

## EMPATI ALA PETRI

- Empati; ordets etiologi; från grekiskan empatheia 'sinnesrörelse'.
- Empati beskriver förmågan att sätta sig in i en annan människas inre värld. Med allt vad det vill säga med känsloläge och kognitiva förutsättningar och sedan kunna kommunicera och agera adekvat på denna insikt.
- Angränsande begrepp; EQ, social kompetens.
- Distinktion mellan empati och sympati.
- Exkluderandet av; torteraren, sol och våraren etc.
- När du ser någon gråta av sorg, gäller det att inte ryckas med så att du förlorar kontrollen över dig själv. Tveka däremot inte att visa din medkänsla!
- Epiktetos, stoiker född ca. 55 e. Kr.
- I filogenesen har empatin haft funktionen att hålla ihop gruppen och därigenom sörja för artens fortlevnad. Egoistisk altruism ses som en förlöpare till empati. Näst medvetandet är empatin vår främsta psykiska förmåga anser den kände empatiforskaren William Ickes.
- Biologiska korrelat; det ska tydligen vara på det viset att neuron i tinningloberna och i amygdala aktiveras vid åsynen av speciella ansiktsuttryck och kroppshållningar. Detta skulle kunna tolkas som att empati är en affektiv/känslomässig respons, med en evolutionär grund.
- Vid vissa typer av hjärnskador framträder empatistörningar.
- Ontogenesen; för att styrka hypotesen att vi har med oss en empatisk förmåga från första början hänvisar forskare till studier gjorda på spädbarn, som redan under sin första levnadsdag visar reaktioner vilka

tycks vara empatiska till sin natur. Tendensen hos barnet att gråta när en ”kompisbäbis” gråter, men inte vid lika höga icke-mänskliga ljud tas som intäkt för denna hypotes.

## EMPATI OCH UTVECKLINGSPSYKOLOGI

- Enligt Stern är affektintoningen och affektreglerandet vilka uppstår i samspelet med vårdnadshavaren av en avgörande betydelse för barnets möjligheter att dela intersubjektivitet och kunna utveckla en empatisk kompetens.

- I interaktionen mellan barnet och vårdgivaren påverkas upplevelsen av den så kallade intoningen. På detta viset får barnet erfarenheter av huruvida vårdgivaren delar och förstår barnets erfarende av världen, och barnet lär sig att förstå att andra har ett eget inre liv oberoende av andra. Felintoning i samspelet mellan barn och omvärld ser Stern som en förklaring till psykopatologi.

- Piagets viktiga begrepp för förståelsen av empati;

- Metafungerande; särskilja sina egna känslor från andras.

- Decentralisering; skifta fokus från sig själv till någon eller något annat.

- Exempel på detta ”paigetiska” kontinuum; barnet och vems är leksaken, fram till tonåringen och spegeln.

- Empati; filosofi och livsåskådning.

- Judiskt kristna; du skall göra mot andra vad de skall göra mot dig, gyllene regeln, buddhismen; medkänsla, mindfulness.

- Buber; Jag-Du-filosofin beskriver hur mötet mellan människor kan glida över i ett Jag-Det-förhållande. Exempelvis blir behandlare alltmer bara en roll, och tappar sin mänsklighet, den hjälpsökande

fastnar i ett patientfack, och därmed går det genuint mänskliga och empatiska förlorat. Rekommenderar direkt läsning av Bubers texter.

## EMPATI OCH PSYKOTERAPI

- Holms tre faser av empati i det terapeutiska rummet:

1) består av uppfångandet och bearbetningen av den andres känslbudskap, där slutprodukten är den empatiska förståelsen.

2) är kommunicerad eller uttryckt empati.

3) är mottagen empati, dvs. den hjälpsökandes upplevelse av hjälparens empati. (Holm)

- Det är empati enligt fas-3 definitionen, alltså att den hjälpsökande upplevt att behandlaren haft empati för henne som korrelerar med lyckad behandling.

## EMPATI OCH FORSKNING

- Upplevd empati korrelerar med goda behandlingseffekter.

- Orlinsky et al (1994), fann i sin metastudie att terapeutisk empati, när den var skattad av patienterna själva, så var empatin positivt korrelerad med tillfrisknande i 34 av 47 studier.

