

Teoretisk grundlag

Dansk Familierapeutisk Institut, DFTI, har siden 2010 varetaget uddannelsen af oplevelsesorienterede familierapeuter i Danmark. Forfatterne og en stor del af den nuværende undervisergruppe har været med i udviklingen af terapiformen gennem de sidste 25-35 år. Historisk set var det grundlæggelsen af Kempler Instituttet i 1979, som stod for både uddannelsen af oplevelsesorienterede familierapeuter og for udviklingen af erfaringer inden for arbejdet med familiearbejde mere generelt. Walter Kempler lagde navn til og var sammen med Jesper Juul, Mogens A. Lund og Lis Keiser grundlægger af instituttet.

Midt i 70'erne fandtes der ingen egentlig uddannelse i psykoterapi i DK. Kempler afholdt, i lighed med flere andre, kortere kurser, som mest handlede om personlig udvikling. Strømningerne i tiden var generelt præget af meget intense og følelsesladede kurser, hvor selve det at udleve sine følelser sammen med andre var i fokus. Lysten til at eksperimentere med sig selv og hinanden, og på den måde opdage nye veje i samspelet mellem mennesker, var en væsentlig del af Kempler Instituttets start og dermed også udgangspunktet i udviklingen af den oplevelsesorienterede familierapi i Danmark.

Oplevelsesorienteret familierapi har først og fremmest rod i den humanistisk-eksistentialistiske terapitradition. Vi står på skuldrene af store pionerer og praktikere som Rogers, Fritz Perls og Gregory Bateson for blot at nævne nogle få af de gamle frontkæmpere inden for faget. Som vi vil komme ind på, har både kommunikations- og systemteorier haft indflydelse, ligesom psykodynamiske grundforståelser af fx det ubevidste, forsvar og overføring er en integreret del af vores tænkning. Nulevende forfattere og praktikere som Irvin D. Yalom og Anne-Lise L. Schibbye er aktuelle inspirationskilder. Vi føler os beslægtet med nyere terapeutiske tilgange som neuroaffektiv psykoterapi (Hart), mentaliseringsbaseret terapi (Fonagy, Allen) og emotionsfokuseret terapi (Greenberg). Som det vil fremgå, spænder vore inspirationskilder i det hele taget vidt. Vi var, og er fortsat, hele tiden optaget af at lade os inspirere af teoretiske og forskningsmæssige bidrag, som kan udvide og nuancere vores praksis, når blot de er i overensstemmelse med vore grundlæggende perspektiver og værdier. I det følgende vil vi forsøge at give et kort historisk rids over rammerne og de primære teoretiske forudsætninger for udviklingen af oplevelsesorienteret familierapi i Danmark.

En vigtig faktor for den konkrete udvikling af både Kempler Instituttet og terapiformen var fra begyndelsen at insistere på tværfaglighed. Både undervisergruppen og de studerende var fra starten repræsenteret af flere

forskellige faggrupper. Walter Kempler var psykiater, Jesper Juul var lærer med arbejde på døgninstitutioner, Mogens A. Lund var børnepsykiater og Lis Keiser socialrådgiver. Lidt senere blev både psykologer og pædagoger også en del af undervisergruppen.

Understregningen af familieterapi som en tværfaglig disciplin blev medvirkende til, at familiesynet kunne finde anvendelse hos forskellige faggrupper på arbejdspladser inden for både det sociale og sundhedsfaglige område. Instituttet udviklede efterhånden en konsulentafdeling, som påtog sig opgaver fra et bredt udsnit af offentlige områder, og hvor kernen var at arbejde ud fra en familie- og relationsorienteret tænkning frem for en individfokuseret og diagnostisk tilgang.

Terapeutuddannelsen har fra starten anvendt direkte supervision som den primære undervisningsform. Det var, og er fortsat en væsentlig del af træningen, at de studerende undervejs i øvelsesterapierne modtager åben vejledning, som de på stedet arbejder med at omsætte (Hansen og Mortensen, 2017, s. 248). Denne arbejdsform indebærer, at undervisningen også rent didaktisk er oplevelsesorienteret. Ud over de store pædagogiske fordele, som arbejdsformen har for den studerendes læring, er den også med til at gøre terapeutens arbejde transparent for familien. Den åbne vejledning giver familien mulighed for at følge med i de faglige overvejelser og samtidig blive mindet om, at der ikke findes én professionel sandhed om deres familie, men flere.

