

**REFERAT
1996**

TEMADAG I KULTURHUSET, YTTERJÄRNA
11 maj 1996

Empati

Kan inlevelseförmåga och medkänsla vårdas
och bli till förmågor
i mötet mellan människor?

Referat
av
Laila Pietsch

Ledsagande citat:

"Det är karakteristiskt för sinnesupplevelser, att de väcker förmimmelser till vilka sedan fogar sig starka känsloupplevelser av ljus/mörker, värme/kyla, form/rörelse, harmoni/disharmoni osv. På så sätt grundläggs instinktiva själsliga reaktioner genom sinnesupplevelser. *Även självkänsla och medkänsla grundläggs på detta sätt.* De allra första levnadsåren, innan ännu tankeförmågan vaknar, är den tid i människans utveckling då hennes sinnen är som mest öppna. Eftersom tänkandet under de första levnadsåren inte är medvetet, utan verksamt som omedveten, sensomotorisk intelligens, är barnet utsatt, inte bara för yttre sinnesintryck genom sina sinnesorgan, utan också helt och fullt hängiven den själsligt-moraliska konstitutionen hos människorna i sin omgivning.

Så lever ännu jagsinnet fördolt i känselsinnet,
tanksinnet fördolt i livssinnet,
ordsinnet fördolt i rörelsesinnet.

Detta innebär, att under de första åren varseblir barnet det andliga i sin omgivning genom de kroppsorienterade sinnen."

Citat ur **Kindersprechtunde** 1995
Dr. Med. Michaela Glöckler
Dr. Med. Wolfgang Goebel

"Hur kan vi vårda våra sociala drifter så,
att intresset från människa till människa verkligen uppstår i oss,
och ständigt förs vidare och inte lämnar oss någon ro om det inte utvecklas vidare?
Denna förmåga att inom sig frambringa en bild av den andra människan,
fri från sympati och antipati,
är en egenskap som avtar för varje vecka.
Hur kan vi göra oss själva till socialt verksamma väsen
i just den tidsålder då de antisociala drifterna träder fram i all kraft?"

Rudolf Steiner 12/12 1918

Temadagen anordnades av Föräldrautbildningsutskottet/SFWF
i samarbete med Antroposofiska Sällskapet.

Temadagen inleddes med ett föredrag av Ulrike von Schoultz, waldorflärare och läkpedagog, som f.n. arbetar med näringsfrågor samt är styrelsemedlem i Antroposofiska Sällskapet i Sverige.

Att uppleva verkligheten - människans 12 sinnen

Se på det nyfödda barnet, hur det upplever och varseblir från periferin. Tänk på hur barnet ser på oss, inte direkt utan liksom omkring oss, men ändå med full närvaro och intensitet! Barnet liksom dricker sinnesupplevelser. Barnet fantiserar och omskapar världen, kan förvandla den till något som vi ej kan se - barnet leker! Ett barn kan försjunka helt i en annan människa, men ändå tydligt uppfatta och se den andre så intensivt, att minnet kan bli kvar under hela dess liv. Vi vuxna är inte alltid närvarande i våra sinnesupplevelser såsom barnet är. Vi dväljs ofta i en flack och ytlig värld av tankar och känslor, men vi är ej sinnesnärvarande.

Det lilla barnet är egentligen ganska stort, dvs. något i barnet är väldigt stort. Det finns något som liksom landar i den lilla kroppen. Vi kan nu tänka på hur vi vaknar och kommer in i vår kropp. Eller tänka på hur vi somnar, lämnar kroppen med vårt medvetande. Det är antagligen olika varje dag. Hur skulle vi vilja bli väckta? Hur skulle vi vilja vakna och somna? Tänk att få bli väckt med en smekning, eller av solstrålar! Natten har sin storhet med drömmarnas dramatik. Men inte sant, doften av nybryggt kaffe kan väcka oss väldigt snabbt!

Så har varje människa sitt eget sätt att vakna. Med full sinnesnärvaro - eller med total sinnesfrånvaro; att snabbt vara närvarande i världen eller ytterst sakta stiga in i kroppen och dess funktioner. Det hör ihop med vår personlighet, på vilket sätt vi kommer in i vår kropp. Och i kroppen finns sinnesportarna som gör det möjligt för oss att gå ut i världen. Sinnena finns ju i vår kropp. Hur vill nu barnet bli väckt? Vi vuxna har en stor uppgift att leda barnen in i jordetillvaron. Chockar vi barnet in i sinnenas värld - eller leder vi det varsamt in i världen?

Nu tänker jag gå igenom de tolv sinnen med er. Jag börjar med de sinnen som hjälper oss att erfara den egna kroppsligheten, de sinnen som lever i vårt omedvetna.

