

## ЕМПАТИЯТА – НЕОБХОДИМА ИЛИ ДОСТАТЪЧНА ЗА ТЕРАПЕВТИЧНАТА ПРОМЯНА

Георгиева Росица

Д-р, н.с. I ст. – Институт по психология – БАН; дипломиран личностно-центриран  
психотерапевт

Разгледана е емпатията, като терапевтичен инструмент. В подхода на К. Роджърс, тя заема централно място сред “необходимите и достатъчни условия за терапевтична личностна промяна”. Според Х. Кохут, емпатията е необходимо, но помощно средство, подготвящо клиента за “същинската аналитична работа”. В обучителните тренинг-програми, емпатията се предлага като “отделна терапевтична техника” или социално умение. В посочените случаи, емпатията може да бъде полезна, но терапевтичният и потенциал се използва в различна степен. Казано метафорично, отклонявайки се от пътеката на емпатията, ние не стигаме там, докъдето тя води.

*The paper considers empathy as a therapeutic instrument. In C.Rogers' approach, it is one of the “necessary and sufficient conditions of the therapeutic personality change”. According to H. Kohut, empathy is necessary, but supporting pre-condition for the “real analytical work”. In various training- programs, empathy is offered as a separate technique or a social skill. In my opinion, in the above-mentioned cases, the therapeutic potential of empathy is exploited to a different degree. Metaphorically speaking, when we deviate from the empathy path, we do not reach, where it can really take us.*

Понятието “емпатия”, което трудно може да се открие в обикновените речници и в лексиката на класическите психологични теории и терапевтични практики, днес придобива все по-голяма популярност. Прилагателното “емпатичен” се добавя към препоръчителните характеристики на добрия родител, педагог, мениджър, психолог, психотерапевт и е често срещано в обучителните и тренинг-програми за социална компетентност и ефективност.

Съществителното “емпатия” обаче, е доста абстрактно и зад него откриваме широка зона на неопределеност, в която се вписват разнолики определения и образни метафори. Почти във всяка публикация, свързана с емпатията, откриваме дефиниция на понятието, но като правило с нов акцент или нюанс, така че е трудно да се намерят две еднакви формулировки у различни автори. От друга страна, тъй като се обсъжда субективен феномен, стремежът да се намери неговото формално описание, води по-скоро до загуба на качество, отколкото до яснота. Това, че зад използвания термин “емпатия” в психологичната литература не стои еднозначно и ясно съдържание, рядко се отчита и съществено затруднява професионалната комуникация по темата.

Ако продължа аналогията с граматичните категории, по съществени проблеми възникват при употребата на глагола “емпатизирам” (макар и неблагозвучен, той се използва) и то не като част на речта, а като част от нашите професионални нагласи и умения. Защото, ако епитетите могат да задоволят професионалното ни щеславие, а съществителните научното ни любопитство, то глаголите се отнасят до начина, по който практикуваме психологията.

Иначе казано, изправяме се пред въпросите: какво правим, когато се опитваме да използваме професионално природната си дарба за емпатия и как да я усъвършенстваме като инструмент в терапевтичната ни практика. Тези въпроси постоянно се поставят и решават в рамките на личностно-центрирания подход на Карл Роджърс. Както е известно, той не само пръв обръща внимание на терапевтичната сила на емпатията, но я залага в основите на разработената от него теория на личността и терапевтична концепция.

През 1957 година, е публикувана една малка, но много често цитирана статия на К. Роджърс, озаглавена: ”Необходимите и достатъчни условия за терапевтична личностна промяна.”[3] Въпреки артистичното и заглавие, изследователите на творчеството му отбелязват, че всяка дума в тази статия е много точно премислена. Това не е случайно. Заявена е нова концепция, преобръщаща традиционните представи в областта на

психотерапията. В нея не просто се подчертава нуждата от хуманистична и феноменологична ориентация в работата с клиента, но и се поставя под съмнение необходимостта от редица класически терапевтични методи, такива като: диагностика, интерпретация, поведенчески предписания.

