

Barbara Simonič

PSIHOTERAPIJA KOT MOŽNOST RAZVOJA EMPATIJ V ODRASLOSTI

POVZETEK

Empatija je pomembna medosebna sposobnost, ki omogoča posamezniku, da se postavi v psihološki okvir doživljanja druge osebe. S tem postane to, kar druga oseba čuti in misli, ter način, kako druga oseba deluje, v določeni meri razumljivo in predvidljivo. Kot taka ima empatija v današnjem spreminjajočem se in velikokrat razosebljenem svetu velik pomen, saj gre za sposobnost, ki lahko ponovno prebudi občutek povezanosti z drugimi. V prispevku bomo predstavili empatijo in njen pomen. Opozorili bomo na kritične trenutke, kjer lahko pride do blokad v razvoju sposobnosti empatije, ter prikazali psihoterapijo kot možnost za spodbujanje empatije v odraslosti.

Ključne besede: *empatija, psihoterapija, nevrobiologija, medosebni odnosi*

PSYCHOTHERAPY AS AN OPPURTUNITY FOR DEVELOPMENT OF EMPATHY IN ADULTHOOD – ABSTRACT

Empathy is important interpersonal capacity. It allows the individual to put him/herself into the psychological framework of experiencing emotions of another person. Through this, others' feelings and reasoning becomes more understandable and predictable. As such, empathy holds great importance in our changing and depersonalized world. It is a capacity which can restore the feeling of connectedness with others. The paper examines empathy and its significance and directs attention to critical moments which can block the development of empathy. We will also demonstrate how psychotherapy could be an aid in fostering and developing of empathy in adulthood.

Keywords: *empathy, psychotherapy, neurobiology, interpersonal relationships*

UVOD

Empatični odnosi spremljajo človeka od zibelke do groba. Empatija je naravna sposobnost, njeni nastavki so nam dani že ob rojstvu, skozi življenje pa se ta sposobnost izpopolnjuje in postaja vedno bolj poglobljena in kompleksna (Eisenberg, 2000). Z vidika vseživljenjske perspektive je empatija pomembna komponenta posameznikovega razvoja tudi v odrasli dobi, čeprav obstaja neprimerno več študij, ki obravnavajo empatijo in njen razvoj v zgodnjem življenjskem obdobju (otročvo in adolescenca). Študije (npr. Glück idr., 2005; Helson, Jones in Kwan, 2002; Phillips, MacLean in Allen, 2002), ki preučujejo empatijo v odraslosti, kažejo, da v primerjavi z zgodnjim razvojnim obdobjem skozi odraslo življenjsko obdobje empatija ostaja precej stabilna v svojih značilnostih. To dokazuje, da je za izoblikovanje empatije, razvojno gledano, najpomembnejše zgodnje razvojno obdobje posameznika. Številni klasični (npr. Winnicott, Kohut, Fairbairn, Kleinova, Bowlby) in sodobni (npr. Stern, Schore, Siegel) relacijsko orientirani razvojni teoretiki in psihoanalitiki trdijo, da se temelji psihične strukture posameznika (predstava sebe, drugih, odnosov z drugimi ...) razvijejo skozi interakcije v zgodnjem otroštvu in so gradniki socialnih transakcij v kasnejših letih. Tudi empatija in njene temeljne karakteristike se izoblikujejo v otroštvu in se ohranijo v odraslem obdobju, čeprav je lahko narava empatije v različnih starostnih obdobjih nekoliko različna. V zelo poznem življenjskem obdobju (nad 85 let), ko ponavadi pride do upada splošnega socioemocionalnega delovanja posameznika, upade tudi sposobnost empatije (Grühn idr., 2009).

Tudi v odraslih medosebnih odnosih je empatija bistvena komponenta zadovoljujočih in izpolnjujočih stikov (DeYoung, 2003; Long idr., 1999; Shi, 2006; Simpson, Oriña in Ickes, 2003). Čeprav se temelji empatije oblikujejo v otroštvu, pa se lahko nekateri vidiki empatične odzivnosti spodbudijo tudi v odnosih pri odraslih. Ena takšnih spodbud je psihoterapija, v katero se ljudje vključijo iz različnih razlogov, ponavadi zaradi pomoči pri notranjepsihičnih ali medosebnih zapletih ter da bi dosegli večjo osebno rast in večjo kakovost odnosov. V psihoterapiji je poleg obvladovanja terapevtskega modela in tehnike pomembno tudi, da terapevt s klientom vzpostavi pristen in empatičen stik. Ko je stik dovolj varen in globok (govorimo o globoki empatiji) (Ryback, 2001), se lahko na tej podlagi preoblikujejo notranjepsihične strukture klienta, kar posledično vodi tudi v prebujenje empatije pri klientu v odnosu do sebe in drugih.

EMPATIJA

Beseda empatija se je od začetka 20. stoletja do danes pojavljala v različnih pomenskih okvirih. Največkrat so se s pojmom empatije ukvarjale filozofija in behavioristično orientirane znanosti v družboslovju, med njimi največ psihologija. O pomenu občutja drugega in razumevanju drugega so govorili že antični (npr. Aristotel) in krščanski filozofi (npr. Avguštin, Laktancij, Tomaž Akvinski), kasneje škotski moralni filozofi (npr. Hume, Smiht), estetik (npr. Vischer, Lipps – prvi uporabi pojem »Einfühlung« – vživljanje) ter fenomenologi (npr. Husserl, Steinova). Filozofija in psihologija sta si glede pojmovanja

empatije sorodni. Kot mnogi psihologi (in tudi psihoanalitiki ter psihoterapevti, npr. Freud, Kohut, Rogers) večina filozofov s pojmom »empatija« označuje stanje, ki pomeni zavedanje in razumevanje notranjega stanja drugega (Simonič, 2010).

