

1

Empatisk Kommunikation

Empatiske Forståelses responser

Skabelse af tryk relation gennem forståelse
Hjælper klienten "at være med"

- Empatisk spejling
- Følgeresponser

Empatisk Udforskning

Fordybende, hjælper klienten til fokus og dybere udforskning
Hjælper klienten at "folde ud"

- Udforskende spejlinger
- Udforskende spørgsmål
- Empatisk gætning
- Procesobservation
- Oplevelesmæssigt nærvær

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

2

Empatisk Kommunikation

Empatiske forståelses responser

Empatisk spejling

- At fokusere på det mest centrale og de mest levende aspekter af oplevelsen.
- At fange smagen og nuancerne i oplevelsen
- At fange hvordan det virkelig var/er for personen, snarere end at fange et tema i en dysfunktionel proces eller at give et længere resume.
- Ikke blot at gentage det sidste ord eller sætning, f.eks. "du er vred" eller "du føler at det hele er håbløst", men at tilføje det mere liv.
- F.eks. " puha, det lyder slet ikke rart, som om du igen bliver helt alene, forladt til dig selv".

Følgeresponser

- At opmuntre klienten til at fortsætte med at tale og vise klienten at man følger ham, er til stede, er anerkendende og accepterende og derved bidragende til vedligeholdelse af relationen.
- Mhmm, aha, hmm og lignende lyde
- "Det forstår jeg"
- "Ja" "okay" "wow"
- Nik, smil, underen og anden ansigts mimik

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

3

Empatisk Udforskning

Udforskende spejling

Spejlinger der har en åbnende karakter. Leder klienten mod yderligere selvudforskning med forsigtige delkonklusioner, der ofte afsluttes med, "er det sådan det er, er det sådan du følte det"?

- Evokativ spejling
- Open edge
- Vækstororienteret spejling

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

4

Empatisk Udforskning

Udforskende spejlinger

Evokative spejlinger

Hjælper klienten at få folde ud og få kontakt med flere lag af følelser

- K: "Min mor overlod os altid til os selv, og jeg måtte passe på mine mindre søskende – min mor gjorde det intet."
- T: "Så det var næsten, som om hun sagde "Jeg kan ikke klare mer, så nu må du tage over" – og det efterlod dig med et stort og uoverkommeligt ansvar.
- T: "Så du fik et kæmpe ansvar – havde ikke noget valg.
- T: Det er som om du kunne have lyst til at sige "Hvor er du komplet uansvarlig, mor, at du kunne overlade ansvaret til mig, som var et barn. Det var helt urimeligt!

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

5

Empatisk udforskning

Udforskende spejlinger

Open Edge spejling

Inspirerer undersøgelse og fordybelse

Klienten kan ikke bare svare ja eller nej.

Som terapeut vægter man de mere intense aspekterne

- Så, du orker ikke mere at. . . .
- Og når du hele tiden rydder op efter hende, får det dig til at føle dig. . . .
- Hmm, du kommer til at isolere dig, så du får „helle“ for en stund. . . .
- Du er ked.... alligevel får du sat ord på din vrede....
- Aha, hvordan?
- Selvom du er bange for at gå ind i det, er det som om. . . .

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

6

Empatisk Udforskning

Udforskende spejlinger

Vækstorienteret spejling

Fremhævelse af det, der fremstår som ”ressource”, i det klienten udtrykker.

- Fremhævelse af ”kampen” frem for ”håbløsheden”.
- ”Du prøvede på trods af afvisning at blive hørt.”
- ”Selvom det ikke lykkedes for dig, så viste du stort mod ved at række ud”
- ”det lyder som om du handlede på en ny måde, som om du prøver en ny vej. . . .”
- Så, på trods af, holdt du fast i dig selv. . . .

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

7

Empatisk kommunikation
Empatisk udforskning

Udforskende spørgsmål,
har til hensigt at vække klientens nysgerrighed på sig selv og inspirere selv-udforskning.