Посрещнатата първоначално резервирано, днес клиенто-центрираната или личностно-ориентирана терапия на Карл Роджърс е призната за една от водещите терапевтични школи с доказана ефективност и значителен теоретичен, изследователски и приложен принос. Авторитетът и безусловно се дължи и на личността на Роджърс, които страстно отстоява своите бунтарски за времето си възгледи, но и непрекъснато ги развива, подлагайки ги на критичен анализ, експериментална и практическа проверка. Това се отнася и до неговата концепция за емпатията.

По повод на дискусиите, относно дефинирането на конструкта, Роджърс отбелязва с присъщата му самоирония: “Правени са много опити да се определи понятието емпатия и аз самия съм опитвал не веднаж.[5, с.140] Най-разпространена е една от неговите ранни формулировки, която повечето от нас познават още от училищния си учебник по психология. Тя разглежда емпатията като *субективно състояние*, в което един човек си представя или чувства какво изпитва другия, като че ли е на неговото място, но без да забравя условието “като че ли”. По-късно се появява идеята, че емпатията не е състояние, а *процес на взаимодействие* или среща (encounter) от рода на Аз-Ти взаимодействието на Мартин Бубер. В края на жизнения си път, Роджърс описва интуитивните и трансцендентни нива на “емпатията, като един много особен *начин да бъдеш с другия*”[5, с.137]

Интересно е да се отбележи, че в трудовете на Роджърс, не се срещат практически съвети и инструкции, относно прилагането на емпатията. Неговото внимание е съсредоточено върху по-глобалните въпроси на теоретичната и приложната му концепция, а именно: възможностите на човешката природа и психика, феноменологичния подход в познанието и недирективния в психотерапията. Това е и базата, на която се формират водещите професионални нагласи у личностно-центрираните терапевти. При професионалната рефлексия се обръща внимание на емпатичната нагласа, а не на точността в изпълнението на конкретни предписания.

Ще илюстрираме общия и инструментален контекст, в който попада емпатията, чрез сравнение на роджърсианската с две други, известни практики – аналитичната и психо-тренинговата. Такова сравнение може да бъде направено разгърнато на теоретично, концептуално, субективно и операционално ниво. Поради краткия обем на настоящето изложение, те ще бъдат само маркирани, но надявам се различни. За теоретично-концептуалното ниво предлагам анализ на две дефиниции на емпатията. Първата е на Карл Роджърс, а втората на Хайнц Кохут – бащата на “психологията на Аз-а”, аналитикът, отделил най-много място на интересуващата ни тема в своите трудове.

“Да бъдеш в състояние на емпатия, означава да възприемаш вътрешния свят на другия точно, съхранявайки емоционалните и смисливите му нюанси. Като че ли ти се превръщаш в този друг човек, но без да губиш усещането “като че ли””.[3, с. 99]

“Емпатията определяме като”интроспекция чрез съпреживяване” или по-просто казано, като опита на един човек, да преживее вътрешния живот на друг, като същевременно запази позицията си на обективен наблюдател.” [1, с.231]

На пръв поглед тези две определения са почти идентични. Общото в тях, е изразеният интерес към вътрешната реалност на другия, а различното – позицията, от която той се проявява. Важно е да се отбележи словосъчетанието “обективен наблюдател”, характерно за аналитичните дефиниции. То отразява стремежа за запазване на определена дистанцираност и “чистота на оптичния прибор” в хода на аналитичната работа. Личностно-центрираният терапевт, напротив, negliжира обективността и своята гледна точка, за да даде приоритет на субективното виждане на другия. Приема се, че последното е позиция, която никога не може да бъде напълно постигната, но с помощта на емпатията може да бъде доближена.