Jesper Juul fortæller i et interview om Kemplerinstituttets historie, at de første år i høj grad handlede om at hente inspiration mange steder fra, at få erfaringer og prøve sig frem (Interviewet v. Britt Lyneborg Lassen, d 14-15/11 2016 er upubl.). Undervisergruppen var et vigtigt forum for udviklingen af terapiformen og undervisningen. Gruppen mødtes jævnligt og udvekslede og afprøvede ideer og tanker. Selvom Walter Kempler ikke selv var optaget af at inddrage andres teorier, foregik der fra starten en del udveksling og inddragelse af andre forfattere og teorier. Jesper Juul nævner blandt flere Toni Manocchio og Virginia Satir, som var fornemme eksponenter for arbejdet med familier, og som vandt stor udbredelse især blandt socialarbejdere i DK.

Kernen i arbejdet på Kempler Instituttet var at møde familierne så autentisk og personligt som muligt. Denne praksisorienterede tilgang er fortsat et særkende på DFTI, hvor de studerende lærer, mens de praktiserer og træner med hinanden og med de familier, som kommer i åben klinik. Teoretisk tog vi udgangspunkt i den humanistisk-eksistentielle tradition, hvor Carl Rogers og Fritz Perls var til stor inspiration. De er grundlæggere af hver deres terapitradition, nemlig henholdsvis den klientcentrerede terapiform og gestaltterapien. De kom for alvor frem i 50'ernes USA og har begge sat deres afgørende præg på eftertidens psykoterapi.

Mange nuværende amerikanske og danske psykoterapeuter beskriver da også, hvordan Rogers humanistiske tilgang har haft afgørende indflydelse på deres holdninger og praksis (Hougaard 2006, Sommerbeck og Larsen 2011).

Rogers mål var den enkeltes selvaktualisering, hvilket betyder selvudfoldelse eller virkeliggørelse af sine muligheder. Selvaktualiseringen blev fremmet gennem en ikke-dirigerende, accepterende interventionsform. Helt central er hans såkaldte kernebetingelser for terapeutisk forandring, nemlig terapeutens kongruens eller autenticitet, terapeutens ubetingede accept og endelig terapeutens empatiske forståelse (Rogers, 1951). Disse betingelser for forandring er efter vores opfattelse udtryk for helt basale værdier i den terapeutiske proces, som aldrig bliver uaktuelle, og som det er vigtigt vedvarende at arbejde med.

Perls var som nævnt grundlægger af gestaltterapien. Gestaltterapiens fokus var dengang at bringe konfliktfyldt individuelt stof frem i lyset og give mulighed for, at klienten fik afsluttet såkaldt uafsluttede gestalter. Både Rogers og Perls var optagede af klientens aktuelle oplevelser, og især Perls beskrev vigtigheden af her-og-nu processer. Selv om deres tænkning havde mange lighedspunkter, var deres metoder imidlertid meget forskellige. Hvor Rogers var forsigtig og ikke-dirigerende, var Perls i høj grad styrende i sin interventionsform. Den mest kendte metode er nok den såkaldt varme stol. Klienten skifter stol flere gange under terapien, hvor stolene repræsenterer sider hos klienten selv eller forskellige mennesker, som klienten er i konflikt med. Idet klienten indtager de forskellige positioner, bliver hans konfliktområder tydeligere for ham, så han kan bearbejde dem følelsesmæssigt.

