

POMEMBNOST EMPATIJE

THE IMPORTANCE OF EMPATHY

Vladislava Stamos¹, Matjaž Lunaček¹

Prispelo: 24. 12. 2011 – Sprejeto: 2. 6. 2012

Pismo uredništvu

1 UVOD

Empatija je za veliko poklicev, ki se ukvarjajo bolj ali manj neposredno z ljudmi, nujno potrebna psihološka kvaliteta, brez katere je nemogoče razumeti težave posameznikov in skupin, v katerih ti delujejo. Ni si mogoče predstavljati dobrega izobraževalnega programa, v katerem bi bila empatija zanemarjena ali celo opuščena.

2 NASTANEK POJMA EMPATIJA

Empatija je široko uporabljen izraz. Kot tak ima vgrajeno veliko možnosti za napačno razumevanje, kar se nazorno vidi iz zgodovine pisanja o njej. Največ je k razumevanja tega pojma prispevala psihoanaliza, čeprav izraz ne izvira iz njenega polja.

Nastal je v domeni estetike in je prvotno pomenil način doživljanja oziroma čustven pristop k umetniškemu delu. Kar danes pojmuje pod izrazom empatija, je bila nekdanj simpatija. Izraz empatija v grščini pomeni močno strast.

Izvorno empatija pomeni prenašanje človekovih čustev na materialni svet. Theodor Lipps je izraz prenesel v domeno psihologije. Freud je empatijo (»Einfühlung«) pojmoval kot proces, ki nam omogoča, da razumemo druge, s tem da se postavimo v njihov položaj. Razumejo kot nepogrešljivo pri vzpostavljanju odnosa med pacientom in analitikom in je nujna za psihoanalitičnikovo delo (1).

Psihoanalitik Bukanowski (2), ki je pregledal korespondenco med Freudom in Ferenczijem (drugim pomembnim psihoanalitikom, sodobnikom Freuda), je iz teh pisem lahko napravil zanimive sklepe. Korespondenca, ki jo komentira, pokrije obdobje prve svetovne vojne, časa, v katerem sta se oba moža še posebej zblížala, tudi zaradi omejenih možnosti potovanja drugam. V ta čas padejo tri kratka obdobja, ko vzpostavita terapevtski odnos. Iz komentarjev Ferenczija Bukanowskega sklepa, da Freud ni uspel ustrezno razumeti Ferenczijeve potrebe po materinskem

liku in je ves čas ostajal v območju očetovske avtoritete. A kaj ima to opraviti z empatijo?

2.1 Empatija pri delu z ljudmi

Empatičen odnos je nekaj, kar presega omejitve starosti in spola. Empatičen odnos ni enak odgovoru na potrebe po očetovski ali materinski figuri, ampak predstavlja odnos do drugega, ki presega tovrstne opredelitve.

Pri psihološkem delu z ljudmi uporabljamo različne instrumente in od usmeritve takega dela je odvisno, kateri instrument je na prvem mestu. Pri psihoanalizi je to interpretacija, pri drugih metodah dela z ljudmi pa je to nedvomno empatija, ki pa ne pomeni samo zavzetega in naklonjenega odnosa. Empatija je način, ki ga je mogoče ne samo intuitivno uporabljati, ampak tudi racionalno. Za tako uporabo se je treba z empatijo podrobno strokovno seznaniti. Od naših osebnih čustvenih odzivov na drugega, ki imajo sicer tudi lahko svoje zdravilne učinke, a je z njimi težko rokovati, ker zahtevajo poglobljen vpogled v lastno psihično življenje, je treba napraviti določeno distanco. Empatija naj izhaja iz nekonfliktnega dela terapevtskega psihičnega življenja. Naj bo torej njegova temeljna drža kar se da neodvisna od njegovega trenutnega čustvovanja jeze, žalosti, tesnobe in tako naprej. Tako empatija pomeni bazično pripravljenost na odprt odnos, jasno zaznavo, naklonjenost do drugega in drugačnega. Obvarovana naj bo pred osebno kapricioznostjo in zmedenostjo, ki lahko izhaja iz odnosa drugega do terapevta. Sposobnost za empatijo je treba ohraniti tudi takrat, ko nismo v najboljši koži, npr: kadar smo bolni in ko svojo pozornost odtegnemo od tistih, s katerimi naj bi se strokovno ukvarjali. Če tega ne zmoremo, je boljše, da začasno opustimo svoje delo. V človeških odnosih empatija ni enosmeren proces in jo je do neke mere mogoče pričakovati tudi od tistih, ki jih učimo, in od tistih, ki jih učeči zdravijo, torej od pacientov. Tudi pacienti, čeprav trpeči, vendarle zmorejo neko stopnjo empatičnosti, tj. do tistih, ki so njihovi sopacienti, ali do tistih, ki jih zdravijo.

