

EMPATI-SKALA

Kan du sette et tall fra 0 til 3 for å markere hvor sterkt du er enig med følgende 10 utsagn i forbindelse med din siste terapitime?

1. Jeg følte at jeg kunne stole på min terapeut
2. Jeg følte at min terapeut synes jeg har verdi som menneske
3. Min terapeut var vennlig og varm ovenfor meg
4. Min terapeut forsto hva jeg forsøkte å si
5. Min terapeut var sympatisk innstilt til meg

6. Av og til virket terapeuten ikke helt ekte
7. Min terapeut liker meg ikke så godt som terapeuten vil gi inntrykk av
8. Min terapeut syntes ikke alltid å bry seg om meg
9. Min terapeut syntes ikke alltid å forstå hvordan jeg føler inne i meg
10. Min terapeut virket nedlatende ovenfor meg

0 = ikke enig i det hele tatt

1 = litt enig

2 = ganske enig

3 = svært enig

EMPATI-SKALA

Kan du sette et tall fra 0 til 3 for å markere hvor sterkt du er enig med følgende 10 utsagn i forbindelse med din siste terapitime?

1. Jeg følte at klienten kunne stole på meg
2. Jeg følte at klienten har verdi som menneske
3. Jeg fremsto som vennlig og varm ovenfor klienten
4. Min klient følte seg forstått
5. Jeg virker sympatisk innstilt og opptatt av klienten

6. Av og til virket jeg ikke helt ekte
7. Jeg liker ikke klienten så godt som jeg vil gi inntrykk av
8. Jeg fremsto ikke alltid å bry meg om klienten
9. Jeg syntes ikke alltid å forstå hvordan klienten følte inne i seg
10. Av og til virket jeg nok nedlatende ovenfor klienten

0 = ikke enig i det hele tatt

1 = litt enig

2 = ganske enig

3 = svært enig

OM EMPATI-SKALAENE

Hensikten med de to skalaene er å stimulere til refleksjon og samtale rundt klientens opplevelse av terapeutens empati. I psykoterapiforskningen er det først og fremst klientens opplevelse av empati – og i mindre grad terapeutens vurdering – som er knyttet til resultatene av behandlingen. I disse studiene har klient og terapeut ofte ulike vurderinger, noe terapeuten i mange tilfeller ikke er klar over.

Den ene skalaen kan for eksempel gis til klienten i slutten av timen. Klienten bes om å fylle den ut etter timen i tråd med sine inntrykk, og ta den med til påfølgende time. Terapeuten kan tilsvarende fylle ut sin skala etter timen, hvis en ønsker å sammenlikne sin vurdering med klientens. Selve skåringen skjer ved at poengene ved de 5 første utsagn summeres opp, og så trekker en fra summen av poengene ved de 5 siste utsagn. Minus 15 er den laveste mulige skåren og pluss 15 den høyeste.

Skalaen er oversatt fra:

Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1992). Therapeutic empathy and recovery from depression in cognitive-behavioral therapy: A structural equation model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 441–449.

I undersøkelsen fikk 185 polikliniske klienter 12 uker med kognitiv terapi for depresjon. Mange hadde andre diagnoser i tillegg. Man brukte Becks Depression Inventory (BDI) som mål på depresjon. Et problem er at en engstelig og avhengig klient vil kunne rapportere overdrevet høye empatiskårer i sin vurdering av terapeuten, og en sint eller deprimert klient tilsvarende lavere. Ved statistiske metoder forsøkte forskerne å kontrollere for dette.

Klientene av de terapeutene som ble rangert som mest empatisk ble betraktelig bedre enn klienter til terapeuter med lavere empatiskårer, når en kontrollerte for andre faktorer. Effekten var fra moderat til meget stor, hvert poeng på empatiskalaen var forbundet med om lag 1.3 poeng på BDI. En empatiskåreforskjell på 8 poeng tilsvarer da en redusert BDI-skåre på 10 poeng, noe som jo er meget høyt.

Det var bare en liten effekt av grad av depresjon på opplevd empati. Det innebærer – ut fra denne studien – at en gruppe alvorlig deprimerte personer og en annen gruppe som har gjennomgått en fullstendig bedring, vil gi sine terapeuter nesten identiske empativurderinger.

Empati er et komplekst begrep, med *kognitive* aspekter (forstå den andres perspektiv og bakgrunn), *affektive* aspekter (føle den andres følelser og møte dem på en trygg og omsorgsfull måte) og *kommunikative* aspekter. Empati er ikke bare noe som ”leveres” av terapeuten, men er forbundet med en tosidig atmosfære i terapirommet, der klientens bidrag er viktig.

Innen psykoterapiforskningen fremstår empati som en helt sentral faktor for å oppnå gode resultater. Se for eksempel:

Bohart, A. C., Elliott, R., Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2002). Empathy. I J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (ss. 89–108). Oxford: Oxford University Press.