

**HOLD NU KÆFT !!!
- OG HØR EFTER !**



CARSTEN FABRICIUS

HOLD NU KÆFT !!! - OG HØR EFTER !

En bog om hjælp og forandring



Relationsbaseret Ledelse

Som hjælper kan du ikke flytte så meget som et enkelt lille komma i et andet menneskes kontekst uden at have fået tilladelse til at komme inden for.

Carsten Fabricius

Carsten Fabricius

Hold nu kæft !!! - Og hør efter !

En bog om hjælp og forandring



Relationsbaseret Ledelse

© 2013 Forfatter og Familieterapeut Carsten Fabricius.

Tusinde tak til Redaktør og journalist Lars Andersen for en kæmpe indsats og støtte.

Illustrationer: Logo tegnet af Benni Fabricius.

Forsidefoto: Erik Hansen.

Tak til Dennis Pedersen, Kasper Lindberg og Charlotte Hessellund Kristensen for at stille op til interviews.

Tak til min fantastiske familie for jeres evige støtte og kærlighed.

Forlag: Books on Demand GmbH, København, Danmark

Tryk: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 978-87-7145-551-9

INTRODUKTION - Et godt sted at starte ☺

"Relationsbaseret Ledelse" fandtes ikke umiddelbart i det danske sprog, men lige præcis denne konstruerede ordsammensætning kom til at give rigtig meget mening for mig.

Denne sproglige kombination var ikke benyttet af andre og er kun benyttet af mig, da den har relevans for den metode, som netop jeg anvender og her beskriver.

(Ordsammensætningen og logo er beskyttet af Patent og varemærkestyrelsen. (VR 2011 01425 & VR 2011 00622))

Relationsbaseret Ledelse®, forkortet til RBL, er opstået i min jagt på at finde vej gennem et liv, hvor der alt for ofte var nogle mennesker, der forsøgte at hjælpe andre mennesker, men hvor hjælperen mislykkedes den ene gang efter den anden og ikke kunne forstå, hvad der var gået galt. Hvor irritation og frustration over de manglende eller udeblivende resultater af deres indsats forstyrrer og ødelægger gennemførelsen af virksom hjælp.

Jeg vil ikke kalde det forskning, men min nysgerrighed på de menneskelige mekanismer, der fremmer og hæmmer hjælp, har optaget mig gennem det meste af mit liv.

De ting, jeg skriver om i denne bog, er skrevet med baggrund i mit arbejde som hjælper for mennesker med ondt i livet gennem langt over 20 år og bygger desuden på mine klienters "uddannelse" af mig som deres personlige hjælper.

Det at være hjælper er et privilegium, som skal behandles med respekt og ydmyghed, da hjælperens rolle som udgangspunkt ikke har nogen som helst værdi eller berettigelse uden klientens godkendelse og ønske.

En hjælpers rolle kommer kun i spil, i den udstrækning, at klienten tillader hjælperens indflydelse eller deltagelse.

Det gamle ordsprog om, at vi kan tvinge hesten til truget, men ikke til at drikke, er stadig rigtigt og jeg er af den opfattelse, at hjælperen kun kan lykkes med den sidste del af opgaven, hvis hesten tillader tilstedeværelse og indflydelse og kun derigennem kan hjælperen få hesten til at finde et trug, få hesten til at vælge at gå derhen og vælge at drikke, og ikke mindst at give den muligheden for at gøre det i et tempo og på en måde, der vil gøre den naturligt tørstig. Det handler om opmærksomhed, tillid og dyb tålmodighed.

Jeg synes at den der, indtil nu, er kommet tættest på at definere, hvad hjælp er, må Søren Kierkegaard, der tidligt i 1900-tallet, skriver sin korte version som følger:

Citat:

Hjælpekunsten.

At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der.

Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst, enhver, der ikke kan det, er selv en indbildning, når han mener at kunne hjælpe andre.

For i sandhed at kunne hjælpe en anden må jeg forstå mere end han, men dog først og fremmest forstå det, han forstår.

Når jeg ikke gør det, så hjælper merforståelse ham slet ikke. Vil jeg alligevel gøre min merforståelse gældende, så er det fordi jeg

er forfængelig eller stolt, at jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham, men al sand hjælp begynder med en ydmygelse.

Hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe og derved forstå, at det at hjælpe ikke er at herske, men at tjene, at det at hjælpe ikke er at være den herskesygeste, men den tålmodigste, at det at hjælpe er villighed til indtil videre at finde sig i at have uret og ikke forstå hvad den anden forstår.

Søren Kierkegaard

Relationsbaseret Ledelse® har i princippet først fået navn for et par år siden, og i maj måned 2009 gik det op for mig, at jeg med sikkerhed skulle fortsætte udbredelsen af denne metode og tænkning, da alle mine medarbejdere fik understreget over for mig, at det var og er en vigtig mission og en meget brugbar konstruktiv terapeutisk tilgang og metode til at gennemføre hjælpe-kunsten. Og ikke kun hjælpekunsten til andre, men også hjælpen til egenindsigt og selvhjælp.

Netop denne konstruerede ordform vil sandsynligvis give mening, når du har læst bogen, og du herigennem har fået et lille indblik i denne tænkning, jeg har arbejdet med samt udviklet siden 1997, hvor jeg som leder af en specialklasse lagde grunden til RBL.

Jeg opdagede meget konkret, at sætninger som "Det kender jeg godt" eller "Sådan har jeg det også", på ingen måde har noget godt i sig. De skaber i virkeligheden - for mig at se - mere afstand end tilknytning... Og hvorfor! Jo, ganske enkelt fordi "jeg" aldrig kan tænke og føle som et andet menneske. Jeg kan kun tænke

og føle som mig selv. Altså kan jeg på intet tidspunkt vide, hvad et andet menneske indeholder, uden at det er blevet mig fortalt eller vist på en måde, hvor jeg føler mig rimelig sikker på at være ægte informeret. Og selv dér, kan jeg være misinformeret...

Børnene i specialklassen lærte mig to absolutte ting:

"Jeg får kun adgang til et andet menneskes hjerte så langt som relationen rækker. Uden en ægte tilladelse til at komme inden for, kan ingen adgang gives...."

Og

"Hold nu kæft...! - Og hør efter...!" - Som jo samtidig har givet denne bog sin titel.

Jeg vil også gerne med denne indledning fortælle lidt om, hvad min hensigt er.

Jeg har gennem de sidste mange år brugt mængder af timer på at kigge på menneskers måder at være sammen på, måder at tale på, udtrykke forventninger, glæde, sorg, irritation, vrede, forelskelse, ligegladhed, distance og meget andet, men i det væsentligste betragtet interaktion mellem hjælpelystne og modtager.

Nuancerne i det sociale samspil mellem mennesker er for mig, noget af det mest spændende og interessante at observere. Gennem de mange år, hvor jeg har arbejdet med børn, unge og familier i forskellige aldersgrupper og forskellige kategorier indenfor især det socialpædagogiske område, har jeg befundet mig i et utal af forskellige situationer, der for mig har skærpet min opmærksomhed på, i hvilket omfang min personlige tilstedeværelse har haft indflydelse på resultatet af det enkelte menneskes forandringsproces og hvordan.

Opmærksomhed på, hvad jeg har kunnet tilføre (eller begrænse), og hvilke midler der for mig har kunnet skabe positiv og/eller negativ influens på udviklingen i samspilsprocesserne og egenindsigt.

Specielt tænker jeg her på åbning af en mulig forandring, en brydning af et uhensigtsmæssigt livsmønster. Altså det vi lidt populært kalder mønsterbrydning.

Min tese er, at ønsket om en forandring hos et menneske altid vil udspringe/opstå med udgangspunkt i en eller anden form for uenighed eller utilpashed, der observeres af den person, der ønsker forandringen. Altså en umiddelbar konflikt. Det kan være en forandring for personen selv, en observeret person eller gruppe etc., men det gennemgående faktum er, at forandringsønske kommer og udspringer fra problemholderen.

Det er min hensigt med denne bog at beskrive de overvejelser og muligheder, jeg mener at have fundet til at skabe nogle vedvarende forandringsprocesser, dels hos hjælperen selv og dels hos de mennesker vi som hjælpere - muligvis - får tilladelse til at få indflydelse på og hvis liv, vi får tilladelse til at deltage i.

Jeg vil understrege, at denne bog ikke giver nogle endegyldige svar, men lægger op til at du som læser forhåbentlig får inspiration til at finde dine egne værdier og din egen stil ud fra disse tanker, jeg her beskriver.

Min hensigt er helt enkelt vha. RBL at give dig inspiration til at blive en værdifuld hjælper og selvhjælper.

Tak for din nysgerrighed og lad den lede dig videre på din vej - både frem og tilbage.

Om Carsten Fabricius.

52 år. Gift med sangerinde Henriette Fabricius. Far til fire.
Uddannet Psyko- & Familieterapeut v/Kempler Institute of Scandinavia.

Skaber af RBL - Relationsbaseret Ledelse® og Relationsinstituttet.

Daglig leder, stifter og ejer af opholdsstedet "Slusen i Sorø" gennem de sidste 13 år.

Har arbejdet med udsatte familier og unge gennem langt mere end 20 år.

Foredragsholder, klummeskriver, debattør, supervisor og forfatter.

Guitarist og komponist i gruppen Straw.

HVAD ER RBL ?

Relationsbaseret Ledelse® handler om hjælp, hjælper og selvhjælp.

RBL har den grundlæggende filosofi, at der ikke findes mulighed for at hjælpe eller få indflydelse på et menneskes liv, uden at der er afgivet en ægte tilladelse til at komme indenfor i problematikken eller udfordringen - at hjælperen er budt ind som velkommen, betydningsfuld og værdifuld deltager.

For at sætte det hele lidt i perspektiv fra starten, så handler det om at tillade begreberne ”terapi” og ”samtale” at gå hånd i hånd på mange forskellige planer, at anerkende at vi som mennesker gennem alle tider har betragtet samtalen som en nødvendig og vigtig del af det mentale livs udvikling.

Den faglige beskrivelse af Psykoterapi, er en fælles betegnelse for forskellige former for samtalebehandling / samtaleterapi, der alle består i, at en eller flere psykoterapeuter ved hjælp af gentagne samtaler forsøger at afhjælpe en eller flere patienters/klienters psykiske problematikker eller udfordringer.

Denne form, har nok uformelt været anvendt op gennem historien, men blev først formaliseret og tilknyttet sammenhængende teoretiske systemer i begyndelsen af det 20. århundrede ved blandt andre Sigmund Freud og C. G. Jung i form af psykoanalysen.

Fælles for alle psykoterapiformer er ideen om, at klienten kan opnå indsigt i sine egne tanke- og handlemønstre, og derved forandre problematiske tanke/handlemåder, der f.eks. kan give sig udslag i angst, depression, krisereaktioner, seksuelle problemer, parforholdsproblemer, spiseforstyrrelser m.m.v.

Psykotterapi praktiseres under mange forskellige former og kan have mere eller mindre overlap med beslægtede interventionsformer som psykologisk rådgivning, psyko-edukation, coaching og lignende.

Med psykotterapi forstår man dog oftest noget, der retter sig mod ønskede dyberegående forandringer for personen.

