

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE



Af Solveig C. Outsén

*Cand. psych. aut., familie- og psykoterapeut MPF,
SE-terapeut og supervisor.*

*Solveig er underviser og konsulent på
Dansk Familierapeutisk Institut.*

Om oplevelsesorienteret familierterapi

”Børns reaktioner er altid meningsfulde”. Sådan stod der på coveret til en samtalefilm med Jesper Juul (1999), dengang den slags stadig udkom på VHS. I typisk Jesper Juulstil opsummerede han nærmest en hel teoretisk skole i én sætning. Og han gjorde det forklædt i et så dagligdags sprog, at det for det utrænede øje kunne se ud som om, der var tale om ateoretiske ’synsninger’. Den teoretiske skole, sætningen komprimerer, er den humanistisk-eksistentialistiske, som den ser ud fra et familieperspektiv. Næmlig den oplevelsesorienterede familierterapi. Denne artikel vil udfolde det særlige ved denne form for familierterapi.

Den oplevelsesorienterede familierterapi tager udgangspunkt i det, vi kalder et familiesyn (Mortensen, u.d.). Det er en relationel forståelse af menneskers trivsel og udvikling med en overbevisning om, at mennesker – i alle aldre – har gode grunde bag deres adfærd og eventuelle psykiske symptomer. Og at disse grunde næsten altid er kontekstuelle frem for intrapsykiske – altså at vi reagerer på noget – og nærmere bestemt relationelle.

For børn betyder det, at deres reaktioner er meningsfulde ud fra deres aktuelle familierelationer: Hvordan det er at være en del af deres familie lige nu med alt, hvad et familieliv rummer af vilkår, stemninger, måde at tale sammen eller netop ikke gør det osv. For voksne skal noget af meningen herforuden findes i de historiske relationer, primært opvækstfamilien, hvori overlevelsestrategier og tilknytningsstile jo er formet.

Naturligvis har familiemedlemmerne også både en medfødt biologi samt livserfaringer uden for familien, som påvirker deres aktuelle måde at være i verden og i deres familie. Så et familiesyn betyder ikke, at det, familiemedlemmerne reagerer på, altid er selve familierelationen – altså at årsagen til (mis)trivsel kun kan være lugten i familiebaget. Men måden, vi reagerer på, har i hvert fald altid også at gøre med familiedynamikken, som kan være enten symptomskabende, symptomvedligeholdende eller symptomafviklende/helende (Hansen & Mortensen 2017, s.32).

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE

AT VÆRE SIG SELV – SAMMEN

Om en familiodynamik således hæmmer eller fremmer trivsel og udvikling, har i vores optik primært at gøre med, om den giver hvert enkelt familiemedlem mulighed for at være sig selv, når de er sammen med de andre. Om de kan bevare kontakten til sig selv og de andre på samme tid. Er det fx muligt at vise sin sårbarhed, sætte sine grænser, vise sin skuffelse, vrede eller andre følelser, der måske endda har at gøre med de andre i familien. Og stadig bevare kontakten med dem.

Det vil sige, er der mulighed for at håndtere det relationelle, eksistentielle dilemma imellem behovet for tilknytning og afgrænsning (Schibbye 2010, s.165f). Eller med andre ord mellem samarbejde og integritet (Hansen & Mortensen 2017, s.224ff): Mennesker har modsatrettede behov for at have værdi for andre ved at samarbejde – og dermed passe på relationen, og at have værdi i egen ret og værne om sin integritet ved at stå ved egne følelser, behov og grænser – og dermed passe på sig selv.

I nogle familiodynamikker er det svært eller umuligt at tage sig af begge behov. Det skaber mistrivsel. Og for børns vedkommende betyder det altid, at de vælger det livsnødvendige samarbejde på bekostning af egen integritet – og dermed begynder at oversamarbejde.

BØRNS SIGNALADFÆRD: RET- OG SPEJLVENDT SAMARBEJDE

Nogle børn samarbejder i den dagligdags betydning af ordet, hvor de eksempelvis gør sig nemme, skjuler behov og følelser osv. Det kan man kalde retvendt samarbejde: barnet samarbejder simpelthen med forældrenes behov. For eksempel ved at gøre sig nem over for en deprimeret, stresset, misbrugende eller sørgende forælder. Og samarbejder med forælderen manglende evne til at tage ansvar for egne følelser. For eksempel ved at skjule over for sin far, at man savner sin mor, fordi ens far ellers får skyldfølelse over at have ladet sig skille og derfor ikke kan rumme barnets savn og sorg.

