

# EMPATI FRA KERNEN

## NÆRVÆR OG SANSNING

Af DAGMAR MØLLER KRISTENSEN

**Man kan ikke læse sig til at udøve empati fra kernen. Der ligger et dybt personligt arbejde bag evnen til at kunne udvise ægte professionel empati, hvor empatien omfatter alle de mennesker, man arbejder med, uden at man blander sig selv uhensigtsmæssigt ind i relationen.**

Begreberne kernen og masken – som udtryk for henholdsvis indre balance og ubalance – er brugbare redskaber i forhold til at navigere i empatiprocesen.

Hovedfokus i artiklen er beskrivelsen af empatiprocesen og de udfordringer, den stiller den enkelte overfor.

Empati er en almenmenneskelig evne, vi alle kender, og empati er for mange en naturlig del af kontakten med andre mennesker. Empati er en evne, som forældre skal besidde i et vist mindstemål, for at børn kan udvikle sig sundt. Opdagelsen af spejlneuronerne og de senere års hjerneforskning har dokumenteret det biologiske grundlag for empatien og den betydning, den empatiske kontakt mellem spædbarn og omsorgspersoner har for udviklingen af barnets sociale kompetencer og barnets evne til at udvikle empati.

At blive mødt med ægte empati har en stærk og positiv virkning. Det giver en følelse af at blive rummet og forstået, som kan gøre en stor forskel – både når vi møder den i almenmenneskelige og i professionelle sammenhænge.

Det er ofte mennesker med gode empatiske evner, der bliver tiltrukket af fag, hvor man arbejder med andre mennesker. Men at være empatisk i *professionel* sammenhæng kræver mere end at være et naturtalent, fordi empatien skal omfatte *alle*, man arbejder med, og den skal være rensset for egne sym- og antipatier. Hermed er det allerede slået fast, at evnen til at udvise ægte empati i professionel sammenhæng skal trænes og udvikles, ligesom andre aspekter af ens faglighed.

### Kernen og masken

Begreberne om kernen og masken kan anvendes som redskaber til at arbejde med empatiprocesen, så den ikke bliver et abstrakt postulat, men en vigtig del af arbejdet med andre mennesker, som man skal forholde sig til i sin daglige praksis.

*Kernen* består af vores kvaliteter – både dem, vi kender, og dem, der ligger i kim. Vi har mulighed for at udtrykke og udvikle kvaliteterne livet igennem. Når vi er i kernen, er vi i indre balance med kontakt til vores følelser, og vores tanker er klare.

*Masken* er en betegnelse for at være i ubalance. Følelserne forvrænges til emotioner (fx mindreværd, mereværd, irritation, skyld, jalousi, selvmedlidenhed), og tankerne bliver 'travle' (kredsende) eller fastlåste. Det er vigtigt at understrege, at dette begreb om masken ikke kun svarer til det, vi i dagligsproget forstår ved en maske, nemlig at vi tager en maske/facade på. At ryge ud i masken er som at miste fodfæste,



at blive væltet. Det kan enten give sig udtryk i, at vi forsøger at lukke af eller hæmmer vores udtryk, så andre ikke får indblik i, hvad der sker i os, eller det kan give sig udtryk i, at vi overreagerer. Dvs. at være i masken også kan indebære, at vi slet ikke skjuler, hvad der foregår i os.

I vores livshistorie får vi oplevelser, som i større eller mindre grad forstyrrer vores kontakt med kernen og bevirker, at vi svinger mellem at være i kernen og i masken. Evnen til at kunne mærke kernen og masken samt evnen til at kunne bruge kernen og masken som redskaber beror på den kontakt, vi har med vores egen krop og sanser. I det følgende skal vi se nærmere på kernen og masken i empatiprocessen.

### **Ægte professionel empati**

Ægte professionel empati defineres her som evnen til ud fra medfølelse at leve sig ind i den andens følelser og forstå den andens perspektiv.

