

Træning af empati

*Indlæg af Psykolog Christina Schlander
Cand. Psyc. Aut.,
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



Træning af empati

På Drexel University, college of Medicine, træner man de studerende i empatiske færdigheder. Dette for at hjælpe læger og patienter til et bedre samarbejde og derved en mere effektiv udredning og behandling. Det tyder på, at jo mere tryk patienter føler sig hos lægen, desto mere åbner de op og fortæller forskellige og relevante oplysninger, der gør udredningen kortere tidsmæssigt. På Drexel University har man fundet en sammenhæng mellem lægens evne til at udtrykke empati over for patientens følelser og en hurtigere og mere præcis udredning. Det er Professor Dennis Novack, der står i spidsen for forskningen af den effekt empatitræning hos læger har.

Men hvordan træner man empatiske evner? Og hvilke fordele har det?

Forskellen på empati og sympati

Der er flere definitioner af empati. Den mest anvendte er "evnen til at sætte dig i den andens sted". Novack siger; "Empati er, at have en mere eller mindre objektiv oplevelse af, hvordan det må være, at være den person, som er syg". Det er, at have forståelse for den anden – at forstå.

Sympati er derimod "at føle med den anden" og er en mere subjektiv oplevelse. Eksempelvis hvis moderen til din ven dør. I det tilfælde vil du besøge ham og måske græde med ham. Du føler lignende følelser som ham. Sympati er på den måde ret forskellig fra empati. De medicinstuderende på Drexel University bliver trænet i at forstå hvad patienten går igennem.

Novack fortæller, at deres studier viser en klar sammenhæng når der er uklarhed mellem empati og sympati og at lægen anvender ekstra og unødige testninger. Læge- og patientsamarbejdet afhænger af gode grænser også hvad angår følelser. Hvis patienten fortæller om noget tragisk nytter det ikke lægen græder, men derimod udviser forståelse for patientens situation.

Empati er en færdighedsbaseret kvalitet

Novack fortæller, at mennesker har forskellig empatisk kapacitet. Menneskers neurale netværk er ganske enkelt forbundet forskelligt. Ifølge Novack viser hjernescanninger at nogle mennesker har færre af de hjerneceller, der er designet til empatisk formåen. Deres træning af empati består derfor i, at udvikle færdigheder til at lytte efter hvad patienten fortæller. At kunne lytte inkluderer træning af færdigheder til at spejle, hvilket betyder at kunne gengive eller spørge til patientens følelser, legitimering og normalisering af følelsesmæssige reaktioner, at give udtryk for gerne at ville hjælpe, samt opsummeringer, der er en akkurat genfortælling og afklaring af om lægen har forstået hvad patienten har fortalt.

Personlig bias skal genkendes og håndteres

Vi er mennesker. Vi er en social art. Vi tolker, dømmes og vurderer det vi oplever. Når du møder et andet menneske tager det ca. 30 sekunder før du har din første vurdering eller dom over dette.

Som en del af empatitræningen på medicinstudiet på Drexel University opfordres de studerende til at reflektere over deres eget liv og ligeså deres forældres og bedsteforældres, for at afsøge hvilke forudindtagede holdninger eller følelser de har og hvor de kommer fra. En bevidsthed om opvækstens bias er afgørende for, at kunne håndtere og være åben for den livsverden patienten har. Såfremt man ikke søger at forstå patientens perspektiver, er der en risiko for at blive dømmende, hvilket vil stå i vejen for en omsorgsfuld og behandlende relation til patienten.

Empati forudsætter nærvær i nuet

Læger går fra den ene yderlighed til den anden – en er helbredt, en anden er terminal. Lægen er vidne til menneskers bedste som værste øjeblikke. Det er derfor vigtigt at lære de medicinstuderende at være tilstede i nuet i enhver situation. Dette er dog svært, da man skal sætte sig selv fri. Men selv når det ikke lykkes kan den medicinstuderende lære "at gøre som om". Hvis blot lægen får et glimt af hvordan patienten har det, er det en stor hjælp.

Formningen af empatifærdigheder kan styrke lægers performance

Hvis du er uempatisk, kommer du ikke så langt. Patienter, som føler sig forstået, er mere villige til at afsløre vigtig information og bekymringer til lægen. Jo mere information lægen har, desto lettere er det at stille en diagnose og jo mere effektivt kan patienten behandles. Novack fortæller om en session han overværede, hvor lægen var klinisk optaget, uden empatiske udtalelser, men hvor han lyttede meget indgående til patienten. Hvis det blot var denne interaktion, der var genstand for vurdering, ville lægen umiddelbart vurderes om værende uempatisk. Men til slut sagde lægen "Jeg tror jeg forstår hvad du går igennem lige nu", hvorefter han beskrev for patienten hvad han tænkte hendes følelsesmæssige oplevelse var. Patienten begyndte at græde og svarede "ja, det er lige præcis sådan jeg har det".

To minutters empati var hvad det tog at vinde patientens tillid og etablere et samarbejde omkring en svær problematik. Novack udtaler; "Hvis du kan komme til det punkt hvor du så akkurat og præcist spejler patientens oplevelse tilbage, etablerer du en relation, hvor patienten også bliver klar til at lytte til dig og dine anbefalinger.

(Kilde: Medical express 10. august 2015)