Med RBL vil jeg forsøge at ruste den personligt valgte Hjælper til indsættelse på Terapeutens plads, dog med respekt for de begrænsninger, den valgte Hjælper, måtte have i forhold til en fagligt uddannet Hjælper/Terapeut. Og der er ikke tvivl for mig om, at faglighed som Psykoterapeut er absolut nødvendig i mange tilfælde. Men det ændrer ikke på, at den tilvalgte person er budt inden for i relationen.

Dette sagt for at understrege, at der i en del tilfælde vil opstå en række oplevelser af utilstrækkelighed som hjælper, hvis du ikke er uddannet Psykoterapeut, men at du som almindelig Hjælper måske netop både kan og vil anerkende dine hjælpebegrænsninger og dermed som Hjælper blive god eller dygtigere til at sende problemholderen videre til én med faglige kvalifikationer, der eventuelt kan fortsætte opgaven sammen med problemholder. At du som Hjælper bliver i stand til at se, mærke og reagere på dine begrænsninger, men også dine muligheder som Hjælper.

Relationsbaseret Ledelse er som udgangspunkt en filosofi om, at der i alle mellem menneskelige dialoger skal være afgivet gensidig tilladelse om tilstedeværelse og indflydelse. Og hvis denne tilladelse er til stede, er der mulighed for at være et andet menneskes Hjælper.

RBL er et personligt psykologisk praktisk værktøj til at opnå og forstå at bruge denne filosofi. Og for nogle er det en terapeutisk retning og værktøj til direkte ændringer og brydning af egne eller

klienters mønstre. Det er muligt at uddanne sig til RBL-Terapeut, der dog endnu ikke er en statsanerkendt uddannelse, men på nuværende tidspunkt et 3-årigt kursusforløb, der uddyber og udbygger din fagpersonlige tilgang til Hjælperollen.

Arbejdet foregår ved at lære, at opnå tilladelse til at indgå i, eller overtage eller være involveret i lederskabet i et andet menneskes liv eller sind på baggrund af dennes personligt afgivne tilladelse, men samtidig, som det er ved al god terapi, at lade problemholder eller klient gøre arbejdet med udgangspunkt i, at det er problemholders liv og ham eller hende, der skal leve videre med den eller de beslutninger eller forandringer, der udspringer heraf.

RBL er samtidig et selvudviklingsværktøj, der er med til at klarlægge og blotlægge, hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige mønstre, samt skabe personlig tillid til egne valg og beslutninger om fastholdelse eller ændringer af disse mønstre eller retninger. RBL er en stærk mulighed for at etablere en ramme, der er personlig og grundlæggende for et menneskes egne beslutninger. Det skal tilføjes at en gennemgribende egenterapeutisk indstilling og villighed, er en nødvendighed for at kunne gøre bedst brug af RBL. Så hvis du ikke er parat til at se dig selv i spejlet og høre seriøst efter, hvad du registrerer, vil du få meget lidt ud af den personlige udfordring, RBL står for.

RBL er et omsorgsværktøj til fastholdelse eller opbygning af sunde mønstre, der inddrager og skaber omsorg for det hele menneske og samtidig bevarer den enkeltes integritet. Styrkende for selvværd og selvtillid.

RBL handler om tilladelse til deltagelse. Tilladelsen er baseret på og begrundet i relationens betydning, bæredygtighed og den gensidigt opbyggede størrelse af tillid.

RBL handler i meget høj grad om respektfuld nysgerrighed. En nysgerrighed, der bruges til at formulere spørgsmål til afklaring af udfordringer for problemholderen - uanset om det er dig selv eller en klient.

RBL handler om tydelig adskillelse af egne hensigter og projekter kontra hensigter og projekter på andres vegne. Derved kan du koncentrere din opmærksomhed om, hvornår det er andres ønsket om netop din deltagelse. Adgangen til at skelne, om du kan, eller om du skal, være deltager.

RBL handler om ikke at fratage andre mennesker muligheden for at skabe deres egen succes (eller fiasko) som hjælper. Det handler om at eliminere begrebet "Bjørnetjenester". RBL fokuserer på at stoppe "Bjørnehjælp"

RBL handler om personlig tilstedeværelse, engagement, nysgerrighed og ærlighed. Disse punkter er nogle af Relationsbaseret Ledelses væsentligste ingredienser. Disse ingredienser er grundlaget for formidlingsstrømmen fra menneske til menneske.

Relationsbaseret Ledelse er opdelt i en række læringsområder:

Arbejdet med at få en ægte tilladelse til at blive deltager i et andet menneskes liv.

At kvalificere sig til at få indflydelse som hjælper eller leder.

At synliggøre og adskille, egne og andres hensigter i relationen, samt tydeliggøre disse.

At lære at rumme den tid det tager at opbygge ægte tilladelse til at vise og modtage tillid.

At kunne fastholde opmærksomheden på "hvis liv" det handler om.

At kunne tåle og fastholde, at det resultat du ser forme sig for et andet menneske, ikke nødvendigvis former sig på en måde du finder, god, rimelig, hensigtsmæssig eller rigtig og acceptere/respektere dette.

At turde afgive og påtage sig ansvar.

At tåle uenighed og forskellighed. Og samtidig tåle at være "enig i uenighed".

At sige velkommen til konflikt og anerkende uenighedens omfang.

At lære at benytte sig af begrebet "Det nuværende øjeblik" og dermed benytte sig af mulighederne af at komme "tilbage til rummet"

At benytte begrebet "Den umiddelbare reaktions tilkendegivelse eller tilbageholdelse".

At lære grundlæggende at "Holde kæft og høre efter...", hvis du vil være hjælper.

KASPER HAR DROPPET BARBERBLADENE

I løbet af sit kun 18-årige liv har Kasper Lindberg i flere perioder været tæt på at begå selvmord, og en overgang havde han en række forskellige gemmesteder, hvor der lå barberblade klar – hvis nu det hele blev for meget.

Det er svært at forestille sig, når man møder den lidt forsigtige fyr med kasketten og det skæve smil, der helt åbent fortæller om sit korte livs mange nedture – og den seneste optur.

- Jeg blev smidt ud hjemmefra for godt tre år siden, og det var fra et hjem, hvor min papfar drak og kørte både psykisk og fysik terror mod mig, fortæller Kasper Lindberg.

- For eksempel lå der tegnestifter ved siden af min tallerken, når vi spiste, så jeg kunne lære ikke at sidde med albuerne på bordet.

Efter at være røget ud hjemmefra, ville Kasper gerne bo hos sin daværende kæreste, men da det heller ikke gik, blev han anbragt på "Slusen".

- Det gad jeg bestemt ikke, for jeg ville hellere være hos min kæreste, og derfor ville jeg heller ikke rigtigt snakke med nogen den første tid på "Slusen", husker han.

- Jeg turde ikke længere stole på nogen, fordi jeg følte, at alle mennesker havde vendt mig ryggen.

Stille og roligt blev der løsnet op for Kasper Lindbergs indelukethed, og på et tidspunkt efter et par måneder på "Slusen," nåede han til en erkendelse.

- Jeg fandt ud af, at jeg kunne stole på de folk her, og så turde jeg lægge kortene på bordet og erkende over for både dem og mig selv, at jeg ikke ville have det skidt længere.

I dag har Kasper Lindberg fået et job og han er ved at søge en læreplads – og han har fået snakket med sin mor om problemerne dengang.

- Jeg har to nærmest perfekte søskende, som jeg altid blev sammenlignet med, men i dag ved jeg, hvem jeg selv er, og hvad jeg kan, og det gør, at jeg har det meget bedre med mig selv. Først og fremmest fordi jeg nu tør bede om hjælp, når jeg har brug for det, siger han.

- Jeg har aldrig tidligere haft selvværd, men det har jeg nu, og hvis for eksempel min mor ikke synes, jeg er lige så perfekt, som jeg efter hendes mening burde være - ja, så er det hendes problem.

Men vejen til selvværdet og den ranke ryg har bestemt ikke være let for Kasper Lindberg.

En mangeårig kamp mod skoletræthed førte til, at han for godt et år siden overvandt sig selv og blev testet for ordblindhed.

- Jeg har altid haft det svært i skolen og måske nok haft mistanke om, at jeg kunne være ordblind, men samtidig har jeg følt, at folk så ned på ordblinde, så jeg turde ikke se problemet i øjnene og gøre noget ved det, fortæller han.

- Efter jeg så har fået bekræftet, at jeg er ordblind, er det blevet meget nemmere, fordi folk jo slet ikke er så fordømmende, som jeg havde frygtet – tværtimod.

Overvindelsen af sin egen frygt har også givet Kasper Lindberg et meget mere lyst syn på fremtiden, hvor han nu tør tænke fremad.

- Tidligere kunne den mindste sten på vejen få det hele til at kollapse indeni mit hoved, og så begyndte jeg at tænke på barberbladene – det gør jeg ikke længere, og jeg har ryddet op i alle mine tidligere gemmesteder.

- I dag kan jeg simpelt hen ikke se nogen grund til, at jeg skulle tage mit eget liv – der er jo så meget, jeg har at se frem til. For

eksempel regner jeg med at bo i min egen lejlighed om et år eller to, og så bygger jeg resten op derfra, siger han.

Den 18-årige teenager gør ikke længere andre bange med sin mørke og aggressive fremfærd, og han har først og fremmest fået troen på sig selv - og på at dagen i morgen bringer noget godt med sig.

- Folkene på "Slusen" har været der for mig hele tiden, hver eneste gang jeg havde brug for det – og de har jo ret i de ting, de siger – også selvom jeg ikke ville være med i starten, smiler han.

- Men først og fremmest har jeg lært af mine egne fejl, og det betyder meget mere, end hvis jeg bare var blevet fortalt, hvad jeg skulle gøre.

Kasper Lindberg bor stadig i efteråret 2012 på "Slusen", men bestemmer selv, hvornår han er klar til at opfylde drømmen om egen lejlighed.

TILLIDS OG KENDSKABSNIVEAU

Et tillidsforhold mellem to mennesker bygger på en mængde af informationer, der er opstået i mødet mellem disse - Det kan være det umiddelbare, det reflekterende, dialoger, fysisk aktivitet osv. Det er ikke altid muligt at definere præcis og konkret hvad det er, der er i spil og jeg vil tillade mig at gå så vidt, uden dog at kunne definere disse værdier videnskabeligt, til også at inddrage kemi, dufte, udseende, karma, lyd, bevægelse o.m.a.

Hvis jeg skal forme et lidt mere skematisk syn på tillid, så må det blive ved at bruge en konto, der på samme måde som med penge, kan indeholde mange, lidt, ingen eller endog underskud.

Når jeg i det efterfølgende bruger ordet "konto" vil dette være "Kontoen for Tillid, Relation og Tilladelse"

Det er vigtigt at forstå, at der ikke er mere på "Kontoen for Tillid, relation og tilladelse", end der er opnået i dit møde med det pågældende menneske, og at du aldrig kan bestemme, hvad der skal komme til at stå på den konto, da det til enhver tid vil være en anden, der afgør med hvilken værdi eller mangel på samme, der vil blive indsat eller fratrasket på "din" konto. En konto der udelukkende vedrører relationen til lige præcis dig eller det du repræsenterer.