¹Psihiatrična klinika Ljubljana, Enota za psihoterapijo nevroz, Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Kontaktni naslov: e-pošta: stamosv@siol.net

2.2 Ovire za empatijo

Kaj spodbuja in kaj preprečuje oziroma ovira empatijo? Ali je mogoče biti empatičen z vsebinami, ki so daleč stran od naše lastne izkušnje?

Sposobnost empatije je močno odvisna od tega, s čim nekdo empatizira. Nekateri se odločijo terapevtsko delati z izjemno travmatiziranimi osebami, kot so npr. kronično bolni, terminalno bolni, psihično bolni, ali z osebami s komorbidnimi stanji.

Empatija zahteva sposobnost, da se z delom sebe prilagodimo čustvenemu stanju drugega in hkrati del sebe ohranjamo na distanci. To je zelo kompleksna funkcija in je pri posameznih zdravstvenih delavcih zelo različna.

2.3 Kako empatija deluje

Kako empatija deluje, kaj pomeni spoznati doživljanje druge osebe prek empatije? Tu nam bo v pomoč, kar je o tem rekla Nissim Sabatova v svojem članku *K fenomenologiji empatije*. »Terapevt mora pacientu ustvariti pogoje, v katerih lahko ta izkusi, da je človek med drugimi človeškimi bitji« (3). Pomembno je razlikovati med empatijo in simpatijo. Empatija je bolj zaznavna funkcija. Empatični človek zazna pacientovo bolečino.

Simpatija pa je povezana z razbremenjevanjem pacienta na tak način, da prestavi pozornost na tako vsebino, ki mu omogoči upanje in ga opozori na tisti del njegovega telesnega, duševnega in socialnega funkcioniranja, ki je ohranjen. Po intuitivni poti to večina terapevtov tudi dela in to lahko tudi opravi, ker za to ni potreben poseben trening. To zmorejo tudi laične osebe, saj se tak način vedenja uporablja v vsakdanjem življenju.

V razumevanju empatije nastajajo različne težave. Prva je ta, da je empatija razumljena preveč na široko in so zato mogoče njene opredelitve, ki so tako različne, da med njimi skoraj ni več skupnih točk. Na eni strani obstajajo ozke definicije empatije, ki nikakor ne pokrijejo tega fenomena, na drugi strani pa so definicije, ki opredeljujejo empatijo tako na široko, da definicija po sebi izgublja pomen.

Empatija je sposobnost razumeti čustva, misli, mnenja, položaj (stanje) posameznika. Ko si empatičen, si sposoben razumeti doživetja drugega (4).

Veliko jih meni, da je empatije lahko premalo, ne more pa je biti preveč (5–7). To stališče je lahko problematično, ker obstaja pretirana empatija (8), ki ne more več biti v funkciji pomembnega orodja in celo zavira psihološko razumevanje pacientove situacije. Predvsem mladim in neizkušenim zdravstvenim

delavcem se dogaja (posebno če nimajo za seboj temeljitega osebnega treninga), da si oblikujejo samo določeno predstavo o tem, kaj je empatija. S takimi predstavami, ki niso osnovane niti v osebni izkušnji niti v strokovnem poznavanju pojma, ne morejo biti empatični, ampak lahko samo »empatizirajo«, kar pomeni, da se poskušajo na prisiljen način vživeti v drugega (9).