- **Åbne udforskende "hvordan spørgsmål",** som hjælper K med at beskrive sig selv og sin virkelighed.
- T er lige som en opdagelsesrejsende i K's indre som ydre univers.
- T afstemmer sine opfattelser af med klientens.
- **Formulering af det implicitte.** T opfanger det som ligger "mellem linjerne" i det, K udtrykker og spejler det tilbage til K som "bud" på perspektiv/mening/forståelse.

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

8

Empatisk kommunikation
Empatisk udforskning

Udforskende spørgsmål,
har til hensigt at vække klientens nysgerrighed på sig selv og inspirere selv-udforskning.

- **Oplevelsesorienterede spørgsmål**
 - Fænomenologiske spørgsmål, om lige NU!
- **Samarbejdende spørgsmål**
 - Inddrager terapeutens iagttagelser, som lader sine sætninger stå ufuldstændige, så klienten selv kan fylde ud.

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

9

Empatisk kommunikation
Empatisk udforskning
Udforskende spørgsmål

Oplevelsesorienterede spørgsmål

- Åbne undersøgende spørgsmål – åbner til nu'et.
- Hvordan oplever du det lige nu?
- Hvordan føles det?
- Hvad mærker du i kroppen lige nu?
- Hvordan er følelsen lige nu?
- Hvad foregår dig inde i dig lige nu?

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

10

Empatisk kommunikation
Empatisk udforskning
Udforskende spørgsmål

Samarbejdende Spørgsmål

Inddrager terapeutens iagttagelser, som lader sine sætninger stå ufuldstændige, så klienten selv kan fylde ud.

- ” og nu føler du dig.”
- ” fordi.”

EFT-instituttet/Maria Bergman - © vibeke dyhrchrone 28-01-2018

Empatisk kommunikation

Empatisk udforskning

Empatisk gætning

Terapeuten formulerer følelser som klienten endnu ikke udtrykket
- I det mindste ikke verbalt.

- K: Jeg ved ikke, om jeg synes det er en god ide at tale om det...
- T: Måske er det lidt skræmmende lige nu?
- (Klienten knytter knoerne)
Det er rigtig svært at sætte ord på...
- T: Det er som om du bliver anspændt og vred?

Empatisk kommunikation

Empatisk udforskning

Procesobservation

Opmærksomhed på nonverbale fortællinger.

Undertiden siger klienten et og signalerer noget andet nonverbalt.

Dette skal gøres, så nænsomt, og respektfuldt at klienten ikke oplever det dømmende, men derimod tilbydes bevidsthed om følelser, som han ikke selv er bevidst om

- Hvad siger det suk?
- Hvad har smerten i maven, på hjertet?
- Du holder hånden op, som om du holder noget væk eller skubber til noget – Er det sådan det er?
- Når du fortæller mig om din vrede, kan jeg se at du smiler lidt, jeg undrer hvordan du har det inden i?

Empatisk kommunikation

Empatisk udforskning

Procesobservation

Opmærksomhed på nonverbale fortællinger.

Undertiden siger klienten et og signalerer noget andet nonverbalt.

Dette skal gøres, så nænsomt, og respektfuldt at klienten ikke oplever det dømmende, men derimod tilbydes bevidsthed om følelser, som han ikke selv er bevidst om

- Jeg kan se at du knytter hænderne, kan du blive ved med det et stykke tid, så vi kan undersøge hvad de vil sige?
- Hvad siger den hånd som trommer mod knæet? Det ser ud som om den har noget på hjertet. . . .
- Ville det være ok for dig at vende blikket indenfor og undersøge sammen med mig, hvordan du har det når du fortæller om din lillebror, som døde så ung.

Empatisk kommunikation

Empatisk udforskning

Oplevelsesmæssigt nærvær

- T's nonverbale adfærd må signalere varme, omsorg, tålmodighed, engagement og frem for alt accept.
- Disse kvaliteter afspejler sig i T's kropssprog, toneleje og intonation, ansigtsudtryk, øjenkontakt og spontane smålyde/udbrud.