Det vil selvfølgelig være muligt at arbejde med "sin" konto. Det kan f.eks. gøres ved at blive nysgerrig med hensyn til, hvad der er godt, skidt og/eller muligt, for at forandre på denne, men det vil dog stadig være den relationelle kontakt / kontrakt, der bliver afgørende for kontoens indhold.

Og her er det nysgerrigheden, der i RBL er et af de værktøjer der bruges til at afklare, hvad der skal til for at få ægte plus på kontoen, men nysgerrigheden giver dig samtidig også mulighed for

at kunne konstatere, at det måske *ikke* er muligt at opnå plus på kontoen. Nysgerrigheden kan samtidig give dig anledning til at få afklaret, hvad der kunne være dine personlige forhindringer i relationen og måske endda medvirke til at beslutte at afslutte relationen og/eller få sat gang i en proces, der kan udrede og definere eventuelle uenigheder og forskelle for at efterprøve, om der findes andre muligheder for at mødes - på trods af disse divergerende opfattelser, holdninger eller muligheder, afhængig af det fremkomne resultat. Men det ændrer ikke på, at det altid er en mulighed at afslutte en relation.

Nysgerrighedens værktøj er ofte den stærkeste mulighed og ofte en spændende og farbar vej at gå.

Faktum er, at du også selv skal være afklaret om du vil have, eller vil være i, en relationel kontakt med vedkommende, og hvis du er forpligtet til relationen, kan du bruge nysgerrigheden til at finde ud af, hvordan du vil befinde dig, forholde dig og agere i relationen, når du - som noget af det vigtigste - skal tage godt vare på dig selv i den nødvendige relation.

Men tilbage til kontoen. Umiddelbart vil det være naturligt at antage, at to minutters samvær giver et langt dårligere "konto-resultat" end et helt år. Men det er bestemt ikke givet. Det forholder sig jo sådan, at det kan være umiddelbart fantastisk i det første møde, hvorefter at kendskabsniveauet bliver en faktor, der f.eks. kunne gøre relation og tillid værre dag for dag. Eller det gennemgår en proces, hvor det bliver endnu bedre og videreudvikler sig, alt efter kendskabsniveauets tilladelser.

Børn kommer ofte hjem, efter de første skoledage, og fortæller at de synes at en bestemt lærer er helt fantastisk, men efter noget tid kan der komme helt andre udtalelser, der jo naturligvis

kommer på baggrund af det forøgede kendskabsniveau og måske de krav eller ytringer, barnet oplever gennem ny erfaring.

Ved forelskelsens umiddelbare betragtning rammes vi af momentan sindssyge, hvor intet negativt og upraktisk finder plads i relationen.

Herved åbnes for tilladelse til "Hvad som helst" - endda ofte afgivelse af vores fysiske skjold, der tillader seksualiteten at træde frem.

Tillidsniveauet vil i mange tilfælde aftage, når det umiddelbare forelskelsesniveau aftager - vores nysgerrighed vokser og gennem opdagelser og erfaring, ses ulemper og uenigheder, og disse erfaringer giver vi gradvist tilladelse til at fremkomme i vores bevidsthed. Det kan være disse erfaringer, der afslutter forelskelsen. Eller også kan det gå den anden vej, så vi måske netop forbliver i det åbne tillidsforhold og udvikler et partnerskab, af måske livsvarig karakter.

Det er måske lidt rigeligt filosofisk at lave denne betragtning, men mere simpelt - uden at fjerne den faktiske væsentlige betydning - kan vi kalde det "kendskabsniveau", og med det stigende kendskabsniveau kan der dannes beslutninger om fortsættelsen.

En personlig fremvisning af i hvor høj grad, du er opmærksom på relationens grænser – begrænsninger - vil naturligt etablere niveauet af tillid.

Som terapeut/hjælper, vil der være en grundlæggende interesse i, at tillidskontoen har et stort overskud, da dette overskud er en betingelse for, at den viden som hjælperen skal viderebringe eller formidle, kan modtages og benyttes af modtageren. Det vigtige i tillidskontoen er, at modtageren ved, at det handler om hans eget liv og egne valg, og at der ikke er viklet en hjælper

eller terapeuts egne interesser ind i de muligheder, som modtageren oplever at kunne benytte sig af. Det skal handle om Modtagerens liv - ikke Hjælperens - og når dette står lysende klart, vil modtagerens tillid til sig selv være den afgørende faktor, når beslutninger om forandringer skal indtræde.

Der vil være meget store krav til terapeuten om at synliggøre og tydeliggøre klientens selvvalg af terapeut/hjælper, og fra starten skal hjælperen tilkendegive sin arbejdsmetode, hvor det vil handle om, at tillidskontoen skal diskuteres og niveausættes som udgangspunkt. Tilladelsen til indflydelse og hensigter skal være tydeligt tilkendegivet fra starten.

I en god dialog og terapi, bør der i de fleste tilfælde startes med en fuldstændig åbning, hvor hele opgaven lægges frem, med gode spørgsmål som f.eks. "Hvad er det du vil tale med mig om" og "Hvad er det der gør, at du har valgt lige præcis mig...?". "Er der nogle eventuelle særlige kompetencer som netop denne hjælper er i besiddelse af...", "Er der noget du har brug for at vide om mig, inden vi kaster os ud i det du gerne vil have hjælp til...". "Hvilke forventninger har du til mig..?"

Disse få første spørgsmål er ofte afgørende i afklaringen af tillidskonto og mål. Herigennem vil "Klienten" få mulighed for, at vælge eller fravælge sin Hjælper eller Terapeut. Og så er der hele den del der hedder "Forventningsafstemning", som også skal afklares ved samme lejlighed.

I den mellemmenneskelige dialog- og formidlingsstrøm vil der kun slippe det igennem, som modtageren giver tilladelse til. Alt andet vil umiddelbart prelle af, som vand på en gås eller værre - det vil blive misforstået eller modtaget direkte forkert i forhold til hensigten. Der vil det være altafgørende i en hvilken som helst

hjelpeforanstaltning at have afklaret, om kontoen giver anledning til begrænsninger.

Det vil derfor i mange tilfælde være hensigtsmæssigt, at bruge lidt åbningsteknik, når svære eller sårbare emner skal på banen eller afleveres.

"Du har jo bedt mig om, at jeg skal fortælle dig, hvad det er jeg ser eller lægger mærke til, og jeg har brug for at sikre mig, at du stadig er af den opfattelse, og jeg vil høre, om du er parat til det."

Det er jo ikke alt, der er nemt at levere, og der vil ofte være en del sårbarhed til stede i de vigtige afleveringer.

Dét, at være forsigtig, at give sig tid, at forberede, ved afleveringerne og sikre sig parathed til modtagelse, betyder ikke, at den fulde ordlyd skal blødgøres eller gøres mere spiselig. Og åbningen kan jo også gøre ganske kort. "Er du klar til at høre, hvad jeg har at sige..?"

Det handler om at åbne døren på vid gab til "Modtagekontoret", og Hjælperens nysgerrighed omkring klientens parathed er ofte afgørende for en ordentlig aflevering. Hvis kontoen ikke er i plus, vil værdien af din aflevering også være i minus.

Når jeg brugte ordet "åbningsteknikker", så er det ikke for at give andet end et forslag - det er vigtigt, at du finder din egen form for åbning, der passer til dig og din personlighed, til det du står for og ér.

Husk, at det ikke er muligt at være relativt ærlig. Når jeg hører en skoleforstander sige til en elev: "Jeg vil være så ærlig, som det er mig muligt...", så lugter det allerede af skjulte dagsordener, eller politik, eller konfliktskyhed...

Men betydningen af, at du som hjælper eller afsender har sikret dig, at modtageren har sagt "ja" til at få leveret det, hun har bedt

dig om at bidrage til, med dig som hjælper eller leverandør, er absolut afgørende for det videre forløb. Et afgivet "ja" giver ikke uendelig tilladelse til at levere, hvad der end måtte komme til dig. En tilladelse gives i situationen og kan måske gives løbende, men glem aldrig at tjekke den af.

Selv i et ægteskab med over 25 år på bagen, skal der stadig tjekkes før vigtige afleveringer. Eller måske i virkeligheden altid.

Det er uendelig vigtigt, at du holder knivskarpt øje med, om der undervejs dukker en fornemmelse af et "nej" til en aflevering op og straks reagerer på din fornemmelse og får det afklaret.

Hvis dette "nej" dukker op, så skal du stoppe din aflevering straks.

Overhører du dette "nej" og leverer alligevel, bliver du utroværdig og får med sikkerhed minus på din tillidskonto. Afleveringen vil være grænseoverskridende og må betegnes som respektløs. Og samtidig er det meget sandsynligt, at det er kommet til at handle mere om dig og dit fremfor om den person, du skal være hjælper for.

Det er vigtigt at respektere et fravalg. Respekteres dette ikke, vil tilliden lide overlast i lang tid herefter. Og ikke nok med det - din aflevering vil mislykkes og skabe mere rod eller distance.

Derimod skal der nu bruges en god mængde energi på at finde ud af, hvad det er, der har stoppet afleveringen, hvad der måske bekymrer, hvad der skræmmer, hæmmer etc. Og det handler yderst sjældent om dig, men om modtageren.

Og skulle det eventuelt alligevel handle om dig, så er der nu en fin mulighed for at få kigget på jeres relation og få givet relationen et "serviceeftersyn".

"Hvordan har vi to det egentlig med hinanden" er for mig en jævnlig gentagelse værd i enhver relationel sammenhæng.

TILLADELSE.

Denne opmærksomhed på tilladelsen skal trænes igen og igen gennem praktisk dialog, hvor en problemholder og en hjælper sidder overfor hinanden med en terapeut/supervisor ved deres side.

RBL er meget målrettet efter en samtale-terapeutisk vinkel, hvor det store arbejde ofte ligger i at få en ægte tilladelse til at komme inden for i den hjælpsøgende persons liv.

Før en tilladelse er afgivet, er det umuligt at få reel indflydelse på de beslutninger og valg, som denne person kan eller skal træffe.

Med reel indflydelse mener jeg, at du er blevet valgt af den hjælpsøgende person, at du er godkendt som mentor, rollemodel eller fagperson etc. At det er den hjælpsøgendes eget tilvalg, at netop du er blevet udvalgt til at være deltager, som meningshaver, grænsesætter, retningstegner, snørrebåndsbinder.

Ønsker du at være hjælper, forudsætter RBL en målsætning om en temmelig væsentlig, personlig indre ro og egen indsigt.

Der skal arbejdes med en grundlæggende holdning, som kræver bevidst valg af egenterapi og det kræver ofte lidt ud over det sædvanlige.

Vi har i mange generationer tilladt store mængder af ansvarsfralæggelse og ikke arbejdet særlig grundigt på at se indad og få vurderet vores eget jeg.

Og som tidligere nævnt er det en grundlæggende forudsætning for mange hjælpere, at de kan bruge sig selv og deres personlighed, og hvis de skal være rigtig gode og professionelle, skal de kunne stå ved at turde se sig selv i spejlet med kærlige, realisti-

ske øjne og indsigt for virkelig at have værdi. Samtidig skal det anerkendes, at det ikke handler om hjælperens liv, men klientens/problemholderens liv, hvor hjælperen tilsidesætter egne behov, men fastholder hvem hun er, hvad hun står for og hvad eller hvilken form for hjælp, hun tilbyder eller kan tilbyde.

