

Relationsfokuseret terapi

- udvikling af anerkendende nærvær i par og familier

Af parrelationsterapeut, cand. psyk. Kirsten Seidenfaden og parrelationsterapeut, psykiater Piet Draiby

I vort mangeårige liv som psykoterapeuter, hver for sig og sammen, har vi søgt efter teorier og metoder, som kunne tilgodese såvel ønske om forandring som ordentlighed i forholdet til klienten – for os at forstå som direkte, respekt og fælles forståelse. Undervejs i vor søgen gennem mangfoldige forskellige retninger har vi naturligvis haft rig lejlighed til at undre os over den uafviselige, vedholdende, tankeprovokerende empiri vedrørende de uspecifikke faktorerens afgørende betydning for klienten - og for resultatet.

Det er derfor forbundet med stor glæde, at vi her har mulighed for at fremlægge og diskutere en form for psykoterapi, som for os lever op til vore egne søgekriterier, og samtidig synes at være et godt bud på, hvordan de uspecifikke faktorer kan bringes i spil, såvel teoretisk som praktisk. Og glæden er kun endnu større ved her at kunne argumentere for, hvordan den relationsfokuserede terapi går hånd i hånd med Carl Rogers banebrydende tanker og kernebetinger.

Vi ønsker i det følgende at beskrive, hvordan det efter vores opfattelse især er de såkaldte uspecifikke faktorer, der er formende for både al mellemmenneskelig og individuel kvalitet, og for såvel relationsudviklingen som den individuelle udvikling. Vor samlede begreb for disse uspecifikke faktorer kalder vi *anerkendende nærvær* eller *mentaliseren*. Vi vil beskrive, hvordan vi som terapeuter gennem vores anerkendende og strukturerende støtte kan være medvirkende til såvel relationel som individuel vækst og udvikling frem imod en mere stabil evne for at kunne være i og yde det anerkendende nærvær.

Kravet til parterapeuten i denne model er således ikke blot at være hjemme i teori og metode, men bestandig at have egne "uspecifikke faktorer" i fokus og for at kunne facilitere – etablere og fastholde – det anerkendende rum omkring parret/parterne. Dette godartede nærvær er nemlig for os at se hele forudsætningen for, at den relationelle og individuelle vækst og udvikling kan finde sted i parret. Vi er altså – som en del andre terapiretninger - er af den opfattelse, at netop disse uspecifikke faktorer, som vi under ét benævner det anerkendende nærvær, er en nødvendig betingelse for terapeutisk forandring.

Den Anerkendende Dialog

I gennem udarbejdelsen af den relationsfokuserede terapi, vi praktiserer, har vi udviklet den Den Anerkendende Dialog, som er en særlig dialogform med en fast grundstruktur. Den Anerkendende Dialog, som er grundstenen i vores relationsfokuserede terapi, har vist sig fantastisk brugbar imellem par, men kan også med stort udbytte bruges af forældre over for deres børn, i samvær med venner eller på arbejdspladsen. Den kan udvikles og bruges på mange måder hele livet igennem, og kan for

parret blive en helt ny måde at være sammen som par, familie og med andre mennesker på. Den Anerkendende Dialog er desuden den grundlæggende ramme for en række andre parialoger, som vi praktiserer i vores parterapi, og som vi har set så talrige eksempler på, fungerer for par i krise.

Den Anerkendende Dialog giver en effektivt men nænsomt og helt ny forståelse af parterne imellem. Dialogen er særlig velegnet, hvis man har noget på hjerte, som man ønsker ens partner skal høre og forstå, eller som man selv ønsker at forstå mere om hos sig selv, eller hvis man ønsker at ændre noget i sit forhold. Og det kan være om alt lige fra børneopdragelse til pengesager, jalousi, forhold til svigermor eller seksualitet.

Den Anerkendende Dialog bygger på "Imagodialogen", som er udviklet af Harville Hendrix i samarbejde med Joyce Buckner på baggrund af Carl Rogers' teori og metode. Dens helt store force er, at den giver den tryghed, som er den største forudsætning for, at parret igen kan begynde at færdes respektfuldt og omsorgsfuldt i hinandens og deres fælles verden.

I sin grundform er Den Anerkendende Dialog en metode med det formål at:

- lære parret at lytte – virkelig at lytte – og sætte sig i den andens sted. En egenskab, der giver næring, dybde og forståelse i ethvert forhold
- skabe veje ind til den psykiske bagage, alle har med sig fra deres egen barndom, om hvordan det er at være sammen med andre mennesker. At give adgang til barndomserindringer, så de uforsagte historier foldes ud og danner ny mening Disse erfaringer på godt og ondt gør partnere brug af i deres forældreskab, uden at være bevidste om det. Man kan nemlig ikke bare med viljens kraft beslutte sig for hvilken slags partner eller forælder, man vil være. Man kan kun blive en anden og bedre forælder ved at "øve sig" på en ny måde, der har det mål at skabe et levende og indsigtfuldt parforhold eller, hvis man er alene – et levende og indsigtfuldt forhold til sig selv og sin omverden.
- lære sine følelser at kende på en ny måde, så man kan lære at blive vred, bange eller ked af det på en måde, som ikke gør børnene eller partneren utryk eller angst. Hvor det man lærer er, at det ikke bare handler om at tage ansvar for egne følelser, men i den grad også om at tage ansvar for følelserne i det fælles rum. På denne måde blottlægge vores overlevelsesstrategier, så vi bliver opmærksomme på vores lille klinge og gearskiftet
- lære at bevæge sig ud af "mig-osteklokken" og over i et "vi-fællesskab", hvor det er muligt at hjælpe hinanden videre, når livet slår knuder.

Anerkendelsens mirakel

Når vi har valgt at kalde metoden Den Anerkendende Dialog, er det fordi anerkendelse er det centrale begreb i vores personlige måde at tænke og arbejde på. Anerkendelse betegner i denne sammenhæng en grundholdning, hvor vi også som terapeuter er i stand til at sætte os i klienternes sted og også støtte dem i at sætte sig i hinandens sted. Anerkendelse indebærer desuden at kunne støtte parret i at respektere, at partneren kan have andre versioner af virkeligheden end deres egen. Anerkendelse har en fantastisk virkning, fordi den understøtter og igangsætter en positiv udvikling. Når partneren oplever at få anerkendelse af sin partner, føler han / hun sig set, hørt, forstået og respekteret som den, han / hun er. Det giver en ro og tryghed, der er en helt afgørende forudsætning for, at parterne hver for sig og sammen tør forandre sig og udvikle sig, og at deres eventuelle

barn/børn kan folde sig ud i tryghed. Dette kan kun ske når forskellighed ikke opfattes som forkert.

I Den Anerkendende Dialog er det terapeuten, der "holder" parret i det anerkendende rum, så parret indbyrdes kan udvikle en anerkendende holdning. Den Anerkendende Dialog er ikke et mål i sig selv, den er en vej til at udvikle sit anerkendende nærvær og sin evne til mentalisering.

Metoden er pædagogisk let tilgængelig og fra første færd er den virksom, hvis man gerne vil bryde gamle mønstre. Den er overskuelig og har hele tiden flere dybder i sig, efterhånden som man arbejder med den. Men det kræver en aktiv indsats og for par i krise en terapeutisk indsats at overkomme langsommeligheden og den stramme struktur, som er grundlæggende spilleregler.

