

# Essay

## Dialogøyeblikk og Empatisk Kommunikasjon

---

Lisbeth Holter Brudal

Dr. philos., psykolog, forfatter

Leder av Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK)

2017

## Innhold

### Introduksjon 3

Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter 3

Historien fortsetter 4

### Endret bevissthetstilstand 5

Dialogøyeblikk og bevissthet 6

Kronos og Kairos 6

Nå-øyeblikk – dialogøyeblikk og Empatisk Kommunikasjon 7

### Fire eksempler på dialogøyeblikk i den kliniske hverdag 9

Eksempel 1. «Storesøster» og Empatisk Kommunikasjon 9

Eksempel 2. «Gutten som ikke ville gå på skolen» og

Empatisk Kommunikasjon 11

Eksempel 3. «Menn og fødselsangst» - parterapi og Empatisk Kommunikasjon 12

Eksempel 4. «En stolt far» og Empatisk Kommunikasjon 13

Sammenfatning av de fire eksemplene 14

### Speilnevronsystemet 15

Empatisk Kommunikasjon og speilnevronsystemet 16

### Diskusjon 17

### Konklusjon 19

### Litteraturliste 20

### Epilog 21

Jeg har en historie å fortelle.

## **Introduksjon.**

Begynnelsen på historien er at jeg som psykoterapeut for mennesker i krise oppdaget at i tillegg til at mange brukere (pasienter) har erfart vonde og traumatiske hendelser – har flere også «solskinshistorier» å fortelle både fra behandlingssituasjoner og privat. Etter hvert ble det en del av behandlingen å hente frem også det som fantes av gylne øyeblikk og positive erfaringer hos den enkelte. Jeg lærte i min praksis at de fleste av disse gode minnene for det første var knyttet til relasjoner og opplevelser i forhold til andre mennesker. Det kunne være menneskemøter i helsevesenet, i privatlivet, på jobb eller i mer tilfeldige situasjoner. For det andre ble «solskinshistoriene» ofte beskrevet som uforglemmelige, som endringsøyeblikk og som møteøyeblikk («moments of meeting»). Opplevelsene av slike øyeblikk fremstår for enkelte som skjellsettende og som et minne for livet.

Fortsettelsen på historien er at jeg forsto at for å hjelpe hverandre bør vi alle også trene oss i å dele de gode erfaringene i tillegg til å dele smerten. Og jeg spurte meg selv hva som måtte til for at vi i det profesjonelle liv lærer oss å kommunisere på nye måter der det også er rom for gylne øyeblikk og menneskemøter. Jeg tenkte det måtte være mulig å skape situasjoner der vi som hjelpere kunne gjøre en forskjell.

På denne bakgrunn bestemte jeg meg for å utvikle et utdanningsprogram beregnet på helsepersonell, pedagoger og andre som arbeider med mennesker. Målsettingen med utdannelsen var å trene opp hjelpernes medfødte evne til empati ved bruk av verktøyet: *Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. Dette verktøyet utviklet jeg i 2004. I opplæring i bruk av dette kommunikasjonsverktøyet er fokus på relasjonen mellom bruker og helper. Hjelperens relasjonskompetanse er avgjørende for utfallet av den empatiske dialogen. I 2016 ble Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK) etablert.

Formen og innholdet i kursvirksomheten, veiledningen og informasjonsarbeidet ved Instituttet for Empatisk Kommunikasjon (IEK) bygger videre på de positive opplevelsene av endringsøyeblikk som brukerne har fortalt meg om gjennom årene og som de kan ha erfart i ulike situasjoner i helsevesenet eller i skolesammenheng. Det som kjennetegner disse gylne øyeblikkene er at brukerne er blitt møtt med respekt og blitt behandlet som likeverdige i systemet. De har også erfart betydningen av å bli lyttet til og å bli tatt med på råd. I slike møteøyeblikk har brukerne erfart at de ble sett som hele mennesker med en empatisk forståelse av sin situasjon samtidig som de har fått muligheter til å gå i dialog med helperen om egne erfaringer som brukere.

### ***Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter.***

Verktøyet er ment å skulle imøtekomme brukernes behov for å bli lyttet til og bli sett og ønsket om å være i en empatiske dialog med helperen slik dette er beskrevet ovenfor.

Metoden er bygget opp som en samtale i fire trinn.

1. Dialogen starter med at hjelper inviterer bruker til å fortelle sin *historie* slik den oppleves her og nå.
2. Deretter ber hjelper bruker om å sette ord på de *følelsene* som melder seg når historien blir fortalt.
3. I det tredje trinnet inviteres bruker til å komme med sine egne *tanker, vurderinger og meninger* om det hun eller han har fortalt.
4. Som avslutning på dialogen spør hjelper brukeren om hun eller han ønsker å høre hjelperens synspunkter på det som har kommet frem i brukeren historie og brukeren fremstilling av egne følelser og vurderinger. Hjelperen fremtrer som en *medforteller* i situasjonen her og nå.

(Det vil nedenfor bli gitt eksempler på bruk av Empatisk Kommunikasjon.)

Her skal først fremheves det som er selve forutsetningen for at dialogen blir et menneskemøte. I Empatisk Kommunikasjon er fokus på den type relasjon hjelper har tilegnet seg gjennom kurs i Empatisk Kommunikasjon. Denne relasjonen beskrives slik:

*En jevnbyrdig samskaping av nye virkeligheter gjennom fri utveksling av tanker og ideer.*

Som det fremgår betrakter hjelperen brukeren som likeverdig. Brukeren er en avgjørende del i dialogen. En det er verd å lytte til. Gjennom samskaping blir brukeren tatt med på råd. Ved å tilby seg som medforteller viser hjelper en empatisk holdning og velger å se brukeren hele situasjon ut fra det brukeren selv har valgt å komme frem med i de første tre trinnene. Det er dette som til sammen utgjør hjelperens relasjonskompetanse.

Den andre viktige forutsetningen for at Empatisk Kommunikasjon kan bli en meningsfull dialog er at hjelperen lærer seg ikke å avbryte, ikke korrigerer eller kommenterer det brukeren bringer frem i de tre første trinnene i starten på dialogen. Hjelper lytter til deltakers historie, til beretningen om brukeren egne følelser og merker seg innholdet i brukeren egne tanker og refleksjoner om sin situasjon. Først ved trinn fire trer hjelperen frem med sine synspunkter som en medforteller til brukeren livshistorie.

(Betydningen av at brukeren får erfare å være hovedperson i den innledende delen av dialogen – uten at hjelperen avbryter – skal jeg komme tilbake til.)

### **Historien fortsetter.**

Vi er nå kommet frem til avslutningen på min historie.

Gjennom en årrekke er det avholdt kurs, gitt veiledning og informasjon om verktøyet Empatisk Kommunikasjon både i Norge, Storbritannia og andre land i Europa.

Resultatet er at vi ved Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK) i dag sitter med et omfattende og interessant evalueringsmateriale fra et stort antall kurs, veiledninger og informasjonsarbeid. Materialet inneholder både kvantitative og kvalitative data. Det er det kvalitative materialet som skal

presenteres her. Noe av innholdet i tilbakemeldingene fra de instruktørene og kurslederne som i dag anvender Empatisk Kommunikasjon kan tyde på at ved å anvende Empatisk Kommunikasjon kan bruker og hjelper sammen utvikle skjellsettende og verdifulle dialoger.