En tilladelse til at køre, når trafiklyset er grønt, er forståelig og klar, og som en selvfølge er det en stop-ordre, når det lyser rødt. Når du ringer på en dør, og døren bliver åbnet, vil det være naturligt for de fleste, at afvente et "Kom indenfor", inden de træder ind ad døren.

Blot et par eksempler på almindelige tilladelser, som skal opnås i nogle sammenhænge. Men det bliver straks meget mere kompliceret, når der er tale om et menneskes personlige mønstre, psykologi og liv.

Hvilken hjælp kan du give til et menneske, der gerne vil holde op med at slå sig selv, stoppe aggressiv adfærd, trøstespise, ryge hash, stjæle, lyve etc. etc. etc. Så bliver tilgangen straks noget mere kompliceret for problemholderen, og hvad skal hjælperens rolle så egentlig være?

Det vi beskæftiger os med i RBL er at få tilladelse til at være deltagere i et andet menneskes liv, når dette menneske ønsker forandringer i sit liv.

Eller at skabe adgang til et menneske, som tilsyneladende har brug for en korrektion, ny viden, adfærdsregulering, problemknusning etc. etc. Det at skabe adgang kan jo, i en professionel tilgang, være nødvendigt, når en adfærd vurderes til at være nødvendig at forandre.

Det nemmeste i hele verden er at lave en mandsopdækning af et problem, hvor problemet isoleres og forhindrer, at problemholderen/personen gentager den uønskede adfærd. Så er proble-

met løst. Herefter fjerner vi isolationen, hvorefter problemet gentager sig.

Kunsten er at bevare ophøret af uønsket adfærd eller bevare forandringen.

Der er en udpræget tendens til, at der afleveres et væld af velmenende hjælpeforslag fra mennesker med trang til at fjerne pletter, problemer, udfordringer og ubehag fra andre end sig selv, men at der i en uforholdsmæssig stor del af disse tilfælde overhovedet ikke er blevet bedt om deltagelse eller indblanding. Der er overhovedet ikke givet tilladelse til at "blande" sig.

I praksis ville det blive betragtet som et overgreb, hvis den tilsyneladende problemholder reelt skulle reagere. Og det sker da også ofte, at de velmenende forslag får en hård medfart og skaber både irritation, undren og fravalg.

"Altså, hvis jeg lige må komme med et godt råd, så vil jeg lige sige...!", "Du skal da bare lige gøre....", "Nu skal jeg lige gøre det for dig..."

Men - der findes ikke "gode råd". Der findes maksimalt "råd". Det vil altid være modtageren, der afgør, om det er godt, og det kan først konstateres, om det var godt eller skidt, når det er blevet valgt, brugt og resultatet herefter foreligger.

I RBL er udgangspunktet egentlig meget stringent. Terapeuten/Hjælperen/Mentor kan have en lang række af fantastiske uddannelser, erfaringer, faglighed, kurser og beviser på viden for millioner, men for mig er det et faktum, at det ikke giver nogen som helst form for kompetence til at indgå som Hjælper. Som Hjælper har al denne viden en værdi, der som udgangspunkt er lig med NUL.

Som hjælper får al den viden først værdi og bliver først værdiansat i det øjeblik, der bliver taget og brugt af den viden, af den der har et problem eller udfordring.

Hjælp er ikke noget, en Hjælper giver. Hjælp er noget en problemholder tager og bruger. Og det væsentlige er, at det både tages og anvendes/bruges. Og ikke engang her er det sikkert, at det er af værdi, da det først kan konstateres at have en værdi, *hvis* det viser sig, at det, som problemholderen valgte at tage og bruge, rent faktisk virker og fortsætter med at gøre den gavn, som problemholderen ønsker.

Den store psykologeksamen er ikke en krone værd, hvis ikke psykologen er kommet inden for og har fået adgang til klientens virkelighed og ønske om hjælp.

Men det ændrer ikke på, at det jo givet har stor værdi, at der er sammenfald mellem, det klienten har brug for og den viden, der tilbydes.

Det nytter sjældent at gå ind i en butik og bede ekspedienten om tre stykker smørrebrød, hvis du står i en cykelforretning.

Så selvfølgelig er der brug for masser af uddannelser, og selvfølgelig har de værdi, men ikke uden tilladelsen til deltagelse.

I praksis, når jeg møder en ny klient, er mit udgangspunkt klart udtalt: "Jeg har arbejdet med disse ting i over 25 år, men jeg kan intet uden din deltagelse. Så hvis jeg skal hjælpe dig, så må du uddanne mig til at blive lige præcis din verdens, bedste hjælper. Og jeg vil gerne i lære. Har du lyst til at give mig den mulighed?" Får jeg et "ja" til det, så er vi kommet det første skridt på vejen.

En lille dreng får besked på, at tage sine sko på. Han er så lille, at det er svært - han forsøger et stykke tid - han er godt på vej.

Men mor kommer hen til ham og ser, at han ikke er færdig endnu, og hun siger: "Nu skal jeg hjælpe dig" og giver ham skoene på.

Hele den lille drengs krop falder jo sammen, opgivelsen lyser ud af ansigtet, tungen i mundvigen forsvinder. Og da Mor er en autoritet og den, der skal lære ham det, han skal kunne, bliver hun ikke modsagt og han bliver bragt til at stoppe sit forsøg, når mor kommer med sin "hjælp".

Det er efter mine begreber ikke hjælp - det er overgreb. Mor fratager ham muligheden for at skabe den succes han er i færd med at tilkæmpe sig og skaber samtidig en fiasko, der kommunikerer, at, dét er han ikke god nok til. Og hvis ikke Mor har tid til at vente på, at den lille dreng selv giver op og beder om hjælp, så skal hun slet ikke sætte opgaven i gang. medmindre der bliver sagt noget i retning af: "Prøv, så længe jeg har tid til at vente." Så er det jo fint nok, når hun kommer og siger "Nu overtager jeg lige, og du kan prøve igen næste gang vi har tid" - Men det er ikke det scenarie, der udspiller sig i de fleste familier i dag.

Trodsalderen eksisterer ikke – og har aldrig gjort det...!
Når børn siger at de "vil selv" eller "kan selv", så siger de i virkeligheden, at de gerne vil prøve og ønsker at øve. Om ikke andet så fortjener de under alle omstændigheder, at du som forælder tjekker efter, om det er sådan det er.

Sig dem tak for, at de tager opgaven – vend dig om og flyt dig væk fra opgaven og sørg for - henkastet, på vejen væk - at få sagt noget i retning af: "Hvis du har brug for hjælp, så sig lige til...".
Og lad være med at igangsætte opgaver, du ikke har tid til at vente på.

Og hvis han så siger, når der er gået et stykke tid, at "det er rigtig svært", så kan du jo bekræfte. Og så kan du jo vente og se, hvad der sker. Senere kan du jo eventuelt spørge (hvis du er utålmo-

dig eller nysgerrig), om han ønsker din hjælp, om der er en måde du kan hjælpe ham på, eller måske endda komme med forslag til, hvad hjælpen kunne være... Men ikke før du har fået tilladelse til at deltage.

Men som udgangspunkt skal du holde dig væk, indtil du bliver budt inden for.

Det er bestemt en fin ting at være afsøgende/opsøgende, hvis du i øvrigt er blevet anerkendt som mulig hjælper. Og som forælder har du pligt til at dygtiggøre dig i hjælperrollen og være søgende efter, hvor du skal være deltager, men også i høj grad opmærksom på, hvor du ikke skal være deltager.

Det er af allerhøjeste vigtighed, at vi ikke fratager vores børn muligheden for at skabe deres egen fiasko. (Vi skal dog stadig vurdere, om de kommer reelt til skade).

Børn eller mennesker, der er ved at lære eller udvikle, er jo netop i en position, hvor de "ikke kan" eller "kan kun svagt", hvilket skaber en naturlig holdning, der benævner udfordringen med ordene "Det er svært".

For at tale om bekræftelsen af ordet "svært", så skal vi gøre os klart hvad det lille ord indeholder.

Faktum er, at betydningen af ordet "svært" er: "Ikke umuligt, før det er prøvet seriøst". Og at prøve seriøst betyder: "Gentagne forsøg, beden om hjælp i en udstrækning, der betyder at alle forsøg er gennemført, men muligvis uden succes." Og "forsættelse indtil succes opnås - eller opgivelse kan konstateres."

Tilladelsen til at være hjælper kommer kun til den eller de udvalgte. Der skal være en meget høj grad af parathed til at modtage hjælp. At modtage og opsøge hjælp er jo samtidig en klar og tydelig indikation af, at den der søger hjælpen har en svaghed, en mangel, uvidenhed. Den tilstand er for rigtig mange menne-

sker meget angstprovokerende og eller ligefrem pinligt - for hvem vil ikke gerne være superman eller superwoman.

Det er ikke hvem som helst, vi betror og viser vores svagheder - Ikke engang i vores kæresteforhold er det sikkert, at det hele bliver vist frem.

I mit daglige virke som institutionsleder, er den gruppe af unge, jeg har mest at gøre med, mere end almindeligt trætte af voksne og har som udgangspunkt fået nok af brudte løfter og bjørnetjekker. For dem er det mest "sikre", der opleves hos voksne, en oplevelse af et "ja" eller "nej", der på mange måder mere end noget andet ligner og er et "måske" - eller for den sags skyld et udsagn, der kan forhandles eller bøjes.

Voksne - der har lovet og løbende brugt alibier, som tid, travlhed, forstyrrelse, arbejde etc., for ikke at gennemføre løfter, der senere ender med at blive helt glemt - bliver omgående registreret i de pågældende børns/unges huskebog, der ofte indeholder rigtig mange svigt og mistillidsoplevelser.

Voksne betegnes af rigtig mange børn som løftebrydere, hvilket tvinger børn og unge til at finde deres allierede og mentorer andre steder, end der, hvor forældre og voksne i virkeligheden ønsker. Børn er i langt højere grad begyndt at søge børn som mentorer, men det er bestemt ikke særlig hensigtsmæssigt af naturlige årsager og bestemt også utrygt for begge parter.

Anbragte børn har gennem det meste af deres liv mødt fagpersoner, der har villet rigtig meget for at "hjælpe" dem. Der er bare ikke blevet brugt den tid, der har været brug for, og dette har ofte den betydning, at de gennemgår endnu et svigt, og at vejen endnu engang bliver ekstra lang. Der er lovet og lovet en masse - men løfterne er ikke gennemført, hvilket ofte har medført, at endnu en ny anbringelse og sorgproces skal gennemleves. Og til

sidst endnu en bekræftelse på, at voksne ikke er til at regne med og stole på.

Der er blevet lovet og holdt... et stykke af vejen – hvorefter der er skiftet ud i staben af ansatte, ny sagsbehandler, lærer der har fået jobskifte – eller andet der endnu engang har givet et stoppende eller undvigende svigt...

Tilliden til voksenkontakten er meget, meget tæt på ikke-eksisterende.