Andre børn samarbejder spejlvendt, og deres bidrag til fællesskabet overses nemmere og fejltolkes i stedet til, at de netop ikke samarbejder. Det er de børn, hvis adfærd er mere besværlig. Adfærden kan oversættes til: "(...) der er noget galt imellem os – et eller andet er uafklaret. Jeg gør dig opmærksom på det og regner med, at du vil tage ansvaret for at få det opklaret, så vi begge kan føle os godt tilpas." (Juul 1995, p.42). Barnets adfærd forstås altså som signaler til familien om, at der er noget, forældrene skal have taget sig af. Og på den måde er deres reaktioner meningsfulde.

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE

BØRNS SAMARBEJDE – VOKSNES ANSVAR

Det, der betyder noget for børns trivsel, er ikke kun, hvordan de selv bliver behandlet og talt til. Det er i høj grad også, hvordan forældrene behandler sig selv og hinanden. Børn samarbejder med helheden. De udfylder ganske enkelt ansvarstomrum i familien. De påtager sig skyld i et forsøg på at tage ansvar for helheden. Og de kompenserer for forældrenes uformåen. De forsøger således at tage ansvar for følelseslivet i familien, hvis ikke forældrene kan.

En af de vigtigste funktioner af oplevelsesorienteret familierapi er at tage ansvaret fra børnene og hjælpe de voksne med at få øje på, hvordan de kan tage det på sig. Og måden at tage ansvaret af børnenes skuldre er selve det at vise dem og deres forældre, at deres reaktioner er meningsfulde. At de netop er en reaktion på noget. Næmlig noget i familien. Og at det derfor er forældrene, hjælpen skal gå til, da de jo per definition har ansvaret for og i familien.

Når vi med andre ord ser børnenes signaladfærd og forstår den som netop et signal, sættes børnene fri. Deres job i familierapien er dermed også gjort. Og efter børnene er blevet værdsat for deres vigtige bidrag, kan de voksne tage fat på det egentlige terapeutiske arbejde.

EN SAMTALE MELLEML DE VOKSNE

Oplevelsesorienteret familierapi er således en samtale mellem de voksne, som børnene lytter med på og er velkomne til at deltage i og samtidig frie til at lade være. Det terapeutiske arbejde handler – lige som i individuel eksistentiel psykoterapi – om at hjælpe de voksne med at opdage, hvordan de lige nu forvalter deres ansvar for eget liv. Og hvilken betydning det har for bl.a. familielivet. Det handler aldrig om at placere skyld eller at få nogen til at tage ansvar. Men ved at tydeliggøre egenansvaret får de voksne øje på handlemuligheder og kommer ud af afmagt: ”At få erfaringer med ens egen indflydelse på sin egen og de andres stemning og trivsel er fundamentet i oplevelsesorienteret familierapi.” (Hansen & Mortensen 2017, s.29).

KÆRLIGHEDEN ER DRIVKRAFTEN

Børnenes (og partnerens) deltagelse i familierapien med deres meningsfulde reaktioner er med til at tydeliggøre konsekvenserne af den nuværende måde at forvalte ansvaret. Man kan med intrapsykeiske ord sige, at det (på godt og ondt) gør det svært for de voksne at beskytte sig med de forsvar, de kunne have brugt i individuel terapi og dermed kunne være gået glip af mulig udvikling. Man kan også sige det mere relationelt, nemlig at kærligheden til børnene og partneren øger motivationen for at påtage sig ansvaret på en

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE

ny måde. Det bliver meningsfuldt at kæmpe sig igennem den sårbarhed og angst, som jo ofte er psykoterapiens pris.

Vi tror altså på, at ”kærlighed er drivkraften” (Hansen & Mortensen 2017, s.19). Familiemedlemmernes betydning for hinanden rummer et langt større forandringspotentiale end selv den mest udviklingsbefordrende relation mellem terapeut og klient.

Kærligheden er ikke kun drivkraften bag helingen i familien, den er også drivkraften bag det smertefulde og problematiske i familien. Det er nemlig de andres betydning for os og vores trang til at være betydningsfuld for dem, der driver vores dilemma eller konflikt imellem integritet og samarbejde. Og det er, når dette dilemma ikke bliver taget godt nok hånd om i en familie, at det bliver smertefuldt og problematisk. I stedet for at være sårbart og konfliktfyldt, som det skal være.

AT DYRKE FORSKELLIGHEDEN OG FREMELSKE KONFLIKTEN

I oplevelsesorienteret familierapi gør vi alt, hvad vi kan, for at få konflikten frem i rummet. Vi tydeliggør forskellighederne imellem familiemedlemmerne – imellem deres følelser, behov, ønsker, meninger, værdier osv. og inviterer dem til at reagere autentisk og dermed følelsesfuldt på hinanden.

