compassionate handling, som lindrer lidelse for at skabe trivsel og helhed igen. Ifølge Mozi, er universel kærlighed drivkraften bag denne måde at handle, og det som er og fører til trivsel og helhed (Mozi i Eno, 2010: 1). Denne universelle kærlighed beskrives som værende det ultimative stadie et menneske kan eksistere i og drivkraften bag ønsket om trivsel for alle (Ibid.). Samtidig virker det i vores mening, som en selvopretholdende proces, hvor at den universelle kærlighed gives med ønsket om trivsel for alle, da trivsel for alle også betyder trivsel for den der lever i universel kærlighed. Dette peger altså på en form for selvopretholdende trivsel, hvor, hvis alle ønsker alles trivsel, så trives alle, og dermed opstår et fællesskab som eksisterer i service til hinandens trivsel.

I den forstand er sand kærlighed ønsket om at skabe en tilstand af trivsel, som er selvopretholdende. Mozi mener at denne universelle kærlighed opstår, når mennesket er universelt og dermed ønsker alles trivsel. Gilbert (2010) forklarer at mennesket har tre følelsesregulerende systemer, som samarbejder om at skabe balance. Jo mere et system benyttes, jo mere styrkes det og danner mønstre i sindet og hjernen. Motivations - og ressourcesystemet, motiverer og opmuntrer mennesket til at gøre det, der skal til for de selv og deres nærmeste kan overleve og trives (Gilbert, 2010: 23). Beroligelses- og tilfredshedssystemet hjælper med at opretholde sindets balance og skal sikre indre ro og fred

med sig selv. Her handler det om tilfredshed, som kan opstås, når man føler sig tryg og glad i tilværelsen og ikke mangler eller stræber efter noget (Gilbert, 2010: 24). Denne definition minder om Mozis definition af sand kærlighed, som netop er, at når alle trives, så mangler ingen. Dermed kan man argumentere for, at hvis ingen mangler, så er der heller ikke nogen stræben efter noget. I den forstand mener Mozi, at man skal styrke beroligelses- og tilfredshedsystemet. Samtidig er sand kærlighed ifølge Mozi kendetegnet ved at være en kærlighed der er rettet mod alle, og motiverer mennesket til at udvise kærlighed over for alle levende væsner. Denne sande kærlighed fører til trivsel for alle, som han henviser til som universel kærlighed, da sand kærlighed inkluderer alle og er universel. I den forstand er motivationssystemet vigtigt for at kunne opnå trivsel. Trivsel kan forstås som den tilfredshed, der ifølge Gilbert (2010) kan aktiveres af compassion gennem beroligelses- og tilfredshedssystemet (s. 26). Det kan ske ved, ifølge Mozi, eksempelvis at give mad til de sultne og begrave de døde, da systemet reagerer på kærlig omsorg. Ifølge Gilbert (2010) kan beroligelses- og tilfredshedssystemet bringe balance i systemerne og regulere trusselsfokuserede følelser i kroppen på samme måde, som Mozi (2010) mener, at sand kærlighed kan bringe balance i verden og stoppe ødelæggelse i menneskeheden. I den forstand er compassion en vej til sand kærlighed, da compassion aktiverer tilfredshed, som kan ses som en tilstand af trivsel. Denne tilgang lyder forebyggende for lidelse frem for lindrende af lidelse, og heri kan man spørge om universel kærlighed er den tilstand der eksisterer, når lidelsen er lindret og compassion dermed ikke længere er nødvendigt?

Vi forstår det som, at compassion er vejen til at lindre lidelse, mens kærlighed som tilstand kan eksistere uden lidelse. På samme måde kan kærlighed forstås som et mål i sig selv mens, compassion er et middel til et mål (at blive fri af lidelse og opnår trivsel), som vi også analyserede os frem til i forrige analyse om empati. Dermed bliver compassion en metode til at genoprette trivsel og en vej tilbage til en form for selvopretholdende trivsel for alle, og dermed forebyggelse af lidelse, som med Mozis ord er sand kærlighed og drives af universalitet (Mozi i Eno, 2010: 1). Compassion virker til at være en indlært måde at forholde sig til verden og en tiltrækningen mod en tilstand af 'universel kærlighed', og bliver den gnist der kan aktivere denne kærlighed til os selv og alt andet levende.

Kærlighed som homeostase

Enrique Burunat, Ph.D. i biologi og neurobiologi, og professor på Universidad de La Laguna på afdelingen for klinisk psykologi, skriver i artiklen '*Love is not an emotion*' (2016) at den form for kærlighed samfundet kalder kærlighed, er en drivkraft og ikke en følelse, og at: "*Love also exists, or does not exist, independently of reason, will or commitment"* (Burunat, 2016: 1886). Han beskriver - med udgangspunkt i sin egen dybdegående research i følelser og andre teoretikeres bidrag - kærlighed som en meget kompleks mental funktion, som er drivkraften bag mange menneskelige handlinger:

"*Love is a complex mental function, which has been found to interact with other mental functions, such as memory (Alea & Vick, 2010), attention (Langeslaq et al., 2014), perception such as taste (Chan et al., 2013), and reasoning (Weber & Lehman, 2005); it even has been shown to affect health (Perlman et al., 1971; Hart et al., 2007; Anonymous, 2013; Carey et al., 2014)."*(Burunat, 2016: 1884).

Burunat (2016) beskriver herunder, hvordan et spædbarns overlevelse kan være afhængigt af, hvor meget kontakt det har med sine omsorgspersoner. Hvis et spædbarn slet ikke får øjenkontakt eller berøring, kan det dø af det (s. 1896): *"Just as lack of nutrients or sleep causes serious disturbances to the mind, so too, does the lack of love. Lack of love can mean all types of neglect and abuse, physical and emotional abuse, physical and emotional neglect[...]"* (Burunat, 2016: 1896). Vi forstår dette som, at menneskets har et medfødt behov for at føle sig forbundet til et andet menneske, og hvorvidt dette behov tilfredsstilles, kan være afgørende for menneskets trivsel. Især da tilfredsstillelsen af dette behov ofte også fører til tilfredsstillelsen af basale behov såsom sult og tryghed. Her nævner han, hvordan spædbarnet lærer om sine behov og følelser, ved at omsorgspersonen opfylder behovene og spejler barnets følelser tilbage til barnet med sit eget kropssprog (Ibid.). Nogle vil måske kalde denne proces for omsorg, men vi vil i kraft af nedenstående citat argumentere for, at processen motiveres af den forbindelse og relation der er mellem barn og omsorgsperson. Denne forbindelse kan være det, vi mærker som kærlighed:

”*Physiological motivations are essential for survival, just as love is essential for survival at the early stages of human life. Subsequently, love is also necessary for brain homeostasis, with consequences for the survival at all ages, given that adult pair bonds and attachment bonds between parents and infants (Kringelbach et al., 2008) is the main consequence of love. So, the survival of babies and survival throughout the whole infancy and childhood would not be possible without the deployment of love in all human species along the last one million years (Burunat, 2014a, 2014b, 2015)”* (Burunat, 2016: 1891).

Ifølge ovenstående citat bidrager kærlighed fra omsorgspersoner til homeostase, som er et andet ord for opretholdelse af ligevægt og trivsel i kroppens celler og systemer (Web 8).
Antaget at alle Burunats (2016) referencer har den samme forståelse af kærlighed, så er det interessant at kærlighed fører til homeostase, som er trivsel i kroppen, da en universel mand ifølge Mozi (2010) ville anse andres trivsel som lige så vigtigt som sin egen. Et menneske der levede i sand kærlighed ville derfor give mad til de sultne og begrave de døde, hvilket kan ses som en compassionate handling. På samme måde som mennesket der lever i sand kærlighed, så giver en omsorgsperson mad til barnet, med et ønsket om at barnet trives, og opretholder homeostase i barnet. Man kan altså stille spørgsmålstegn ved, om buddhismens ottefoldige vej er en måde at invitere mennesket til at skabe indre homeostase i sig selv, på samme måde som omsorgspersonen lærer barnet, at trivsel er muligt ved at opfylde dets behov og lindre dets lidelse. Homeostase kan dermed tolkes som evnen til have self-compassion og lindre sin egen lidelse, som lærer mennesket, hvordan det kan lindre andres lidelse. Dette muliggør compassion over for andre levende væsener og dermed ydre homeostase i verden mellem mennesker, på samme måde som en omsorgsperson støtter trivsel i barnet, fordi omsorgspersonen ved, hvad barnet har brug for, når det er sultent, fordi omsorgspersonen selv har oplevet lidelsen ved sult og at på lindret den lidelse. Vi tolker hermed, at man skal have oplevet compassion på egen krop fra andre eller sig selv for at kunne agere compassionate over for andre levende væsener.

Kærlighed som drivkraft

Meget tyder på at kærlighed, som Burunat antyder det, er en drivkraft, der kan udtrykke sig gennem mange forskellige handlinger, da mange forskellige handlinger kan føre til homeostase og trivsel. Eksempelvis at en omsorgsperson giver et sultent barn mad, og lindrer lidelsen ved at føle sult. Vi forstår universel kærlighed som en altomfavnende motivation til at opretholde og vedligeholde alles trivsel på lige fod, hvad end det er en rig eller en fattig, i erkendelse af at alt er lige. Hvor kærlighed ifølge Burunat er drivkraften bag homeostase i menneskekroppen, så kunne man argumentere for, at Mozis sande kærlighed, eller universelle kærlighed, dermed kan siges at være en form for homeostase i menneskeheden:

"*But the words and actions of the universally minded man are not like this. He will say, "I have heard that the truly superior man regards his friend as the same as himself and his friend's father as he does his own. Only if he is like this can he be considered a truly superior man." Because he views his friend in this way, he will feed him when he is hungry, clothe him when he is cold, nourish him when he is sick, and bury him when he dies. Such are the words and actions of the man of universality."* (Mozi i Eno, 2010: 3).

