

Kristine Lauve Steensen

Kroppslig forankret empati. Et intervju med psykolog og gestaltterapi-
student Emma Rommetveit

Norsk gestalttidsskrift 22(2), 36–44

Sammendrag

Emma Rommetveit er for tiden 2. års student ved terapiutdanningen til Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. Høsten 2024 leverte hun masteroppgave i klinisk psykologi ved København Universitet med tittelen: «Menneskemøtene jeg lever for». En fenomenologisk undersøkelse av gestaltterapeuters opplevelse av kroppslig forankret empati i møte med klienter.

Vi har snakket med Emma om hvordan hun gjennomførte forskningsprosjektet sitt, hva hun fant ut at kroppslig forankret empati er, og betydningen dette fenomenet kan ha for terapeuter.

Nøkkelord:

Kropp, empati, fenomenologi, intersubjektivitet, det intuitive

Kroppslig forankret empati

Et intervju med psykolog og gestaltterapistudent Emma

Rommetveit

Av Kristine Lauve Steensen

Kroppens språk

– Hvordan kom du frem til dette temaet for masteroppgaven din?

– Jeg har selv gått i gestaltterapi og kjent en sterk følelse av å bli sett kroppslig og forstått på et plan jeg ikke selv har forstått kognitivt ennå. Det å få den hjelpen til å forstå min kropp, og hvordan den snakker, og at den har viktige ting å fortelle ... det har vært en meningsfull oppdagelse. Det er jo fantastisk at kroppen min snakker og at det den sier blir tatt på alvor. At det sitter et annet menneske sammen med meg i terapirommet som forstår kroppen min sitt språk. Det ville jeg bruke mer tid på i psykologistudiet, og det er også derfor jeg har begynt på gestaltterapistudiet selv. Forske på kroppens visdom ... subjektets opplevelse av verden ... det kroppslige i et terapirom ... spennende fenomener!

– Hvordan fikk du tilfredsstilt denne oppdagelsen i psykologistudiet?

– Vi hadde et fag som het «Kropp og psyke», med Jim Toft som faglærer. Jeg bruker han en del i oppgaven min. Han er opptatt av kroppslig bevegelse som behandling for psykiske lidelser. Dette faget var for meg inngangsporten til tema for masteroppgaven. Her ble jeg blant annet bedre kjent med filosofen Maurice Merleau-Pontys tanker. Jeg ble særlig nysgjerrig på hans ideer om intersubjektivitet, altså hvordan mennesker deler erfaringer av verden og skaper en felles forståelse av virkeligheten. Mine erfaringer som klient i gestaltterapi ble forståelig for meg på en ny måte gjennom å forstå denne fenomenologien. Det finns teorier som forklarer hvordan det er sånn at kroppen har sitt eget språk.



Emma Rommetveit (Foto: Kristine Lauve Steensen)

Å være sammen i det å være kropp

– Si litt mer om det. Hva var det ved Merleau-Pontys tanker om intersubjektivitet som begeistret deg?

– Jeg er både faglig og personlig interessert i det. Jeg kan starte med det faglige. Jeg tenker at vi lever i et samfunn som er ganske individualistisk og kognitivt orientert. Psykologien er også ganske kognitivt orientert. Teorien om intersubjektivitet er på en måte noe helt annet. At vi hele tiden lever i felt hvor vi er kobla sammen og alltid er i relasjon. Men det handler om hvilket perspektiv vi tar. Og det er noe av det jeg synes er så fascinerende. I det ene perspektivet er vi trent opp til å tenke at jeg har en kropp, jeg er meg, jeg er separat, jeg kan velge hvordan jeg vil leve dette livet. I det andre perspektivet kan vi tenke at jeg er kropp, jeg er i møte med deg, og vi er ett på et vis.

– ...og hva begeistret deg personlig?

– For meg personlig ga det siste perspektivet, der vi lever sammen som ett, en dyp følelse av mening. Vi er på en måte én organisme her. Dette er et perspektiv som kan

fjerne mye isolasjon, ensomhet, angst og overdreven selvbevissthet. Og det å være i kroppen sin ... jeg tror det ligger så mye helbredelse i det. Det å være sammen i det å være kropp.

– Ligger det også et politisk engasjement i dette?

– Ja, veldig. Det er noe jeg vil med dette. Læreren min sier at gestalt er fredsarbeid, og det tror jeg på. Jeg elsker når hun sier det! For det er nettopp i det at vi kan velge et perspektiv om at vi er ett og sammenkobla at jeg tenker fred kan oppstå. Det perspektivet dyrker ikke den separasjonen vi er trent opp til å tenke med.