Pri resnični empatiji je element siljenja povsem odsoten, saj je empatija bolj zaznavna kot aktivna. Da bo stvar še bolj jasna, napravimo razliko med izrazi aktivno, pasivno in perceptivno. V aktivnosti se lahko hitro približamo vsiljivosti in že dolgotrajne izkušnje pri delu s pacienti kažejo, da so pretirano aktivni terapevti, predvsem v odnosu s travmatiziranimi pacienti, neustrezni, kajti izkušnja travmatiziranih je običajno dvojna, tj. da so obenem žrtve pretiranih približevanj in zanemarjanja hkrati. Na drugi strani pretirana pasivnost pomeni izgubo stika in odsotnost optimalne odzivnosti (10).

Zaznavnost pa vsebuje v pravem razmerju pasivnost in aktivnost, saj zaznavnost »čaka« na svoj objekt, in ko ga psihološko sprejme, ga poskuša kar najbolje razumeti in vrniti oplemenitenega pacientu. Vse to dosežemo s skrbnim in pozornim »aktivnim poslušanjem«. Prav odprtost zdravstvenega delavca za poslušanje pacientovih težav, tudi tistih, ki se zdijo na videz banalne, je temelj odnosa. Poslušanje v širšem pomenu ni le to, kar dejansko slišimo, ampak tudi tisto, kar nam pacient sporoča prek drugih komunikacijskih kanalov, kot so: mimični izraz, gestikulacija, telesna drža in na telesu vidni znaki čustvovanja (žalost, veselje itn.).

2.4 Odpori do empatije

Čeprav empatiji dajemo v odnosu tako pomembno mesto, pa se premalo zavedamo in poudarjamo, da pri pacientu ni vedno zaželeno in da se proti empatični funkciji terapevta mobilizirajo pacientovi odpori. Spregledanje teh bi lahko predstavljalo težavo v odnosu.

Zakaj bi se pacient upiral nečemu načelno tako pozitivnemu? Zakaj pacienti velikokrat vztrajajo, na primer, da niso razumljeni, in poskušajo spodkopati samo bistvo empatije, ko rečejo: »Vi me ne morete razumeti, ker niste izkusili tega, kar sem izkusil jaz.« Napravijo torej svojo laično definicijo razumevanja, ki jim pravi, da se je mogoče vživeti le v tisto, kar sami izkusimo, ali eventualno v tisto, kar je temu zelo podobno. Skozi to se kaže intenzivno zavračanje terapevtove empatije in poskus izločiti terapevta iz svojega doživljajskega sveta. To sicer lahko narekujejo mnogi razlogi, npr. pretekla izkušnja nasilnosti

pomembnih drugih pri poskusu vstopanja v njihov osebni prostor (ponovitev travme). Preveč empatije bi lahko pomenilo prehitel poskus stika s pacientovimi psihičnimi vsebinami, iz česar sledi, da je empatija podvržena procesu in ima svoje razvojne zakonitosti.

2.5 Zakonitosti empatije

Dimenzije teh zakonitosti gredo v naslednje smeri:

- V razvoj samoempatije (»self empathy«). K tej prispeva dobra izkušnja s terapevtom, če je ta empatičen. To se zgodi prek poistovetenja s terapevtovimi zmožnostmi razumevanja in širšega vpogleda v položaj.
- V razvoj empatije do drugega. To se zgodi razmeroma pozno v psihoterapevtskem procesu, ko je pacient sposoben zaznavati terapevta kot osebo s svojimi lastnimi potrebami, doživljanji in tegobami.