Sodobni avtorji empatijo opredeljujejo kot sposobnost posameznika, da se postavi na mesto drugega, pri čemer zazna in razume oz. se vživi v občutja in misli druge osebe, vendar se z njo ne poistoveti (Baron-Cohen, 2003; Guttman, 2000; Lachmann, 2008; van der Mark, 2001). Empatija je zavedanje in deljenje čustev ter misli z drugo osebo. To omogoča opazovalcu videti stanje tako, kakor ga vidi druga oseba. Četudi to zveni nekoliko nevtrarno, pri empatiji ne gre le za hladno preračunljivo predvidevanje tega, kaj misli ali čuti drugi. Prava empatičnost se pojavi v rahločutni interakciji z drugo osebo, v kateri je mogoče s prepoznavanjem (zlasti čustvenega) ozračja tega odnosa razumeti drugo osebo, predvideti njeno vedenje in se z njo tudi povezati (Baron-Cohen, 2003).

Empatijo velikokrat omenjamo v zvezi s sočutjem/simpatijo, ljubeznijo, skrbjo za druge, altruizmom in socialnim razumevanjem. Pojma »empatija« in »sočutje/simpatija«, recimo, sta povezana, a vendar različna procesa, ki ju ne smemo zamenjevati med seboj. Tako pri empatiji kot pri sočutju se v opazovalcu prebudijo občutja, ki se nanašajo na občutja druge osebe, vendar pa je primarni namen empatije razumevanje osebe, medtem ko je sočutje osredotočeno na skrb za dobro počutje druge osebe (Clark, 2007). Temeljna razlika med empatijo in sočutjem/simpatijo je v tem, da je empatija sposobnost razumevanja čustev in misli druge osebe ter njenega položaja, pri tem pa nas ne skrbi za drugega, medtem ko je sočutje, ki izhaja iz empatije, skrb in tudi motiviranost za dobro počutje drugega (Cordes in Schubert, 2007).

Glede narave in strukture empatije so avtorji zlasti razpravljali o dveh komponentah, in sicer o odnosu med spoznavnim (kognitivnim) in afektivnim vidikom empatije. Nekateri (npr. Theodor Reik) so empatijo opredeljevali predvsem kot afektivni pojav, ki v ospredje postavlja enakost čustvenega doživljanja obeh udeležencev. Drugi (npr. George Herbert Mead, Carl Rogers) pa so empatijo videli kot spoznavni (kognitivni) proces, ki temelji na razumskem in intelektualnem razumevanju izkušnje druge osebe. Sprva so ta dva vidika obravnavali ločeno, postopoma pa se je izoblikovalo prepričanje, ki velja tudi danes, da empatija ni samo spoznavni ali afektivni proces, temveč da sta v njej zastopana oba vidika (Tangeny in Dearing, 2002). Velikokrat je med tema vidikoma zelo težko potegniti ločnico, saj sta med seboj zelo povezana in prepletena.

SPLOŠNI POMEN EMPATIJE

Raziskave ugotavljajo, da ima empatija v naši družbi več različnih funkcij. V sposobnosti empatije npr. prepoznavajo človeku lasten primarni motivacijski sistem, ki je bistvene pomena za preživetje vrste, saj pripomore k tesneje povezani skupnosti, spodbuja delovanje ter zagotavlja kohezijo in pripadnost skupnosti (Cordes in Schubert, 2007; Preston in de Waal, 2002). Empatija omogoča ohranjati socialne vezi in pozitivne odnose, ki človeka izpolnjujejo, je vir samouresničitve in potrditve (Anderson in Keltner,

2002). Empatija pogloblja moralno delovanje (Eisenberg, 2000). Na podlagi empatije je moralno odločanje, ki prispeva k prosocialnemu in altruističnemu vedenju, globlje in bolj osebno (Martinovski, Traum in Marsella, 2007). Na temeljni ravni je empatija nenehno doživljanje tega, kar doživljajo drugi (dojemanje misli in čustev drugih), kar spodbuja naše preživetje tako v smislu prepoznavanja nevarnosti in groženj (fizičnih in čustvenih) kakor tudi v smislu spodbujanja komunikacije pozitivnih in negativnih stanj med člani skupnosti (Simonič, 2010).

Empatija je pomembna na vseh ravneh človekove vpetosti v odnose, tako v medosebnih intimnih, družinskih, prijateljskih odnosih kakor tudi na širši, družbeni ravni. Sposobnost empatije je univerzalna, saj jo najdemo povsod, ne glede na kulturo, religijo ali spol. Je spontana in naravna sposobnost vsakega človeškega bitja in kot taka temelj za dialoški odnos na globlji ravni. Omogoča razširitev zavesti posameznika, saj v polje svojega dojemanja vključi drugega posameznika in odnos z njim, katerega del je tudi sam.¹ Ljudje smo po svoji naravi zaznamovani za življenje z drugim, saj človek postaja oseba, ko je v razmerju z drugo osebo (Juhant in Strahovnik, 2011). Tudi Martin Buber poudarja, da človeka kot posameznika ne moremo razumeti samo z vidika njegovega notranjega dogajanja, ampak samo, če ga obravnavamo glede na njegove odnose s stvarmi in bitji. »Človek more postati cel/popoln le v moči odnosa do nekega drugega sebstva.« (Buber, 1999, str. 77) Temeljno bistvo človekovega obstoja je dialoškost, biti človek s človekom. V medsebojnem povezovanju, vzajemni pobudi in odzivnosti se kaže temeljna dinamika človeške eksistence, saj je ta oblikovana v vzajemni povezanosti z drugimi, ki se lahko uresničuje z relacijskimi sposobnostmi, kakršna je tudi empatija (Simonič, 2010).

