

# Empatie v psychoterapii

## Jan Vymětal

*(V červnu 1998 byl jmenován profesorem klinické psychologie Jan Vymětal, stálý a velmi tvůrčí a podnětný spolupracovník Konfrontací. Blahopřejeme! Jako malou oslavu publikujeme jeho inaugurační přednášku, jež byla v rámci profesorského řízení proslovena dne 1.10.1997 na Filosofické fakultě University Palackého v Olomouci)*

### 1.

Empatie je vlastností osobnosti, která se při psychoterapeutickém procesu u terapeuta projevuje jeho vnitřní naladěností a aktivním úsilím co nejpřesněji vnímat, zachytit a chápat aktuální i potenciální vnitřní svět pacienta se všemi jeho subjektivními významy a pocity. Toto porozumění pak psychoterapeut pacientovi v rozhovoru sděluje bezprostředně a ohleduplně. Při pomoci potřebnému jedinci psychologickou cestou hraje ústřední roli. Řadíme ji mezi účinné faktory psychoterapeutického působení, jimiž navozujeme žádoucí změnu v osobnosti a chování pacienta. Každý terapeut musí být schopen a také ochoten se vůči pacientovi chovat empaticky.

Z psychologického hlediska vidím tajemství lidské subjektivity také jako tajemství lidských vztahů a motivace. A ve vztazích těsných, subjektivně blízkých, jež jsou pro osobnost člověka formativní, lze důležitost empatie přirovnat ke kyslíku. Řekněme společně s významným myslitelem našeho století Martinem BUBEREM: "abych mohl říci "já", musím prožít "ty"". A dodal bych, že i toto "ty" mne musí bezvýhradně přijímat a chápat.

Empatie patří, jak již jsem řekl, mezi účinné faktory psychoterapie a je nutná k tomu, aby se člověk osobnostně zdárně rozvíjel, tedy dosahoval svých pozitivních možností ve společenství s druhými lidmi a s ohledem na ně.

Třetí význam empatie, jímž bych zdůvodnil zájem o toto téma, vidím v tom, že tvoří základ altruismu, chování majícího ráz nezištné pomoci člověka člověku. Motivace práce psychoterapeuta, tedy důvod, proč si tuto profesi volí a vykonává, by podle mého názoru měl vyvěrat právě z tohoto zdroje.

### 2.

Problematika empatie, vcítění byla zprvu tematizována mysliteli německé jazykové oblasti v souvislosti s estetikou a noetikou. Jednalo se například o Johanna Gottfrieda HERDERA (1744-1803) a Wilhelma DILTHEYE (1833-1901).

Theodor LIPPS (1851-1914) je autorem již rozpracované psychologické teorie vcítění. Na vcítění, podle jeho názoru, spočívá všechno vědění o duševním životě jiných lidí. Probíhá podle LIPPSE tak, že výraz druhého a jeho celkový projev vyvolávají v nás analogické představy a pocity, které umožní porozumět cizímu duševnímu životu. Vcítění probíhá jako spoluúčast, participace na duševním životě druhého člověka.

V současné psychologii (Helmut E. LÜCK, Francois CLOUTIER) je empatie vůči člověku vymezena jako schopnost vidět sebe sama očima druhého, druhého očima někoho jiného

a také schopnost vidět druhého jeho vlastníma očima.

V psychoterapii se uplatňují všechny tři tyto možnosti, nejvíce však její vymezení jako "schopnosti vidět druhého jeho vlastníma očima."

Proces empatie má tři vzájemně se prolínající fáze.

V první fázi se druhému člověku vnitřně otevíráme, přijímáme jej a současně do něho psychicky vstupujeme, vcítujeme se.

Ve druhé fázi se přechodně ztotožňujeme s druhým, s jeho pocity a myšlenkami. Dochází přitom k oscilaci mezi identifikací s druhým a opětným subjektivním vzdálením.

Nejedná se ovšem o trvalejší ztotožnění s jiným člověkem, nýbrž i ve vztahu si uchováváme určitý odstup.

Pro třetí fázi této interakce je příznačné, že na základě podobnosti lidského duševního života, která je podmínkou empatie, nastává porozumění druhému člověku, jež může mít i podobu vhledu, náhlého pochopení souvislostí. Porozumění se týká skutečností, o kterých se ve vztahu bezprostředně hovoří. Záleží však také na všech dalších informacích, jež o druhém člověku máme. Záleží i na úrovni našeho vlastního sebepoznání, neboť z psychologického hlediska mohou plně touto cestou pochopit pouze to, s čím už sám mám zkušenost.

Schopnost empatie se uplatňuje ve vztahu. Předpokládáme, že lidský jedinec se empatií učí již od útlého věku mechanismem sociálního učení. Když dítě začíná diferencovat vlastní tělo od okolního prostředí, počíná si tím uvědomovat samo sebe a vytvářet své "já". Empatie se rozvíjí současně se vztahováním dítěte k dospělému, zejména rodičům. Je tedy vztahovou kategorií. Pro naučenost empatie svědčí i značné kulturní rozdíly v altruistickém jednání, jež lze zřetelně vidět u přírodních národů.

Např. kmen Iků v Ugandě prý soucit nezná ani vzhledem k vlastním dětem. Kde bychom my očekávali altruistickou reakci, projevují tyto Afričané výsměch a škodolibost. Opakem jsou údajně Hopi indiáni, jejichž nejvyšší hodnotou je "dobré srdce Hopi indiána."

Domnívám se, že empatie je však i biologicky zakotvena, neboť je předpokladem již zmíněného altruismu, jenž souvisí s přežitím jedince a reprodukcí druhu (vzpomeňme tzv. přibuzenský a reciproční altruismus).

