

Empati

Empatisk kommunikation EFT-
instituttet
marts 2023

1

Empati i hverdagspsykologi

- Indføling i en person eller andet levende væsen, ofte i følelsesbetonede situationer
- evne til at indleve sig i og sætte sig i en andens sted



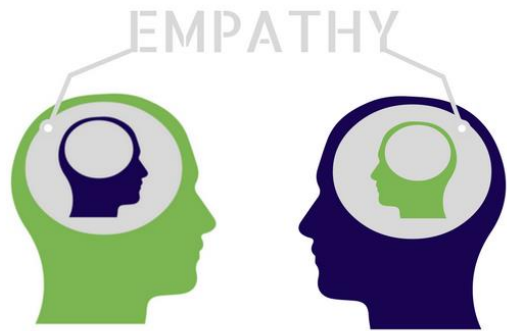
Kilde: Katzenelson, Boje: *empati i Den Store Danske* på lex.dk

2

Empati i psykoterapi

- Evnen til at sætte sig ind i og vise bekræftelse/forståelse for klientens indre verden
- Empati kommer til udtryk i den relationelle væremåde og kommunikation som terapeuten møder klienten med.

Stiegler, 2020, 98-99



3

Empati i EFT

“Emotion-Focused Therapy (EFT) involves islands of work within an ocean of empathy”

<https://www.youtube.com/watch?v=XcymHw9AZvg>



4

Rogers' begreb om 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 der er, **som om** jeg var såret, glad osv.”

Rogers, 1959, s. 210

5

Barret-Lennards' tre komponenter af empati

1. Terapeutens oplevelse af klientens indre verden (“empatisk resonans”)
2. Udtrykt empati fra terapeuten (“observatørperspektivet”)
3. Klientens oplevelse (“modtaget empati”)

Empatisk tilgang i terapi har fokus på klientens mulighed for at drage fordel af empatien ved at formidle empatien på en måde, som faktisk blive opfanget af klienten.

Stiegler, 2020, s. 99-100

6

Elliot's tre empatiske modi

- Terapeuten viser klienten en medfølelse og accepterende holdning for at opnå et støttende og konstruktivt samarbejde
- Terapeuten er fra øjeblik til øjeblik indtunet på den umiddelbare oplevelse hos klienten
- Terapeuten har en oplevelsesnær indlevelse i, hvordan fortid og nutid hænger sammen og danner klientens indre verden her og nu

Stieglar, 2020, s. 100-101

7

Empatiens roller i EFT

- Skabe tryghed hvorfra klienten kan bevæge sig videre
- Skabe øget bevidsthed hos klienten om sine bevidste oplevelser og om specifikke sider ved klientens oplevelser
- Give klienten et "håndtag" på sine egne oplevelser som danner mulighed for udforskning regulering og refleksion.
- Give klienten mulighed for at se og opleve sig selv på en åben og ny måde, som kan skabe bevægelse

8

Empatiens roller i EFT

- Empatien – at klienten føler sig forstået og accepteret - muliggør udvikling af et emotionelt bånd i den terapeutiske alliance og lægger dermed grundlag for terapeutiske interventioner.
- Empatien hjælper klienten til en mere hensigtsmæssig emotionel funktionsmåde ved at skabe en tryk relationel ramme for udforskning, regulering og udtryk af følelsesmæssig tilstand og behov
- Sammenhæng mellem klientens opfattelse af terapeutens empati og resultatet af terapi.

9

Empatiske responser

10

Empatiske udtryk

- Empatiske forståelsesresponses
 - Empatisk spejling
 - Følgeresponses
 - Empatisk validering
 - Empatisk opsummering
- Empatisk udforskning
 - Udforskende spejlinger
 - Evokerende spejlinger
 - Udforskende spørgsmål
 - Tjek-spørgsmål
 - Procesobservationer
 - Empatisk gætning
 - Empatisk refokusering