



1

Hvorfor empatisk kommunikation?

- Tryk og anerkendende relation til klienten er essentiel: en del af det virksomme i terapien og en forudsætning for terapeutiske interventioner
- Empatisk kommunikation er afgørende for at skabe en terapeutisk relation, hvor klienten føler sig forstået, accepteret, anerkendt og støttet i at undersøge emotionerne og lave fordybende arbejde.
- Viser klienten, at terapeuten "er med" og forstår klienten.
- Hjælper bl.a. med at sætte ord på og validere følelser, give de vigtigste udsagn særligt liv, pege på det, som ligger i udkanten af klientens opmærksomhed, guide fokus på emotionerne og opsummere det vigtigste i indholdet og processen.

2

Empatisk kommunikation i EFT

	Empatisk forståelse	Empatisk udforskning
Formål	Responstyper, der kommunikerer forståelse af klientens umiddelbare oplevelser. Viser at terapeuten "er med". Tilskynder ikke til udforskning.	Responstyper, der kommunikerer forståelse og samtidig tilskynder klienten til at udforske deres umiddelbare oplevelser. Mest brugte type intervention i EFT.
Typier	1. Empatisk spejling 2. Følgeresponser 3. Empatisk validering 4. Empatisk opsummering	1. Udforskende spejlinger 2. Evokerende spejlinger 3. Udforskende spørgsmål 4. Tjek-spørgsmål 5. Procesobservationer 6. Empatisk gætning 7. Empatisk refokusering

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

3

Empatisk *forståelse* 1: Empatiske spejlinger

- Viser forståelse for den mest centrale del af klientens budskab
- Tilbyder anerkendelse og støtte af klienten gennem forståelse
- Hjælper med at etablere og vedligeholde den terapeutiske relation
- Tilskynder ikke klienten til udforskning af oplevelserne

K: Det var, som om en del af mig døde. Og ligesom med et dødsfald skal man have tid til at begræde tabet.

T: Ja, at give sig tid til at sørge over det.

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

4

Empatisk forståelse 2: Følgeresponser

- Små tegn på, at terapeuten lytter og forstår det klienten kommunikere
- Nonverbale følgeresponser som nik og andre bevægelser med hovedet, ansigtsmimik, der følger og opfordrer klienten til at sige mere.
- Prøver ikke at kommunikere nogen dybere forståelse, men gør det muligt for klienten at fortsætte og uddybe.
- Kan inkludere små udsagn som "ja...", "wow" "mmm...", "okay..." og gentagelser af hvad klienten har sagt

K: Den enkleste måde at sige det på er, at jeg er bange for at leve, bange for alting..

T: (blidt) Alting... (lægger hovedet lidt på skrå)...

K: Jeg når til det punkt, hvor jeg bliver rædselsslagen ved tanken om at dø..

T: Mmm... (læner sig frem i stolen)

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

5

Empatisk forståelse 3: Empatisk validering

- At tilbyde validering, støtte eller sympati, når klienten er i emotionel smerte
- Fungerer kun når denne type responser kommunikerer afstemt i en generelt empatisk, anerkendende interaktion – ellers bliver de overfladiske
- Kan f.eks. omfatte *"Ja, jeg ved godt, det er svært at være med vreden"* eller *"Jeg kan se, det er smertefuldt for dig, og du er godt i gang ved at du tillader dig at mærke smerten, når du er sammen med mig."*

K: Jeg spillede bare følelsesløs i meget lang tid. Jeg forsøgte at dæmpe smerten, og jeg endte bare med at blive en zombie og havde ingen følelser ...

T: Så du er i en proces med at lukke følelserne ud igen, og det er smertefuldt og hårdt... Det er en virkelig vigtig del af din proces.

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

6

Empatisk forståelse 4: Empatisk opsummering*

- Kommunikerer empatisk forståelse i EFT-termer som a) rationale for intervention, b) afrunding på en intervention og c) for at runde en session af
- Ikke en udfoldende, men en opsamlende funktion
- Byg formuleringen op bid-for-bid
- Tjek med klienten, at de enkelte dele af opsummeringen passer til vedkommendes oplevelser
- Vær opmærksom på klientens forbehold: "Måske" (eller "en smule") betyder ofte "Nej". Korrigér efter behov

T: Næsten en slags diskussion mellem to forskellige dele af dig?

