

Uddannelsens teoretiske grundlag

DFTIs teoretiske grundlag opsummeres i vores ”slogan”: *At være sig selv – sammen*, der handler om autentisk livsførelse i både relationen til sig selv og andre.

Sætningen vægter dels betydningen af at *kunne være sig selv*: Et af formålene med samtaleterapi er således i vores forståelse, at ”blive den, du er”. Det er altså ikke terapeutens opgave at forandre klienten eller at behandle klientens symptomer på mistrivsel. Men at stille sig til rådighed for et ligeværdigt, anerkendende menneskeligt møde, som kan blive befordrende for, at klienten får adgang til at mærke hele sig og at kunne se og reflektere over sin måde at være i verden på, hvilket muliggør at handle i overensstemmelse med dette – altså også i sin adfærd at være sig selv, at stå ved sig selv (dvs. at der bliver kongruens imellem klientens inderside og ydre fremtoning og væremåde). Via terapeutens anerkendende kontakt og guidning af klienten til at gå ind i oplevelsen af det, de taler om, bliver det muligt for klienten at få kontakt med følelser, tanker, behov, grænser og handlingsimpulser, som er fraspaltet ved hjælp af indre forsvar og relationelt rettede overlevelsesstrategier. Og dermed blive den, de er.

Det trækker en række teoretiske tråde. Dels til den humanistiske grundforståelse af mennesket som et frit og ansvarligt væsen med iboende potentiale for udvikling. Som kan realiseres, hvis vi gives de nødvendige betingelser, hvilket (i terapeutisk sammenhæng) ifølge Carl Rogers var empatisk lytning. Anne-Lise Løvlie Schibbye underbygger og udbygger denne forståelse med eksistentiel filosofi og psykodynamisk teori med sin dialektiske relationsteori. Fra det eksistentielle har vi blandt andet den overbevisning, at psykisk trivsel kræver, at vi forholder os bevidst til vores måde at være i verden på (at vi forholder os fra vores oplevende, reflekterende subjektsside frem for at tilpasse os og dermed lade os objektgøre), og at vi forholder os til os selv (at vi med vores subjektsside forholder os/reflekterer over vores objektsside - hvordan har vi det i det hele taget, og hvordan har vi det med den måde, vi er på). Dette muliggør, at vi kan forvalte

vores egenansvarlighed bevidst og kan handle os til trivsel. Schibbye kobler denne forståelse med psykodynamikken, sådan at hun får vist, at kontakten til vores objektside er nødvendig for udvikling – at vi netop må have adgang til den, vi er, for at forandre os - og at adgangen til objektsiden samtidigt er afhængig af relationelle processer. Vi må mødes som subjekt af et andet subjekt i en anerkendende kontakt for at kunne bevare eller få adgang til alle dele af vores objektside. Med andre ord kan vi kun forandre os i terapi, når vi er sammen med en terapeut, der kan se og være med os, som vi er her og nu uden at ville forandre os.

Vi arbejder derfor også fænomenologisk. Dette er en tilgang, hvor terapeuten arbejder med at forstå *klientens* oplevelse af virkeligheden uden egne for-
forståelser og uden at fortolke oplevelsen. Vi er således i den oplevelsesorienterede tilgang optagede af, ”*hvordan* det er” for klienten lige nu og ikke ”*hvorfor* det er, som det er” fx livshistorisk set. Dette giver, som ovenfor beskrevet, klienten mulighed for at se sig selv og blive sig selv – de bliver bevidste om deres væren-i-verden og om deres frie vilje i forhold til den - og det giver samtidigt mulighed for nye måder at forholde sig til deres liv og relationer på. Fordi man dels opdager måden, man lige nu forholder sig og samtidigt bliver bevidst om, at det er mig, der forholder mig sådan – og at det således er muligt at forholde sig anderledes. Det sidste muliggøres blandt andet også, fordi terapeuten i den fænomenologiske tilgang også er til stede med *sin* egen oplevelse og deler denne med klienten. Altså det, Schibbye kalder et subjekt til subjekt møde.

