

**KONFLIKTER ER
UDVIKLING,
DER PRØVER PÅ
AT FINDE STED**



ET PORTRÆT AF RELATIONS FOKUSERET TERAPI

VED

KIRSTEN SEIDENFADEN OG PIET DRAIBY

Terapeut: Kirsten Seidenfaden: Cand. Psych. Specialist - og supervisor godkendt i Psykoterapi. Leder af Center for Relations Fokuseret Terapi.

Klient: Anders og Dorthe

Metode: Relations Fokuseret Terapi

Varighed: 2 timer og 20 minutter

Deltager i interviewet: Piet Draiby: Speciallæge i Børne- og Ungdomspsykiatri, supervisor godkendt. Leder af Center for Relations Fokuseret Terapi.

Fra kampzone til udviklingsrum

Vi smager lige på det: Konflikter er udvikling, der prøver at finde sted! Det er en indstilling, der kræver et vist overskud, og det er nok de færreste par, der tænker den tanke, når de står midt i kampens hede, langt fra følelsesmæssig fred, er delvist hjerneamputerede og kun optaget af sin egen kamp for virkeligheden, kampen for anerkendelsen og dermed i en psykologisk betydning: Kampen for overlevelsen. Ikke desto mindre er det lige præcis i den grundforståelse, relationsterapeuterne og ægteparret Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby tager deres afsæt. At der midt i konflikten findes en udvikling, der desperat prøver at finde sted.

Udgangspunktet for Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby er imago-parterapi, men i dag kommer deres inspiration i stigende grad også fra Fonagy og Batemans udrulning af mentaliseringsbegrebet, som har afsæt i tilknytningsforskningen. Derfor vælger de i dag at kalde deres metode Relations Fokuseret Terapi.

Vi er godt placeret i deres hyggelige klinik på Christianshavn. Selvom det kun er Kirsten Seidenfaden, der har lavet den parterapi, vi gennemgår her i portrættet, så har de valgt begge at være med til interviewet. De har i mange år haft klinik og uddannelsesvirksomhed sammen, og repræsenterer hver deres vinkel på deres arbejde, historie og terapi. Og deres erfaring er at de, såvel som deres par, udvikler sig i relationen til hinanden. Så selvom de altid laver parterapi alene, så er de her sammen i dag. De fortæller, at når et par træder ind ad døren til dem, så *er* der to virkeligheder til stede mellem dem, og det skaber modsætning. Og de må som parterapeuter tage fat i noget af det, der opstår i rummet mellem parret, for det er lige præcis dér, de kan nå ind til noget, der handler om et behov for ny forståelse af, at der er to historier til stede, der på en eller anden måde ikke går i hak. Piet Draiby forklarer: ”Vi ser tingene forskelligt – men vi er ikke engang helt klar over, hvad det egentlig er, vi selv ser, før vi begynder at møde den anden. Hvis vi som parterapeuter gør det, at vi først taler med den ene, og så med den anden, så sker der ofte det, at den ene føler sig mere set og hørt end den anden. Og så er alliancen brudt. I hvert fald med den ene. Den ene synes, det er fedt! Den anden synes, det er ad h.... til. Og så vader vi ind i problemer, som har med forskellige overføringer at gøre. Og det vil der selvfølgelig være. For de er forskellige – så det er et umuligt projekt.” Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby smager lidt på ordene. På deres

erfaringer med parterapi. Og Kirsten Seidenfaden fortsætter: ”Vi må snarere have den grundforståelse, at der kommer et par ind ad døren, og at de er eksperter i alt muligt, som vi kan forsøge at forstå i et tilknytningsperspektiv. Og derfor er vores indstilling, at vi forsøger at holde os så langt ude af indholdet som muligt, så det bliver parret med os – i bogstaveligste forstand – på sidelinjen, der arbejder.” Det er ifølge Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby helt oplagt at arbejde med den tilknytningsrelation, der er imellem parret. For man kan sige, at partneren er den næste primære tilknytningsrelation efter forældrene. Og en grundtanke for dem er, at noget af det, vi lærer i vores primære forældre-barn relation, det er det, vi fører med ind i den næste intime relation. Piet Draiby fortsætter: ”Og det er derfor oplagt, at det er der, vi skal arbejde. At arbejde med at finde ud af hvordan parret kan bruge hinanden til ny vækst. Og dermed forandre kampzonen til et undersøgende udviklingsrum. Det er ikke nødvendigvis let. Men vi har god grund til at antage, at det er muligt.” De nikker begge to. Overbeviste. Ikke blot fagligt. Men også privat. For uden for klinikken danner de også par. Og har levet med tilgangen i mange år. I medgang og modgang. Men mere om det senere. For det første budskab er: Selvom vi har belastninger med os, så *er* udvikling mulig.

Mentalisering og relationel robusthed

Selvom vi ikke er trådt ind i voksenlivet med en tryk tilknytning, så er der meget, der peger på, at det er muligt at få en *erhvervet tryk tilknytning*. Dette er en hjørnesteen i Kirsten Seidenfadens og Piet Draibys tænkning.

Tilknytningsforskningen handler om, hvad der sker i det rum, hvor tilknytningen er tilstrækkelig. Piet Draiby fortæller begejstret: ”For dér, i dette rum med tryk tilknytning og relationel robusthed, sker netop en udvikling af evnen til at vide, hvor den anden og jeg selv er – samtidigt – og på alle niveauer: Følelsesmæssigt og forståelsesmæssigt. En tilstrækkeligt udviklet mentaliseringsevne – evnen til på en og samme gang at have os selv og den anden i sinde - er bundet sammen med den trygge tilknytning. Og på den måde handler det om ikke at se syner, ikke at hænge fast i min egen forestilling om, hvad der er på færde, og kunne have mod til og evne for at have øje for, hvad der foregår hos den anden – også når det er krig.” Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby har oversat mentaliseringsbegrebet til ”anerkendende nærvær”. Anerkendende i betydningen at sætte sig ind i den andens logik. Og nærværende i betydningen: Helt tilstedeovre i den andens verden og ikke hjemme i vores egne overlevelsestrategier.

Piet Draiby fortsætter: ”Vi kan alle miste evnen til at fornemme, hvor vi selv og den anden er. Vi kan alle blive udsat for traumer. Og parforholdet er noget af det dejligste OG mest belastende, vi kan blive udsat for. Der er i forvejen stress på, vores tilknytningsmønstre og overlevelsestrategier ligger på lur, og så skal der ikke meget til før vores mentaliseringsevne mistes – i hvert fald for en stund. Og at det i stedet er vores overlevelsestrategier, der kommer til at skygge for den anden.” Kirsten Seidenfaden nikker, og fortsætter: ”Man kan sige, at vi bliver funktionelt hjerneamputerede, når vi ryger ind i vores overlevelsestrategier. Vi mister for en stund evnen til at tænke nuanceret og vores opmærksomhed bliver reduceret til at indeholde registrering og håndtering af trusler. Men når vi træner den evne, evnen til at

være i det hektiske rum og stadigvæk forstå, at den andens vrede er den andens vrede og ikke min skyld, så kan vi være til stede og lytte ind til det og så oparbejder vi stille og roligt grundstenen i en erhvervet tryk tilknytning. Noget, vi måske nok ikke fik med os i den første intime relation – nemlig i barndommen. Men som vi med fokus, nærvær og træning kan opnå i de næste betydningsfulde relationer. Og det er det, der ligger i indstillingen om det anerkendende nærvær, og som bliver kimen til, at der også under pres kan gives plads til nuancer og fordybelse. Det er dér, vi kan sige; når vores partner bliver ramt og frustreret: Fortæl mig, hvad der foregår. Fordi jeg er interesseret. Jeg har min egen balance i orden – og jeg vil gerne høre noget mere. Derfor er vi i parterapien optaget af at understøtte evnen for anerkendende nærvær og dermed støtte parret i en relationel robusthed frem for spontan reaktivitet.”