*Historien går i korthet ut på at Empatisk Kommunikasjon som kommunikasjonsverktøy representerer en dialog som legger til rette for å skape det jeg ovenfor har omtalt som «solskinshistorier», menneskemøter og gylne øyeblikk.*

Disse dialogene kan være preget av spesielle øyeblikks opplevelser som for eksempel at bruker uventet i løpet av dialogen i et glimt ser sin egen situasjon og uventet får en ny innsikt og opplevelse av endring som et resultat av dialogen der og da. Eller det kan være at hjelper som medforteller spontant og overraskende kommer med «rett ord i rett tid» og ting plutselig «faller på plass» mellom dem. Slike spesielle øyeblikks opplevelser ved bruk av Empatisk Kommunikasjon er eksempler på det som i faglitteraturen omtales som «Dialogøyeblikk» (*Cissna og Anderson, Momente of Meeting, 2002*).

## **Endret bevissthetstilstand.**

Dialogøyeblikk blir nedenfor beskrevet som eksempel på en form for endret bevissthetstilstand. Charles Tart, professor i psykologi, hevder at et sentralt kjennetegn ved endret bevissthetstilstand er en forandring av personens tidsopplevelse, for eksempel en subjektiv følelse av tidløshet eller at tiden står stille (*Altered States of Consciousness, 1969*). Det blir nedenfor tatt utgangspunkt i fire eksempler på bruk av Empatisk Kommunikasjon der spesielt tidsaspektet ved dialogøyeblikket blir fremhevet.

I analysen av endret bevissthetstilstanden viser jeg til Daniel Sterns teorier beskrevet i hans bok: *HER OG Nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv, 2007*.

Med utgangspunkt i selve strukturen i verktøyet Empatisk Kommunikasjon basert på de fire trinnene analyseres nedenfor den endring i bevissthet som finner sted etter hvert som dialogen utfolder seg. I evalueringen av kursene omtaler enkelte av våre instruktører og kursledere denne endringen som «magisk», uventet og som en spesiell form for møteøyeblikk.

I denne sammenhengen skal det opplyses av Empatisk Kommunikasjon defineres som en «avklarende samtale» der målet med dialogen – som tidligere nevnt - er endring og «samskaping av nye virkeligheter».

Når vi betrakter evalueringresultatene under ett er det flere ting som blir tydelig når det gjelder kjennetegn ved hjelpers erfaring i bruk av Empatisk Kommunikasjon.

For det første er det særlig følgende ytringer i ulike varianter som går igjen i tilbakemeldingene fra kursene i Norge og Storbritannia:

*«Med denne metoden synes jeg at jeg kommer mer «bakenfor» og får vite hvordan pasienten egentlig har det.»*

*«Man får tak i det som er «det egentlige» for pasienten.»*

«Nå forstår jeg mer hvilken kraft som ligger i empati».

«Dette er «The Missing Link». En bevisstgjøring av potensialene i en relasjon.»

Gjennom de fire eksemplene nedenfor skal jeg tydeliggjøre hva som ligger i disse tilbakemeldingene om «egentlighet» og «kraften i empati».

### **Dialogøyeblikk og bevissthet.**

I 1982 utgav den anerkjente fysiker og eksperimental psykolog Peter Russel boken *The Awakening Earth. Our Next Evolutionary Leap*. I boken definerer han bevissthet som

« Det 'område' hvor all erfaring finner sted. På denne bakgrunn er bevissthet en forutsetning for alle erfaringer enten vi er våkne, i trance, drømmer, er i koma, eller i hvilken som helst bevissthetstilstand» (s. 37 min oversettelse).

Tyve år senere omtaler professor og hjerneforsker Antonio Damasio bevissthet som «en indre sans» i boken *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. (Norsk utgave: *Følelsen av hva som skjer*, 2002.) Damasios oppfatning av bevissthet kan ses i sammenheng med William James to begreper «stream of consciousness» og «transitive øyeblikk» (forbigående øyeblikk).

I de siste ti årene har det vokst frem en økende interesse for bevissthet som et sentralt tema i forståelse av mennesket blant forskere og klinikere innen ulike fagområder.

En fremtredende forsker og barnepsykiater som i særlig grad står for denne nye interessen for menneskets bevissthet er Daniel Stern. I sin utforskning av bevissthet tar han utgangspunkt i fenomenologi. Han hevder at ethvert menneske lever i psykologisk felt eller et *fenomenfelt*.

Fenomenologi som vitenskapelig tilnærming er lære eller teori om verden slik den fremtrer for en som opplever og oppfatter den. I fenomenologisk psykologi legges det stor vekt på å beskrive menneskenes førstehåndsopplevelse av seg selv og sin omverden. I denne beskrivelsen inngår også menneskets opplevelse av tid.

Gjennom dette nye fenomenologiske perspektivet utdyper Stern Russels definisjon av bevissthet som 'et område' og Damasios syn på bevissthet som 'en indre sans'.

### **Kronos og Kairos.**

I boken *HER OG NÅ. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv* som er nevnt ovenfor tar Stern utgangspunkt i menneskets opplevelse av tid ut fra en fenomenologiske beskrivelse av bevissthet.

Vi kan si at i det tradisjonelle kliniske arbeidet interesserer vi oss vanligvis først og fremst for brukerens livshistorie. Vi ber brukeren gjenkalle i hukommelsen ting som har skjedd tidligere. På denne måten forholder vi oss til den andres fortid, nåtid og fremtid. Denne fremgangsmåten representerer en lineær tidsoppfatning. Den omtales som objektiv tid («kronos» (gresk) =tid).

Men, spør Stern, hvorfor har ikke den kliniske psykologien også tatt utgangspunkt i «den umiddelbart levde opplevelsen i nuet»? Om dette sier han:

*«Det levde liv oppleves ikke som en ubønhørlig kontinuerlig strøm. Livet oppleves snarere som diskontinuerlig bestående av episoder og hendelser atskilt i tid, men også på en eller annen måte sammenhengende» (Det nuværende øyeblikk i psykoterapi og hverdagsliv, s.26. Dansk utgave 2004.)*

Stern etterlyser en interesse blant forskere og klinikere for den subjektive tidsopplevelsen («kairos» (gresk = et gunstig øyeblikk, det øyeblikk hvor noe blir til). Når vi lever i denne subjektive tiden, opplever vi at det er noe som skjer i et øyeblikk mens tiden samtidig utfolder seg.

Dette er som om «en tilblivelse av en ny tingenes tilstand». En tilblivelse som skjer i et øyeblikks oppmerksomhet. Disse øyeblikkene har sine egne grenser og unnslipper eller overskrider Kronos - den lineære tidens gang. Det er mulighetens øyeblikk – et *nå-øyeblikk* – en kairos-opplevelse, hevder Stern. Slike nå-øyeblikk utgjør en kortvarig emosjonell «levd historie».