BIOLOŠKI TEMELJI EMPATIJE

Da je empatija univerzalna lastnost in da je po naravi položena v nas, potrjujejo tudi odkritja nevroznanosti, ki razkrivajo možganske procese in dejavnosti, ki bi lahko bili podlaga za človeško sposobnost empatije. Prve otipljive razlage sposobnosti empatije prinaša odkritje t. i. zrcalnih nevronov (ang. *mirror neurons*), ki so vrsta možganskih celic oz. nevronov, ki se odzivajo enako v primeru, ko izvedemo neko dejanje, ali v primeru, ko opazujemo nekoga drugega izvesti enako dejanje (Bauer, 2006; Ferrari idr., 2003; Gallese, 2003; Iacoboni in Lenzi, 2002; Rizzolatti in Arbib, 1998). Ta sistem lahko razumemo kot prvo nevrobiološko podlago za našo sposobnost dojemanja drugih, na tem temelju pa se sprožijo še dejavnosti v drugih delih možganov (Gallese, Ferrari in Umilta, 2002), še zlasti tistih možganskih področjih, ki so odgovorna za socialne interakcije (amigdala in

¹ Z razumevanjem drugih oseb se ukvarja tudi teorija uma, ki jo na tem mestu samo omenjamo. Ta poudarja sposobnost razumevanja misli, ciljev in čustev drugih oseb, ki so prav tako osebe, kakor smo mi sami (Cordes in Schubert, 2007). Teorija uma omogoča posamezniku, da razume, da na podlagi prepoznavanja duševnih stanj drugih lahko pojasnjujemo in napovedujemo vedenje drugih, pri tem pa je treba razumeti, da duševne predstave drugih ljudi lahko odsevajo drugačno resničnost, kakor je naša. Teh duševnih predstav ni mogoče povsem neposredno opazovati, obstaja pa paleta človeških sposobnosti, ki to vsaj deloma omogočajo. Med njimi je tudi empatija (Thompson, 2001).

področja prefrontalnega korteksa) (Preston in de Waal, 2002). Allan N. Schore (2003; 2007) pravi, da obstajajo prepričljivi dokazi, da je prefrontalni korteks tisti, ki je dejaven pri prepoznavanju občutij drugih in pri sposobnosti refleksije lastnih čustvenih stanj, pa tudi čustvenih stanj drugih ljudi, kar je značilnost empatije. Prav tako poudarja, da je empatija desnohemisferni proces. V desno možgansko poloblo (desni korteks) se vtisnejo afekti, nebesedna komunikacija in nezavedni procesi, ki se velikokrat oblikujejo že v zgodnjem otroštvu. Prvi meseci in leta otrokovega življenja so odločilni za nadaljnja obdobja, saj se tu postavljajo najpomembnejše življenjske prvine. V primarnih odnosih se tako vzpostavljajo biološki temelji za oblikovanje mehanizma procesiranja čustev, kar bolj ali manj zaznamuje sposobnost za vstopanje v čustvene odnose kasneje v življenju. Razvoj dejavnosti v tem delu možganov ima ključno vlogo tudi pri oblikovanju sposobnosti empatičnega zaznavanja in dojemanja čustvenih stanj drugih oseb.

RAZVOJ EMPATIJE IN BLOKADE

Temeljne oblike empatije opazimo že takoj ob rojstvu otroka. Že novorojenček in mati sta v afektivni/čustveni uglasenosti in vplivata drug na drugega. Na podlagi te uglasenosti poteka njuna prva komunikacija. Otrok v komunikaciji z materjo doživlja sprejetost in potrditev svojega bivanja (Beebe idr., 2012). Po dosedanjih ugotovitvah je predverbalna čustvena povezanost podlaga za nadaljnje oblikovanje komunikacije pri otroku, saj z njo otrok postane in ostane sposoben in odprt za družabna srečevanja (Trevarthen, 2003). Model odnosa otrok-mati (mater lahko nadomesti druga ustreznost oseba) postane temeljni model za vse druge družbene komunikacije v življenju, vključno z empatijo (Juhant, 2003). Zato, čeprav se zdi, da je empatija prirojen in skoraj avtomatičen proces, je ta v določeni meri tudi rezultat učenja, vzgoje in socializacijskih izkušenj ter predvsem socialnih interakcij (Knafo idr., 2008). Zlasti primarni empatični odnos staršev oz. skrbnikov do otrok je tisto kritično socializacijsko okolje, ki vpliva na otroke in na razvoj njihove sposobnosti empatije (Zahn-Waxler, 2002). Raziskave (Hess in Bourgeois, 2009; Joireman, Needham in Cummings, 2002; Saliquist idr., 2009; van der Mark, van IJzendoorn in Bakermans-Kranenburg, 2002; Zhou idr., 2002) potrjujejo, da se empatija in sorodne sposobnosti najbolje razvijajo v okolju, ki zadovoljuje otrokove čustvene potrebe in mu omogoča, da izraža celoten spekter čustev, ter ga spodbuja k čustveni odzivnosti na druge (Garner, 2003).

Otroci imajo že kot novorojenčki zelo neegocentrično zanimanje za občutja in razpoloženja drugih. Ta sposobnost za temeljno čustveno razumevanje se pojavi veliko prej, kot so trdili kognitivno orientirani raziskovalci človekovega razvoja (Zahn-Waxler, 2002). Razvijanje čustvenega razumevanja, ki je temelj empatije, je počasen in naporen proces, ki se začne s prepoznavanjem in odzivanjem dojenčka na čustvene izraze drugih (Atkinson, 2007). Od prvih pojavov zgodnjih oblik empatije otroci razvijajo vedno nove oblike deljenja doživljanja z drugimi, ki potekajo od avtomatične čustvene preplavljenosti prek vzajemnih izmenjav in afektivne uglasenosti do skupne pozornosti in poistovetenja (Knafo idr., 2008). Gre za postopno pojavljanje različnih oblik empatične odzivnosti, od preprostih,

temeljnih afektivnih odzivov do bolj kompleksnih in večstopenjskih spoznavno-afektivnih odzivov (Rochat, 2002).