Det neurobiologiske gearskifte

Men Kirsten Seidenfaden understreger, at vi jo bliver ramt. Og i særdeleshed i de mest betydningsfulde relationer. Så formålet med terapien er derfor også at udvikle en fleksibilitet i forhold til at kunne bevæge sig fra reaktivitet til refleksion. Vi kalder det gearskiftet. For jo bedre vi bliver til at lave det gearskifte, desto større integration skaber vi. Også på et neurobiologisk niveau.

Og her kommer psykiateren på banen: ”En velfungerende hjerne,” fortæller Piet Draiby, ”er en hjerne, der er integreret, hvor der er dele, der hverken er over- eller undereksponeret. Det er rimeligt at antage, at det er i opvæksten, som er den allermest formative for hjernen, at vi har mulighed for at blive stimuleret på alle de forskellige områder. At vi har nogle forældre, som skaber et forståelsesrum og en forudsætning for udvikling er en erindringsevne. Som stimulerer det sproglige. Det kreative. Og ud af det kommer der en på et neurobiologisk plan velfungerende hjerne. Det viser sig jo, at når der har været rigtig meget stress på og barnet har levet på den lille klinge hele barndommen, så er det den lille klinge, der fylder det hele. Og hvis der er andre områder, der er tilgængelige, så skal der ikke meget andet end et host til, før vi ryger ned på et primitivt niveau – hvor det hele så handler om kamp eller flugt. Det er ikke frugtbart for parforholdet.”

Frygtens veje i hjernen – den lille og den store klinge

Fra cykelsporten har Piet Draiby og Kirsten Seidenfaden hentet begreberne ”den lille klinge” og ”den store klinge”, hvor klingerne er de tandhjul, der er i brug, når terrænet skifter og man skifter gear fra den lille klinge i det bakkede og uvejsomme terræn til den store klinges malende og behagelige tråd i det flade land.

Piet Draiby beskriver klingerne: ”Den lille klinge er hurtig og impulsiv, og har som sin helt grundlæggende opgave at sikre vore overlevelse i situationer, hvor vi oplever, at vi er i ”livsfare”. Når vores nervesystem kører på den lille klinge, er vi i vores ur-instinkters og tidlige erfaringers vold. Vi bliver kampklare, handlekraftige, impulsstyrede, flygtende, udad reagerende eller stivner fuldstændigt. Vores hjerne bliver primitiv og vi mister evnen til at

nuancere, når vi registrere trusler og oplever frygt. Altsammen reaktioner, der kan være hensigtsmæssige, hvis vi virkelig er i livsfare og skal kæmpe for vores liv. Problemet er, at vi i vores hverdag kan have vanskeligt ved at skelne mellem, hvad der er en virkelig trussel på livet og i stedet kan komme til at reagere på utryghed og kritik fra vores partner som var det en farlig og livstruende begivenhed.

Når vi ser det i en neurobiologisk synsvinkel, så giver det mening at tænke, at det netop er i nedbruddet, der er afsæt for mere integration. Altså at der i bevægelsen fra den store til den lille klinge og tilbage til den store ligger en mulighed for ny forståelse som bliver integreret i den proces. Det er processen og bevægelsen snarere end indholdet, der er det vigtige. Og når vi giver os hen i den proces, så vinder vi nogle færdigheder.”

Den anerkendende dialog

Og, tænker vi højt som interviewere, det ligger vel ikke lige til højre fod. At være lyttende og nysgerrige, når vi oplever os ramte. Nærmest truet på livet? Kirsten Seidenfaden nikker. Og svarer: ”Nej! Der skal etableres nogle trygge og forudsigelige rammer, hvor dialogen omkring dét, der er både dejligt og svært kan finde sted. Én metode til at træne evnen for mentalisering er den anerkendende dialog, og den er grundstenen i vores terapeutiske tilgang. Formålet med metoden er at skabe en ramme og en struktur, hvor der er et trygt rum. Forudsætningen for, at noget kan udvikle sig, er, at der er et trygt rum.”

Turtagning

Overordnet set består den anerkendende dialog først og fremmest i turtagning. Der er én, der taler, og én, der fortæller. Fordi de fleste vil vide, at når de kommer i affekt og ryger på den lille klinge, at så er der enten to, der taler, og ingen, der lytter. Eller to der venter på, at den anden skal komme frem – og dermed ingen, der taler. Og så risikerer vi i parterapien at gentage den overlevelsesdans, der udspiller sig derhjemme, når bølgerne går højt. Vi er nødt til at tvinge os selv til at gøre noget andet. Derfor er den første spilleregul i den anerkendende dialog turtagningen. Så der er altid én fortæller og én lytter.

Spejling, anerkendelse og indføling

Den anerkendende dialog har sit udgangspunkt i imago terapi, og består i sin grundform af tre niveauer: spejling, anerkendelse og indføling. Spejlingen har to funktioner og består i sin essens i *virkelig* at gentage, hvad den anden siger. ”Dels,” siger Kirsten Seidenfaden, ”for at vi kan være sikre på, at fortælleren føler sig hørt, og samtidig understøtter spejlingen evnen for at være på den store klinge, det giver lytteren så meget ro på, at han kan blive på den store klinge.” Så lytterens første opgave er at gentage sin partner og at blive i det anerkendende nærvær. Det hjælper lytteren at vide, at når han spejler, så er det det eneste, han skal gøre. At være ovre hos den anden i det totale nærvær. Man kan spejle ord for ord. Men man kan også spejle i et resume. Men, tænker vi, går der ikke papegøje i den? Kirsten Seidenfaden smiler: ”Spejling er ikke bare en teknik. Det er en måde at være fuldt til stede med hele dig – kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt. Hvis spejlingen ikke bliver givet i et virkeligt

anerkendende nærvær, vil vi ofte høre fortælleren sige; det er som om, at du ikke helt hører, hvad jeg siger. Også selvom ordene er en præcis gengivelse.” Så terapeutens opgave er at understøtte lytterens evne til virkelig at være hos den anden. Kognitivt. Kropsligt. Og følelsesmæssigt. Vi skal senere i terapien se netop et eksempel på, at fortælleren ikke oplever sig mødt. Når vi i det næste trin laver en anerkendelse af den andens fortælling, er vi stadig midt i den andens historie, og lytteren forsøger med anerkendelsen at give udtryk for at have forstået fortællerens historie. Det handler ikke om at være enige, men om at kunne se og anerkende logikken i den andens historie. Ofte starter en anerkendelse med, ”når jeg ser det med dine øjne, giver det god mening, at ...”. I det sidste grundlæggende trin, indfølingen, forsøger lytteren at gætte på, hvilke følelser der er forbundet med historien for fortælleren. Altså, en stræben på både at sætte sig ind i den andens logik og følelsesliv.

