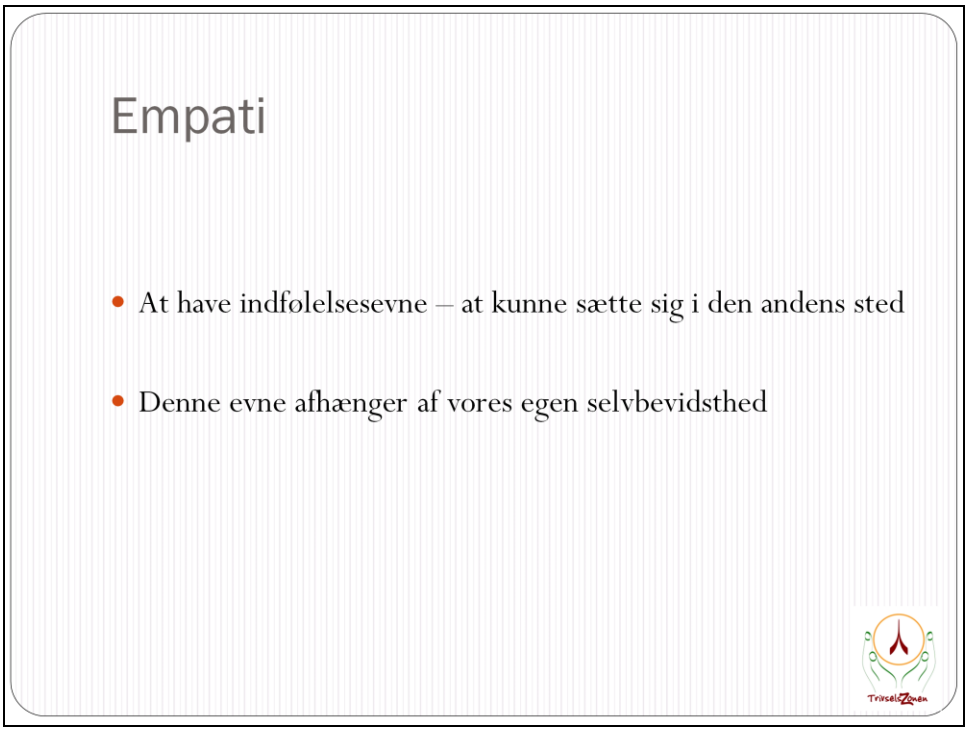
Empati

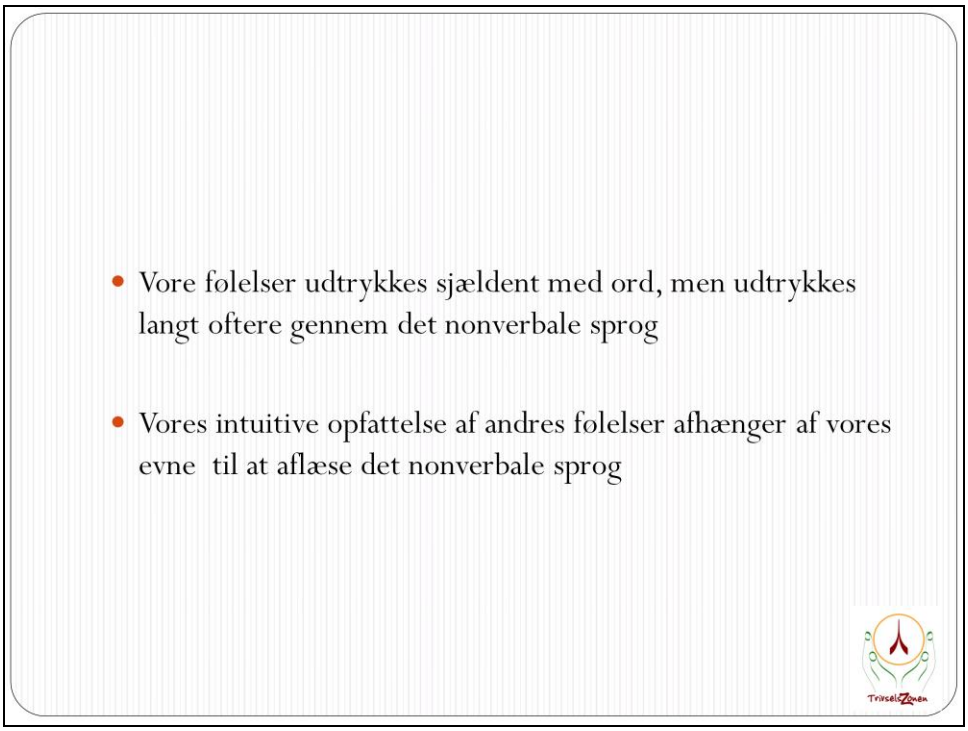


At kunne føle empati er at kunne forestille sig den andens følelser og behov. For at have denne evne skal man kunne være åben overfor egne følelser og behov .

Daniel Goleman skriver i bogen ”Følelsernes intelligens” om Gary (en fremragende dygtig kirurg), der lider af Alexitymia.

Gary mangler evnen til at kunne forstå egne følelser og kan derfor heller ikke forstå andres. Han er følelsesmæssigt tonedøv. Han kan ikke aflæse de følelsesmæssige noder og akkorder, der er vævet ind i menneskers ord og handlinger – et karakteristisk stemmeleje, en ændring i kropsholdning, en talende tavshed eller en afslørende rysten – passerer ubemærket forbi.

Fravær af empati er også et karakteristisk træk hos nogle kriminelle psykopater, voldtægtsforbrydere og børnemishandlere.



Der er lavet mange undersøgelser om empati. Flere af dem er beskrevet i ”Følelsernes intelligens”. Bl.a. er det påvist at empati kan læres, men også, at det er afgørende vigtigt, at evnen udvikles fra man er helt spæd.

Desuden er det påvist, at børn med en veludviklet evne til at læse andres følelser, klarer sig ligeså godt – om ikke bedre i skolen, end børn med højere IQ, men som har en ikke så udviklet evne til at aflæse andre.