### ***Nå-øyeblikk – dialogøyeblikk og Empatisk Kommunikasjon.***

Nå-øyeblikket er, ifølge Stern, «en subjektiv psykologisk prosessenhet som man er oppmerksom på». Ut fra et fenomenologisk perspektiv kan bevisste nå-øyeblikk deles inn i tre forskjellige former(s. 156):

*Det alminnelige nå-øyeblikket. Erfaringer i hverdagslivet for eksempel i form av en kunstopplevelse, eller i kjærlighetslivet.*

*Det kritiske nå-øyeblikket. Et nå-øyeblikk som plutselig dukker opp og som er kraftig ladet med umiddelbart forstående konsekvenser. Det er et Kairos-øyeblikk som er tungt ladet med nåhet og innebærer et behov for å handle.*

*Møteøyeblikket. Et nå-øyeblikk der to parter opplever et møte. I dette øyeblikket blir de to partene oppmerksom på hva den andre opplever. Vanligvis kommer forløsende møteøyeblikk rett etter kritiske nå-øyeblikk som beredte grunnen for dem. Møteøyeblikket imøtekommer ofte behovet for en løsning – et behov som oppstår i det kritiske øyeblikk. Dialogøyeblikket er et møteøyeblikk.*

Vi kan si at Empatisk Kommunikasjon som verktøy er konstruert som en invitasjon til brukeren om å oppleve nå-øyeblikk og å være i Kairos-tid. Gjennom den relasjonen vi skaper – med fokus på brukerens førstehåndsopplevelse av seg selv og med vekt på samskaping - legger vi til rette for dialogøyeblikket. Vi spør etter brukerens egen fortelling slik hun eller han vil beskrive sin situasjon her og nå – og vi spør etter hva brukeren føler og tenker i øyeblikket. Slik skaper vi et spesielt nå-øyeblikk i og med at vi utfordrer brukeren til å være i en tilstand av umiddelbar og subjektiv opplevelse i nuet. For noen brukere er dette en uvant situasjon. Plutselig blir de utfordret til å sette ord på egne erfaringer i eget liv samtidig som de betraktes som «spesialister «på seg selv. Erfaringen er at et fåtall brukere velger å ikke delta i denne type dialog. De fleste brukere opplever imidlertid glede over den uventede utfordringen. De verdsetter å bli lyttet til og å delta i en dialog uten avbrytelser, korrigeringer eller kommentarer.

Stern hevder at «Psykologien har – om ikke helt, så i hvert fall i forholdsvis stor grad – oversett nå-øyeblikket». Han påpeker at disse øyeblikkene er så opplagte at de vanligvis går upåaktet hen. «De er skjulte i all sin synlighet», sier han.

Etter min oppfatning er dialogøyeblikkene på tilsvarende måte blitt oversett. Gjennom utprøving og analyse av Empatisk Kommunikasjon som et verktøy er det blitt synliggjort at dialogøyeblikkene kan representerer subjektive, betydningsfulle mentale prosesser og en endret bevissthetstilstand. Dialogøyeblikkene kan munne ut i møteøyeblikk preget av ny innsikt og bevisstgjøring av «det levde liv» i kairos-tid.

Nedenfor følger en beskrivelse av prosesser i forbindelse med dialogøyeblikk med utgangspunkt i fire konkrete eksempler fra det kliniske arbeid. Jeg bygger her på Sterns fenomenologiske analyse og hans beskrivelse av kjennetegn ved nå-øyeblikk.

### 11 kjennetegn på nå-øyeblikk (s. 57 – 64).

I Sterns fenomenologiske analyse er det i alt 11 ulike kjennetegn ved nå-øyeblikk som er relevante for det kliniske arbeid (s. 57 – 64). I analysen nedenfor tar jeg utgangspunkt i 7 av de mest sentrale kjennetegnene i Sterns oppsummering.

1. Menneskelige bevissthet er en nødvendig betingelse for et nå-øyeblikk.
2. Nå-øyeblikk er særlig knyttet til tema tid. Etter hvert som nå-øyeblikket utfolder seg, foregår det i løpet av brøkdeler av et sekund forandringer i våre følelsers intensitet eller kvalitet. Disse stadige skiftningene tegner opp en tidsmessig profil. Det oppstår vitalitetsaffekter etter hvert som øyeblikket utfolder seg. Dette blir beskrevet som *akselererende, avtagende, eksploderende, ustabile, prøvende, kraftig følelsesmessige prosesser*.
3. Innholdet i et nå-øyeblikk er enkelt – det er det som befinner seg på den mentale scenen nå.
4. Nå-øyeblikket har en psykologisk funksjon. Det skal løse den meget raskt skiftende oppgaven det er stadig å mestre eller forberede seg på å mestre det som skjer i en verden i nærmest uavbrutt forandring.
5. Nå-øyeblikket rommer en implisitt hensikt om å ta opp i seg, innpasse det nye eller løse problemet. Prosessen har en adaptiv funksjon.
6. Nå-øyeblikk er en holistisk hendelse. Det er en gestalt. Det organiserer sekvenser av enheter (f.eks. ulike følelser). Dette er enheter som passerer under den fokuserte bevissthetens nivå og blir til en enhet av høyere nivå. Øyeblikket erfares som en helhetsopplevelse.
7. Nå-øyeblikk er knyttet til en eller annen følelse av selvet. Under det gjennomlevede nå-øyeblikket er du den eneste som erfarer din egen subjektive opplevelse. Du vet at det er du som har denne opplevelsen. Ikke bare tilhører den deg, den er deg.



## Fire eksempler på dialogøyeblikk i den kliniske hverdag.

Empatisk Kommunikasjon er en avklarende samtale der brukeren er hovedpersonen.

Her følger først beskrivelsen av to ulike eksempler der Empatisk Kommunikasjon fører frem til ny innsikt og ny forståelse av hvordan brukeren «egentlig» har det. Deretter beskriver jeg to eksempler på den kraften som synes å ligge i opplevelse av empati mellom mennesker. De fire eksemplene representerer hver for seg en kombinasjon av et kritisk nå-øyeblikk og av møteøyeblikk. Med hensikt har jeg valgt ut fire ulike eksempler for å vise det brede nedslagsfeltet for verktøyet.

Fremstillingen er en beskrivelse av en psykologisk prosess mellom bruker og hjelper der dialogøyeblikket utfolder seg som en Kairos-opplevelse – og der det plutselig skjer en tilblivelse av en ny tingenes tilstand. En tilblivelse som skjer i løpet av et tiendels sekund.

Eksemplene er hentet fra en dialog med bruker på sykehus, fra arbeid med en skole elev, fra en parterapi og fra hjemmebesøk av en helsesøster. Eksemplene er beskrevet i min bok *Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*, 2014. I boken finnes i tillegg 19 andre situasjoner for anvendelse av Empatisk Kommunikasjon som for eksempel ved krenkelser, alvorlig sykdom, skilsmisse, utbrenthet, vold i nære relasjoner, skilsmisse og mobbing.

### Eksempel 1.

#### «Storesøster» og Empatisk Kommunikasjon.

Jordmor på barselavdelingen på et sykehus i Norge får øye på Anne som triller på sin to dager gamle sønn i gangene på sykehuset. Jordmor kjenner til at Anne, som er enslig mor, har problemer med å knytte seg til barnet. Idet jordmor møter Anne og barnet ser hun at Anne gråter. Jordmor inviterer Anne inn på sitt kontor der og da. Anne setter seg ned i en stol overfor jordmor og har sønnen i den høye barnesengen ved siden av seg.

I innledningsfasen i den Empatiske Kommunikasjonen forteller jordmor at hun vet at Anne fødte en sønn for to dager siden og nå spør hun Anne hvordan hun har det og ber henne fortelle hvordan dagene på barselavdelingen har vært.

Anne sier at hun ikke trives på sykehuset. Dagene blir lange og hun ønsker egentlig å reise hjem så fort som mulig. Når jordmor ber henne si noe om hva hun føler der hun sitter begynner Anne å fortelle at hun har angst og kjenner seg utrygg. Hun fortsetter med å beskrive at hun er særlig engstelig de gangene hun skal stille sønnen. Hun sier hun er urolig og usikker og at hun er engstelig for at det skal skje noe med sønnen når hun steller han. Anne gestikulerer og bruker hendene mye for å illustrere hvordan hun opplever barnet. Jordmor følger nøye med i hvordan Anne ter seg. Etter at hun har lyttet til de sterke følelsene som Anne setter ord på går jordmor over til det tredje trinnet i Empatisk Kommunikasjon og spør hva Anne tenker om det hun har fortalt.