Sluttelig ift. de teoretiske rødder for betydningen af at *være sig selv*, følger det, at psykologisk mistrivsel bl.a. kommer, når det ikke er muligt at være sig selv eller når man ikke får taget ansvar for at være det, jf. henholdsvis psykodynamikken og eksistentialismen. Psykiske symptomer er således meningsfulde og ikke tegn på sygdom, hvilket er en overbevisning forankret i det humanistiske menneskesyn. Som lægger vægt på, at meningen med folks symptomer ofte kan findes i deres betingelser – nemlig i deres relationer og kontekster.

Det fører naturligt over til den anden del af udsagnet om ”at være sig selv –

sammen” – nemlig betydningen af kontakten imellem os: Vores tilgang er på alle måder relationel og fokuserer på betydningen af den måde, vi er sammen på. Både i par, familier og andre private relationer såvel som den terapeutiske relation. Udsagnet henviser dels til betydningen af, at vi for at opnå trivsel må vove at være os selv *i kontakt med andre* – det kan aldrig bare være et intrapsykisk udviklingsarbejde. Og dels henviser udsagnet til, at nogle samspilsmåder er mere fremmede end andre for *muligheden* for at være sig selv - og dermed for trivsel og udvikling. Nemlig dem, hvor vi kan være os selv sammen. Hvor vi kan stå ved os selv og samtidigt være knyttet til de andre. Med Jesper Juuls ord kalder vi det dilemmaet mellem behovet for at tage vare på egen integritet og behovet for samarbejde med de betydningsfulde andre. Schibbye underbygger dette teoretisk med viden om, at mennesket dels har brug for tilknytning og dels for selvafgrensning/individuation. Og at disse tilsyneladende modsætninger samtidigt er hinandens forudsætninger (Dette er det dialektiske i hendes teori). Med dette til grund arbejder vi både i individuel og familierapi med at hjælpe forskelligheden frem som forudsætning for bedre kontakt. Altså at hjælpe alle medlemmer til at være sig selv. Og vi arbejder med at hjælpe kontaktfuldheden frem som forudsætning for bedre plads til familiemedlemmerne inklusive deres forskelligheder - som de er.

Man kan ikke skrive om DFTIs teoretiske grundlag uden at nævne de historiske rødder i Walter Kemplers tilgang. Kempler havde rødder i gestaltterapien, som netop er fænomenologisk og hviler på den paradoksale forandringsteori, der indirekte er beskrevet ovenfor: At ”når du bliver den, du er, så forandres du”. Kempler gjorde samtidigt op med tilgange før ham, hvor terapeuten skulle være en neutral behandler og indtage en ekspertrolle over for en mere passivt, modtagende patient. Kempler stod for at give sig mere autentisk til kende som fagperson – i overensstemmelse med fænomenologien. Og han ville fremme et ligeværdigt møde imellem mennesker frem for ”en rengjort terapeut over for en beskidt klient”. Han tilstræbte med fænomenologien at teori og metode trådte i baggrunden, så det ikke forstyrrede det menneskelige møde, for som han sagde ”der findes ingen teorier – kun folk”.

Man kan heller ikke skrive om DFTIs fundament uden at nævne Jesper Juul, hvis forfatterskab har omsat meget af det ovennævnte, indimellem tunge teoretisk til letforståelig, praktisk anvendelig folkeoplysning. Hans måde at udtrykke sig på hænger stadig i væggene på DFTI.

Ruth Hansen og Peter Mortensen har samlet tankegodset og tilgangene i den oplevelsesorienterede familierapi i det, der nu er vores grundbog for uddannelsen, "Oplevelsesorienteret familierapi. At være sig selv – sammen". De har med deres lange virke på området været med til at udvikle tilgangen til sin nuværende, mere tidssvarende form. Som er i overensstemmelse med den neuroaffektive forskning, idet der er mere fokus på afstemningen mellem terapeut og klient.