Hvis alle mennesker handler som Mozis universelle mand, så kunne man forestille sig at alle mennesker potentielt ville trives, fordi alle altid ville vise compassion over for hinanden og være støttet i deres behov, da alle ønsker alles trivsel. Vi tolker heraf, at kærlighed både kan ses fra et individ-niveau og fra et større socialt niveau, og at det er en drivkraft, der kan drive flere forskellige attituder og handlinger, og at det måske netop er derfor Gyatso inviterer mennesket til at træne sit sind og sit fokus. Hvis kærlighed er drivkraften bag trivsel og skaber trivsel, som både Mozi og Burunat argumenterer for, ser vi en sammenhæng med at buddhisterne ønsker at lære mennesket retmæssigt fokus gennem mindfulness. Retmæssigt fokus handler om at være bevidst om, hvad man fokuserer på og dermed handler på. Med retmæssigt fokus har mennesket evnen til at være bevidst om sit fokus og flytte sit fokus, og dermed kan man argumenterer for at mennesket har evnen til at være bevidst om, hvad mennesket støtter med denne drivkraft til at skabe trivsel: lidelse eller oplysning. På den

måde kan compassion også ses som en invitation til - og en måde at flytte sit fokus hen på - at ikke længere støtte lidelsens trivsel, men i stedet at støtte sin egen eller andres trivsel.

Buddhisterne siger, at lidelse er et vilkår for det at være menneske (*Jf. Kapitel 3)*. Hvis Mozis påstand er, at universel og sand kærlighed er at alle ultimativt trives, og dermed at lidelse potentielt ophøre, så kan det i forhold til de buddhistiske lektioner tolkes som det samme, som at ønske vi ikke længere er mennesker. Dette kan tolkes som, at Mozi mener, at ingen trives så længe, vi opfatter os som mennesker adskilt fra hinanden, mens alle trives, når vi ser alle som en del af menneskeheden og en enhed. På den måde bliver sand kærlighed en måde at hæve sig over det at være menneske, og dermed grundvilkåret om lidelse, da der ikke længere er fokus på at være et individuelt menneske, som er adskilt fra alt andet. Derimod er fokus på at være en del af en helhed, og en fortolkning kan være at lidelse hermed ophører med at være et grundvilkår i denne helhed, hvor man ikke længere kun fokuserer på egen trivsel men på helhedens trivsel og dermed universel trivsel. Hvis alle mennesker trives som en helhed, så giver det mening at lidelse ophører med at være et grundvilkår for at være menneske. På den måde kan vi se ligheder mellem Mozis perspektiv og de buddhistiske lektioner.

Tankerne og sanserne kan give oplevelsen af at være adskilt fra alt andet, hvor buddhisterne foreslår at mennesket mediterer, for at se tingene som de egentlig er, i stedet for som sindet tænker at de er. Grunden er at lidelsen opstår i vores sind og tanker, når tankerne ikke stemmer overens med virkeligheden. Både buddhistiske tanker og Mozi lægger vægt på at henholdsvis compassion og sand kærlighed kræver praksis, og at det er i handlingen at mennesket kan opleve der egentlig er, i stedet for det, tankerne siger, at der er. På den måde virker det til at både buddhisterne og Mozi ønsker at guide mennesket hen til en form for virkelighed, og at den virkelighed findes i praksis og handling.: "*Mozi says, "If a thing cannot be put into practice even I would criticize it. But how can there be a good thing that cannot be put into practice?*" (Mozi i Eno, 2010: 3).

Når vi forestiller os, hvordan virkeligheden er, forklarer Gilbert (2010) at vi bruger nyhjernen. Nyhjernen har en forestillingsevne, som kan tænke udover hvad nuet rummer, og dermed skabe unødvendig lidelse, og kan derved eksempelvis at fremme stærke primitive

følelser i gammelhjernen. Dermed kan menneskets forestillingsevne og tanker påvirke den primitive del af hjernen, til at skabe tilstande af angst eller dyb depression, eller skabe trivsel (Gilbert, 2010: 34-35). Dette vidner også om, at mennesket kan regulere sine følelser ved at have retmæssigt fokus, som giver mennesket evnen til at kontrollerer sin hjernes reaktioner på livet. Gennem compassion, eksempelvis gennem meditation, kan man bruge nyhjernens forestillingsevne på nye måder, der lægger afstand til nogle af de primitive drifter og behov, som gammelhjernen styrer, og i stedet er med til at skabe nye compassionate mønstre i hjernen (Gilbert, 2010: 35). I den forstand er compassion også evnen til at lindre lidelse, ved at fokusere på trivsel, og dermed bevidstheden om at trivsel er muligt. Dette indebærer også bevidstheden om hvad nuet egentlig rummer, så mennesket kan tage en bevidst handling herfra mod trivsel.

Burunat skelner mellem kærlighed som en væren og gøren. Han refererer til John Lees (1973) værk '*Colours of love: An exploration of the ways of loving'* som værende en oversigt over den kulturelle og samfundsmæssige forståelse af kærlighed. Burunat forklarer samfundets forståelse af kærlighed, som at den egentlige kærlighed er en kognitiv medfødt kropslig evne, som samfundet efterfølgende har tillagt en masse værdier og måder at gøre kærlighed rigtigt (Burunat, 2016: 1884). Dermed bliver det kulturelle billede af kærlighed, som er skabt af mennesker, opfattet som virkeligheden:

"*(...)love has been allocated as purely an emotional entity. As a result, given that neither the scientific nor the cultural field clearly differentiate between love and sexuality, love ends up being wrongly interpreted as getting along well and in many cultures, mutual respect (Fromm, 1956), the concern for the couple's wellbeing, a joint plan for the future, and a rewarding sexual compatibility enveloped in intense and unknown emotions(...) When society comprising millions of people assumes this type of relationship to be love, the terrible consequence is that the biological image of love gradually fades and is substituted by its cultural namesake.*" (Burunat, 2016:1885).

Den kulturelle forståelse af kærlighed, som beskrives i citatet er interessant i forhold til, at buddhisterne og Mozi lægger vægt på at praksis er nødvendigt, da man ifølge Gyatso, ikke

kan se, hvad der virkelig er, hvis man opfatter det gennem sindets tanker (Gyatso, 2013: x, xi). Tankerne afspejler ikke nødvendigvis virkeligheden, hvilket vi tolker som en måde at sige, at det mennesker tænker om virkeligheden ikke altid afspejler den egentlige virkelighed og det, der er. I ovenstående citat argumenterer Burunat for, at det er vigtigt at forstå, at kærlighed ikke er en følelse, selvom det er alment kendt som værende en følelse. Kærlighed er en funktion, som kan involvere følelser og være en del af en proces, men kærlighed er ikke selve den seksuelle tiltrækning til en partner, eller den omsorg vi udviser for et barn. Kærlighed er nærmere den menneskelige funktion der muliggør og motiverer disse oplevelser og handlinger, frem for en konkret følelse (Burunat, 2016: 1885). Både kærlighed og compassion er blevet forstået som følelser, men begge begreber rummer mere end en følelse, og kan derfor siges at være noget andet og mere end en følelse. Vi ser en sammenhæng mellem kærlighed og compassion på den måde, at praksis er vigtigt både i forhold til at skabe en bevidsthed om begreberne og i forhold til at skabe forandring, afhængigt af hvad der fokuseres på. Buddhisterne pointerer her, at det der skaber lidelse er at mennesket misforstår virkeligheden, hvor misforståelse henviser til menneskets evne til at tænke tanker der ikke er retmæssige (*Jf. Kapitel 3)*. Dette kan forstås som at både buddhisterne og Burunat argumenterer for, at mennesket har en evne til at tro på deres egne fortællinger og forestillinger, og dermed misforstå, hvad der egentlig er. Eksempelvis at compassion og kærlighed er følelser, fordi vi beskriver dem gennem ord der relaterer til følelser.

Compassion som bevægelse

Opfattelsen af kærlighed har længe været at det er øverst på listen over gode følelser folk nævner, men Burunat argumenterer for at dette er en verdensomspændende misforståelse, og at videnskaben viser hvordan opfattelsen af kærlighed, og den måde vi definerer kærlighed, forandrer sig med alderen og miljøet (Burunat, 2016:1885). Han peger på at kærlighed mere er i familie med afhængighed, end med behov og følelser (Burunat, 2016:1894+1896). På den måde forstår vi, at kærlighed nærmere er en form for motiverende drivkraft, der skaber følelser og handlinger. Vi tolker ud fra ovenstående, at kærlighed er motivationen til at vedligeholde og opretholde noget.

Burunat (2016) kalder kærlighed en afhængighed, da de samme områder i hjernen aktiveres, som ved afhængigheder: "*Addictions, obsessions and love are closely related in the brain. (...) Love Is an Inextinguishable Addiction to Another Person*" (Burunat, 2016:1894+1896). Burunat (2016) argumenterer dog for, at kærlighed er en naturlig form for afhængighed, som forbinder mennesker, hvor mennesket i de fleste tilfælde aktivt vælger at opretholde og vedligeholde noget, som eksempelvis et forhold eller et barns trivsel:

"*Love generates the need for closeness, and is also accompanied by strong emotions, but love is not an emotion. The development and homeostasis of the human brain requires love. If during infancy and childhood the mother provides this love (and hence the evolutionary origins of this motivation), later on this motherly love can be, and should be substituted by love from a partner."* (Burunat, 2016: 1893).