Da sier Anne – uventet – at hun de siste dagene tenker så mye på den tiden da hun var barn, på søsknene sine og særlig tenker hun mye på den yngre broren. Da skjer det at jordmor ber Anne fortelle hva hun tenker om den yngre broren som hun er så opptatt av. Anne forteller:

*«Broren min – som heter Hans – hadde epilepsi. Og siden jeg er eldst, måtte jeg passe han ofte. Og hver gang vi skulle ut å leke advarte mor meg og sa: «Du må huske å følge godt med og se om Hans*

*får anfall!» Så da lærte jeg meg hele tiden å være oppmerksom på hva Hans gjorde for jeg var så redd for anfallene hans. Og jeg visste jo aldri når anfallene kom .... Noen ganger kom anfallene helt plutselig...»*

Jordmor som lytter til historien, ser at etter hvert blir Anne mer og mer urolig. Anne snakker med høy stemme i en rivende fart, og jordmor tenker at det er som Anne snakker mer til seg selv enn til henne. Det er som om Anne hører sin egen stemme. Jordmor velger å ikke kommentere det Anne forteller der og da og jordmor forsøker heller ikke å trøste Anne eller komme med flere spørsmål. Det er Anne som er hovedpersonen nå.

Etter den siste setningen om at anfallene til Hans kunne komme helt uventet, stanser Anne plutselig opp og tar en pause i fortellingen. Hun tenker seg om. Jordmor forblir taus og avventende. Da ser Anne plutselig ned på sønnen som ligger i sengen ved siden av henne og sier med høy stemme henvendt til gutten:

«Men *du* er jo ikke min bror!»

I løpet av samtalen fikk Anne ny innsikt i situasjonen. Noe nytt og viktig gikk opp for henne. Jordmor fanger opp dialogøyeblikket som utfolder seg og spør om Anne vil høre hva hun tenker om det Anne har fortalt. Jordmor blir medforteller til Annes historie. Sammen med jordmor får Anne der og da innsikt i at hun forveksler sønnen hun har født med lillebroren Hans. Engstelsen hun har opplevet ved å passe lillebroren som var epileptiker overfører hun til den nyfødte sønnen. Jordmor kunne sammen med Anne skape en ny virkelighetsforståelse for Anne og vise at Anne selv visste grunnen til at hun hadde problemer med å knytte seg til sønnen.

### **Kommentarer.**

Eksempelet med «Storesøster» viser at Empatisk Kommunikasjon som verktøy kan anvendes for å skape nå-øyeblikk. Relasjonen i eksemplet er preget av jevnbyrdighet og samskaping og i situasjonen er bruker hovedpersonen. Hjelper avstår fra å kommentere, korrigere eller avbryte i løpet de første trinnene i dialogen.

Flere av de 7 kjennetegnene beskrevet ovenfor ved nå-øyeblikk er til stede. Vi er vitne til hvordan Annes følelser endrer seg etter hvert som nå-øyeblikket utfolder seg. Den følelsesmessige prosessen i selve nå-øyeblikket nærmest eksploderer i en ny innsikt som følge av prosessene i det foregående kritiske nå-øyeblikket – som er et Kairos øyeblikk ladet med nåhet. Den psykologiske funksjonen ved nå-øyeblikk og den implisitte hensikten om å løse og innpasse den nye erkjennelsen som kjennetegner nå-øyeblikkene utfolder seg som en «handling» (innsikt) i selve dialogøyeblikket. At Anne forvekslet sin sønn med broren var en innsikt som inntil dialogøyeblikket oppsto hadde «passert under den fokuserte bevissthetens nivå». At hun forvekslet de to var ukjent for Anne.

Proessen som førte til ny innsikt skjer automatisk og ubevisst når Anne befinner seg i en tilstand av Kairos-tid. Denne prosessen som foregår i løpet av et tiendels sekund er en form for organisering av sekvenser av mentale enheter (Annes erindringer fra barndommen). Selve organiseringen fører i siste instans spontant til en gestalt – en adaptiv helhetsopplevelse som kommer til uttrykk i ordene: «Men *du* er jo ikke min bror!»

Vi kan si av ved bruk av Empatisk Kommunikasjon er det skapt en ny virkelighetsforståelse hos Anne gjennom en fri utveksling av tanker og ideer. Jordmor har på sin side fått en ny forståelse av årsak til en manglende tilknytning mellom mor og barn i dette tilfellet.

Gjennom bruk av denne avklarende samtalen unngikk Anne muligens å bli diagnostisert som en pasient med fødselsdepresjon.

### **Eksempel 2.**

#### **«Gutten som ikke ville gå på skolen» og Empatisk Kommunikasjon.**

Per som går i andre klasse nekter plutselig en morgen å stå opp. Han har vondt i magen, vil ligge i sengen og nekter å gå på skolen. Mageondet gir seg ikke de nærmeste dagene, og Per blir nøye undersøkt og kontrollert uten at de voksne finner grunnen til Pers plager.

Foreldre og lærere prøver å spørre ut Per om *hvorfor* han ikke vil gå på skolen, om *hvor* i magen han har vondt og om han kan forklare *hvorfor* han ikke har vondt i magen på lørdag og søndag når han er ute og leker med de andre barna. Det kan ikke Per svare på. Han skjønner det ikke selv.

En dag blir Per tatt med til skolehelsesøster som istedenfor å spørre Per om hvorfor han ikke vil gå på skolen starter samtalen med å si at hun vet han har vondt i magen og helst vil være hjemme og ligge i sengen sin. Helsesøster setter seg ned ved siden av Per og sier:

«Fortell meg , Per, hva du går og tenker på om dagen.»

«Joo -, Per trekker på det. Jo – jeg tenker på hun i klassen som er død og som hadde kreft. Husker du henne – Lise – som ble så syk?»

«Ja», svarer helsesøster. «Jeg husker godt Lise. Hun var ofte her på kontoret hos meg». Hva *føler* du nå da Per når du forteller meg om Lise og hvor syk hun var?»

«Jeg blir så redd .... synes det er så skummelt ... », svarer Per.

«Og – hva *tenker* du mer om det at Lise døde da, og at hun hadde kreft?», spør helsesøster.

Da oppstår det en lang pause mellom dem. Helsesøster observerer at Per falle i tanker – han grubler over noe – leter etter et svar. Så setter Per seg brått opp i stolen og sier:

«Du skjønner – jeg har fått pulten etter Lise. Og alle i klassen sier at kreft er smittsomt.»

Per trekker pusten og sier plutselig:

« *Jeg tror jeg har kreft og at jeg skal dø! Derfor vil jeg ikke gå på skolen!*»

«Da Per» , svarer helsesøster, « skal jeg si deg noe viktig – nå som du har fortalt meg hva du går og tenker på. Det er slik, Per, at kreft ikke er smittsomt det er noe vi vet», svarer helsesøster.

På dette punktet i samtalen blir helsesøster medforteller i den Empatiske Kommunikasjonen. Hun kan berolige Per med at han ikke har kreft og at han ikke skal dø. Som medforteller har hun muligheten til å korrigere Pers sviktende virkelighetsoppfatning. I slutten av samtalen berømmer helsesøster Per for at han var så modig å fortelle henne historien sin. Kort etter denne samtalen valgte Per å begynne på skolen igjen.