Dojenčki in malčki torej še zdaleč niso nedovzetni za doživljanje (zlasti čustveno) drugih ali nesposobni razumeti notranje stanje drugih. Čeprav lahko v grobem miselno razumejo doživljanje drugih ljudi okoli prvega rojstnega dne, pa so že prej sposobni vzajemne afektivne uglašenosti z drugimi, zlasti s starši oz. skrbniki, kar je prav tako pomemben vir informacij in temelj za kasnejše empatično odzivanje. Empatija se razvije v kontekstu odnosa starši/skrbniki-otrok, v katerem je poleg značilnosti, kot so temperament, navezanost, stil starševstva itd., ključnega pomena primerna starševska odzivnost na potrebe otroka, ki pa mora biti zaznamovana z rahločutnostjo in nežnostjo. Takšno odzivanje je tudi prvi in najmočnejši model empatije (van der Mark, 2001). Vidik, ki je še zlasti pomemben pri študiju razvoja empatije, je stopnja sinhronije med staršem in otrokom. Sinhronija je časovno ujemanje vedenja med partnerjema, ki sta v odnosu. V longitudinalni študiji sinhronije in razvoja moralnosti je Feldman (2007) odkril, da je bila sinhronija med materjo in dojenčkom, ki so jo opazovali v prvem letu življenja (tretji in deveti mesec), neposredno povezana s stopnjo empatije v otroštvu (pri šestem letu) in adolescenci (pri trinajstem letu). Bolj ko so se matere in dojenčki ujemale in vplivali na vedenje drug drugega v igri obraz-obraz, več empatije je bilo izražene pri otroku v odnosu do matere kasneje v otroštvu in adolescenci. Starši, ki so z otrokom v interakcijah z njim v afektivni sinhroniji, zagotavljajo otroku dve pomembni izkušnji. Na eni strani otrok lahko čuti, da drugi (starš) lahko čuti to, kar čuti sam. Po drugi strani pa to zagotavlja otroku spoznanje, da njegove lastne čustveno motivirane aktivnosti lahko vplivajo na drugega, kar lahko pri njem spodbudi sposobnost, da se bo kasneje tudi sam odzval na sporočila drugih.

Dodaten pomen starševske empatije nam osvetljujejo nevropsihološke raziskave, ki kažejo, da imajo empatične interakcije v primarnem odnosu med otrokom in starši, še zlasti z materjo, vpliv na razvoj temeljnih možganskih struktur. Za razvoj možganov so ključna prva tri leta otrokovega življenja (Kompan Erzar, 2001). Možgani ob rojstvu še niso izoblikovan organ, temveč se razvijejo v spontanah odnosih z okoljem, zlasti so pri tem pomembne izkušnje odnosov iz zgodnjega obdobja življenja. Še zlasti močan vpliv imajo afektivne in čustveno nabite interakcije (Thompson, 2001). Pri tem je bistveno, kako v teh interakcijah poteka regulacija afektov. Stern (1985) poudarja pomen materine afektivne uglašenosti na otrokovo stanje, na podlagi katere se oblikujejo temelji »jaza« oz. psihične podlage za dojetje sveta, drugih in sebe. Za sposobnost razvoja primerne regulacije afektivnih stanj je potreben empatičen skrbnik, ki je sposoben pravilno prepoznati in ubsediti otrokove zgodnje afekte. Primarni skrbnik tako pomaga otroku razlikovati afekte med seboj, narediti sintezo različnih afektivnih izkušenj, razviti določeno stopnjo tolerance do afektov, uporabljati afekte kot informacije, ki povedo nekaj o lastnem stanju, ter oblikovati zavestno artikulacijo afektivnih stanj (Stolorow, Brandchaft in Atwood, 1987). Rečemo lahko, da empatičen odnos gradi možgane.

Raziskave (Beebe idr., 2012; Schore, 2007) o materah in dojenčkih kažejo, da je mati tista, ki neposredno vpliva na razvoj otrokovih možganov, ter da je vpliv pozitiven, ko

se mati afektivno uglaši nanj. Zgodnje izkušnje odnosov se ne zapišejo samo v globoko nezavedno področje, ampak vplivajo tudi na razvoj organskega sistema v možganih, ki je odgovoren za procesiranje nezavednih informacij v nadaljnjem življenju. V tem smislu je otrokov prvi odnos, zlasti odnos z materjo, podlaga za to, kako se bodo v otrokove možgane zarisali krogotoki za procesiranje čustev, ki določajo posameznikove bolj ali manj primerne sposobnosti za vstopanje v čustvene odnose kasneje v življenju (Schore, 2003). Mati in otrok, ki sta v sinhroniji, ustvarjata pogoje, na podlagi katerih bo otrok sploh lahko vstopil v svet, in celo pogoje, da se bo v otroku razvil organski temelj, ki omogoča samozavedanje in samoregulacijo čustev ter tudi empatijo (Kompan Erzar, 2001).

SPODBUJANJE EMPATIJE V PSIHOTERAPIJI

Kadar posameznik kot otrok ni imel dovolj odzivnega okolja, kjer bi lahko v polnosti razvil tudi empatijo, ima še vedno možnost, da to prebudi kasneje v življenju. Seveda pa je temeljni pogoj za to, da so odnosi, v katerih živi, takšni, da zagotavljajo optimalne možnosti za razvoj empatije. Dejansko tukaj velikokrat naletimo na oviro, saj se posameznik znajde v začaranem krogu. Ljudje smo namreč med seboj neizogibno povezani in v primarnih temeljnih odnosih, ki se jih naučimo v družini, je veliko afektov, ki jih vse življenje vedno znova iščemo, saj nam obljublajo stik (Gostečnik, 2002; 2007). Na podlagi tega posameznik kasneje stopa v odnose, ki so lahko funkcionalni ali pa nefunkcionalni.

