

Det er ikke empati, der udmatter os

Vi taler ofte om empati som en af de vigtigste egenskaber i relationsfag.

Det er den også.

Empati gør os i stand til at forstå andre mennesker, mærke deres situation og skabe relationer, der gør en forskel.

Men den rummer også et paradoks.

Den samme evne, der gør os dygtige til vores arbejde, kan – hvis vi ikke passer på – blive en af de vigtigste kilder til omsorgstræthed.

Det skyldes dog ikke omsorgen. Det skyldes den måde, vores nervesystem reagerer på.

Når et andet menneskes smerte bliver til vores egen

Forestil dig, at du sidder overfor et menneske, som fortæller om tab, sygdom eller dyb fortvivelse.

Du forsøger ikke bevidst at overtage følelsen.

Alligevel reagerer kroppen. Måske subtilt, men stadig. Pulsen ændrer sig eller åndedrættet bliver lidt anderledes. Måske din opmærksomhed skærpes, eller du bliver lidt træt.

Det sker automatisk. Vores hjerner er udviklet til at registrere andre menneskers følelsesmæssige tilstand.

Det er en af grundene til, at vi kan skabe tillid og forståelse.

Empati er derfor ikke blot en psykologisk evne. Den er også biologi.

Når empatien bliver til stress

Selve denne resonans er ikke problemet. Tværtimod.

Den er en vigtig del af professionel omsorg.

Problemet opstår først, når den følelsesmæssige aktivering bliver stående.

Side 1

Når vi går direkte videre til næste borger. Næste patient. Næste elev.

Vi registrerer måske kort, at noget gjorde indtryk. Eller vi opdager at det er svært at lægge arbejdet helt fra os om aftenen.

Men vi når aldrig rigtigt tilbage til ro. På den måde bliver belastningen usynlig.

Den forsvinder ikke. Den flytter blot ind i kroppen. Dag efter dag. Måned efter måned.

Til sidst begynder nervesystemet at reagere, som om belastningen aldrig rigtig ophører.

Det er det, man kan kalde **empatisk stress**.

To forskellige veje

Den tyske hjerneforsker Tania Singer har vist, at vores hjerner faktisk kan følge to forskellige spor.

Det første spor er empatisk resonans. Her bliver vi følelsesmæssigt opslugt af den andens lidelse.

Over tid kan denne tilstand føre til udmattelse, håbløshed og ønsket om at trække sig fra relationen.

Det andet spor er aktiv medfølelse. Her registrerer vi stadig den andens smerte. Men samtidig bevarer vi kontakten til os selv.

Vi mister ikke jordforbindelsen. Vi bliver ikke opslugt. Vi bevarer ønsket om at hjælpe.

Singer viser, at disse to tilstande aktiverer forskellige netværk i hjernen.

Empatisk resonans aktiverer netværk, der er forbundet med smerte og følelsesmæssig belastning.

Aktiv medfølelse aktiverer derimod netværk, der understøtter omsorg, samhørighed, motivation og positive følelser (Singer & Klimecki, 2014).

Det er en afgørende forskel. For løsningen er ikke at føle mindre. Løsningen er at føle på en anden måde, og at inkludere dig selv i cirklen af dem du gerne vil støtte.

Hvor bliver indre medfølelse vigtig?

Det er her, indre medfølelse kommer ind.

Indre medfølelse handler ikke om at blive mere eftergivende overfor sig selv.

Den handler om at møde egne reaktioner med den samme forståelse, som vi spontant giver andre.

Når vi gør det, sker der noget vigtigt. Vi holder op med at bekæmpe vores egne reaktioner. Vi hjælper nervesystemet tilbage mod balance.

Det betyder, at den empatiske resonans ikke længere behøver blive hængende som en usynlig belastning. Den kan reguleres.

Derfor peger et voksende antal undersøgelser på, at indre medfølelse hænger sammen med mindre stress, mindre udbrændthed og større psykisk trivsel blandt fagprofessionelle (Neff, 2023; Hashem & Zeinoun, 2020).

Det er heller ikke et individuelt problem

Ny forskning peger samtidig på noget andet vigtigt.

Følelser er ikke kun et privat anliggende. De er en del af den professionelle faglighed.

Empati, intuition og følelsesmæssige reaktioner gør os bedre til at forstå mennesker og træffe kvalificerede beslutninger.

Men de bliver først bæredygtige, når arbejdspladsen giver plads til, at de kan deles, undersøges og reguleres i fællesskab.

Ellers risikerer den enkelte medarbejder at stå alene med noget, som i virkeligheden er et fælles professionelt ansvar (Gjedde & Klitbjerg-Nielsen, 2025).

En ny forståelse af robusthed

Måske er det på tide, at vi holder op med at spørge, hvordan vi kan blive mindre påvirkede. Det er sandsynligvis det forkerte spørgsmål.

Et bedre spørgsmål er:

Hvordan kan vi blive ved med at lade os berøre – uden samtidig at blive udmattede?

Det er her, den nyere forskning peger i en ny retning. Robusthed handler ikke om at dæmpe empatien.

Den handler om at skabe betingelser, hvor empatien kan bevæge sig videre til aktiv medfølelse.

Hvor nervesystemet kan reguleres. Hvor følelser kan deles. Hvor mening og faglig integritet bevares.

Og hvor vi også møder os selv med den omsorg, vi hver dag forsøger at give andre.

Menneskeligheden er ikke det modsatte af faglighed. Den er forudsætningen for den.

For det er ikke omsorgen, der udmatter os.

Det er den empatiske resonans, når den bliver stående alene som en usynlig belastning.

Når den derimod ledsages af **regulering, indre medfølelse, kollegial støtte, mening og mulighed for indflydelse**, bliver de samme følelsesmæssige processer en kilde til nærvær, engagement og bæredygtig faglighed.

På Nordic-Compassion.dk hvor du finder information om foredrag, undervisning og individuelle forløb samt inspiration til hvordan du bruger indre medfølelse i din hverdag.

Om forfatteren



Helle Laursen har et omfattende praktisk og teoretisk fundament for sit virke inden for medfølelsesbaserede metoder til at mindske blandt andet omsorgstræthed og øge mental sundhed generelt. Hun har en Master of Arts fra Aarhus Universitet, er IFS Level 2 Practitioner samt Teacher Trainer og Supervisor i det evidensbaserede Mindful Self-Compassion (MSC)-program og i det tilpassede og kortere "Self-Compassion for Healthcare Communities"-

program. Hun har undervist internationalt de seneste 12 år i indre medfølelse som metode.

Se mere på nordic-compassion.dk

Referencer

Gjedde, C. B., & Klitbjerg-Nielsen, K. (2025). Feeling Professional: Emotions as Resources and Challenges in Child Protection Social Work. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2950193825001573>

Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569340>

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>