

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI



Af Ruth Hansen

*Cand.psych., specialist i psykoterapi og supervision, MPF
Direktør og partner, Dansk Familierapeutisk Institut*

Når vi arbejder med familie- og psykoterapi, forholder vi os til, hvordan mennesker, som hører til de mest betydningsfulde i hinandens liv, omgås hinanden i hverdagen. Parforholdet og familien rummer vældige kræfter og muligheder, som vi som terapeuter kan tage udgangspunkt i og alliere os med. Det kræver stor respekt, finfølelse og faglig kunnen at lede terapeutiske samtaler med familier, når vigtigheden af hvad der bliver sagt og dermed sårbarheden naturligt er stor.

KÆRLIGHEDEN ER DRIVKRAFTEN

Vi betragter kærligheden, som den største drivkraft i livet. Den eksistentielle udfordring består i, om og hvordan vi tør lade den få plads. Hvilken åbning, vi møder andre med, er grobunden for, hvad der sker mellem mennesker.

Selvom kærligheden er drivkraften er kærlighedens udtryk ikke nødvendigvis kærlig. Vi har alle fået sår. Vi er i forskellig grad blevet overset, misforstået og svigtet, hvilket gør det svært at turde knytte sig og åbne for kontakt. Som børn har vi udviklet nødvendige overlevelsesstrategier for at kunne leve med smerten over ikke at blive mødt. Når vi senere i livet f.eks. i vores parforhold konfronteres med sårbarheden i form af svigt og gentagelse af gammel smerte, vil vi derfor være tilbøjelige til at beskytte os gennem de indlærte, gamle mønstre eller strategier.

Gamle sår, som ikke får opmærksomhed eller pleje, vil kunne bryde op gennem hele livet og farve og besværliggøre tilknytningen til og samværet med andre mennesker. At være sig selv... at stå ved egne følelser af frygt, vrede eller smerte er vanskeligt, men "At være sig selv....sammen" er naturligvis endnu vanskeligere. Kærligheden kan komme til udtryk på frisættende måder og på måder, som både kan binde os selv og den anden. Vi skal kunne mærke og få øje på vore egne åbne sår eller gamle ar, før vi kan begynde plejen i form af selv at tage ansvar for hvornår og hvordan vi åbner og lukker for kontakt. En sådan opmærksomhed og åbenhed giver mulighed for nye valg og ny kontakt.

Som familie- og psykoterapeuter må vi både kunne se kærligheden eller længslen efter den som det bagvedliggende motiv, og vi må usentimentalt og nøgternt kunne se, hvordan den enkelte bevidst eller ubevidst på godt og på ondt bidrager til samspillet i familien. Selvom hvert menneske og hver familie er unik i dens måde at være sammen på, både når der hygges, når der er konflikter i luften, ved måltiderne og i alle mulige andre dagligdags situationer, er det alligevel muligt at beskrive nogle enkle og

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

almindelige måder at forholde sig til hinanden på, som typisk vil skabe afstand og over tid frustrationer eller vrede.

At bære

Mange af os har som børn erfaret, at konflikter kommer der sjældent noget godt ud af. Det er sikrere at tie, så det ikke eskalerer og måske kommer ud af kontrol. Hellere gemme uenigheden væk, leve med det og håbe på at den gode stemning genoprettes, så vi alle igen kan slappe af og have det godt.

At belære

Børn bliver ofte mødt med en lukket dagsorden. Der er noget bestemt de enten skal gøre, skal indse, skal ændre på eller skal lære. Alle mennesker, uafhængigt af alder, har brug for at blive mødt i interesseret åbenhed og set som den de er, uden samtidig at skulle ændre på sig. Ellers udvikles følelsen af at være forkert og en grundlæggende lav selvfølelse. Paradoksalt nok kan dette føre til, at man som voksen hele tiden må bevise, at man er god nok, hvilket igen jo netop kan gøres ved at belære børn og voksne om det man synes, man ved.

