

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER



Af Gerda Rasmussen

Gerda Rasmussen er familie- og psykoterapeut MPF og oprindelig uddannet socialrådgiver. Hun har privat praksis i Århus med terapi og supervision, og sideløbende underviser hun på familierapeutuddannelsen og supervisoruddannelsen på Dansk Familierapeutisk Institut, DFTI

Det er kendt for de fleste psykoterapeuter, at begrebet empati har stor betydning i det psykoterapeutiske arbejde. Ligeledes er empati en vigtig del af supervisionen, for her er der brug for supervisors evne til både at indleve sig i supervisanten og i supervisantens samspil med klienterne. Det vil jeg belyse i denne artikel, men først vil jeg kort ridse op, hvad supervision er.

HVAD ER SUPERVISION?

Supervision er en aftalt samtale mellem to fagfæller, hvor supervisor sædvanligvis er mere erfaren og har supervisorsfaglige kompetencer. Formålet er at udvikle supervisantens refleksioner og kompetencer gennem en anerkendende og udfordrende dialog (Hansen, Mortensen 2017).

Supervisionen har fokus på supervisantens faglighed, men også den personlige måde, som supervisanden forholder sig til sin faglighed på. Det er eksempelvis personlighed, rummelighed, livserfaring og evne til respektfuld og inspirerende omgang med andre mennesker, som er afgørende for kvaliteten af terapi og supervision. De faglige og personlige kvaliteter (her bruger jeg begrebet fagpersonlige) må vi videreudvikle livet igennem gennem supervision, egenterapi og efteruddannelse. Både af hensyn til vores klienter, men også fordi der ligger en god portion aflastning og egenomsorg i at modtage supervision.

Ingen psykoterapeut er på noget tidspunkt for erfaren eller for gammel til at modtage supervision og til at udvikle sig.

Kort sagt hjælper supervision med at øge psykoterapeutens faglige og personlige refleksion, udvikle nye perspektiver på arbejdet og den hjælper med at udvikle nye handlemuligheder fagligt og personligt. For at få et godt udbytte af supervisionen må supervisor have gode fagpersonlige og relationelle kompetencer, og evnen til empati er en af dem.

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

HVAD ER EMPATI?

Empati er en medfødt egenskab, som er helt basal for vores liv. At blive mødt med empati giver oplevelsen af at høre til, at være et medmenneske. Empatien hjælper os til at navigere socialt, og den fungerer som en vigtig lim, der holder menneskelige fællesskaber sammen. (Hart, 2006)

Empati kan kort forklares som en indlevelse i andre mennesker. Man føler med den anden, forestiller sig den andens oplevelse og forstår det andet menneske samtidig med, at man er i stand til at adskille sine følelser og tanker fra den andens. For at kunne have empati med et andet menneske, må man sætte sig selv til side for en stund, og åbent gøre sig til klangbund for den andens oplevelse, uden at lade sig følelsesmæssigt "rive med". Det kræver en åbenhed og lydhørhed overfor tonefaldet, kropssproget og alt det usagte hos det andet menneske.

UDVIKLING AF EMPATI

Forskere har påvist, at der er stort sammenfald mellem den relationelle udvikling af empati i supervision og terapi, og det, der sker i den tidlige relation mellem barn og forældre.

Ved at studerede spædbørn i samspil med deres nære omsorgspersoner, blev det tydeligt, at børn er født med evnen til at imitere moderen og til det, som Daniel Stern kalder 'tuning in'. 'Tuning in' er evnen til at tune sig ind på moderens følelser og stemninger og senere udvide det til også omfatte andre mennesker. Dette er en proces, som er afhængig af gensidighed. For at barnet skal bibeholde og udvikle sin evne til at "tune sig ind", er barnet afhængig af at være sammen med voksne, som gennem affektiv afstemning tuner sig ind på det.

Hvis barnet i de første år ikke indgår i en forstående relation med omsorgspersonerne, udvikles det neurologiske spejlsystem ikke tilstrækkeligt. Affektiv afstemning har stor betydning for barnets biologiske udvikling, for barnets mulighed for at udvikle empati og for udvikling af sociale kompetencer.

En forløber for empati er den følelsesmæssig smitte, som vi møder, når vi ubevidst bliver påvirkede af andres følelser og stemninger uden at skelne mellem sig selv og den anden og uden at vide, hvorfor den optræder (Allen, 2011). Jeg skriver mere om følelsesmæssig smitte og spejlneuroner senere i artiklen.

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

Ofte anvendes begreberne empati og sympati i flæng, men det har to forskellige betydninger. Med sympati menes at have positive følelser over for et andet menneske, mens empati en forudsætning for, at man kan indleve sig i det andet menneske uden nødvendigvis at have sympati.