De helt centrale omdrejningspunkter for det terapeutiske arbejde er at udvikle:

- anerkendende nærvær og kontakt
- anerkendende og værdsættende kommunikation

Nærvær er nemlig ligesom anerkendelse en lige så stor forudsætning for menneskers trivsel som mad, vand og ilt. Sådan er vi bygget! Nærvær er en livsbetingelse, for at vi kan udvikle os. Det blev første gang forskningsmæssigt påvist under 2. verdenskrig, da psykoanalytikeren René Spitz studerede anbragte børn på børnehjem. Her fulgte han børn, der kun blev tilbudt mad, søvn og renlighed. Og de døde som fluer.

Nærvær opstår i tryghed. Når vi søger et tæt og intimt forhold, er det længslen efter nærvær, der driver værket. Vi leder efter én at dele vores tanker, følelser og liv med, og som forstår og holder af alt, hvad der er mig. For når man er i nærvær med andre, trives man og vokser af det. Det er i nærværet med andre, at man for alvor kan mærke sig selv.

Utryk tilknytning, stærke og uhensigtsmæssige overlevelsestrategier er væsentlige årsager til afstand og mistro. Den lige vej til større nærvær og tæt kontakt ligger derfor i at se de mekanismer i en selv og ens partner, der får den enkelte til at bevæge sig væk fra nærhedens effektive energikilde.

At være anerkendende betyder at:

- man går ud fra, at der er flere måder at forstå virkeligheden på
- man for en tid er i stand til at se verden med andres øjne
- man ikke har alle svarene på, hvorfor parforholdet er, som det er.

Derfor er:

- anerkendelse ikke lig med ros
- anerkendelse ikke er udtryk for, at vi skal være enige
- anerkendelse også at beskæftige sig med det, som er negativt.

Et eksempel:

Din partner er rigtig vred over, at du er kommet sent hjem. En anerkendende samtale lyder sådan: *"Jeg kan godt forstå, du er vred. Jeg kunne også godt have ringet og givet dig besked, så du kunne have disponeret ud fra det"*.

Desværre er den anerkendende sprogbrug oppe imod svære odds. Der er i måden at tale med hinanden på indlejret en stor tilbøjelighed til at bruge rigtig mange kritiske ladede vendinger og at fokusere på det, man ikke forstår, eller det man er uenige om. For de fleste er det langt lettere at kritisere end at udtrykke længsler, have fokus på det, der virker, inspirerer, og det man gerne vil have.

Særtræk ved ikke-ankerkendende kommunikation er fortolkninger og gode råd. Fortolkninger skaber afstand og grobund for at opleve sig misforstået. Fortolkning er udtryk for *din* vurdering af situationen.

"Jeg ved, du er vred på mig, når du lukker døren på den måde."

Gode råd er heller ikke gangbare. De kan kun gives ud fra ens egen virkelighed, er ofte manipulerende og skaber irritation.

Der er vigtigt at kende forskel på anerkendelse og værdsættelse, da de hver især indgår som vigtige elementer i dialogprocessen. Anerkendelse udtrykker en respekt for den andens synspunkt, så denne føler sig forstået. Værdsættelse handler om at sætte pris på den andens kvaliteter, så denne føler sig påskønnet.

Den Anerkendende Dialog

Når dialogen holder op, går parforholdet ud! Så enkelt kan det måske siges. Men at føre en anerkendende dialog er en større opgave, end de fleste aner. Dialog kræver øvelse, hvad enten man er psykolog, ingeniør eller skuespiller. For en dialog er andet og mere end blot en samtale. Det, vi forstår ved en anerkendende dialog, er en samtale med det formål at skabe forståelse gennem hinandens fortællinger og forskelligheder. I en god dialog med hinanden kan man få sat tingene i sammenhæng ved at udforske verden sammen. Når man giver plads og tager sin nysgerrighed frem, så sker der rigtig ofte det, at man oplever noget, man ikke havde regnet med. Så selvom man har været gift i 24 år, så vil man – hvis man mestrer en god dialog – til stadighed opleve, at der kommer nye nuancer, nye erkendelser og nye vinkler på kendskabet til sig selv og hinanden.

Den Anerkendende Dialog tager sin begyndelse ved at parret sætter sig godt til rette foran hinanden, så knæene berører hinanden. Parret skal nu etablerere øjenkontakt. Når der falder ro på den ordløse øjenkontakt igangsætter det hjerneprocesser, der understøtter følelser af dyb gensidighed. Når øjenkontakten er etableret, kommer turen til at undersøge og mærke det "rum", der er imellem parret, der nu sidder ganske tæt med ansigtet mod hinanden. Rummet er det fælles rum, man nu skal arbejde i. Men det er samtidig også det rum, parret lever og ånder sammen i til daglig. "Rummet imellem" er alt det, de har med hinanden – alt det, de siger og gør, som derfor er afgørende med til at præge, om rummet er rart, trygt eller ubehageligt at være i.

Turtagning

I Den Anerkendende Dialog er der altid én, der fortæller, og én, der lytter og spejler, det som bliver sagt. Der skabes ingen dialog, når to taler samtidigt, eller når to tier samtidigt. En forudsætning for, at vi kan høre hinandens historie, er, at der bliver skabt en atmosfære af ro. Turtagning betyder at skiftes til at være den, der fortæller, og den, der lytter. Det er en dejlig måde at få skabt ro på. Udfordringen for fortælleren er at fortælle sin historie oprigtigt og i kontakt med lytteren. Udfordringen for lytteren er at være der 100 % for den, der fortæller. Det er en udfordring ikke at

blive kastet tilbage i sine egne tanker og følelser, men det kan også være en befrielse at vide, *at det eneste, jeg skal gøre, er at lytte og spejle.*

Bevægelse hen over broen

Hele dialogen bygger på, at den, der lytter, forlader "sin egen verden" for at bevæge sig over i sin partners verden for at høre om og forstå mere om partneren og herved også støtte partneren i at forstå mere om sig selv. Her kommer "broen" til hjælp. Broen, som indgår i Den Anerkendende Dialog, er en metafor, der kan bruges på rigtig mange måder. Broen er et billede på den kontakt og det nærvær, parret tilbyder hinanden. Den, der fortæller, "bliver hjemme" hos sig selv og koncentrerer sig om at fortælle om sine egne oplevelser, og den, der lytter, går over broen og på besøg. Billedligt talt kan man således gå på besøg i hinandens virkeligheder.

Ved at træne i at være opmærksom på, hvor man er på denne bro, træner man parret i at vide, hvor de er i deres kommunikation. Er man fuldt og helt på besøg i den andens virkelighed og lader sin egen være, er man i et anerkendende nærvær. Når man bliver fortrolig med, hvor på broen man er, kan man hurtigt mærke, når man af en eller anden grund løber hjem til sig selv. Det betyder, at man får mulighed for at sige det for så at vende tilbage til nærværet. Broen er også rigtig god til at vise og opleve forskellen på, når man værdsætter/roses, og når man anerkender dem, man holder af.

Værdsættelse og ros er en oplevelse af noget ved andre, som man er glad for eller stolt over. Her bliver man stående på sin egen side af broen og inviterer den, man værdsætter eller roses, over i sin egen verden for at fortælle om, hvad man – herfra – godt kan lide, værdsætter eller er stolt af ved den anden.

Anerkendelsen handler derimod om at forlade "sin verden" og bevæge sig over broen for at høre om og forstå mere om den andens verden, hvad enten det er positivt eller negativt. Det afgørende er at sætte sig for at høre og forstå den andens oplevelse. En af de store udfordringer på denne brovandring er de stærke kræfter, der fra tid til anden gerne vil hive en hjem i sikkerhed.