Walter Kempler gik først i terapi hos Perls og siden arbejdede de i mange år sammen på uddannelsescentret Esalen i Californien. Rent metodisk tog Kempler imidlertid mere og mere afstand fra gestaltterapien. Han kritiserede Perls for at forholde sig for teknisk og distanceret som terapeut og blev selv fortæller for terapeutens selvinvolvering i den terapeutiske proces. Kempler gik langt i sine bestræbelser på at være autentisk og personlig som terapeut. Hans såkaldte selvafsløringer og insisteren på fuldstændige budskaber fra alle parter kombineret med hans skarpe iagttagelser skabte utallige konfrontationer, som ofte var øjenåbnende og til tider også skræmmende og grænseoverskridende for de implicerede. Han beskriver et eksempel på terapeutens selvinvolvering:

”Du gør mig forbandet frustreret John. Jeg har lyst til at skribe dig lige op i ansigtet, men jeg har ikke lyst til, at du skal mure dig inde, som du har gjort de andre gange, jeg har skaffet mig luft. Det er ad helvede til at se dig sidde der berøvet talens brug og ikke være i stand til at hjælpe dig over det. Jeg ved sgu ikke hvad jeg skal gøre nu. Kan du hjælpe mig?” (Kempler, 2007, s 119)

Eksemplet illustrerer både Kemplers nærmest kompromisløse, direkte personlige stil og også hans engagement i at være hjælpsom. I dag ville eksemplet uden tvivl også føre til refleksioner over terapeutens modoverføring.

Kempler fastholdt arbejdet med her-og-nu processer og ikke mindst udvidede han perspektivet fra kun at arbejde med den enkelte klient til at arbejde med aktuelle relationer i familien. Han har gennem årene på mange måder gentaget hans grundsynspunkt om, at i virkeligheden er al terapi familierapi, fordi alle i familien påvirkes og påvirker den enkeltes trivsel. Det er formentlig udtryk for hans daværende uenighed med Perls, at han i løbet af 70'erne omdøbte sin terapiform fra gestaltorienteret familierapi til oplevelsesorienteret familierapi (Kempler, 1974, 1983).

Som nævnt fik Virginia Satir gennem talrige kurser i 70'erne og 80'erne stor indflydelse på familierapiet i Skandinavien. Hun havde som Kempler rod i gestaltterapien og vægtede som han det personlige engagement hos terapeuten. De var fælles om det grundlæggende menneske- og terapisynt: at mennesker gør det bedste, de kan, og at det vigtige for vores udvikling er, hvordan vi forholder os til vore problemer og i mindre udstrækning problemerne i sig selv.

Der var også helt andre forståelsesrammer end de ovenfor nævnte terapeutiske strømninger, som bidrog til forståelsen af samspil. Begreber og analyser hentet fra kommunikations- og systemteorier blev efterhånden mere eller mindre eksplicit en del af vores forståelse.

G. Bateson (1972), som i øvrigt i slutningen af 1950'erne arbejdede sammen med V. Satir om at opbygge et familierapeutisk institut i Palo Alto i Californien, introducerede begrebet cirkularitet. Cirkularitet blev et nøglebegreb inden for systemisk tænkning. Det indebar et brud med den traditionelle positivistiske videnskabstradition, hvor man opererer med en lineær årsagssammenhæng, hvor A forårsager B. Fx far skælder ud, fordi Henrik på 7 år ikke hører efter. I praksis kan denne årsagssammenhæng også vendes om, dvs. Henrik hører ikke efter, fordi far skælder ud. Den lineære tænkning er således utilstrækkelig til at fange relationelle sammenhænge. I den cirkulære tænkning kan A og B på samme tid betinge og være et resultat af hinanden.

En anden grundlæggende præmis for familierapi generelt er den systemteoretiske påpejning af, at et system er mere end sine enkeltdele. I familierapeutisk sammenhæng betyder det, at vi ikke kan nøjes med at undersøge følelser, tanker og motiver hos det enkelte familiemedlem, men at vi må se på deres kommunikation, deres relationer, og den kultur, som de sammen

har udviklet. Hertil kommer at familierapeuten selv indgår i det system, hun undersøger og forholder sig til. Fx kan en mors tavshed i en terapisesion lige så vel handle om utilfredshed eller manglende tillid til terapeuten som om reaktioner på et andet familiemedlem. Familiesystemet må nødvendigvis udvides til også at omfatte terapeuten i det komplekse samspil i en familierapi.

