

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN *dfti*



**Af Svend O. Andersen**

*Diakon/ socialpædagog, familie- og psykoterapeut MPF*

Af og til støder vi på diskussionen om, hvorvidt kærligheden kan inddrages som en del af det professionelle arbejde. Det strider naturligvis helt imod holdningen i de professioner, hvor neutralitet er en værdi, der holdes i hævd. Men hvad med psykoterapien og dermed også familieterapien? Dette vil jeg komme med mit syn på i denne artikel. Her argumenterer jeg for det helt nødvendige i at åbne op for kærligheden i dens mange former for overhovedet at kunne praktisere psykoterapi – og herunder naturligvis familieterapi. Jeg vil tage udgangspunkt i de mange erfaringer, jeg har gjort mig som familie- og psykoterapeut gennem en menneskealder. Ligesom jeg også selv, i min egenerapi, har mærket tydelig forskel på, hvor meget dybere mit terapeutiske arbejde er gået, hvis jeg kunne mærke, at terapeuten kunne lide mig. Ligeledes har jeg som far og bedstefar bemærket, om de pædagoger og lærere, mine børnebørn (og tidligere børnene) omgås, har det der ekstra, som vi kalder 'at kunne lide', men som er et kærligt engagement, der kan mærkes.

Min erfaring er, at det magiske i terapi sker netop der, hvor vi kan få skabt rum eller forbindelser til kærlighedens vandring fra den ene til den anden. Kærligheden er ikke, som jeg forstår den, en bestemt følelse, men mere et rum eller en måde at være sammen på, hvor vi kan rumme alle de følelser, der er i vores relationer. Når det rum er skabt, sker der netop mere, end vi kan ane eller forstå.

Jeg betegner det som magisk, fordi jeg ikke altid kan forklare, hvad der sker, men i virkeligheden tror jeg mere, der sker det, at vi lukker en endnu større form for kærlighed ind i rummet, end vi selv kan mestre og forstå. Det er smukt at være med til, og det er bare vigtigt at give sig hen til det uden at skulle forstå. På den måde lader jeg oplevelsen af det kærlige fylde i mig, så jeg måske senere kan lade denne oplevelse blive til en erfaring, jeg også kan gøre rede for.

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN

dfti

## KÆRLIGHEDEN SOM DRIVKRAFT

I terapeutiske sammenhænge har jeg siddet sammen med mange familier, der i det samme rum har delt store og dybe smerter med hinanden. Jeg har været forundret over, at de turde åbne så meget op, men vi havde rigeligt med erfaring for og tro på, at det var helende og frisættende for menneskene at gøre det.

På vores uddannelse til familierapeut ved Dansk Familierapeutisk Institut (DFTI) inviterer vi de studerende til at tage deres familier med – både i den almindelige træning, men også i de familieweekender, hvor de sammen med deres medstuderende kan få denne oplevelse af, hvad det gør ved familielivet at tale sammen om det og at være sammen med andre om det og ikke mindst få hjælp, hvis der er behov for det. Det kan virke overvældende i første omgang, men mange tilbagemeldinger fra de studerendes familier fortæller, hvor meget kærlighed de mærker i arbejdet med deres egen familie og ved at være vidne til andre familiers arbejde.

Paulus beskriver den guddommelige kærlighed til mennesket i sit første brev til Korinterne vers 4-7 sådan her: *"Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt."*

I den oplevelsesorienterede familierapi, som vi praktiserer den og underviser i den på DFTI, insisterer vi på, at kærligheden er drivkraften i familierapien. Både mellem klient og psykoterapeut og mellem de mennesker, der deltager i terapien. Lad os tage relationen mellem klienten og psykoterapeuten, for enkelhedens skyld i individuel terapi. Det gælder også i parterapi og familierapi, men det kommer vi til. Altså når du som psykoterapeut møder din klient.

Hvad siger du til, at vi lige laver denne lille øvelse: Erstatte 'kærligheden' i citatet fra Paulus' brev til Korinterne med 'psykoterapeuten'? Sådan her: 'Psykoterapeuten er tålmodig, psykoterapeuten er mild, misunder ikke, praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Psykoterapeuten gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Psykoterapeuten finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden.' (Sidste sætning: 'Psykoterapeuten tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt', holder ikke altid, men det giver ofte anledning til igangsættende intervention, at jeg møder min klient med det, som

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER *dfti* KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN

jeg måske ikke udholder). Er det ikke disse kvaliteter, vi alle tilstræber som god psykoterapeutisk praksis?

Når det så kommer til parterapi og familierapi, bliver det endnu mere vigtigt at forholde sig til kærligheden og dens mange udtryk. At kunne genkende den i parsamtalen, hvor de to virkelig ikke kan finde hinanden. Hvor er kærligheden? Hvordan udtrykker den sig? Er den der overhovedet mere?