#### **Kommentarer.**

På tilsvarende måte som i eksempel 1 ovenfor ser vi at Empatisk Kommunikasjon kan skape et nå-øyeblikk. Helsesøster følger de fire trinnene i verktøyet: Hun inviterer Per til å fortelle om seg selv, sine følelser og tanker der og da. Hun avbryter han ikke og kommer ikke med kommentarer underveis

men merker seg at Per blir tankefull når han skjønner at helsesøster gjerne vil vite hvordan han «egentlig» har det. Fordi helsesøster respekterer at Per ikke kan svare på hvorfor han nekter å gå på skolen unnlater hun å spørre han om det.

I eksemplet finner vi flere av kjennetegnene ved nå-øyeblikk. Vi kan si at Pers dødsangst i det daglige hadde «gått under den fokuserte bevissthetens nivå». Han visste ikke om sin egen dødsangst før denne angsten plutselig kommer til bevisstheten i kairos-tilstanden som utfoldet seg. Det oppstår et dialogøyeblikk: *«Jeg tror jeg har kreft og at jeg skal dø!»* Det er denne skremmende og følelsen og erkjennelsen som befinner seg på «den mentale scenen» nå. Resultatet av denne «subjektive psykologiske prosessen» er en adaptiv holistisk hendelse: Per selv forstår i et glimt hva som er den egentlige grunnen til at han ikke ville gå på skolen. Helsesøster kan gjennom jevnbyrdig samskaping tilby seg å være medforteller der hun tar fatt i Pers sviktene virkelighetsforståelse med utgangspunkt i den innsikten dialogøyeblikket åpenbarte.

Vi kan spørre om denne avklarende samtalen førte til at Per unngikk å få psykiatrisk diagnose på grunn av skolevegring.

### **Eksempel 3.**

#### **«Menn og fødselsangst « – parterapi og Empatisk Kommunikasjon.**

Jeg blir oppringt av en kvinne som snart skal føde sitt andre barn. På telefonen sier hun at hun er oppbragt over at mannen hennes nekter å være med ved fødselen om en måned. Paret hadde tydelig en stor konflikt omkring dette tema. Jeg tilbyr henne og mannen en time dagen etter.

Kvinnen er fraskilt og har et barn fra et tidligere forhold. Nå venter hun det andre barnet med en ny partner. Han skal bli far for første gang. Kvinnen som tar ordet først er tydelig aggressiv og fremhever at den forrige ektemannen hennes var med på den forrige fødselen hennes. Hun er full av bebreidelser og føler seg sveket av partneren. I terapitimen sitter de to overfor hverandre i hver sin stol. Mannen er taus, ser beklemmt og litt skamfull ut med et fortvilet ansikt mens han ser ned.

Jeg velger å gjøre mannen til hovedperson i den empatiske dialogen jeg planlegger. Jeg klargjør for kvinnen at hennes oppgave i første omgang er å lytte til det partneren har på hjertet. Spørsmålet er: Hva har denne mannen erfart tidligere som kan forklare hvorfor han vegrer å være med på fødselen?

Siden tema er fødsel og sykehus henter jeg frem mannens fortelling når det gjelder sykdom og ber han fortelle om hva han har hatt av sykdommer. Jeg lar mannen fortelle sin historie uten å avbryte og signaliserer til kona – som nå plutselig vil kommentere det han forteller - at mannen skal få komme med hele historien uten våre kommentarer. Etter at jeg har klargjort for kvinnen at mannen er hovedpersonen i timen begynner hun å lytte oppmerksomt. Det viser seg å være mye nytt i mannens historie – opplevelser som kona ikke har hørt før.

Mannen har en lang sykehistorie med mange traumatiske sykehusopphold som barn. Han er usikker på hvor mange ganger han har vært innlagt på sykehus. Når jeg går videre i Empatisk Kommunikasjon og spør mannen hva han føler når han forteller oss om dette får vi høre om mye angst hos en liten gutt på sykehus, om triste episoder han kommer på her han sitter og om smertefulle undersøkelser og blodige bandasjer. Han husker også at ingen trøstet han da han var så redd.

Mannen er på gråten der han sitter. Kona og jeg forholder oss avventende og lar han ha ordet.

Etter hvert nærmer jeg meg trinn tre i metoden og ber mannen si noe om hva han tenker om det han har fortalt – og om de følelsene han har beskrevet. Før han rekker å svare avbryter kona oss, bøyer seg frem mot mannen der hans sitter og sier plutselig med gråtkvalt stemme

«Du slipper!!!»

Da *det* ble sagt begynte begge å gråte.

Gjennom å lytte til de traumene mannen fortalte om fra barndommen når det gjaldt sykdom forsto kona hvorfor mannen vegret å være tilstede ved fødselen. Idet hun forsto det ble noe nytt til mellom dem i dialogøyeblikket. Med så mye sykdom som denne mannen hadde erfart, så mange negative sykehusopplevelser og så mye angst han fortalte om og som kona ikke ante noe om, var det for henne bare en mulig løsning på problemet mellom dem: *Mannen måtte få slippe å være med ved fødselen.*

Som medforteller så jeg at det var flere verdifulle muligheter for videre samskaping av nye virkeligheter for de to ut fra de prosessene som ble satt i gang i timen. Paret ble tilbudt ny time dagen etter for en avsluttende bearbeiding av det som hadde skjedd mellom dem.

#### **Kommentarer.**

Dette eksemplet viser at Empatisk Kommunikasjon også kan føre til nå-øyeblikk der flere er tilstede i et kritisk nå-øyeblikk. Strukturen er den samme: Fokus på *en* hovedpersons fortelling - de andre som er til stede lærer seg å lytte, ikke kommentere, korrigere eller avbryte. Slik inviteres de andre tilstedeværende til å ta del i brukerens opplevelser og erfaringer slik dette beskrives av hovedpersonen som er i en Kairos-tilstand.

Kvinnen i eksemplet ovenfor erfarte trolig at hun skiftet fra en kronos-tilstand (lineær tidsoppfatning), der hun forventet den velkjente historie fra mannen, til et Kairos-øyeblikk (et øyeblikk hvor noe blir til) der hun lytter til mannens nye fortelling som preges av sterke følelser. Et av de viktigste kjennetegnene ved nå-øyeblikk (skifte i følelsenes intensitet og kvalitet) trer tydelig frem i dette eksemplet: i et tiendel sekund skjer det et skifte i følelsene hos kvinnen. Det hun følte av forakt og aggresjon mot mannen i starten av samtalen endrer seg plutselig når hun bestemmer seg for å høre etter det han forteller. En ny følelse av medlidenhet og empati overfor mannen melder seg hos henne. Det fører til at hun istedenfor å bebreide han fritar hun han for den plikten hun hadde pålagt ham om å være med ved fødselen og utbryter: «Du slipper!!!» Hun forstår at å være til stede ved fødselen for mannen vil bli en retraumatisering av de dramatiske sykehusoppholdene han hadde hatt som barn.

Dette følelsesmessige brå skifte i løpet av et subjektivt nå-øyeblikk er eksempel på en adaptiv prosess og har en psykologisk funksjon. Dialogøyeblikket fører til en holistisk opplevelse av mening.

Det er mulig at denne avklarende samtalen beredde grunnen for en ny relasjon mellom de to. En relasjon som førte til at foreldrene sammen kunne knytte seg til barnet de ventet.

