

RUTH HANSEN &
PETER MORTENSEN



Oplevelsesorienteret

FAMILIE TERAPI

At være sig selv - sammen

GYLDENDAL

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD AF JESPER JUUL 9

INDLEDNING 13

Bogens opbygning 23

GRUNDLÆGGENDE PERSPEKTIVER 27

At arbejde oplevelsesorienteret i familien 29

At udvide sit perspektiv 36

At tage ansvar og vælge 41

At være sig selv ... sammen – i terapi 45

DET TERAPEUTISKE RUM 49

Kontakt, nærvær og anerkendelse 51

At være personlig 57

At være autentisk 61

At have dobbelt opmærksomhed 62

Et ligeværdigt møde 68

STRUKTUR OG METODE 73

Indledende kontakt og værtskab 75

Præsentation af familien og dens historie 77

Kontrakt 77

Kontraktforhandlinger 79

Aktuelt, konkret eksempel og her og nu-dialog 87

Terapisekvenser 92

FAMILIETERAPI OG BØRN 113

- Hvorfor inddrage børn? 116
- Børn som bærere af familiens liv 119
- Forældreansvar og skyld 119
- Hvordan inddrage børn? 121
- Familieterapi – med og uden børn 127

PARTERAPI 131

1. fokusområde: at skabe kontakt med begge parter 134
2. fokusområde: at sætte gang i selvrefleksion 136
3. fokusområde: at lytte til hinanden 138
4. fokusområde: at snakke om én virkelighed ad gangen 138
5. fokusområde: at se sit eget bidrag til og medansvar for samspillet 140
6. fokusområde: at se udviklingsperspektiver i vanskelighederne 141

FAMILIETJEK 143

- Status på familielivet 145
- Familietjek som metode 146
- Anvendelsesmuligheder 147

SAMTALER MED SKILSMISSEFAMILIER 149

- Når familien opløses 151
- Familiesamtale eller forælderrådgivning? 153
- Perspektiver i det terapeutiske arbejde
med skilsmissecfamilier 155
- Når forældre er i krig 159

FAMILIETERAPI OG NYE FAMILIEFORMER 163

- Den familierapeutiske vinkel 166
- Tab er et centralt vilkår for sammenbragte familier 168
- Kompleksitet og åbne familiegrænser 171
- De nødvendige samtaler 175

AT BLIVE FAMILIETERAPEUT 179

- Psykotering og familierapi 183
- Familieterapeutens generelle forudsætninger 186
- Terapeuteffekten 190
- De relationelle kompetencer 194

Den teoretiske undervisning og forståelse	196
Egenterapi og selvrefleksion	199
Den studerende i familierapi	206
At kende sin livshistorie	212
Individualitet og fællesskab	217
Samarbejde og integritet	224
Tilknytning i den terapeutiske relation	229
Supervision og superviseret praksis	241
Træning under direkte supervision	248
Træning af empati og nærvær	254

CASE:

FAMILIETERAPEUTISK SEKVEN MED INDIVIDUELT FOKUS 265

Præsentation af familien og indledende procestanker	270
Intervention og refleksion	274
Faglige perspektiver	281
At rette fokus tilbage til familien	284
Opfølgende samtale med familien	286

TEORETISKE RØDDER OG INSPIRATIONSKILDER 289

TAK 303

LITTERATURLISTE 307

NØGLEBEGREBER 313

NAVNELISTE 319

Det er vores erfaring, at mange fagfolk er tøvende over for at inddrage børn i samtaler om vanskeligheder i familien. Selv i mange kommunale familiehuse, hvor det synes oplagt at tilbyde hjælpen til hele familien, er man ofte tilbøjelige til at dele familien op, så familiemedlemmerne får særskilte tilbud. Det kan der naturligvis være gode faglige grunde til, men vores erfaring er, at det ofte handler om enten manglende erfaring med familierapi eller om en trang til at beskytte børnene mod den smertefulde virkelighed, som de reelt lever i. Det gør ondt i hjertet at se børn blive misforstået, overset eller på anden måde svigtet af deres forældre. Ikke desto mindre er det jo netop vigtigt, at vi som terapeuter får indblik i, hvordan dynamikken faktisk udspiller sig i familien, og ikke udelukkende forlader os på forældrenes eller samarbejdspartneres beskrivelser og tolkninger. Vi må kunne udholde og rumme at se virkeligheden, som barnet oplever den til hverdag, og på samme tid se, hvordan forældrene prøver at være værdifulde, og hvor de netop ikke lykkes med det.