Der er således tale om både en følelsesmæssig og en kognitiv proces, hvor terapeuten er i stand til at leve sig ind i og forstå den andens følelser og tanker.<sup>1</sup> Målet er, at klienten sanses og mødes, som vedkommende er.

Ordet *ægte* relaterer til terapeutens nærvær i kernen samt terapeutens evne til at arbejde med sine egne svingninger mellem kernen og masken, således at der er overensstemmelse mellem det, terapeuten siger (terapeutens menneskesyn og teori), og det, terapeuten gør.

Vi bruger betegnelsen 'professionel', fordi det kræver stor selvindsigt og træning at kunne håndtere sine egne følelser i det tætte samspil med klienten. Opgaven er at bruge sine følelser

<sup>1</sup> Definitionen er primært inspireret af Carl Rogers (1902-1987), der var ophavsmand til den 'klient-centrerede psykoterapi', og af lærer i meditation og mindfulness Bob Moore (1928-2008).



"Meditationen over begrebet empati gav mig et billede med varme gule og røde farver. Blade, som sad i lag på lag, og billedets navn er 'empatiens smukke blade'.

Jeg kan gå ind i bølgen i arbejdet med et andet menneske, og fordi jeg har arbejdet med mig selv, så har jeg friheden (vejen) til at finde tilbage til min egen kerne. Ikke til min maske, men netop til min kerne. Denne proces giver intuitionen mulighed for at komme frem, og samtidig mig selv mulighed for at give slip ... for jeg vil vide præcis, hvad jeg skal gøre. Dette arbejde har jeg allerede gjort og kender den fornemmelse godt. Det er stort, når jeg kan mærke den ro og den fantastiske stærke fornemmelse i kroppen." (Kursist).

og tanker i kontakten med klienten, men uden at de forvrænges af terapeutens egne projektioner og blinde pletter.

Denne anvendelse af ordet 'professionel' står i modsætning til den ofte anvendte brug af ordet, hvor 'professionel' henviser til en objektiviserende holdning, hvor følelserne holdes ude af kontakten. Det sidste er en umulighed, eftersom følelser altid er med i det samspil, der foregår mellem mennesker.

### Empati fra kernen

Til illustration af empatiprocessen vil vi bruge et billede fra fysikken. I gamle dage var der uenighed om, hvad lys er. Nogle hævdede, at lys består af partikler, mens andre hævdede, lyset består af bølger. Diskussionen ophørte, da Niels Bohr fandt frem til, at begge forklaringer var rigtige. Lyset er på én gang både partikel og bølge. Det samme gælder i empatiprocessen. Vi er en afgrænset enhed i os selv – med kernen som anker og retningsviser, men samtidig slipper vi os selv, idet vi tuner ind på den andens bølgelængde (foretager affektiv afstemning) og følger den anden (der opstår resonans).<sup>1</sup>

I empatiens bølge stiller man sig selv til rådighed for den anden. Man løfter sig over sine egne personlige sym- og antipatier og lever sig åbent og udømmende ind i den anden ved brugen af alle sine sanser. Jeg følger den anden hele vejen ind i følelserne og tankerne – 'som om' jeg var den anden.<sup>2</sup>

Men samtidig er det essentielt at bevare kontakten til sin egen kerne, som man bevæger sig ud fra og frit kan vende tilbage til. Kernen er det anker, som gør, at man ikke drukner i bølgen.

Kontakten til kernen gør mig i stand til at bevare overblikket. Kernen er således også en retningsviser: Det er her i adskiltheden, man kan

<sup>1</sup> Iflg. Stern (2004) indstiller vi os på den andens bølgelængde gennem 'affektiv afstemning'. I den empatiske indlevelse indgår resonans og aflæsning af den anden. "Vores nervesystemer er konstrueret til at blive forstået af andres nervesystemer, således at vi kan opleve andre, som om det sker inden for deres hud såvel som inden for vores. En slags umiddelbar følelsesvej til den anden person er potentielt åben, og vi resonerer med og deltager i deres oplevelser og de i vores." (side 92).

