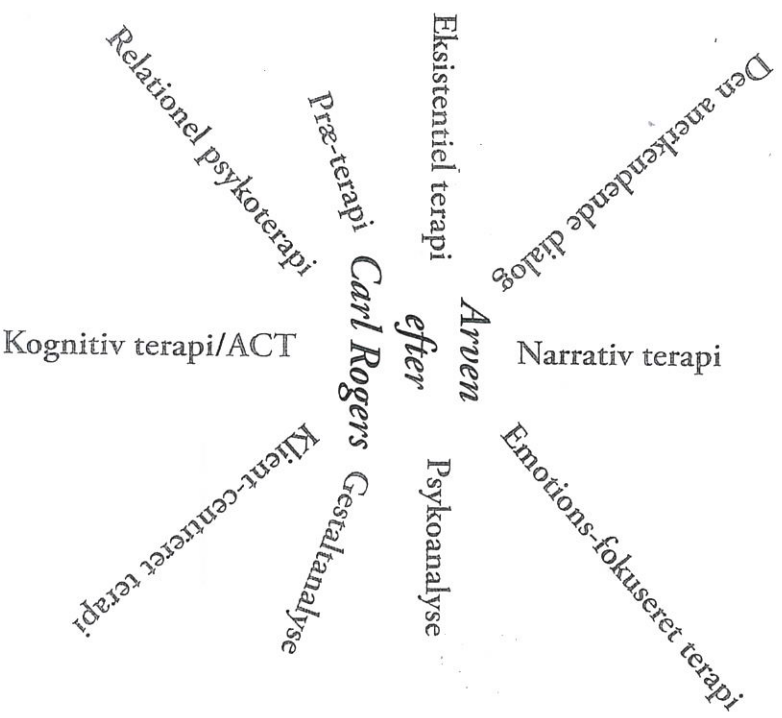


Redigeret af Lisbeth Sommerbeck & Allan B. Larsen

Accept, empati og ægthed i psykoterapeutisk praksis



Empatisk forståelse

Den tredje og sidste af Rogers' kernebetingelser (betingelse nummer 5) er, at terapeuten oplever en empatisk forståelse af klientens indre referenceramme. Rogers definerer "empati" således:

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, osv. Hvis denne "som om"-kvalitet mistes, er der tale om identifikation (Rogers, 1959, s. 210).

Empati er den af fællefaktorerne, der står øverst på hitlisten over dokumenteret virksomme faktorer i psykoterapi. Det er måske ikke så underligt i betragtning af den afgørende betydning, som empati også har for børns udvikling ifølge moderne psykoanalytisk tilknytnings teori (se fx Stern, 1985; Fonagy, 2006).

Der er ligeledes en tæt sammenhæng mellem empati og det nye begreb "mentalisering", ikke blot fordi empatibegrebet på mange måder overlapper mentaliseringsbegrebet, men også fordi "mentalisering" af begrebets ophavsmand anses for en slags "fællefaktor": Ligesom tilfældet er med empati, bør mentalisering være til stede i enhver form for psykoterapi, for at denne kan få et positivt udfald (Allen et al., 2008). Ligesom Allen et al. fremhæver, at empati skal være kontingent (nøjagtig) eller næsten kontingent samt markeret (således at begge parter er klar over, at det er klientens reaktioner, der spejles), understreger Rogers i definitionen ovenfor betydningen af nøjagtighed og af, at der ikke bliver tale om identifikation med klienten. Hos Rogers kan man sige, at spejlingen bliver markeret i Allens forstand (se ovenfor) ved, at terapeuten er helt klar over, at det er klientens perspektiv og følelser, der spejles, og at terapeuten kan rumme det spejlede med rolig, tillidsfuld og interesseret accept, dvs. med

en holdning til klienten, der som regel er ganske anderledes end klientens holdning til sig selv.

Endelig er det, hvad empati angår, også spændende at følge forskningen i de såkaldte "spejlnuroner", der tilsyneladende er ved at give os viden om, hvad empati er for en størrelse på det neuronale niveau. (En god indgangsport til denne forskning, med mange referencer, er Susan Harris artikel i *Psykolog Myt* nr. 11, 2007).

Når man forholder sig empatisk, er ens eget perspektiv irrelevant. Det er den andens perspektiv på tingene, der har ens fulde opmærksomhed; det er den andens historie, man prøver at leve sig ind i. Andre ord for den andens perspektiv kunne være den andens psykologiske landskab, det, der foregår lige nu under huden på den anden, eller med Rogers' ord: den andens indre referenceramme.