T: Næsten som om noget ufærdigt mellem dig og hende....

T: Så ud fra det, du har sagt, lyder det som om, først begynder du at føle dig ked af det, så bliver du bange for tristheden.

* Oversættelse af Elliotts originale formulering: "Empathic formulation"

Elliott: Advanced Empathic Attunement
EFT Institute, Southern California, November 2022

7

Empatisk kommunikation i EFT

	Empatisk forståelse	Empatisk udforskning
Formål	Responstyper, der kommunikerer forståelse af klientens umiddelbare oplevelser. Viser at terapeuten "er med". Tilskynder ikke til udforskning.	Responstyper, der kommunikerer forståelse og samtidig tilskynder klienten til at udforske deres umiddelbare oplevelser.
Typer	1. Empatisk spejling 2. Følgeresponser 3. Empatisk validering 4. Empatisk opsummering	1. Udforskende spejlinger 2. Evokerende spejlinger 3. Udforskende spørgsmål 4. Tjek-spørgsmål 5. Procesobservationer 6. Empatisk gætning 7. Empatisk refokusering

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

8

Empatisk udforskning 1: Udforskende spejlinger

- Bruges til at stimulere klientens udforskning af umiddelbare oplevelser
- Terapeuten bruger ofte prøvende, foreløbige responser, der anviser mulige veje for klientens egen udforskning: "Så det er næsten, som om...Jeg ved ikke rigtig...Som en sorgproces?"
- Den bevidste brug af prøvende formuleringer vender klientens opmærksomhed indad mod det, der endnu ikke står klart.
- To undertyper: a) "**Open-edge**" udforskende spejlinger og b) **vækstorienterede udforskende spejlinger**

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

9

Empatisk udforskning 1a: Udforskende spejlinger: Open-edge

- Giver klienten mulighed for at udforske et bestemt aspekt af et komplekst budskab ved at sætte dette budskab i slutningen af responsen og dermed hjælpe klienten med at bygge videre på det
- Afspejler klientens ambivalens, men tilskynder stadig klienten til at udforske de mere vanskelige aspekter af klientens oplevelser

K: Min hash-rygning bekymrer mig nogle gange, men det er ikke nær så slemt som min kærestes...

T: Så din kæreste ryger mere, men du føler på en eller anden måde, at din rygning kan være et problem...

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

10

Empatisk udforskning 1b: Udforskende spejlinger: Vækstorienterede

- udvælger eller understreger aspekter af klientens budskab, der indebærer et ønske om forandring eller vækst
- i en vækstorienteret udforskende spejling lægges vægten i en spejling på kampen mod håbløsheden, frem for på selve håbløsheden

K: Nu bliver jeg så nemt bekymret over småting og kan ligge vågen af nervøsitet hele natten. Jeg bliver så let ked af det...

T: Det er ligesom du siger; jeg kunne ønske, at jeg var mere robust, at jeg havde mere af mig selv, der kunne stå op og imod, så jeg ikke behøvede være så bekymret og ked af det.

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

11

Empatisk udforskning 2: Evokerende spejlinger

- Hjælper klienten med at få adgang til eller vække (evokere) oplevelsen – og de underliggende emotion schemes – gennem stærke sproglige billeder (metaforer), kraftfuldt sprog, toneleje og/eller dramatiske sproglige udtryk

K: Jeg sidder der og grubler over fremtiden...

T: Mmm..

K: Og de ting, jeg gerne vil gøre, og jeg føler, at de aldrig kommer til at ske

T: (sagt med en forskræmt stemmeføring) "Hvilken fremtid?" eller måske: "Det føles ikke, som om jeg har en fremtid, ikke bare måske, men det har jeg bare ikke!" Er det for stærkt?