Bateson og Watzlawick har bidraget med flere grundlæggende kommunikationsteoretiske begreber, som senere forfattere har taget afsæt i og videreudviklet. De har især beskæftiget sig med at differentiere mellem det verbale og det nonverbale niveau i kommunikationen, dvs. mellem selve budskabet og kropssproget, mimikken og tonefaldet. Forfatterne betragter de to former som parallelle, og tolkningen af det samlede budskab vil være afhængig af et tredje begreb, nemlig konteksten. Konteksten angiver den forståelsesramme, som budskabet forstås inden for. Budskaber og hændelser får mening gennem den ramme, de sættes i. Udsagnet ”han er sindssyg” forstås fx helt forskelligt, alt efter om konteksten er en spøgfuld snak mellem venner eller en bemærkning mellem kolleger på en psykiatrisk afdeling.

Ingen hændelser eller begivenheder er selvforklarende. Alt tillægges mening. Meningen er subjektiv og afgørende for den enkeltes valg og handlinger. De tidlige kommunikationsteoretikers optagethed af fx kontekstbegrebet er på den måde beslægtet med eksistenspsykologiens beskæftigelse med mening, valg og ansvar. I den oplevelsesorienterede terapiform arbejder vi også i dag med at finde mening og med at udvide den enkeltes og dermed fællesskabets perspektiv. Også Sterns senere forskning i mikroprocesser i terapien bygger på disse tidlige kommunikationsteoretikere.

Familierapiens udvikling i Europa i 70’erne og 80’erne bar i høj grad præg af konkurrerende skoler, som hver især brændte for og var pionerer inden for netop deres retning. Fælles for dem var, at de først og fremmest var optagede af relationerne i familien og ikke af det individuelle, intrapsyriske konfliktstof. De opdeles almindeligvis i tre skoler: Den strategiske (Watzlawick, Haley), den strukturelle (Minuchin, Haley) og den systemiske/Milanoskolen (Palazzoli, Boscolo). Hertil kom den historiske eller transgenerationelle retning, hvor Bowen var den betydeligste repræsentant.

I Danmark blev det blandt disse den systemiske retning, som vandt størst indpas. I nyere tid eller, som Hårtveit og Jensen (2008) kalder det i den anden bølge af familierapiens historie, blev ovennævnte skoler for en stor del afløst af socialkonstruktivismen og den narrative terapi.

Den oplevelsesorienterede tilgang adskilte sig fra ovennævnte skoler i metoderne og i skolernes fælles understregning af terapeutens neutralitet eller objektivitet. Vores holdning var og er, at terapeutens personlige reaktioner altid vil være et aktivt element, som vi må forholde os til, og som kan fremme den terapeutiske proces frem for at tilstræbe objektivitet eller neutralitet. Analyserne af familiedynamikken, som de systemorienterede skoler udviklede, var imidlertid meget inspirerende og blev efterhånden fælles tankegods. Minuchins observationer af familiens subsystemer, grænser og alliancer er fx meget anvendelige i analysen af familiedynamik. Ligesom hans grundlæggende ide om: ”At familierapi er en måde, hvorpå mennesker kan guides til at hele hinanden” er i fin samklang med vores tænkning (*Dansk Psykolog Nyt*, 17, 2009, s. 14) Og sidst men ikke mindst er hans eksperimenterende, nysgerrige, åbne, socialt engagerede og til tider provokerende facon meget inspirerende.

Bowens optagethed af sammenhængen mellem den aktuelle familie og forældrenes oprindelsesfamilie var en hjørnesteen i den transgenerationelle familierapi. Vi har tidligere i bogen i flere sammenhænge skrevet om oprindelsesfamiliens betydning, ligesom vi er kommet ind på hans begreb om selvdifferentiering, som i høj grad fortsat er meningsfuld i en familiedynamisk sammenhæng. Endelig er han ophavsmand til teorien om triangulering, dvs. at spændingen mellem to personer mindskes ved at flytte fokus til en tredje person. Det ses fx hyppigt i familier, hvor forældrene undlader at tage hul på deres indbyrdes konflikter, men i stedet sammen fokuserer på vanskeligheder med et af børnene.