Vi tolker ud fra ovenstående citat, at kærlighed er en afhængighed af en tilstand af trivsel og dermed også kan siges at være en afhængighed af andres compassion. Dette fokus på trivsel, og dermed denne bevidsthed om at trivsel er muligt skal, ifølge Burunat (2016), først læres af en omsorgsperson, og senere af andre mennesker. Compassion kan forebygge og lindre lidelse, men med et fokus på trivsel, hvor kærlighed er drivkraften bag trivsel. Dermed kan compassion transformere lidelse til trivsel, som er kærlighed, hvor kærlighed kun har et forhold til at skabe trivsel. Kærlighed kan i den forstand også være den drivkraft, som får lidelsen til at trives, hvor compassion kan hjælpe mennesket med at vende drivkræften mod deres egen eller andres trivsel, frem for lidelsens trivsel. Denne evne skal læres af omsorgspersonen, eller ad andre veje. Da Burunat (2016) samtidig siger, at kærlighed er en afhængighed af en anden person, kan man stille spørgsmålstegn ved, om dette også gælder for compassion, eller om compassion nærmere kræver to positioner, som eksempelvis individets tilstand og individets bevidsthed om at en anden tilstand er mulig. En væsentlig forskel, som vi tolker ud fra ovenstående er, at kærlighed har fokus rettet mod trivsel, mens compassion både har et forhold til lidelse og trivsel. Dermed er kærlighed en drivkraft, hvor compassion er en vekselvirkning mellem polerne lidelse og trivsel. Da kærlighed er trivsel, kan kærlighed siges at være afhængig af compassions evne til at ophæve lidelse, da trivsel og lidelse er poler der ikke kan eksisterer samtidig. Kærlighed kan kun skabe trivsel og

homeostase, mens compassion både anerkender eksistensen af lidelse og trivsel, og kan derfor bevæge levende væsner fra lidelse til trivsel.

I Universel kærligheds øjne, så opfatter vi det som, at vi alle er lige meget værd og trods titler behandler sand kærlighed alle lige, da hierarkier ikke er sand kærlighed, da det ikke er universelt. Dette giver mening hvis kærlighed ikke rummer en vekselvirkning, men at compassion er den vekselvirkning der kan fører til kærlighed. På denne måde kan compassion nemt misforstås som kærlighed, men da compassion er en vekselvirkning mellem lidelse og trivsel, kan det samtidig fortolkes som at der ikke er compassion når der er lidelse eller trivsel, da compassion er forbindelsen mellem de to poler. På den måde bliver menneskets evne til at opfatte hierarkier og tage parti, også til menneskets evne til at forlade kærlighed, og dermed enten være i lidelse eller compassion. Adskillelse bliver lig med ikke at trives, mens universel kærlighed og helhed bliver lig med trivsel for alle.

"Compassion is the keen awareness of the interdependence of all things"

- Thomas Merton

Kapitel 5

Vores bud på compassion

Det primære spørgsmål, der motiverede os til at lave dette speciale var, hvordan compassion kan forstås. Gennem analyserne fandt vi ud af, at compassion tyder på at være et fleksibelt begreb, der kan bidrage til mange sammenhænge, men som samtidig stiller nogle rammer op for menneskets adfærd, og for hvordan mennesket reagerer hensigtsmæssigt på andre og sig selv i henhold til at fremme trivsel. Den definition af compassion, der gik igen i analyserne var, at compassion både er ønsket om at forebygge lidelse, men også er ønsket om at lindre lidelse. På den måde er compassion en bevægelse mellem polerne lidelse og trivsel. Derudover rummer compassion både en væren i form af at mærke det, der er i nuet, og en gøren i form af en handling, der kan flytte fokus eller skabe forandring, hvormed mennesket kan opleve nuet på en ny måde.

Compassion eksisterer på den ene side i et symbiotisk forhold med lidelse, hvor compassion er afhængig af en form for lidelse for at være nødvendigt, og samtidig har compassion fokus på at skabe trivsel. I den forstand har compassion både en relation til lidelse og trivsel, som virker til at være en tilgang der kan rumme og forene forskelligheder. Compassion kan få to perspektiver til at mødes på midten i form af at dannet noget fælles tredje, der skaber en bevægelse i en ny retning. Det gøres ved, at man respekterer og anerkender det, der er, eksempelvis lidelse, men også handler videre mod et nyt perspektiv, eksempelvis trivsel. Dette kan skabe et skift i fokus, og selve handlingen er det element i compassion, som skaber en bevægelse mellem lidelse og trivsel. Compassion fokuserer altid på at bevæge sig væk fra lidelse mod trivsel, og denne bevægelse er central for begrebet og det, der adskiller compassion fra empati og medfølelse, eftersom disse begreber rummer en form for stilstand og er et mål i sig selv.

Et spørgsmål vi ikke kan lade være med at stille er, om compassion kan eksistere uden denne konstellation af modsætninger, eller om compassion er afhængig af modsætninger for at eksisterer? I vores analyse var der meget, der tydede på at compassion er broen mellem

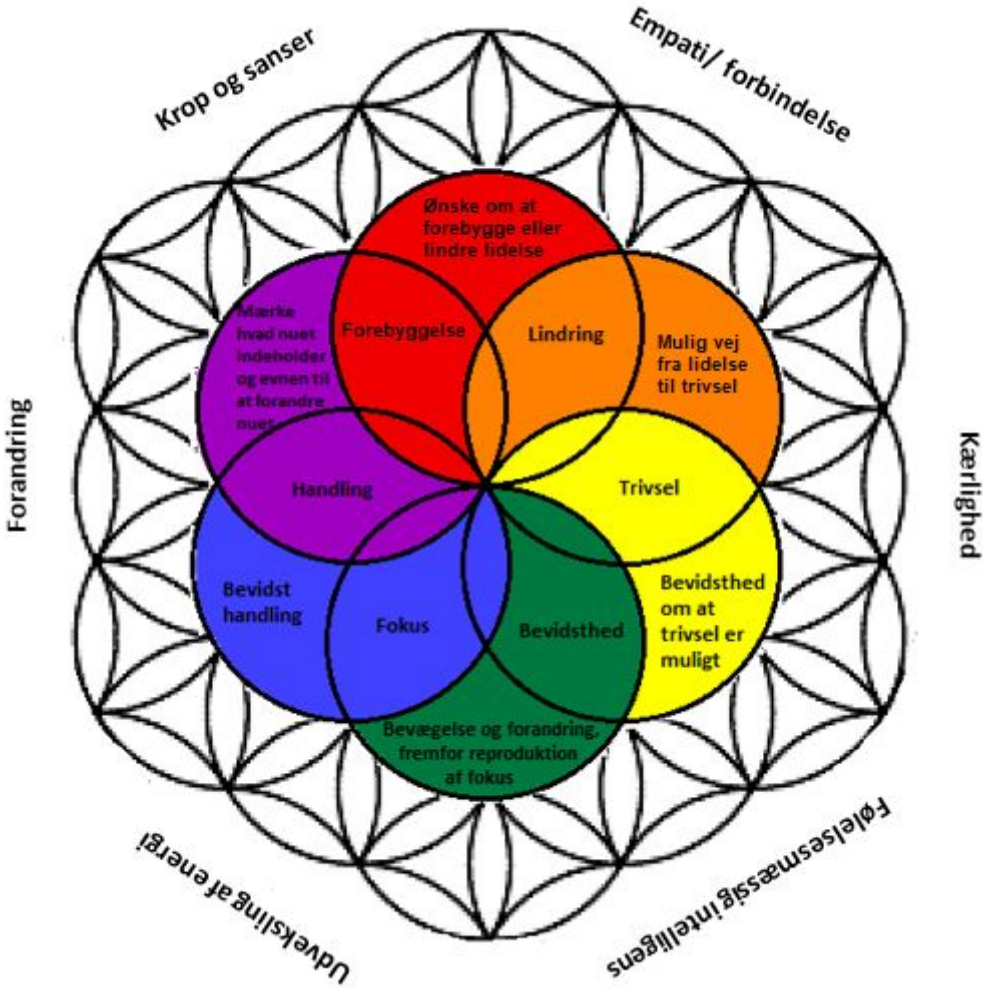
modsætninger, som fører fra den ene til den anden, fra lidelse til trivsel. I den forstand kan man argumentere for, at compassion kun giver mening, hvis man har noget man har brug for at gå fra og til. Det er et begreb, der på mange måder prøver at dække over menneskets evne til at skabe forandring i verden, og samtidig rummer muligheden for, at modsætninger er forbundet af noget fælles igennem handling. Handling og praksis er det, der kan forbinde modsætninger som lidelse og trivsel, og derfor opstår compassion i en form for praksis, hvad end det er en talehandling, tankehandling eller fysisk handling. En tankehandling kan være at ændre, hvad man fokuserer på i tankerne ved eksempelvis at gå fra at fokusere på lidelse til at fokusere på det, der vil skabe trivsel. En talehandling kan være at lindre og forebygge lidelse gennem den måde man formulerer sig, og gennem formulering at flytte sig fokus fra lidelse til trivsel. En fysisk handling kan være at give mad til en, der er sulten eller et kram til en, der føler sig alene, og dermed lindre og forebygge lidelse ved at ændre på, hvad der opleves i nuet. Dermed kan compassion udtrykkes gennem tanke, tale og handling.

Compassion modellen

Compassion kan siges at bestå af forskellige elementer, der samarbejder om at opretholde trivsel i mennesket og mellem mennesker ved at forebygge og lindre lidelse med en intention om at skabe trivsel. Disse elementer forstår vi som: Empati, kærlighed, følelsesmæssig intelligens, udveksling af energi, forandring og kroppen med dens sanser. Alle elementerne samarbejder som en proces som tilsammen forstås som compassion.