<sup>2</sup> 'Som om' er et centralt aspekt i Carl Rogers' forståelse af empati, som understreger forskellen mellem at bevare sig selv i empatien og smelte sammen med den anden. *The state of empathy, or being empathic, is to perceive the internal frame of reference of another with accuracy and with the emotional components and meanings which pertain thereto as if one were the person, but without ever losing the 'as if' condition. Thus it means to sense the hurt or the pleasure of another as he senses it and to perceive the causes thereof as he perceives them, but without ever losing the recognition that it is as if I were hurt or pleased and so forth. If this 'as if' quality is lost, then the state is one of identification.*" Citat fra Rogers 1980, s.140.

trække på al sin erfaring og viden om psykologiske sammenhænge. Det er her, de gode ideer kommer; intuitionen om hvad der er behov for i det givne øjeblik.

Samtidig møder jeg den anden med *medfølelse*. Medfølelse er en kerne kvalitet, i modsætning til medlidenhed, der er medfølelsens forvrængede modstykke. Medfølelsen – det åbne hjerte – er hele den atmosfære, som empatiprocesen foregår i. Medfølelsen er afgørende for, hvor dyb processen er. Jo dybere den professionelle er i sin kontakt med sig selv, jo dybere vil vedkommende være i stand til at indgå i processen med den anden.

### Empatitrekanten

Afbalanceringen af de indre poler er en vigtig nøgle til stabilisering af kontakten med kernen.

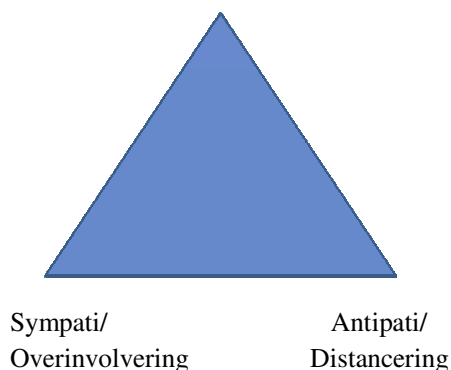
Mennesket indeholder en rigdom af kvaliteter, som enten tilhører den modtagende pol eller den aktive pol i os. Når det lykkes at få vores indre modsætninger til at samvirke i en naturlig komplementær proces, er vi i indre balance: Vi er i kernen. Når polerne går i spænding, mister vi balancen: Vi kommer ud i masken.<sup>3</sup>

Toppen af empatitrekanten i næste spalte viser løftet til kernen, hvor evnen til at åbne sig og skabe resonans med et andet menneske bliver komplementeret af evnen til afgrænsning i kernen. Klienten sanses og mødes, som vedkommende er – befriet for den professionelle projektioner og domme.

Der er mange faldgruber i empatiprocesen: Vi tør måske slet ikke at begive os ind i bølgen,

<sup>3</sup> I arbejdet med empatibegrebet ud fra kernen og masken er Specular inspireret af Bob Moore, som var eksponent for, at terapeutens kontakt med sig selv er afgørende for den terapeutiske relation og for terapiens udfald. Bob Moore udarbejdede et detaljeret system af meditative og energetiske øvelser, der sigtede på at styrke terapeutens kontakt med sin egen kerne, bl.a. gennem afbalancering af de indre poler (fx styrke og sensitivitet; aktivitet og hvile; at give og at modtage). Desuden arbejdede han bevidst med træning af sanser med de to mål at gøre sansningen dybere og mere objektiv.

### Empati



eller vi kommer til at fortabe os i den eller helt drukne, så det ikke er muligt at komme tilbage til kernen. Vi drukner i bølgen, når indlevelsen i den anden aktiverer en af vores egne ubearbejdede problematikker.