- Enligt undersökningar är behandlaren dålig på att skatta när han eller hon är empatisk, samma gäller för observerande handledare, när man jämfört med vad patienten själv tyckte var empatiskt.

- Patientens skattning av den terapeutiska alliansen är den största faktorn för att förutse det kliniska tillfrisknandet.

- Detta gäller även vid somatisk vård (Ottosson, 1999).

- Kroppsempati och följsamhet.
- Empatiutveckling och utbildning.

## EMPATI OCH KONKRETISERING I DET KLINISKA

- I grundsynen betonas och uppmärksammas de individuella inre kartorna och den multifaktoriella sårbarheten vid förståelsen av klientens problem.
- Betoningen av den terapeutiska alliansen, och användandet av de relationistiska processerna i det terapeutiska rummet (Safran).
- Betonandet av att ha en socialiseringsprocess och rational i arbetet vilket avmystifierar och begripliggör vad som sker i terapin.
- Klienten/patienten bestämmer agendan.
- Den sokratiska dialogen har implicit ett empatiskt och idiosynkratisk grunddrag i sig. Det kännetecknas av ett genuint nyfiket utforskande, alltså terapeuten tror sig inte i förväg sitta inne med svaren.
- Kollaborativ empirism handlar om uppställande av hypoteser vilka man likt två vetenskapsmän utforskar (Kelly).
- Det kan vara empatiskt att veta vad patienten ska säga, men inte att fylla i det osagda.
- Acceptans och validering.
- Istället för att jag berättar, jag vet, så vill jag att du berättar, du vet (Bowlby).
- Det enda jag säkert vet, är att jag inte vet! (Sokrates).
- Vi som terapeuter kanske är specialister på ångest i allmänhet, men du är specialist på just din ångest (Petri).

- Det är empatiskt att finnas tillgänglig, men inte att skapa en osund ”göra-sig-behövd-relation”, och förstärka den hjälpsökandes osjälvständighet/problem. När sessionen/dagen/behandlingen är slut, måste den hjälpsökande klara sig på egen hand.
- Den oväntade interventionen, typ telefonsamtalet, kan av patienten upplevas empatisk, och verka för en bra arbetsallians.
- Personlig exponering; delgivande av egna erfarenheter, exempelvis via dikter (D’Elia).
- Trygghetsfråga; finns det något du vill berätta eller fråga om som kan göra dig tryggare här i terapin/arbetet?
- Förståelsefråga; har jag förstått dig riktigt om jag uppfattat det som...
- Öppet erkänna och ursäkta sig för missförstånd och/eller misstag.
- Be om feedback vid slutet av sessioner.
- Vid behov följa med patienten till träffar som stöd och för att stärka den terapeutiska alliansen.
- Uppmärksamma sitt eget tonläge, med vilken röst, vilken värme och närvaro man möter sin hjälpsökande.
- Som en del i behandlingen; köra ett rollspel innan ett behandlingsmöte, om inte annat så inom sig själv, och söka sätta sig in i hur det är att vara just den klienten som man är i färd med att möta.

### SAMMANFATTNING:

- Empatin tycks oss vara av naturen given, men måste vårdas som ett sätt frö.

- Empati är en motor i den terapeutiska relationen.
- Empatins möjligheter påverkas också av arbetsplatsens kultur samt behandlarens mående och eventuella grad av utbrändhet.
- Som terapeut gäller det att ha tillgång till och vårda, hela sitt känsloregister om man ska få tillgång till sitt finaste arbetsinstrument, nämligen sin egen person och personlighet.
- Egentligen självklart att man föredrar en varm och lyhörd terapeut, framför en sval, neutral som gömmer sig bakom en professionell mantel.
- Genom att möta sin hjälpsökande som en medmänniska tränger man också automatiskt undan risken att behandla henne som enbart ett objekt, i denna relation finns också ett outtalat etiskt krav på medmänsklig omsorg.
- Våra patienter som själva kämpar med att hantera sina svåra känslor, blir experter på att avslöja fejkade känsloutryck från terapeutens sida, i synnerhet de mest sköra patienterna.

## REFERENSER

- Mykkänen, P - Empatins Kraft (Steg-2 uppsats)  
Safran, J - Interpersonal process in cognitive therapy.