Med nedenstående compassion model ønsker vi at give en oversigt over, hvordan vi forstår compassion, og hvad essensen af compassion er på baggrund af den allerede eksisterende teori om compassion og de teoretiske analyser om compassion. Modellen viser, hvordan elementerne i compassion er forbundet og hænger sammen. Samtidig eksisterer alle elementerne uafhængig af hinanden, når der ikke er tale om compassion. Elementerne behøver dermed ikke nødvendigvis at bidrage i nogen bestemt rækkefølge, men når eksempelvis et element aktiveres, så aktiveres de andre elementer i compassion også, hvis der er tale om compassion. Som vi forstår det, er det dog enten empati eller kroppens sanser som ofte aktiverer compassion. Empati aktiverer compassion gennem menneskets forestillingsevne som kan aktivere følelser og tanker ved eksempelvis at tænke på en, der

lider et andet sted i verden, eller hvis man ser et menneske, der græder og tolker, at vedkommende har brug for hjælp. Krop og sanser aktiverer compassion gennem fornemmelser af omgivelserne, herunder hvad mennesket mærker i en situation i nuet. Eksempelvis når et menneske viser sorg med sit kropssprog, som menneskets spejlneuroner opfanger og genskaber i egen krop. Alle elementerne i compassion samarbejder, når der er tale om compassion i sin helhed. Compassion modellen er illustreret herunder:



Herunder uddyber vi, hvordan elementerne hænger sammen i modellen. Empati kan godt eksistere uden, at der er tale om compassion. Forandring kan godt eksistere uden, at der er tale om compassion. Det er i samarbejdet mellem empati og bevidstheden om at forebyggelse eller lindring af lidelse er mulig, at en mulig vej fra lidelse til trivsel opstår. Det er i samarbejdet mellem fokus på denne mulige vej til trivsel og kærlighed, at der opstår en mulig

vej til trivsel. Når bevidstheden om at trivsel er en mulighed opstår, kan menneskets følelsesmæssige intelligens og evne til at mærke og forstå deres følelser føre til, at man kan vælge ikke at lade følelsen reproducere sig selv ved at reagere uhensigtsmæssigt på følelsen. I stedet kan man med sin bevidsthed om at trivsel er muligt og sin evne til at forstå sine følelser vælge at ændre sit fokus på følelserne fra at være noget, der skal styre en, til at være noget, der er en del af nuet, og som man ikke behøver at handle på. Dette skaber plads til mulig forandring og bevægelse, som i samarbejde med udveksling af energi og menneskets bevidsthed om, hvad de skaber med deres handlinger, og giver deres energi til, kan føre til en bevidst handling, der flytter fokus fra lidelse mod trivsel. Denne handling kan være en talehandling, tankehandling eller fysisk handling. Dermed giver compassion evnen til at fokusere på at støtte sig selv eller andre i at trives, frem for at nære og støtte lidelsen i at trives. Gennem denne bevidste handling skabes en forandring, som kan være, at man lindrer eller forebygger lidelse, som fører tilbage til at mennesket mærker, hvad nuet indeholder gennem krop og sanser, og mærker at der er sket en forandring. Denne forandring skaber bevidstheden om, at man har evnen til at forandre nuet, som skaber ønsket om at forebygge og lindre lidelse, fordi man ved, at det er muligt og har oplevet, at det er muligt. Det indlæres og gøres enten ved hjælp af andres talehandlinger og fysiske handlinger, eller sine egne tanker, talehandlinger og fysiske handlinger.

På den måde eksisterer elementerne mere eller mindre uafhængigt af, om de andre elementer er til stede samtidig. Krop og sanser er det eneste element i compassion, som virker til at være afgørende for at mennesket kan opleve, mærke og handle på de andre elementer. Det er når elementerne kombineres, at de skaber de egenskaber som kendetegner compassion. Vi forstår compassion som værende den drivkraft og bevidsthed, der forbinder de forskellige elementer og gør det muligt at få dem til at samarbejde som en gruppe, der tilsammen skaber compassion. I den forstand er compassion en process og egenskab, som eksisterer i kraft af andre egenskaber, mennesket har.

Compassion skal trænes og praktiseres, da det ikke nødvendigvis kommer naturligt til mennesket at være følelsesmæssig intelligent og vide, at man har evnen til at skabe forandring og at man kan forstå, at trivsel er muligt. I den forstand er compassion evnen til at skabe balance mellem disse elementer, og en proces, som hvis alle elementerne fungerer

optimalt, giver mennesket evnen til hele tiden at bevæge sig mod trivsel ved at forebygge og lindre lidelse. Tilsammen skaber disse elementer alle funktionerne, som gør at compassion kan rykke et menneske fra en modsætning til en anden, fra lidelse til trivsel, men compassion i sig selv er både bundet af lidelse og trivsel, og afhængig af lidelsens eksistens, for at eksistere. På den måde virker compassion til at være broen fra lidelse til trivsel, som aldrig helt selv rummer trivsel, men nærmere rummer elementerne til at forebygge og lindre lidelse.

Compassion kan både være noget, man viser andre og sig selv, da compassion er et ønske om at lindre og forebygge lidelse, og dermed samtidig et ønske om at opleve trivsel frem for lidelse. Compassion virker til at kunne rumme modsætninger (lidelse af en form, og samtidig bevidstheden om at trivsel er muligt) og forene dem i en fælles handling, der skaber noget tredje (trivsel). Det gør også compassion til en bevidsthed om 'at trivsel er mulig' midt i lidelsen, og dermed er compassion en motiverende drivkraft til at støtte mennesket i at fokusere på mulig trivsel og handle på mulig trivsel, frem for at fokusere på lidelsen. Dermed kan compassion forstås som den bevægelse, der inviterer mennesket til at flytte sit fokus væk fra lidelsen, og i stedet fokusere på det, man gerne vil have, som er, at lidelsen bliver lindret, forebygget eller erstattet af trivsel. Modsat empati, så går compassion ikke i stå i lidelsen. Compassion er et samarbejde mellem menneskets empatiske evner til at føle ind i hvad nuet indeholder og menneskets evne til at skabe forandring gennem handling. Samtidig er compassion ikke bare evnen til at skabe handling, men også evnen til at flytte ens fokus fra at acceptere at være i lidelsen, til et ønske om at lindre eller forebygge lidelse, og dermed give energi og tid til trivsel frem for lidelse. Kærlighed forstår vi som en form for trivsel, hvormed compassion kan føre til kærlighed og dermed ophøre, idet bevægelsen ender i trivsel og/eller kærlighed. Kærlighed forstår vi også som en vigtig komponent i de handlinger, der opstår i bevægelsen - compassion - og som den drivkraft, der giver compassion sit ønske om at bevæge sig mod trivsel og dermed lindrer lidelse.

"If you had not suffered as you have,
there would be no depth to you as a human being,
no humility, no compassion"
- Eckhart Tolle

Kapitel 6

Diskussion

Compassion og kærlighed

I analysen når vi frem til at compassion er en bevægelse mod trivsel, og evnen til at forebygge og lindre lidelse. Hvis compassion er en bevægelse mellem forebyggelse og lidelse, som samtidig eksisterer i en bevægelse mellem lidelse og trivsel, er vi nødt til at stille spørgsmålstegn ved om compassion nogensinde kan fører fuldkommen til trivsel, eller om compassion kun kan skabe midlertidig trivsel ved at lindre eller forebygge.

I analysen fandt vi frem til til at compassion er en bevægelse mellem lidelse og trivsel, som gør trivsel muligt. Fundamentet i compassion er ønsket om at forebygge eller lindre lidelse, og det skaber billedet af en bevægelse mellem hele tiden at forebygge og lindre. Lindring henviser til at lidelsen allerede eksisterer, og forebyggelse henviser til at mennesket har bevidsthed om at lidelse er muligt. Både lindring og forebyggelse fokusere på lidelsen, enten som aktuel lidelse eller mulig lidelse.

Når vi stillede compassion op mod kærlighed, blev det tydeligt at compassion og kærlighed eksisterer i en vekselvirkning, så længe lidelse er en mulighed. Ifølge Burunat er kærlighed drivkraften bag trivsel, hvor compassion kan føre til trivsel. Når man siger kærlighed er drivkraften bag trivsel, så mener vi, at det er relevant at stille spørgsmålstegn ved om kærlighed dermed *er* trivsel, eller om kærlighed nærmere *får hvad end det rettes mod til at trives*.

Hvis første forslag er tilfældet, kan kærlighed ikke eksistere uden compassion, da compassion fører fra lidelse til trivsel. Heri ligger også antagelsen om at trivsel har en modsætning, som er lidelse, og at de ikke kan eksisterer samtidig, som Mozi forklarer sand kærlighed. Dermed er kærlighed afhængig af compassion for at eksistere så længe, der findes lidelse, da kærlighed i den forstand ville være en tilstand af trivsel som compassion førte hen til.

Hvis det andet forslag er tilfældet og kærlighed er drivkræften bag trivsel som Burunat foreslår, så kan kærlighed i princippet eksistere uafhængigt af noget andet, som en drivkraft der skaber trivsel, eller med Burunats ord: *Homeostase*. Hvis dette er tilfældet, ville det betyde at compassion er evnen til at vælge, hvad man retter denne drivkraft mod, gennem bevidstheden om, hvad man får til at trives lige nu og evnen til gennem handling og at ændre sit fokus, og at få noget nyt til at trives. Dermed kan compassion støtte mennesket i ikke at få lidelse til at trives med sin kærlighed, men i stedet at få trivsel til at trives med sin kærlighed.

I den forstand ville compassion være evnen til at beslutte og vælge, hvad der skal trives i sine tanker, tale og handlinger. Uanset om kærlighed er trivsel eller skaber trivsel, så virker det til, at compassion er et vigtigt redskab for at mennesker kan opleve og opfatte trivsel, så længe lidelse også er en mulighed. Men samtidig er det tydeligt, at compassion netop er nødvendig, fordi lidelse er en mulighed, og at compassion dermed er afhængig af lidelse for at eksistere, ligesom at kærlighed virker til at være afhængig af at trivsel er en mulighed, for at eksistere.

Compassion som bevægelse

Det er interessant at spørge, hvad compassion kan sige om lidelse, hvis compassion selv eksisterer, fordi lidelse eksisterer. Og i forlængelse heraf om compassion ville kunne eksistere uden lidelse?

Compassion eksisterer gennem den fysiske krop, som kan handle, og compassion flytter mennesker, bevæger følelser og ændre fokus gennem kroppen. I den forstand er compassion evnen til at skabe bevægelse og være bevidst om, at forandring er muligt. Hvis compassion er bevægelse og muligheden for forandring, og compassion kan lindre og forebygge lidelse, så må lidelse i den forstand være stilstand og oplevelsen af, at ting ikke forandrer sig. Samtidig fandt vi ud af i analysen, at compassion eksisterer i et spændingsfelt mellem lidelse og trivsel, og dermed kan man stille spørgsmålstegn ved om compassion kun er handlinger der kan eksistere mellem polerne lidelse og trivsel, eller om compassion fører til trivsel og at det er mennesket, der gør compassion nødvendigt ved at genskabe lidelse? Vi har ikke fokuseret på hvilken slags lidelse compassion kan lindre og forebygge, og derfor vil vi heller ikke kunne

diskutere os frem til, hvilken slags lidelse, som compassion særligt kan lindre i tilfælde af, at begrebet er bedre til nogle former for lidelse frem for andre.