Za globljo predelavo nefunkcionalnih vzorcev življenja se zato posamezniki, pari ali družine velikokrat odločijo poiskati strokovno pomoč, kakršno ponuja tudi psihoterapija, kar je aktualno posebno takrat, ko z izobraževanjem, učenjem in samovzgojo ne zmorejo sami vnesti želenih sprememb v svoje življenje. Klienti običajno poiščejo pomoč v tistem trenutku, ko čutijo, da so v odnosih tako ali drugače obtičali na mrtvi točki, ko izgubijo pogum in upanje oz. ko z izobraževalnimi možnostmi, samostojnim učenjem in vzgojo ne zmorejo vnesti ustreznih sprememb v svoje življenje. Prav zaradi tega je toliko bolj pomembno, da dobijo ob psihoterapevtu izkušnjo odnosa, ki jim bo poleg številnih strokovnih usmeritev dala tudi vero in upanje v to, da obstajajo tudi drugačni, bolj pozitivni odnosi. Zato ne preseneča dejstvo, da kliente ob vstopu v psihoterapijo bolj zanimajo osebne lastnosti terapevtov kot pa njihova tehnika oz. teoretična usmerjenost, saj občutek, da nekdo zares razume, bolj pomaga vzpostaviti povezavo s terapevtom kot samo pravilno izbrane besede in naučeni pristopi (Cain, 2007). Ob takšnem terapevtu lahko klienti, ki so zaznamovani z ranjenostjo v odnosih, končno odkrijejo prostor, v katerem lahko najdejo sebe, s tem ko lahko izrazijo, kaj resnično mislijo in čutijo (DeYoung, 2003). Tako tudi terapija postaja prostor samovzgoje.

V terapiji je mogoče empatijo obravnavati znotraj dveh skrajnosti. Prva skrajnost je razumevanje empatije kot tehnike ali večšine, ki terapevtu omogoča zbirati podatke, razumeti klienta in mu na primeren način posredovati svoje poglede. Druga skrajnost pa je razumevanje empatije kot stanja globoke medosebne uglašenosti in stika, ki ga vzpostavi terapevt in klient (Klugman, 2001; McLeod, 2002). Prva skrajnost pomeni bolj površinsko

obliko empatije, medtem ko gre pri drugi za večje bogastvo in globino odnosov, torej za globok in pristen stik. V čem bo mogoče prepoznati empatijo v neki terapiji, je velikokrat odvisno od tega, koliko je terapevt pripravljen biti odprt, pristen, tvegati in se pustiti nagovoriti ter »zaplesati« s klientom v vzajemen odnos. Dejstvo pa je, da so brez empatije ali zgolj empatične drže tudi druge oblike terapevtskih tehnik, kot so npr. samorazkrivanje, interpretacija, soočanje itd., manj učinkovite in uporabne (Lachmann, 2008). Empatija torej ni samo terapevtska tehnika, temveč drža, ki mora spremljati ves proces terapije od začetne faze, kjer pomaga pri razumevanju klientovega doživljanja in utrjevanju terapevtskega odnosa, pa do konca terapije, kjer je pri poslavljanju v pomoč pri poudarjanju klientovih lastnih moči za samostojno delovanje v prihodnje in utrjevanje tega, do česar sta klient in terapevt v terapiji skupaj prišla (Clark, 2007). Empatija je tako tudi način, kako biti v odnosu, ne le terapevtska tehnika oz. poseg ali podlaga zanj.

Clark (2007) pravi, da je mogoče v razponu med pojmovanjem empatije kot tehnike in kot resničnega odnosa razlikovati med tremi oblikami empatije znotraj psihoterapevtskega procesa: *izkustveno empatijo*, *empatijo kot obliko komunikacije* in *empatijo kot metodo opazovanja*. Ko govorimo o *empatiji kot izkustvu*, mislimo s tem na način biti z drugim, na držo, s katero se terapevt obrača na klienta, ko poskuša zajeti njegovo notranje doživljanje in njegov pomen. Pri tem se terapevt s klientom uglesi do te mere, da tudi telesno čuti, kaj doživlja klient. Pri *empatiji kot obliki komunikacije* na empatijo gledamo zgolj kot na komunikacijsko večšino ali tehniko, s katero terapevt pristopa h klientu in se nanj odziva. To je precej ozek pogled na empatijo. Ozko je tudi pojmovanje *empatije kot metode opazovanja*, pri čemer je empatija razumljena kot sredstvo za pridobivanje različnih psiholoških podatkov, ki se nanašajo na klienta in njegovo doživljanje. Seveda pa je od globine in intenzivnosti empatičnega stika odvisno, koliko in kakšne podatke o klientu bo dobil terapevt. Bolj ko se bo čustveno ujel s klientom, dlje ko si bo drznil iti v odnosu z njim, bolj ko bo empatičen, več bo razumel in več bo imel podatkov o klientovem notranjem svetu.

Empatija v psihoterapevtskem odnosu je nekaj pozitivnega in prinaša koristi obema, tako klientu kot terapevtu. Je ključna sestavina psihoterapije, katere cilj je doseči spremembo, ta pa se ponavlja pri klientu kaže kot preseganje nefunkcionalnih in patoloških vzorcev dojemanja sebe, drugih in odnosov. Lahko bi rekli, da je empatija pomemben element vzajemnega vzgojnega procesa med obema udeležencema. V empatičnem procesu terapevt vstopa v psihični svet klienta in poskuša razumeti, kako ta doživlja sebe in svet okoli sebe. To razumevanje terapevt ubesedi, kar pomeni, da poimenuje doživljanje, ki je bilo doslej prikrito, implicitno. Klient tako pridobi jasnejše razumevanje svojega notranjega doživljanja, na podlagi česar je sposoben postati tudi bolj sočuten in empatičen do sebe, nauči se izraziti svojo izkušnjo in videti sebe kot tistega, ki je nosilec spremembe. Empatija omogoči klientu, da bolj razume pomen in smisel svojega doživljanja, na podlagi tega pa lahko ustvarja nov pomen, samorazumevanje in sprejemanje samega sebe, kar so univerzalni procesi psihične spremembe, razvoja in vzgoje (McLeod, 2002).