Derfor er vi som fagpersoner eller hjælpere nødt til at udvikle en personlig metode til at have så meget fat i os selv, at vi tillader, at den unges historie *til enhver tid* er langt bedre og mere interessant end vores egen. Og samtidig gøre os umage for at gøre dem vidende om, at vi ikke er afgørende for deres succes, men at vi måske kan være brugbare, hvis de tillader det, et stykke ad vejen. At historien og udviklingen eller forandringen udelukkende handler om dem, da vi kun er et stykke værktøj til læring og sparring. Det er deres liv.

Det vi møder og det vi skal kunne tåle og tillade er, at den unges modstand bliver udtalt og samtidig respekteret, på trods af, at eventuelle forskelligheder kan være os personligt inderligt imod.

Eller sagt på en anden måde: Vi skal tillade, at vi er enige om at være uenige.

Deres påstand er: "Voksne er ikke til at stole på"

Vores påstand er: "Nogle voksne er til at stole på" - men vi har bevisbyrden.

Det kræver, for at få tilladelse til at komme inden for, en udtalt dyb respekt for, at den person du skal være hjælper for, har sin helt personlige opfattelse og version af rigtigt og forkert.

Den version er du nødt til at lære at kende og se som dit udgangspunkt og tilgang som hjælper. Ligegyldigt hvad din egen version er, bliver du nødt til at skabe dig indsigt i den unges livsvinkel eller livsbetingelser. Din nysgerrighed skal bringe dig indsigt i dette syn på livet, og først når du med sikkerhed kender denne version i sin helhed og detalje, vil du være i stand til at forstå.

Men det ændrer ikke på, at du stadig, som menneske kan være grundlæggende uenig i den unges synspunkter, holdninger og grunde til at sætte normen for rigtigt og forkert eller hvad det nu i øvrigt måtte omhandle.

Du er stadig dig, og du skal ikke ændre på, hvad det er du står for, og hvad du kan tilbyde at deltage i og med. Og forsøger du at tilpasse dig til den unge, så er du ikke dig og mister helt enkelt din troværdighed - og i øvrigt også din selvrespekt.

Jeg har tit smilet af situationen, hvor en voksen henvender sig til et lille barn og tonelejet stiger en hel oktav. Et forsøg på at indynde sig, som præsenterer det lille menneske for én, hun ikke kan kende stemmen på, når de ses igen. Eller et barn, der henvender sig til sin mor og starter: "Moooar... ved du hvad, det fordi..."

Det at jeg her har brugt anbragte børn som eksempel, er kun for at præcisere den voksnes, mentorernes vigtige rolle.

Dit eget barn er også anbragt i din familie. Medarbejderen er også anbragt i virksomheden. Så hvem er lederen i relationen. Og vil du ledes af en leder, du ikke har en ordentlig og troværdig relation til...?

Som hjælper er du nødt til at få afklaret, om personen overhovedet er interesseret i en forandring i sit liv, du skal på jagt efter muligheder for at stille spørgsmålstegn ved personens værdigrundlag, hvis din opgave i øvrigt er at skabe forandring som professionel. Og kun gennem en mulig tilladelse til at berøre og beskæftige sig med et værdisæt, vil det være muligt at få dette menneske til at gennemføre og måske vælge en mulig forandring.

I det professionelle rum, hvor anbragte børn skal leve med et surrogat af deres forældre, bliver det hele tiden et spørgsmål om, at vise dem, hvem du er og hvad du står for. At tilbyde dem din viden og dine rammer, men uden deres tilvalg af nye værdier, vil det aldrig lykkes dig som hjælper at skabe en varig forandring.

Tilliden til, at du er der for at gøre en reel forskel i deres liv, er en hårfin balance mellem, hvad de tør satse og risikere i forhold til det, du har at tilbyde.

Jeg er af den opfattelse, at det er uendelig ligegyldigt, hvor mange fine uddannelser, du måtte være i besiddelse af, da du ikke kan flytte så meget som et komma i et andet menneskes kontekst uden at have fået tilladelse til at deltage og påvirke.

Jeg plejer at sige, at jeg som udgangspunkt intet kan gøre for hende. Jeg er et tilbud - en mulighed - men det er hendes valg og ikke mit, der afgør om det lykkes.

Men jeg er - via RBL - en pokkers god hjælper, hvis jeg får lov at få indflydelse.

Og så må jeg herfra væbne mig med professionel og personlig tålmodighed, til jeg bliver inviteret inden for.

Den umiddelbare reaktions tilkendegivelse vil ofte fortælle noget om, hvordan I eventuelt sammen kommer videre, og om hvorvidt der overhovedet er interesse i at mødes.

Og tiden herefter kræver, at du nøjes med at vise hvem du er, dit normsæt, værdigrundlag og grænser - og så må du se, om du bliver valgt.

At indynde sig, at forandre stemme, at undlade reaktioner eller give køb på, hvad du virkelig står for, vil gøre, at du bliver fra-valgt på grund af falsk varebetegnelse.

Du må nøjes med at være dig - og det er i øvrigt også det nemmeste.

Det er klart, at du jo både kan og skal byde ind til dialog og vise at dit tilbud stadig står uændret åbent.

Og så er det jo spændende om du får tilladelse til at komme indenfor.

At få tilladelse til at komme indenfor, er den eneste reelle metode til, at få mulighed for at påvirke til varige forandringer hos et andet menneske.

HVAD ER HJÆLP

Hvis du vil have min ekspertise - kan du få den i en grad, som jeg tillader.

Hvad er hjælp ? Hvad er succes ? Hvordan opnås "det gode resultat" ?

Når mennesker har brug for hjælp, er det som regel fordi der foregår noget, i et mønster, der udløser en fejl, alarm, problematik o.l.

Min påstand er, at det som regel er sådan, at dem "der har ekstremt meget brug for hjælp", bare endnu ikke har fundet den hjælp eller hjælper de har brug for, til at bryde et mønster.

Som tryllekunstneren, der står med sine stålringe, som han uden besvær kan sætte sammen og skille ad igen, kan vi med al logik regne ud, at der må være en åbning i ringen, men det betyder jo ikke, at vi kan få øje på denne åbning.

Jagten på den rigtige hjælp er endnu ikke afsluttet. Og lur mig, om ikke de fleste, med et stort behov for hjælp, ikke selv har en særdeles god indsigt i, hvad det er de har brug for, men at det som regel er de ekstra øjne og ører, der inspirerer til at finde hullet i ringen eller skaber en opmærksomhed på nogle punkter, som kan være med til at få problemholderen til at løse sin udfordring.

Det er derfor, at lytteapparatet og nysgerrigheden er den allervigtigste ingrediens i hjælperens funktion.

Jeg er af den overbevisning, at vi i den psykiske og mentale verden ikke kan forandre noget for nogen, men at vi kan bidrage til, at et menneske selv forandrer noget, der medfører et andet resultat end tidligere.

Vi skal, med andre ord, ikke gøre noget for andre, men meget gerne gøre noget sammen med dem - vise dem en vej, men de skal selv gennemføre og beslutte deres egne specifikke forandringer og mønsterbrydning.

Det er ganske simpelt ikke muligt at leve andres liv - kun sit eget - og da alle har forskellige forudsætninger, så betyder det, at vi ikke kan overføre vores erfaring direkte til et andet menneske.

Når vi husker og respekterer denne grundlæggende forskel, vil vores styrke som hjælper forøges og samtidig give plads til, at problemholderen kan eksperimentere i vores nærhed og føle sig tryk, da denne jo ved, at vi kan overtage, hvis det nu skulle vise sig, at det de selv gør, går helt galt.

Der er sikkerhed for succes, med hjælperen på sidelinjen.

Der er uhyggelig mange, der har forsøgt at få deres liv til at fungere i mange år, uden at det er lykkedes - men hvis jeg kan opbygge en tilladelse, til at få adgang til deres tanker, om hvordan det enkelte menneske virkelig ønsker sit liv, så vil der være en mængde overraskende opdagelser af, at der er masser af muligheder, for forandringer til det bedre, hvis jeg som hjælper tillader, at dette menneskes ønsker og tanker, høres og respekteres.

Det betyder jo ikke nødvendigvis, at jeg er enig eller at alt kan lade sig gøre, men jeg vil skrive under på, at der altid vil kunne etableres succes efter succes, ved at jeg byder ind med, hvad jeg oplever i den relation jeg står midt i og dermed kan spejle og inspirere til, at betragte sig selv og sit liv.

Som regel er det, du som menneske ser, hører, observerer eller møder, hos et menneske du støder ind i, beskæftiger dig med eller lever sammen med - det samme som alle andre ser, møder og observerer.

Hvad ser du...? Det er det helt grundlæggende spørgsmål.

Og skulle du misse den aktuelle lejlighed, til at gøre opmærksom på din observation, kan du roligt læne dig tilbage og vente på, at en lignende, eller tilsvarende, situation vil opstå igen. Det skal dog understreges igen og igen, at dine tilkendegivelser over for andre mennesker kræver en tilladelse til aflevering. Og selvfølgelig findes der muligheden for, at anvende principperne i arbejdet med "Det nuværende øjeblik" som jeg fortæller om andetsteds.

Lidt statements om hjælperens forudsætninger, blot for at sætte tingene lidt i perspektiv.

Dialoger med beboere/medmennesker/klienter/børn etc., bør være meget koncentreret om din personlige tilstedeværelse og nærværet i det relationelle møde.

Jeg bliver meget trist, når jeg møder en pædagog, der siger til et barn: "Jeg skal nok være der for dig - hele vejen."

Sådan en udtalelse er den direkte årsag til endnu et svigt i barnets liv.

Og det er både børn, unge og nuværende voksne tidligere anbragte, der har fortalt mig om dette voldsomme svigt, der gentages den ene gang efter den anden.

Jeg bliver trist over, at sandheden om pædagogens arbejde ikke får lov til, at stå lysende klart for barnet.

Pædagogen er et surrogat og han er der kun til låns som en erstatning for noget barnet aldrig har haft eller kan få. Jeg forlanger, af mine kollegaer, at de ikke forsøger at kammeratisere deres forhold til barnet, men sørger for, at være ærlige i deres udspil, hvor det meddeles at de er mulige hjælpere, i den periode de befinder sig i samme livslinje.

At være pædagogisk uddannet betyder ikke, at du som medarbejder, fagperson, leder eller forælder, indeholder de relationskompetencer, der skal til, for at møde et andet menneske på en måde, der åbner for mulighederne til forandring – eller mønsterbrydning, der jo er det populære udtryk for essensen af det arbejde vi ofte gerne vil etablere.

Det kræver en indre ro og kontrol, med menneskelige kvaliteter, som kræver en rimelig mængde af egen-terapeutisk indsigt og en gennemgående skarphed i mødet med modstand, et personligt afklaret "Jeg". At kunne få øje på de meget meget små, men afgørende detaljer, det enkelte ord, det lille blink, den korte pause og mavens fornemmelse af øjeblikket. Nysgerrighed, der aldrig stopper.

Vi skal have den tålmodighed på den lange bane, hvor vi kan testes den ene gang efter den anden og en gang til og en gang til – og stadig stå nøjagtig samme sted og kunne magte, at byde indenfor til dialog, om troværdighed og ærlige ønsker, om forandring af livsvigtig betydning, for det menneske, der har brug for hjælpen.