De klienter, vi bringer med til supervision, er som regel de klienter, som har aktiveret en af vores indre forstyrrelser. Det kan fx være klienten, der føler sig alene og afmægtig, vi har vanskeligt ved at arbejde med. Vi føler måske, vi kører fast i terapien:

*Du bliver irriteret, eller tankerne bliver ved med at kredse om terapien, når du kommer hjem. I supervisionen opdager du, at du selv følte dig alene og afmægtig i nogle ganske bestemte nøglesituationer i din barndom. Disse følelser har du måske aldrig tidligere forbundet med din barndom, men de dukker op nu i kontakten med klienten.*

Når vores egne indre forstyrrelser blandes ind i kontakten med klienten, kan vi miste balancen i empatiprocesen. Der sker en polarisering i enten overinvolvering eller distancering. Nogle mennesker har en tendens til overvejende at falde i den ene eller anden pol, men vi kan også svinge mellem de to yderpoler: Nogle af dem, vi arbejder med, distancerer vi os fra, mens vi overinvolverer os i andre. Det vil oftest have at gøre med personlig sympati og antipati.

Problemet med både distancering og overinvolvering er, at vi ikke er til hjælp for de mennesker, vi arbejder med. Når vi selv er uhensigtsmæssigt indblandet, vil det skygge for evnen til at se klart i processen.

Polariseringen er heller ikke befordrende for os selv: Omkostningen ved distanceringen er, at den skaber en stivhed; vi er for meget i hovedet eller vores grænser er for stive, hvilket går ud over arbejdsglæden og følelsen af engagement. Problemet med den overinvolverende holdning er, at den dræner os for energi.

Som professionel hjælper er det helt essentielt at kunne mærke og ærligt vedstå sine egne svingninger mellem kernen og masken. Det er ikke emotionerne i sig selv, der er problemet, men derimod ubevidstheden om dem. At vedkende sig sin egen 'ramthed' er en forudsætning for, at vi kan handle hensigtsmæssigt i situationen. Jo mere træuede vi er i at arbejde med forskellen mellem at være i kernen og i masken, jo lettere kan vi forlade emotionen igen og finde tilbage til kernen. Empatiprocessen kan her fortsætte uden problemer.

Nogle gange er det dog nødvendigt med et dybere personligt arbejde, før vi igen frit kan navigere i empatiprocessen i forhold til den pågældende person.

### Nærvær og sansning

Der er som nævnt flere arbejds punkter i forhold til at udvise empati fra kernen: at være til rådighed for den anden, at løfte sig over sine egne personlige sym- og antipatier og at leve sig åbent ind i den anden ud fra en udømmende holdning. De nævnte områder hænger sammen, så det i praksis kan være van-



"Billedet afspejler den fornemmelse, jeg har af at hvile på en stor og bred bund af 'indre know-how'.

Min livserfaring og den indre spændvidde, jeg har, er stor og rummer mange forskelligartede oplevelser, som alle har præget mig. Jeg vil ikke undvære en eneste af dem – heller ikke de dyrt købte erfaringer. Netop de er særligt værdifulde. De gør, at jeg kan møde andre – og deres skævheder – med forståelse og en form for genkendelse.

Det er min bund. En solid bund. Og det er også et langt slør: et fint slør, der ingenting vejer, og som breder sig ud bag mig.

Empatien udfolder sig herfra. Den løfter sig op og danner en form for et øje. Det er en fortætning, der løfter sig over bunden og sløret og former to bløde ellipser. Det er 'Øjet, der ser klart og skarpt' og det er 'Øjet, der holder kærligt øje'. I det øje bor empati.