Den anerkendende dialog skaber en ramme og en dialog, der støtter evnen til at være i et anerkendende nærvær, mærke den anden, se verden med den andens øjne samtidig med at man ikke mister sig selv. Det er afgørende i alle relationer. Det er det, som sunde børn udvikler. Og som vi alle har behov for at kunne være i verden på en afbalanceret og tryk måde. For livet består af møder og helst så sunde og afbalancerede, gensidige og respektfulde møder.” Siger Kirsten Seidenfaden. Og fører os ind i metaforenes verden:

Broen

Vejen til at møde et andet menneske går over en bro. De underviser parret i, at parret billedligt talt står på hver sin side af en bro. Der er to verdener, to virkeligheder og to nabolag, og man kan gå på besøg i hinandens verdener. Den, der fortæller, bliver i sin egen verden, mens den, der lytter, bevæger sig ”over broen” og går på besøg i den andens verden og kan høre og forstå, hvordan det er der. Parterapien optræner en bevidsthed om, hvor man er på broen. Kirsten Seidenfaden spørger retorisk: ”Er jeg ovre hos dig, og er jeg nysgerrig og interesseret i det, der er din virkelighed? Eller er jeg hjemme hos mig selv og totalt optaget af det, der foregår hos mig?”. Lad os se nærmere på alt dette i praksis:

I begyndelsen er værdsættelsen

Anders og Dorthe er i terapi hos Kirsten Seidenfaden. Parret sidder tæt over for hinanden med hinanden i hænderne. Kirsten Seidenfaden sidder på sidelinjen. Der er en intens øjenkontakt mellem parret, mens Kirsten Seidenfaden stille og roligt ridser rammerne op for dagens session. At en af dem har en frustration, de gerne vil undersøge, og at det er afgørende vigtigt, at de hver især gøder rummet imellem dem, inden de tager hul på det, der kan være svært. Kirsten Seidenfaden understreger, at vi altid har et ansvar for, hvad vi lægger ind i det fælles rum. Og alt, hvad vi siger, er med til enten at nære eller tære på rummet. Derfor inviterer Kirsten Seidenfaden begge til først at give den anden en værdsættelse:

Dorthe: *Jeg vil gerne starte med at værdsætte dig, Anders. Jeg vil gerne invitere dig over til mig ... Er du her?*

Anders: *Ja*

Dorthe: *Det, jeg gerne vil værdsætte ved dig, er, at du kan lade mig være mig.*

Kirsten: *(Læner sig mod Dorthe, og siger sagte)... Og den måde du viser mig det på ...*

Dorthe: *Og den måde, du viser mig det på, det er at give slip på forestillinger om, hvad det rigtige er.*

(Kirsten Seidenfaden beder Anders spejle, hvad han har hørt Dorthe sige)

Anders: *Så, det jeg hører, du siger, det er en værdsættelse, der handler om en oplevelse af, at jeg kan lade dig være dig. Og det værdsætter du. Var det det, du sagde?*

Dorthe: *Ja*

Kirsten Seidenfaden bruger tid på at understøtte den varme bærebølge, der kommer mellem parret ved hjælp af hjælpesætninger.

Hjælpesætninger

Kirsten Seidenfaden undgår at gå ”ind imellem parret”, men tilbyder fra sidelinjen dét, der kaldes hjælpesætninger og forsøger ad den vej hele tiden at gå med parrets flow, understøtte dette og på den måde fordybe processen. ”Konkret,” fortæller Kirsten Seidenfaden, ”betyder det, at jeg starter en sætning, som den, der taler, gør færdig. Hvis den giver mening for fortælleren.” Kirsten Seidenfadens fokus er hele tiden at arbejde på at være den, der sidder på sidelinjen og støtter dem i at komme længere og længere ind i de historier, der skal fortælles. ”Jeg forsøger ikke,” siger Kirsten Seidenfaden, ”at gå ind i indholdet, men snarere at understøtte processen. Så når jeg kommer med hjælpesætninger, bringer jeg ikke ny information ind i dialogen, men søger blot at fordybe det, der allerede er, så der kommer en større forståelse mellem parret. Så hjælpesætninger er processætninger, som jo selvfølgelig har en retning. Man kan sige, at hjælpesætninger understøtter fortællerens mentalisering. De understøtter nuanceringen, og understøtter både det kognitive og det affektive. Fx ved med hjælpesætninger at gøre en fortælling mere konkret.”

Kirsten: *(Henvendt til Dorthe) Og det, du helt konkret gør, som giver mig den oplevelse, er...*

Dorthe: *Og det, som du helt konkret gør, som giver mig denne her oplevelse, er, at selvom vi på mange måder er så forskellige, så accepterer du mig og vores forskelligheder, og det værdsætter jeg rigtig meget.*

Anders: *Du ved, hvor forskellige vi er, og i den forskellighed oplever du, at jeg lader dig være dig.*

Kirsten: *(Henvendt til Dorthe) Det, du helt konkret nogle gange gør eller siger til mig ...*

Dorthe: *Det, du helt konkret gør nogle gange, er for eksempel, at du siger til mig, at du glæder dig over, at jeg glæder mig over mine dyr.*

Anders: *Helt konkret kan det være, at jeg udtrykker min glæde over din glæde ved dine dyr ... var det det, du sagde?*

Kirsten: *Og det, det gør ved mig, når du møder mig på den måde. Det, det betyder for mig ...*

Dorthe: *Ja, og det betyder for mig, at jeg kan nyde mit liv helt og fuldt.*

Anders: *Så det, det gør ved dig, det er, at du kan leve dit liv helt og fuldt, og du kan være dig, og du kan nyde dit liv. Det var det, du sagde?*

Dorthe: *Ja.*

Herefter skifter parret, således at Anders nu fortæller, hvad han værdsætter ved Dorthe.

Forandringsdialogen – fra reaktion til relation

Når Kirsten Seidenfaden arbejder med frustrationer i parforholdet, strukturerer hun terapien i en såkaldt forandringsdialog. Fordi udgangspunktet er, at der bag enhver frustration, ligger en længsel. Og dermed en anledning til personlig og relationel udvikling.

Kirsten: (Henvendt til Anders og Dorthe) *Så, hvis vi skal tage fat i noget af det, der også udfordrer jer, fordi vi tænker jo, at det er i udfordringen, at der er noget udvikling. Og at det er i det møde omkring forskelligheden, at der er mulighed for ny udvikling. Så jeg vil invitere jer til, at I begge to nævner et tema, som kunne være noget, der udfordrer jer i jeres forhold. At I nævner det for hinanden, bare i en enkelt sætning, hvad temaet kunne være.*

Anders og Dorthe nævner hver en frustration. Og vælger idag at gå videre med Dorthes frustration. Kirsten Seidenfaden starter med at fortælle Anders og Dorthe, hvad hun tænker om frustrationer. At frustrationer er udfordringer for parforholdet, og når der er en frustration, er det fordi, der dybest set bag det ligger en længsel. Så derfor skal vi hjælpe den, der formulerer frustrationen til at nå frem til, hvad det er for en følelse frustrationen vækker. Og så nå frem til, hvad det er for en reaktiv adfærd eller overlevelseshætte, der kommer på spil, og hvad overlevelseshætten er en beskyttelse imod.

Kirsten: *Og til dig, Anders, der er lytter... udfordringen for lytteren kan være at bevare den åbne nysgerrighed og interesse. Der vil være tidspunkter, hvor du måske alligevel vil føle dig ramt, hvor du vil tænke, at nu må du lige passe lidt på dig selv, og der vil være tidspunkter, hvor du løber hjem over broen. Det er helt ok. Det vigtige er, at Dorthe ved, hvor du er. Noget, som kan være hjælpsomt at tænke på, er det vi pædagogisk kalder 90%/10% reglen. At en lille del af Dorthes frustration handler om noget, du gør. Men at du ved, at det, der er på spil, er noget som rammer Dorthes historie. Og det er den, vi er i gang med at folde ud. Det*

er meget sandsynligt, at når der er energi i det, så er det fordi, at der også er noget i din bagage, Dorthe. At der kan være en meget større historie på spil.

Og det er dén historie vi gerne vil undersøge i forandringsdialogen. Vi vil undersøge, hvad, det betyder for dig, når Anders gør noget af det, der kan frustrere dig. Vi er ikke interesserede i at dvæle i den gamle historie, men at få indsigt i, at der er én sammenhæng mellem de følelser, der er i den aktuelle frustration og så de følelser, der knytter an til en gammel historie. Og Anders, noget der kan hjælpe dig, som lytter, er at vide, at her (lægger hånden på Dorthes skulder) er der både en kvinde og et barn. Og at du kan have indstillingen, at du gerne vil forstå, hvordan det hænger sammen, noget, som også har levet længe, før du kom ind i hendes liv. Det kan måske hjælpe dig som lytter. Og måske giver det også dig en motivation for at gøre noget andet, noget, som er mindre sårende og mere hjælpsomt og helende for Dorthe. Og i din lytten giver du samtidig Dorthe mulighed for at undersøge og forstå hvordan hendes egen bagage spiller ind. Og dermed udviklende for jer begge.