At bestemme

At kunne træffe beslutninger på baggrund af en åben dialog med gensidig udveksling af meninger og holdninger er ikke en medfødt evne. Det må læres og det kan være risikabelt at åbne for andres meninger og holdninger. Der er en nærliggende risiko for, at jeg kan fanges i at tage fejl, hvilket kan opleves ydmygende og for nogen ligefrem skamfuldt. Mange diskussioner er som bekendt en lukket affære, som mere handler om at få ret og overbevise end om at have det godt og måske blive klogere sammen. Som debatform på arbejdspladsen eller i politiske sammenhænge er formen mere reglen end undtagelsen og måske utilfredsstillende, men som samværsform i familien vil den kunne bidrage til at skabe afstand og frustration.

At beskytte

Det er svært at turde stole på andres kræfter til at klare modgang og smerte, hvis man ikke har lært at stole på sine egne. Bestræbelserne går på at forebygge mishag og fjerne forhindringer for harmoni og tryghed. Konsekvensen over tid bliver nødvendigvis at ansvaret for at vælge og reagere bliver frataget den anden.

At bebrejde

Hvis samlivet med partneren eller samværet i familien opleves tomt, ensomt eller på anden måde utilfredsstillende vil blikket naturligt vendes mod den anden for at få øje på, hvad man ikke får eller får for meget af. Gamle sår og længsler kan genopvækkes og blikket farves af det, man heller ikke fik tidligere i livet. Det er svært at forholde sig til sit utilfredsstillende eller smertefyldte nuværende og tidligere liv uden at gøre sig selv til offer og andre til skyldige. Bebrejdelser, anklager eller kritik bliver let udtryksformen for et bagvedliggende savn eller længsel efter nærhed.

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

Når vi får øje på vores egen andel i samspillet, hvordan vi måske selv lukker af og bidrager til afstand, får vi mulighed for at tage ansvaret på os. Dette gælder voksne ikke børn. Børn har aldrig ansvaret for stemningen eller dynamikken i familien. De tager det ofte på sig og oplever misstemning som deres skyld, hvilket forstærkes, når de voksne lader ansvaret ligge eller giver hinanden (eller barnet) det.

Hverken egenansvarlighed eller de voksnes fælles ansvar for stemningen i familien har noget at gøre med at skulle være perfekt som partner eller forælder. Det handler derimod om at turde åbne indad og mærke og se sine egne reaktioner og handlinger som de er, og at åbne udad ved at være dem bekendt. Denne proces er i sig selv forandrende og helende. Vi kan vælge at tage ansvaret for vore egne reaktioner og handlinger, vi kan vælge at give andre det eller vi kan helt undlade at vælge, hvilket jo også er et valg.

Hvis vi vælger at stå op for os selv, ikke i et forsvar eller et angreb, men i et forsøg på at være så ærlig som muligt med sig selv i forhold til den anden, kan det være en måde at række hånden ud og danne bro til den andens virkelighed. Det kan på en og samme tid blive vejen til en større selvaccept eller mere rummelig overbærenhed med egne begrænsninger og til muligheden for at udvikle et nært og frisættende forhold til den anden.

Vi kan lære af fortiden og vi kan åbne for muligheder i fremtiden ved at begynde at give det, som vi længes efter at modtage.

Kærlighed er en kraft, som ikke kan styres eller kontrolleres, men som i høj grad styrer med os. Det er ikke muligt at fremelske kærlighed, som en viljeshandling, men vi kan prøve at åbne for den og lade den fylde både indad og udad.

DET TERAPEUTISKE RUM

Det terapeutiske rum har fællestræk og er samtidig anderledes end de fleste andre rum. Terapeuten er vært, har lederskabet for samtalen og hovedansvaret for stemningen. Grundlaget for terapi og det virksomme i terapi er først og fremmest at kunne skabe en bæredygtig kontakt med hver enkelt i rummet. Hvis vi føler os vurderede og i værste fald gjort forkerte, reagerer vi naturligvis med at beskytte os og lukke i.

Vi har brug for at blive mødt i en anerkendende atmosfære som den vi er og uden at blive vurderet for at få mod til at åbne for oplevelsen af utilstrækkelighed, sorg eller anden smerte. Anerkendelse er netop ikke påskønnelse eller godkendelse eller for den sags skyld udtryk for en bestemt metode. Anerkendelse er en særlig form for tilstedevær, accept og åbenhed, som tager udgangspunkt i en værdsættelse af det fælles menneskelige.