Mens partneren gør sig den største umage med at høre og være ovre hos sin partner, vil det fortalte sætte tanker, følelser og impulser i gang, som får én til at søge hjem. Det bliver især svært at sætte egne tanker på standby, når den ene part begynder at fortælle noget, som den anden part har stærke følelser og meninger om. Impulsen vil være "at løbe hjem til sig selv", når man starter en indre dialog med egne meninger, som kommer til at "overdøve" det, partneren er ved at sige.

Valg af tema

Dialogen begynder med, at parret finder ud af, hvilket tema de ønsker at tale om. Noget, man gerne vil undersøge. Noget, man synes er svært, eller noget, som lever i parforholdet og giver problemer, og som man gerne vil finde ud af, hvorfor sker. Når man ved, hvad temaerne er, skal parret beslutte sig for et af temaerne. Valget indebærer samtidig, at den ene kommer i den fortællende og den anden i den lyttende og spejlende position.

Den Anerkendende Dialog trin for trin

- trin 1: Spejling

Den Anerkendende Dialog med det valgte tema gennemgår tre trin:

Trin 1: Spejling

Trin 2: Anerkendelse

Trin 3: Indføling

Trin 1: Spejling

Her fortæller fortælleren sin historie og lytteren spejler, laver resume, anerkender og indføler. En af hjørnestenen i Den Anerkendende Dialog er således spejling, som effektivt og enkelt kan åbne vores egne og vores partners øjne, ører og hjerte på en helt ny måde. Formålet med spejlingen er at skabe en tryk ramme, hvor man kan blive klogere på hinandens verden og få essensen af det, man er, til at blomstre i hinandens tilstedeværelse.

Spejling betyder simpelthen, at lytteren bevæger sig over i fortællerens verden og sætter et spejl op ved at gentage det, fortælleren siger. Fortælleren siger nogle få sætninger, hvorefter lytteren spejler det, som blev sagt. Her er tale om en aktiv lytning, hvor "lytteren" præcist tilbagepejler indholdet af et budskab fra "fortælleren". Når lytteren spejler, er det vigtigt at spejle så ordret som muligt fordi de ord der bliver benyttet har sin særlige betydning for den, der fortæller.

Fortælleren holder sig til sit tema og sin egen historie og fortæller den så kortfattet og præcist som muligt. Der tales i jeg-form, og fortælleren skal undgå kritik og nedgøring af partneren, og er der kritik bliver et sådant udsagn fulgt af sætningen...*"det, det betyder for mig når jeg oplever.....er..."*

Med passende mellemrum spejler lytteren herefter det, som fortælleren fortæller. Som lytter ligger der også en stor opgave i ikke at løbe tilbage over broen og begynde at blande sit eget liv ind i fortælleren historie. Det kan af mange grunde være svært at høre på det, fortælleren siger, uden at måtte sige noget selv. Her er det vigtigt at gøre parret opmærksom på, at selvom der er noget i relationen, der udløser det tema, som fortælleren nu folder ud, så er der tale om en dybere og bagvedliggende historie, som tilhører fortælleren. Så selvom lytterens måde et være på måske er den udløsende faktor, ligger historien primært hos fortælleren. Med den indsigt kan man som lytter bedre møde det, der bliver fortalt med den nysgerrige og interesserede holdning, som hjælper fortælleren med sin erkendelsesproces. Lytterens ansvar er at være lydhør og afstå fra at udtrykke egne tanker og følelser undervejs. Det lyder let, men det kan blive svært, når blodet koger fordi det, man hører, opleves provokerende. Det er lige præcis der, fortælleren har allermest brug for lytterens fortsatte nærvær over broen og det er her terapeuten har en vigtig opgave i at "holde" lytteren.

Lytteren må for eksempel ikke:

- stille spørgsmål
- fortolke det, der bliver sagt
- på egen hånd gøre noget af det fortalte vigtigt og andet mindre vigtigt
- ikke komme med egne nye ord

Fortolkning er nærliggende, fordi man hele tiden forsøger at skabe mening ud fra ens eget verdensbillede. Men her er det forbudt. Når man kommer med fortolkninger eller egne nye ord og prioriteringer i spejlingen, kalder vi det for "illegalt import af eget stof" til den andens land. Det er en stor udfordring for de fleste at kunne lade være. Til gengæld er det en særdeles sund udfordring at lade egne tanker og associationer ligge for en stund for fuldt ud at kunne koncentrere sig om partneren.

Når man starter på en spejling, så er det vigtigt at give sig god tid. Kvaliteten af det, man giver tilbage, vil være et udtryk for kvaliteten af ens nærvær. Nogle mennesker når desværre aldrig at opleve den utroligt bevægende følelse, det er at blive set og hørt nøjagtigt som den, man er, selvom det burde være en menneskeret.

Når spejlingen fungerer så effektivt, som vi her beskriver, skyldes det, at den, der spejler, gør det med fuldt nærvær i krop og sind. Når det fortalte ikke bare bliver hørt og gentaget, men også lyttet på, taget ind og spejlet med anerkendelse og total lydhørhed, er der basis for, at der bliver skabt en følelse af overensstemmelse og forståelse – en følelse af at: ”nu er vi pludselig på den samme bølgelængde igen. Lige nu forstår vi hinanden. Lige nu tør jeg godt åbne mig igen. Lige nu...”

Nogle gange kan man ikke huske eller gengive det, fortælleren har sagt. Den amerikanske psykolog Hedy Schleifer siger, *at på kanten af mulig vækst sidder glemsomhedens engel og siger: Sig det igen!* Derfor er det ingen skam at bede om at høre det hele igen. Der er måske ligefrem en mening med, at noget skal siges og høres et par gange, før det kan opfattes og før der er en gedigen kontakt omkring noget vigtigt der udtrykkes. Denne unikke kommunikationsform gør, at relations fokuseret terapi helt afgørende adskiller sig fra alle andre parterapeutiske retninger.

Spejlingens væsen

Spejling er noget, vi foretager os hele livet. Lige fra fødslen, hvor barnet opdager verden og begynder den første selvudvikling ved at udforske mors ansigt og mimik. Det er også forklaringen på den helt indgroede og ubevidste refleks hos alle mødre, der spejler de grimasser og ansigtsudtryk, barnet har. Rynker de til i gråd, eller lyser de op i kæmpe smil, så spejler vi helt ubevidst barnets mimik. Når barnet så at sige ser sig selv i mors ansigt, får det de første oplevelser af sig selv. Denne spejling udvikler nerveforbindelser i barnets hjerne, der kan gøre det muligt for barnet at udvikle sin bevidsthed om: Hvem er jeg ?

Spædbørn har brug for et levende ansigt og et nærvær, der kan dæmpe den oprevethed og affekt, de naturligt befinder sig i. Når først bærebølgen af tryghed mellem mor og barn er blevet etableret, så begynder barnets langsomme selvregulering at udvikles.

Spejling er altså livsvigtig, for at børn kan udvikle sig sundt og godt. Med spejlingsprocessens overbevisende gode virkning for barnet vover vi at antage, at spejlingens store tryghedsskabende og udviklende effekt stadig gælder, selvom vi er voksne. Denne formodning understøttes såvel af forskning som af vores kliniske erfaring.