Parret sidder stille, lyttende og dvæler i hinandens blikke.

Frustrationen

Kirsten Seidenfaden beder Dorthe ”invitere Anders over til sig” – helt over på hendes side af broen. Og så fortælle Anders om sin frustration.

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) *Så det, du nogle gange gør, Ander, som frustrerer mig ...*

Dorthe: *Det, du nogle gange gør, som frustrerer mig, det er, når vi sidder sammen i vores stue, og vi sidder der alle tre, og jeg kan mærke på Tobias, at han glæder sig til, at vi lige skal sidde og snakke sammen os tre, og så tager du computeren frem og stiller den foran dig. Så sidder du der med den, og Tobias sidder og kikker lidt på dig.*

Anders: *Så det, du kan mærke, er, at Tobias rigtig gerne vil, at vi skal sidde og snakke sammen, og så tager jeg min computer frem og sidder med den. Var det det, du sagde?*

Dorthe: *Ja*

Følelsen

Kirsten: (henvendt til Dorthe) *Den følelse, det vækker i mig, når dette sker*

Dorthe: *Den følelse, det vækker i mig, når det her sker, det er, at jeg bliver ked af det og føler mig magtesløs.*

Anders: *Når du oplever det, bliver du ked af det, og du føler dig også magtesløs.*

Dorthe: *Ja. Og jeg kan finde på at manipulere med dig, for at du skal snakke med Tobias eller med de andre børn. Jeg kan høre mig selv prøve at arrangere nærværet for dig.*

Anders: *Du kan også prøve at manipulere med mig. Arrangere noget, der får det nærvær til at ske. Var det det, du sagde?*

Dorthe: *Ja, og det efterlader mig netop med magtesløshed, for jeg kan jo ikke hjælpe dem til at få dig.*

Anders spejler. Dorthe uddyber ved hjælp af Kirsten Seidenfaden hjælpesætninger, og afrunder sin beskrivelse af sine følelser med:

Dorthe: *Der er også en anden ting. Det er, at jeg ved, hvor højt børnene elsker dig, og hvor meget de elsker dit nærvær, når de får det. De fortæller om, hvor vigtig du er for dem, og hvor vigtigt det er, at vi er sammen.*

Anders: *Så en anden ting, der også er i det her, det er, at du ved, hvor højt børnene elsker mig, og du kan høre, når de taler om mig, hvor højt de elsker mig. Og du ved, hvor vigtigt det er for dem at opleve det nærvær. Var det det, du sagde?*

Dorthe: *Nej, det er ikke mig, der synes, det er vigtigt, men at børnene gav udtryk for, at det er vigtigt, at de kan mærke, du er nærværende, når vi er sammen. For de føler ikke altid, at du er en del af familien, fordi du tit ikke er der.*

Anders: *Så det, du mener, er, at de giver udtryk for vigtigheden af mit nærvær, og de føler ikke altid, at jeg er en del af familien, fordi jeg ikke er der så tit.*

Dorthe: *Helt inde i mig bliver jeg så ked af det, når jeg ser det ske.*

Anders: *Så dybest set er du ked af det, når du ser det ske.*

Dorthe nikker.

Reaktionen

Kirsten: (henvendt til Dorthe): *Og når jeg mærker den ked-af-det-hed... det, jeg så gør...*

Dorthe: *Så prøver jeg så vidt muligt at være der for børnene alene.*

Anders: *Så når du mærker din ked-af-det-hed, så prøver du at være der for børnene så vidt muligt.*

Dorthe: *Og også fortælle dem om, hvor højt du elsker dem.*

Anders: *Du fortæller dem så, hvor højt jeg elsker dem.*

Dorthe: *Ja, og så kan Tobias godt finde på at sige, at det kan han ikke mærke.*

Anders: *Så kan Tobias finde på at sige, at det kan han ikke mærke, altså når du fortæller ham, hvor højt jeg elsker ham.*

Dorthe: *Han ved godt, hvor meget du arbejder. Han siger det på sådan en måde, at han virker meget tapper, fordi han godt ved, det hænger sammen med, at du arbejder meget og har så meget om ørerne. Men han forstår så til gengæld ikke, hvorfor du vil arbejde så meget og du vil undvære at se ham.*

Anders: *(Går lidt i stå). Jeg kan mærke, at jeg lige løb hjem til mig selv over broen ... nu kommer jeg tilbage til dig. Tobias siger, at han ikke kan mærke, at jeg elsker ham, men samtidig hører du ham sige, at han godt ved, at mit fravær skyldes, at jeg har rigtig meget arbejde, og at det er derfor jeg ikke er der så meget. Men samtidig har han så svært ved at forstå, hvorfor jeg ikke hellere vil være sammen med ham. Så du oplever ham tapper i forhold til det. Var det det, du sagde ?*

Anders får øje på, at han er "løbet hjem", det vil sige, at hans egne tanker og følelser begynder at trække i ham. Og vender tilbage til Dorthe igen.

Dorthe: *Ja, det er også vigtigt for mig at sige, at frustrationen går på, når du ikke er der. For du er der også rigtig meget, når du er der. Det er jo derfor børnene savner dig.*

Anders: *Det er vigtigt for dig lige at sige, at der jo også er andre situationer, hvor du oplever, at jeg er der.*

Dorthe: *Ja, for du er en stor gave i vores familie, så det vil jeg godt lige have på plads, Anders.*

Anders: *Ja, så du siger, at jeg er en meget stor gave til jer i jeres familie, og derfor bliver det også vigtigt for dig at sige, at jeg også er der.*

Dorthe: *Jeg sagde i vores familie.*

Anders: *Ups, der var jeg vist lige lidt hjemme hos mig selv.*

Dorthe: *Ja, det var du.*

Anders: *Jeg prøver lige igen. Du oplever, at jeg er en meget stor gave til vores familie, at de her følelser, og denne her frygt vedrører de situationer, hvor det ikke er på den måde.*

Frygten

Kirsten: *(Henvendt til Dorthe) Så det, jeg frygter allermest ...*

Dorthe: *Så det, jeg frygter allermest i denne her situation, det er netop det, du kom til at sige med "jeres familie". Jeg er så bange for, at du melder dig ud af vores familie, Anders.*

Anders: *Så det, du frygter allermest, det er netop det, jeg lige sagde før med "jeres familie". For det, du frygter allermest, er, at jeg melder mig ud.*

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) *Og det, jeg frygter, der kan komme til at ske ...*

Dorthe: *Ja! Det, jeg frygter, det kan komme til at betyde for mig, er, at jeg ikke oplever den glæde at være sammen med dig om vores børn. At jeg står og er alene i forhold til børnene. Og du har meldt dig ud. Det er min frygt.*

Anders: *Så din frygt er at komme til at stå alene. Altså, vores børn er flyttet og vi bor sammen, og det du kan frygte er, at du står der alene.*

Dorthe: *Min frygt er at komme til at stå alene, og at du trækker dig ud af familien.*

Anders: *Din frygt er, at jeg trækker mig ud af familien, og at du kommer til at stå alene.*

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) *Og det, jeg dybest set frygter ...*

Dorthe: *Jeg er jo ikke bange for at være alene. Det kan jeg faktisk godt lide, og jeg nyder også børnene rigtig meget. (...) Nu dukker der noget andet op, det, jeg faktisk mærker kraftigst, det er, at jeg kan se børnenes savn, og det gør mig allermest ondt. Det er det, der gør mig ked af det.*

Anders: *Så du er ikke bange for at være alene. Men det, du mærker allermest kraftig, det er, at du kan se børnenes savn. Og det er det, der gør dig ked af det.*