Manglende erfaring med at kunne overskue et helt familiesystem kan som nævnt være en anden grund til at dele familien op. Det kan være vanskeligt at forholde sig til familiens ofte modsætningsfyldte behov og projektioner på kryds og tværs, og det kan derfor synes rationelt at prøve at strukturere sig ud af et tilsyneladende familiemæssigt kaos.

Et tredje forbehold er, at børnene ikke ønsker at være med. Det kan komme fra både forældre og fagfolk. Det er nemt at forstå, at mange halvstore og større børn er bekymrede for, hvordan det

vil være at skulle snakke sammen i familien – og tilmed under overværelse af en familierapeut. De reagerer naturligvis på baggrund af deres erfaringer med, hvordan snakken plejer at forløbe i familien, og har svært ved at forestille sig, at det kan blive anderledes. Nøjagtig ligesom deres forældre. Pointen er, at børnene reagerer på invitationen til at være med ud fra såvel tidligere oplevelser i familien, som forældrenes måde at invitere på, hvor både det sagte og det usagte spiller ind. De mærker forældrenes bekymring, ulyst eller nervøsitet og samarbejder sommetider ved selv at sige nej. Som i mange andre situationer er det forældrenes ansvar at være tydelige med, hvad de selv har brug for, og hvorfor de ønsker, at børnene er med til samtalen. Hvis forældrene selv er i tvivl om, hvorvidt børnene skal være med, er det en god ide, at de sørger for selv at få sig afklaret, eventuelt sammen med familierapeuten, før de træffer beslutningen.

Hvorfor inddrage børn?

Det korte svar på spørgsmålet om, hvorfor det er en god ide, at børnene deltager i familierapien, er, at det er en hjælp for alle parter: for børnene selv, for forældrene og for familierapeuten.

Lad os starte med familierapeuten. Det er en uvurderlig hjælp for terapeuten både at høre og ikke mindst se børnenes reaktioner under familierapien. Børn fungerer som en slags følelsesbarometre for, hvad der foregår, og er derfor en væsentlig kilde til informationer om, hvad der udspiller sig i familien. Måden, børnene reagerer på, er meget forskellig og naturligvis afhængig af deres alder. Helt små børn vil typisk blive urolige eller græde, når enten mor eller far er i klemme og måske sidder fast i magtesløshed eller fortvivlelse. De lidt større børn kan i den samme situation insistere på at sidde på forælders skød, hvor de møver uroligt rundt eller på anden måde prøver at afbryde det, som synes ubærligt for den voksne.

Det er typisk, at barnets adfærd straks ændrer sig, hvis den

voksne får fat i noget meningsfuldt, eller den anspændte situation på anden måde løsnes. Mange børn vil da kravle ned fra skødet og gå i gang med at lege for sig selv, eller de falder i søvn på skødet.

Større børn kan reagere ved at sætte ord på, hvad de oplever, der er på færde. Især når atmosfæren i rummet er præget af åbenhed, vil børn helt overraskende og med få ord kunne sætte spot på forhold, som er helt centrale, men som der ikke nødvendigvis er blevet talt om. Familieterapeuten får på den måde en masse nyttig viden om forhold i familien, som naturligvis indgår i forståelsen af den enkeltes reaktioner og af familiesystemet som helhed.

Til mange forældres overraskelse er børnenes deltagelse også en stor hjælp for dem selv, både til at forstå børnene bedre og til at blive klogere på sig selv.