#### **Eksempel 4.**

##### **«En stolt far» og Empatisk Kommunikasjon.**

En nybakt far forteller stolt til helsesøster som kom på hjemmebesøk kort etter at sønnen var født, hvordan han første kvelden etter at gutten kom hjem fra sykehuset hadde greid å roe ned sønnen

som hadde skreket i timer. Kona og svigermor visste ikke sin arme råd – gutten bare skrek. Det er da far tar «grep» og vandrer rundt med ungen over venstre skulder mens han prater høyt og tydelig til sønnen, og forteller at nå er det kvelden!

I farens fortelling kommer det frem at han satset på å overdøve guttens hyl med sitt eget beroligende og høyrøstete snakk. Til slutt tidde gutten og sovnet på farens skulder.

Etter at helsesøster først hadde fått historien til den nybakte faren og hørt hans spontane beskrivelse av hvordan han mestret den nye situasjonen og hva han hadde følt der og da spør helsesøster faren:

«Hva tenker du om det du har fortalt meg nå?»

Da svarer faren brått:

*«Da ble jeg FAR!»*

I dialogøyeblikket finner faren – i løpet av et tiendedels sekund – sine egne ord på den plutselige erkjennelsen av hva som har skjedd med han. Når helsesøster spør om hvordan han «egentlig» har det får faren innsikt i den endringen som har funnet sted : noe nytt har utfoldet seg – nå vet han at han er FAR!

#### **Kommentarer.**

Et slikt møteøyeblikk som finner sted i en Kariros-tilstand rommer en implisitt hensikt der målet er at vi tar opp i oss, innpasser det nye eller løser problemet (som i dette tilfellet var å svare på et uvant og uvanlig spørsmål om betydning av det mannen hadde erfart). I dialogøyeblikket skjedde det en «tilblivelse av en ny tingenes tilstand».

Eksemplet viser betydningen av trinn tre i Empatisk Kommunikasjon. Hvis vi forestiller oss den samme situasjon og dialog mellom helsesøster og far uten at helsesøster spør etter farens egne refleksjoner, ser vi at et sentralt element hadde falt bort: farens mulighet for selv å integrere, plassere, kontrollere og gi verdi til det han føler og opplever. Uten spørsmål tre i Empatisk Kommunikasjon, der fokus er på deltakers egne refleksjoner, kunne fortellingen om de sterke følelsene av mestring og stolthet forblitt en «ufullstendig» historie uten den holistiske opplevelsen som dialogøyeblikket representerte.

#### **Sammenfatning av de fire eksemplene.**

I det innsamlede materialet ved Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK) foreligger det tallrike eksempler på dialogøyeblikk som tilsvarer de fire tilfellene som er beskrevet ovenfor.

Felles for de fire eksemplene på Empatisk Kommunikasjon som avklarende samtale er at den enkelte bruker inviteres til å bevisstgjøre og erindre seg erfaringer, tanker, følelser og ideer som kan ha «passert under den fokuserte bevissthetens nivå». Det er det vi sikter til når vi spør med det populære uttrykket : «Hva har hun eller han i bagasjen fra før»?

I de tre første eksemplene ser vi at Empatisk Kommunikasjon legger til rette for at brukeren får muligheter til å bevisstgjøre temaer eller erfaringer som har «gått under radaren" og som kan sies å befinne seg i det førbevisste. Vi har ovenfor i det første eksempelet sett at Empatisk Kommunikasjon kan avklare at vi noen ganger, uten vår viten, kan forveksle relasjoner mellom mennesker vi kjenner.

Vi har også sett i eksempel to at en empatisk dialog kan avdekke at vi kan leve med en dødsangst som vi ikke er oss bevisst. I det tredje eksempelet blir det gjennom Empatisk Kommunikasjon avklart at vi kan bli styrt av hendelser fra fortiden som kan være avgjørende for hvordan vi opplever livet her og nå. Slik fortonet den aktuelle situasjonen seg som en retraumatisering hos denne brukeren. I det fjerde tilfellet ser vi verdien av at hjelper «sier rett ord i rett tid». Gjennom spørsmål om brukers refleksjoner skjer det en bevisstgjøring som førte til et dialogøyeblikk der noe nytt ble til.

Selve avklaringen i den Empatiske Kommunikasjonen kommer til uttrykk i dialogøyeblikkene som representerer en beskrivelse av menneskers førstehåndsopplevelse. Sett i et fenomenologisk perspektiv er slike nå-øyeblikk knyttet til en eller annen følelse av *individets selv*. Vi kan si at denne opplevelsen tilhører meg som individ – den *er* meg. Det er mitt «levde liv».

Jeg har ovenfor nevnt at «solskinshistorier», «magiske øyeblikk», endringsøyeblikk og møteøyeblikk av mange brukere beskrives som uforglemmelige og som et minne for livet. Vi kan forstå dette slik at selve øyeblikkopplevelsen i en kairostilstand kan være så skjellsettende at den for alltid forblir en del av oss selv.

---

Dialogøyeblikk blir til i et møte mellom mennesker. I de fire eksemplene ovenfor er slike møteøyeblikk analysert innenfor rammen av fenomenologisk psykologi og selvpsykologi. Vi skal nå se nærmere på dialogøyeblikk ut fra en naturvitenskapelig referanseramme med fokus på den vitenskapelige oppdagelsen av speilnevronene. Resultatene fra denne forskningen viser at «abstract thinking is not the only process we use while observing the behavior of other organisms» (s. 30, Keyzers 2011). Nedenfor blir betydningen av speilnevronsysteet for relasjonen mellom mennesker belyst med eksempler på ikke-verbal kommunikasjon i forbindelse med Empatisk Kommunikasjon og dialogøyeblikk under henvisning til Sterns tenkning.

## Speilnevronsysteet.

Oppdagelsen av speilnevronsysteet ble gjort for rundt 20 år siden. I Italia var en gruppe forskere opptatt av å studere apers oppførsel. Ved en tilfeldighet oppdaget de at når de apene de studerte foretok en handling, for eksempel å strekke ut hånden for å ta en gjenstand, ble bestemte nerveceller i hjernen aktivert. Det epokegjørende funnet var at den samme aktiveringen fant sted i de samme hjerneområdene hos de apene som observerte det de andre apene foretok seg. De hjernecellene som ble aktivert, eller som «fyrte», som det heter ble av nevrofysiologen Giacomo Rizzolatti og hans medarbeidere kalt for «speilnevroner». (G. Rizzolatti: *Mirrors in the brain – how our minds share actions and emotions*, 2008.)

Funnene den gangen var sensasjonelle og førte til en bølge av internasjonal hjerneforskning. Antall forskningsprosjekter på dette området ble tjuedoblet fra 2000 til 2010.

Professor i psykologi, Frans de Waal, hevder i boken *The Age of Empathy. Nature's lessons for a Kinder Society*, 2012, at oppdagelsen av speilnevronene i fremtiden kan komme til å bety like mye for psykologien som oppdagelsen av DNA har betydd for biologien.

Mye tyder på at speilnevronene - eller «empati nevronene» som de også er blitt kalt – representerer det neurologiske grunnlaget som kan gi oss forståelsen av vår medfødte evne til empati. Spesielt har disse nevronene betydning for vår evne til å speile og gjenkjenne andre menneskers følelser og intensjoner. Det betyr at vi har en medfødt evne til å delta direkte i andres menneskers følelser og handlinger uten å måtte imitere dem. Det er *som om* vi utfører den samme handlingen.