Bowens vægtning af oprindelsesfamiliens betydning for samspillet i den aktuelle familie er siden i høj grad blevet suppleret og nuanceret af forskningen inden for tilknytning. Bowlbys tilknytningsteori har dannet basis for den fortsatte forskning i tilknytningens betydning. Sterns omfattende forfatterskab har fx på mange måder været banebrydende både inden for udviklingspsykologien og i forståelsen af terapeutiske processer. Hans parallelisering af affektiv afstemning i mor-barn-forholdet til terapeut-klient-relationen har i høj grad højnet bevidstheden om de såkaldt nonspecifikke faktorer eller de særlige kvaliteter ved den terapeutiske alliance. Nyere forskning inden for neurovidenskaben bidrager ligeledes til forståelsen af både processerne i tilknytningen mellem forældre og børn og i den terapeutiske proces. Opdagelsen af spejlneuroner er nok det mest kendte eksempel.

Som nævnt blev de omtalte teoridannelser efterhånden en integreret del af tænkningen inden for den oplevelsesorienterede familierapi. På det daværende Kempler Institut bidrog flere af underviserne med lærebøger, som tidligt blev en del af undervisningsgrundlaget. Mogens Lund og Lis Keiser skrev fx om

supervision og konsultation og om sorg og krise. Og Jesper Juuls omfattende forfatterskab blev banebrydende i forståelsen af familiens betydning for den enkeltes udvikling og trivsel og er fortsat en vigtig del af pensum på DFTI. Især bogen *Dit kompetente barn* (1995) blev skelsættende i den pædagogiske debat både herhjemme og i mange andre europæiske lande. Juuls arbejdsmetode er, som han selv siger, at erfare virkeligheden og dernæst lave teori, også kaldet praksisteori.

Han betragter vores form for familierapi som primært baseret på principper og værdier, som så kan underbygges og justeres af teori og forskning. Det særlige ved den oplevelsesorienterede terapiform er, at værdierne i den sunde familie og i familierapi overlapper. I hans bog *Livet i familien* (2004) beskriver han værdierne som ligeværdighed, integritet, autenticitet, ansvarlighed, fællesskabet og de voksnes lederskab. Frem for at reformulere familiens udsagn eller at oversætte fagsproget går Juul som nævnt ind for at udvikle et personligt sprog med maksimal overensstemmelse mellem den indre oplevelse og det ydre udtryk. Sproget er fælles for familien og familierapeuten.

De vigtigste nulevende forfattere, som vi trækker på i undervisningen i dag, er, ud over Juuls forfatterskab, Anne-Lise L. Schibbye og Irvin D. Yalom. Schibbye var i mange år underviser og forsker på universitetet i Oslo. Hendes udgangspunkt er således den teoretiske og akademiske verden, som hun kombinerer med klinisk praksis. Hun har sammen med sin kollega Berit Bae udviklet begrebet anerkendelse og i høj grad bidraget til, at begrebet har fundet anvendelse inden for både terapiverdenen og i mange former for pædagogisk virksomhed. Som det ofte går, har den store udbredelse imidlertid også betydet en fordrejning eller forfladigelse af intentionen bag begrebet, så anerkendelse i nogle sammenhænge er blevet forvekslet med positiv respons eller ros. Schibbye er selv opmærksom på denne tingsliggørelse af begrebet, hvor det bliver til en adfærd med et bestemt formål frem for en grundholdning i en subjekt-subjekt-relation. For Schibbye er anerkendelse udtryk for en grundholdning og en værensform, eller som hun udtrykker det: "anerkendelse bør ligge i selve den luft, vi ånder i terapiforholdet" (2010, s 14).