Meget samvær med børn handler om, at de skal lære noget bestemt. De skal for eksempel sidde ordentligt, høre efter, lade være med at råbe, forstyrre, eller de skal sige, hvad de synes, på en måde, som ikke sårer andre. Det kan alt sammen være eksempler på værdier, eller måder at opføre sig på, som forældrene står for og i bedste mening gerne vil give videre til deres børn. Men hvis det bliver udgangspunktet for det meste samvær, at børnene skal lære noget bestemt, er risikoen, at der bliver ringe plads til at lytte og lære om barnets virkelighed på dets egne præmisser. I familieterapi arbejder vi med, at alle får og giver rum til at lytte til alle. Det terapeutiske rum giver derfor forældrene mulighed for at indleve sig og se sammenhænge i børnenes reaktioner, som de ikke tidligere har kunnet se.

Samtidig får de hjælp til selv at reagere og få erfaringer med at møde barnet på en anden og mere tilfredsstillende måde for både barnet og dem selv.

Som sagt er børnenes deltagelse også en hjælp til at blive klogere på sig selv som forældre. Børn reagerer først og fremmest på det, som ikke hænger sammen. Hvis der er uoverensstemmelse mel-

lem, hvad vi siger og gør, reagerer børn, og de lærer mere af vore handlinger end af det, vi siger. Uoverensstemmelse mellem ord og handling eller mellem ord og udtryk giver først og fremmest børn en oplevelse af, at man ikke altid kan have tillid til det, de voksne siger. Det er derfor vigtigt for alle parter og for relationen mellem forældre og børn, at forældre går forrest med at indrømme egne fejltagelser, usikkerhed eller begrænsninger. Det er paradoksalt nok frisættende og en lettelse for børn at høre deres forældre stå ved deres tvivl og sårbarhed. Mange forældre stræber efter det modsatte, nemlig at fremstå som den perfekte forælder, som i tilfælde af kritik forsvare sig og forklarer sig i et forsøg på at overbevise om, at de har styr på tingene. Men nærhed mellem forældre og børn forudsætter parathed til at være autentisk og til at tage ansvar, når vi tager fejl, misforstår eller helt enkelt ikke forstår, hvad der foregår. Det er livsbekræftende at erfare, hvor generøse børn er i forhold til at acceptere de voksnes misforståede forsøg på at leve op til rollen som forældre frem for at være sig selv.

Familieterapi kan endelig også være en uvurderlig hjælp for børnene selv. Det er stort at blive lyttet til og mødt, når barnet er ked af det og måske ikke selv kan trænge igennem eller gøre sig forståelig. Når familieterapeuten hjælper med at se den klemme, barnet sidder i, og hjælper med at sætte ord på, hvorfor det er nødvendigt at gå, smække med døren eller isolere sig, er det i sig selv en stor lettelse. Endnu mere betydningsfuldt er det imidlertid, hvis forældrene også kan forstå det. Et anerkendende smil fra mor eller far har langt større betydning for barnet end terapeutens nok så empatiske ord, og hvis barnet kan få begge dele, kan det være basis for voksende selvfølelse og udvikling.

Endelig er det en forudsætning for, at familiesamtalerne bliver hjælpsomme for børnene, at de fornemmer eller kan se, at forældrene føler sig godt behandlet af terapeuten. Hvis forældrene ikke føler sig mødt, eller barnet oplever, at forældrene bliver kritiseret,

vil de selv lukke i, forsøge at forsvare forældrene eller, som nævnt, blive urolige og måske forsøge at aflede opmærksomheden. I familierapi sætter kvaliteten af kontakten med forældrene således rammerne for, hvilken kontakt det er muligt at opnå med barnet.

Børn som bærere af familiens liv

Der er intet vigtigere for børn end at bevare forældrenes kærlighed. Når der er vanskeligheder i familien, vil børnene være tilbøjelige til både at tage skylden på sig og til at prøve at ændre på det, som ikke fungerer. Ofte vil deres forsøg ligne det modsatte: at de laver ballade, er besværlige, ikke vil høre efter eller tilsyneladende kun gør, hvad de selv vil.