Trin 2: Anerkendelse

Når spejlingen af fortællerens problem eller oplevelse er afsluttet, går parret nu til anerkendelsen. Her anerkender lytteren det, vedkommende lige har hørt. Lytteren giver over for fortælleren udtryk for, at det, der er blevet fortalt og sagt, giver mening. Anerkendelse handler derfor kort og godt om at give udtryk for, at man forstår fortællerens problem og historie, ved at stille sig i fortællerens position og se verden med partnerens øjne.

En klient har engang beskrevet anerkendelse som at putte alle sine tanker ind i en ballon og hænge den til side, så man fuldt og helt er til rådighed for den andens tanker. Kun til stede for netop det.

Her er altså ikke tale om at være enige om en udlægning af virkeligheden. For selvom parret taler om det samme tema eller oplevelse, vil der altid være (mindst!) to – verdensopfattelser af den samme ting. Og her begynder enrigtig spændende dans, hvor man mere og mere løsrives fra barndommens

skygger, og bedre kan se, hvem man i virkeligheden er gift med. At anerkende vil sige at give udtryk for, at det giver mening, det partneren har fortalt, "Det giver mening, og det, der giver mening er..." hvor lytteren anerkender de vigtige punkter i sin partners historie. Med udgangspunkt i resuméet med det eftertryk, at det, fortælleren siger, giver mening, at der er sammenhæng og logik i det, der er blevet fortalt. Hvis der er noget, der ikke giver mening, kan man sige "Hjælp mig til at forstå..." Derefter tjekker man, om fortælleren føler sig forstået. Man kan godt blive over broen hos sin partner og give udtryk for, at det giver mening, samtidig med, at man inde i sig selv tænker, at man er ikke enig. Anerkendelsen opleves derfor af mange som det allersværeste i dialogen. Det centrale i anerkendelsen er at give plads til, at vi har forskellige verdener.

Trin 3: Indføling

Tredje og sidste trin i grunddialogen er indføling, hvor lytteren igen skal sætte sig i partnerens sted – denne gang rent følelsesmæssigt. På dette trin viser lytteren sin indføling ved at give sit bud på, hvordan fortælleren har det med det, der er blevet fortalt. Man forsøger at forestille sig, hvordan det fortalte må have berørt fortælleren. Ved at fortælleren lytter til forslagene, bliver han/hun mere opmærksom på, hvordan det faktisk føles. Indfølingen vil altid være et gæt. For man ved jo ikke præcis, hvordan den anden føler. Men man prøver at indkredse nogle præcise følelser, man tror, at det fortalte må være forbundet med og på den måde hjælper fortælleren med at fokusere på sine egne følelser.

Forandringsdialog

"Jamen, hvor mange gange skal jeg sige det! Jeg bliver så sindssygt ked af det, hver gang du skælder børnene ud på den måde. Hvornår lærer du at beherske dig lidt?" Følelsen er vedkendt for alle. En frustration, der dukker op igen og igen og udløser et skænderi, som gør, at man bliver lidt mere uvenner end sidste gang, situationen dukkede op, og afstanden en lille smule større. Begge parter er lige frustrerede, når det sker. Den ene, fordi afmagten over ikke at kunne trænge igennem med sin appel vælter ind over én, og fordi situationen gentager sig, og det ikke har været muligt at finde en måde at få den løst. Her er det godt at tænke på, at frustrationer kan forstås som forandring, der prøver at bryde igennem.

For at få fat i det ønske om forandring, der gerne vil bryde igennem, kan Den Anerkendende Dialog i sin grundform udbygges med en forandringsdel. Den er et særdeles effektivt redskab til i fællesskab gennem dialog at komme fra konflikt til ny forståelse og nye væremåder. I "Den Anerkendende Dialog - med forandring" tager dialogen parret med ud på et fælles detektivarbejde med at finde ud af, hvad frustrationen egentlig består af. Hvordan ser den ud, hvordan føles den, hvad betyder den, og hvor stammer den fra? Til sidst i dialogen arbejder parret sig frem til en ny handling, der møder den længsel, partneren har, og en handling der giver mulighed for udvikling både for den der giver og den der modtager.

Langsommelighedens og stilhedens gave

Et helt specielt særkende ved disse særlige dialogformer handler om tid og tempo. Det er nødvendigt at have langsommeligheden for øje. Tid til eftertænksomhed og tid til at dvæle i følelserne. Via et langsomt tempo og den stilhed, der opstår, kommer erkendelserne drypvis, når gamle minder får tid og plads til at dukke op og blive tilgængelige. Tavsheden er guld værd, når den kan få lov til at være der – uanstrengt – så sker det ofte, at nye overraskende minder, følelser og tanker dukker op. Terapeuten understøtter denne proces ved kontinuerligt at påpege, rumme og vægte en langsommelighed og være i kontakt med sig selv og den anden både kropsligt og mentalt. Når fortælleren på denne måde er i flow med frie associationer, fordi partneren sidder overfor med et sæt lyttende, nysgerrige og medlevende ører og øjne, så er der for alvor mulighed for at betræde nyt land og blive klogere sammen.

Også på det kropslige plan bevirker roen og stilheden, at parterne kan mærke deres krop på en måde, de sjældent oplever til dagligt. De får mulighed for at "mærke" tanker, og hvordan de føles i kroppen. Mærke de vigtige fornemmelser, der kan hjælpe fortælleren med at få kontakt med barndoms minder, der ellers ikke har fået ord og billeder på.

Kropslige fornemmelser kan være en pressen for brystet, en sten i maven eller en udefinerlig følelse af uro. Denne følelse kan fortælleren derefter forsøge at føre tilbage til tidligere oplevelser fra en anden sammenhæng, som voksen eller som barn. Dette detektivarbejde kan hjælpe fortælleren med at forstå og udfolde de historier, der følger med en følelse af sorg, angst eller frustration. Ad denne vej bliver det muligt at nå frem til den længsel, som altid ligger bag en frustration. Og ved at få fat i denne længsel kan man få genetableret det trygge nærvær, som er hele sagens kerne. Noget andet, der er helt specielt ved Den Anerkendende Dialog er, at selvom det ofte er partneren, der i første omgang er "årsag" til en frustration, er det nu også ham/hende, der skal være den nære trygge hjælper. Det kan i starten kun lade sig gøre i Den Anerkendende Dialogs klare struktur understøttet af terapeuten. Men efterhånden oplever parrene, at sikkerheden breder sig som en indre følelse ved siden af deres affekt som de kan dele med deres partner.

Vi har fået et fælles sprog - og vores gode liv er vokset!

Sidsel og Philip har brugt den Anerkendende Dialog igennem nogle år. Her fortæller de om deres udbytte og erfaringer:

Sidsel: "Det har utrolig stor betydning at bruge Den Anerkendende Dialog med jævne mellemrum. Den giver en kontakt, som jeg ikke har oplevet fra andre teknikker. Jeg får en sjælekontakt med Philip, og den udbreder en helt anden stemning i vores liv sammen. Vores skænderier bliver nemmere for mig at være til stede i, og det bliver muligt for mig at tackle dem anderledes end ellers, hvor jeg ofte kan ryge på automatpiloten. Der bliver større respekt og anerkendelse i rummet imellem os. Det gode liv imellem os vokser og bliver mere frodigt, og dermed bliver vores forhold også sjovere for mig at være i. Jeg får mod til at fortælle, hvordan jeg har det også i svære situationer. Mod til at være til stede. Jeg oplever også, at det er virkelig vigtigt, at vi har fået et fælles sprog, som vi kan bruge. Når jeg bliver inviteret over til Philip, bliver jeg taknemmelig over at "få lov" til at være 100 % hos ham og virkelig se ham. Se ham på en ny måde i forhold til tidligere, selvom vi har været sammen i 11 år. Jeg lærer nye sider at kende både hos mig og hos ham. Jeg

oplever også, at jeg nu kan "bruge" Philip til at bliver mindre forvirret omkring mig selv, og hvad der sker hos mig. Jeg oplever Den Anerkendende Dialog som meget simpel og let at gå til.