Mit udgangspunkt som hjælper til de unge i vores institution tager udgangspunkt i følgende hjælpefilosofi.

Lige meget hvad... – Den unges historie er altid bedre end din – det er kun dem, og dem alene, der kan fortælle den sandfærdige historie om, hvor de er henne i netop dette nuværende øjeblik – et øjeblik der aldrig kommer tilbage - det øjeblik skal vi som hjælper kunne gribe, og komme tilbage til, i det omfang der er brug for det.

Når jeg bruger så kraftigt et udtryk, som: "Lige meget hvad – Den unges historie er ALTID bedre end din...!", så handler det for mig om, at jeg i et væld af samtaler, jeg har overværet, ser og hører et gennemgående ønske om, at kunne respondere værdifuldt og hjælpsomt på de fortællinger og problemer den unge kommer frem med.

Ønsket om, at være hjælpsom og værdifuld, bliver ofte udtrykt, gennem fortælling om egne erfaringer, oplevelser og lignende tilstande som hjælperen kan byde ind med.

Der bliver ofte brugt meget krudt på at vise "at jeg selv har været lige dér hvor du er nu, så du kan roligt lytte til min erfaring og lade mig hjælpe dig med dine overvejelser og tanker."

Det vil selvfølgelig være interessant for nogle, at høre din historie og den vil også være hjælpsom for nogle..., men - Jeg mener dog, at der ofte vil være en anden og mere givtig vej at gå...

Vent til du er blevet bedt om, eller har fået lov til at komme på banen med din historie – At blive budt indenfor i en dialog er afgørende for, om du får mulighed for indflydelse.

Fra det øjeblik hvor et andet menneske starter en fortælling fra sit liv, der indeholder én eller anden form for spidsfindighed eller problematik, så bliver hjælperens fornemste opgave, noget så svært, og dog så simpelt, som at være lytter, at være aktiv lytter, engageret lytter. Hvor det skal fremgå uhyre tydeligt, at jeg med hele min krop og mit ansigt giver udtryk for to vigtige ting:

For det første, at jeg skal vise min parathed til at tage imod, hvad der end måtte komme og at fortælleren kan være ganske rolig for, at jeg nok skal sige til, hvis jeg ikke kan tåle at høre mere. Og for det andet at jeg skal vise at jeg rent faktisk reflekterer over hvad det er der bliver sagt, ved at jeg i konkrete situationer tillader mig selv at vise personlig medleven.

F.eks. Av, hvor må det have gjort ondt - øv, det lyder ikke rart - det virker som om du er ret tilfreds med den beslutning.

Eller, hvis der er noget du ikke helt forstår, så være klar til at stille opklarende spørgsmål ved f.eks at sige: Det du lige har sagt, er det, at det er sådan eller sådan.

Det er ultra vigtigt ikke at tilføje samtalen en ekstra dimension eller farve eller følelse, da en hvilken som helst tolkning, vil være dræbende for den fortsatte samtale - undgå for enhver pris at gætte om noget som helst - det vil skabe misforståelser og skabe en situation, hvor fortælleren skal forklare eller bortforklare, og hvor der opstår modstand.

Eks. Udsagn: "Hold da op hvor blev jeg vred da hun gjorde sådan". Respons: "Jeg ville da godt nok også blive ked af det, hvis der var en der gjorde sådan ved mig" - ofte vil reaktionen nu bevæge sig hen til en forklarende forsvarende udtalelse: "Altså jeg ved ikke lige om jeg blev ked af det eller..."

I det øjeblik jeg skifter en farve ud, udskifter "vred" med "ked af" i den palet, der bliver serveret for mig, vil jeg komme til at ændre den andens historie, hvilket flytter på den virkelighed, som den anden oplever og vil formidle til mig.

For mig er det hensigtsmæssige, at det tætteste jeg kan komme, er at sige: "så du blev altså vred..?" Det kan give anledning til, at fortælleren kan ændre sin historie, hvis hans egen refleksion giver anledning hertil. Enhver anden "farve", som jeg som hjælper måtte indeholde, i forhold til min betragtning af histori-

en/beretningen, kan under ingen omstændigheder komme frem, medmindre at jeg bliver ”bedt om” eller ”får tilladelse til” at fremføre denne.

Uden tilladelse, vil alle udsagn være forstyrrende og slørende elementer, der vil misfarve fortællingen – du vil miste muligheden for at få den helt personlige fortælling.

Jeg er af den helt klare opfattelse, at du aldrig vil være i stand til at gætte eller forestille dig hvad den anden tænker.

Chancen for at tage fejl er mere end stor, hvorfor jeg anbefaler ”Hold nu kæft -og hør efter”

- Og husk, at i nogle tilfælde vil fortællingen oven i købet være et foreløbigt ”skalkeskjul” for at føre dig hen til den endelige hensigt eller problematik – og den historie vil du aldrig nå at opleve, hvis ikke du som lytter gennemfører at give plads til processen for fortælleren...

Den arbejdsmæssige konstante koncentration, skal trænes og øves i udpræget grad for at opnå de resultater, som hjælperen skal være på konstant jagt efter.

Det handler om en ægte nysgerrighed og forskerlyst i relationers betydning og muligheder.

Og slutresultatet for problemholderen eller mønsterbryderen skal være: ”Jeg er stolt over, at jeg gjorde det selv, men jeg gjorde det ikke alene”.

FRA MISBRUGER TIL HJÆLPER

47-årige Dennis Pedersen er uddannet misbrugskonsulent, men har en mere end almindelig voldsom tilgang til sit arbejde.

Han var selv aktiv misbruger gennem hele sin ungdom, hvor han levede en stor del af sit liv på gaden og flere gange sad i fængsel på grund af forskellige former for kriminalitet.

- Jeg kom først ud af mit misbrug som 36-årig, fortæller han.

- Og jeg har ofte tænkt tilbage på, at hvis jeg bare havde mødt en person som den, jeg er i dag, dengang jeg var 17-18 år, så havde mit liv set helt anderledes ud.

Derfor var Dennis Pedersen heller ikke i tvivl om, at han ville hjælpe unge med problemer, da han selv var blevet clean, og undervejs i uddannelsen som misbrugskonsulent kom han i praktik på "Slusen".

- Gudskelov er jeg aldrig kommet videre – i hvert fald rent fysisk, siger han.

- For hvor meget anden behandling er meget dikterende og følger en på forhånd fastlagt køreplan, så er vi, når vi bruger RBL, meget lyttende. Vi tager den enkelte klient med ind i forløbet – i stedet for blot at følge behandlingsplanen slavisk.

Det betyder, blandt andet, at Dennis Pedersen gør meget ud af at forberede hver enkelt klient på, hvad vedkommende går ind til.

- Vi skal have et klart og rungende "JA!", hver gang vi spørger om noget, understreger han.

- Kun på den måde kan vi få skabt den tillid, der skal bruges.

For alle RBL-hjælpere er udgangspunktet, at alle, der har et misbrug eller andre alvorlige problemer i deres liv, har et ønske om at ændre det.

- Men man skal selv ville forandringen, ellers kan vi intet gøre, siger Dennis Pedersen.

- Derfor er det også vigtigt, at vi som hjælpere har en vis livserfaring – ikke nødvendigvis i form af misbrug, som jeg har – så vi bedre kan møde den enkelte. Så klienten føler, at han/hun bliver forstået.

I det forløb er empati og ærlighed to nøgle-egenskaber, som dog også er med til at gøre arbejdet hårdt rent psykisk.

- Det er jo ikke ligefrem skidesjovt, meget af det vi laver – for det er da hårdt, når vi går så tæt på folk, der har det svært, siger han.

- Men ved at være 110 procent ærlig i min tilgang, har jeg fået tilladelsen til at hjælpe – og selvom det er hårdt, vil jeg jo gerne være en hjælper.

Ærligheden betyder også, at RBL-hjælperen ikke tager hvad som helst for gode varer, når en klient for eksempelvis undervejs i forløbet insisterer på, at alt bare går supergodt.

- Her er det nemmere for en behandler blot at acceptere udsagnet: "Jeg har det godt", hvor jeg som hjælper måske vil sige: "Jamen, det kan jeg jo se, at du ikke har", forklarer Dennis Pedersen.

Alligevel er det altid op til den enkelte klient at afgøre, hvornår et forløb er slut.

- Hvis ikke de er klar til forandringer, til at der skal ske noget – så skal de jo ikke være her, lyder den enkle forklaring.

- For det er forandringerne, der skaber resultater, og dem skaber vi ved at fokusere på alt det gode i den enkeltes liv og på fremtiden.

- Man har altid et valg med hensyn til, hvor meget de grimme ting i ens liv skal fylde, og nogen gange skal vi da helt ned i at rose en person, fordi vedkommende den dag har to ens strøm-

per på – men det er ved at fremhæve det gode, at vi får flyttet dem, forklarer Dennis Pedersen.

Ærligheden og åbenheden samt ikke mindst den nærmest hysteriske overholdelse af hver eneste lille aftale betyder, at klienten får en intuitiv fornemmelse af, at hjælperen er der - ærligt og helt, hele tiden.

- Og det er simpelt hen fordi, RBL ikke bare er en metode, jeg bruger på mit arbejde, understreger Dennis Pedersen.

- Det er sådan, jeg er som menneske, og jeg er den samme person med de samme værdier, hvad enten jeg er hjemme eller på arbejde. Derfor har de ting, jeg har lært og stadig lærer gennem RBL, ikke kun hjulpet de unge, jeg arbejder med, men også gjort mig selv til et meget bedre menneske.

HVAD ER HJÆLPERENS ROLLE

Det er forbudt at kigge frem på andres historie eller vegne.

Hjælperen er et periodisk livsvidne.

Pagten om at være observatør skal være indgået.

Det er positivt at opdage en forhindring.

Forbered dig aldrig på at gå ind ad døren som hjælper og tro, at du ved, hvad du skal levere.

Jeg er af den opfattelse, at jeg kan kvæle et andet menneske i omsorg. At kvæle i omsorg, skaber kun hjælpeløshed og mennesker uden arme og ben...

Som udgangspunkt er jeg nødt til at møde et hjælpsøgende menneske / klienten, med følgende holdning:

"Hvis jeg skal gøre en forskel af betydning for dig, så har jeg brug for tid til at kvalificere mig til at blive din hjælper, og kun hvis du ønsker min deltagelse."

(Det betyder jo ikke nødvendigvis, at jeg skal gøre ting for klienten... Det kan jo være at klientens hjælpebehov er langt mere nuancerede og af psykologisk karakter eller, eller, eller...)

Og husk – det er ikke alle, der ønsker din hjælp, uanset du synes, at de har brug for hjælpen eller ej.

Jeg skal møde dem respektfuldt som værdige og værdifulde voksne. Enkelt- og enestående, modne mennesker, der som hovedregel kun kan og vil modtage, ved medspil og anerkendelse, hvor jeg "går med" den nødvendige smerte og eventuelle modstand.

Det handler om at være til stede med mine to ører og én mund - og det skal bruges i nævnte forhold. Jeg skal iklæde mig nysgerighed og opmærksomhed og gå på jagt efter ønsker og behov.

Selv voksne kan jo være en slags forældreløse børn...