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

12

Empatisk udforskning 3: Udforskende spørgsmål

- Tilskynder klienten til videre selvudforskning
- Oplevelsesorienterede spørgsmål

T1: Hvor er du i dag?

T2: Hvor vil du gerne starte?

T3: Hvad mærker du nu?

T4: Hvad oplever du lige nu?

T5: Hvad var det værste af det hele?

T6: Hvad havde du behov for?

T7: Nu når du fortæller om din bror, hvad kommer du så i kontakt med?

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

13

Empatisk udforskning 4: Tjek-spørgsmål

- Terapeuten undersøger sammen med klienten, om beskrivelsen stemmer overens med klientens oplevelse
- Tilskynder klienten til at sammenligne beskrivelsen af oplevelsen og tjekke, om den er stemmer overens med den faktiske, uklare oplevelse

T1: Du havde en følelse af "Nå, hvad er meningen med det her?"
Har jeg ret?

T2: "Hvilken fremtid?" eller måske: "Det føles ikke, som om jeg har en fremtid, ikke bare måske, men det har jeg bare ikke!"
Er det for stærkt?

T3: Jeg har på fornemmelsen, at det stadig er meget levende hos dig, at du ikke fik lov til at sørge.
Er det korrekt?

T4: Du blev et "det", folk så på dig, som om du var en kræftpatient, som om du var noget rædselsvækkende.
Er det det du taler om?

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

14

Empatisk udforskning 5: Procesobservationer

- Hjælper klienten med at blive bevidste om deres følelsesmæssige reaktioner og nonverbale signaler på en ikke-konfronterende måde
- Vigtigt at terapeuten er empatisk afstemt, når klientens nonverbale adfærd undersøges, så iagttagelsen ikke lyder som en kritik

K: Der er bare så meget smerte, det er så overvældende...

T: Jeg lægger mærke, til at du sparker med benet. Skal vi undersøge, hvad benet siger?

K: Det var dejligt at være sammen med min mor i går. (samtidigt med denne udtalelse, knytter klienten sin næve)

T: Jeg hører at det var dejligt at være sammen med din mor i går, og samtidigt lægger jeg mærke til, at din hånd knytter sig lidt, kan vi undersøge, hvad hånden har på hjerte? Hånden taler også et vigtigt sprog.

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

15

Empatisk udforskning 6: Empatiske gæt

- terapeutens prøvende gæt på ting, som klienten måske føler eller tænker, men endnu ikke har sagt højt.
- hjælper klienten med at uddybe eller intensivere sine oplevelser og med at sætte ord på svære oplevelser.
- er næsten altid en slags udvidede "tjek-spørgsmål"

K: Jeg grubler over mit liv og jeg... Jeg vil ikke bruge det på at leve i frygt...

T: Leve i frygt, nej det lyder ikke rart og ... som om du måske også sørger over alle de år af smerte og tab...efter din søn ikke vil dig mere... eller?

K: Du går igennem et traume, men folk forventer bare, at du kommer dig over det og kommer videre med det samme

T: Jeg har på fornemmelsen, at det stadig er meget levende hos dig, at du ikke fik lov til at sørge. Er det korrekt?

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy

16

Empatisk udforskning 7: Empatisk refokusering

- Tilskynder klienten til at udforske smertefulde oplevelser og følelser
- Bruges ved svære eller urovækkende følelser, som klienten har problemer med at møde eller blive i
- Terapeuten viser empati for selve den svære oplevelse
- Kan også bruges til at få klienten "tilbage på sporet" til empatisk udforskning

K: Hvis det ikke var sket, ville jeg måske være en meget ulykkelig person. Jeg ville ikke have været sammen med de mennesker, jeg har i mit liv, og jeg elsker mine venner, og jeg ville ikke have været venner med dem, hvis det ikke var sket...

T: Men det er stadig smertefuldt?

K: Når vi skulle køre et sted hen, var det mig, der kørte. Når noget skulle hentes, var det mig, der hentede det.

T: Så det er den stærke person, du plejede at være, og på en eller anden måde er den person væk nu?

Elliott et al., 2010: Learning Emotion-focused Therapy