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

Ligeværdighed

Samtalen skal være ligeværdig selvom deltagerne ikke er lige. Relationerne er ulige på flere niveauer. Både strukturelt, som rammesætning for hvordan det skal foregå, og økonomisk er magtrelationen jo klart ulige. Men også med hensyn til den processuelle magt er der både mellem terapeut og familien og mellem barnet og de voksne tale om et ulige forhold.

På trods heraf skal samtalen først og fremmest bære præg af, at alle i rummet har lige ret til deres oplevelse af verden og hinanden. I praksis vil det ofte være en vigtig del af det terapeutiske arbejde at tydeliggøre hvornår og hvordan den enkelte netop ikke bliver hørt eller oplever at have ret til sine oplevelser.

Ligeværdighed mellem terapeuten og familien beror på, at samtalen først og fremmest er et møde mellem medmennesker, et såkaldt subjekt-subjekt forhold, også selvom den ene ikke kun er en person, men også en professionel – altså en fag-person.

Et subjekt-objekt forhold kendetegnes ved at den ene i forholdet gøres til genstand for den andens metoder, teknikker eller analyser. Et sådant forhold kan opmuntres og fastholdes både af terapeuten og af familien. Terapeuten kan af usikkerhed eller overbevisning prøve at få familien tilpasset sin teori, kan efterprøve diagnostiske overvejelser eller afprøve teknikker, hvilket kan blive styrende for samtalen og objektgøre familien. Familien kan også lægge op til terapeuten som en ekspert på samliv, som kan levere svarene eller løsningerne på familiens vanskeligheder.

Bæredygtig terapeutisk kontakt indebærer en personlig relation mellem terapeuten og de enkelte familiemedlemmer. Dette har forrang for teoretiske eller analytiske overvejelser. Men da teoretisk funderede analyser kan udvide synet og hjælpe med at skaffe overblik, er det et indbygget dilemma, som vi som terapeuter må tage ansvaret for og forholde os til med så stor åbenhed som muligt. Det er et etisk anliggende, at teori altid bør underlægges det unikke ved det enkelte menneske og den enkelte relation, og ikke må bruges på en måde, som skaber afstand eller tingsliggør.

Det er vigtigt ikke at forveksle en personlig relation med at være privat. Terapi skal handle om familiens og ikke om terapeutens privatliv. Enkelte tilkendegivelser om at kunne genkende reaktioner eller situationer fra sit eget liv kan dog virke støttende, hvis det er timet og det samtidig fremgår, at ingen oplevelser er ens. Det terapeutisk virksomme er imidlertid at kunne forholde sig fag-personligt til familiens vanskeligheder.

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

At lytte i åbenhed

Der er forskel på at høre efter og at lytte. At lytte er en meget aktiv og involverende proces. Virkelig at høre, hvad der bliver sagt, rummer også at se og høre det usagte, det som siges mellem linjerne og det som siges bag ordene.

Evnen til at lytte kræver:

...at vi er i stand til at sætte os selv til side for en stund. Det indebærer, at vi ikke lytter efter noget bestemt, som vi måske på forhånd har en teori eller forestilling om, er relevant, men at vi derimod tør lade fordomme og viden ligge og først og fremmest prøver at lytte os ind på, hvad den anden tænker og forstår. Hvis det falder os svært, er det vigtigt at være åben med det og hente hjælp fra den anden eller måske fra andre i familien.

...at vi er parate til at lade os påvirke af det, vi hører. Vi må stille os til rådighed som medmenneske og være åben med vore følelsesmæssige reaktioner, interesse og nærvær. Dette indebærer, at terapeuten gør sig sårbar, og skaber samtidig grundlaget for et gensidigt, autentisk fælleskab om at udvikle sig og blive klogere på sig selv og hinanden.