Dorthe: *Det gør mig ked af det ... for det handler ikke kun om mig, det kan jeg mærke nu. Det handler om vores børn, og jeg kan ikke lide at se børnene kede af det. Så når jeg ser Tobias sidde med øjne, som siger – ”bare han vil give mig noget opmærksomhed nu”, så bliver jeg uendelig ked af det. (græder lidt)*

Anders: *Det, der gør dig allermest ked af det, er, at du kan se i Tobias' øjne, at han higer efter min opmærksomhed.*

Kirsten: *Så den situation jeg gerne vil undgå, fx at Tobias skulle havne i ...*

Dorthe: *Ja, jeg ville ønske, det ikke var nødvendigt, at Tobias havnede i den situation, hvor han skulle sidde og håbe på dit nærvær og ikke få det.*

(Dorthe uddyber ved hjælp af Kirsten Seidenfadens hjælpesætninger – og kommer frem til:)

Dorthe: *Når du tilsidesætter ting og bare siger ja, nu skal vi da bare være sammen og have det sjovt, (...) Så bliver jeg bare så glad. Og kan mærke, at jeg elsker dig så højt.*

Anders: *Så når du oplever mig tilsidesætte alting og virkelig være der, så gør det dig simpelthen så glad, og kan mærke, at du elsker mig så højt og det vil du bare gerne have mere af. Var det det, du sagde?*

Dorthe: *Ja - og jeg vil bare så gerne have mere opmærksomhed på nærværet.*

Anders: *Du vil gerne have mere opmærksomhed på nærværet.*

Kirsten : *Og det, jeg fortæller mig selv, når jeg ser Tobias (...).*

Dorthe: *Jeg fortæller mig selv, at det jo er deres liv og deres far og jeg må stole på, at de klarer det sammen med deres far.*

Anders: *Du fortæller dig selv, at det jo er deres liv, og jeg er deres far, og at du må stole på, at de klarer det sammen med deres far. Er der mere?*

Dorthe: *Nej, det er, hvad det handler om.*

Herefter beder Kirsten Seidenfaden Anders om at lave et resume.

Anerkendelsen – at se logikken i den andens fortælling

Kirsten: *Så det, vi har gjort nu, det er, at du, Dorthe, har sagt noget om, hvad Anders nogle gange gør, som du kan blive frustreret over. Og hvordan du reagerer på det. Og hvad du frygter. Og du, Anders, har spejlet og lavet et resume (...) Så prøv nu, Anders, at tænke lidt ind i, hvad det er, der giver mening for dig. Altså, at du bliver over broen hos Dorthe og ser, hvordan det giver mening, det Dorthe oplever. Set med Dorthes øjne.*

Anders: *Ja ... jeg kommer over til dig. Det giver rigtig god mening generelt, det du siger. Og noget af det, jeg gerne vil zoome ind på, det er, at det giver rigtig god mening, at du bliver ked af det, når du oplever Tobias, som er meget tydelig, blive skuffet over ikke at kunne få kontakt med mig. Det giver også rigtig god mening, at du godt kunne tænke dig, at jeg ikke bare siver ud af nærværet med vores børn, men deltog, når der var brug for det. Det giver både rigtig god mening, at det gør ondt at se Tobias, når han søger mit nærvær og ikke får det. Og at du godt kunne tænke dig, at jeg var der. Det giver også mening, at det er deltagelsen og nærværet, især i forhold til børnene, som er vigtig. Samtidig giver det også rigtig god mening, at du kan blive ked af det, når det ikke sker, og at du kan blive magtesløs, fordi der er noget mellem mig og børnene, som du ville ønske, du kunne fikse, fordi det gør for ondt at se på. At du prøver at arrangere eller manipulere til større nærvær fra min side. Så jeg synes, at essensen virkelig giver mening for mig.*

Kirsten: (Hjælpesætning til Anders) *Oplever du, at jeg har forstået dig.*

Anders: *Oplever du, at jeg har forstået dig?*

Når ordene ikke er nok

Kirsten: (henvendt til Dorthe) *Og Dorthe, du giver dig god tid til lige at mærke efter. Om du oplever dig forstået. Eller om der er en lille nuance, som er vigtig for dig, at Anders forstår. Du kan jo give ham lidt kredit, for han prøver virkelig at sætte sig ind i at forstå, hvordan det er at være dig. Men det er jo dig, der ved, om du oplever, at han har forstået dig.*

(Dorthe tøver lidt, famler lidt efter ordene og siger så):

Dorthe: *Ja, du siger alt det, der er at sige, men jeg bliver lidt forstyrret af, at jeg ikke kan mærke, om du er herovre hos mig helt, om du virkelig ved, hvor vigtigt det er for mig.*

Anders: *Du bliver forstyrret af, at du ikke helt kan mærke, om jeg er ovre ved dig. Var det det, du sagde?*

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) *Så for dig, Dorthe, for at du virkelig kan mærke, at Anders er der ... hvis du kigger på Anders nu ... rigtig mange gange, mærker du, at han er ovre hos dig. Helt ovre hos dig. Og så nogle gange, så kan du ikke helt mærke, om han er hos dig. Kan du sige noget om, hvordan det ser ud, når han faktisk så er ovre hos dig?*

Dorthe er berørt, og tårene svømmer over:

Dorthe: *Ja, det ser sådan ud. Nu kan jeg se det. I hans øjne. Det var noget i dine øjne, der ikke var der lige før. Men nu er det der. Nu er du her. Jeg kender dig jo så godt og ved, at du kan være der. Tak for det.*

Anders: *Jeg kan også selv mærke det, men det er meget svært for mig både at tale om det og at være her samtidig. Jeg bliver også berørt af dine tårer. Det tab, du og børnene føler, gør mig så ked af det. For jeg kan jo godt se, at Tobias prøver, og at han giver op. Ups, jeg kom vist lige til at løbe hjem til mig selv. Nu kommer jeg over til dig.*

Kirsten: (Henvendt til Anders) *Oplever du dig forstået ?*

Anders: *Oplever du dig forstået ?*

Dorthe: *Ja, nu oplever jeg det. Nu oplever jeg, at du er helt her hos mig. (Græder lidt)*

Kirsten: (Hjælpesætning til Dorthe) *Så det, mine tårer handler om lige nu, ...*

Dorthe: *Det, mine tårer handler om, er, at jeg virkelig mærker, at du er her. Og det gør mig glad. Det har jeg længtes efter, også på børnenes vegne. (...) Vi har ikke tid til at sjuske med et fravær.*

Indføling – et forsøg på at sætte sig ind i den andens følelsesliv

Kirsten: *Så, Dorthe, der er mange blandede følelser i det her. Der er de følelser, der fylder lige nu imellem jer. Og så er der de følelser, der er forbundet med det, der nogle gange frustrerer dig. Så Anders, hvis du skulle gætte på nogle af de følelser, Dorthe er fyldt af.*

Anders: *Ja, de følelser, jeg tror, der er i forbindelse med de ting, der frustrerer dig, da er det magtesløshed og sorg. Forestiller jeg mig. Og ked-af-det-hed. Og i forhold til det nærvær, du oplever lige her, så er det glæde og livfuldhed. Det er mit gæt på dine følelser.*

Dorthe: *Det er også rigtigt.*

Kirsten: (Til Anders) *Er der flere følelser ?*

Anders: *Er der flere følelser?*

Dorthe: *Nej, det tror jeg ikke.*

Kirsten: *Så det, du skal prøve, er at samle sammen, hvad der er for nogle følelser i det her. Dels i historien, dels mellem jer.*

Anders: *Så, i historien er der følelser af ked-af-det-hed, magtesløs, sorgfuldhed, og når du oplever, at du kan mærke, at jeg er ovre hos dig og virkelig er der, så oplever du glæde, livfuldhed og udtryksfuldhed, og så er det det, tårerne handler om. Er det det?*

Dorthe: *Ja, det er det.*

Kirsten: *Så, Dorthe, giv dig selv lov til lige at være i dette. Der er nogle svære følelser ... og nogle gode følelser ... og jeg vil invitere dig til at se lidt på, hvad det er lavet af det her.*

Mindet

Dorthe dvæler i de komplekse følelser, hendes frustration vækker. Og ved at få lov til dette, ved at Anders blot spejler, lytter og anerkender, begynder hun at forstå, hvad det er, der sker, og bliver klar over, hvad det er for en dynamik, der er i gang. Kirsten Seidenfaden støtter hende i at arbejde hen imod at finde ud af, hvordan de følelser, der lever i nuet, knytter an til en gammel historie. Ikke for at dvæle ved den gamle historie, men for at få en indsigt i, at der er en sammenhæng med hendes aktuelle måde at reagere på, som lever i hende, og sådan set ikke har noget med Anders at gøre. At der er en gammel historie på spil her.

