

LIDT OM EMPATI OG EMPATITRÆNING

Fra første empati-workshop i Dansk Carl Rogers Forum, den 20. november 2009

v. cand. psyk. *Lisbeth Sommerbeck*

Carl Rogers' definition af empati

“Den empatiske tilstand, eller at være empatisk, er at opleve den andens indre referenceramme nøjagtigt, og med de følelsesmæssige komponenter og betydninger som tilhører den, som om man var den anden person, men uden nogensinde at miste ”som om” betingelsen. Det betyder således at føle den andens smerte eller glæde som den anden føler det, og at opleve grundene hertil som han oplever dem, men uden på noget tidspunkt at miste bevidstheden om at det er *som om* jeg var såret, glad, etc. Hvis denne “som om” kvalitet mistes er der tale om identifikation.”

(Rogers, C. (1959): *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework*. In E. Koch (Ed): *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3, New York: McGraw-Hill, s. 210-211, oversættelse v. Lisbeth Sommerbeck)

Hyppe fejlagtige opfattelser af empati

Empati forvekslet med identifikation

”Men i nogle tilfælde er terapeuten *overdrevent* empatisk over for patienten. Terapeuten kan fejlagtigt tro, at patientens negative syn på problemerne er fuldstændig korrekt, eller at patienternes problemer er uløselige.”

(Beck, J. S. (2009): *Udfordringer i kognitiv terapi: Hvad gør man når standardmetoderne ikke virker?* Akademisk Forlag, s. 135)

Empati forvekslet med sympati og medfølelse

”Amys terapeut udtrykte sommetider for megen empati. Når Amy blev ophidset under terapien, blev terapeuten ved med at fortælle hende, hvor ondt det gjorde hende, at Amy havde så voldsomme problemer og følte sig så dårlig.

(Beck, J. S. (2009): *Udfordringer i kognitiv terapi: Hvad gør man når standardmetoderne ikke virker?* Akademisk Forlag, s. 136)

Empati forvekslet med bekræftelse

John Vitger taler om at bruge ”empatisk bekræftelse” i begyndelsen af terapien for at styrke den terapeutiske alliance.

(Vitger, J. (1999): *Kurative Faktorer ved Psykoanalytiske Terapier. Matrix*, 3, s. 200)

Som det fremgår af Rogers' definition er empatisk forståelse, som sådan, imidlertid ganske neutral hvad angår tilkendegivelse af bekræftelse/afkræftelse eller enighed/uenighed med klientens virkelighedsopfattelse. At klienter naturligvis kan opleve udtryk for empatisk forståelse som bekræftelse/afkræftelse af deres virkelighedsopfattelse er en anden sag.

Eksplicit empati (empatisk spejling): To personer, én stemme (Rogers og Denny)

Det er ikke altid den empatisk spejlende terapeut henvender sig med et ”du” til klienten. I disse tilfælde vil det være meget svært at identificere hvem der siger hvad, i et udskrift fra terapien, hvis dette ikke er specielt markeret. Her følger et eksempel. Først er Rogers og Denny ikke identificeret i udskriften, herefter er de.

(Rogers’ interview med Denny, D24-D27, oversættelse v. Lisbeth Sommerbeck)

Og nogen gange, tidligere – jeg havde venner som sagde, ”kom og besøg os” – og jeg undrede mig ... Hvad ser de i mig? Hvorfor vil de ha’ mig på besøg? Jeg har aldrig gjort noget særligt for dem, så hvorfor skulle de bryde sig om mit selskab? Og nu begynder jeg at få en fornemmelse af at måske det ... nogen gange er der situationer hvor jeg intellektuelt kan acceptere at de måske synes jeg er rar at være sammen med. Men jeg – jeg føler at jeg aldrig – vi har aldrig været i særlig mange situationer hvor jeg har været i stand til at demonstrere det eller *vis* dem det. Hvordan oplever de det? Hvordan kan de overhovedet bryde sig om mig når de ikke har set mig *gøre* noget? De har ikke haft megen mulighed for det. Og alligevel lader det til at de bryder sig om *mig*. Ikke bare – mere end det. Ikke bare – de har ikke set hvad jeg har gjort. De har ikke virkelig set mig – være mig. Jeg føler ikke at jeg virkelig har været – så åben, eller det har ikke været nogen specielt meningsfuld oplevelse. Du ved den – specielle nærhed. Og alligevel lader det stadigvæk til at de kan lide mig. Hvordan kunne de have fået et glimt af hvem jeg er når jeg ikke har haft en chance for at vise dem det? Fordi det – det er ikke let for mig at være så åben. Og jeg føler at – det er meget, meget sjældent at jeg *er* i stand til at være så åben. Og – det er en overraskelse at de har et glimt af – eller de lader til at have et glimt af – hvad der er indeni.