Sådanne reaktioner har altid en bagvedliggende mening, som handler om at prøve at rette op på en ubalance i familien ud fra de muligheder, barnet kan få øje på. Det kan være forsøg på at holde sammen på noget, som vakler, at skjule det, som føles forbudt, at aflede eller at prøve at gøre sig usynlig for ikke at gøre ting værre. Selvom ingen ønsker det, og det kan være svært at få øje på sammenhængene, er det grundlæggende vigtig viden, at børn giver afkald på deres integritet og i sidste instans deres selvfølelse i forsøget på at være værdifulde i familiens og deres forældres liv.

Forældreansvar og skyld

I familierapi er første skridt til, at forældre påtager sig et større ansvar for samspillet, ofte at tydeliggøre, hvordan børnenes reaktioner giver mening, og hvordan børnene reagerer med udgangspunkt i, at de allerede har taget skylden på sig. I mange familier kan det umiddelbart se ud, som om det er børnene, som har størst indflydelse på stemningen, er årsag til konflikterne og på den måde har taget styringen. For eksempel kan søskendes indbyrdes skænderier eller slåskampe fylde næsten det hele.

Et grundlæggende vigtigt fagligt perspektiv er derfor, at det altid er de voksne, som har ansvaret for den måde, familien er sammen på. Når børnene ser ud til at være de ansvarlige, er det, fordi de så at sige prøver at udfylde det tomrum, som opstår, når de voksne ikke magter det. Så børn prøver efter bedste evne at rette op på både det, de voksne gør, og det, de undlader at gøre.

Men det er naturligvis ikke muligt at tage ansvar for noget, som man ikke kan se eller ikke ved, hvad indebærer. Vi er derfor alle dybt afhængige af, at især dem, vi holder af, gør os opmærksomme på, hvordan vores opførsel kan såre dem, gøre dem usikre eller vrede. Hertil kommer, at det er svært at give vore børn eller ægtefælle noget, som vi ikke selv har erfaringer med at modtage. I familieterapi er nærhed efter vores erfaring et nøglebegreb. En far, som for eksempel aldrig selv har modtaget knus eller anden form for fysisk nærhed fra sin far, vil selvfølgelig både have svært ved at se behovet hos sin søn og ikke mindst ved at modtage og give fysisk nærhed fra sig. Netop her er familien det bedst mulige rum for læring, fordi tilknytningen og kærligheden i sig selv motiverer for at åbne for nye erkendelser og dermed handlemuligheder.

I hverdagslivet og i vort følelsesliv bliver skyld og ansvar som regel rodet gevaldigt sammen. Set ud fra børnenes perspektiv er det på en måde enkelt: De tager som nævnt skylden på sig, når deres forældre ikke magter at tage ansvar. Jo mere børnene overlades til deres egen forståelse, og jo mere utydelige de voksne er, jo mere kan skyldfølelsen få plads. Det forstærkes yderligere, når barnet har en alder, hvor magisk tænkning er dominerende. I 2-7 års alderen kan alene tanken om, at far er dum, opleves som årsagen til, at far kommer galt afsted, begynder at drikke igen, eller at mor og far kommer op at skændes. Det er ikke muligt at argumentere eller på anden måde overbevise om den manglende skyld, så skyldfølelsen forsvinder, men det er muligt at afhjælpe den gennem forældrenes indlevelse og parathed til selv at tage ansvar.

De voksne kan naturligvis også plages af skyldfølelse. Alle for-

ældre må leve med i varierende grad at have svigtet deres børn. Vi har alle i perioder været selvoptagede, fraværende eller lukkede i en grad, som vore børn har lidt under. Når det går op for os, sommetider mange år efter og sommetider hjulpet af vore børn, kan det være svært ikke at begrave sig i skyldfølelse eller måske finde forklaringer, som ligger uden for os selv. Udfordringen er at åbne for erkendelsen, mærke smerten, selv tage stilling og slutte sig påtage sig sin del af ansvaret. At tage ansvar kan på den måde være helende for skyldfølelsen.