Dorthe: *Jeg vil gerne fortælle, hvad det her minder mig om. Det minder mig nemlig om min mor, som selv har talt rigtigt meget, men aldrig rigtig har hørt efter, hvad jeg har sagt.*

Anders: *Det her minder dig om din mor, som, selvom hun har talt meget, aldrig har hørt efter, hvad du har sagt.*

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) *Et minde, der dukker op. Noget, der skete ...*

Dorthe: *Der er mange minder om det.*

Kirsten: *Giv dig selv lidt tid, Dorthe. Hvis du forestiller dig selv som barn, giv dig selv lidt tid til at mærke, hvordan det var at være barn. Jeg ved ikke, hvor gammel hun var, men du siger, det er noget, der har fyldt rigtig meget i din barndom, det her. Så jeg vil gerne hjælpe dig tilbage til, hvordan det var, der hvor du levede, hvor du boede ... og at der måske dukker et billede op, det kan nogle gange være lidt nemmere at fornemme, når du har talt lidt om, hvordan det var at være en lille pige dengang, hvor du blev mødt af din mor, der talte meget, men ikke hørte, hvad du sagde. Så, sådan som det var for mig, Anders ... i min barndom ... Hvem var der derhjemme? Der var din mor, og hvem var der mere?*

Dorthe: *Ikke flere. Min mor havde udskiftninger af en hel masse mænd, der ikke var der mere end nogle måneder af gangen. Så jeg husker det mest, som at vi altid har været alene min mor og mig.*

Kirsten: *Fortæl det til Anders (laver gestik i rummet mellem dem) de minder der kommer. De følelser, der dukker op ... og giv dig tid.*

Dorthe: *Altså, da jeg var barn, ... Ja, og jeg har altså skullet finde ud af det meste selv. Da jeg var 7 år, da jeg gik i 1. klasse, havde jeg været i Danmark i halvandet års tid og da havde jeg lært dansk. Min mor arbejdede hele dagen, så jeg startede på fritidshjem kl. 6.30, og var der, indtil jeg blev hentet kl. 17. Og min følelse af at være barn handler meget om at finde ud af, hvordan min mor havde det. Når jeg var ked af det, svarede hun ofte: ved du, hvad det gør*

ved mig, og så stod jeg tilbage med en følelse af at være helt forkert, samtidig med at det hele kom til at handle om hende.

Anders: Du spoler tilbage til 7-årsalderen, hvor du starter i skolen og fritidshjem. Du havde været i Danmark i halvandet år, og du havde lært dansk. Du husker, hvordan du blev afleveret på fritidshjemmet tidlig morgen og først hentet igen kl. 17. Du husker fornemmelsen af, at din barndom handlede rigtig meget om, hvordan din mor havde det. Når du for eksempel var ked af det, blev du mødt med, ”er du klar over, hvad det gør ved mig, det du har sagt”, så det ...

(Anders bliver berørt, fortæller det og fortsætter så spejlingen):

Anders: Du fik meget skældud i skolen, fordi du var vild. Du blev ked af det, men du viste det ikke i skolen. Først når du kom hjem, så havde du brug for at fortælle din mor om de skældud. Og når du blev glad igen, skete der det, at hun så sagde til dig: ”Ja, nu kan du sagtens være glad, så sidder jeg her tilbage med al ked-af-det-heden”. Og så blev det svært for dig at være glad, tillade din glæde.

Dorthe: Jeg sagde undskyld for det.

Anders: Ja, du sagde undskyld for det ...

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) Og det jeg sådan ville have ønsket, at hun havde gjort, det jeg længtes efter, at hun havde gjort ...

Dorthe: Ååh, jeg kunne jeg godt have ønsket, at hun havde taget om mig, lagt armene omkring mig og sagt, at det ikke var mig, der var forkert.

Anders: (Bliver lidt berørt - de griner sammen) Du kunne have ønsket, at hun havde lagt armene omkring dig og sagt, at det ikke var dig, der var forkert.

Dorthe: Tænk, hvis hun havde sagt; de er ikke gode ved dig, men jeg støtter dig, så du kan klare det. At jeg var god nok eller noget lignende.

Anders. Du ville ønske, at hun havde støttet dig og sagt, at du var god nok. Er der mere?

Dorthe: Ja, der er meget mere, men jeg tror ikke, at jeg skal sige mere lige nu, for så går jeg bare i gang med en ny ting.

Der var engang en lille pige

Kirsten inviterer Anders til at genfortælle hele Dorthes barndomsminde som en historie, et narrativ:

Anders: Der var engang en lille pige, som havde været i Danmark i halvandet år, og som lige havde lært at tale dansk. Hendes mor arbejdede, og der var mænd, men de var der kun kort tid

af gangen, så hun havde en fornemmelse af, at der kun var mor og hende. Som barn gik det mest ud på, hvordan hendes mor havde det. Også selvom hun var hjemmefra fra tidlig morgen til sen eftermiddag. Og til og med i en skole, hvor hun fik meget skældud, fordi hun var lidt vild, og hvor hun fik at vide, at hun var dum. Den smerte bar hun rundt på inden i hende selv, indtil hun kom hjem, hvor hun så kunne fortælle sin mor om det. Men når hun gjorde det, kunne hendes mor reagere på måder, der fik det hele til at dreje sig om hende. Hun sagde for eksempel til den lille pige: ”Ved du egentlig, hvad alt det, du fortæller mig, gør ved mig?” Eller når den lille pige var blevet glad igen, kunne hun sige: ”ja, vær du bare glad, nu sidder jeg tilbage og er ked af det.” Det fik den lille pige til at få ondt af sin mor og tænke, at hun ikke måtte være hverken glad eller ked af det, for så bliver mor jo ked af det på grund af hende. Den lille pige sagde undskyld, men inderst inde drømte hun om, at hendes mor havde lagt armen om hende og fortalt hende, at hun elskede hende, og at hun godt kunne se, at hun var ked af det over de knubs, hun havde fået i løbet af dagen. Hun drømte også om, at moderen ville have støttet hende i at være god nok og i at være stærk, så hun kunne klare det.

Anders træder ind i historien

Kirsten: (Henvendt til Anders) *Og hvis jeg kunne træde ind i den historie, det jeg så ville sige til den mor. Hvis jeg kunne rejse tilbage i tiden og give hende nogle beskeder ... det jeg så ville sige til din mor ...*

Anders: *Hvis jeg kunne rejse i tiden og træde ind og sige en besked til din mor, ville jeg sige:*

”Jeg er ikke sikker på, at du ved det, og at du forstår det. Men når du siger til Dorthe, at nu sidder du tilbage med ked-af-det-heden, så er du i virkeligheden med til at gøre hende endnu mere ondt, fordi hun hele dagen har holdt på smerten og har trængt så meget til, at du tager om hende og hjælper hende. Er du klar over, at du får Dorthe til at føle sig helt forkert i forhold til dig. Du bliver nødt til at holde op med at tro, at det hele tiden handler om dig. Du bliver nødt til at få øjnene op for, at din datter har båret rundt på noget tungt hele dagen, og at hun trænger til sin mor. Det er ikke i orden, det du gør.”