Lidelse og trivsel kan ses som to flodbreder, hvor compassion er floden, der flyder mellem de to stillestående breder, og som forbinder de to flodbreder med bevægelse, hvormed det bliver muligt at krydse over fra den ene tilstand til den anden. Compassion kan siges at være bevægelsen, der skaber oplevelsen af ikke at være handlingslammet eller at stå stille, og dermed kan compassion lindre lidelse ved at skabe nye oplevelser og et nyt fokus og forebygge lidelse ved at have bevidsthed om, hvad nuet rummer, men aldrig stå stille i de følelser nuet indeholder.

Spørgsmålet er om compassion egentlig er bevægelsen mellem to tilstande - lidelse og trivsel - eller om compassion nærmere er den bevægelse, der skaber trivsel, som eksisterer i et spændingsfelt mellem to flodbreder af lidelse. Ved sidstnævnte ville compassion være som vandet der bevæger sig mellem de to flodbreder, hvor vandet udgør fraværet af lidelse og dermed trivsel.

Med udgangspunkt i den første mulighed: Hvis compassion er bevægelsen mellem lidelse og trivsel, holder compassion i princippet op med at eksistere i det øjeblik, der opstår enten en tilstand af lidelse eller trivsel. Dermed eksisterer compassion hverken i en tilstand af lidelse eller en tilstand af trivsel, men nærmere i vakuummet mellem de to, som det vakuum der kan trække fokus fra lidelse og hen på trivsel.

Med udgangspunkt i den anden mulighed: Hvis compassion er selve bevægelsen af trivsel og mod trivsel, så kunne man reflekterer over om hvorvidt compassion er trivsel. Dermed bliver lidelse til i det øjeblik at bevægelsen bliver en vane eller noget der står stille, og man opfatter en tilstand som værende permanent uden mulighed for bevægelse og forandring. Eksempelvis pointerer Gyatso at lidelse er en misforståelse af virkeligheden, og henviser til denne misforståelse som værende tanker der forestiller sig noget andet end det der er virkelighed, og dermed ikke har retmæssigt fokus. En tanke kunne opstå, når at man føler sorg, og tænker, at man derfor ikke kan være glad. I den forstand er det ikke nødvendigvis sorgen, der er den største lidelse, men nærmere fokus på sorgen og oplevelsen af, at sorgen er ens nye

permanente tilstand. Compassion kunne her være et kram eller et smil fra en anden, som et kort øjeblik flytter fokus væk fra sorgen, og dermed vise at der er mulighed for at opleve andet end sorg.

Dermed kan lidelsen siges at være stilstand og troen på at forandring ikke er muligt, eller ønsket om at nuet er anderledes, hvor compassion er bevægelsen der kan lindre eller forebygge denne lidelse ved at vise, at forandring er mulig. I denne forstand ville compassion eksistere i et spændingsfelt mellem stilstande af lidelse.

I forlængelse af de to muligheder, reflekterer vi over, hvordan man kan forstå kærlighed i relation hertil.
I forlængelse af anden mulighed: Hvis man forstår kærlighed som drivkraften bag trivsel ville det være oplagt, at compassion var bevægelsen der mærkes som trivsel, som viser mennesket at forandring er muligt, som er drevet af kærlighed og ønsket om at trives.

I forlængelse af første mulighed: Hvis kærlighed derimod er trivsel, ville compassion være bevægelsen fra lidelse til trivsel, mod kærlighed, og dermed stadig bevægelsen mod trivsel. Dermed kan compassion tolkes som et aspekt af kærlighed, der muliggøre at mennesket kan trives og opleve kærlighed.

Uanset hvad virker det til, at compassion både har en relation til lidelse og trivsel, og til at forebygge og lindre, men hvilken rolle compassion præcis udfylder mener vi er afgjort af konteksten og hvilket andre elementer konteksten indeholder, som eksempelvis kærlighed.

Compassion kan ikke få lidelse til at forsvinde

Man kan argumentere for, at compassion ikke kun er afhængig af lidelsen for at eksistere, men også er afhængig af trivslen. På den måde kan lidelse siges at være som nat, trivsel er som dag og compassion er den bevægelse, der giver oplevelsen af at skifte mellem dag og nat, lidelse og trivsel. Compassion indeholder bevidstheden om, at trivsel er mulig, og dermed bevægelsen fra et fokus på lidelse til et fokus på trivsel. Men da compassion eksisterer i et spændingsfelt mellem lidelse og trivsel, vil compassion altid reproducere

begge. I den forstand kan man sige, at lidelse altid vil eksistere så længe, der praktiseres compassion af den grund, at compassion ikke fjerner lidelsen. Lidelsen er derimod et af de elementer, der gør compassion nødvendigt, selvom at compassion ønsker at føre til trivsel. Dermed kan man argumenterer for, at compassion ikke nødvendigvis indeholder ønsket om at få lidelse til at forsvinde, men at compassion nærmere indeholder en accept af lidelse og kun ønsker at lindre eller forebygge lidelsen, uden en garanti for at den ikke kommer tilbage.

Analysen viste, at kærlighed var trivsel, eller homeostase ifølge Burunat, hvor det tydede på at compassion i form af omsorgsfulde handlinger med ønsket om at lindre eksempelvis sult hos et barn, førte fra mangel på trivsel til trivsel, eller fra lidelse til kærlighed. Kærlighed er fra dette perspektiv en tilstand, hvor trivsel eksisterer uafhængigt af lidelse, da kærlighed ikke er afhængig af lidelse for at eksistere. Men hvis lidelsen forsvandt, ville der ikke længere være noget at bevæge sig imellem, og dermed ville compassion i teorien ikke længere være nødvendigt, da der ville være homeostase hele tiden og dermed ikke brug for omsorgsfulde handlinger til at tilfredsstille behov, som eksempelvis sult.

Fra dette perspektiv kan man argumentere for, at compassion er den menneskelige evne til at ønske at opfylde sine egne og andres behov, som kan fører til, at behovene bliver opfyldt. I den forstand skyldes lidelse, at der findes behov, hvor trivsel er opfyldelse af behov. Compassion er i den forstand aldrig en fuldkommen vej til trivsel, som opretholder fuldkommen trivsel, da så længe mennesket har behov vil det også have ønsket om at få opfyldt disse behov, som kan opleves som lidelse, hvis behovet ikke er tilfredsstillet.

Her vil vi argumentere for, at der skal bruges andre tilgange og begreber end compassion, hvis man ønsker et fokus på trivsel, som kun skaber og opretholder trivsel, da compassion reproducerer en bevidsthed om, at både lidelse og trivsel eksisterer, hvis compassion er ønsket om at opfylde behov. Dermed reproducerer compassion ideen om, at lidelsen er en del af livet, fordi compassion reproducerer ønsket om, at tilfredsstille behov, som skaber lidelse hvis man ikke opfylder behovet og lindre lidelsen, eller forebygger at behovet opstår og dermed forebygger lidelse.

I den forstand ville compassion ikke nødvendigvis eksistere og være nødvendig, hvis der kun fandtes lidelse eller kun fandtes trivsel, og dermed kun fandtes behov der ikke blev mødt af andre eller os selv, eller behov der altid var mødt af andre og os selv. Dog kan man stille spørgsmålstegn ved, om dette er muligt, da man uden bevidstheden om, at man havde et uopfyldt behov, vel heller ikke kunne skabe bevidstheden om at det behov skulle opfyldes, og dermed opfylde behovet?

Compassion er balancegangen mellem de to. Dog tyder det på, at compassion er en envejs bevægelse, som altid går fra lidelse til trivsel, og compassions intention dermed altså ikke umiddelbart er at reproducere lidelse. Compassion ønsker at opfylde behov, men der ligger ikke nødvendigvis en intention i compassion om, at behovet altid er opfyldt, ligesom der eksempelvis er i homeostase ifølge Burunat, som er kroppens evne til at altid skabe ligevægt og balance. I den forstand er compassion evnen til at holde balancen, men også erkendelsen af at ligevægten hele tiden kan tippe mere mod lidelse eller mere mod trivsel. Compassion ønsker som udgangspunkt med en compassionate handling at opfylde et behov og skabe trivsel, og dermed kan man argumentere for, at compassion hele tiden ønsker at tippe balancen mod trivsel.

Compassion og empati

Empati kan føre fra lidelse til trivsel, og fra trivsel til lidelse. Det gør sig gældende, fordi den person der udviser compassion for en anden person medierer positive og kærlige følelser gennem omsorg i virkeligheden eller på tankeplan, hvormed den lidende person gennem denne handling kan opleve en lindring af lidelse og en bevægelse mod trivsel. Hvis en person derimod trives og udviser empati for en lidende person, kan personen føle lidelsen selv og dermed bevæge sig fra trivsel til lidelse. Dermed er fokus vigtigt, da empati både kan fokusere på at møde og rumme lidelse og smerte, hvor compassion som udgangspunkt fokuserer på at lindre og forebygge lidelse, og skabe trivsel.

Compassion adskiller sig fra empati ved at compassion altid rummer en form for handling, hvad end det er en tanke handling, talehandling eller en fysisk handling, men når der er tale om compassion er der er altid en handling til stede som forandre fokus eller oplevelsen af nuet. I den forstand kan man sige at selvom compassion både rummer en væren og

bevidsthed om hvad nuet rummer i øjeblikket, og en handling og evnen til at skabe forandring gennem handling, så er det der giver compassion sit særpræg at det er praktisk og handlende.

I Kapitel 4 fandt vi ud af, at empati kan være frøet til compassion. Det betyder, at når et menneske føler empati med et andet, eksempelvis i lidelse, kan empati blive til compassion, hvis der sker en bevægelse mod trivsel. Hvis man derimod bliver i lidelsen, er der blot tale om empati.

