

Empatisk overbelastning

Mon ikke de fleste kender følelsen? Den kan komme langsomt og snigende eller pludseligt og dramatisk. Man føler sig træt, uoplagt, humøret svinger og skifter hurtigt, man føler sig sårbar og udsat, mærker stress kropsligt, nerverne synes tyndslidte, mærker en følelsesmæssig udmattelse, alle tegn i sol, stjerner og måne fortæller dig det du allermost frygter at høre udbrændthed. Søvnløsheden begynder sit indtog, såvel indsovning som gennemsovning volder besvær, den nærmeste familie ser på med bekymring, kroppen siger fra, alt imens man prøver at holde sammen på sig selv, sit arbejde, sin familie, ja hele sit liv. Selv det at sige fra og sige nej synes uoverkommeligt; "når jeg siger nej, føler jeg skyld"-syndromet har taget rigtig godt fat i én.

Lyder det for dystert? Muligvis, overdriivelse fremmer forståelse kan man jo så hævde. Så lad mig prøve på en anden måde. I socialt og pædagogisk arbejde hvor den professionelle hjælper dagligt og skal forholde sig til brugere, borgere, beboere, børn, udstyres denne professionelle med honnørord som åbenhed, rummelighed, lydhørhed, respekt, tålmodighed, nysgerrighed, entusiasme, oprigtighed, autenticitet, ærlighed, integritet, fordomsfrihed, villighed til at betvivle egne hypoteser og antagelser, gåpåmod, fleksibilitet, kreativitet, for blot at nævne nogle. Denne velsmurte floskelkanon er et godt eksempel på hvordan beskrivelser, ord og begreber tangerer professionelt artisteri. Og så er det største mantra ikke engang nævnt: empati.

Før i tiden var der ét begreb som rummede alle disse imponerende betegnelser, nemlig næstekærlighed, men det går jo ikke i nye tider, tiderne skifter, og vi forandres med dem. Empati er nemlig sagen, empati er målet og midlet, empati er indbegrebet af den ultimative korrekte forholden-sig-til den generaliserede anden et menneskesyn; empati er den sande etiske fordring, den ophæver antipati og apati, den er endnu stærkere end sympati. Alle disse ord skaber blot sovs i syntaksen. Lad mig derfor forsøge at være mere klar ved at tage begrebet empati op til en kærlig, ja empatisk behandling. En almindelig udbredt forståelse og opfattelse af empati blandt socialarbejdere er evnen til at leve sig ind i et andet menneske, kort sagt at være i besiddelse af indfølelse; empati forstås tillige som evnen til at føle og opleve som andre, at kunne leve sig ind i andres roller og samtidig kunne og ville opfatte situationen fra andre synspunkter end sit eget. I samme boldgade finder vi sympati der bredt forstås som en venlig og forstående holdning, en slags medfølelse for det andet menneske. Modsetningerne til empati og sympati er apati og antipati, førstnævnte forstået som en manglende følelse der resulterer i ufølsomhed og sløvhed, og sidstnævnte forstås som aversion, en egentlig modvilje. En mere beskeden tilgang i forståelsen af begrebet empati ville være som evnen til at registrere et andet menneskes følelser og sætte ord på dem, med andre ord: at være empatisk er identisk med at høre, se og anerkende den anden. Hvad der sjældent nævnes og fremhæves, er at empati også betyder at tillægge andre sine egne følelser, hvilket indebærer at ens egne tanker, forestillinger, følelser projiceres (overføres) på det andet menneske, hvilket straks gør et komplekst begreb som empati endnu mere kompliceret. Kan man som professionel sige sig helt fri for at det man tror, er den andens tanker, forestillinger og følelser, ikke også er ens egne?