Intuitiv empati og andre empatiformer

– Hvilken posisjon har perspektivet om at vi er kropp sammen i klinisk psykologi, som du har tatt mastergrad i? Er kroppslig forankret empati en måte psykologer jobber klinisk på?

– Nei, det er ikke så veletablert. I psykologi deler vi empati i kognitiv, affektiv og intuitiv empati. Og når vi snakker om empati i psykologien er det stort sett kognitiv empati vi snakker om. Det er mentaliseringsevne. At du kan forestille deg og legge sammen informasjon slik at du kan tenke deg frem til hva den andre opplever og føler nå.

Affektiv empati kalles ofte for smitteteori. Speilnevronene kunne jeg skrevet masse om, der de samme nervebanene vil aktiveres når vi ser kroppslige uttrykk hos en annen. Så det smitter faktisk. Og projeksjon er en del av affektiv empati på den måten da. I intuitiv empati er vi fysisk på samme sted, og du kan merke den andres kropp og få en direkte, intuitiv innsikt av hvordan den andre har det akkurat nå.

– Faller din oppgave innunder psykologiens teorier om intuitiv empati?

– Ja. Jeg håper på at min forskning kan bli en slags støtte til den formen. Det er etablert at den intuitive formen er minst snakket om og løftet frem i psykologien. Jeg vil vise at det er et fenomen som finns, både for terapeuter og for mennesker generelt. Så jeg håper det kan bli mer aktuelt i vanlig klinisk psykologisk praksis. At psykologer kan ha fokus på at kroppene kommuniserer i terapi. For det er det ikke mye oppmerksomhet på i psykologistudiet.

Å forske på subjektive erfaringer

– Så til forskningen din. Fortell først om hvordan du har gjennomført forskningen, så kan vi derfra gå videre til hva du fant ut.

– Jeg har brukt noe som heter deskriptiv fenomenologisk analyse, såkalt DPA, etter den amerikanske psykologen Amedeo Giorgi. Hensikten med å bruke akkurat denne metoden er å finne essensen av fenomenet, som i dette tilfellet er kroppslig forankret

empati. Metoden bygger på en filosofi om at virkeligheten er subjektiv, og at det kun er gjennom subjektets erfaring av verden vi kan forstå verden.

– *Og subjektet i denne oppgaven er gestaltterapeutene?*

– Ja. Materialet mitt er dybdeintervjuer med fire gestaltterapeuter der jeg har forsøkt å få mest mulig rike beskrivelser av deres opplevelser med fenomenet kroppslig forankret empati i terapisisuasjoner. Jeg ba dem tenke på noen spesifikke terapisisuasjoner der de hadde opplevd fenomenet kroppslig forankret empati for å få dem til å beskrive dette mest mulig rikt og detaljert.

– *Hvordan analyserte du dette materialet i tråd med DPA-metoden?*

– Jeg transkriberte intervjuene og analyserte det transkriberte materialet. Det er en veldig spennende, men komplisert metode. Jeg skal forsøke å forklare det litt enkelt.

Først kodet jeg de transkriberte intervjuene i såkalte meningsfulle enheter, altså setninger som er beskrivelser av fenomenet. Det kan for eksempel være at jeg koder setningen: «Ja, men det med empati da ... fordi det oppstår veldig ofte sammen med klienten, så kjenner jeg jo på en sånn stor fortvilelse» som én beskrivelse av fenomenet kroppslig forankret empati.

Deretter henter jeg ut den psykologiske essensen av den bestemte setningen, altså det den betyr i psykologiske termer. Da blir setningen fra det transkriberte intervjuet til «terapeuten opplever en emosjonell respons i møte med klienten» i mitt videre materiale.

– *Hva oppnår du ved å finne denne psykologiske essensen?*

– Det var ved dette steget at jeg begynte å se mønstre i dataen, og essensen i fenomenet begynte å ta form. I alle intervjuene ble nemlig terapeutens oppmerksomhet på egen kropp, oppmerksomt nærvær, aksept og kroppslige reaksjoner i møte med klienten identifisert som psykologiske transformasjoner.

– *Og hvordan går analysen videre?*

– Deretter følger det vanskeligste steget i analysen som heter fri fantasifull variasjon. Her skal jeg, med min egen fantasi, forsøke å forestille meg å endre på ulike variabler, f.eks. konteksten eller menneskene som er involvert, for å se om fenomenet kan eksistere uten denne bestemte meningsenheten.