Her kan man spørge, om der altid skal være en form for empati - kognitiv eller affektiv - til stede, før selve bevægelsen og compassion kan opstå? En væsentlig forskel på empati og compassion ligger i, om man føler *med* eller *for* et andet menneske, men det er ikke tydeligt, hvordan det fungerer i praksis, ud over bevidstheden om at være adskilte individer, der kan indtage hinandens perspektiv.

At føle med eller føle for er ikke enten-eller, men to måder at skabe en menneskelig forbindelse på, som er nødvendig for både empati og compassion. Man kan diskutere, om det er vigtigt, hvorvidt man føler med eller for en anden, så længe det ender i en bevægelse og dermed compassion. Hvis man føler med en anden og bliver i empati, kan man selv blive påvirket negativt og eksempelvis udvikle en depression. Empati kan dermed fastholde mennesket i en stilstand af lidelse, idet empati er et mål i sig selv. Dette sker ikke, hvis den empatiske reaktion besvares med compassion. Hvis man føler for en anden, bliver man ikke negativt, men positivt påvirket, fordi det aktiverer positive følelser, som allerede der er med til at skabe en bevægelse af handling, som potentielt set kan lindre lidelse. Når compassion forstås som en bevægelse fra lidelse til trivsel, fastholder det ikke mennesket i lidelse, som empati gør, men åbner i stedet op for forandring.

"Det vigtige spørgsmål er, om verden trives mere med eller uden dig?"

- Aneline og Lotus

Kapitel 7

Konklusion

Herunder besvares specialets problemformulering: *Hvordan kan compassion forstås? Og hvordan adskiller og relaterer compassion sig til empati og kærlighed?*

På baggrund af kapitel 3 *Compassion* og kapitel 4 *Teoretiske analyser* præsenterede vi i kapitel 5 *Vores bud på compassion* - et perspektiv på, hvordan compassion kan forstås. Det gjorde vi ved at skabe *Compassion modellen* og forklare elementerne heri. I analyserne havde vi fokus på at tydeliggøre, hvordan compassion adskiller og relaterer sig til henholdsvis empati og kærlighed. Dette bidrager til en dybere forståelse af compassion som begreb. Herunder besvarer vi derfor problemformuleringens to spørgsmål i et sammenhængende svar.

Vi konkluderer, at compassion kan forstås som en bevægelse mellem lidelse og trivsel, som fører fra lidelse til trivsel. Uden lidelse ville compassion ikke være nødvendigt, da compassion lindrer og forebygger lidelse. Compassion virker til at være vejen fra, at der ikke er trivsel og tilbage til trivsel, da compassion er evnen til både at erkende, at der ikke er trivsel og handle på en ny måde som kan føre til trivsel. Derudover kan compassion også medvirke til at forebygge, at trivsel ophører.

Vi konkluderer, at compassion er en bevægelse der altid går mod trivsel, selvom compassion kan fører mennesket fra lidelse til trivsel, og dermed både har et forhold til lidelse og trivsel. Man kan godt være i en tilstand af lidelse og handle compassionate, ligesom at man kan være i en tilstand af trivsel og handle compassionate. Målet for compassion er altid at lindre og forebygge lidelse, og dermed ultimativt at føre til trivsel. Derfor konkluderes det, at compassion indeholder et ønske om at forebygge eller lindre lidelse. Compassion forebygger

lidelse ved at både rumme bevidstheden om at lidelse er muligt, og bevidstheden om at trivsel er muligt. Denne bevidsthed gør det muligt at forebygge lidelse, ved at handle på en måde, der fokuserer på at skabe trivsel. Omsorg kan være en compassionate handling. Omsorg er det, der fra spæd er med til at lære et menneske evnen til at udvise compassion, når omsorgspersonen opfylder barnets behov, og dermed forebygger eller lindrer barnets lidelse. Når man oplever at andre forebygger eller lindre ens lidelse, får man en bevidsthed om at trivsel er en muligt. Det åbner muligheden for, at man kan skabe en bevægelse fra lidelse til trivsel. Det konkluderes, at compassion kan læres og trænes. Compassion er noget, man kan træne sindet til at udvise, eksempelvis gennem meditation eller gennem at opleve omsorg fra andre. Omsorg adskiller empati og compassion fra hinanden i og med, at compassion kræver et element af omsorg, mens empati begrebet kan indeholde omsorg, men ikke nødvendigvis gør det.

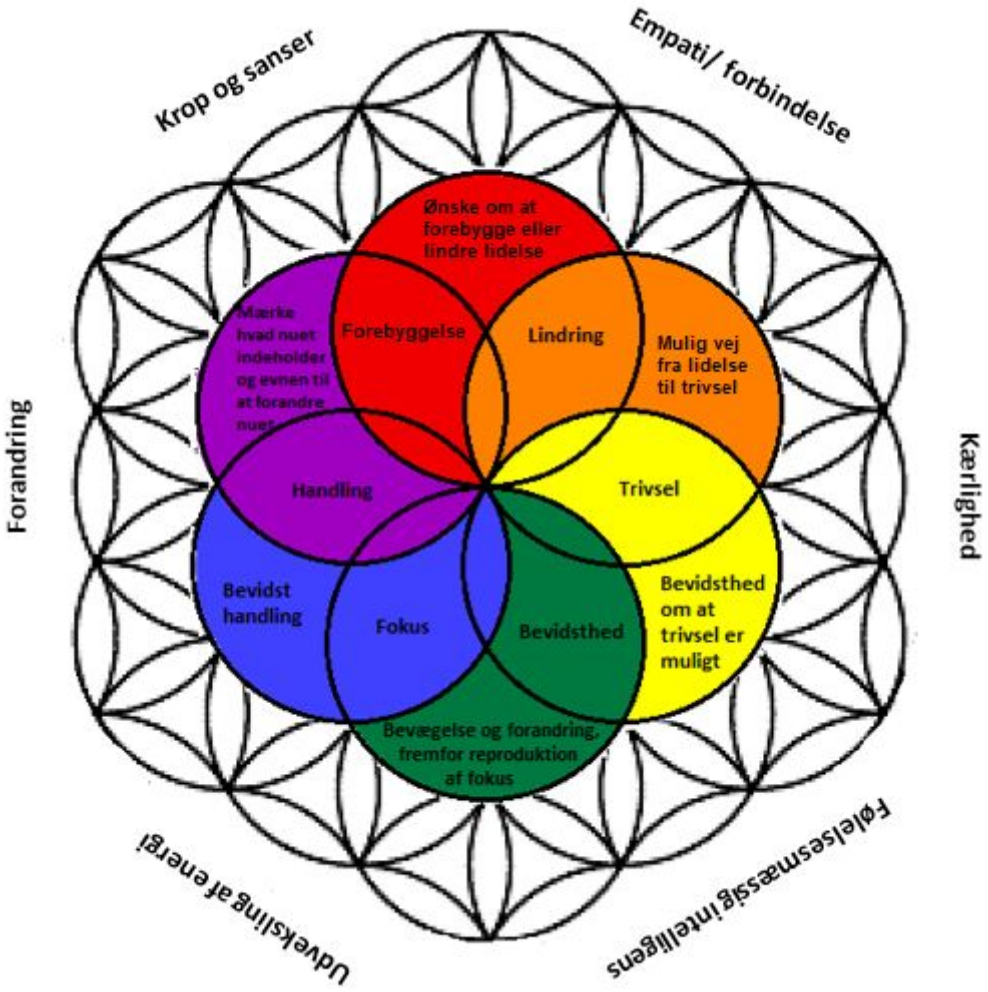
Vi konkluderer, at compassion og empati relaterer sig til hinanden på den måde, at empati er en forudsætning for compassion. Empati, og i forlængelse heraf den menneskelige følelsesmæssige intelligens og bevidsthed om egne følelser, er den medfødte funktion i den menneskelige hjerne, som kan lede til compassion.

Der konkluderes, at compassion og empati adskiller sig fra hinanden ved, at empati er et mål i sig selv og derfor et begreb der kan blive i lidelse, mens compassion er et middel til et mål og derfor udgør en bevægelse mod trivsel. Det betyder, at vi konkluderer at compassion i modsætning til empati indeholder et handlende element. Handling adskiller compassion fra empati, da målet med empati er at være empatisk og føle med den anden. Compassion indeholder både empati og handling, og rummer dermed både evnen til at være bevidst om, hvilken tilstand man er i og ændre den tilstand.

Compassion relaterer sig til kærlighed, da compassion en bevægelsen fra lidelse til trivsel. Kærlighed forstås både som trivsel og drivkraften bag trivsel. Dermed konkluderer vi, at compassion adskiller sig fra kærlighed i den forstand, at compassion fører til trivsel, men ikke er trivsel. Det øjeblik der er trivsel, er der ikke behov for at lindre lidelse mere. Compassion

eksisterer på grund af lidelse og indeholder derfor ikke et løfte om permanent trivsel, men nærmere en bevidsthed om at både trivsel og lidelse eksisterer. Dette adskiller compassion fra kærlighed, da kærlighed er en tilstand af trivsel, som kan eksisterer uafhængigt af lidelse. Da kærlighed er drivkraften bag trivsel, relaterer compassion til kærlighed ved at at være evnen til at ændre sit fokus gennem handling. Hermed konkluderes, at compassion er dermed evnen til at vælge hvad man støtter med denne drivkraft bag trivsel: lidelsen eller trivsel. Vi konkluderer, at compassion både indeholder evnen til at mærke, hvad nuet indeholder og evnen til at forandre nuet.