Den kropslige fornemmelse af empati er, at det er: Fløjlsblødt – Varmt – Silkestråde (sløret er meget stærkt, men også fint og let) – En omslutende bølge – Vuggende." (Kursist).

skeligt at adskille dem.<sup>1</sup>

Basis for hele empatiprocessen er evnen til at være til stede i nuet med hele sin opmærksomhed – et nærvær i krop og tanker:

*Hvad sker i den anden? Hvilke signaler sender den anden, og hvad betyder de?*

*Hvad sker der imellem jer? Hvad sker der i atmosfæren?*

<sup>1</sup> Der henvises til en uddybning af de nævnte arbejds punkter i bogen *Mød livet – fra kernen*. 2007.

*Hvad sker lige nu i dig selv? Hvad sker i din krop og i dine tanker? Mærker du uro i solar plexus? Hvad er det et signal om? Har du svært ved at bevare øjenkontakten? Hvad betyder det? Alt det, der foregår lige nu og her, er vigtige signaler, som du skal bruge i empatiprocessen.*

Der er en dyb sammenhæng mellem nærvær og sensitivitet. Når vi kan være til stede i nuet – uden at være forudindtaget af fortidens oplevelser og uden at være optaget af fremtiden – er vores sensitivitet mere åben.

For at kunne opleve og mærke nuet, bruger vi vores sanser. Vi hører, ser, bruger følesans og vores evne til at sanse atmosfære. Det er denne evne til at sanse, som vi kan træne, så vi bliver bedre og bedre til at sanse – også 'det, der er usynligt for øjet':

"Jo bedre dine sanser er udviklet, jo mere opfanger du, også af det der ligger bag det, du umiddelbart ser og hører, f.eks. alle de små nonverbal signal og stemmens betoning. Sansning er også at lytte ind i stilheden, ind i den atmosfære, der er omkring den anden, og i atmosfæren mellem jer. Jo mere nærværende og åben du er, jo mere information opsamler du om den anden.

Din krop vil hjælpe dig i hele denne opsamling af viden, idet den fungerer som en slags resonansrum for den andens følelser. Via træning og opmærksomhed vil du kunne registrere kropslige sansninger, der ikke er udløst af dine personlige reaktioner, men derimod af det, der sker i den anden.

Sansning er altså ikke bare en én gang given evne. Sansning kan udvikles. Det kan både ske automatisk, efterhånden som du tilegner dig større og større erfaring, men sansning kan også udvikles ved bevidst og målrettet træning, så du efterhånden opnår dybere, mere detaljerede og objektive sansninger." <sup>2</sup>

Empatiprocessen, som den er beskrevet her, er så krævende, at det personlige arbejde med at

<sup>2</sup> ibid.

leve op til at udøve empati fra kernen aldrig vil ophøre. Netop det gør arbejdet med andre mennesker utroligt spændende og berigende. Processen kan altid fordybes, og sansningen af den anden kan altid detaljeres og skærpes.

#### Litteratur:

Bauer, J: *Hvorfor jeg føler det du føler. Intuitiv kommunikation og hemmeligheden ved spejlneuroner.* Borgen 2006.  
Moore Healing Association: *Samtaler med Bob Moore.* Forlaget Thank You 2011.

Rogers, C: *A way of being.* Boston: Houghton Mifflin 1980.  
Haldrup, Anny, Dagmar Møller Kristensen og Hanne Thorup: *Mød livet – fra kernen.* Specular 2007.

Stern, D: *Det nuværende øjeblik. I psykoterapi og hverdagsliv.* Hans Reitzels Forlag 2004.

Tegninger og tekst til tegninger er venligst udlånt af tre tidligere kursister, der har arbejdet med empati i forbindelse med Speculars 3-årige psykologiske efteruddannelse.



*Dagmar Møller Kristensen, cand. psych., specialist i psykoterapi. Privat psykologpraksis 1985-2012. Medinde-*

*haver af psykologvirksomheden Specular; der siden 1992 har forestået efteruddannelse af faggrupper, der arbejder med andre. Medforfatter af bogen: Mød livet – fra kernen.*