Jeg "løber mange gange hjem til mig selv" undervejs, men det gør ikke noget. Jeg nyder at være hos Philip, når det lykkes for mig, og oplever, at det giver mig en anden forståelse af ham og dermed også en anden forståelse mellem os".

Philip: "Jeg er blevet meget begejstret over Den Anerkendende Dialog, der giver et fordomsfrit rum. Her kan jeg være mig og sige, lige hvad jeg har brug for at sige, fordi jeg ved, at Sidsel "bare" skal høre og gentage, hvad jeg har sagt. Sidsel har ikke noget ansvar for, hvad jeg siger. Spejlingen gør det klart, på en ganske enkel måde, at det er mig, der har ansvaret over mit liv og ingen anden. Når Sidsel spejler, hvad jeg har sagt, får det mig til at reflektere over det, jeg har sagt, og det virker på mig helt fantastisk, jeg kommer dybere ind i det, jeg egentlig mener. Jeg begynder bedre at kunne forstå nogle af mine handlemønstre, og hvorfor jeg gør, som jeg gør.

I forhold til Sidsel giver spejlingsdialogen mig også en erkendelse af, at jeg jo er 50 % af vores forhold og dermed har stor indflydelse på, hvordan vi skal have det. Jeg kan styre, hvor dejligt vores samliv skal være. Når jeg tør være i vores forhold, og tage aktivt del i vores samvær, så styrkes båndene imellem os enormt meget. Og jeg kan se, at vores kærlighed ikke bare vokser – den blomstrer.

Jeg kan rigtig godt lide teknikkens enkelthed. Den fordrer "ikke andet" end begges fulde tilstedeværelse. Jeg skal ikke tænke over ordvalg eller i hvilken rækkefølge, jeg skal tale om tingene. Det giver ro til min hjerne og mit sind. Det er en befrielse, når mit sind slapper af, og jeg skal koncentrere mig om at lytte til Sidsel og gentage, hvad hun har sagt, og ikke tolke! Jeg opnår sjældent at være så meget i NU'et, som når jeg er i spejlingsdialog med Sidsel".

Fra "Det Levende Parforhold, 2007"

Hvilken teori ligger der bag?

De vigtigste og mest relevante teorier bag vores arbejde med relationsfokuseret terapi er tilknytningsteori, ny hjerneforskning, mentaliseringsteori og narrativ teori.

Tilknytningens betydning

Vi udvikler i opvæksten enten et trygt eller utrygt tilknytningmønster, som udspiller sig både hos børn og voksne, når vi er sammen med andre. I den tidlige udvikling skorter det sædvanligvis ikke, om end med betydende variation, på accept, indføling og autentisk voksentilstedeværelse, det vi samlet kalder for det anerkendende nærvær. Det mønster der kommer ud af det, er ikke noget, vi som sådan lægger mærke til, fordi det hurtigt bliver indlejret som en del af vores personlighed.

Selvom det udvikles og stort set fastlægges i barndommen, synes der at kunne ske betydelige overgange fra den ene til den anden type afhængig af livsomstændighederne undervejs i livet. Samhørighedens paradoks er, at vi i de voksne tilknytningsrelationer netop oplever de største frustrationer og konflikter, som på et affektivt plan altid har fællestræk med tidligere svære situationer. Der er således en sammenhæng mellem "succes" i vores første relationer og de senere nære relationer. Vi fokuserer i vor tilgang på de mulige faktorer i tilknytningsrelationerne, dvs. vore nære relationer, der kan tænkes at medvirke mest til udvikling af tryk tilknytning,- eller fra en utryk tilknytning til en erhvervet tryk tilknytning.

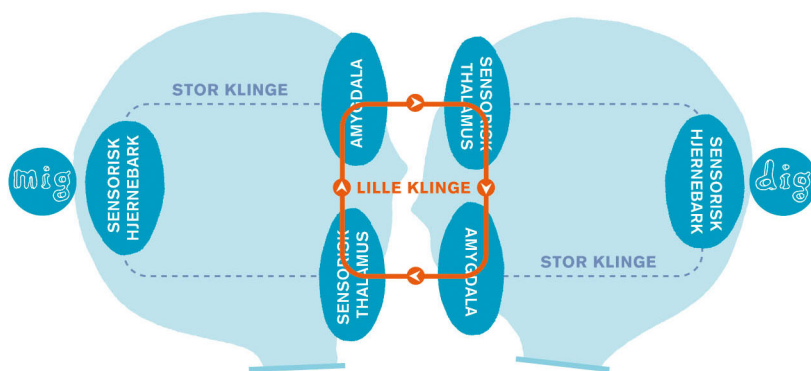
Den nye hjerneforskning

Hjernen skaber os, - men skjuler sig for os,- det er vores usynlige væksthus! Den nye hjerneforskning er imidlertid i gang med at gøre dette synligt: Hjernen kan bl.a. opfattes som et særdeles dynamisk og plastisk, formbart organ. I dette væksthus har vi fra første færd samlet summen af de indtryk og erfaringer, der har haft betydning for os, med eller uden vor bevidste viden. Disse erfaringer er lejret i to ikke særlig klart adskilte og neurologisk forskellige systemer: den eksplicitte hukommelse, som rummer hjernens tilgængelige bevidst, sproglig og fortolkende funktion, og den Implicitte hukommelse med de, sansede, nonverbale og ureflekterede ubevidste processer. Disse sidste viser sig i de nære relationer som følelser og handlinger, ikke bare overraskende, men ofte også konfliktskabende.

Det vi i denne sammenhæng er interesserede i, er viden om, hvordan nogle af de måder, vi er sammen på, enten fremmer eller hæmmer denne videre udvikling, såvel hos vore børn, men også hos os voksne. Det ser ud til, at det, der sikrer hjerneudviklingen hos børn, er det samme centrale element som sikrer kvaliteten i såvel forælder – barn relationen, som forældreskab, parrelation og den individuelle hjerneudvikling hos voksne. Dette centrale element er vores *mentaliseringssevne* (se senere) – som vi "på dansk" har valgt at kalde evnen for *anerkendende nærvær*.

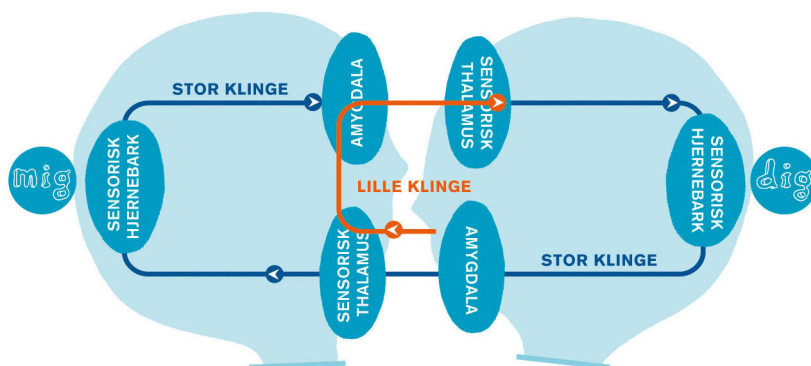
Vi er optagede af at skabe veje til nye erfaringer, der er mere sikre for hjerneudviklingen. Det er rimeligt at antage, at det bedst kan ske gennem den samme relation, der fremkaldte reaktionen, men med en anden, mindre stressfuld tone af godartet nysgerrighed og anerkendelse af reaktionen.