Denny: Og nogen gange, tidligere – jeg havde venner som sagde, ”kom og besøg os” – og jeg undrede mig ... Hvad ser de i mig?

Rogers: Hvorfor vil de ha’ mig på besøg?

Denny: Jeg har aldrig gjort noget særligt for dem, så hvorfor skulle de bryde sig om mit selskab? Og nu begynder jeg at få en fornemmelse af at måske det ... nogen gange er der situationer hvor jeg intellektuelt kan acceptere at de måske synes jeg er rar at være sammen med. Men jeg – jeg føler at jeg aldrig – vi har aldrig været i særlig mange situationer hvor jeg har været i stand til at demonstrere det eller *vis* dem det. Hvordan oplever de det?

Rogers: Hvordan kan de overhovedet bryde sig om mig når de ikke har set mig *gøre* noget? De har ikke haft megen mulighed for det. Og alligevel lader det til at de bryder sig om *mig*.

Denny: Ikke bare – mere end det. Ikke bare – de har ikke set hvad jeg har gjort. De har ikke virkelig set mig – være mig. Jeg føler ikke at jeg virkelig har været – så åben, eller det har ikke været nogen specielt meningsfuld oplevelse. Du ved den – specielle nærhed. Og alligevel lader det stadigvæk til at de kan lide mig.

Rogers: Hvordan kunne de have fået et glimt af hvem jeg er når jeg ikke har haft en chance for at vise dem det?

.....

Denny: Fordi det – det er ikke let for mig at være så åben. Og jeg føler at – det er meget, meget sjældent at jeg *er* i stand til at være så åben. Og – det er en overraskelse at de har et glimt af – eller de lader til at have et glimt af – hvad der er indeni.

.....

Empati og klassisk Klientcentreret terapi

Klassisk klient-centreret terapi (Rogers, C. (1951): *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company) er karakteriseret ved terapeutens konstante eksplicite (empatisk spejlende) forståelse af klientens indre referenceramme eller af klientens psykologiske landskab, dvs. af den situation klienten oplever, af den betydning situationen har for klienten og af de følelser og handlinger/handlemuligheder som klienten oplever i forbindelse hermed. Eller rettere: Den klassisk klientcentrerede terapeuts eneste hensigt i terapien er at opnå en sådan forståelse og udtrykke den accepterende så klienten enten kan føle sig nøjagtig forstået eller kan korrigere terapeuten. Den klassiske klient-centrerede terapeut er overbevist om at dette er det bedste han eller hun kan gøre for klienten og forsøger derfor ikke at gøre andet. Og at empatisk forståelse er terapeutisk i sig selv er forskningsmæssigt demonstreret: Empatisk forståelse er den vigtigste af de såkaldt non-specifikke terapeutiske faktorer. (Hougaard, E. (2006): *Psykoterapi: Teori og forskning*. København: Dansk Psykologisk Forlag, s. 283 og 287)

Her følger et eksempel på klassisk klient-centreret terapi (Rogers og Mary Jane Tilden):

Fra samtale 11:

P: Jeg har tænkt en masse i ugens løb, det var på grund af en bog jeg læste, den er virkelig god.

T: Du synes, du fik en masse ud af den.

P: Ja, og jeg er også begyndt på det sykursus, jeg talte om, og jeg har fundet ud af, at jeg holder mig selv lidt mere tilbage denne gang, jeg begynder virkelig at få noget ud af det her, jeg plejede at kaste mig ud i alt muligt med fuld musik, og så blive træt af det temmelig hurtigt, denne gang går jeg mere roligt og naturligt til det. Jeg ændrer mig virkelig.

T: Du har for alvor bemærket, at du er ved at blive et andet menneske.

P: Ja, sådan har jeg ikke følt før, men nu begynder jeg at blive klar over, at det er sandt. Jeg har altid haft for høje ideer om hvilket slags menneske jeg skulle være, og nogle af de ideer er begyndt at ændre sig.

T: Du føler, at hvor du før stilede efter noget vældig højt, så er det anderledes nu.