От друга страна, наличието на наблюдател, предполага обект на наблюдение (или анализа). Тази позиция е чужда на хуманистичните “взаимоотношения със” ( а не отношение към) клиента и същността на феноменологичното съпреживяване. От тук идва и бунтарското отхвърляне от Роджърс на традиционните естествено-научни методи за наблюдение в психотерапията, наложени от Фройд. Ето неговото мнение по този въпрос:

“Всеки път, когато превръщаме човека в обект – когато го диагностицираме, анализираме, разглеждаме безлично като история на заболяването – ние преграждаме пътя, към нашите терапевтични цели.”[5. с. 179]

Зад нюансите на двете дефиниции, открихме как емпатията може да послужи за реализацията на различни терапевтични стратегии. Ще разгледаме каква е съдбата и като субективно преживяване на терапевта. Бидейки спонтанна човешка реакция, емпатията възниква у всеки терапевт, независимо от теоретичната му ориентация. Съответно, тя може да бъде потискана или усилвана. И в двете разглеждани парадигми, терапевтите отчитат степента на афективната реакция, причините за нейното възникване и възможното регулиране. При психоаналитиците, емпатията е индикатор за контратрансферни процеси, които те като правило контролират за доброто на пациента и имиджа си. Емпатията за тях е заплаха срещу установените терапевтични граници и се препоръчва да бъде овладявана.

В подхода на Роджърс, емпатичните индикации сочат степента на “феноменологично потапяне”. Стремешт в този случай е достигането на все по-дълбоки нива в разкриването, осмислянето и приемането на субективната реалност на клиента и като резултат, неговата терапевтична личностна промяна. Ето защо в личностно-центрирания подход, емпатията не е съдържана, а е пълноводен поток, от който терапевтът не се страхува. Напротив, целта му е по-бързо да попадне и по-дълго да се задържи в него, да успее да следва всичките му завой, спадове и водовъртежи и да не се разлива извън определеното русло. Това, което се опитват да обуздаят и да държат под контрол роджърианците по време на терапията е противоположно на аналитичната нагласа. Те се борят с изкушението да направят интерпретация, да изкажат мнение или да предложат решение. Знаем, че за всеки психолог, това е силно изкушение.

Както вече казахме, Х. Кохут се отличава сред аналитиците с ототношението си към емпатията. Не случайно колегите му го определят като излишно сантиментален. Ще разгледаме неговата позиция, като интересен опит за привнасяне на инструментариум от една концепция в друга. Добре известно е, че в психодинамичната традиция, основен действителен инструмент е точната интерпретация на аналитика и умението му тя да бъде поднесена в подходящ момент и форма. Ференци, един от плеядата велики ученици на Фройд, смята, че емпатията е начин, да бъде смекчена неизбежната болка от точните аналитични попадения. Мнението на Х. Кохут представям с цитат:

“В клинични условия, аналитикът използва емпатията за събиране на информация, относно специфичните текущи промени във вътрешния живот на пациента. Събраните с помощта на емпатията данни, той систематизира за да предостави на пациента динамична или генетична интерпретация.”[1, с.129]

Искам да обърна внимание на два пункта в тази фраза. Единият, е свързан с разбирането, че емпатията е подготвителен етап към по-съществената и важна част в терапията – аналитичната. Вторият се отнася до професионалната функция или ролята на терапевта. Образно можем да опишем първия акцент като съвместно извървяване от пациент и терапевт на две последователни пътеки. Едната, емпатичната, е по-лека и по нея се върви толкова дълго, колкото е необходимо на пациента, за да се подготви за истинското трудно изкачване. Стръмната пътека е по-важната дистанция, на която аналитикът може да демонстрира своя истински професионализъм. Тук той се проявява като експерт в отсяването, оценяването и осмислянето на информацията.