Der findes naturligvis hændelser, hvor det giver mening at tale om skyld. For eksempel en far, som er skyld i et færdselsuheld, hvor familien forulykkede, eller den enlige mor, som lod sine mindre børn være alene om aftenen, hvorefter et af børnene kom til skade. Bortset fra sådanne konkrete begivenheder, hvor nogen i retslig forstand er skyldig, er det juridiske begreb om skyld i bedste fald psykologisk ubrugeligt, og i værste fald gør fordeling af skyld blot ondt værre.

Vi har alle vores fortid, som præger vores aktuelle relationer, og som kan farve vores syn på fremtiden. En fuldstændig forståelse af baggrunden for den enkeltes reaktionsmønstre måtte nødvendigvis rumme en kortlægning af familiemønstre over generationer. Som Jesper Juul ofte har understreget, så drejer det sig ikke om skylden for fortiden, men om ansvaret for fremtiden.

Hvordan inddrage børn?


Når familien kommer i terapi, er børnene allerede involverede i familiens liv og problemer, enten direkte eller mere indirekte. Nogle børn ved nøjagtig, hvad samtalen skal handle om, andre har kun en fornemmelse og sommetider bange anelser. Børn er meget forskellige med hensyn til, hvordan og hvor meget de selv fortæller. Mange er tilbageholdende til en start og sommetider tavse under det meste af samtalen, andre går bare i gang uden særlig opfordring.

Som beskrevet tidligere er starten af samtalen vigtig for både børn og voksne. Familieterapeuten må gå forrest og fortælle lidt om sig selv, om rammerne, om, hvad hun ved på forhånd, og om, hvordan samtalen skal foregå. Det er helt centralt at have fokus på at skabe grundlaget for en terapeutisk alliance med hver enkelt i familien og altså også med børnene.

Når terapeuten beder familien fortælle lidt faktuel om dem selv, for eksempel hvad de laver, hvor længe de har været gift eller har kendt hinanden, inviterer terapeuten forældrene til at fortælle først og lader det derefter være op til både de voksne og børnene, om mor eller far svarer for dem, eller om børnene selv vil fortælle. Børnenes alder spiller naturligvis ind i forhold til, hvor parate de er til at tale for sig selv, men lige så vigtig for lysten eller ulysten til at sige noget er, hvordan forældrene forholder sig til børnenes rolle og andel i familiens vanskeligheder, og hvor anspændt stemningen er i det hele taget.

Overordnet tilstræber vi, at børnene stilles frit med hensyn til, i hvilket omfang de bare vil lytte eller selv være en del af snakken. Mange børn føler sig fra starten i klemme mellem forældrene, og de frygter, at det, de siger, kan blive opfattet til fordel for den ene af forældrene og imod den anden. Andre ved på forhånd, at forældrene synes, at det er børnene, som er problemet. De kan derfor være bange for, hvad der kan komme af kritik eller bebrejdelser, og holder sig af den grund tilbage. Det er derfor vigtigt, at børnene både ved, at de ikke bliver presset til at sige noget, og at de på den anden side er meget velkomne til at sige, hvad de mener. Vi fortæller indledningsvis, at vi ved, at alle i familien bliver påvirkede, når nogen i familien ikke har det godt, og at det kan være svært at snakke om. Vi lover, at det vil vi gerne prøve at hjælpe dem med.

Hvis børnene er små eller halvstore, viser vi dem legekrogen, som er placeret i et hjørne af lokalet. Alle børn, som kan sidde selv, har en stol sammen med resten af familien, og de kan

The background of the page features stylized, light grey silhouettes of a family. On the left, a woman is shown in profile, holding a young child's hand. On the right, a man is shown in profile, also holding the child's hand. The child is positioned in the center, facing right. The silhouettes are composed of simple, sketchy lines, giving them a soft, artistic feel.

„Vores udgangspunkt er, at alle i familien gør det så godt, de kan, og at alle ønsker at være af værdi i hinandens liv.“

frit vælge at gå mellem deres plads og legekrogen, som de selv synes. Vores erfaring er, at børnene ofte vælger at starte med at sidde på deres stol eller på skødet af en af forældrene, og når samtalen er kommet godt i gang, går de hen og leger. Hvis forældrene sidder fast i låste konflikter, kommer de ofte hen og stiller sig ved den, som har mest brug for hjælp, eller søger trøst hos den anden.