Det kan måske lyde som et forsøg på gøre terapeutarbejdet så besværligt og angstprovokerende som muligt. Det sidste er der noget om. At invitere til konflikt kræver mod og tiltro til både familiens kærlighedsdrivkraft såvel som den terapeutiske arbejdsmåde. Men det bliver ikke mere besværligt – det er tværtimod den eneste måde at nå frem til at hjælpe familierne med, som tidligere nævnt, at være sig selv – sammen. For det er i sig selv befordrende for trivsel og udvikling. Det er det, jeg tidligere kaldte symptomafviklende eller helende samspil.

Konflikter er ikke et problem. Problemerne opstår i måden, man tager sig af dem – i måden man taler eller ikke taler om dem. Om man tør at gå ind i dem modigt og sårbart – som sig selv – eller om man går ind i dem på en selvbeskyttet måde. Eller helt undgår dem.

Derfor er det familierapeutens opgave at hjælpe familiemedlemmerne med at turde udtrykke deres forskellighed og dermed tydeliggøre de konflikter, der er i familien. Konflikter, som de indtil nu enten har undgået at gå ind i ved at undgå at udtrykke egne behov, grænser eller følelser, eller som de er gået ind i på en selvbeskyttet måde, hvor de for eksempel har talt om den andens adfærd i stedet for at tale om egne, sårbare følelser. Eller ved at de ikke har været åbne for at høre de andres del af forskelligheden, men har forklaret og forsvaret deres eget perspektiv eller måde at have det på.

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE

Roden af problemet er altså, at de ikke har kunnet være sig selv sammen. Det løses kun ved at tydeliggøre, hvem de er hver især – lige nu og her. Hvilket samtidig bliver at tydeliggøre den forskellighed og dermed konflikt, der er imellem dem. Og hjælpe dem til at være sammen om det.

Konflikten inviteres ind i familien for på den måde at invitere kærligheden ind i familien. Og samtidigt inviteres det enkelte familiemedlem ind i familien med hele sig. Vi opløser dilemmaet mellem integritet og samarbejde.

EN CASE

Det kan lyde mere dramatisk, end det er, når jeg fremhæver forskellighed og konflikt som en vigtig del af arbejdsmåden. I praksis skaber det nemlig netop mødeøjeblikke.

Hvis vi tager det hypotetiske eksempel om urolige Merles forældre, kan det være, at Merles mor, Marie, hjælpes til at sige direkte til sin mand: "Jeg bliver bange, når du hæver stemmen, og så begynder jeg at gå på listetæer omkring dig, fordi jeg ikke tør sige fra af frygt for, at det bliver værre." Hendes mand Mads svarer måske i første omgang med hævet stemme: "Ja, og det er jo derfor, jeg råber. Jeg kan ikke holde ud, at du ligner sådan en skræmt mus – som om jeg er farlig. Slap dog af."

Terapeuten lægger både mærke til, at Marie nu krymper sig lidt, og at Mads ikke rigtigt svarede hende – altså ikke lod det, hun sagde, gøre indtryk på sig – men i stedet kom med sit eget perspektiv. Hun beslutter at forsøge at forbedre kontakten imellem dem ved at bruge det nuværende øjeblik. Hun siger til Mads: "Lægger du mærke til Maries reaktion lige nu?" Mads svarer, stadig irriteret: "Ja, nu ser du igen ud som om, jeg har slået dig." Terapeuten fortsætter med oprigtig interesse for, hvad der foregår på Mads' inderside: "Jeg kunne godt tænke mig at høre, hvordan det er for dig at se Marie på den måde?". "Jeg hader det! Jeg føler mig som verdens værste mand," svarer han, nu både blødere og sprødere i stemmen og samtidigt mærkbart presset af den sårbare situation, han nu befinder sig i. Terapeuten bemærker, at Marie hæver hovedet og læner sig en anelse i retning af Mads. Hun siger til hende: "Det ser ud som om, det gør indtryk på dig?" Marie får tårer i øjnene og siger: "Ja, det er ikke så tit, Mads deler sine følelser. Og jeg ved, det er svært, så jeg får også lidt lyst til at hjælpe ham."