Освен че не разделя пътя в терапията на лек и труден, Роджърс не према емпатията като средство за събиране на информация и въобще е скептичен към необходимостта от събиране на такава информация. Въпреки пристрастието си към неговите възгледи, обаче

тук не смятам че е целесъобразно, те да бъдат противопоставяни като по-добрата алтернатива на който и да е друг метод. Това, което искам да отбележа във връзка с емпатията, е че дори при най-широкия психоаналитичен жест от страна на Кохут за нея се отрежда скромно място в преддверието на психотерапията. За някои терапевти, тя остава форма на любезност и добри обноски, предполагащи клиента в периода на запознаването. От своя страна, Роджърс смята, че:

“...емпатията е целителна сама по себе си. Тя е едно от най-мощните терапевтични средства, което освобождава, утвърждава и връща усещането за принадлежност към човешкия род, дори у най-изплашените клиенти.” [6, с.129]

Съвременната психотерапевтичната общност представлява голямо и пъстро множество от подходи, в която се проявява толерантност към различията в стиловете и методите на работа, стига те да имат своето теоретично обосноваване и доказана ефективност. А ефективен може да бъде всеки метод, който се следва последователно и се оценява критично. Така в личностно-центрирания подход се обособяват различни направления на базата на отделни техники. Такива са: “фокусът върху преживяването” на Е. Гендлин, “емпатичните мишени” на Ф. Зимринг, “телесно-ориентираната емпатия” на М. Купър, “експресивната данс-терапия” на Н. Роджърс и др. Иначе казано, и днес емпатията процъфтява на роджърска почва. Нейните цветове, не винаги имат една и съща форма, но са свързани с общ и силен корен. Не е чуждо и взаимстването и привнсянето на елементи от други парадигми, дори такива като интерпретации и тълкуване на сънища, но те задължително се присаждат на феноменологична почва.

Струва ми се, че последното е важно да се осмисли, особено в етапа, на който се намира психологичната и психотерапевтична практика у нас днес. В същност, това беше и основният ми мотив, за да избере за доклада си именно тази тема. В България едва сега се формират общности на отделните терапевтични направления, със съответните нива на подготовка и супервизия. Процесът на тяхното създаване и вътрешна консолидация е по-интензивен от професионалния диалог между тях. Бих казала, че такъв по същество липсва. В същото време, изтръгнати от концептуалния контекст се събират отделни техники и се комплектоват в така наречените “тренинги за консултативни умения”. В тях има от всякъде по нещо, за предпочитане най-яркото и най-впечатляващото. В едно “тренингово гърне” често се смесват “малко боб, малко леща, малко ориз, малко силни подправки”. Освен, че това едва ли ще става за ядне, съществува малка, но все пак реална опасност, като резултат, да се получи и “психично разстройство”.

След тази битова метафора, бих искала да припомня едно старо предупреждение на Ф. Пърлз, бащата на една от най-атраktivните и технически ориентирани психотерапии – гешалттерапията:

“Трябваше ни много време за да се измъкнем от фройдовските шуротии, но сега влизаме в нова, по-опасна фаза. Това е фазата на баламосването ... чрез трикове. Трикове могат да се използват само в краен случай. При нас, множество хора препускат в търсене на трикове, събират все повече и повече и ги прилагат не на място.” [2, с. 234]

Струва ми се, че до известна степен непопулярността на личностно-центрирания подход се дължи на това, че той не е много атрактивен, а на емпатията, че не е достатъчно технична. Но и емпатията не е пощадена от набега на търсачите на “силни усещания” в психологичното консултиране. Малко известен е фактът, че има период в творчеството на К. Роджърс, в който той се отказва от идеята си за емпатията. Това се случва, след опитите на негови близки сътрудници, да операционализират конструкта. За целите на процедурата, те разбиват емпатичния монолит, на отделни когнитивни, експресивни, поведенчески парчета. Последниците за терапевтичната практика са непредсказуеми. Емпатията масово започва да се разбира, тренира и прилага като набор от отделни техники: “активно слушане”, “емпатично разбиране”, “облекчавашо верифициране” и др. В редица практически ръководства, терапевтичното поведение по Роджърс е представяно като пасивно и предпазливо, а конкретните му прояви са сведени до преповтаряне на