...at vi må have dobbelt opmærksomhed, hvor vi både mærker egne følelser og reaktioner og prøver at indleve os i den anden i løbet af samtalen. Dette kan måske lyde enkelt, men er i praksis en kompleks proces. Vi har jo alle som terapeuter vore intentioner og ønsker om at være til nytte, at være vellidte o.lign. Samtidig kommer vi alle til kort, når vi prøver at få overblik over alle de processer, som foregår i en familie på én og samme tid. Det kan betyde, at vi kommer til at lytte efter forbehold, kritik eller andre tegn på, at vi ikke klarer opgaven godt nok, og indlevelsen i den anden får derfor trange kår. Jo bedre vi kan mærke vore egne følelser og tanker, jo bedre vilkår har vi for at kunne adskille familiemedlemmernes følelser og tanker fra vore egne, og jo bedre vil vi derfor kunne lytte og indleve os.

...at lytte i åbenhed. Det handler om at lytte fra et sted i sig selv og på et sted i den anden, som løfter sig ud over det, vi strengt taget kan vide. Det kaldes for flere ting: at åbne hjertet eller hjertets intelligens og det indebærer paradoksalt nok momentan selvforglemmelse og en fælles optagethed af at erkende og genkende.

Kierkegaard betragtede kærligheden som grundlæggende ved menneskets væren og Schibbye¹ anvender hans syn på den terapeutiske relation. Essensen er, at hvis vi tror på kærligheden på bunden af klienten og på bunden af os selv, begynder klienten også at opleve den i sig selv. At lytte i åbenhed kan fungere som en slags fremkaldervæske eller tydeliggørelse af, hvad der er på færde for den enkelte og for samspillet i familien uden vurdering og fordømmelse.

¹) Schibbye, Anne-Lise L.: Relationer. Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi ". 2.Udgave, Akademisk Forlag, 2010

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

TERAPEUTENS FORUDSÆTNINGER

Terapeutens evne til at skabe en bæredygtig, personlig relation, også kaldet hendes relationskompetence, er en grundlæggende forudsætning for terapi. Kontaktevnen kan udvikles og finjusteres, men tager naturligvis udgangspunkt i de erfaringer terapeuten har med sig fra sit liv. Også terapeuter har gamle sår og smertepunkter, som let bliver genaktiveret i mødet med klienter, hvis historie ligner ens egen. At udvikle sin selvindsigt er derfor en arbejdsmæssig forpligtelse og selvrefleksion et livslangt projekt.

At have adgang til sine følelser, at kunne mærke når sindet kommer i kog eller på anden måde berøres, er nødvendigt både for at kunne adskille egne følelser fra klientens, for at kunne indleve sig og kunne udholde at rumme den andens smerte. Selv med adgang til sine følelser kræver det som nævnt konstant opmærksomhed på sig selv og den anden ikke at forledes til at placere egne pinlige eller pinefulde følelser hos klienten.

Egenterapi er derfor nødvendig som terapeut. Terapeuten skal kende sin egen livshistoriske bagage og dens betydning for hendes nuværende, nære relationer og for kontaktevnen som terapeut. Terapeuter skal derimod ikke have en særlig lys baggrund eller være specielt afbalancerede og harmoniske, men de skal være parate til at gå på opdagelse i deres indre virkelighed. Erfaringer med selv at gå i terapi giver samtidig vigtig viden om, hvor truende det kan føles at bede om hjælp og hvor sårbar man kan føle sig som klient.

Det er på en måde sandt, at terapeuter har gjort et erhverv ud af deres handicap. Motiverne til at blive terapeut er naturligvis forskellige, men næppe tilfældige. Mange terapeuter besidder en særlig sensitivitet overfor stemninger, som de tidligere blev ofre for, fordi de ikke kunne håndtere det de mærkede. Samme sensitivitet kan ved bevidstgørelse og bearbejdelse blive en force i det terapeutiske arbejde. Vore begrænsninger og vore ressourcer har samme kilde, som vi efterhånden, som vi lærer os selv at kende, kan øse af.