Lad mig give et eksempel på, hvad empati kan betyde i en supervision:

Simon er behandler for svært belastede familier. Han er blevet mere og mere irriteret på en af familierne, som han arbejder med. Det er specielt faren, han har det svært med. Han finder ham usympatisk fordi han igen og igen skælder sine børn ud på en vred og nedladende måde. Han kan se, hvordan børnene lider under det, og det er som om intet hjælper. Simon bringer sin oplevelse ind i supervision. Han kan ikke holde faren ud, og han har lyst til at skælde ham huden fuld og at ophøre med at arbejde i familien.

Supervisor beder Simon om at fortælle om en af de svære situationer, og imens indlever supervisor sig i situationen. Supervisor afstemmer sig og viser forståelse for og indlevelse i Simons situation som behandler. Det hjælper Simon til langsomt at kunne rumme sine følelser, til at kunne mærke sin magtesløshed og han begynder at udvide sit faglige perspektiv. Blandt andet får han nu øje på farens magtesløshed.

I supervisionen udforsker supervisor sammen med supervisanten den problemstilling, som supervisanden ønsker hjælp til, og supervisor gør sig til en slags klangbund for supervisanten.

Som vi ser i det ovennævnte eksempel, så lever supervisor sig åbent ind i Simons fagpersonlige verden. Supervisor bruger både sine følelser, forestillingsevne, sanser og faglighed: Hvad sker i supervisanten? Hvilke signaler bliver der sendt, og hvad betyder de?

Supervisors indlevelse bliver herefter spejlet og givet tilbage til supervisanten i en lidt ændret form. Det kan være både non-verbalt ved hjælp af nik og kropssprog og ved hjælp af de ord, som signalerer en empatiske forståelse.

Når supervisor viser empati med supervisanten, bliver der grobund for kontakt og tillid mellem dem. Endvidere oplever supervisanten sig anerkendt, fordi supervisor tillægger hans oplevelser og følelser værdi. Samtidig falder nervesystemet til ro. Det skærper supervisantens evne til at stole på sine egne iagttagelser, fornemmelser og valg, og det giver mulighed for at se nye perspektiver ved en given problemstilling. Som vi så det med Simon i eksemplet,

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

blev han mødt med sin supervisors empati og derigennem blev han i stand til, at udvikle sin empati for farens afmagt

UDEN SPEJLNEURONER INGEN EMPATI

Forældre, pædagoger og forskere har i mange år undret sig over, hvordan menneskers imitation af hinanden mon finder sted. I forbindelse med et forsøg med aber opdagede forskere i neuro-fysiologi for ca. 30 år siden spejlneuronerne.

Spejlneuroner er nogle særlige nerveceller, og ved forsøget opdagede forskerne, at cellerne blev aktiveret det samme sted i hjernen, uanset om aben handlede eller blot så på handlingen. Senere har man fundet ud af at, det samme gælder for mennesker, men i endnu større grad end hos aberne. Menneskers hjerne reagerer nemlig også, hvis der bare bliver talt om aktiviteten, eller hvis man ser et billede af den (Hart, Susanne, 2006).

Følelserne, som spejlneuronerne udløser, forbindes af nervebaner med ansigtsmuskulaturen, så at det bliver muligt for andre at aflæse følelserne. Nyere undersøgelser har vist, at spejlneuronsystemet fungerer helt automatisk, uanset om vi vil det eller ej. Spejlneuronerne er med til at gøre menneskelige situationer forudsigelige. Spejlneuroner fungerer som en slags social GPS for os. Hvis ikke spejlneuronerne fungerer, vil sociale situationer føles uoverskuelige.

Den neuro-fysiologiske forskning har med andre ord gjort det muligt at begynde at forstå, hvordan vi kan begribe andre menneskers sind. Vi ved nu at spejlneuronerne ubevidst kan fremkalde den tilstand hos os, som vi iagttager hos en anden. De giver os evnen til at aflæse andre og indleve os i deres glæde eller smerte og er således en del af grundlaget for empati (Hart, Susanne, 2006).

KROPPEN REAGERER PÅ EMPATI

Evnen til at indleve sig i andre mennesker er ikke kun lokaliseret i hjernen, men omfatter hele kroppen. Det kan bl.a. ses, når to menneskers kropsholdning ubevidst spejler hinandens og synkroniserer sig efter hinanden. De sidder måske begge med krydsede ben, og begge har anbragt venstre hånd under hagen, mens de sidder i en god og nærværende samtale. Spejlneuronerne aktiveres intuitivt ved bl.a. at se den andens kropsholdning, ansigtsudtryk, måde at bevæge sig på og ved at høre tonen i det sagte (Hart, Susanne 2006)

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

Hele kroppen reagerer, når vi bliver mødt empatisk, fordi empati aktiverer reguleringen af det autonome nervesystem. Man kan mærke, at hele kroppen slapper af, åndedrættet bliver roligere, og han/hun kan ofte mærke, at skuldrene ligesom falder ned. Når kroppen falder til ro i en supervisions-situation, kommer supervisanden ind i en bedre regulering af nervesystemet. Det betyder bl.a., at man bliver mindre anspændt og bedre i stand til at være i den sociale del af nervesystemet. Det øger muligheden for kontakt igennem ansigtsmimik og gennem øjne og ører. Det sætter supervisanten i en mere ressourcefuld tilstand, hvorved der skabes overskud til at reflekterer grundigere over egne handlinger.