Og dette kan betyde, at de vil fortsætte med at finde forældreerstatning – Men som hjælper kræver det, at jeg stiller op til det, de rent faktisk har brug for.

Hjælpen til at tage lederskab i eget liv. RBL.

Her duer bedreviden ikke... Her nytter det ikke at føre samtaler uden hensigt – Det nytter heller ikke at tale til et menneske som om, denne person skal være en anden end den han faktisk er...

Vi kan alle have brug for hjælp undervejs i vores voksne liv og det kan være svært, at bede om hjælp, men det ændrer ikke på at behovet eksisterer.

Voksne har i flere generationer lært, at det er pinligt eller nedværdigende, at fejle, men samtidig også, at det er ligeså pinligt og nedværdigende, at bede om hjælp. Efter min opfattelse både dumt og ærgerligt.

Jeg vil gerne have, at vi skal lægge mærke til, at der er enorme forsøg på at etablere hjælp i mange forskellige former.

Et lille klip fra en log på en institution.

BC skriver:

Kontaktede D da jeg ikke havde hørt en lyd fra hende hele dage..

Hun plejer lige at skrive "hej" eller noget, så jeg blev lidt bekymret, da jeg intet havde hørt og gav hende derfor lige et kald...

Hun var glad og vi lavede lidt sjov i vores samtale...

Det lyder til, at hendes humør er vendt tilbage. Det er bare dejligt.....

CF til BC - Lykkedes det dig at finde ud af, hvad der gjorde hende glad og eventuelt, hvad der skal til for at humøret fortsætter...??? ;-)

Når jeg skriver dette, så er det for at skærpe den professionelle Hjælper i, at være konstant på jagt efter klientens egne livsønsker og mulige betingelser for udvikling og proces.

Jeg ser det rent faktisk *ikke* som en kvalitet, at der konstateres, at hendes gode humør er vendt tilbage, og at det bare er dejligt.

Det jeg nogle gange frygter - og oplever, er, at denne form for konstatering indsætter en form for mentalt "stop op" hos Hjælperen og at denne umiddelbare tilfredshed, tilfredsstiller Hjælperen i lige så høj grad som

den umiddelbare tilfredshedsrus hos klienten.

Det virker som en form for alibi, for at have nået et mål, når "glæden" er til stede, men "glæden" er ikke målet for Hjælperen.

Målet er en bevarelse af klientens glæde og dennes egen konstruktion, af en proces, der kan bringe hende frem til netop denne vigtige og dejlige tilstand, igen og igen.

Dét er Hjælperens mål !!!

Det må bestemt være dejligt for hende, men hvad skal hun gøre for at bevare den tilstand - Det er den jagt en hjælper skal gå efter.

Men hjælperollen har ikke de bedste kår og samtidig er meget "hjælp", i mange tilfælde, meget tættere på "bjørnetjenester" og "omsorgssvigt" end hjælp.

Jeg gentager: Jeg ser at det enkelte menneske fratages muligheden for at skabe sin egen succes - eller fiasko - udelukkende på baggrund af misforstået hjælp - Bjørnehjælp !!!

Hjælperne rækker den ene hjælpehånd frem efter den anden, og dem der har brug for hjælp tager fint imod hånden og det stykke værktøj de bliver rakt.

Det skræmmende er, at det værktøj, som rigtig mange af dem modtager, sætter de fra sig og undlader at bruge, hvorefter de igen siger, at de ikke kan lykkes.

Endnu nogle eksperter mobiliseres og finder frem til, at det stadig er det samme værktøj, der skal bruges.

Hjælperne rækker værktøjet frem, og klienterne modtager igen det værktøj der skal bruges. Og den samme historie gentager sig.

Et af de gennemgående problemer jeg har observeret i forhold til for eksempel de unge og dem vi kalder de langtidsledige, er at jobkonsulenterne og sagsbehandlere, sidder med et uhyggeligt problem, da mange af de langtidsledige og unge har alle de gode kort på hånden.

Ganske simpelt fordi deres behov for flere penge, end dem de kan oppebære ved overførselsindkomsten, ikke er til stede.

De klarer sig glimrende for dette beløb og har lært at få det hele til at fungere på denne vis. Og hvis han eller hun skal gøre noget andet end det, så skal der jo være skabt et behov, der er anderledes end det de rent faktisk lever i og med.

Alle kan jo med deres hjerne høre, at man skal arbejde og sørge for sig selv, det er vigtigt at få en uddannelse, at det giver frihed at tjene penge osv.

Så når sagsbehandlere og konsulenter stiller deres krav om deltagelse, vil mange jo sige ja til alle mulige aktiveringsprojekter, men kun for at kunne blive i deres vante rammer, de opfylder sagsbehandlerens betingelser et stykke ad vejen.

Men pludselig kommer de ikke op, kommer for sent, bliver syge og så kan sagsbehandleren jo nok se, at de ikke kan klare så meget. Der vil opstå sygdomme, der vil opstå psykiske skavanker oma.

Men helt seriøst, så er alle de fine intentioner, der tales om, udelukkende sagsbehandlernes opfattelse af livsværdier.

De siger, at det giver frihed at arbejde - flot, når jeg tænker på, at pengene bliver sat ind på kontoen hver den første og de har fri fra kl. 00 til 24 hver dag. Der er da ikke nogen, der har en større frihed end dem.

Og jeg har hørt den ene efter den anden fortælle mig åbenlyst, at de da ikke gider lave noget, da de har krav på hjælp og i øvrigt klarer sig fint for de penge de får: "Kommunen skal da bare give mig "mine" penge".

Og for at forandre på denne tendens eller holdning til livet, så skal en jobkonsulent ikke arbejde med arbejdspladstilpasning, men med menneskelige faktorer og vurderinger, socialisering og ansvarsoverdragelse.

"Du får ikke flere penge fra det offentlige" vil blive resultatet, hvis du ikke er i arbejde inden en given dato.

Det kan jo for nogle betyde at de får lavet om på sætningen, "Jeg har ikke lyst til at arbejde, men jeg har brug for at arbejde, for at få mad på bordet" og for nogle vil det betyde, at de bliver sat ud af deres bolig, at de forbliver arbejdsløse og lever af hvad de kan finde i skraldespande eller tigger sig til i løbet af dagen.

Og så bliver det ved med at være "Jeg har ikke lyst til at arbejde" – og dog – så bliver det jo et arbejde i sig selv, at skaffe sig de daglige fornødenheder.

Og hvis behov er det så vi taler om ? – Er det hans eller mit behov ?

Ud fra de gældende samfundsmæssige normer, er det ikke tilladt at "gå i hundene", men er det dit eller mit liv vi taler om ?

Jeg har opfattelsen, at jeg ikke kan bestemme, hvilke normer og betingelser, der ligger til grund for det enkelte menneskes livsopfattelse. Dog vil jeg påpege, at landets love selvfølgelig skal

overholdes og jeg vil selvfølgelig ikke anerkende vold, tyveri, mord osv. som en mulighed i min grundlæggende opfattelse af, at livet er den enkeltes eget valg – Men jeg vil dog anerkende, at egen død kan være et personligt valg.

Så følgende udsagn mener jeg skal fremprovokeres i respekt for det enkelte menneske – "Jeg har ikke lyst til at arbejde og jeg er klar til at tage mit personlige ansvar for at leve på den måde jeg synes jeg har brug for og jeg tager konsekvensen heraf."

Jeg finder det yderst problematisk, at hjælpere og eksperter bliver ved, at række det samme værktøj frem, den ene gang efter den anden, og at det samme resultat opnås hver eneste gang.

Som sagt, så mange gange før, kan vi stille det sædvanlig spørgsmål "Hvis vi gør mere af det, der ikke virker, virker det så bedre..."

Og det sædvanlige, selvfølgelig, svar kommer prompte: "Nej, det gør det ikke...!"

Men hvorfor er der så denne evindelige gentagelse ?

Der er mange opgaver, hvor en hel masse mennesker og fagfolk er involveret i et redningsprojekt for et menneske, der ikke kan finde ro eller plads i livet... Et menneske der på mange måder, må siges at være mislykket med en del af livet.

Så jeg vil tage en sådan historie som udgangspunkt.

Jeg mener, at det grundlæggende er vigtigt, at det tilbud vi sammen skal skrue sammen, til et menneske, som har et behov for hjælp, er af en sådan karakter, at det, efter min mening, indeholder nogenlunde det følgende udgangspunkt.

”Vi kan stort set ikke hjælpe dig på anden måde, end ved at give dig en seng og et bord – en ramme, nogle grænser, både fysisk og psykisk, som vi stiller til din rådighed.”

”Du må selv tage eller påtage dig ansvaret, for deltagelse og aktivitet i dit liv, og så lad os se, hvad vi kan nå sammen – Du skal gøre det selv, men ikke nødvendigvis alene.”

Hvis ikke den du ønsker at være hjælper eller leder for, kan indgå fuldt og helt i dette udgangspunkt, så vil du efter min overbevisning ikke lykkes med dit forehavende, hvis dette menneske skal lave forandringer af varig karakter.

Det er naturligvis vigtigt, at der er undersøgt og afklaret, hvilke livsbetingelser, der skal til for at der med rimelighed kan forventes en ramme, som kan skabe en succes.

Alle, indkaldte tilgængelige eksperter, skal være enige i de grundlæggende rammer, som stilles til rådighed.

Og det er i orden, at disse rammer skal være revurderet et antal gange, hvis der kan konstateres andre betingelser eller væsentlige forandringer. At der tjekkes nøje for fejl eller mangler.

Og sidst men ikke mindst, som det allervigtigste, skal klienten være parat til, at melde sig klar til at påbegynde udviklingen, processen, udfordringen.

Der skal tydeliggøres, at den proces, der nu skal startes, på ingen måde bliver den lette løsning, da det bliver klientens opgave, at påtage sig alle opgaver - uden undtagelse - i takt med, at det bliver en mulighed, at have og beherske færdighederne til den enkelte opgave.

Hvis det kan konstateres, at klienten kan, så skal klienten. Helt enkelt.

Hvis ikke klienten gør "det han kan", så handler det om "ikke at ville".

Hvad er det der stopper, hæmmer eller forhindrer?

Jeg er, med andre ord, af den opfattelse, at hvis du skal være hjælper/leder, så er der nødt til at være aftaler, der kan holde fra det første øjeblik – og hvis aftalen ikke overholdes, så er der noget galt med aftalen - og ikke det, at den ikke blev overholdt.

Det bør du, som leder i relationen, tage som et vink med en vognstang om, at du ikke har hørt ordentligt efter, at der fortsat er uafklarede udfordringer eller usagte ting i relationen.

Jeres "fælles" udgangspunkt, har ikke været fælles. Der er forhold i aftalen, der er overset, som ikke har været med på banen i aftalens indgåelse – og konkret er relationen måske ikke åben nok, til at detaljerne kommer med - ELLER, og det er vigtigt, der er muligvis, opdaget en ny vinkel, som giver mere materiale i relationen at arbejde med. Så det, at aftalen ikke blev gennemført er ikke nødvendigvis noget skidt, men blot en ny oplysning, der skal tages alvorligt og i betragtning.