Känselsinnet - genom det når vi ut till vår periferi, ut från ett mer eller mindre vaket inre. Genom detta sinne får vi veta hur omvärlden känns. Känns den trygg? Här måste vi se på hur vi som vuxna ledsagar barnet in i detta sinne, får det uppleva trygghet, ro, tillit? Eller irritation och obehag?

När vi så riktar känslan inåt mot oss själva använder vi oss av:

Jämnviktssinnet- genom vilket vi upplever balans. Barnet befinner sig i rörelse, upplever och upptäcker sina sinnen. Att kunna röra sig är en underbar känsla! Då använder vi vårt **egenrörelsesinne**. Som barn vet man att ingenting är farligt. När jag rör mig upplever jag min fria själ. Barnet upplever en sann frihetskänsla när det rör sig. Vi vuxna borde tänka oss för innan vi ständigt anar barnen att vara försiktiga, att akta sig, att sitta stilla... Med **livssinnet** upplever jag en känsla av behaglighet - eller obehag - hur det känns i min kropp, med vilka krafter jag aktivt kan använda kroppen.

Det är avgörande för oss som vuxna hur vi som barn har blivit bemötta och behandlade vad gäller dessa fyra sinnen. Allt vi senare vill utföra och gå ut i världen med, har som förutsättning hur vi kommit in i vår kropp via dessa fyra sinnen.

Men vi går inte bara in i oss själva, världen kommer också in i oss! Via **luktsinnet** fullkomligt försar världen in i oss. Blixtnabbt lyfts minnen fram ur organismens djup av en enda doft som sveper förbi. Med hjälp av **smaksinnet** tar vi så in världen i vår kropp, tuggar sönder den och blandar den med vår saliv. vi förvandlar substans till något flytande och därefter kommer smaken. Se på det lilla barnet, hur smaken går ända ut i tårna! Med **synsinnet** lockas vi ut ur oss själva. Vi tror oss få veta något om världen genom vår syn. Allt ser vi klart och tydligt. Vi lämnar oss själva och varseblir ytor. Ja, egentligen ser vi bara ytan av tingen med hjälp av synsinnet. Med **hörselsinnet** kan vi uppfatta inte bara yttre ljud, vi kan även höra en själ klinga! Genom detta sinne kommer vi från ytan till tingens inre värld, vi varseblir den fysiska världen som klang och ljud. Små barn vill höra hur allting låter. Detta sinne tillför något till synsinnets förmedling av en yta, hörseln säger oss hur tingen låter också! Sedan har vi **värmesinnet** med vars hjälp vi kan känna värmeförhållanden, uppleva värme och kyla.

Om vi försöker att vårda just dessa sinnen hos barnet, så underlättar vi för det att på egna ben gå ut i världen. Frågan är ju hur vi kan vårda dem och vara en miljö som ger liv, en miljö som ger möjlighet till liv.

Så har vi till slut tre sinnen med vars hjälp vi inte bara upplever oss själva och vårt inre, eller vår omvärld i dess mångfald. Dessa tre sinnen förmedlar egentligen den levande andliga världen, det innersta i en annan varelse. Med deras hjälp sker väsensmöten! Väsentliga möten med medmänniskan.

Med **ordsinnet** uppfattar vi innehållet, meningen med det vi hör med hörselsinnet. Ord kan bara en människa uttala. Orden strömmar ur en människosjäl och deras mening uppfattar vi med detta sinne. Med hjälp av **tanke-sinnet** kan vi följa en människas tankar och förstå dem. Detta kräver stor ansträngning av oss. Till sist har vi **jagsinnet**. Med detta sinne kan vi omedelbart möta en annan människas innersta väsen, hennes jag. Utan ord, utan tankar - direkt och omedelbart. När jagsinnet är aktivt vet man vem man möter. Ett sådant möte skapar och manar fram bilder inom oss om vi bara ger oss tid och har ro till en sådan besinning.

Sinnesupplevelserna har många aspekter. Med hjälp av våra sinnen går vi in i kroppen, går ut ur den och kommer även till ett möte med vår kropp, med världen och med andra väsen. I våra sinnen lever vi i sympati och antipati och allt däremellan. Sinnena uppenbarar - så länge som vi lever i sympati/antipatifältet - världen som ett fängelse. Då talar sinnena bara om för mig vem jag själv är!

Den stora uppgiften för oss idag är att lära oss gå in i sinnesupplevelsen så som ett litet barn gör det - till hundra procent närvarande! Närvaro, sinnesnärvaro är en uppgift för oss att öva. Sedan måste vi också ge oss ro till att låta de efterbilder som uppstår ur mötet med världen tala till oss. Då kan våra sinnen verkligen bli till portar som låter oss komma ur det galler som våra sympatier och antipatier utgör. Först då kan våra sinnen låta oss varsebli livet självt.

