

Medfølelse er dansk for *compassion*

Medfølelse er den danske oversættelse af det engelske ord *compassion*. I forskningen bruges begrebet om evnen til at opdage lidelse eller ubehag – hos sig selv eller andre – og samtidig have ønsket om at mindske det.

Når jeg bruger ordet *medfølelse* i denne bog, er det derfor i samme betydning som det internationale forskningsbegreb *compassion*. På samme måde bruger jeg *indre medfølelse* som den danske betegnelse for *self-compassion*. ”medfølelse”

”Men betyder medfølelse ikke noget andet på dansk?”

Jo – i hverdagssproget gør det ofte.

Når de fleste hører ordet *medfølelse*, tænker de måske på at føle med et andet menneske eller på at være venlig og omsorgsfuld. De færreste forbinder det med opmærksomhed, fælles menneskelighed eller en aktiv handling, der har til formål at mindske lidelse.

Men sådan er det faktisk også på engelsk.

Heller ikke mennesker med engelsk som modersmål forbinder automatisk ordet *compassion* med de tre komponenter i *self-compassion* eller med den præcise definition, som forskningen bruger. Den betydning er udviklet gennem de seneste årtiers forskning – ikke gennem hverdagssproget.

Forskellen handler derfor ikke om dansk eller engelsk. Den handler om, at forskningen har givet begrebet en mere præcis betydning.

Hvorfor så bruge de danske ord?

Det kunne være fristende blot at bruge de engelske begreber *compassion* og *self-compassion*. Men det ville ikke gøre forståelsen mere præcis. Tværtimod tror jeg, at det er en fordel at bruge vores eget sprog.

Self-compassion oversættes typisk til selvmedfølelse. Jeg foretrækker betegnelsen indre medfølelse, fordi den bedre beskriver den proces, begrebet handler om. *Compassion* oversættes ganske enkelt til medfølelse.

Vores modersmål taler ofte mere direkte til vores erfaringer og følelser end et fremmedsprog, som lettere bliver noget, vi først forstår intellektuelt. Når vi nuancerer betydningen af *medfølelse* og *indre medfølelse*, gør vi præcis det

Side 1

samme, som engelsktalende må gøre med ordene *compassion* og *self-compassion*.

Det er altså ikke sproget, der er udfordringen.

Det er, at forskningen har givet et velkendt ord en mere præcis og nuanceret betydning. Den nuancering kan vi lige så godt lave på dansk.

Det afgørende er derfor ikke, hvilket ord vi bruger, men at vi forstår den betydning, forskningen lægger i det.

Når du læser ordet *medfølelse*, skal du derfor forstå det som den forskningsbaserede betydning af *compassion* – ikke nødvendigvis den måde, ordet oftest bruges på i hverdags sproget.

Myter og forbehold om medfølelse

Der knytter sig flere sproglige og kulturelle forestillinger til ordene *medfølelse* og *indre medfølelse*. Det handler altså ikke kun om vores vane med at bruge ordene.

Typiske forbehold over for *medfølelse* og *indre medfølelse* (især *selvmedfølelse*) er, at man bliver svag, selvcentreret, mister sit drive og sin motivation eller ender i en offerrolle. Det er vigtige misforståelser at få afklaret, hvis vi vil forstå, hvad medfølelse egentlig er.

[Dem har jeg skrevet en særskilt artikel om, som du kan læse her.](#)

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.

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. Se mere på nordic-compassion.dk