P: Ja, f.eks. i skolen, hvor jeg læste hele tiden, og fik gode karakterer, men jeg vidste inderst inde at jeg ikke havde lært det rigtigt, sådan som de andre, der fik gode karakterer.

T: Så du synes, du var god til at holde en flot facade, som en der vidste noget, men inderst inde vidste du at det ikke var sandt.

P: Ja, præcis, og jeg har truffet en beslutning, som jeg tænker meget på, om den er rigtig. Når man kommer fra en familie, hvor ens bror går på universitetet, og alle de andre også er smadderintelligente, om det så er rigtigt at sige: Jeg er som jeg er, og jeg kan ikke opnå den slags ting. Jeg har altid prøvet at være som de andre synes jeg skulle være, men nu tænker jeg på om jeg ikke bare skulle være, som jeg selv synes jeg er.

T: Om du ikke simpelthen skulle acceptere dig selv som du er.

P: Ja, men så er der jo nok nogen der vil sige, at så kommer man ingen vegne, tror du det er rigtigt?

T: Jeg ved det ikke, men jeg tror det er vigtigt om det er en selv, der ønsker at komme nogen vegne, eller det er andre - og jeg kan høre at du virkelig er i tvivl, det er et svært spørgsmål.

P: Ja, men nu har jeg prøvet det andet hele mit liv, og det virker i hvert fald ikke, så måske skulle jeg acceptere den kendsgerning, at jeg ikke er nogen Einstein, i stedet for at prøve at være noget jeg ikke er.

(Snyder, W. (Ed.), (1947): *Casebook of Non-Directive Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company, s. 129-204, oversættelse v. Lisbeth Sommerbeck)

Empatiøvelse og empatitræning

Øvelse i identifikation af empatisk forståelse

I 1951 tilbyder Rogers en empati-øvelse, formodentlig den først offentliggjorte træningsøvelse for psykoterapeuter. (Rogers, C. (1951): *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company) Han citerer en klientudtalelse og beder så læseren identificere hvilke af en lang række mulige tanker som reaktion på udtalelsen hos terapeuten, der er empatiske. Her er udtalelsen og valgmulighederne:

Klientudtalelse

“Jeg føler mig ikke særlig normal, det ville jeg ønske jeg gjorde.....Jeg troede jeg ville have noget at tale om - men så kører det hele rundt i cirkler. Jeg prøvede at tænke på, hvad jeg ville tale om, men når jeg så kommer her fungerer det ikke....det virkede som om det ville blive meget lettere før jeg kom.

Jeg kan sige, at jeg kan simpelthen ikke træffe beslutninger, jeg ved ikke hvad jeg ønsker. Jeg har prøvet at tænke logisk på det - prøvet at finde ud af, hvilke ting der er vigtige for mig.

Jeg tænkte, at der er måske to ting en mand kan gøre: Han kan gifte sig og stifte familie.....men hvis han er ungtkarl og kun arbejder for at tjene penge.....det er ikke særlig godt.

Jeg synes mine tanker går tilbage til dengang jeg var dreng, og jeg kommer let til at græde.

Dæmningen bryder sammen.

Jeg har været i hæren 4½ år, jeg havde ingen problemer, ingen håb, ingen ønsker; min eneste tanke var at komme ud, når der blev fred.

Mine problemer nu, da jeg er ude, er de samme som altid, de går tilbage til længe før jeg kom ind i hæren.....Jeg elsker børn. Da jeg var i Vietnam - jeg kan sige dig, da jeg var ung svor jeg på, at jeg aldrig ville glemme min ulykkelige barndom - så da jeg mødte de her drenge i Vietnam, var jeg virkelig sød ved dem, jeg gav dem is og biografbilletter. Det var bare en periode, så blev jeg forflyttet, men det vækkede nogle følelser i mig, som jeg troede, jeg forlængst havde begravet.”

(En pause. Han har tårer i øjnene).