Schibbye leverer med sin dialektiske relationsforståelse et væsentligt teoretisk bidrag til udviklingen af den oplevelsesorienterede familierapi. Som forsker har hun et eksplicit metateoretisk udgangspunkt, som hviler på et eksistentialistisk menneskesyn. Hun skelner mellem menneskets eksistens (vi er, oplever) og essens (hvad vi er). Eksistens kommer før essens, at vi er kommer før, hvem vi bliver. Selve bevidstheden om sin egen eksistens betyder, at mennesket kan selvreflektere over sit liv og sine handlinger og dermed træffe valg. Den enkeltes eller selvets udvikling sker i relationen til andre. Den dialektiske

relationsforståelse nuancerer den omtalte cirkulære samspilsforståelse, idet den tydeliggør, hvordan relationen er gensidigt vekselvirkende. Begge parter både skaber og forudsætter hinanden, og det er derfor ikke muligt at forstå den ene i en relation uafhængig af den anden og den fælles relation. Bae (1999) formulerer det smukt på denne måde:

”Det jeg gør mod dig, det gør jeg egentlig mod mig selv, fordi jeg med min væremåde skaber forudsætningen for, hvad slags svar jeg får fra dig. Og det, jeg gør mod mig selv, det gør jeg egentlig mod dig, fordi min måde at behandle mig selv på, skaber forudsætningen for din væremåde, for hvem du har mulighed for at blive sammen med mig” (s.11).

At terapeutisk forandring mere handler om udvikling end om problemløsning er Irvin D. Yalom i høj grad også eksponent for. Yalom er professor og siden 1963 underviser på Stanford University i Californien. Han har et omfattende forfatterskab bag sig og er fortsat praktiserende psykoterapeut. Han regnes for at være den eksistentielle psykoterapis grundlægger, og det er kendetegnende, at det er hans praksis som terapeut, som er fundamentet i hans forfatterskab.

Mange af hans bøger er direkte fortællinger hentet fra hans klinik, hvor både klienternes liv og selve behandlingsforløbet skildres både underholdende og fagligt oplysende.

Selvom Yalom har arbejdet i mange år med gruppeterapi og har skrevet en klassiker inden for området (*Inpatient Group Psychotherapy*, 1983), arbejder han i dag udelukkende med individuelle klienter. I denne bog om eksistentiel psykoterapi beskriver han tilværelsens fire grundvilkår: døden, friheden, isolationen og den eksistentielle ensomhed og meningsløsheden. Relationen mellem terapeuten og klienten beskrives som rejsefæller, som sammen konfronterer sig med de store eksistentielle spørgsmål.

Indholdet i terapierne er ofte dagligdagsemner, men baggrundstæppet er de almene menneskelige vilkår. Yalom siger i et interview:

” ... udfordringen for os som mennesker er, hvordan vi lever mellem nu og slutningen. Har vi modet til at stoppe op og rette vore bekymringer mod det liv, vi lever nu; et mod til at leve mere autentisk, hvilket betyder et rigere og mere aktivt målrettet liv... Hvis du kan lære at koncentrere dig mindre om fremtrædelse, er du ikke længere lige så bekymret over at holde ting hemmeligt for dine nærmeste eller fokuseret på at opretholde facader eller angle efter beundring. I en vis forstand får udsigten til døden de fleste af disse neurotiske bekymringer til at smelte væk; klienten får et andet perspektiv på sit liv. (*Psykologernes Fagmagasin*, nr. 3, 2015, s 37).

Yaloms bidrag til den oplevelsesorienteret familierapi handler således mindre om samspilsforståelse og intervention i familiers dynamik, men snarere om hvordan al psykoterapi først og fremmest er samtaler om livet, som udspiller sig inden i og mellem mennesker, hvor terapeuten først og fremmest er et medmenneske og en ligeværdig samtalepartner.

Denne tekst er et uddrag fra bogen *Oplevelsesorienteret familierapi* (skrevet af stifterne af DFTI, Ruth Hansen og Peter Mortensen, Gyldendal 2017). Teksten er en gengivelse af kapitlet: "Teoretiske rødder og inspirationskilder", s. 289-303.

Alle bøger, der henvises til i denne tekst, fremgår af litteraturlisten i bogen *Oplevelsesorienteret familierapi*.