Vi kan definere et speilnevron slik:

*Et speilnevron er et nevron som genererer et elektrisk signal hver gang et individ utfører en spesiell handling – og hver gang individet ser den samme handlingen bli utført at et annet individ (s. 50, Røsjø 2012).*

De underbevisste delene av hjernen, hevder Røsjø, inneholder nerveceller som kontinuerlig «skanner» eller «leser» sanseinntrykk og andre menneskers handlinger og melder fra til bevisstheden hvis det er noe som krever spesiell oppmerksomhet. Stern omtaler denne «skanningen» som et slags resonanssystem mellom mennesker og at denne resonansen og speilingen gjelder både handlinger utført av hånd, munn, ansikt, stemme og fot. Forskning viser at speiling foregår i løpet av mindre enn et tiendels sekund.

### **Empatisk Kommunikasjon og speilnevronsystemet.**

På kursene i Empatisk Kommunikasjon blir det undervist i betydningen av speilnevronsystemet og beskrevet hvordan nevronene fungerer som en ikke-verbal form for kommunikasjon mellom mennesker. Gjennom praktiske øvelser trener kursdeltakerne seg i å tone seg inn på brukeren og å speile det brukeren setter ord på.

Strukturen i verktøyet er, som nevnt, bygget opp som en invitasjon til brukeren om å oppleve nå-øyeblikk. Som beskrevet ovenfor oppmuntres brukeren som deltaker i en Empatisk Kommunikasjon å beskrive sin situasjon og å sette ord på følelser og tanker her og nå i løpet av de tre første trinnene i dialogen.

Målsettingen med kursene i Empatisk Kommunikasjon er å bygge opp en relasjonskompetanse hos hjelper basert på kunnskapen om betydningen av nå-øyeblikk og kunnskapen om mulighetene for en empatisk dialog som ligger i vår medfødte evne til å speile hverandre.

I de fire eksemplene ovenfor er det forsøksvis vist hvordan hjelperne i disse tilfellene har tatt i bruk speiling som en viktig del av dialogen Empatisk Kommunikasjon.

I eksemplet «Storesøster» er det beskrevet hvordan jordmor toner seg inn på Anne gjennom å «lese» - det vil si speile - det Anne sier, høre etter hvordan Anne ordlegger seg og «skanner» kroppsspråket hennes. Jordmor føler den samme angsten og uroen som Anne der og da. Jordmor fanger opp at broren Hans er en viktig person for Anne og ber Anne fortelle mer om broren. Da er de der i en samskaping som fører til et dialogøyeblikk og innsikt: *Sønnen er ikke Annes bror!*

I eksemplet «Gutten som ikke ville gå på skolen» speiler Per og helsesøster hverandre i en felles forståelse av at helsesøster vil vite hvordan Per «egentlig» har det. Hun «leser» Pers engstelse og følger hans tankebaner frem til Per blir bevisst sin dødsangst – en angst som helsesøster kan gjenkjenne i den speilingen som foregår mellom dem. Per er trygg på at helsesøster vil han vel og



våger å si sannheten om hvorfor han ikke vil gå på skolen i det øyeblikket han blir bevisst dødsangsten.

I eksemplet «Menn og fødselsangst» beskrives en dialog der den gravide kvinnen blir oppmuntret til å speile partnerens fortelling om en panikkartet fødselsangst. Gjennom å lytte til mannens historie vekkes kvinnes empati – speilnevronene blir aktivert – og hun gjenkjenner i seg selv mannens smerte og uro – smerten blir hennes egen og hun utbryter plutselig : *«Du slipper!!!»*

I det siste eksemplet – «En stolt far» - kan vi forestille oss hvordan helsesøster gjennom å høre den nybakte farens historie – automatisk speiler og gjenkjenner i seg selv farens glede og stolthet over å mestre en vanskelig situasjon. Helsesøster trer til som medforteller og oppmuntrer faren til å fullføre fortellingen ved å spørre etter farens refleksjon. Gjennom denne samskapingen utfolder det seg en holistisk erfaring - et dialogøyeblikk – mannens plutselige innsikt i hva som hadde skjedd med han: *Han var blitt FAR!*

I beskrivelsen av de fire eksemplene er det lagt vekt på å vise betydningen av at hjelper ikke avbryter, kommenterer eller korrigerer brukers fortelling.

## Diskusjon.

Innledningsvis har jeg startet min historie i dette essayet med å vise til at brukernes opplevelser av «solskinshistorier», i sin tid betrodd meg i min praksis som psykoterapeut, for de fleste brukere er knyttet til relasjoner til andre mennesker. Ikke bare er opplevelsene uforglemmelige, slik jeg har vært inne på ovenfor – de har også sammenheng med relasjonen den enkelte har hatt til andre mennesker.

Disse historiene har vært utgangspunktet for utviklingen av verktøyet Empatisk Kommunikasjon.

Jeg har videre beskrevet at mange kursledere og instruktører i Empatisk Kommunikasjon erfarer at det ved bruk av verktøyet kan oppstå spesielle øyeblikk av «magi», endring og menneskemøter i dialogen med brukeren.

Ved Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK) undrer vi oss over dette spesielle og overraskende funnet i vårt evalueringsmateriale.

En mulig forståelse av de positive erfaringene kan først og fremst ligge i den spesielle relasjonen mellom hjelper og bruker - en relasjon som bygger på jevnbyrdighet og som går sammen med invitasjonen til bruker om å beskrive seg selv i et nå-øyeblikk.

*Bruker føler seg trygg.*

Når hjelper i tillegg aktivt toner seg inn på bruker og speiler brukerens subjektive prosess i Kairos-tid oppstår det en spesiell resonans – de to erfarer « det levde livet» samtidig.

*Bruker føler seg sett og hørt.*

Denne ikke-verbale kommunikasjonen som foregår i et tiendels sekund kan – som beskrevet ovenfor - føre til overraskende reaksjoner mellom hjelper og bruker når dialogøyeblikket utfolder seg. Dette er en holistisk erfaring.

*Brukeren opplever et meningsfullt møteøyeblikk, ny innsikt og en anerkjennelse.*

Vi kan spørre om det er den uventede og plutselige innsikten og nye tankene som kommer til uttrykk i løpet av dialogen som gir kursledere og instruktørene en opplevelse av noe «magisk», et gyldent øyeblikk, et endringsøyeblikk og et møteøyeblikk.

En annen innfallsvinkel og forståelse kan være at magien i disse dialogene er knyttet til at dialogøyeblikkene representerer en endret bevissthetstilstand. Denne tilstanden kan fortone seg som en ukjent tilstand og væremåte for hjelper. Det skjer en overskridelse av den lineære objektive tidsoppfatning (Kronos-tid) til den subjektive tidsopplevelsen i nuet (Kairos-tid) i selve møteøyeblikket. En tilstand som hjelperen speiler og gjenkjenner i seg selv.

Denne siste innfallsvinkelen finner vi igjen i Martin Bubers tenkning . Buber (1878-1965) omtales gjerne som eksistensialist og «dialogfilosof». I sin filosofi skiller Buber mellom et Jeg-Du forhold og et Jeg-Det forhold. Et eksistensielt meningsskapende møte i et Jeg-Du forhold beskriver Buber som «Entgegnung». Dette møtet innebærer en anerkjennelse og bekreftelse av hverandre som de personer vi er. Et Jeg-Det forhold omtaler Buber på den annen side som kun en «Erfahrung». I «Det dialogiske øyeblikket» i en tilstand av «Entgegnung» opplever mennesket noe mer enn seg selv . Det er dypest sett et guddommelige møte, sier Buber. Han hevder også at et slikt møte forandrer mennesket som person og menneskets forhold til verden.