Under eftermiddagen höll Dick Tibbling nästa föredrag. Dick är läkepedagog och ordförande i Antroposofiska Sällskapet i Sverige.

De hemlighetsfulla lagbundenheter som utspelar sig i mötet mellan människor. Sociala och antisociala tendenser.

I vår tid råder en oerhört stark betoning av det individuella och vi tål inte att inlemmas i kategorier. Vi har en längtan efter att bli sedda som individer, ej som tillhöriga någon grupp. Motsatsen finns naturligtvis också! Erich Fromm säger att människans kulturutveckling går mot en allt större individuell frihet, hon blir allt mindre fjättrad till olika sammanhang. JAG ÄR JAG - detta är det primära. Individualitet och frihet hör ihop. Men detta har ett pris, ett högt pris i form av ensamhet, isolering och egocentrerad självupptagenhet. Det blir allt svårare att möta en medmänniska, eftersom ju även hon är egocentrerad! Varje människa är verkligen en ö! Ju mer det individuella utvecklas, desto mer utvecklas också känslan av isolering. Det är idag ett normalt tillstånd att vara antisocial, att vara empatistörd.

Denna antisociala utveckling går av sig själv, automatiskt. Varje steg in i relationer kräver en ansträngning. Relationer är svåra, genom dem kommer man in i ett fält av svårigheter och av osäkerhet. "Är det någon idé att gifta sig? Kanske ångrar jag mig? Man vet ju inte hur det kommer att bli!" Ju mer man söker sig själv, desto svårare blir det att förstå någon annan. Ulla Holm som skrivit boken "Empati", beskriver empati som "en plötslig insikt i en annan människas själsliv." Det har alltså inte med våra vanliga sinnen att göra. En plötslig insikt! Empati innehåller såväl känsla som förståelse. Man kan aldrig ha för mycket empati!

Vad saknas hos människor som begår bestialiska gärningar? Här handlar det om en patologisk empatistörning där man överhuvudtaget inte kan förstå en annan människa. Ingen ånger, inget samvete överhuvudtaget. Psykopat är ett begrepp som för några decennier sedan var helt ute, men som idag används allt mer. Hur ska vi förstå det onda? Rudolf Steiner kallar det att vara *moralblind*. Moral har man inte. Moral är ett sinne. Moralblindhet finns, precis som det finns färgblindhet. Egentligen är det fasansfullt att tänka sig att det finns människor i världen som är moralblinda för andra. Även lögnen hör dit. Något i själen har blivit stumt.

Det normala är trots allt att ha empati, inlevelseförmåga. Vilka faktorer gynnar, respektive missgynnar inlevelseförmågan och gör att man blir mänsklig respektive förlorar sin mänsklighet? Här vill jag säga, att detta att kunna känna kärlek och medlidande för andra det kallar jag mänskligt. Att ej kunna känna kärlek och medlidande kallar jag omänskligt. En förutsättning till att överhuvudtaget kunna utveckla empatiförmåga är att möta andra människor. Ett barn lever på ett subtilt sätt med i sin omgivning; på olika sätt beroende på hur gammalt det är. Rudolf Steiner visar på något han kallar "den pedagogiska lagen". Med andra ord skulle man kunna säga: personkemi. Man kan till exempel bli inspirerad, resignerad, hoppfull eller ångestfull i mötet med andra människor. Den pedagogiska lagen råder mellan människor, men den är även verksam inom varje enskild människa.

Nu till frågan om uppfostraren och barnet. Idealen hos den vuxne är inte likgiltiga! Dessa ideal behöver inte alls vara uttalade. Vi överbetonar ofta det som sägs. Ni kan inte tro hur lite det ni säger betyder. Det är det ni *är* som verkar på barnet. Ideal verkar konsoliderande på barnets jag, deras innersta väsen. Er strävan, ert levande arbete på er själva, det är det som inverkar på barnet. Om vi kräver saker av barnet, men ej uppfyller det själva, förmedlar vi ett tveeggat budskap, och barnet kan inte ta till sig det ni talar om, men inte själva gör. Men om vi försöker bringa lite ordning i det egna själslivet så smittar det av sig! Bemödandet blir till

en social angelägenhet. Det är en stor hjälp för barnet att den vuxne strävar mot något han eller hon ej ännu är. När man så har lyckats har detta en verkan. Våra känslor är personliga och fyllda av egoism, helt naturligt. Om vi försöker att arbeta på våra känslor som pendlar mellan antipati och sympati, så inverkar vi på barnets livskrafter, dess vitalitet, på ett positivt och stärkande sätt.