Når den indledende præsentation og rammerne for samtalen er på plads, handler det om, hvad familien ønsker hjælp til (se om indgåelse af kontrakt s. 77 pp). For at gøre forældrenes ansvar tydeligere for dem foregår denne afklarende del af samtalen primært mellem terapeuten og de voksne. Hvis børnene spontant blander sig, er de velkomne, men det er de voksne, som må forholde sig til, hvad de synes er det vigtigste at få talt om – for dem selv og for familien som helhed. Familieterapeutens opgave under denne del af samtalen er både at lytte sig ind på hver enkelt i familien, at lægge mærke til familiemedlemmernes reaktioner på hinanden og selv at bidrage med personlige og faglige betragtninger på det, der bliver sagt og vist. Terapeutens fokus er derfor både på at hjælpe familien med at få afklaret, hvad de gerne vil have hjælp til, og samtidig at skabe et terapeutisk rum, hvor hver enkelt har tillid til, at de bliver lyttet til, når de åbner for det, som er vigtigt.

Selv når børnene ikke er verbalt aktive under store dele af samtalen, er det vores erfaring, at de i høj grad følger med og er følelsesmæssigt deltagende. Det gælder børn i alle aldre. Selv helt små børn reagerer på stemningerne, og især på, hvordan deres forældre har det. Det vigtige er ikke, om børn forstår alle ordene, som bliver sagt under terapien; de fanger stemninger indeni og mellem de øvrige i familien, og i den forstand opfanger de budskaberne. Deres umiddelbare reaktioner vil ofte afsløre, om de er med på, hvad der foregår, og hvordan de oplever det.

Familieterapeuten vil under hele terapien lægge mærke til, hvordan forældrene opfatter og reagerer på børnenes direkte og mere indirekte signaler. Hvis et barn for eksempel kravler uroligt rundt på mors skød og på den måde forhindrer, at mor kan snakke videre med far, er der grund til sammen at prøve at finde mening i adfærden i stedet for blot at forsøge at skaffe reaktionen af vejen. Måske er samtalen mellem mor og far netop præget af lukkethed og beskyldninger, som ikke fører nogen vegne hen. Og måske har barnet erfaringer med, at det plejer at gå galt imellem dem, når mor taler med en bestemt stemme.

Vi har erfaring for, at når terapeuten sætter ord på barnets følelser som meningsfulde reaktioner i sammenhængen, falder barnet midlertidigt til ro. Forældrene har fået hjælp til at indleve sig i barnet og måske ovenikøbet hjælp til at sætte fokus på, hvordan de hver især bidrager til en uhensigtsmæssig kommunikation. Terapeutens italesættelse og anerkendelse af barnets følelser og reaktioner kan på den måde være en stor hjælp for både barnet og resten af familien. Når det er sagt, kan det ikke understreges nok, at for barnet vil forældrenes forståelse, eller blot forsøg på indlevelse, have større betydning end terapeutens valgte ord. Terapeutens primære fokus vil derfor være på at hjælpe forældrene med at se og møde barnet frem for selv at gøre det.

Selvom familieterapeuten under samtalen taler mest med forældrene, er det vigtigt at være bevidst om, at alle dele af samtalen rummer budskaber til alle i familien. Børnene hører og hæfter sig ved, hvordan terapeuten snakker til forældrene hver især: om terapeuten går hårdt til forældrene eller på barnets søskende, om mor eller far er med eller trækker sig, og naturligvis også om terapeuten holder med nogen imod andre. Ser terapeuten for eksempel ud til at holde med far imod mor, nu hvor far vil have strengere regler for computerspil, eller med begge forældre, når de insisterer på, at han skal gå i skole hver dag, selvom han bliver drillet? Som nævnt tidligere, er det en konstant udfordring for familieterapeuten at alliere sig med helheden, dvs. at det kan

høres, at alles vinkler på problemerne og alles bidrag til kommunikationen er meningsfulde og relevante.