Den samme beskrivelsen av dialogøyeblikket som en form for erkjennelse finner vi i Bubers bidrag i boken *Moments of Meeting*, 2002. (Boken er en sammenlikning av Martin Bubers og psykoterapeut Karl Rogers syn på møteøyeblikk og dialogøyeblikk). Bokens forfattere – Cissna og Anderson konkluderer med at Buber og Rogers er enig om at

*«Certainly the impact of dialogue is not restricted to its briefest moments; but it is a momentary phenomenon, one that appears often unexpectedly, perhaps serendipitously, and leaves before we are ready», s. 206.*

*“Dialogic change is not progressive, not constant, but the result of often surprising and even epiphanous or sporadic insight”, s. 174.*

Mye tyder på at også Buber og Rogers i sin tenkning og ut fra erfaring var opptatt av nå-øyeblikk og endrete bevissthetstilstander i forbindelse med dialogøyeblikk. Det er også interessant å merke seg at Bubers beskrivelse av «Entgegnung» synes å være sammenfallende med det grunnleggende i definisjonen av relasjonen i Empatisk Kommunikasjon. I begge tilfeller er fokus på selve møteøyeblikket og potensialene for endring og anerkjennelse av den andre som ligger i et slikt møte.

(Trolig er det ingen motsetning mellom de to innfallsvinklene som er nevnt ovenfor men at forståelsene utfyller hverandre.)

Vi kan merke oss at Buber i en av sine senere bøker kommer frem til at den mest skjellsettende opplevelse vi mennesker kan ha er erfaringen av selve relasjonen mellom to mennesker (*Between Man and Man*, 1947). Dette er en filosofis betraktninger flere tiår før oppdagelsen av speilnevronene. Bubers påstand om at opplevelser av dialogøyeblikk er skjellsettende kan ses i sammenheng med Keyzers bok *The Empathic Brain*, 2011 som handler om speilnevroner og empati. Keyzers sier at etter oppdagelsen av speilnevronene :

*«You will start looking at yourselves differently – no longer as a mere individual but as a deeply interconnected, social mind”.*

Keyzers utsagn bringer oss over til det som i dag omtales som to-person-psykologi og relasjonell psykoterapi. Denne nye retningen innen psykologi står i kontrast til en-person-psykologien der hovedvekten er på personens isolerte psyke som i egopsykologien og ved kognitiv psykoterapi. Tyngdepunktet har i dag flyttet seg fra det intrapsykiske – det individuelle – til det intersubjektive – fellesskapet. Den stadig felles kreative dialogen med andres sinn – blant annet gjennom speiling – viser at vårt mentale liv skapes i et fellesskap, hevder Stern i boken *HER og NÅ. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv* som det er vist til ovenfor.

## **Konklusjon.**

I analysen av dialogøyeblikk har jeg tatt utgangspunkt i fenomenologisk psykologi, selvpsykologi, oppdagelsen av speilnevronsyste­met og teori innen eksistensialisme.

Utgangspunkt for analysen er data fra et evalueringsmateriale fra bruk av verktøyet Empatisk Kommunikasjon innhentet av Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK) gjennom 12 år. Analysen er knyttet til erfaringer med dialogøyeblikk blant instruktører og kursledere utdannet ved Institutt for Empatisk Kommunikasjon (IEK). Det foreligger ikke tilsvarende analyse av erfaringer med Empatisk Kommunikasjon og dialogøyeblikk hos brukere.

Det er beskrevet i alt fire ulike eksempler på dialogøyeblikk. Variasjonen i eksemplene viser bredden i nedslagsfeltet for bruk av Empatisk Kommunikasjon. Eksemplene er belyst med Sterns teori om to ulike tidsoppfatninger: Kronos (objektiv tid) og Kairos (et gunstig øyeblikk, det øyeblikk hvor noe blir til).

Mye taler for at Empatisk Kommunikasjon føyer seg inn i en ny faglig retning som omtales som to-person-psykologien og den nye psykoterapiretningen: relasjonell psykoterapi.

Empatisk Kommunikasjon er et relasjonelt verktøy. Denne tilnærmingen baserer seg på en jevnbyrdig dialog mellom bruker og helper der målet med samskaping av nye virkeligheter er å hjelpe den andre til å utvide sin opplevelse av hvem hun eller han er.

Det er blitt hevdet at oppdagelsen av speilnevroner kan komme til å bety like mye for psykologien, som kunnskapen om DNA har betydd for biologien.

## Litteraturliste

Brudal, L.H. (2006). *Positiv psykologi*. Fagbokforlaget.

Brudal, L.H. (2010). *Mot. Psykologi i hverdagen*. Fagbokforlaget.

Brudal, L.H. (2012). *Om bevissthet. Psykologi. Mindfulness. Kosmisk bevissthet*. Fagbokforlaget.

Brudal, L.H. (2013). *Empathic Communication: «John» - demonstrating the method*. You Tube.

Brudal, L.H. (2014). *Empatisk Kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. Gyldendal akademisk.

Brudal, L.H. (2015). *Empathic Communication. The Missing Link*. Amazon.

Buber, M. (2002). *Between Man and Man*. Routledge Classic.

Cissna, K.N. Anderson R. (2002). *Moments of Meeting*. New York Press.

Damasio, A. (2002). *Følelsen av hva som skjer*. Pax forlag.

Keysers, C. (2011). *The empathic brain. How the discovery of mirror neurons changes our understanding of human nature*. Amsterdam: Social Brain Press.

Rizzolatti, G. (2008). *Mirrors in the brain – how our minds share actions and emotions*. Oxford: University Press.

Russel, P. (1982). *The awakening earth*. Routledge & Kegan Paul.

Røsjø, B. (2012). *Helbredernes hemmelighet*. Spartacus.

Stern, D. (2007). *HER OG NÅ. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Abstrakt forlag.

Tart, C. (1969). *Altered states of consciousness*. John Wiley & Sons.

Waal, F. de (2012). *The Age of Empathy. Nature's lessons for a kinder Society*. Souvenir Press.

## Epilog.

I 1982 deltok jeg på en verdenskongress i psykiatri i Cannes i Frankrike der jeg presenterte resultater fra min doktoravhandling: *Psykiske reaksjoner hos kvinner og menn i tilknytning til fødsel*. Tittelen på presentasjonen var: *Paternity Blues*.

Den siste kvelden på kongressen ble det arrangert en feiende, flott bankett. Der deltok jeg sammen med min mann og vår sønn på 10 år og datter på 14. Vi endte ved samme bord som en gruppe vennlige barnepsykiatere. De var opptatt av at vi kom fra Norge og det at vi hadde med oss våre to barn på en verdenskongress og på bankett. Underveis i samtalen fikk en ved bordet den uventede ideen at jeg skulle syngre norske vuggesanger for Daniel Stern – den verdensberømte barnepsykiateren som satt ved nabobordet.

Så før jeg visste ordet av det ble Stern hentet. Og der satt jeg plutselig ved siden av Stern ved bordet vårt og sang de vakre norske vuggesangene som barna våre kjente så godt. Stern lyttet og nynet med. Han var særlig interessert i å få vite hva teksten i sangene betød. Det oppsto et nå-øyeblikk for oss alle. Vi glemte tid og sted.

Uforglemmelige følelser og tanker fra et spesielt moment of meeting i 1982 i Frankrike har kommet opp i meg den tiden jeg har arbeidet med dette essayet.

Noen år senere – i 1990 - publiserte Daniel Stern sin berømte bok: *Diary of a Baby*.