думите на клиента, кимане и мънкане. Не е случайно разпространеното мнение, че терапията на Роджърс е “Мх-мх-терапия”. Самият Роджърс е шокиран от подобна трактовка на идеите си и скоростта с която тя се разпространява. Само за няколко години, първоначалният замисъл за терапевтичното използване на емпатията е “напълно изкривен и превърнат в грозна карикатура”. [5. с.139]

За съжаление, тази карикатура, днес е по-популярна от авторската идея, а тенденцията към редуциране на терапевтичните методи до по-упростени и бързо приложими техники е много актуална. Това е част от предлагането и търсенето на пазара за психологични инструменти и методи, което е характерно не само за българската реалност. Едва ли може да се направи нещо радикално, за да се спре този, в основата си комерчески процес. Но е необходима индивидуална цензура при избора и използването на професионалните ни инструменти. В рамките на личностно-центрирания подход, често се срещат формулировки, които звучат като потребителска защита срещу предлагани “психотерапевтични ментета”. Ето някои от тях, свързани с емпатията: “емпатията не е говорене за чувства”, “тя не е и усещане на чувствата, за които се говори”, “емпатията не е интелектуално усилие или опит за разбиране”, “емпатията не е улавяне на ценностен смисъл, личностно значение или неосъзнаван контекст”. В същност, тя може да включва всичко това, но е нещо много повече. Във всеки случай, емпатията не бива да бъде свеждана до отделна техника или сума от технически прийоми.

Такава емпатия не само не е достатъчна, но не е и необходима за терапевтичния процес, ако отново си припомним първоначалната идея на Роджърс и темата на доклада. Тогава възниква логичният въпрос, как да стигнем до това, което Роджърс е открил като: “...един от най-деликатните и мощни начини, чрез които можем да използваме себе си. [5, с. 137] Неговия съвет е да погледнем по-внимателно вътре в нас. Защото за разлика от всички останали инструменти, психологичните могат да се окажат скрити именно там.

Ще завърша с едно от последните описания на емпатията, което Роджърс ни е оставил в края на дългия си жизнен и творчески път:

“Открих, че когато съм най-близо до моя вътрешен, интуитивен “Аз”, когато по някакъв начин успея да се докосна до скритото дълбоко в мен, когато може би се намирам в леко изменено състояние на съзнанието, тогава всичко, което правя се оказва изпълнено с целебна сила. Не мога по никакъв начин целенасочено да предизвикам това преживяване, но когато успея да се отпусна и да се доближа до трансцендентната си същност, тогава започвам да се държа по един странен и импулсивен начин във взаимоотношенията си, който не мога да обясня рационално, който няма нищо общо с моето на мислене. Но това странно поведение, по някакъв чуден начин се оказва правилно. Като че ли моята вътрешна душа, е излязла навън и е докоснала душата на другия. Отношенията ни надхвърлят това, което е всеки един от нас представлява по отделно и стават част от нещо по-голямо. Поражда се дълбинно израстване, изцеление и енергия”. [6, с. 132]

Така се оказва, че сама по себе си емпатията едва ли е достатъчна. Необходими са и личностни качества, вътрешното богатство и дълбочина на терапевта, с които той да установява контакт в хода на емпатичния процес. Но хуманистичната психология е оптимистична. Тя смята, че такъв личностен потенциал съществува не само във всеки терапевт, но и във всеки човек. А това вече е достатъчно за личностна промяна и развитие.

## **Литература:**

- Кохут Х. (1999) Как лекува анализата. – София, ЛИК  
Хрестоматия по гуманистическа психотерапия. - М. 1995  
Rogers C.R. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. – Journal of Counseling Psychology, 21, 95-103

Rogers C.R. (1959) A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as a developed in the client-centered framework. In S. Koch (ed.) Psychology: A study of a science, vol.3, pp184-256, NY, McGraw Hill

Rogers C.R. (1980) A way of being. Boston, Houghton Mifflin

Rogers C.R. (1986) Rogers, Kohut and Erickson – A personal perspective on some similarities and differences. – Person – Centered Review, vol. 1, No. 2, pp 125-140.