Fra hjerneforskningen (LeDoux 2003) har vi et reaktionsmønster, vi kalder for *den lille og store klinge*. Den lille klinge er den hverdagsagtige, gensidigt forstærkende, lettere hjerneamputerede vej til konfliktoptræning i det nære forhold, som LeDoux kalder "low and dirty", og mere dramatisk "the survival encounter"- overlevelseshødet! For det er sådan det kan opleves!



Figur 1 "Hundeslagsmålet" – low and dirty

Baseret på den samme forskning kan vi vise det hjernemæssige grundlag for vejen ud: "high and accurate", hvor der er lukket op for hjernens fulde sproglige, empatiske, logiske, hukommelses- og fantasi-ressourcer. Det vi kalder for de store klinge, hvor hjernen udvikler mestringsstrategier i stedet for at forblive i sine overlevelsesstrategier:



Figur 2 "Mentaliseret affekt" – high and accurate

Om mentalisering

Vi har, som så mange indenfor forskellige terapiretninger, med kys hånd grebet mentaliseringsteorien med dens omfattende teoretiske og kliniske grundlag, som yderligere præcision og fordybelse af vor forståelse af vort kliniske arbejde med par. Vores mentaliseringsevne er blevet kaldt "kronjuvelen i det menneskelige sind"! Den er grundlaget for vor mulighed for at indgå fleksibelt og konstruktivt i relationer. Det er betegnelsen for vores evne til at fornemme, fortolke og forstå egne og andres tanker, følelser og handlinger. Mentalisering er en automatisk, intuitiv og interaktiv proces, hvorved vi kan komme til at "føle klarere", en afgørende og central færdighed såvel for vores udvikling som vores forståelse af os selv og andre, sammen. Mentaliseringsevnen driver den måde, hvorpå vi handler sammen med andre og former, gennem udvikling af selvrepræsentationer, selvets fortsatte udvikling, (Fonagy 2007). Mentalisering er altid

forbundet med følelsesmæssige kvaliteter, hvor "følelser hjælper os med at få tingene på plads". (Goldie, 2004).

Men mentalisering er desværre en kompleks og usikker evne. Det er derfor vigtigt at tage udgangspunkt i, at den er varierende til rådighed og særligt afhængig af stress. Svigt i mentaliseringen kan dels være udtryk for en medbragt sårbarhed eller en mere situationsbestemt stress. Man kan sige, at mentalisering ikke så meget er en evne men en måde at forholde sig til sin egen og andres tanker, følelser og handlinger, en indstilling, en forholdemåde der er præget af nysgerrighed, respekt, fleksibilitet, ydmyghed og forandringsvillighed som hos det højtfungerende mentaliserende par. Så hvis vi ikke tidligt er blevet set som komplekse intentionelle væsener, hvis mentale tilstande opstår i dynamisk samspil med vore omsorgspersoner, hvordan skulle vi så med sikkerhed kunne omfatte andre med den forståelse senere i livet?

Denne evne synes også at være relationsspecifik, det vil sige at vores mentaliseren ikke kan vurderes – eller ændres afgørende udenfor rammen af den specifikke relation (Fonagy, 2009). Parforholdets udfordringer kan med andre ord ikke umiddelbart meningsfuldt mødes udenfor parforholdet. Vi kan derfor med rimelighed forvente, at vi når vi arbejder med parrelationens udfordringer, giver vi mulighed for mentalisering af relevant, ægte hverdagsorienteret affekt fremmer såvel relationel som individuel udvikling. Det er ligeledes vores antagelse at disse grundforudsætninger for vækst, udvikling og trivsel gælder livslangt (Siegel 2002, Fonagy 2007).

Det vi som parterapeuter sædvanligvis starter ud med og er optaget af er parret, for hvem det ikke er lykkedes at reparere "skaderne" efter konflikterne, ikke har fået genetableret mentaliseringen, det anerkendende nærvær. Konflikterne i parforholdet, repræsenterer efter vores opfattelse således mere eller mindre forbigående nedbrud i mentaliseringen. Derfor er det formentlig gennem den gentagne genetablering at nærvær efter konflikter, at vi lærer, og grundlæggende kommer til at tro på, at vi kan komme på den *store klinge igen* – at der er noget at stille op, at det ikke er farligt, at der ikke er noget at være bange for. Det er i dette gentagne mønster, stilen, tonen – i det arbejde på at få skiftet gear fra den lille til den store klinge igen, at det afgørende integrative udviklingsskridt ligger! Og at vi som partnerere tør arbejde i tryk forventning om, at de følelsesmæssige eller konfliktfyldte op- og nedture alle på ny klares i kraft af nysgerrighed, fantasi, humor og anerkendende nærvær, efterhånden støttet af vores egen nyvundne robusthed. Det kan vi forstå som resultat af en form for erhvervet tryk tilknytning.

Den ofte fremførte oplevelse af, at "det føles akavet" at forsøge at være på den store klinge giver mening, fordi vi i "overlevelsesmødet" begynder ny adfærd og derigennem kan opleve at være "udenfor livsfare" i de situationer, hvor den tidligere stod på overlevelse. Men det er lige her, at vi kan begynde at forhindre den totale krig ved at mentalisere affekten (det er min partner der er rasende, ikke mig!).

Det er så ikke lige dér, den totalt mentaliserede gensidige forståelse kan etableres. Det kan i denne tænkning ske, når begge parter er istand til at mentalisere. At opretholde vores mentalisering i denne "tilknytningens smeltedigel" er således både det mest udfordrende og det mest afgørende for såvel parforhold som for vor personlige udvikling ("Der smedes mens jernet er koldt, eller højst lunkent", Jon Jon Allen, 2009).

Det narrative aspekt

Om fortællingens betydning antager vi, at det, vi fortæller, er med til at skabe vores selvforståelse og identitet, hvad enten vi er store eller små. Gennem fortællinger formes vores opfattelse af verden, og om hvem vi, hvem vor partner er, så vi kan finde mening i det, der sker og er sket i vores liv. Ved at uddybe vores selvforståelse og vor forståelse af hinanden, ved at undersøge hændelser i vores liv, vil vores fortælling om os selv, den autobiografiske fortælling, udvikles og vokse i omfang og vi får som partner et mere afsæt for relationsspecifik godartet mentaliseren og omsorgsfulde handlinger.

Det rum, vi fortæller ind i, skaber vi og holder for hinanden i en gensidighed og turtagning. Ny historie, som ikke er sagt eller hørt før, kræver gensidig accept og søgende forsigtighed – anerkendende nærvær. Ved at åbne op for de ufortalte fortællinger i vores liv kan vi få klarhed over, hvad vi egentligt selv føler, mener, ønsker, bryder os om eller ikke. Hvad vi længes efter, og hvorfor vi reagerer, som vi gør. Målet er, at vi nysgerrigt og undrende sammen med vores partner gennem fortællingen bliver klogere på sammenhængen mellem nuværende følelser og tilsvarende tidlige følelser og erindringsbilleder. Det har vist sig, at der er en klar sammenhæng mellem, hvor mange nuancer og hvor megen sammenhæng, der er i vores historie og vores tilknytningsmønster: Voksne med trygge tilknytningsmønstre kan typisk fortælle farverige, nuancerede, reflekterede historier om sig selv, som hænger godt sammen. Dette afspejler en veludviklet neural integration. Omvendt antager vi, at vi når vi tager afsæt i den relationelt udløste affekt, at vi kan understøtte den neurale integration, når vi bryder gamle og skaber nye mere sammenhængende og farverige fortællinger om det, det minder os om.