Empatija je za mnoge terapevte osrednja prvina procesa zdravljenja. Deluje v več razsežnostih. Prva in najpomembnejša je, da empatija omogoča globok in trden psihični stik

z drugo osebo, ki je edinstvena. V empatičnem srečanju se pristno srečata dve osebi. Empatija pa omogoča tudi empatično raziskovanje, lahko bi rekli kar potapljanje sebe v doživljanje drugega, kar v psihoterapiji vodi k rahločutnim interpretacijam, ki klientu lahko pomagajo doseči pomen njegovega nezavednega doživljanja, hkrati pa tudi ustvariti nov pomen tega doživljanja. Zaradi vsega tega je empatija središčnega pomena pri doseganju psihoterapevtske spremembe (Bruschweiler-Stern idr., 2002). Terapija je namreč za klienta možnost, da se s samorefleksijo o svojih izkušnjah nekaj novega nauči, se torej spreminja, vzgaja. To posledično pogosto vodi k spremembi v klientovem dojemanju sebe, pogledov na svet in k spremembi življenjske filozofije nasploh. Ob terapiju je mogoče na stare stvari pogledati z novega zornega kota, pokažejo se nove možnosti za življenje na bolj funkcionalen in zadovoljujoč način. Najboljša pot do tja pa pelje prek terapevtske empatije. Raziskave (Thwaites in Bennett-Levy, 2007) o terapevtovi empatiji kažejo, da je ta običajno povezana s pozitivnimi rezultati pri klientu in da ni nikoli škodljiva. Ob empatičnem terapevtu se klienti naučijo biti empatični do samih sebe in tudi do drugih: naučijo se poslušati sebe, postanejo pozorni do svojih čustev, medosebnih in notranjih drž, pogosto se odprejo novi vidiki, ki vodijo k bolj funkcionalnemu vedenju in reševanju problemov (Cain, 2007).

Empatičen terapevt klientu omogoča neke vrste optimalno vzgojno starševsko interakcijo. Ko daje klientu vedeti, da ga v danem trenutku razume, mu s tem omogoča pridobiti občutek, da ga nekdo prepozna. To je globok notranji občutek, ki je dovolj močan, da klient to terapevtsvo držo do svojega doživljanja ponotranji. S tem se uresniči globoka človekova težnja, da bi ga drugi prepoznavali in razumeli ter sprejemali. Takšna empatična interakcija, globoko srečanje, je verjetno tisto, kar pripomore k spremembi. Empatija ima pomembno vlogo še zlasti v terapiji s tistimi klienti, ki so v otroštvu utrpeli kakršnokoli obliko pomanjkanja starševske empatije, kar je vodilo k oslABLjeni sposobnosti procesiranja lastnih doživetij. Pri teh ljudeh se v odrasli dobi velikokrat pojavita ranjenost in popačenost v načinu delovanja in dojemanja. Brez izkušnje empatičnega razumevanja pri tistih, ki so zanje pomembni ne le v otroštvu, temveč tudi v odnosih v odrasli dobi, tudi do sebe ne bodo mogli razviti takšne pozornosti, kakršna bi bila potrebna, niti ne bodo znali v polnosti pristopati k doživljanju druge osebe, kar skoraj gotovo pomeni, da bodo imeli v odnosih nemalo težav. Klientom, ki so v otroštvu doživljali še posebej velike spodrseljave v uglašnosti in razumevanju s starši, izkušnja empatije omogoča, da se ponovno povežejo s procesom, ki je bil prekinjen. Znotraj nenehnega in pristnega empatičnega odnosa s terapevtom je verjetno, da se bo ta razvoj nadaljeval. Klienti bodo lahko razvili in okrepili sposobnosti, ki so središčnega pomena za psihično povezanost z drugimi, hkrati pa pridobili tudi polnejši dostop do lastnega doživljanja in do doživljanja drugih, ne da bi pri tem morali prezreti lastno doživljanje (Warner, 1997).

Različni avtorji (npr. Schore, 2003, 2007; Siegel, 2007; Stern, 2004; Beebe in Lachmann, 2002) se osredotočajo na iskanje tistega trenutka oz. trenutkov, ko je med terapevtom in klientom dejansko vzpostavljen pristen in globok stik. Takrat namreč nastopi tisti trenutek vzajemnosti, v katerem se običajno zgodi sprememba v terapiji, saj je stik dovolj močan,

da se preoblikujejo tudi psihobiološki temelji človekovega delovanja. Ravno ta trenutek stika je tisti, ki ga lahko označimo kot najglobljo stopnjo empatije. Ko je empatija tako globoka, da o njej govorimo samo še kot o pristnem odnosu, pravem stiku, takrat vsi dejavniki tako sovpadajo, da jih ni mogoče več razlikovati. V tej zlitosti oz. prepletenosti vseh dejavnikov se pojavi tudi sprememba (Simonič, 2010).