V psychoterapii byla problematika empatie rozpracována zejména americkým psychologem C.R. ROGERSEM (1902-1987) a později Američanem rakouského původu H. KOHUTEM (1913-1981).

C.R. ROGERS považuje terapeutovu empatii a její projev současně s bezvýhradným přijetím pacienta a autentickým chováním terapeuta vůči pacientovi, za nezbytné a dostačující podmínky psychoterapeutického procesu. Díky zmíněné triádě, tedy empatii, akceptaci a opravdovosti, dochází u pacienta k žádoucím změnám v osobnosti a chování, jež mají za následek nastolování jeho zdraví.

H. KOHUT dokonce přirovnává empatii k psychologické živině, bez které by lidský život nemohl být zachován. Empatie projevovaná matkou vůči dítěti je pro osobnostní rozvoj tím nejdůležitějším. Při vlastní psychoterapii, říká KOHUT, pak musí pacient cítit, že je pochopen (toho dosahujeme právě prostřednictvím empatie). Teprve potom může přijmout vedení a interpretativní nabídku terapeuta, jež je dle H. KOHUTA, který byl psychoanalyticky zaměřen, hlavním nástrojem změny.

Osobně se domnívám, že k empatii v psychoterapii patří vstřícná naladěnost terapeuta a jeho úsilí co nejpřesněji vnímat a chápat vnitřní svět pacienta se všemi jeho

subjektivními významy a pocity. Toto porozumění musí terapeut pacientovi v rozhovoru průběžně ohleduplně sdělovat. Při terapii vyjadřuje snahu o porozumění vcítěním celým svým projevem, celou svou osobností, tedy i neverbálně. Úsilí o přiblížení a co nejpřesnější porozumění dává proto najevo i mimikou a tónem hlasu. Toto platí obecně, ať již pracuje s dospělými, dospívajícími či dětskými pacienty individuálně, skupinově, v rámci terapie rodiny, nebo při terapii hrou.

### 3.

Předně budiž řečeno, že terapeut empaticky působí tehdy, jestliže ho pacient vnímá a hodnotí jako přijímajícího a chápajícího.

Předpokládám, že empatie má následující účinky:

Empatický terapeut je vnímán jako člověk blízký a důvěryhodný. Pacient zažívá opravdový zájem o sebe a cítí snahu o hluboké pochopení ze strany druhého. Osobní zájem a lidská blízkost uklidňují, integrují (tedy vnitřně zpevňují) a zvyšují sebeúctu a vůbec pozitivní vztah k sobě.

Prostřednictvím empatie se také rozvíjí vztah vedoucí k meziosobnímu setkání. Toto setkání znamená potvrzení druhého. Současně působí jako emoční korektivní zkušenost a vede k transcendentálnímu fenomenu.

Emoční korektivní zkušenost znamená, že jedinec opakovaně ve vztahu k druhému prožije jiné, pozitivní vyústění svých původně negativních očekávání.

Transcendentální fenomen, podle ROGERSE, poukazuje ke spirituální dimenzi člověka. V našem případě se projevuje krátkodobým a lehce změněným stavem vědomí, jež může provázet komunikaci mezi lidmi, pocitujícími silnou osobní a vztahovou blízkost. Hranice mezi komunikujícími se přechodně uvolňují, dochází k překračování z jedné subjektivity do druhé. Zpětně je pak tento stav účastníky hodnocen jako zdroj vnitřní síly a obnovy. Již zmíněný Martin Buber ho nazývá vztahem 'já-ty'. Nutno však dodat, že transcendentální fenomen teprve čeká na seriózní vědecké zkoumání.

Emoční korektivní zkušenost i transcendentální fenomen patří k účinným faktorům psychoterapie.

Empatie výrazně stimuluje proces sebepoznávání. Pacient má možnost se orientovat v sobě pravdivěji, nahlédnout svá přání, touhy, ale i vnitřní rozpory, tenze a psychogenní zdroje svých zdravotních obtíží. Empatické chování terapeuta prohlubuje pacientovo sebepoznávání ústící posléze v sebepřijetí.

Během psychoterapeutických setkání průběžně dochází k depodmiňování negativních prožitků a stavů na základě recipročního efektu, stejně tak nastává jejich uvolňování a odžívání (katarze, abreakce).

Předchozí skutečnosti lze shrnout následujícím způsobem: Empatický projev terapeuta působí bezprostředně v rovině vztahové, emoční a poznávací. Takové setkání pacienta hluboce, bytostně uspokojuje, pro mnohé to bývá zcela nová zkušenost vedoucí ke změnám v sebepojetí a k překonání vnitřních rozporů (inkongruencí). Pacient díky novému sebepojetí změní své chování, přehodnotí význam blízkých vztahů a zpravidla změní i svůj životní styl.



Závěrem bych chtěl zdůraznit, že empatic, tedy porozumění veitěním, je schopností, která musí být přítomna ve vysoké míře u psychoterapeuta jakéhokoliv směru. Proto je třeba jí věnovat mimořádnou pozornost i při vzdělávání budoucích psychoterapeutů.

Empatic, jako proměnná psychoterapeutického procesu, tvoří, spolu s bezvýhradným přijetím pacienta a opravdovostí - autenticitou terapeuta, základní vztahovou psychoterapeutickou nabídku. V tomto významu je také základem obecného modelu, k němuž dospívá současná vědecká psychoterapie. Obecný model psychoterapie překračuje jednotlivé psychoterapeutické školy a směry a subsumuje v sobě vše, co je objektivně prokázáno a skutečně účinné.

Je potěšitelné, že u nás tuto tradici v podobě diferencovaně-syntetického paradigmatu sledujeme již od 60. let. Zasloužili se o ni psychoterapeuti Stanislav KRATOCHVÍL a Milan BOUCHAL. My na ně můžeme navázat a také rádi navazujeme.