Diskussion af denne parrelationsterapi metode

Vi deltager som terapeuter i denne proces stedse aktivt, nysgerrigt, ikke bedrevidende, støttende og undersøgende m.h.t. at understøtte parrets gensidige tilsvarende proces omkring følelser og tanker, og tanker om tanker og følelser hos selv og hos den anden. Vi er ikke diagnostisk aktive, men derimod relationelt og strukturerende aktive i en vedholdende bestræbelse på at understøtte dels forståelse for mentaliseringstænkningen, men især oplevelsen i den mentaliserede affekt og italesættelsen af denne. Vi giver derfor løbende udtryk for indlevelse, omsorg, humor og forståelse udfra vores fornemmelsen af tid og plads, med parathed til at forstå og anerkende svar, nye tanker og spørgsmål fra parret. På denne måde er det vores intention og ansvar at medvirke til at skabe en positiv, tryk, anerkendende situation som er forudsætning for begyndende ny mentalisering i

parret. Interaktive processer i terapien, der kan kommunikerer, kommenteres *"hjælp mig til at forstå-*" og korrigeres *"det jeg mente, det jeg gerne vil have du hører er.."* i parret, hvorved processen i tiltagende omfang kan holdes i et godartet, her-og-nu genkendeligt og velkendt sprog *"nu giver det mening, at når du siger...."*

Triangulering indgår, afpasset efter stressniveau og flow i dialogen, for at understøtte processen på den måde, at terapeuten giver ledesætninger ind i dialogen til fortælleren f.eks. *"det jeg mener er..., det mine tårer handler om..., det det betyder for mig...."*. Triangulering kan også tage form som en "time out" efter at have fået tilladelse fra parret, i forbindelse med f.eks. stærke følelser og reaktioner, som så spejles og anerkendes af terapeuten, for at dialogprocessen hurtigt atter kan redigeres til parret.

Grundlæggende i metoden er, at vi initialt med afsæt i de processer, der begrænser parrets aktuelle muligheder for at løse konflikter eller leve med forskelligheder, straks begrunder og introducerer ny adfærd (turtagning, dialogen, broen, lytten, anerkendelse osv.). Derved giver vi meget hurtigt parret mulighed for at opleve sig at gensidigt forstået. I det genskabte, stressreducerede felt vil begyndende, ny mentalisering finde sted, som basis for deres fortsatte arbejde med at finde egne løsninger på de problemer, de står overfor.

Med andre ord er vi mindre optaget af indhold i konflikterne, mindre optaget af lindring af symptomer og mere optaget af udvikling af mestringsfærdigheder, hvad angår kvaliteten og den støttende karakter af tilknytningsrelationen i parret. Grundlæggende er vi således fra første færd i gang med at overflødigøre vor tilstedeværelse som terapeuter.

Vi er også optaget af via disse dialogformer at formidle vor grundlæggende optimisme for parret, såvel direkte som indirekte. Direkte ved at konstatere, at parret allerede kan det, der skal til for at fortsætte et givende forhold - dialogen som den "gode samtale" som de har haft sammen, blot ikke nu for tiden. Direkte ved en forventning om, at parret kan komme til at klare sig selv efter en kortvarig støtte. Direkte ved at denne mentaliseringsbaserede tilgang forholdsvist let kan kommunikerer, hvor det aktuelle samtaleforløb blot kan ses som begyndelsen på en livslang færdighedsudvikling. Indirekte ved at forudsætte lyst og ressourcer, kompetence og handlekraft til at bakke med de psykoedukative aspekter, forståelsen bag vores tilgang i et begyndende meningsfyldt medje- og medarbejderskab med klare, fælles sprog såvel som behandlingsmål.

Det psykoedukative fylder en del i en startfase: Beskrive spiralen, turtagning, spejling, magtkampen, dialogens trin, anerkendelse/værdsættelse, broen, mentalisering/anerkendende nærvær, den implicite-intuitive og den eksplicite-sproglige hukommelse. I den grundlæggende kliniske model indgår dialogen som en vej til at skabe og formidle mening i et utydeligt/uigennemsigtigt felt. Dialogen er således en vej, en mulighed og ikke et mål i sig selv. Vi træner ikke kommunikation, men dybest set en ny indstilling. De nødvendigvis usikre fortolkninger, som nærmer sig kvalificerede gæt, kan

således erstattes af større grader af vished og ny forståelse af den anden, hvorved man kan føle sig forstået/anerkendt. Dette er den eksplicitte mentaliserings koreografi, som vi ser det.

Spørgsmålet har været rejst, om en for tidligt introduceret metode, som jo med en fast struktur kan lægge op til mere ikke-mentaliseren? Det er efter vores erfaring bestemt en risiko, som må afvejes i forhold til den stressmodulerende og dermed mentaliseringsfremmende mulighed, der springer ud af grundigt at motivere og i proces introducere først dele, siden hele dialogprocessen. At begge hurtigt oplever det lettende og meningsfuldt, tænker vi er afgørende i denne fase af forløbet.

Metoden er aftagende direktiv, afpasset efter stressniveau og kapacitet, hvor hensigten stedse er at opretholde og stimulere til et optimum af arousal, hvilket sædvanligvis betyder stigende niveauer efter som terapeuten giver mere plads til det nærmest efterhånden selvkørende par, der bakser med de største konflikter i en fortsat mentaliserende proces henimod afslutning af behandlingen. Der er derfor, især i begyndelsen en balance mellem interventioner og given plads til parrets proces. Terapeuten står således for, og udtrykker de samme mentaliseringsrelaterede værdier, som søges fremkaldt hos parret, idet jo ikke-mentaliserende handlinger i terapien ikke medvirker til at skabe forandringer i parrets måde at fungere på.

I behandlingsforløbet støder vi ind noget, der både er meningsfuldt og kilde til undren og ny forståelse: Vanskeligheden ved at formulere tanker om det positive ønske til partneren som vil opleves som udtryk for anerkendelse og mentalisering, i stedet for den frustrerende adfærd, som vækker minder om barndomssituationer med stærke følelser, som nu giver mening for partneren. På en måde er dette en proces fra bagklogskabens negative erfaring til den fremadskuende, positive forventning, en helt anden mental position med et helt andet – forventeligt – udkomme jf. Rosenthals forventningseffekt.

Den relationsfokusede terapimodel udstikker således gennem mentaliseringstænkningen et optimistisk mål for en livslang udviklingsproces for os som parterapeuter, såvel som for vore klienter. Det er inklusivt i forholdt til det anerkendende nærvær, der i sig bærer kvaliteter som accept, empati og autencitet, i overensstemmelse med vor etik og Carl Rogers kernebetingelser, hvilket så, for at slutte ringen, nok er det som andre gode, modne og erfarne parterapeuter gør uden at tænke over og beskrive betydningen af det.

Ligesom massage.....

