

Henriette Boysen & Hanne Bloch Gregersen

Inspireret af: Krog, J.L.. *Empatisk Kommunikation i oplevelsesorienteret terapi*.
Psykologisk Studiefkriftsserie, s. 52-8. Aarhus Universitet, Vol. 4, nr. 1., 2001.
Emotions Fokuseret Terapi, jf. Les Greenberg m.fl.

Empatisk kommunikation

1. Empatiske forståelsesrespons

A. 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. " du føler dig helt alene, og der er helt mørkt, og det er svært at få øje på lyset der kan hjælpe dig til at finde vejen".

B. Følgeresponser

- At opmuntre klienten til at fortsætte med at tale og vise klienten at man følger ham /hende, er tilstede, er anerkendende og accepterende og derved bidragende til vedligeholdelse af relationen.

F.eks.

- Mhmm og lignende lyde
- "Det forstår jeg"
- "Ja ", "okay"
- Nik eller smil

2. Empatisk udforskning

At dirigere klientens opmærksomhed mod dybere udforskning af sig selv.

A. Udforskende spejling

Spejlinger der har en åbnende karakter i kraft af hvordan terapeuten formulerer sig. De udtrykkes som terapeutens forsøg på at følge klienten, og have et skærpet fokus på de uklare aspekter der kommer op. Hensigten er at lede klienten mod yderligere selvudforskning med forsigtige forsøgsvisse delkonklusioner, der oftest afsluttes med eksempelvis "er det sådan det er, er det sådan du følte det" ?

Den udforskende spejling er repræsenteret ved :

- *Evokative spejlinger*

Spejlinger der belyser eller åbner klientens oplevelse med nyt sprog, metaforer, billeder og på udtrykfulde eller udforskende måder.

F.eks.

K: "Min mor overlod os altid til os selv og jeg måtte passe på søstre, og hun gjorde ingenting."

T: "så det var næsten som om hun sagde " jeg kan ikke klare mere, så nu må du tage over" –og det efterlod dig med et meget uoverkommeligt ansvar.

Eller :

T: "Så du blev bare efterladt med det enorme ansvar og havde ikke noget valg,hvis der skulle gøres noget måtte du gøre det"

T : " Så det er som om du har lyst til at sige," dit uansvarlige fjols, det var bare ikke rimeligt at jeg skulle have alt det ansvar.

- *Open Edge –spejlinger*

Spejlingerne har en åben form, hvilket vil sige at de formuleres således at klienten ikke bare kan sige "ja det er sådan det er" og lader næste respons være op til terapeuten, men lægger op til videre udforskning. Som terapeut vægter man de mere intense aspekter. Ved ambivalens for eksempel spejles den ene pol mere end den anden. F.eks. "selvom du er bange for at gå ind i det, er det som om du også brænder for at give det en chance, at se hvad det bringer. Man vælger altså som terapeut at forstærke det mere vækstorienterede i klientens udsagn frem for blot at benævne og tydeliggøre ambivalensen.

- *Vækstorienterede spejlinger*

Spejlinger der fokuserer på klientens retning mod udvikling, når der bare er det mindste at spore. F.eks. lægges vægten i en spejling på kampen mod håbløsheden, frem for på selve håbløsheden. Der fokuseres på vækstpotentialer, og en sådan spejling kan skabe terapeutisk forandring ved at understrege klientens bevægelse og vilje i retning af noget bedre for sig selv.

B. Udforskende spørgsmål

Direkte spørgsmål er en måde at opfordre til udforskning og egentlig ikke en spejling. Grænsen mellem de to er meget tynd.

- *Oplevelsesspørgsmål*

er åbne spørgsmål (kommunikerer ikke direkte terapeutens forståelse) og spørger direkte ind til noget specifikt på en åbnende måde.

F.eks.

”Hvad oplever du lige nu” , ”hvordan føles det” eller ”Hvad ønsker du af ham”.

- *Samarbejdende spørgsmål.*

Inddragelse af terapeutens iagttagelser, men denne lader sine sætninger stå ufuldstændige, så klienten selv kan fylde ud.

Eksempelvis : ” – og nu føler du dig.....”

Endelig kan terapeuten formulere sin forståelse og slutte af med et ” passer det”?

C. Empatisk gætning

Formuleres typisk som en spejling med et ”passer det” , men går dybere i udforskning end en ren forståelsespejling, da terapeuten formulerer følelser som klienten endnu ikke har udtrykt – i det mindste ikke verbalt. Dette kan indfange klientens nuværende erfaring og give dybere oplevelsesintensitet. Altså spejling af følelser.

F.eks.

K: (meget lav stemme)” Jeg ved ikke om det er en god ting at tale om. Jeg er ikke sikker ”

T: ”Måske er det lidt skræmmende lige nu” (Greenberg)

Eller

K: (klienten knytter knoerne der er helt hvide)” Det er rigtig svært at sætte ord på..... jeg bliver bare så..... ”

T : ” Det er som om du bliver virkelig anspændt og vred ??????? Er det sådan det er ?

D. Procesobservation

Undertiden kan klientens nonverbale signaler signalere noget andet end det der udtrykkes verbalt. Procesobservation vil sige at terapeuten henleder klientens opmærksomhed på nonverbal kommunikation med et forslag om at give fænomenet opmærksomhed. Greenberg anbefaler at man undlader at bruge procesobservationen til at udpege uoverensstemmelser mellem verbal og nonverbal kommunikation, således at dette får en dømmende karakter. Hensigten er at henlede klientens opmærksomhed på noget han eller hun ikke har været opmærksom på på. Derfor må sådanne observationer formuleres varmt og ikke konfronterende.

Eksempler kunne være :

T: ” Jeg kan se at du knytter hænderne, vil du fortælle mig hvad der ligger i det?

T: ”Du holder hånden op, som om du holder noget væk eller skubber til noget (Empatisk gætning) er det sådan det er ?

T: ” Jeg lægger mærke til at du du sparker med benet lige nu ” eller ” når du siger dette, får dit ansigt et smertefuldt udtryk ” ?

Et andet eksempel, hvor procesobservationen bruges til at lede til opmærksomhed på ”modstridende” nonverbale signaler :

”Så det lyder som om du er rigtig glad for dit samvær med din mor (spejling af det verbale), og samtidig får dit ansigt ligesom et smertende udtryk (kommunikation af nonverbale procesobservationer) som om der også er noget, du har det skidt med, er det rigtigt ? (empatisk gætning)

E. Oplevelsesmæssigt nærvær

Intentionerne bag de forskellige responstyper er at kommunikere forståelse og at bekræfte klienten i hans oplevelse, at udforske sin forståelse, samt at facilitere at klientens udforskning føres videre.

Det oplevelsesmæssige nærvær er en måde empati udtrykkes med andre hensigter end bare at formidle forståelse og vedligeholde relationen. Formålet er her at tillige, ved hjælp af relationen, at støtte en samarbejdende udforskende indstilling.

Det vigtige er ikke kun *hvad* terapeuten gør, men også *hvordan*. Det er primært igennem paralinguistisk og nonverbal adfærd, at vigtige faktorer som varme, omsorg, tålmodighed og engagement kommunikeres. Her er især tale om terapeutens kropssprog, toneleje/fald, ansigtsudtryk, øjenkontakt, spontane udbrud osv.