I vores bud på en forståelse af compassion, konkluderer vi, at compassion indeholder elementerne: Empati, Kærlighed, Følelsesmæssig intelligens, Udveksling af energi, Forandring og Kroppen med dens sanser. Compassion kan siges at bestå af forskellige elementer, der samarbejder om at opretholde trivsel i mennesket og mellem mennesker ved at forebygge og lindre lidelse, med en intention om at skabe trivsel. Elementerne danner den ydre ramme, som muliggør compassion. Inden for denne ramme optræder disse seks elementer: Bevidsthed, Fokus, Handling, Forebyggelse, Lindring og Trivsel. Indholdet i compassion begrebet er illustreret i Compassion modellen. Elementerne relaterer sig til hinanden på den måde, at de skal være til stede, før man kan tale om compassion. De kan godt være til stede uafhængigt af hinanden, men så er der ikke tale om compassion. Compassion modellen er illustreret herunder:


Krop og sanser
Forandring
Udvekslling af energi
Følelsesmæssig intelligens
Kærlighed
Empati/ forbindelse
Ønske om at forebygge eller lindre lidelse
Mærke hvad nuet indeholder og evnen til at forandre nuet
Forebyggelse
Lindring
Mulig vej fra lidelse til trivsel
Handling
Trivsel
Bevidst handling
Fokus
Bevidsthed
Bevidsthed om at trivsel er muligt
Bevægelse og forandring, fremfor reproduktion af fokus

Kapitel 8

Perspektivering

Vi har gennem specialet argumenteret for vigtigheden i at forstå compassion begrebet og givet vores bud på en forståelse af begrebet, hvorfor det er oplagt at afrunde opgaven med perspektiverende overvejelser om, hvordan compassion kan bruges i praksis, og hvordan der kan forskes videre i compassion.

Arbejdet med lidende mennesker

I analysen blev det tydeligt, at der er en stor forskel på hvad der sker i den person, der udviser enten empati eller compassion for et lidende menneske. Mens empati kan føre til udmattelse og depression i den empatiske person, skaber compassion positive følelser og mere trivsel i begge personer. Her reflekterer vi over vigtigheden i, at professionelle, der arbejder med lidende mennesker, eksempelvis sygeplejersker, læger, plejepersonale, psykologer, terapeuter og andre behandlere, har en bevidsthed om, hvordan de agerer i deres arbejde. En bevidsthed om, hvordan de andres lidelse påvirker dem, og en bevidsthed om, hvordan de møder de lidende mennesker - gennem empati, compassion eller noget tredje. Vi tror, at det bliver nemmere for de professionelle at passe på sig selv og tage hånd om sin egen trivsel i arbejdet, hvis de bevidst indtager en compassionate tilgang til deres patienter eller klienter, i forhold til hvordan compassion, kærlighed og empati som begreber adskiller og relaterer sig til hinanden. I analysen af empati og compassion i Kapitel 3 beskrev vi Gilberts forståelse af, at hjernen består af både nyhjernen og gammelhjernen, og at nyhjernens forestillingsevne regulerer gammelhjernens følelsesmæssige respons. Da nyhjernens forestillingsevne eksempelvis kan blive fodret af, at man forestiller sig at et andet menneske lider, så kunne man reflektere videre over, om forskellige ord skaber forskellige forestillinger og dermed forskellige følelsesmæssige respons. Hvis dette er tilfældet, kunne man arbejde videre med bevidstheden om, hvordan brugen af forskellige ord påvirker menneskets forestillingsevne. Dette kan eventuelt føre til forskning i, om det gør en forskel at lære eksempelvis

sygeplejersker at de skal være compassionate frem for empatiske. Og dermed om det har en betydning for menneskets virkelighedsopfattelse og følelsesmæssige reaktioner, hvis man uddanner professionelle i at opfatte deres arbejde gennem compassion frem for eksempelvis empati, da compassion indeholder et handlende element.

Viden om, hvad compassion er, som vi har undersøgt i specialet, samt praktiske øvelser kunne være en mulighed for at øge denne bevidsthed og handlemuligheder hos de sygeplejersker og terapeuter. Det kunne eksempelvis gøres gennem uddannelse, kurser eller gennem supervision. Compassion er et oplagt emne at forholde sig til i disse fag i forhold til arbejdernes trivsel i arbejdet med lidende mennesker, og potentielt set vil et øget fokus på en compassionate tilgang både bidrage til heling af de lidende samt have en positiv effekt på de arbejdende. Det viste Singer og Klimeckis (2011) undersøgelser, som vi beskrev i Empati og compassion analysen i Kapitel 4. Kontakten med lidende mennesker i sit professionelle liv udfylder mange timer af døgnet, hvorfor vi finder det særligt vigtigt at skabe en bevidsthed om, hvordan man som professionel er i den situation og lærer at bruge compassion som en teknik, væremåde og tilgang i sit arbejde. Det kunne være et felt, der kunne forskes videre i.

En compassionate livsstil i hverdagen

Compassion opstår mellem mennesker, og er ikke begrænset til at foregå i et terapirum, men er en del af hverdagslivet. Et eksempel er UniverCity of Compassion, som er: *"a space for discovering and nourishing ideas for compassionate action, within the setting of a self-organized community of learning."* (web 12). UniverCity of Compassion er et nyt initiativ, som er startet op i år i Sadhana Forest, som er et internationalt community placeret i Auroville i Indien. Projektet tager udgangspunkt i at det at leve er at lære, og at besøgende lærer compassion ved at leve compassionate (Ibid.). Communitiet har rødder i compassion som universelt begreb for alt levende, inklusiv moder jord. Hovedaktiviteten er at plante en bestemt type træer og udvikle vandforsyningen dertil, for at redde denne type træ fra at forsvinde, og samtidig er de selvforsynende med al mad, de genererer elektricitet via solceller og fører en zero-waste livsstil, hvorfor de ikke bruger eksempelvis toiletpapir (Web 12).
Vi ser Sadhana Forrest som et eksempel på en compassionate livsstil i praksis, der kan inspirere til udbredelsen af vores compassion forståelse i hverdagslivet i Danmark og resten

af verden. Spørgsmål, der er relevante at stille i den sammenhæng er, hvorvidt det er muligt at skabe den samme type community og livsstil i dansk kontekst samt hvilke implikationer der vil være? Hvordan kan elementerne i en compassionate livsstil fra vores model praktiseres i et bredere perspektiv i Danmark og i verden? I Sadhana Forrest praktiseres en livsstil med høj grad af compassion, men denne høje grad af compassion er måske ikke mulige i andre samfundsstrukturer og kontekster, og derfor kan et skridt ad gangen være vejen til en mere compassionate livsstil eller måde at være i verden på som menneske. I forlængelse af ovenstående er det også relevant at forske i, om det danske samfunds opbygning og struktur støtter compassion, og om det dermed er muligt at praktisere og leve ud fra de værdier compassion rummer i Danmark. Dette kunne være interessant at undersøge, da vi i analysen og diskussionen fandt ud af, at compassion påvirkes af den kontekst det udfolder sig indenfor. Dermed har vi en hypotese om, at Auroville, som er skabt på grundværdier af compassion, er en anden kontekst end eksempelvis København. Dermed ville compassion også kunne udfolde sig forskelligt indenfor de forskellige kontekster og samfundsstrukturer, og det kunne i den sammenhæng være relevant at undersøge, om compassion kræver visse strukturer og muligheder for at at kunne praktiseres.

Et andet eksempel på, hvordan compassion kan være en livsstil er veganisme.
Carlo Alvaro (2017) beskriver, at veganisme kan ses som et udtryk for compassion: *"As compassion is rooted in love, one who is truly compassionate will act out of love. There is nothing loving about racism or participating in the slaughtering and suffering of millions of animals"* (s. 25). Vi ser dette som et eksempel på en tendens i nutiden til at dyrke compassion mere som menneske. Det kan på den måde ses som en dyd, som noget vi har en iboende evne til, men som vi først tilegner os og udvikler gennem handling (Alvaro, 2017: 20-21).

I Danmark lever 1,8% af befolkningen fuldstændig vegetarisk, mens 3,9 % betegner sig selv som vegetarer eller veganere (Web 14). Der er ikke statistiske tal for veganere, men der er sket en markant udvikling af vegetarer i de seneste få år (Ibid.). Derudover ønsker 56% af danskerne at spise mindre kød (Ibid). Det viser, at der er en bevægelse i gang og en øget bevidsthed på danskernes kødforbrug. Der kan være flere grunde til at spise mindre kød end compassion for dyr, og der peges i undersøgelsen på, at ikke-vegetariske danskernes primære grund er for at forbedre deres personlige sundhed (Web 14).Vi stopper ikke med at spise dyr

fordi vi er moralsk forpligtet hertil, men fordi vi med dyder som compassion ønsker det bedste i enhver situation, og at forebygge og lindre lidelse. At være et dydigt menneske handler ikke om rigtigt og forkert, men om at tage udgangspunkt i at gøre det bedste i enhver situation, at mindske lidelse (dyrenes). Herfra kan man spørge, om der er en grænse for compassion? Omhandler compassion alle levende væsener, som buddhismen foreskriver, eller kan compassion også omhandle Jorden? Kan Jorden betragtes som et levende væsen, vi som mennesker kan være compassionate overfor? Compassion kan gennemsyre menneskets handlinger som en dyd, og ikke blot være en teknik eller et moralsk ansvar. Det har ofte været set på vegetarisme og veganisme som et moralsk ansvar, som rettigheder - hvilke rettigheder har dyr? Men når vi bliver ved med at se hinanden som forskellige og ikke mener dyr har rettigheder til at leve, fordi de ikke har nogen fornuft og agency, som Kant beskriver, så vil vi blive ved med at slå ihjel som noget accepteret i kulturen. Når compassion anses som en dyd, vi som mennesker kan have og træne i vores hverdagsliv, vil vi ifølge Alvaro (2017) også møde moder jord med compassion: *"The virtuous individual is respectful of all things—mountains, rivers, and the whole of nature."* (Alvaro, 2017: 24).

Inden for de seneste 10 år er der opstået en ny grad af filosofi; environmental philosophy, som beskæftiger sig med miljøet og moder jord (James, 2015). Det er et tegn på en bevidsthed om Jorden og den måde, vi lever på Jorden og bruger Jordens ressourcer, som virker mere relevant end nogensinde med de klimaforandringer, vi står overfor. Vi ser et skifte i bevidsthed og fokus gennem blandt andet en vækst i bæredygtige virksomheder og produkter. Dette fokus på Jordens trivsel kan udspringe af compassion for Jorden - et ønske om at lindre den lidelse vi mennesker har påført Jorden gennem forurening, fældning af skove mv., og aktivt agere anderledes for at få Jorden til at trives bedre. Her vil nogen nok argumentere for, at et menneske ligeså vel som af compassion for Jorden, kan gøre en compassionate handling som fx at samle plastik i verdenshavene for sin egen skyld eller for at mennesker har et sted at bo. Er det tilfældet, kan det stadig ledes til compassion, da det i så fald vil handle om at forebygge potentiel lidelse for mennesker, i og med at man søger at undgå at Jorden bliver ubeboelig. Et eksempel på en frivillig dansk organisation, der arbejder for miljøet er Plastic Change, hvis vision er: *"at mennesket har ret til et miljø uden plastikforurening."* (Web 13). Deres grund til at arbejde mod plastikforurening henviser til menneskets trivsel.