... Vi var nået længere ud, end vi har været før i vores 12 år sammen, og vores parallelle liv var begyndt at krakelere. Vi trak os væk fra hinanden. Gitte følte sig ensom og ulykkelig og blev mere og mere vag over for børnene. Jeg savnede en ligeværdig partner

og følte mig frustreret over at være alene om mine opdragelsesprincipper. Før kunne vi godt blive tossede på hinanden, og Gitte kunne tude i stride strømme, når vi blev uenige om vores forskellige opfattelser af at opdrage børnene. Nu var Gitte blot begyndt at trække sig ind i sig selv og tie stille, når der var noget, vi var uenige om. Det resulterede i, at der kunne gå dage, hvor vi ikke talte sammen, og hvor stemningen i hele familien var trykket og påvirket af tavsheden. Vi var klar over, at vi måtte sadle kraftigt om for at skabe en forandring. Det parallelle liv, hvor vi flygtede ind i arbejdet - hvor du må godt lave dit tøj – så laver jeg min musik – var vejen til enden. Hvis vi fortsatte på den måde, hvor vi havde hver vores agenda - to forskellige ideer om, hvad der er en rigtig familie - havde vi ikke en chance.

Vi vidste også, at hvis vores fremtid skulle have en chance, skulle det være ved fælles kraft, og det er vi så gået intenst ind i. Og at kunne noget afgørende sammen er dybest set noget, vi begge har hungret efter at mærke. Vi valgte sammen at arbejde hen imod at få Anerkendende Nærvær i vores liv ved blandt andet at lære Den Anerkendende Dialog. Før vi gik i gang, modarbejdede vi hinanden, helt barnagtigt. Når du ikke hører på mig, så vil jeg ikke høre på dig. Nu hvor vi har fået den anerkendende tilgang ind under huden, kan vi i stedet give hinanden nogle hints til "det der du ved nok", vi har noget indforstået at referere til og guide hinanden hen til. På den måde er vi blevet så meget bedre til at undgå misforståelser og ende i de gamle hundeslagsmål. Og det har smittet direkte af på vores børn. Vi har for eksempel altid haft en masse uro og ballade, når vi skulle spise. I dag kan vi godt se, at det handler mere om, hvad der foregår mellem os voksne, end hvad der sker med børnene. Det er børnene, der bliver urolige, fordi jeg for eksempel bliver irriteret over, at Gitte retter på min spisning. Jeg bliver så vred og stædig over kritik, og det mærker børnene og fylder derfor rummet med deres overgearedede energi og anspændthed. Jeg kunne godt tænke mig at lave om på mine spisevaner, spise mindre og langsommere. Det hænger helt sikkert sammen med den måde, min egen far spiste på. Vi var tre drenge, og der skulle bare skovles ind. Måltidet skulle bare overstås. Det har jeg altid gerne villet ændre på, men så længe jeg bliver kritiseret, kan jeg ikke ændre det. Nu forholder vi os til hinanden på en anden måde med større rummelighed omkring vores forskelligheder, og dialogen mellem os to voksne ved bordet har givet børnene en anden ro. At vi kan tale sammen på en anden måde og løse det, der før kunne blive til konflikter har givet en hel anden dejlig dynamik i familien. Er der harmoni i toppen, påvirker det nedad til børnene. Vi kan især mærke det i forhold til Emil, vores ældste på seks, hvor meget en afventende og lyttende holdning betyder. Med Emil har vi haft store problemer med episoder, hvor han har haft svært ved at udtrykke sig, har lagt sig på gulvet og skreget. Vi har stadig episoder, men slet ikke i den grad og det omfang som før. I børnehaven har de også haft store problemer med Emil, og vi har støttet dem i, at han skulle afvises, hvis han flejnedes ud. Så måtte han gå for sig selv.

Men det gør vi ikke i dag. Da vi begyndte at have en mere lyttende holdning, er det slående, hvad og hvor meget han er begyndt at fortælle os. Blandt andet har han fortalt om, hvor skamfuldt det var at blive sat ud på bænken – i skammekrogen – og hvor svært det var for ham at komme tilbage fra skammekrogen og ind i fællesskabet igen. Så det taler jeg meget med ham om, hvordan han undgår, og i går fortalte han for første gang i lang tid, at han havde haft en dejlig dag... og at han slet ikke havde siddet på bænken. Mærkeligt hvor lidt man egentlig skal gøre, for at man kan ændre på stemningen, det er fantastisk. Vi ved godt, at vi har to knaldaktive unger, men det har givet en fantastisk ro

på dem, at vi sammen har fundet ro og en ny styrke. Men det har også givet os en ubeskrivelig energi. Fra ikke at ku' noget, er vi nu super energiske. Vi taler en del om, hvordan vi kan holde fast i Den Anerkendende Dialog – for det er jo ligesom at få massage. For vi har opdaget, at det kræver en vedvarende opmærksomhed at skabe det gode nærvær, vi alle sammen har brug for.

Fra bogen "Den Levende Familie" 2009

Mere om Relationsfokuseret Terapi

Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby er stifter m.m. af Center for Relationsfokuseret Terapi (se mere på www.imago.dk, www.denlevendefamilie.dk). Har udgivet bøgerne "Det Levende Parforhold 2007" og "Den Levende Familie 2009" på forlaget Ringhardt og Lindhof.

Centeret afholder blandt andet parseminar, som er et 20-timers forløb indgår såvel det psykoedukative som det oplevelsesorienterede gennem teorioplæg, videoklip, demonstrationer og øvelser i en gruppe på 15-20 par.

Centeret tilbyder tillige efteruddannelse i Relations Fokuseret Terapi - instituttet udbyder hvert år et langt og to korte efteruddannelseskurser.

Litteraturliste

Allen, Jon G og Fonagy, Peter.(editors) (2007)
Handbook of mentalization-based treatment.

Broberg, A. & Granquist, P., Ivarsson, T., Mothander, P. (2008):
Tilknytningsteori. Reitzel

Damasio, Antonio (2000): The feelings of what happens
– body, emotion, and the making of conscioness.

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

Hart, Susan (2006): Betydningen af Samhørighed
– Om neuroaffektiv udviklingspsykologi. Reitzel

Hart, Susan & Schwartz, Rikke (2008): Fra interaktion til relation. Reitzel

Hendrix, Harville og Hunt, Helen (1997): Se dit barn som det er – en vejledning for forældre. Borgen

Holmes, Jeremy (2001): The Search for the Secure Base – Attachment Theory and Psychotherapy. Routledge.

Holmes, Jeremy & Bateman, Anthony (2002) Integration in Psychotherapy. Models and methods.

Honneth, Axel (2006): Kamp om anerkendelse. Reitzel

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

Rogers, Carl (1961): On becoming a person – A therapist's view of psychotherapy.

Skårderud, Finn og Karterud, Sigmund (2007): At forstå sig selv og hinanden – en introduktion: Forord i Bateman, Anthony & Fonagy, P. (2007): Mentaliseringsbaseret behandling af borderline-personlighedsforstyrrelse. Akademisk forlag

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

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

Stern, Daniel J. (1991, 2002): Spædbarnets interpersonelle verden. København: Reitzel.

Stavros, Jacqueline M og Torres, Cheri B.(2007): Positive relationer: At frigøre den værdsættende samtales kraft i hverdagslivet. Dansk psykologisk forlag.

Sørensen, Jytte Birk (2008): Støt Mestring – Bryd Mønstre, Dafolo forlag.