En del af terapien kan være en samtale med et eller flere af børnene under overværelse af forældrene. Det vil typisk forekomme, når forældrene opfatter problemerne i familien som affødt af et eller flere af børnene. Store børn og unge mennesker kan have brug for at komme til orde og blive lyttet til på deres egne præmisser uden at skulle forsvare sig i forhold til forældrenes bekymringer eller kritik. Det er vores erfaring, at især mindre erfarne familierapeuter kan forfalde til at lade den individuelle børnesamtale fylde uforholdsmæssigt meget i familierapien. Det kan være fristende selv at prøve at give barnet eller den unge den udelte opmærksomhed og interesse, som forældrene midt i deres bekymring eller vrede ikke er i stand til. Det kan som sagt være en nødvendig del af samtalen, som både kan være givende for barnet eller den unge og også sommetider for forældrene, som måske oplever, at den unge lukker i, når de selv prøver, uden at de kan forstå hvorfor. På den måde får de lejlighed til at høre deres barn fortælle mere og også mere nuanceret, end de måske har hørt før. Men når det er sagt, er det vigtigt, at terapeuten bevarer hovedfokus på det relationelle mellem forældrene og barnet/den unge, altså prøver at hjælpe dem til at snakke bedre sammen i familien, frem for selv at overtage kommunikationen med barnet.

I familiesamtaler, hvor børnene mest er lyttende og legende, er det vigtigt at inddrage børnene igen i afrundingen af samtalen. De kan inviteres til at sige noget om, hvordan det har været at være med, eller hvis de vil, til at kommentere på noget af det, de har hørt. Under alle omstændigheder, uafhængigt af, hvordan de har taget del, og også selvom de ikke ønsker at sige noget til slut, skal det værdsættes, at de har været med, og deres bidrag i form af reaktioner skal påskønnes som meningsfulde og hjælpsomme. Endelig skal de have det at vide, hvis der er lavet nye aftaler, og hvorvidt de skal deltage igen.

Familieterapi – med og uden børn

Som tommelfingerregel er det en god ide, at børnene som minimum er med til den første familiesamtale og til en sidste afsluttende samtale, hvor forældrene fortæller om, hvordan de selv synes, at der er sket ændringer i deres familie. Ofte vil børnene kunne nikke genkendende og kunne supplere med deres oplevelser af både det, de sætter pris på, og det, de fortsat ønsker var anderledes. Inddragelsen af børnene først og sidst i forløbet skal tjene til at afmystificere vanskelighederne i familien, så børnene får bedre mulighed for at forholde sig til, hvad der er på færde. At mor og far vil prøve at komme videre med det, som er svært, og at børnene har mødt terapeuten, kan i sig selv bringe håb om forandringer. Børnenes deltagelse kan også være en inspiration til familielivet fremover, hvor indførelse af familiemøder eller familietjek for eksempel kan blive en konsekvens (se „Familietjek“, s. 143).

Når forældrene kan se, at børnenes adfærd ikke er årsagen til familiens vanskeligheder, men derimod et signal om, at noget ikke fungerer i familien, er det ikke strengt nødvendigt, at børnene deltager. Hvis forældrene indser, at de sammen må arbejde på at komme videre, kan familieterapien derfor tage form som parterapi.

Omfanget af børnenes deltagelse i det familieterapeutiske forløb afhænger af, hvilke vanskeligheder forældrene ønsker hjælp til. Der er temaer i de voksnes liv, som børn er bedst tjent med ikke at blive inddraget i. I nogle familier er det netop en væsentlig del af det symptomskabende samspil, at der enten ikke er grænser, eller at grænserne er for uklare og tilfældige mellem forældrenes og børnenes liv i familien. Børnene kan for eksempel være vidner til forældrenes seksuelle samliv. Eller i værste fald blive direkte inddraget. Forældres utroskab og barndomstraumer er andre eksempler på forhold, som børn vanskeligt kan håndtere at blive

delagtiggjort i, og hvor vi derfor anbefaler, at forældrene får hjælp, uden at børnene deltager.