På den måten fant jeg frem til fem essensielle aspekter av fenomenet som må være til stede for at fenomenet kan eksistere, og tolv kontingente aspekter som er viktige for disse terapeutene, som alle deler, men som ikke er avgjørende for fenomenet i seg selv. De er presentert i oppgaven i en tabell som viser forholdet mellom de to kategoriene.

Essensielle aspekter	Komponenter innenfor aspektet
Oppmerksomt nærvær	1. Kroppslig ro og hvile 2. Psykologisk ro 3. Kroppslig forankring
Aksept	1. Kroppslig åpenhet 2. Fravær av tanker 3. Selvaksept
Relasjonell åpenhet	1. Ønske og kapasitet til å kjenne klienten 2. Tilstedeværelse hos klienten
Gjensidig kroppslig forbindelse	1. Transparent og gjensidig kommunikasjon 2. Kroppslig resonans 3. Sammensmelting med klienten
Intuitiv innsikt i klienten	1. Innsikt i klienten gjennom sanseintrykk og kroppslige fornemmelser

Tabell 1. illustrerer i venstre kolonne de 5 essensielle aspektene for opplevelsen av kroppslig forankret empati. I den høyre kolonnen er aspektenes tilhørende komponenter. Utdrag fra masteroppgaven gjengitt med tillatelse fra Emma Rommetveit.

Kroppslig forankret empati

– Så hva er essensen av kroppslig forankret empati, kort fortalt?

– Min beskrivelse basert på forskningen jeg har gjort, er at i opplevelsen av kroppslig forankret empati hos terapeuter kommer terapeuten inn i en kroppslig tilstand av tilstedeværelse og aksept, hvor det også er en kroppslig gjensidighet med klienten, der skillet mellom klienten og terapeuten blir viska ut. Det oppstår i det øyeblikket en form for direkte forståelse for den andres opplevelse av verden.

– Hva mener du når du snakker om «direkte forståelse for den andres opplevelse av verden». Kan du si mer om hva du fant ut om den delen av fenomenet?

– Noe av det sentrale her er den intuitive resonansen. At terapeuten er i en tilstand som muliggjør den intuitive forståelsen av klienten uten å være prosessert kognitivt. Den er ikke sånn «åja, nå skjønste jeg at ...», og så settes det ord på det, fordi dette er prerefleksivt, det refererer til det som erfares og oppfattes før refleksjon. Så på et pre-refleksivt plan «vet» kroppen til terapeuten hva kroppen til klienten kjenner. Man kan sammenligne det med en mor og en baby. Der er babyen i en prerefleksiv tilstand mye mer fordi det kognitive er ikke utvikla ennå. Så kommunikasjonen vil være mye mer kroppslig sammensveisa med mor.

– Du fant at disse fem aspektene fra din analyse var overlappende med Merleau-Pontys forklaring om intersubjektivitet. Kan du si litt om det?

– Det var veldig spennende å sammenligne. Jeg kom frem til noen ord som aksept, tilstedeværelse og sammensmeltning med klienten. Men det er mine ord. Når jeg sammenligner med Merleau-Ponty tenker jeg at vi beskriver mye av det samme, bare med forskjellige ord. Som sammensmeltning med klienten og intersubjektivitet... at det på en måte er en enhetlig tilstedeværelse sammen, som ikke har det kognitive skillet på et vis. Jeg tenker at det beskriver mye av det samme som skjer i dette fenomenet.

– Du referer til en setning fra Merleau-Pontys bok *Kroppens fenomenologi*, gjengitt på dansk da, ettersom du har skrevet oppgaven i København, der han sier: «... der sker en bekræftelse af den andre gennem mig, og en bekræftelse af mig gennem den andre».

– Ja. Og han har også mange og lange beskrivelser av hva som skal til for å få kontakt med den intersubjektive tilstanden som alltid er der, men som vi ikke alltid er bevisst på. For å bli bevisst på det kreves en del ting. Som å være i kroppssubjektet: å være i kropp istedenfor å ha en kropp. Hans beskrivelser samsvarer veldig godt med disse punktene om tilstedeværelse og aksept. Så på mange plan tenkte jeg at vi er inne på noe av det samme, det er noe av det samme fenomenet.

– *Så snakker du om fenomenet hos terapeuter, men han gjør ikke det.*

– Ja, det er veldig sentralt. Merleau-Ponty beskriver intersubjektivitet som en grunnleggende del av menneskelivet, mens jeg ser på et mer spesifikt fenomen i terapirommet. Beskrivelsene ligner, så det kan være snakk om samme grunnfenomen bare med litt ulike uttrykk i ulike kontekster. Jeg har tenkt at det kan være hindre i terapirommet som gjør at den grunnleggende intersubjektiviteten kun oppleves av og til og ikke alltid. Det kan også være at intersubjektivitet er den grunnleggende evnen til å oppfatte og forstå andre gjennom delte kroppslige og prerefleksive prosesser, mens kroppslig forankret empati er en mer kontekstavhengig form av denne evnen.