## **FIND KÆRLIGHEDEN**

Spørgsmålet om, hvorvidt kærligheden overhovedet er der mere, er slet ikke relevant i familierapi. Det kan godt være, at de to voksne, som skabte familien, ikke længere elsker hinanden, og at vi kun kan arbejde med, hvordan kærligheden er i spil mellem forældre og børn. Der er jeg til gengæld slet ikke i tvivl om, at der findes kærlighed, selv om den udtrykkes frustreret eller slet ikke. Det vigtige spørgsmål her er ikke, om den findes, men hvordan den mærkes. Er den voldelig, voldsom, krænkende? Er den udtalt, indebrændt? Er den stille, rolig og selvfølkelig? Eller hvad er den? Eller hvor er den? Og – kan den mærkes af den eller de andre? Det er det allervigtigste: Kan kærligheden nå fra det hjerte, der giver den, til det hjerte, der gerne vil modtage den, i det sprog de har udviklet til at nå hinanden i denne familie?

## **ET EKSEMPEL**

For noget tid siden kom en familie til mig. Den første kontakt var i telefonen, hvor moderen fortalte om de problemer, der gjorde, at de søgte hjælp. Det var tydeligt, at det var den ene søn, der var anledningen til, at de søgte hjælp. Hun var meget i tvivl om, hvorvidt det ville være en god idé, at sønnerne kom med i første samtale. Behovet for at komme af med nogle af forældrenes frustrationer var naturligvis stort, for sønnen havde fyldt meget på en voldsom måde i lang tid. Jeg argumenterede for, at de alle fire skulle komme til samtalen, da det almindeligvis letter mit arbejde som familierapeut en hel del at være sammen med hele familien, så jeg kan opleve dem sammen, og jeg kan opleve mig selv sammen med dem.

De lyttede til mig, og da de kom hos mig alle fire, lagde jeg som vanligt ud med at fortælle dem om, hvordan jeg arbejder. At der ikke er nogen af familiemedlemmerne, der er et problem, men som regel mærker alle, at der findes

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER *dfti* KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN

et problem, og at jeg meget gerne vil lære dem alle at kende og høre, hvordan de oplever familielivet – både generelt og selvfølgelig også helt specifikt i forhold til klagen, de kommer med. På den måde kommer jeg til at få fornemmelsen for kærlighedens udtryk i denne familie. Hvor udtrykkes den let og modtages i den ånd, den er tænkt, og hvor er det svært?

Denne tilgang gør, at vi kan få mange flere perspektiver på familielivet, end hvis vi tog udgangspunkt i, at der er én, der er den (for at være meget simpel). Og det er jo et meget begrænset perspektiv, man kan få på vilkårene i en familie, hvis man kun taler med én eller to ud af fire. I alt fald faldt det ret let ved denne samtale at fastholde familieperspektivet og kærligheden som drivkraften, da det var så tydeligt, at alle ville hinanden i familien. De to voksne med hinanden. De to børn med hinanden. Forældrene var så åbne for, hvordan de kunne tage ansvar for det, der skete i deres familie. Så det var et taknemmeligt job at være familierapeut den dag.

Så snart det gik op for forældrene, hvor mange kræfter deres ældste søn brugte på at nedregulere sig selv igennem en hel dag, tog de fat. At sønnen var helt anderledes end lillebroren, vidste de jo godt, men de troede, der var noget, de gjorde helt forkert med den ældste. Så vidt jeg kunne skønne, var de allerede rigtigt godt i gang med at hjælpe deres ældste søn igennem dagen, men det, de havde brug for, var at stå ved det, de godt vidste, og som jeg kunne bekræfte: Han havde et helt andet nervesystem, som ikke var så modent som lillebrorens, og som krævede hjælp fra de voksne. Både i skole og hjemme. På et tidspunkt i samtalen fortalte jeg drengen, hvad jeg troede han baksede med, og anerkendte ham for hans store indsats. Han lyttede intenst, men sagde ingenting. Moderen så det og spurgte ham: ”Er det sådan du har det?” Drengen nikkede, og så begyndte forældrene at spejle ham i de situationer, hvor han måtte have brug for hjælp fra dem. Han var så tydelig på, hvornår han havde brug for hjælp og fra hvem – og hvornår han ikke havde og gerne ville klare tingene selv. I de øjeblikke var kærligheden drivkraften og fandt vej mellem de fire – og mig. For jeg mærkede jo også, hvordan kærligheden, som hele tiden havde været der, kunne finde udtryk og bevægelse mellem familiens medlemmer.