Hvert menneske er en fortælling, og hvert menneske har sit eget sprog, hvorfor der er mange sprog i menneskers fortællinger, og de kan enten forstås

udvendigt (objektivt, hvis den professionelle ikke har lignende egne personlige erfaringer) eller indvendigt (subjektivt, hvis den professionelle har egne personlige, genkendelige erfaringer). Der hvor empati kan gå hen og blive problematisk er ved de vanskelige samtaler og situationer hvor begge parter er berørte af situationens alvor, og hvor der kun er én udvej når alle andre veje er afprøvet, nemlig magt. Her er socialarbejderen i et reelt dilemma; her står hun i en klemme mellem at vise forståelse, indføling, indlevelse og samtidig at gøre brug af en legitim ret til at anvende sine magtbeføjelser. Et sandt dilemma betyder jo bogstaveligt talt at stå mellem to valgmuligheder, hvor begge disse valgmuligheder medfører bestemte konsekvenser, og hvilke konsekvenser skal socialarbejderen da være rede til at tage? I sandhed et svært dilemma for ethvert empatisk menneske. I sådanne vanskelige situationer og i arbejdet med vanskelige, komplekse problemstillinger kan socialarbejderens empati langsomt slides op, især hvis hun i sit arbejde mødes af manglende anerkendelse og påskønnelse fra brugerens side. Vejen til følelser som resignation, afmagt, vrede og kynisme behøver ikke at være lang, det kan være en gradvis proces hvor socialarbejderens grænser og reaktioner kan føre hende ind i tilstande af apati og antipati.

Så er tiden kommet til at finde sig i det, frem for at finde sig i det. Og hvordan gør man så det? Ved at forholde sig bevidst og reflekteret og "mærke efter" "NU er det nok, NU er grænsen nået" kan være noget af det man hører når man lytter til sig selv og sine egne behov, i virkeligheden betyder det at grænsen er nået og overskredet for lang tid siden, men først NU er man klar til at drage en eller flere konsekvenser heraf. Alle har brug for at møde sig selv mindst en halv time hver dag, også de indfølelse og empatiske. Man kan sige om erfaring, at det er der mange socialarbejdere der med tiden får, men reflekteret erfaring er hvad man gør ved disse erfaringer. Stress og udbændthed kan være naturlige følgevirkninger af at være empatisk belastet, det kan være en følelse af konstant ikke at kunne leve op til sine egne standarder om ordentligt pædagogisk arbejde eller ikke føle, at man som socialarbejder leverer et stykke ordentligt, kvalificeret og meningsfuldt arbejde; eksempelvis når tiden aldrig er tilstrækkelig, når man bliver pålagt flere opgaver, eller har manglende eller begrænset indflydelse og variation i arbejdet. Med en lettere omskrivning af Søren Kierkegaard gælder det om at genfinde den vigtige personlige frihed, og denne frihed er netop friheden til at være sig selv og ikke retten til at gøre hvad man har lyst til. At være sig selv er at registrere sine egne grænser for empati; det kan koste ens egen integritet hvis man er mere opmærksom på andre og glemmer at tage sine egne følelser, symptomer og reaktioner alvorligt. I alt pædagogisk og socialt arbejde kræver god kontakt adskilthed. At involvere sig i et andet menneske drejer sig grundlæggende om hvor meget energi man lægger i situationen, og knap så meget om at leve sig ind i hvordan den anden har det. Ligesom at overinvolvere sig er et spørgsmål om at involvere sig i områder der ligger uden for ens kompetencer og faglighed. Andre u hensigtsmæssige følgevirkninger af længerevarende empatisk overbelastning kan være en forbløffende mangel på selv samme empati over for ens egne kolleger; i bedste fald kan der være konfrontation og konflikt, i værste fald chikane og egentlig mobning.

At finde sig selv på ny gennem vejen ud af empatisk overbelastning kan være vejen frem mod en mere realistisk, nuanceret og balanceret opfattelse af hvordan man viser et andet menneske næstekærlighed og samtidig har styr på sine egne grænser og reaktioner. Måske er det vejen frem mod en mere helhedsorienteret socialarbejder?

Fortsæt debatten på www.jagoo.dk/kronik