Å «føle den andre»

– *Informantene dine beskriver fenomenet som «dyp hjertekontakt», «magisk opplevelse» og «fullfilling-følelse». De forteller at de da har en opplevelse av at de kan føle den andre. Og du beskriver det som at skillet mellom deg og den andre viskes ut. Kan vi egentlig «føle den andre» tror du? Er det en tolkning, en projeksjon eller en reell erfaring av den andre – i din forståelse?*

– Det er så spennende. Jeg får gåsehud av det. Personlig tror jeg det er mye der. Men jeg tenker at det er veldig lett å avskrive det som en projeksjon. Mye av dette kan

forklares med at vi er genetisk utstyrt for tilknytning. Kroppene våres er født inn i et samspill. Og vi vet så lite om kroppene våre egentlig. Det er et hav av intelligens og visdom der.

Det jeg tror kan skje er at når man virkelig er påkobla et annet vesen og er til stede sammen i noe, så vet kroppen. Fordi vi er kroppslig sammenkoblet. Men jeg tror ikke vi kognitivt klarer å forstå akkurat hva det er. Men at det er dypt og meningsfullt og vakkert ... og føles som et – wow! Vi ... her ... nå!

Så vil jeg være forsiktig med å bli for spirituell i det. Jeg tror det er mange måter man kan beskrive det fenomenet på. Jeg refererer til den amerikanske psykologen Julie Peters Macecevic som beskriver fenomenet som en transcendentale opplevelse av at jeg går ut av min kropp og inn i din kropp. Det blir litt svevende og mystisk, men jeg tenker at i dette landskapet er det veldig svevende og mystisk.

– Tenker du at det kan være noen risiko forbundet med dette fenomenet i en terapi-situasjon?

– Jeg tenker at det er viktig for terapeuten å være ydmyk på det her. I forhold til pro-eksjoner og hjernens tendens til å forsøke å forstå, tolke og forklare det som skjer. Det er noe med å ha en åpenhet om at kroppen vet hva som skjer, uten at vi trenger å vite kognitivt.

Den type holdning er gestaltterapi ganske god på. Det er ikke alltid vi kan vite eller forstå hva som foregår, men vi har tillit til at kroppen jobber for oss. Og for at fenomenet skal oppstå kreves det at klienten er åpen og tilgjengelig for det. Fenomenet er jo mellommenneskelig og oppstår i relasjon. Det er for klienten vi er i situasjonen og kanskje er det noe helt annet som er behovet i situasjonen. Så det å være inntonet på klienten er det viktigste i terapien. At en ikke skal forsøke å skape et magisk øyeblikk. Jeg tenker det kan være fint å oppleve både for klient og terapeut, men kanskje også skremmende for klienten.

– Dette med at klienten må være åpen for det ... Du skriver også i oppgaven din at psykopatologi kan forstyrre den kroppslige forankringen.

– Ja, innenfor fenomenologien blir psykiske lidelser veldig ofte forstått som en splittelse mellom kroppssubjektet og kroppssubjektet. I sosial angst er man for eksempel veldig i kroppssubjektet og ser seg selv utenfra, og det å henge seg da til en kroppslig opplevelse med en annen kan være utrolig skremmende.

– Så det er ikke alle klienter eller terapeuter for den saks skyld, som vil kunne ha tilgang til kroppens språk i en terapeutisk situasjon, tenker du?

– Hjernen er vant til å ha den kognitive forutsigbarheten. Vi trenger det også. Så mitt håp med forskningen min er at vi terapeuter kan ha denne kunnskapen om kropps-

lig forankret empati med oss som en viktig forståelse av hvordan vi mennesker er og hvilket potensial vi bærer i kroppene våre.

– Kan vi gi en oppfordring til slutt til psykoterapeuter av alle slag der ute, om at vi må vite at vi har dette potensialet, denne muligheten til kroppslig forankret empati, i oss?

– Ja. Dette finns! Tilbake til det med samfunnet og at vi lever individualistisk: Det å vite at kroppene våre er sammenkoblet, og at kroppene våre er intersubjektive, det er godt å tenke på iblant. Som kropper er vi samhörige. Og det er tilgjengelig for oss i disse menneskemøtene.