Hur vet jag vad jag ska göra som uppfostrare? Vi behöver erövra en förmåga att få rätt tanke vid rätt tidpunkt. Dessa infall fordrar inlevelseförmåga. Tyvärr är utbildningen idag alltför ensidigt intellektuellt inriktad. Man måste kunna leva sig in i och förnimma hur världen ser ut för medmänniskan, som om man vore denne, men bortom sympati och antipati. Hur kan jag hjälpa en medmänniska som har fastnat och inte kommer vidare?

Här vill jag nu beskriva sympati och antipati för er. Sympati är till sin natur egocentrisk och uttrycker mitt eget tillstånd. Antipati är en självbespeglning, en svaghet i själen. Sympati leder ofta till symbios. Förälskelse är ju en form av sympati, den gör oss blinda och sedan kommer eftertankens kranka blekhet! Men sympati och antipati kan också mogna till kärlek genom att jag försöker leva mig in i den andra människan. Kärleken gör oss seende, så att den andra människan blir till en objektiv bild för oss. Detta vill jag kalla ett objektivt med-lidande. Till skillnad från ett subjektivt medlidande, som egentligen bara säger något om mig själv, och är ett uttryck för sentimentalitet.

Genom att jag kan leva mig in i en annan människa sker två saker: Jag blir i stånd till en objektiv diagnos och detta har i sin tur en terapeutisk verkan på den andres livskrafter. Att någon kan lyssna när man har svårt är en hjälp. Detta är också en konstnärlig process, en skapande process. All pedagogik är konst! Konstnären måste leva sig in i sitt material för att kunna skapa ett konstverk.

Jag skulle nu vilja berätta för er om Lotte Ritter, en av grundarna till Mikaelgårdens läkepedagogiska institut. Hon tog emot alla besök som ett barn på julafton. Hon ville höra vad man levde för ett liv och hon var häpen och fascinerad över det man berättade. Om man hade frågor sade hon att hon behövde fundera på saken. Efter en tid så kunde man få ett svar som var ytterst okonventionellt, men med huvudet på spiken! Hon var en mästare i empatiförmåga! För henne fanns det inga normer eller konventioner vad gäller umgängesformer. Hon skapade ett rum inom sig för den som hon mötte, och utur detta möte handlade hon, direkt och omedelbart. Hon var inte sentimental, men hon hade mycket kärlek.

Hur är det möjligt att utbildade människor kommer till oss i läkepedagogiken och kan arbeta så bra med de sjuka barnen? Björn Wrangsjö säger att läkepedagoger arbetar med empatikrafter. Jag tror att det är intresset som är avgörande, intresset för den andra människan, viljan att se och förstå den andre. Detta ger kraft och är faktiskt en förutsättning för ett hjälpande och stödjande arbete. Intresse kan mogna till förståelse och kan sedan bli till kärlek, och ur detta uppstår terapeutiskt fruktbara miljöer för människor.

Vad försvårar då utvecklingen av empatiförmågan? Jo, till exempel att få växa upp med saker på bekostnad av människor. Elektronik, maskiner, TV, radio i stället för människor - informationsmängden idag är egentligen otroligt! Allt påverkar oss. Vi blir belastade och avtrubbade av för mycket information, av för många saker, av för mycket ljud. Resten blir till ett slags brus, fullkomligt bortkastat därför att jag måste skärma av. Idag har vi en själslig miljöförstöring! Det kommer att bli viktigt att vi lär oss utveckla ett omdöme om vad som är väsentligt eller oväsentligt. Att vi lär oss utveckla ett förhållande till fakta, att vi kan sälla ur

informationerna som överöser oss. Maskiner utvecklar inte vår empatiförmåga - tvärtom. Alla mänskliga relationer tenderar idag till att bli alltmer fragmentariserade.

Här finns waldorfpedagogikens framtidsmöjligheter. Den kan utveckla förmågan att leva sig in i världen, i vår omgivning, i djur och människor på ett kvalitativt sätt. Utveckla förmågan att uppleva - inte bara registrera. Nu för tiden är allt "maxat", annars "orkar" vi inte uppleva något. Vi behöver till och med hjälp att uppleva! Det finns en direkt relation mellan avskärmning och behovet av upplevelser. Waldorfpedagogiken ska vara en äkta upplevelsepedagogik. Den gynnar utvecklingen till att kunna bibehålla intresset för världen. Det är arbetsamt på skolorna idag. Konfrontationer är mänskliga, det får vi inte glömma! Se vilken inlevelse eleverna utvecklar i skådespelen. Det finns många skikt i människan, den inre människan kan bara tilltalas över upplevelsen.

Mänskligheten har möjlighet att uppnå stora mål. Vi är på väg, allesammans, och det krävs en stor ansträngning av oss alla. Frihet utan kärlek blir till tyranni och egoism. Kärlek utan frihet blir till beroende och osjälvständighet. Friheten och kärleken behöver varandra!