Močno vezani na tematiko empatičnega procesa so pogoji za razvoj empatičnega potenciala, ki so v prvi vrsti razvojni pogoji individuuma; njegove izkušnje z negujočimi osebami v najzgodnejšem otroštvu. Brez razvoja imenovanih funkcij oziroma če so te funkcije močno oškodovane, nastane trajna škoda, ki je ni več mogoče odpraviti. V takem primeru tudi dolgotrajnejša, dobra čustvena izkušnja zmore le omiliti škodo. Če škoda ni tako velika in vseobsegajoča, pa oseba lahko vzpostavi z novimi pozitivnimi izkušnjami dobre, kakovostnejše odnose.

Drugi dve pomembni komponenti v razvoju empatičnega potenciala pa sta teoretsko znanje in osebni trening. Takšen trening naj bo dovolj dolg in v navezi z ustreznim strokovno osebo, da je omogočen poglobljen odnos.

Teoretična komponenta pa lahko bistveno prispeva k temu, da terapevt pridobljene osebne izkušnje umesti v mrežo vedenj in znanj, ki so jih prek svojih izkušenj oblikovali drugi. Tu gre za živo, ne papirnato teorijo, ki je kombinacija teoretične vednosti, v katero je vtkana tudi osebna izkušnja. Takšno kombinacijo je mogoče doseči na različnih seminarjih, ki imajo vgrajen izkustveni del. To lahko poteka v obliki vaj v manjših skupinah z izmenjavo pogledov, mnenj in osebnih izkušenj.

3 ZAKLJUČEK

Skupaj smo prehodili pot od nastanka pojma empatija do današnjega zelo kompleksnega razumevanja, ki je nastalo predvsem v polju Kohutovega psihoanalitičnega modela in teorije navezave (Attachment Theory). Empatija se je pokazala kot pomemben terapevtski instrument, ki ni omejen samo na terapevta, ampak ga sčasoma razvije tudi pacient, ob skupinski analizi pa člani skupine. Opozoriti sva hotela, da empatija ni le pozitiven pojav, ampak da ima tudi svoje stranpote. Pretirano poudarjanje empatije lahko zamegli pomen drugih dragocenih terapevtskih pripomočkov, kot je npr. interpretacija. Ker je preširoko definirana, pogosto sovпада z drugimi fenomeni in jih dela nejasne, velikokrat pa terapevtu predstavlja alibi za pomanjkanje diferenciranih terapevtskih veščin, saj naj bi bilo samo z empatično držo v terapiji in pri spremembah pri pacientu napraviti že vse bistveno.

Literatura

1. Pigman G W. Freud and the history of empathy. *Int J Psychoanal* 1995; 76: 237 – 256.
2. Bakanowski T. The correspondence of Sigmund Freud and Sandor Ferenczi. *Int J Psychoanal* 1997; 78: 395 – 398.
3. Nissim – Sabat M. Towards a phenomenology of empathy. *Am J Psychother* 1995; 49: 163-170.
4. Salters-Pedneault K. What is empathy?: a definition of empathy. Pridobljeno 22.12.2011 s spletne strani: <http://bpd.about.com/od/glossary/g/empathy.htm>
5. Freud S. Množična psihologija in analiza jaza. In: Močnik R, editor. Psihoanaliza in kultura. Ljubljana: DZS, 1981: 5-74.
6. Greenson R. Empathy and its vicissitudes. *Int J Psychoanal* 1960; 41: 418-424.
7. Schafer R. Generative empathy in the treatment situation. *Psychoanal Q* 1959; 28: 342 – 373.
8. Bolognini S. L' empatia psicoanalitica. Torino: Bollati Boringheri, 2002.
9. Bolognini S. Empathy and empathism. *Int J Psychoanal* 2002; 78: 279-94.
10. Bacal HA. Optimal responsiveness and therapeutic process. In: Goldberg A, editor. *Progress in self psychology*. New York: Guilford, 1985: 202 - 227.