Vse to podpirajo tudi nevropsihološke raziskave. Globina stika, pristno in pravo srečanje ustvari pogoje, ko lahko misli in čustva vplivajo na možganske strukture. Za označitev tega momenta se uporabljajo različni pojmi. Nekateri govorijo o »globoki empatiji«, ki jo opisujejo kot globok proces, v katerem čustva, misli in možganske strukture terapevta in klienta vzajemno vplivajo drugi na druge, kar pripelje do preoblikovanja psihične strukture (Ryback, 2006). Raziskave možganov kažejo, da imajo možgani sposobnost plastičnosti, torej preoblikovanja, ta sposobnost pa je utemeljena zlasti na izkušnjah. Ta plastičnost obstaja vse življenje. Obstajajo nekateri dokazi, da je prefrontalni limbični korteks tisti, ki celo v odrasli dobi kaže anatomske in biokemične dejavnosti, kakršne je mogoče opaziti v zgodnjem razvoju. Glede na to so mogoče tudi strukturne spremembe, ki izhajajo iz izkušenj odnosov, kakršna je tudi psihoterapevtska obravnava (Schore, 2007). V vzajemnosti psihoterapevtskega procesa terapevt vpliva na možganske procese klienta, hkrati pa možgani obeh vzajemno vplivajo drugi na druge, če je povezava resnična in globoka. Nekateri govorijo o tem kar kot o spajanju dveh v intersubjektivni sferi (Ryback, 2006). To je mogoče samo v vzajemnosti. Takrat terapevt opisuje čustva, ki jih občuti sam, pri čemer klient tega ne sliši kot terapevtove izpovedi, ampak kot odsev svojih občutenj, vendar z bolj izdelanim odtokom in globino. Proces vzajemne empatije naj bi bil dejavnik, ki zdravi. Zagotovo to pomeni tudi, da se bodo dogajale nove čustvene izmenjave, kakršnih klient doslej še ni poznal. To bo vodilo k zamenjavi starih vzorcev. Nove čustvene izmenjave v možganih ustvarjajo nove čustvene spomine in afektivne vzorce (Siegel, 2007). Takšna novost bo mogoča samo ob pristnem terapevtu, ki bo klientu pomagal videti širšo sliko, ki ni vedno tako grozna, kakor morda misli posameznik v svojem svetu. Vse to vodi v preoblikovanje možganskih krogotokov, rezultat tega pa so bolj uravnotežena čustvena stanja (Ryback, 2006). Iz večine raziskav terapij je razvidno, da so najučinkovitejše tiste terapije, ki so bile bogate s čustvenim izražanjem (Cain, 2007).

V globoki uglašenosti ali globoki empatiji gre na telesni ravni za možgansko uglašenost, ki temelji na srečanju v vzajemnem afektu. Pri tem gre za limbično uglašenost, ko sta amigdali dveh posameznikov v resonanci in na isti valovni dolžini, kjer uglašujeta svoja čustvena stanja. Nevrobiologija tako daje dokaze za to, da globoka empatija dela psihoterapijo učinkovito (Ryback, 2006). Globoka empatija preoblikuje možgane, saj omogoča rast močnejših možganskih vlaken, zaradi česar postanejo čustvena stanja, ki so jih zlorabljajoči odnosi uničili, bolj uravnana. S krepitvijo takšnih integrativnih povezav, kjer je več ravnotežja med desno in levo kortično hemisfero (torej med čustvenim in logičnim področjem), je več čustvene uravnovešenosti, fleksibilnosti v odzivanju in tudi primernejšega doživljanja samega sebe (Siegel, 2007).

SKLEP

Z vidika empatije bi lahko rekli, da je cilj psihoterapije prebujanje empatičnih odnosov na vseh ravneh. Psihoterapija pri klientu prebujata empatijo na ravni njega kot posameznika, na medosebni ravni in tudi na sistemski ravni. Ko je odnos empatičen, vse postane varnejše. Empatija v psihoterapiji za klienta pomeni izkušnjo takšne varnosti, ki mu omogoča opustiti tisti del doživljanja samega sebe, ki ga prej ni mogel. Klient tako spremeni držo do sebe. To je mehčanje, ki izhaja iz novosti v doživljanju, kakršnega doslej ni poznal. To je zdravljen proces, saj dovoljuje klientu doživeti polno skrb, ki mu je bila prej nedosegljiva, hkrati pa spodbuja sprejemajočo se in skrbno držo tudi do samega sebe, to pa odpira pot medosebni empatiji.

LITERATURA

- Anderson, C. in Keltner, D. (2002). The role of empathy in the formation and maintenance of social bonds. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 21–22.
- Atkinson, A. P. (2007). Face processing and empathy. V T. F. D. Farrow in P. W. R. Woodruff (ur.), *Empathy in Mental Illness* (str. 360–386). New York: Cambridge University Press.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: The truth about male and female brain*. New York: Basic Books.
- Bauer, J. (2006). *Warum ich fühle, was du fühlst*. Hamburg: Hoffman und Campe Verlag.
- Beebe, B. in Lachmann, F. (2002). *Infant research and adult treatment: Co-constructing Interaction*. Hillsdale: Analytic Press.
- Beebe, B., Lachmann, F., Markese, S., Buck, K. A., Bahrnick, L. E., Chen, H., ... in Jaffe, J. (2012). On the origins of disorganized attachment and internal working models: Paper II. An empirical microanalysis of 4-month mother-infant interaction. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(3), 352–374.
- Bruschweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, ... in Tronick, E. Z. (2002). Explicating the implicit: the local level and the microprocess of change in the analytic situation. *International Journal of Psychoanalysis*, 83(5), 1051–1062.
- Buber, M. (1999). *Problem človeka*. Ljubljana: Društvo Apokalipsa.
- Cain, D. J. (2007). What every therapist should know, be and do: Contributions from humanistic psychotherapies. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 3–10.
- Clark, A. J. (2007). *Empathy in counseling and psychotherapy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cordes, C. in Schubert, C. (2007). Toward a naturalistic foundation of the social contract. *Constitutional Political Economy*, 18(1), 35–62.
- DeYoung, P. A. (2003). *Relational psychotherapy: A primer*. New York: Brunner-Routledge.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.
- Feldman, R. (2007). Mother-infant synchrony and the development of moral orientation in childhood and adolescence: Direct and indirect mechanisms of developmental continuity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 582–597.
- Ferrari, P. F., Gallese, V., Rizzolatti, G. in Fogassi, L. (2003). Mirror neurons responding to the observation of ingestive and communicative mouth actions in the monkey ventral premotor cortex. *European Journal of neuroscience*, 17(8), 1703–1714.

- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36(4), 171–180.
- Gallese, V., Ferrari, P. F. in Umiltà, M. (2002). The mirror matching system. A shared manifold for intersubjectivity. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 35–36.
- Garner, P. W. (2003). Child and family correlates of toddlers' emotional and behavioral responses to a mishap. *Infant Mental Health Journal*, 24(6), 580–596.
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J. in McAdams, D. P. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29(3), 197–208.
- Gostečnik, C. (2002). *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2007). Odrešenje predpostavlja odnos – relacijska družinska paradigma. *Bogoslovni vestnik*, 67(1), 51–72.
- Grühn, D., Rebusal, K., Diehl, M., Lumley, M. in Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753–765.
- Guttman, H. A. (2000). Empathy in families of women with borderline personality disorder, anorexia nervosa, and a control group. *Family Process*, 39(3), 345–358.
- Helson, R., Jones, C. in Kwan, V. S. Y. (2002). Personality change over 40 years of adulthood: Hierarchical linear modeling analyses of two longitudinal samples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 752–766.
- Hess, U. in Bourgeois, P. (2009). You smile—I smile: Emotion expression in social interaction. *Biological Psychology*, 84(3), 514–520.
- Iacoboni, M. in Lenzi, G. L. (2002). Mirror neurons, the insula, and empathy. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 39–40.
- Joireman, J. A., Needham, T. L. in Cummings, A. (2002). Relationships between dimensions of attachment and empathy. *North American Journal of Psychology*, 4(1), 63–80.
- Juhant, J. (2003). *Človek v iskanju svoje podobe: Filozofska antropologija*. Ljubljana: Študentska založba.
- Juhant, J. in Strahovnik, V. (2011). Ali je možna empatična družba dialoga? *Bogoslovni vestnik*, 71(4), 495–509.
- Klugman, D. (2001). Empathy's romantic dialectic: Self psychology, intersubjectivity and imagination. *Psychoanalytic Psychology*, 18(4), 684–704.
- Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Van Hulle, C., Robinson, J. L. in Rhee, S. H. (2008). The developmental origins of a disposition toward empathy: Genetic and environmental contributions. *Emotion*, 8(6), 737–752.
- Kompan Erzar, L. K. (2001). *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Lachmann, F. M. (2008). *Transforming narcissism: Reflections on empathy, humor, and expectations*. New York: The Analytic Press.
- Long, E. C. J., Angera, J. J., Jacobs Carter, S., Nakamoto, M. in Kalso, M. (1999). Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 48(3), 235–242.
- Martinovski, B., Traum, D. in Marsella, S. (2007). Rejection of empathy in negotiation. *Group Decision and Negotiation*, 16(1), 61–76.
- McLeod, J. (2002). A narrative social constructionist approach to therapeutic empathy. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(4), 377–394.

- Phillips L. H., MacLean, R. D. J. in Allen, R. (2002). Age and the understanding of emotions: Neuropsychological and sociocognitive perspectives. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B(6), 526–530.
- Preston, S. D. in de Waal, F. B. M. (2002). Empathy. Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1–20.
- Rizzolatti, G. in Arbib, M. A. (1998). Language within our grasp. *Trends in Neurosciences*, 21(5), 188–194.
- Rochat, P. (2002). Various kinds of empathy as revealed by the developing child, not the monkey's brain. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 45–46.
- Ryback, D. (2001). Mutual affect therapy and the emergence of transformational empathy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(3), 75–94.
- Ryback, D. (2006). Self-determination and the neurology of mindfulness. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 474–493.
- Saliquist, J., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Eggum, N. D. in Gaertner, B. M. (2009). Assessment of preschoolers' positive empathy: Concurrent and longitudinal relations with positive emotion, social competence, and sympathy. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 223–233.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the reparation of the self*. New York: W. W. Norton & Company.
- Schore, A. N. (2007). Psychoanalytic research: Progress and Process. Notes from Allan Schore's Groups in Developmental Affective Neuroscience and Clinical Practice. *Psychologist Psychoanalyst*, 27(3), 6–15.
- Shi, L. (2006). Promoting empathy in couple therapy using the one-way mirror. *Journal of Family Psychotherapy*, 17(3/4), 175–180.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton & Co.
- Simonič, B. (2010). *Empatija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Simpson, J. A., Oriña, M. M. in Ickes, W. (2003). When accuracy hurts, and when it helps: A test of the empathic accuracy model in marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 881–893.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W. W. Norton & Company.
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B. in Atwood, G. E. (1987). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Tangney, J. P. in Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Thompson, E. (2001). Empathy and consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5–7), 1–32.
- Thwaites, R. in Bennett-Levy, J. (2007). Conceptualizing empathy in cognitive behaviour therapy: Making the implicit explicit. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(5), 591–612.
- Trevarthen, C. (2003). Infant psychology is an evolving culture. *Human Development*, 46(4), 233–246.
- Van der Mark, I. L. (2001). *The development of empathy and compliance in toddlers: The role of parenting, attachment, and temperament*. Leiden: samozaložba.
- Van der Mark, I. L., van IJzendoorn, M. H. in Bakermans-Kranenburg, M. J. (2002). Development of empathy in girls during the second year of life: Associations with parenting, attachment, and temperament. *Social Development*, 11(4), 451–468.
- Warner, M. S. (1997). Does empathy cure? A theoretical consideration of empathy, processing, and personal narrative. V A. C. Bohart in L. S. Greenberg (ur.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (str. 125–140). Washington: American Psychological Association.

- Zahn-Waxler, C. (2002). The development of empathy, guilt, and internalization of distress. V R. J. Davidson (ur.), *Anxiety, depression, and emotion* (str. 222–265). New York: Oxford University Press.
- Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., ... in Shepard, C. A. (2002). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. *Child Development* 73(3), 893–915.