Ovenstående eksempel illustrerer, hvad der skal til, for at kærligheden igen kan være i bevægelse og ikke indefrosset og frustreret: De voksne fik øje på, hvilket ansvar de kunne tage for deres søn, og de kunne straks gå i gang med at få idéer til, hvad han havde brug for, og hvad han ikke ville have. Så han på sin side kunne mærke, at der var plads til ham, sådan som han er, og med det, han

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN *dfti*

havde brug for. Dynamikken i familien ændres fra at være opslidende, krævende og ensomhedsskabende til at være kontaktskabende, givende og i bund og grund at øge selvfølelsen hos den enkelte og ændre på det syn, den enkelte har på sin familie.

## **SKYLD- OG SKAMFØLELSER**

Ofte er det ikke så enkelt og så let. Vi hører vel alle disse historier fra hverdagen, hvor samtaler med pædagoger psykoterapeuter, psykologer og andre udmunder i en øget skyldfølelse hos forældrene, som kan være ødelæggende for det videre arbejde. Jeg skal her bestræbe mig på ikke at øge skyldfølelsen hos fagfolkene, der arbejder med familier, for det er komplekst, men også helt enkelt. Det er afgørende vigtigt, at vi ser vores egen værdi i samspillet. At de voksne tager de voksnes ansvar, så børnene kan være børn. Når dette arbejde virker helt uoverskueligt for forældrene (og terapeuterne), så er det, at skyldfølelsen lammer arbejdet. Eller det er nok nærmere en skamfølelse, der overtager på subtil vis. Det er i alt fald vigtigt at være optaget af at gennemskue, hvad der er på færde.

Det er mit klare indtryk, at forældre, der søger hjælp til deres familier, ret konsekvent oplever skyld og skam over ikke at lykkes som forældre. Den bæres frem i mange forklædninger, når de møder os i terapirummet. Familierapien kan skærpe de voksnes blik på, hvor værdifuldt det er for familiens trivsel, når de tager det ansvar, der er deres. At de erkender, hvor de er på den, er mindst lige så vigtigt, så de kan modtage hjælp. Det har børn stor forståelse for, og de er meget langmodige med deres forældre, når bare de kan mærke, at forældrene tager fat.

Familieterapeuten skal på sin side også sørge for at have god hjælp fra kolleger og supervisor, for hvor er det let at blive overvældet af skyld og skam og reagere med enten distancering eller overinvolvering i arbejdet med familien. Så kan jeg ikke komme til at være den kærlige terapeut, som gør det muligt for familien at turde se på deres indre liv. Børnene er særligt opmærksomme på, om terapeuten kan lide forældrene. Hvis ikke barnet kan mærke terapeutens bestræbelser som kærligt engagement, kan de ikke give sig hen til og have tillid til, at de voksne nok skal finde ud af det. De må lukke sig i og larme videre.

# OGSÅ I DET TERAPEUTISKE RUM ER KÆRLIGHEDEN DRIVKRAFTEN *dfti*

## VORES EGEN ARV

Indimellem stønner vore studerende over kravene, vi stiller til dem i familierapeutuddannelsen. ”Jeg havde ikke troet, at jeg skulle arbejde så meget med mig selv!” Men de, der fortsætter, efter de har opdaget, hvor høje krav der er til at opdage, hvad man selv har med i bagagen, er glade for at uddannelsen har denne dybde, for de kommer til at sidde i terapeutstolen med en anden sikkerhed. Ikke i, at de har erkendt og bearbejdet alt i deres liv, men de er kommet over skammen over at skulle have brug for hjælp. De ved, hvordan det er at åbne op og være undersøgende for deres egen arv, og hvordan den præger deres arbejde med familierne/klienterne. Både som en ressource i at de selv kender til følelserne, men også at de, når de kommer til kort og ikke kan rumme det, der foregår, kan søge – og få – hjælp.

Jeg tror ikke, jeg er den eneste, der har erfaret, at en udpræget ydmyghed og respekt for dette, virker gavnligt for det terapeutiske arbejde, og dermed skaber rum for, at kærligheden kan drive værket. For så ved vi også inderligt, at der ikke er nogen nem vej at gå sammen, men at det netop handler om at komme til at gå sammen og ikke hver for sig.

Når det lykkes at lave dette arbejde, hvor familien gør sit, og jeg som familierapeut gør mit, så er det, at jeg også får denne skønne fornemmelse af at hele mine egne sår fra barndommen. Så er det, jeg glæder mig over, at jeg valgte dette skønne, krævende og givende fag: familierapi.

### Litteratur:

Schibbye, Anne-Lise Løvlie: Relationer. Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi. Akademisk Forlag 2016.

Lars Sørensen: Skam – medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord. Gyldendal 2016.

Hansen, Ruth & Peter Mortensen: Oplevelsesorienteret Familierapi. At være sig selv – sammen. Gyldendal 2017.

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

Læs flere artikler på [www.dfti.dk/blog](http://www.dfti.dk/blog)  
Dansk Familierapeutisk Institut  
Uddannelser | Kurser | Konsulenttydelser