Marvin Frankel (2005, s.139) har beskrevet de fire elementer i den andens historie (perspektiv osv.), som empatisk forståelse almindeligvis koncentrerer sig om:

For det første beskriver klienten en *situation*. I klientens oplevelsesverden er situationen et objektivt faktum. Hvis en klient fx siger: "Jeg ved ikke, hvad min situation er", så er dette situationen, og det at han ikke ved, hvad hans situation er, er et objektivt faktum for klienten. Så længe terapeuten ønsker at forholde sig empatisk, er enhver tanke om, at klienten fx benægter eller fortrænger noget i sin situation, irrelevant og kan derfor viftes ud af terapeuten's bevidsthed.

For det andet er der den *mening*, situationen har for klienten. I det nævnte eksempel kan der, at han ikke ved, hvad hans situation er, for ham betyde, at han er ved at miste sit greb om tingene, måske er han ved at blive dement eller måske stresser.

For det tredje er der klientens *følelser* i lyset af den betydning, situationen har for ham. I dette tilfælde kunne klienten føle sig ængstelig og bekymret for at være ved at blive dement eller vred på sin arbejdsgever over en tilragende arbejdsbyrde.

For det fjerde er der klientens *handlinger* i lyset af de øvrige elementer. Klienten skriver måske et brev til sin bedste ven, hvor han nævner sine

bekymringer om, hvorvidt han er ved at blive dement, eller han får en aftale med en læge i håb om at kunne få foreraget en hjemsecanning. Og hvis klienten mener, at han er stresset, overvejer han måske at bede om en samtale med sin chef.

Nogle gange er alle fire elementer eksplicit til stede i klientens fortælling; andre gange ses nogle blot implicit, men ideelt omfatter terapeuten empatiske forståelse alle fire elementer.

Empatisk forståelse er ikke meget værd, hvis ikke den kommunikerer til klienten på en eller anden måde. I sit hovedværk fra 1951, *Client-Centered Therapy*, anbefaler Rogers empatisk refleksion som den ideelle måde at kommunikere empatisk forståelse på. Empatisk refleksion har tre fornemme terapeutiske fordele:

1. Klienten kan følge med i terapeuten's forståelse af hende eller ham og får derved mulighed for at korrigere terapeuten, således at misforståelser ikke opstår. Almindeligvis udtrykkes empatisk refleksion forsøgsvis med et mere eller mindre tydeligt spørgsmålstejn i enden, således at det er tydeligt for klienten, at hun eller han er velkommen til at korrigere terapeuten. At korrigere terapeuten's forståelse indebærer, at klienten gør klarere rede for elementerne i sin fortælling, og en sådan klarifikation er terapeutisk i sig selv, ligesom det kan være terapeutisk for mange autoritetsro klienter at korrigere en formodet autoritet. Samtidig modvirkes forestillinger om, at terapeuten er en slags tankelæser.

2. Empatisk refleksion reducerer risikoen for at formidle betinget anerkendelse, idet empatisk refleksion er renset for terapeuten's eget perspektiv. Klienter er som oftest mestre i at opsnuse andres perspektiv og benytte det som retningsgivende for sig selv og deres vurdering af sig selv. Dette er ikke muligt med den empatisk reflekterende terapeut – hvilket faktisk, især i begyndelsen, kan være frustrerende for mange klienter i klassisk klient-centreret terapi, hvor empatisk refleksivitet er terapeuten's konstante måde at forholde sig til klienten på.

3. Empatisk refleksion stimulerer som oftest klienten til yderligere refleksion over sig selv, sin situation og sit forhold til andre og dermed til yderligere klarhed og mulighed for at anlægge nye perspektiver. Dette er terapeutisk for de fleste klienter, men enkelte, typisk dårligere fungerende, klienter kan også blive "forført" af terapeutens eksplicitte empati til at uddybe deres oplevelser og afsløre forhold vedrørende sig selv, som de fortryder efter sessionen. Især med disse klienter er det vigtigt at være opmærksom på, og øjeblikkeligt acceptere, klientens måske meget diskrete signaler om, at han eller hun trængter til at "lukke i" og "dække til".