Sammenhængen mellem dengang og nu

Kirsten: (Henvendt til Anders) *Og når nu jeg tænker på, hvad jeg gerne ville have sagt til din mor, når jeg tænker over din historie, så giver det god mening, når du nogle gange kan blive frustreret over, når Tobias er der, at du bliver frustreret over, at jeg ...*

Anders: *Når jeg hører din historie, giver det rigtig god mening, at når du ser Tobias vil dele noget, så kender du det jo selv og ved, hvor forfærdeligt det er ikke at blive set og hørt. Du har jo i kraft af din egen historie en særlig følsomhed over for børn, som vil dele noget og ikke bliver mødt i det. Det giver fuldstændig mening. Og når du så oplever, at jeg tilsidesætter noget for at være fuldt nærværende, så giver det også stor mening, at det betyder så meget for dig, for det var jo det, som din mor skulle have gjort. Så når du oplever, at jeg er fraværende, så rammer det dig, du bliver ked af det både på egne og Tobias' vegne. Det synes jeg, giver fuldstændig mening for mig.*

Hvorfor nu et eventyr

Og hvorfor nu eventyr midt i det hele? Kirsten Seidenfaden fortæller: ”Når lytteren laver eventyret og går ned gennem fortællingen, sker der ofte det, at når han siger dét, der skal fortælles til forældrene, er det fantastisk helende for partneren at høre det, og for den, der siger det, bliver der koblet en forståelse på, sådan at Anders her kan sige, wow, det, jeg sidder og siger til Dorthes mor, at Dorthe trænger til hendes nærvær, og mens jeg siger det, kan jeg se, at det jo er lige præcis det, min Dorthe også beder mig om ... så nu forstår jeg, at når jeg gør det ved Dorthe, så rammer det hende dybt ind i den historie ... Så for den, der siger det,” fortæller Kirsten Seidenfaden, ”kan det virke integrerende, altså at forstå, at det er sådan, det hænger sammen. Og så bliver der en kobling mellem det kognitive og det følelsesmæssige. Det bliver ankerkendelse på et dybere niveau. Og også en kobling mellem nutiden og fortiden. Og en indføling både for det aktuelle, den frustrerede voksne kvinde, men også for det lille barn ... at nu forstår jeg, hvordan det må være at være dig. Du bærer på dette her – og det lever i lys lue. Lige nu. Imellem os. Og vi kan sammen forandre det. Eventyret hjælper til at gøre alt dette mere levende. Og vi kan også se her, at når Anders ser den sammenhæng, kommer der også en stærk motivation for at gøre noget andet, som er mindre sårende, mere hjælpsomt og mere helende. Samtidig, når Anders anerkender Dorthe, både i nuet og i fortiden, sker der også en forståelse og integration for Dorthe. Men først skal Dorthe blive klar over, hvad det er hun virkelig længes efter. For bag enhver frustration,” siger Kirsten Seidenfaden, ”ligger der en længsel.” Tilbage til terapien:

Længslen

Kirsten: (Henvendt til Dorthe): *Så det, jeg i dag længes efter er altid, altid ...*

Dorthe: *Det, jeg længes efter, er altid at kunne have det her nærvær, vi har lige nu. Frihed og nærvær hænger sammen for mig.*

Anders: *Du kunne altid tænke dig det nærvær, som vi har lige nu. Frihed og nærvær hænger sammen.*

Og så til ønskerne

Kirsten Seidenfaden støtter Dorthe i at formulere nogle forandringsønsker til Anders om noget, han konkret kan gøre, som vil møde hende dér, hvor hun tidligere er blevet ramt og har haft en længsel og et savn. Et ønske, som vil kunne hjælpe hende til at opleve Anders' nærvær. Hun beder Dorthe formulere et par positive, målbare og specifikke ønsker, sådan at Anders kan have noget at vælge imellem. Det første ønske er, at Anders er tydelig, når han er der, og når han ikke er der i forhold til Tobias. Andet ønske er, at han tre gange i den nærmeste fremtid giver Dorthe nærvær og omsorg.

Kirsten: (Henvendt til Anders) *Og Anders, det, der så er oplægget til dig, det er, at du, hvis du kan sige ja til et af ønskerne, at du så vælger det. Du må selvfølgelig gerne give Dorthe begge dele, men at du her forpligter dig på et ønske, som du selv tænker, at der er noget også*

til dig. Som gør, at du udfordrer dig selv på en måde, som du gerne vil udfordres på. Og ikke så meget om du tror, at det er det, Dorthe helst vil have. Og hvis du ikke kan forpligte dig på et af de to, så må vi tale om det.

Anders: Ja, (tænker lidt....) jeg vil gerne imødekomme det ønske, du har om, at jeg de næste tre gange, jeg har en stille stund med Tobias, vil være fuldstændig til stede. Hvis jeg skal noget andet, så vil jeg sige meget tydeligt: "Nu skal jeg gøre det her, og jeg tager tråden op, når jeg kommer tilbage igen. "

Dorthe: Det er jeg glad for.

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) Ja, fordi når du, Anders, vil give mig det, det, det så betyder for mig, det er...

Dorthe: Jamen, det betyder rigtig meget. Det er jeg virkelig glad for.

Kirsten: Ja, for det, det gør ved mig.

Dorthe: Det, som alt det her gør ved mig, er, at jeg bliver tryk. Tryk ved, at du tager dig af det.

Anders: Alt det her får dig til at føle dig tryk, fordi jeg nu vil tage mig af det. Er det rigtig forstået?

Kirsten: (Henvendt til Dorthe) Og den måde, det knytter an til min egen historie på ...

Dorthe: Ja, og den måde det knytter an til min historie, det er, at vi nu sammen kan gøre en forskel. Det kunne jeg ikke dengang. Dengang kunne jeg ikke få hjælp, som jeg gør nu.

Anders: Du kan få hjælp nu, og det betyder, at vi kan gøre en forskel sammen.

Kirsten: Og det, jeg forestiller mig, at det vil betyde for Tobias, er ...

Dorthe: Og det jeg forestiller mig, at det betyder for Tobias, det er, at han oplever, at du har kærlighed til ham, og at han føler sig elsket af dig.

Anders: Du forestiller dig, at det vil få Tobias til at føle sig elsket af mig.

Dorthe: Ja, når du giver opmærksomhed, så vil han blomstre mere, blive glad (...)

Den dobbelte gave

Anders og Dorthe sidder roligt og dvæler i hinandens blik.

Kirsten: Nu er det jo sådan, at der bag det I har lavet, det arbejde I har gjort omkring en udfordring hos den ene, vil munde ud i to gaver. Du, Dorthe, får noget. Og du Anders, får noget. Andet. Så Anders, for dig, at give dette til Dorthe, kan du sige noget om, hvad det betyder for dig, hvad du forestiller dig, at det vil betyde for dig at give Dorthe dette?