Hertil kan man forske i, om et fokus på trivsel uden compassion kan føre til lidelse, og dermed at bevidstheden om begge er nødvendigt for at skabe trivsel der ikke samtidig skaber lidelse. Hvis mennesket eksempelvis udelukkende fokuserer på at skabe trivsel, så er der ikke nødvendigvis fokus på samtidig at lindre lidelse. I vores analyse fandt vi frem til, at kærlighed er drivkraften bag trivsel, og at compassion er en måde bevidst at vælge, hvad man støtter med denne drivkraft til trivsel, da compassion altid fører fra lidelse til trivsel. I den forstand har vi en hypotese om, at compassion kan bidrage med en bevidsthed, som eksempelvis kan støttet mennesket og firmaer i ikke kun at fokuserer på mageligheden ved at smide affald i havet, fordi det er nemt og hurtigt, men også fokuserer på den lidelse det kan skabe for dyrene i havet og Jorden. Vi har en hypotese om, at det er fokus på menneskets trivsel, uden et fokus på at lindre og forebygge lidelse, som eksempelvis har skabt forurening eller industrier der skaber lidelse. Dermed kunne man forske i, hvordan kombinationen af at værdsætte trivsel og samtidig værdsætte at forebygge lidelse påvirker menneskets måde at relatere til Jorden og andre levende væsener, og om det potentielt kunne ændre den måde vi relaterer til materielle genstande og producerer materielle genstande.

Litteraturliste

Bøger:

Brinkmann, S. (2014): Stå fast - Et opgør med tidens udviklingstvang. Gyldendal Business.

Brinkmann, S og Petersen, A. (2015): Diagnoser - perspektiver, kritik og diskussion. Klim.

Collins, F. og Køppe, S. (2003): Humanistisk Videnskabsteori. (2003). DR Multimedie.

Gadamer, H.G. (2007): Sandhed og Metode. Academica.

Germer, C.K. (2009): The mindful path to self-compassion - Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. The Guilford Press. New York & London.

Gilbert, P (2010): Medfølelse og mindfulness - fra selvkritik til selvværd. Kliim. Originaltitel: The Compassionate Mind.

Gilbert, P. & Choden (2013): Mindful Compassion - Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform Our Lives. Robinson.

Goleman, Daniel (2005): Følelsernes intelligens - hvorfor følelsesmæssig intelligens er vigtigere end intelligenskvotienten. Borgens forlag. Original titel: Emotionel intelligence.

Goleman, Daniel (2006): Social intelligens - den nye videnskab om menneskelige relationer. Borgens Forlag. Originaltitel: Social Intelligence.

Jørgensen, A. (2014): Hans-Georg Gadamer. Forlaget ANIS 2009, 2. udgave.

Laumakis, S. J. (2008): An Introduction to Buddhist Philosophy. Cambridge University Press. United Kingdom.

Sonne-Ragens ,Vanessa (2012), Anvendt videnskabsteori. Samfundslitteratur.

E-bøger:

Gadamer, H.G. (2013): Truth and Method. Bloomsbury Publishing.
Tilgået d. 1. maj 2018 fra:
https://ebookcentral.proquest.com/lib/kbdk/reader.action?docID=1224251&query=truth+and+method#

Gyatso, G. K. (2013): Modern Buddhism, the path of compassion and wisdom.
THARPA PUBLICATIONS UK • US • CANADA AUSTRALIA • ASIA, New Kadampa

Tradition-International Kadampa Buddhist Union 2010, ISBN 978-1-906665-76-0. http://emodernbuddhism.com/Modern_Buddhism_pdfs/Modern%20Buddhism_text_2013-06_web.pdf

Gyatso, G. K. (2012): Universal Compassion.
THARPA PUBLICATIONS UK • US • CANADA AUSTRALIA • ASIA, New Kadampa
http://tharpa.com/uk/universal-compassion.html

James, S. P. (2015) Environmental Philosophy : An Introduction. Polity Press.
Tilgået d. 5. maj 2018 fra:
https://ebookcentral.proquest.com/lib/kbdk/detail.action?docID=2065774.

Tashi T. G. (2008): The awakening mind: The foundation of buddhist thought. Wisdom publications. London

Kapitler i bøger:

Battaly, H.(2011-10-13). Is Empathy a Virtue?. I*n Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. : Oxford University Press.*
Tilgået d. 4. april 2018 fra:
http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199539956.001.0001/acprof-9780199539956-chapter-17.

Coplan, A (2011): Understanding Empathy: Its Features and Effects. *In Coplan, A. & Goldie, P (2011) Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. : Oxford University Press.*
Tilgået d. 3. april 2018 fra:
http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199539956.001.0001/acprof-9780199539956-chapter-2

Hoffman, M.(2011). Empathy, Justice, and the Law. *In Coplan, A. & Goldie, P (2011) Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. : Oxford University Press.*
Tilgået d. 3. april 2018 fra:
http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199539956.001.0001/acprof-9780199539956-chapter-15.

Keltner, D. (2010): The Compassionate Instinct *in Keltner, D., Marsh, J. & Smith, J.A. (2010): The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness,* pp. 8-15. W.W. Norton & Company, New York.

Makransky, J. (2012) Compassion in Buddhist Psychology *in Germer, C.K. & Siegel, R.D. (2012) Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. Guilford Press.

Artikler:

Alvaro, C. (2017). Veganism as a Virtue: How Compassion and Fairness Show Us What is Virtuous About Veganism, Future of Food: *Journal on Food*, Agriculture and Society, 5(2), 16-26.

Burunat, Enrique (2016) Love is not an Emotion, Psychology, 7, 1883- 1910. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.714173

Eno, R (2010): MOZI: UNIVERSAL LOVE ("Jian'ai" 兼愛), Indiana University, Early Chinese Thought [B/E/P374] – Fall 2010.
http://www.indiana.edu/~p374/Universal_Love.pdf

Feldman, C & Kuyken, W. (2011) Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1,

Goetz J.L., Keltner D. & Simon-Thomas E. (2010) Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, Vol. 136, No. 3, 351–374.

Germer, C.K. & Neff, K.D. (2013): Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology,* Vol.69(8), 856-867.

Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Empathic Distress Fatigue Rather Than Compassion Fatigue? Integrating Findings from Empathy Research in Psychology and Social Neuroscience. In Pathological Altruism. : Oxford University Press.
Tilgået 1. marts 2018 fra:
http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199738571.001.0001/acprof-9780199738571-chapter-028.

Køppe, Simo (2008). En moderat Eklekticisme. Psyke & Logos, 2008, 29, 15-35
Tilgået 7. maj 2018 fra:
https://tidsskrift.dk/psyke/article/download/8426/6984

Neff, K. (2011): Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself. HarperCollins Publishers. New York.

Prestona, S.D. & Waalb, F.B.M. (2002) Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and brain sciences, 25, pp. 1-72.* Cambridge University Press.

Singer, T. & Klimecki, M. O. (2014) Empathy and compassion. *i* Current biology : CB, ISSN: 1879-0445, Vol: 24, Issue: 18, pp. R875-R878.

World Health Organization (WHO) (2015), The European Mental Health Action Plan 2013–2020. World Health Organization.

Websider:

Web 1 (Compassion definition)
https://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition
Tilgået d.29. januar kl. 14:13.

Web 2 (Compassionfokuseret terapi)
https://www.akademisk.dk/compassionfokuseret-terapi-en-vej-til-stoerre-tilfredshed
Tilgået d. 21. maj kl. 13.42

Web 3 (Christina Schalander)
http://www.kognitiv.dk/christina_schlander.php
Tilgået 18. maj kl. 20:13

Web 4 (Roskilde Psykologerne)
http://roskildepsykologerne.dk/kurser/
Tilgået d. 21. maj kl. 13:51.

Web 5 (Psykiatrifondens citat af Nanja Holland Hansen)
http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/compassion/forstaa-dig-selv-og-andre-gennem-compassion.aspx
Tilgået 14. marts kl. 13:02

Web 7 (denstoredanske, 2017)
http://denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Psykologi/Psykodynamik,_terapiformer_og_begreber/empati
Tilgået d. 3.april kl. 12:27

Web 8 (Homoestase)
http://denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Sundhedsvidenskab/Fysiologi/hom%C3%B8ostase

Web 9 (Medfølelse)
http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=medf%C3%B8lelse
Tilgået d. 15. april kl. 19:55

Web 10 (Dansk Center for Mindfulness, AU)
http://mindfulness.au.dk/compassion/
Tilgået d. 7. maj kl. 21:01

Web 12 (UniverCity og Compassion)
https://sadhanaforest.org/india/univercity-of-compassion/univercity-of-compassion-2/
Tilgået d. 9. maj kl. 13:16

Web 13 (Plastic Change)
https://plasticchange.dk/om-plastic-change/vision-mission/
Tilgået d. 10. maj kl. 13:52

Web 14 (Coop Analyse 2017)
https://vegetarisk.dk/statistik-om-danmark/
Tilgået d. 10. maj kl. 14:44

Web 15 (Sundhedsstyrelsen, 2014: Danskernes Sundhed - den nationale sundhedsprofil 2013.)
https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/~/media/1529A4BCF9C64905BAC650B6C45B72A5.ashx
Tilgået d 16. maj kl 13:16

Web 16 (Statens Institut for Folkesundhed (2007): ”Folkesundhedsrapporten Danmark”)
http://www.si-folkesundhed.dk/upload/forord,_indholdsfortegnelse,forfattere.pdf
Tilgået d 16. maj kl 15:46