Terapeuttanker

1. Du kæmper for at blive normal, gør du ikke?
2. Gad vist, om jeg skulle hjælpe ham igang?
3. Hans vanskelighed med at komme igang kunne godt være et udslag af afhængighed.
4. Det er virkelig svært for dig at komme igang.
5. Det er ikke til at have med at gøre at træffe beslutninger.
6. Han virker meget forvirret, han kunne godt være psykosenær.
7. Hvorfor mon han siger det om ægteskab og familie?
8. Jeg vidste ikke han var ungarl.
9. Du ønsker at gifte dig, men ser det ikke som nogen reel mulighed for dig.
10. Det billede med dæmningen tyder på, at der må være en hel del fortrængte følelser.
11. Det er som om du bliver oversvømmet af barnlige følelser.
12. Han er veteran. Mon militærpsykiatrisk service kender ham?
13. Jeg har medfølelse med alle, der har tilbragt 4½ år som soldat i Vietnam.
14. For dig betød hæren stilstand.
15. På et senere tidspunkt bliver han nok nødt til at dykke ned i sine ulykkelige barndoms minder.
16. På en eller anden måde havde det mening for dig at være sød ved drengene.
17. Men det var - og er stadig - en smertefuld oplevelse.
18. Hvad mon hans interesse for drenge betyder? Identifikation? Vag homosexualitet?

Hvilke af disse tanker er udtryk for empatisk forståelse (indlevelse i klientens perspektiv) og hvilke stammer fra terapeutens eget perspektiv?

Træning i empati

Empati trænes og opøves bedst i terapeutisk praksis, men herudover også i en parvis øvelse som terapeuter kan lave med hinanden – og også regelmæssigt *bør* lave med hinanden: Parret skiftes til at sidde i stolen som hhv. terapeut og klient. I terapeutstolen er det opgaven at forholde sig eksplicit empatisk (empatisk spejlende) til den anden i mindst 10 minutter i træk. Terapeuten har ingen anden opgave og skal intet andet gøre for at være klienten behjælpelig. Ingen uddybende spørgsmål, ingen fortolkninger, ingen vurderinger, ingen forslag, ingen kommentarer fra terapeutens eget perspektiv. Terapeutens eget perspektiv er sat i parentes så længe øvelsen varer. I klientstolen er det opgaven at tale om noget man er reelt optaget af. Det behøver ikke være noget meget privat og sårbart, men kan naturligvis være det. Men det kan også være tvivl om hvad man skal stemme ved næste valg eller hvad man skal servere for familie og venner til sin fødselsdag på lørdag.

Når mindst 10 minutter er gået udveksler parret erfaringer og skifter derefter plads.

I terapeutstolen opdager de fleste ved denne øvelse, at det er betydeligt lettere sagt end gjort at forholde sig eksplicit empatisk til et andet menneske. I klientstolen opdager de fleste hvor stimulerende empatisk forståelse er med hensyn til yderligere klargøring og udforskning af det man er optaget af og hvorledes man føler sig tryk og fri i den atmosfære, som ubetinget accepterende empatisk forståelse skaber.

Øvelsen kan varieres ved at man går sammen i triader, hvor den tredje indtager rollen som observatør, eller ”vikarierende” terapeut: Observatøren prøver også, men i tavshed, at forstå ”klienten” empatisk, og i erfaringsudvekslingsfasen bidrager observatøren med de elementer af empatisk forståelse som ”terapeuten” ikke har fanget og man kan så drøfte hvordan det mon kunne være at terapeuten ikke fangede disse elementer. Øvelse i triader bidrager almindeligvis til en vis ydmyghed hos ”terapeuten” med hensyn til, hvor empatisk han eller hun er. (Forskning viser at terapeuter er tilbøjelige til at overvurdere deres egne empathiske evner, sammenlignet med klientens vurdering eller en observatørs vurdering. (Hougaard, E. (2006): *Psykotterapi: Teori og forskning*. København: Dansk Psykologisk Forlag, s. 287)) Men under alle omstændigheder er det *klienten*, der i sidste ende har det afgørende ord hvad angår nøjagtigheden af terapeutens empathiske spejlinger.

Den empathiske spejlings nære slægtninge

Garry Proutys præ-terapi (kontakrefleksioner)

Prouty, Garry (1994): *Theoretical Evolutions in Person-Centered/Experiential Therapy: Applications to Schizophrenic and Retarded Psychoses*. Westport: Praeger.

Daniel Sterns udviklingsteori (imitative attunement)

Stern, Daniel N. (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Palle Villemoes jeg-strukturerende terapi (bästisrelation: kopi, ikke polaritet)

Villemoes, Palle (1989): *Hur Jaget Struktureras*. Om jagstrukturerande psykoterapi. Psykoterapienheten i Härnösand.

Fonagy et al.s mentaliseringsbaserede terapi (kontingent og markeret spejling)

Allen, J., Fonagy, P. & Bateman, A. (2008): *Mentalizing in clinical practice*. Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.