Denne dynamiske proces hjælper til, at vi bliver mere åbne, nysgerrige og undersøgende – hvilket netop er funktioner, som understøtter muligheden for en berigende supervisionsproces, hvor der kan opstå nye erkendelser (Levine 2006).

DOBBELT OPMÆRKSOMHED OG MENTALISERING

For at øge kvaliteten af nærværet og kontakten, må supervisor have opmærksomhed på at mærke sine følelser, kropslige signaler og have faglige refleksioner. Samtidig må supervisor også indleve sig i supervisantens følelser, forestillinger og tanker. Altså en dobbelt opmærksomhed – med opmærksomhed både indadtil og udadtil. Hertil kommer at supervisor må have fokus på det faglige perspektiv bag om supervisantens tolkninger og reaktioner. Der er faktisk tale om et tredobbelt perspektiv. Det er en ordentlig mundfuld at rumme, og det kræver opmærksomhed og træning over tid, at kunne det. Ikke mindst kræver det, at man har god kontakt med sin egen indre verden.

Dobbelt opmærksomhed forudsætter selvafrænsning, d.v.s. at supervisor skal kunne adskille egne følelser fra supervisantens for at kunne leve sig ind i dennes følelser og tanker. Selvafrænsningen og dobbelt opmærksomhed mindsker risikoen for fejlafstemning og er basis for refleksion over egne reaktioner og tanker (Hansen, Mortensen 2017).

Dobbelt opmærksomhed er ydermere med til at forebygge følelsesmæssig træthed, sekundær traumatisering og udbrændthed, fordi selvafrænsningen og dobbelt opmærksomhed hindrer, at man bliver helt opslugt af supervisantens følelser eller fortællingens gru.

Den norske psykolog Per Isdal skriver i sin bog *Medfølelsens pris*, at 100% empati med brugeren ikke er godt. Han beskriver, at det er vigtigt at gå ud og ind af det emotionelle kraftfelt, fordi "...kontinuerlig empati (vil) tappe dig for kræfter og slider dig op". Isdal peger på, at det er vigtigt at tage styring og kontrol over sin

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

empati, så man bryder den følelsesmæssige og kropslige spejling i den professionelle relation ved f.eks. at være bevidst om at skifte stilling eller at skifte emotionelt fokus under samtalen om grufulde og smertefulde emner.

Isdals pointe om selvbeskyttelse ligger i tråd med det, jeg har nævnt om dobbelt opmærksomhed, selvom tilgangen er lidt forskellig.

Den dobbelte opmærksomhed har lighedspunkter med mentalisering. Med mentalisering menes, at man forstår sin egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande, nemlig ”at se sig selv udefra, og den anden indefra.” Allen nævner om begrebet mentalisering at ”Sommetider, hvis jeg hurtigt skal give en ide om, hvad det vil sige at mentalisere, påpeger jeg, at hvis vi udvider begrebet empati til at omfatte empati med sig selv, ville begreberne være næsten synonyme” (Allen, 2009). Altså kan man her tænke på, at dobbelt opmærksomhed og mentalisering er nært beslægtede.

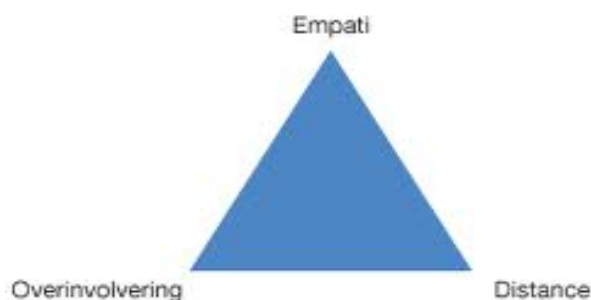
NÅR SUPERVISOR BLIVER FØLELSERMÆSSIGT PÅVIRKET

Supervisor blive påvirket af det, som supervisanten fortæller, og det er nødvendigt for at kunne give en god, empatisk respons tilbage. Ved at lade sig påvirke stiller supervisor sig til rådighed som medmenneske og professionel med sin interesse og medfølelse, og det styrker supervisantens oplevelse af at være set og forstået på et dybere medmenneskeligt plan. Det skaber grundlag for en gensidig arbejdsatmosfære, præget af åbenhed og tillid.

