

Empati og reflekterende lytning

*Indlæg af psykolog Karsten Abel
Cand. Psych. Aut., Specialist i Psykoterapi
Medlem af MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)*



Empati kan beskrives som evnen til at genkende og forstå andres følelser. Det beskrives ofte som evnen til at sætte sig i andres sted. I Motivational Interviewing (MI) bruges betegnelsen "præcis empati" et begreb, der stammer fra Carl Rogers. Carl Rogers beskriver "præcis empati" som: "to sense the client's inner world of private personal meanings, as if it were your own, but without ever losing the "as if" quality".

Dette lille youtube klip introducerer på en lidt anderledes måde nogle af ulemperne ved mangelfuld empati og lytning i den terapeutiske relation.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ow0lr63y4Mw>

Miller & Moyers, der er to af mest anerkendte forskere og praktikere indenfor Motivational Interviewing foreslår i deres artikel fra 2012: "Is Low Therapist Empathy Toxic?", at man på baggrund af forskning og undersøgelser kan finde belæg for, at det kunne være hensigtsmæssigt at screene terapeuter / behandlere for deres evne til at udvise empati. Både mhp at behandlerne selv fik mulighed for at udvikle deres terapeutiske kompetencer – og af hensyn til patienternes outcome. Artiklen tager primært udgangspunkt i misbrugsbehandling.

Miller & Moyers begrundet deres opfattelse i 2 hovedargumenter, der går på tværs af teoretisk orientering:

Behandlere, der udviser høj grad af empati har ofte bedre resultater både på kort og lang sigt.

Behandlere, der er karakteriseret ved at udvise lav empati vil oftere opleve drop out, dårligere resultater bedømt ud fra klient forandring, samt have en dårligere behandler relation. (Klienten i youtube klippet vil sandsynligvis ikke komme igen).

Forskellige elementer kan indgå i bedømmelsen af empati. Miller & Moyers beskriver i artiklen således evnen til reflekterende lytning, som et konkret element i empati.

I artiklen anføres at jo bedre en behandler er til reflekterende lytning, jo bedre vil vedkommende blive bedømt mht. udvist empati. Netop denne oplevelse af at blive set, forstået eller anerkendt af et andet menneske har betydning for de ændringer, der kan opstå i forbindelse med og efter behandlingen.

Ganske kort bliver reflekterende lytning opdelt i simple og komplekse refleksioner. Formålet med reflekterende lytning er, at hjælpe personen til at udforske egne tanker og visdom. Altså at blive klogere på sig selv og egne udsagn. Reflekterende lytning er ikke et spørgsmål, men beskrives som et statement.

Simple refleksioner tilføjer lidt eller intet nyt til det sagte, hvorimod den komplekse reflekterende lytning tilføjer noget nyt med henblik på, at klienten bliver klogere på egen holdning / mening / følelsesmæssige tilstand.

Klient: "Jeg har tænkt over dette problem længe"

Behandler: "Du har tænkt længe over dette problem" (Simpel refleksion).

Behandler: "Du overvejer at ændre noget" (Kompleks refleksion).

I klippet med Bob Newhart er klienten nok ikke blevet klogere på sig selv, og der er absolut ikke blevet brugt hverken simpel eller kompleks reflekterende lytning. På samme tid vil klienten sandsynligvis ikke beskrive behandler, som speciel empatisk. Netop empatien er en af de afgørende faktorer, ifølge artiklen, for at en behandling har effekt, at behandler udviser adfærd, der af klienten beskrives som empatisk.

Her er nogle bøger om emnet:

Miller & Rollnick "*Den motiverende samtale – støtte til forandring*"

Miller & Moyers "*Is Low Therapist Empathy Toxic?*"

Rosengren "*Building Motivational Interviewing skills*"

G. Rosdahl "*Den motiverende samtale i teori og praksis*"

Farbring & Rollnick "*Den motiverende samtale i praksis*"