En stor del af terapien består af at skabe den slags udvekslinger, som giver de nye erfaringer, der kan ændre parrets og dermed familiens dynamik. Altså en slags bottom-up læring, som vi herefter forankrer ved også at italesætte den eksplicit over for familien. Så vi sikrer os, at de også kognitivt har forstået, hvad der er foregået i processen, og dermed har en endnu bedre chance for at gentage de nye erfaringer. Det, vi beskriver, er gensidigheden i deres mønster, så de begge kan få øje på deres eget ansvar og handlemuligheder: Jo mere Mads prøver at råbe Marie op – på den kritiserende måde han lige nu kan finde ud af – jo mere trækker hun sig. Og jo mere Marie trækker sig i stedet for

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE

at blive i kontakten og sætte en grænse eller vise sine følelser, jo mere kæmper Mads for kontakten med hende.

Herefter fremhæver familieterapeuten, hvad de lige nu gjorde i samtalen, som var anderledes, og hvilket nyt resultat de fik ud af det. Terapeuten vil også i den forbindelse dele med familien, at hun lægger mærke til, at Merle i løbet af samtalen er faldet til ro og er gået i gang med at lege. Hvorimod hun i starten af samtalen på skift satte sig hos den forælder, der virkede mest presset. Familieterapeuten sætter på den måde ord på, at Merles adfærd kan forstås som en måde at samarbejde med forældrene. Og at det vigtige arbejde, de lige har lavet i samtalen, er med til at sætte hende fri.

BØRNS REAKTIONER ER VÆRDIFULDE

Familier henvender sig tit til en familieterapeut på grund af et af deres børns trivsel eller opførsel, som bekymrer dem, eller som de ønsker ændret. Ikke sjældent er der først forsøgt med individuel hjælp til barnet. Det kan handle om spisevægring, uro, søvnbesvær, aggression, angst etc. De ønsker tit rådgivning til behandling af symptomet: ”Hvordan kan vi hjælpe Karl med at sove bedre?” – ”Hvordan får vi Merle til at blive mindre urolig og at stoppe med at bide de andre i vuggestuen?”

Når familieterapeuten skifter fokus til forældrene – og dermed indirekte også til meningen med barnets reaktioner – opdages i stedet eksempelvis, at familien ikke får talt om tabet af Karls dødfødte lillesøster. Eller at Merles forældre skændes på en måde, hvor far kritiserer mor, som er begyndt at gå på æggeskaller omkring ham. Opgaven er hermed ændret fra at fjerne symptomet til at tage sig af dets årsag.

Børns reaktioner er ikke bare meningsfulde. De er meget værdifulde for familien, når de bliver forstået og taget alvorligt.

Det skal der nogle gange en familieterapeut til.

OPLEVELSESORIENTERET FAMILIETERAPI

Oplevelsesorienteret familieterapi – på engelsk Experiential Family Therapy – blev bragt til Danmark med grundlæggelsen af Kempler Instituttet i 1979. Instituttet blev etableret af Walter Kempler, Jesper Juul, Lis Keiser og Mogens A. Lund. I 2010 etablerede Ruth Hansen og Peter Mortensen fulgt af den samlede undervisergruppe derfra Dansk Familieterapeutisk Institut. I 2023 overtog Dorte Jensen Instituttet, som fortsat uddanner oplevelsesorienterede familieterapeuter.

Det oplevelsesorienterede dækker over, at tilgangen er procesorienteret og dermed tager udgangspunkt i det, der sker i terapirummet her og nu. Det giver familien mulighed for at få nye oplevelser, både på følelses- og handleplan, med nye måder at være sammen om bl.a. det svære. Altså få nye erfaringer, som kan videreføres derhjemme.

BØRNS REAKTIONER ER ALTID MENINGSFULDE



LITTERATUR

Hansen, Ruth & Peter Mortensen: *Oplevelsesorienteret familierapi: at være sig selv – sammen*. Gyldendal 2017.

Juul, Jesper: *Dit kompetente barn: på vej mod et nyt værdigrundlag for familien*. Schönberg 1995.

Juul, Jesper: *Jesper Juul – om familiens liv med mindre børn: i samtale med Annette Wiborg*. VHS. Apostrof 1999.

Mortensen, Peter: *Familiesyn*.

www.dfti.dk/files/Tekster/FAMILIESYN_af_Peter_Mortensen.pdf. Udateret. Hentet 3.4.2023.

Schibbye, Anne-Lise Løvlie: *Relationer – et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi*. 2. udgave. Akademisk forlag 2010.

Denne artikel er bragt i *Tidsskrift for psykoterapi* - nr. 2, 2023.

Læs flere artikler på www.dfti.dk/blog
Dansk Familierapeutisk Institut
Uddannelser | Kurser | Konsulenttydelser