Nogle professionelle mener, at det er uprofessionelt at vise sin involvering i en professionel relation. Den holdning står i modsætning til erfaringer fra praksis og forskning i de non-specifikke faktorer der viser, at den personlige involvering kan gøre en afgørende forskel i den professionelle relation (Hougaard 2006).

Det kan være svært at bevare empatien med supervisanten, hvis supervisionen bevæger sig ind på områder, som er konfliktfyldte og ubevidste for supervisor. Supervisors modoverføringsreaktioner kan være med til at forvrænge det, der bliver hørt. Kontakten og tillidsforholdet bliver ramt, og den faglige analyse kan blive forkert (Bang 2002).

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER



Supervisor kan enten reagere ved at distancere sig for at beskytte sig mod svære følelser eller ved at miste afgrænsningen mellem sig og supervisanten og blive over-involveret i supervisanten eller dennes problematik. Det er skadeligt for begge parter, specielt hvis supervisor ikke opdager modoverføringen og tager ansvar for fejlafstemningen.

NÅR EVNEN TIL EMPATI KOMMER OG GÅR

Som tidligere nævnt har mennesker evne til empati fra fødslen, og den evne kan udvikle sig hele livet. At blive mødt med empati udvikler evnen til empati, men selv at møde andre med empati, udvikler og vedligeholder også denne evne (Hart 2006).

Mange fagfolk oplever, at evnen til empati bliver reduceret i perioder af arbejdslivet. Stress, konflikter, psykisk sygdom, udbrændthed, angst og anspændelse sætter kroppen i alarmberedskab og overlevelsestilstand. Dette reducerer spejlneuronernes arbejde, og indfølingen med andre mennesker bliver begrænset (Hart 2006). Hvis man f.eks. befinder sig i sammenhænge med stort arbejdspress, højt konfliktniveau, og hvor der kun bliver vist meget lidt empati, så formindskes følelsen af et socialt tilhørsforhold, og selvværd og identitetsfølelsen bliver svækket.

Hvis en supervisor eller psykoterapeuts evne til empati er svækket i en periode, skyldes det ofte overbelastning og udtrætning på grund af arbejdsbyrden eller arbejdets karakter. Her kan supervision være en god ide, for det kan hjælpe supervisanten til at få øje på nye faglige og fagpersonlige tilgange, selvafrænsning eller et mere realistisk ambitionsniveau. Manglende empati eller engagement i arbejdet kan også skyldes vanskeligheder og konflikter, der vedrører fagpersonens privatliv, og så kan der være hjælp at hente ved at tale med gode venner eller modtage terapi.

EMPATI I SUPERVISION AF PSYKOTERAPEUTER

Belastningsreaktioner fra arbejdet skal tages alvorligt. Det gør vi bl.a. ved at tage stilling til, om der er noget i rammerne for arbejdet eller samarbejdet, der skal ændres og ved at se på, hvilke forebyggende muligheder der er for hjælp gennem supervision, aflastning, ledelsesmæssig og kollegial omsorg.

Vi kan gennem supervision få øjnene op for, hvilken omsorg, vi skal give os selv, for det er ofte først gennem supervisionen at det går helt op for supervisanten, hvor belastet han/hun egentlig er. Ved at blive mødt med supervisors og evt. kollegers empati kan supervisantens selvfølelse og nærvær med sig selv styrkes, og han/hun kan få hjælp til at genvinde evnen til mærke sin krop og sine grænser. På den måde kan supervisanten igen komme i kontakt med sine empatiske og menneskelige ressourcer.

Denne artikel er fra *Tidsskrift for psykoterapi* - nr. 1, 2022.

Litteratur:

Allen, Jon og Peter Fonagy m.fl.: *Mentaliseringsbaseret behandling i teori og praksis*. Hans Reitzels Forlag 2009.

Bang, Susanne: *Rørt, Ramt og Rystet*, Socialpædagogisk Bibliotek, 2002

Hansen & Mortensen: *Oplevelsesorienteret Familierapi*, Gyldendag 2017

Hart, Susan: *Hjerne, samhørighed, personlighed*, Hans Reitzels forlag, 2006

Hougaard, Esben: *Psykoterapi Teori og Forskning*. Dansk Psykologisk Forlag 2006

Isdal, Per: *Medfølelsens pris*. Akademisk Forlag, 2018

Jensen, Helle: *Empati det holder verden sammen*, Rosinante, 2012

Levine, Peter: *Helbredelse af traumer*. Borgen 2006

Sommerbeck, L. og Larsen, Allan B.: *Accept, empati og ægthed i psykoterapeutisk praksis*, Dansk Psykologisk Forlag 2011

Stern, Daniel: *Spædbarnets interpersonelle verden*, Hans Reitzels forlag, 2000