Der kan også være vanskelige begivenheder eller anliggender, som børnene har brug for at blive informeret om, fordi det i den grad præger deres og hele familiens liv. Den ene forælders psykiske sygdom er et familieanliggende, som det er vores erfaring, at mange både fagfolk og forældre tøver med at inddrage børnene i. Men det er veldokumenteret, hvordan børn selv kan udvikle psykiske symptomer i form af angst, uro og depression, hvis de overlades til deres egen fantasi og forsøg på at finde mening, når mor eller far reagerer uforudsigeligt på baggrund af en psykisk lidelse (Psykiatrifonden, 2013).

Psykisk sygdom er et familieanliggende og samtidig et eksempel på, hvordan rammerne for familierapien med fordel kan skræddersyes, så nogle af samtalerne er med de voksne alene og andre med hele familien. De voksne kan for eksempel til en start have brug for at tale med terapeuten om, hvad de plejer at sige til børnene og også undlader at fortælle, og hvilke forbehold og bekymringer de har i forbindelse med at informere børnene. Samtaler med forældrene uden børn kan således være nødvendige for at muliggøre, at både den psykisk syge og ægtefællen tør åbne for snakken, og samtidig kunne rumme og svare på børnenes spørgsmål og reaktioner (Glistrup, 2014).

Skilsmisefamilier er et andet eksempel på familieforhold, som kan kræve, at der veksles mellem forskellige konstellationer og rammer i et familierapeutisk forløb. I en skilsmisefamilie er børnenes nærmeste familie fortsat deres forældre, selvom de ikke alle sammen bor sammen længere. For forældrene ser det anderledes ud. De har måske hver især etableret en ny familie med nye børn, som nu fungerer som deres familiemæssige base. Når terapien handler om, at samarbejdet mellem de skilte forældre er gået i hårdknude, er det terapeutisk ønskeligt, at skilsmisefamilien samles og i fællesskab får talt om, hvordan kommunika-

tionen og det nødvendige samarbejde fungerer imellem dem. I helt fastlåste konflikter, hvor forældrenes kamp om børnene har overtaget, har vi erfaring for, at forløbet ofte må veksle mellem fælles familiesamtaler og individuelle samtaler med forældrene. Den grundlæggende forskel mellem familieterapi med skilte og samboende familier er, at kærligheden mellem de voksne ikke længere er en motiverende faktor. Og selvom kærligheden og omsorgen for børnene stadig lever, kan det overskygges af sårede følelser eller vrede i forhold til ekspartneren. Det kan derfor være nødvendigt at få set på og forholdt sig til sit følelsesmæssige efterslæb efter skilsmissen i individuelle samtaler før eller parallelt med de fælles familiesamtaler.

Det er grundlæggende vigtigt for vores trivsel og udvikling, hvordan vi har det med dem, vi lever sammen med og er i familie med. I hvilken udstrækning vi er i stand til *at være os selv - sammen*.

At den klassiske kernefamilie i høj grad er afløst eller suppleret af en mangfoldighed af nye familieformer, har ikke gjort det mindre vigtigt.

I **Oplevelsesorienteret familierapi** beskæftiger forfatterne sig med betydningen af de nære relationer og helt specifikt med, hvordan familierapi kan være en hjælp, når man sidder fast i utilfredsstillende eller direkte symptomskabende måder at være sammen på.

Bogen er samtidig en grundbog, baseret på forfatternes mere end 30 år lange erfaring med at uddanne familie- og psykoterapeuter. **Oplevelsesorienteret familierapi** giver en indføring i den grundlæggende teori bag den oplevelsesorienterede terapiform og er samtidig konkret og praksisorienteret – målrettet fagfolk, som overvejer at uddanne sig til familierapeut, eller som allerede er i gang.

Bogen kan imidlertid også læses af lægfolk, som interesserer sig for, hvordan man selv kan være med til at påvirke sine vigtige relationer til andre mennesker. Den er skrevet i et let forståeligt sprog og er fyldt med konkrete eksempler på samspil og måder at arbejde som familierapeut.

GYLDENDAL



9 788702 188370