Ingen terapeuter kan nå alle. Nogle mennesker er udenfor vores rækkevidde, hvilket naturligvis siger mest om terapeutens armlængde, måske noget om klienten og i hvert fald også noget om relationen mellem dem. Det kan føles vigtigt at kunne nå flere og flere, at arbejde på at udvikle sit klaviatur så man kan spille mange tonearter og både kan bruge de lyse og mørke tangenter. Vigtigst er imidlertid at kende sin egen aktuelle begrænsning og ikke mindst hvem som får ansvaret, når det ikke lykkes at finde en fælles melodi.

At være udenfor terapeutisk rækkevidde bruges almindeligvis som en karakteristisk af klienten og terapeutens mislykkede forsøg bliver helt udeladt som en relevant og medvirkende faktor. Det er et spørgsmål om etik, at vi selv må tage ansvaret for det, vi ikke magter både overfor klienterne og andre. Det er afgørende at kunne afslutte en terapi og evt. henvise til en anden, hvis det efter en åben samtale om det, ikke opleves hjælpsomt at fortsætte, og at gøre det på en måde som ikke gør klienten forkert eller umulig.

GRUNDSYN PÅ MENNESKER OG TERAPI

Nogle terapeutiske metoder er muligvis mere egnede til bestemte problemområder end andre? Det er svært at dokumentere, selvom der bruges mange kræfter på det. Megen forskning tyder imidlertid på, at det ikke er bestemte metoder eller teknikker, som er det virksomme i terapi, men at det er de såkaldt non-specifikke faktorer, hvor relationen mellem terapeuten og klienten er mest central. Som nævnt kan der være gamle, gode grunde til, at terapeuten har svært ved at skabe kontakt med bestemte klienter. Herudover tror vi på, at det heller ikke er tilfældigt, hvilken terapeutisk retning og dermed metoder, terapeuten føler sig tiltrukket af. De samme metoder kan formentlig opleves helt forskelligt og dermed også have forskellig nytteværdi, afhængigt af hvor godt de passer terapeuten, og om de er blevet integreret og fungerer som en del af terapeuten som person og ikke blot som knyttet til rollen.

Terapi er et fag og kræver som sådan fag-personlige færdigheder. Supervision af terapeutiske samtaler med enkeltindivider, par og familier er en forudsætning for at blive og være familie- og psykoterapeut. Der skal megen øvelse til og det bliver som nævnt aldrig et primært teknisk anliggende, da fagpersonen som menneske altid er i spil. Øvelse i at lave en kontrakt med familien som er gensidig og meningsfuld for alle, i at intervenere med autenticitet og samtidig affektivt afstemt, i at forholde sig til overføring og modoverføring, i at kunne overskue familiesystemet og samtidig have blik for den enkelte, i at kunne inddrage børn i familiesamtalen og samtidig holde dem fri for ansvar, - for blot at nævne nogle enkelte områder.

Teoretisk viden om psykologiske områder er også en forudsætning. Det relevante fagområde er stort og rummer temaer som: tilknytningsteori, sorg, krise og traumer, seksualitet, selvafgrensning, skilsmisse- og sammenbragte familier, personlighedsforstyrrelser m.m.

Den teoretiske viden er nødvendig, og omsætningen eller personliggørelsen af den er ligeså vigtig. Hvordan bruge den teoretiske viden i praksis, så den ikke tjener som en indsnævrende kategorisering af mennesker men som en udvidelse af perspektivet, - er en konstant udfordring. Som vi har været inde på, kræver lytning åbenhed, hvilket jo igen kræver at de teoretiske overvejelser sættes på vågeblus en stund.

Lytning, opmærksomhed på indre processer og en mere kognitiv, teoretisk analyse er alle delprocesser i terapi, hvor kunsten er af få dem til at spille sammen.

At blive og være terapeut er mere end at lære et fag og forhåbentlig blive dygtig til det. Det er at involvere sig med hele sin person og netop overskride eller rettere integrere det faglige og det personlige. Det indebærer ikke, at man går rundt og laver terapi hele tiden, eller at man nødvendigvis så har styr på sit eget liv, men det indebærer, at man som person føler sig i overensstemmelse med det, man siger og står for som terapeut.

Terapi er først og fremmest et ligeværdigt møde mellem medmennesker og – når det lykkes at mødes – til fælles bedste.