Det første punkt: At terapeuten sikrer sig, at hans eller hendes empathiske forståelse af klienten er korrekt, er for Rogers det vigtigste. Egentlig er udtrykket "empatisk refleksion" således lidt misvisende. Man burde snarere tale om "empatisk fjlk". Vi har dog ikke ønsket at indføre et nyt begreb i stedet for det gængse "empatisk refleksion", men vil blot her påpege, at empatisk refleksion i Rogers' forstand først og fremmest er et udtryk for terapeutens ønske om at vide, om hans eller hendes empathiske forståelse er korrekt: "Er jeg med dig?"

Empatisk refleksion resulterer ofte i en situation, hvor to personer tilsyneladende taler som med én stemme: klientens. Dette kan illustreres med en sekvens fra en af Rogers' terapier, hvor angivelser af, hvem (Rogers eller klienten) der bidrager med hvad, er udeladt.⁵

Og nogle 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... nogle 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

⁵ Der er tale om udsnit af en demonstrationssession fra 1963. Udkriften af sessionen er privatet af Lisbeth Sommerbeck. Der siger naturligtvis sig selv, at denne "To personer – en stemme"-virkning kun forekommer i dialogudskriftet. I praksis er terapeutens eksplicitte empati markeret af vedkommendes ubtængede accept, ro, tillid til klienten osv., således at der tydeligtvis er tale om to personer og to stemmer. (Se også s. 25-26).

jeg aldrig – vi har aldrig været i særlig mange situationer, hvor jeg har været i stand til at demonstrere det eller vise 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.

Nedenfor følger samme sekvens med identifikation af henholdsvis Rogers og klienten:

Denny: *Og nogle 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... nogle 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 vise 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.

Efter 1951 hældede Rogers (1957, s. 102-103) imidlertid til den overbevisning, at empatisk forståelse kan udtrykkes på mange måder i psykoterapi og på mange måder i andre former for samtale. En vis grad af empatisk forståelse er nødvendig, hvis man skal opleve at tale sammen og på samme sprog snarere end forbi hinanden og på forskellige sprog. I almindelig daglig kommunikation reagerer vi som oftest med bidrag fra vores eget perspektiv på baggrund af en oplevelse af, at vi (empatisk) har forstået, hvad den anden mener. Denne forståelse kan så være korrekt eller ukorrekt. Er den korrekt, forløber samtalen med en følelse af gensidighed mellem parterne; er den ukorrekt, forløber den i tilgængende grad med en følelse af, at den ene taler i øst, når den anden taler i vest. Det sidste kender vi kun alt for godt fra såkaldte "politiske debatter" i fjernsynet, der kan være en frustrerende oplevelse for seerne, netop fordi debattererne taler forbi hinanden uden at have sikret sig nogen form for empatisk forståelse for hinandens perspektiv. En sådan kommunikation har nærmere præget af parallelle monologer end af samtale eller dialog og når aldrig i dybden med noget som helst. Reelt er parternes primære dagsorden at præsentere deres synspunkter for seerne snarere end at debattere eller samtale om de givne emner.

I små som i stort kan den empatiske gensidighed i dagligdags kommunikation slå fejl. Lisbeth Sommerbeck beretter følgende: Jeg stod på et gadehjørne i Wien og kiggede på et kort over byen, da en herre tog mig venligt ved albuen og sagde, at han nok skulle vise mig vej; jeg skulle bare sige, hvor jeg skulle hen. Det var naturligvis yderst pro-socialt, at mandens formodede empatiske forståelse af mig førte til en så udstrakt hjælpsomhed. Al forskning tyder da også på, at megen hjælpsomhed er baseret på vores empatiske forståelse af hinanden (Hoffmann, 2000). Imidlertid var min umiddelbare oplevelse snarere en følelse af grænseoverskridelse end af hjælpsomhed. Mandens forståelse af mig var nemlig ikke korrekt: Jeg var i gang med at studere kortet for at finde åbningstiderne på et museum, ikke for at finde vej!

Det er derfor ofte klogt – ikke bare i psykoterapi – tentativt at reflektere sin formodede empatiske forståelse af andre. Det hindrer, at misforståelser bygger sig op, og medvirker i høj grad til en respektfuld omgang med andre. Svaret på en korrekt empatisk refleksion: "Det er præcis sådan, der er", er dybt tilfredsstillende for den lytter, der tager betydningen af empatisk forståelse alvorligt.