Anders: *Min fornemmelse er, at der er meget gave i det til mig. Der er en stor historie i dette for mig, og det skal jeg ikke komme ind på nu. Men i starten blev jeg meget bevæget over dit nærvær og din henvendelse til mig, og jeg tror, jeg vil have godt af mere af det. Jeg har med mig en overlevelsesstrategi med ikke helt at være i kontakt, fordi det at være i kontakt også minder mig om et savn. Men gaven er også i forhold til din historie, som rører mig dybt, og som kan få mig til at gå imod min impuls med at slå nærværet fra.*

Dorthe: *Du mærker, at der er rigtig meget til dig i det her. Det startede med mit nærvær, som du blev berørt af og senere min barndomshistorie, som gør, at du føler, du bedre kan være nærværende sammen med mig og Tobias nu. Var det det, du sagde?*

Anders: *Jeg tror, det var det meste af det, det var i hvert fald det, jeg mente. Men der er også noget med, at Tobias i lighed med dig kalder meget på det sted i mig, som ikke er så udviklet, og derfor er det en gave til mig at træde ind i det sted.*

Dorthe: *At Tobias og jeg er den slags mennesker, der kalder på det nærvær, som du har det svært med, og netop derfor er det her også en gave til dig. Var det sådan, du sagde?*

Anders: *Ja, det var det helt præcist.*

Herefter folder Kirsten Seidenfaden med hjælpesætninger noget af Anders' historie ud – som Dorthe spejler. Historien om at trække sig for at undgå omklamrende nærvær – og historien om, hvordan Anders' stræk i forhold til Dorthes ønske kan være at opleve intimitet på en ny og anderledes nærværende måde. Sessionen slutter med en værdsættelse af hinandens indsats i dialogen. Og beskeder til Kirsten Seidenfaden. Herefter går parret hjem – med fokus på konkret adfærd der kan hjælpe dem videre fra reaktion til relation.

Terapeutens rolle og indstilling

Det er stilfærdigt at overvære. Parterapien. Men hvad kræver Relations Fokuseret Terapi af terapeuten? Kirsten Seidenfaden fortæller: ”Det centrale er, at vi har et grundigt kendskab til strukturen i de forskellige dialoger, så vi er fleksible, samt at vi selv kan mentalisere – og få øje på, når der sker mentaliseringsnedbrud – hos os selv – og vores par.” Piet Draiby fortsætter: ”Terapeuten skal være hjemme i at være i det anerkendende nærvær, at være mentaliserende i forhold til hver enkelt i deres proces. Og på skift have det brede overblik med hensyn til at understøtte lytteren, fordi det er der, man træner evnen til mentalisering. Terapeuten skal således have et overblik og en retning. Terapien er ikke bare en manual eller en opskrift, og terapeuten må kende strukturen så indgående, at hun kan følge parret, flowet, energien og timingen i det tema, der bliver bragt op. Det er også meget afgørende, at terapeuten har overblik og overskud til at runde dialogen af på en sådan måde, at parret kan komme ud af døren med et håb og en oplevelse af, at de har noget at gå videre med. Det er altså ikke bare en teknik – det er en holdning, en særlig indstilling, som terapeuten skal integrere i sit arbejde. Og i det hele taget.”

At finde et sted der samler teori og tilstedeværelse

Og dette knytter an til, hvorfor det netop er denne metode og indstilling, Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby har valgt at arbejde med. Fordi, som de begge siger, det er en mellemmenneskelig grundholdning at gå til eksistens på. Det nænsomme, respektfulde i og med, at de kan sørge for virkelig at være tilstede med anerkendelse og nærvær. Det er ligeværdigt, og de kan forklare, hvad det er, de medvirker til og lægger op til. ”Vi kan vide,” siger Piet Draiby, ”at vi er på centercourt, når vi er tilstede. Så konsistensen mellem teori og holdning, mellem teori og tilstedeværelse. Det er det, der gør det så smukt for mig.” Kirsten Seidenfaden nikker. Og supplerer: ”For mig er det blevet en væren i verden, en relationel etik, det er det, der gør, at det er blevet så centralt, fordi for mig er det blevet meget mere en livsholdning, en politisk holdning som den etik, der handler om, at vi er forskellige, og at vi kun kan leve i denne verden, hvis vi lærer at forstå, at vi skal kunne være her alle sammen, og at vi alle har ret til at være her med det, vi er og blive forstået med hvert vores udgangspunkt. Og vores opgave bliver,” fortsætter Kirsten Seidenfaden, ”at knytte an til den andens erkendelse af, hvordan det er at være ham eller hende. Og jeg kan se, når jeg ser på den vej, jeg har taget i mit faglige arbejde, at jeg altid har valgt at være i et terapeutisk rum, hvor vi er i øjenhøjde. Og at jeg hele tiden har noget at lære af mine klienter. At vi er på en rejse sammen, og det er ikke kun klienten.” Hun grunder lidt. Og fortsætter: ”Jeg er vokset op i en familie med høj grad af social bevidsthed og antiautoritære holdninger. Jeg levede det meste af min barndom i østen og mine forældre viste vejen med stor respekt for de ”fremmede” mennesker der omgav os. Siden hen blev jeg en del af kvindebevægelsen og efterfølgende optaget af den demokratiske psykiatri i norditalien, som inspirerede til etablering af galebevægelsen og implementeret i den nye distriktspsykiatri herhjemme. I mine ansættelser har jeg valgt arbejdspladser, hvor jeg ikke blev indfanget i et hierarkisk system. Hvor jeg kunne få lov til at være mig i en gensidig respekt. Karen Berntsen blev min første chef og en stor inspiration både i solidariteten med de svageste klienter og i en gennemgribende tværfaglig holdning til arbejdet. Denne måde at forstå vores fag, at modvirke magtesløshed og hjælpe vores klienter genvinde værdigheden, selvrespekten og magten over eget liv gennem vores anerkendelse kom til at præge mine grundholdninger og ført videre i vores egen virksomhed, Center for Relations Fokuseret Terapi.” Piet Draiby nikker genkendende og fortsætter: ”Jeg har en lang træning i psykodynamisk psykoterapi. Og det, der gjorde, at jeg ikke blev ved der, var den grundforudsætning om, at terapeuten ved mere end klienten. Jeg vil gerne være ved, at jeg ved mere, men det er på det processuelle plan. Jeg ved mere om processerne, men ikke om klienten. Så den diagnostiske, kategoriserende grundholdning der kan være i en psykoanalytisk inspireret tænkning, den har jeg ikke kunnet være med. Det skaber distance, mystificering og bliver sådan et helligt rum. Det næste store rum, jeg var i, var det systemiske. Men det kunne jeg ikke være i, fordi det var for ordrigt. Og alt for følelsesforladt. Det var sådanne cirkulære spørgsmål om forståelse, hvor jeg bliver fuldstændig svimmel. Så for min part, så er dette arbejde her noget med følelsen af at komme hjem. Hjem til noget, jeg ikke altid har gjort mig så klart, hvad var, men som jeg føler mig godt tilpas i.” De sidder begge en stund. Der bliver helt stille. Og så ser Kirsten Seidenfaden op og siger: ”Den sidste dimension, som skal med, det er, at det har været en fantastisk rejse at være på sammen. Vi er jo et par. Vi lever sammen. Og arbejder sammen. Vi har meget den samme grundholdning, politisk, fagligt og etisk, samtidig med, at vi også har været og er et par og hele tiden har måttet arbejde på, at være i det, vi gik og sagde. Så vi *måtte* leve det.”

De nikker begge to. Båndet, der optager dette interview, er ved at løbe ud. Og vi er ved at være dér, hvor vi startede. At vi bliver til i fællesskabet, i vores relationer. At livet består af møder. Og helst så sunde, afbalancerede, gensidige og respektfulde møder som muligt. Vi har alle et ansvar for at udleve en relationel etik. I alle vores mellemmenneskelige relationer. Personlige såvel som professionelle.

REFERENCER OG HJEMMESIDE

Referencer:

Allen, J., Fonagy, P. & Slade, A. (2009). *Mentaliseringsbaseret behandling i teori og praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.

Fonagy, P., Gergely, G. & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. København: Akademisk Forlag.

LeDoux, J. (2003). *Synaptic self – How Our Brains Become Who We Are*. London: Penguin.

Seidenfaden, K. & Draiby, P. (2009). *Det Levende Parforhold*. København: Lindhardt og Ringhof.

Seidenfaden, K., Draiby, P., Christensen, S., Hejgaard, V. & Davidsen, M. (2009). *Den Levende Familie*. København: Lindhardt og Ringhof.

Hjemmeside: *Seidenfaden & Draiby* www.relationsterapi.dk