Efterhånden som disse vinkler er afdækket og der er ryddet op i klientens aftalegrundlag, skal det tydeliggøres, at aftalerne rent faktisk ikke er indgået med hjælperen.

Derimod skal det præciseres, at det er klientens aftale med sig selv, der er den vigtigste ingrediens.

Historien om at lykkes og jagte sin egen succes.

Denne evaluerende proces må meget gerne foregå løbende.

Grundlæggende er det jeg taler om, en metode og et værktøj til at blive tydelig og præcis i forholdet til de mennesker vi omgiver os med. Det behøver overhovedet ikke at handle om en klient, for det kan sagtens være vores børn, ægtefælle, venner, medar-

bejdere, kolleger, kunder... etc. Et værktøj der på samme tid definerer, eliminerer og håndterer konflikter på en rigtig god, effektiv og ordentlig måde. Det er "klientens" liv og ikke hjælperens det hele handler om.

Viden om relationens betydning har mange retninger, men det jeg vil forvente af en hjælper, handler om at bruge sig selv, fuldt og helt, og på en måde, hvor hjælperen altid vil føle sig tilpas med sig selv, er autentisk og samtidig skal kunne behandle sine medmennesker med en respekt og ordentlighed, som både de og vi, med rimelighed kan og må forvente.

Hjælperen skal være til stede fuldt og helt, med nysgerrigheden og den umiddelbare reaktions tilkendegivelse som ledsager. Fra start til slut.

Jeg ser at sagsbehandlere og kommuner i meget vid udstrækning, tillader at mennesker, når de ikke længere synes de magter, at følge aftalerne som de hele tiden har ment var de rigtige, kan sige "nej" og afvise det tilbud som alle eksperter er enige om, er det rigtige - og som klienten også *selv* har anerkendt som det nødvendige og rigtige.

Når klienten meddeler sit "Nej", er det som regel på det tidspunkt hvor det er super svært og tidspunktet, hvor der skal holdes fast i den forandring, de lige har oplevet var rigtig fantastisk, hvor hun lige har oplevet og udtalt, at det aldrig, aldrig nogensinde har været bedre tidligere i livet... Men her sker der så det voldsomt svære, at tankerne rammer "Hvad nu hvis jeg lykkes med mit forehavende, hvad bliver der så af nye forandringer, hvad skal jeg til at sige goddag til, og hvad skal jeg sige farvel til...?" Fremtiden bliver mere end almindeligt angstprovokerende og angsten for alt det nye, skaber et ønske om at flygte tilbage til det kendte land, som jo har eksisteret i rigtig mange år, hvor der

dog, på trods af de uheldige livsbetingelser, er kendte og på forhånd definerede spilleregler.

Men ændrer det på, at klienten er i gang med det rigtige? Ændrer det på, at hele ekspertpanelets udtalelser stadig gælder? Ændrer det på, at klienten har fået det tilbud som med rimelighed kan siges er det rigtige?

Og sidst men ikke mindst - Ændrer det på, at ethvert menneske har sin ret, til at melde sig ud og meddele et "Nej Tak ! - Jeg tager selv ansvaret herfra". Det er jo den reelle konsekvens af at sige "Nej Tak!" ...!!!

"Bonus Pater" princippet står i vores grundlov, men dog i en anden sammenhæng og er brugt for at skabe sekvensen "med rimelighed og almindelig sund fornuft".

Men straks, efter det afgivne "Nej", sætter sagsbehandlere gang i endnu en opgave. Vi skal jo hjælpe, vi har jo pligt til at hjælpe... Men hvad blev der af det afgivne "Nej" ?

Der sættes gang i at finde endnu et nyt tilbud, der, sjovt nok, indeholder præcis det samme tilbud - blot med andre aktører.

Hold nu kæft - og hør efter...! Det rigtige tilbud er jo allerede givet...!

Og som begrundelse eller alibi, siges der, at det jo kunne være, at det var fordi, at relationen til klienten ikke var i top. Men tænk at hjælperne er så svage, at de ikke kan gå med klientens ubehag og hjælpe ham til at forstå og mærke, at det jo netop er lige nu, at de store forandringer er ved at tage form. Være til stede i frustrationen, konflikten, sorgen og angsten...

Men helt ærligt, så er min pointe, at det jo netop ikke har nogen seriøs betydning, hvem der er hjælper, da det jo er klientens liv det handler om og ikke hjælpernes.

Som regel er det da også sådan, at klienten selv udtrykker, at der jo ikke er noget i vejen med hjælperne, men at han bare ikke magter mere - at han vil have en "anden" hjælp... (hvor egen smerte og indsats fjernes)

Jeg spørger bare, hvilken "anden hjælp" skal vi nu til at tale om...?

Hvis hjælperne gør deres arbejde ordentligt, så skal klienten også føle sig presset, da forandringer kræver både mod og smerte, tumult og angst, frustration og vrede og alt hvad du i øvrigt selv kan komme i tanke om. Og husk også sejrens rus, glædens tilbagevenden, overraskelserne, undren og skønhed, der jo blot er nogle få ingredienser i forbindelse med sjælens oprydning i kaos. Hjælpernes arbejde handler fra dag et om, at de ikke må gøre klienten afhængige af hjælperens hånd, da det med alt hvad der foregår, skal være klientens egen opgave, egen retning, eget liv der er omdrejningspunktet. Der evigt tilbagevendende spørgsmål: Hvordan tror du det vil være at gå i den retning du er kommet frem til, hvad forventer du af udfordringer, på hvilken måde kan jeg støtte dig til at nå DIT mål.

Vi må aldrig fratage klienten muligheden for at skabe sin egen succes eller fiasko. Og lykkes klienten ikke, må det aldrig blive et gyldigt alibi for at begynde forfra eller stagnere i intet, men hun skal tværtimod fastholdes i at fortsætte med at dygtiggøre sig i de enkelte delmål. Disse delmål bliver ikke mindre rigtige af at være svære.

Alle eksperter har jo været enige om hjælpens indhold og form, da beslutningen om indsats blev taget..., så hvad berettiger nu til en ommer...?

Bliver disse udsagn mindre rigtige af, at det bliver svært at gennemgå forandringer.

Der er allerede givet det rigtige tilbud, men det bliver ikke taget, ikke benyttet og ført til ende.

Jeg synes at dette lille digt, som er skrevet af Nils Bjørnbo i bogen Blåmand, er en skøn måde at beskrive et menneske med ondt i livets barske vandring:

Hummeren

Det er måske med menneskene som med hummeren, når den skal skifte skal:

Den er vokset og det gamle panser er blevet for lille.

For at blive en større hummer, må den vove springet på liv og død -

den må ud af den gamle skal, *før* den nye er færdig.

Den trækker sig ud af haleplader og rygskjold, ud af trygge, beskyttende pansere –

Og kryber ud på havbunden, blandt krabber og sultne havkarusser, nøgen og hvid,

et bundt af bløde lemmer, indvolde og nerver.

Udleveret til sine undermænd, truet af rovdyr, som er mindre end den selv,

for alt havets kryb, ensom og forsvarsløs.

For hummeren er dette ikke en morsom tid...

... Men vover den det ikke, går den til grunde i et hylster, som i nuet er trygt og sikkert, men dræbende i længden.

Nils Bjørnbo - fra bogen Blåmand

KAN DU HØRE HVAD JEG TÆNKER

Du virker som om...

Hun mener nok...

Jeg er sikker på at han tror...

Udsagn der alle giver et udtalt resultat, der kun indeholder udtalerens resultat, fyldt og smittet med alt hvad der måtte være af hangs, tro, trang og liv fra udtaleren selv.

Men hvad er virkeligheden... Vil du have den – høre den... Hvad er du på jagt efter...?

Selv i en valgkamp bliver der brugt millioner på at fortælle hvad andre tænker – og oven i købet forklare det – Med baggrund i en forhåndsindtaget modvilje og helt naturlig uenighed... De ved alle hvad modparten tænker og har af planer – helt ned i detaljen og det betragtes ovenikøbet som viden... Hvilken viden,,,???

En viden på baggrund af en tankegang de ikke engang kender til eller kommer i nærheden af at tænke... Eller for den sags skyld forstår... Forskelligheden parterne imellem forhindrer muligheden...

Og nogen gange bliver det tydeligt, at denne forskellighed bliver tilkendegivet ved at modparten bliver betragtet og vurderet som værende mindre intelligent...

Hvad er det der gør, at vi ikke lader ophavets stemme stå til troende - og lader nysgerrigheden stille spørgsmål og lade svaret komme fra ejeren og ophavsmanden af svaret.

Handler dette ikke om hvilke øjne der ser – hvilke følelser der er på spil – hvilket codex der ligger til grund - hvad er grænseværdierne – behovskriterierne – vækstbetingelserne ...

Vil du høre det virkelige og hele svar ? Vil det virkelige svar kræve at du skal forholde dig til din uenighed / konflikten / forståelsen...

Det viser sig med al tydelighed, at der er mange forskellige normsæt for hvad god etik og moral er, hvad god og dårlig udvikling er, hvad rigtigt og forkert er. Bare se på et folketing, mængden af partier og de individuelle holdninger og fremtoninger...

Selvfølgelig kan der meget ofte findes en række fællesnævner mellem mennesker, men igen er disse fællesnævner ofte blevet til fællesnævner på vidt forskellige baggrunde – og alle har de deres gode grunde til at betragte denne fællesnævner som en del af det der skaber et fællesskab med andre. Men detaljen...

Du kan da nok forstå, at vi skal gøre sådan her på denne virksomhed – Og svaret er ofte " Ja selvfølgelig – det kender og ved jeg godt..."

Men for mig vil det rigtige svar være: "Ja måske, men jeg vil gerne have at du fortæller mig hvad du forstår og hvad du mener der gør at vi skal gøre sådan på denne virksomhed " – Så er jeg nemlig fri for at gætte - og fri for at påtage mig andres form for forståelse, men kan tilføje mig selv viden og indsigt og mulighed for udvikling – til gavn for virksomheden, familien, børnehaven, alderdomshjemmet og haveforeningen...

Kan du nu høre hvad jeg tænker – nejda – og du kommer aldrig til det, men du kan spørge mig – og så kan jeg fortælle dig om mine tanker – og jeg garanterer dig, at det er langt sjovere og mindre stressfrembringende at få tingene serveret fra ophavet, i stedet for at forsøge at gætte sig frem – Du vil nemlig sjældent være dygtig nok til at regne det rigtige resultat ud, da der som regel dukker en del ubekendte faktorer op undervejs.

Og ja – sandsynlighedsberegningernes tid er bestemt ikke forbi og du er selvfølgelig velkommen til at benytte dig af den metode – det kan ovenikøbet være både vigtigt og godt at gøre – især med økonomi og strategi – godt at lave et budget, men der er nu intet som at se på det rigtige årsregnskab – det taler for sig selv – et faktaskrift.

En mand og kone kører ud af motorvejen.

Konen siger ”Se derinde på tanken kan man få kaffe”

”Ja” siger manden, og kører videre...

Vi kan jo reflektere lidt over denne tekst... Som udgangspunkt er den jo ganske enkel. Konen kommer med en oplysning, og manden modtager denne – intet specielt interessant i det.

Men der er jo mange muligheder i teksten, hvis vi går lidt tættere på. Hvad er det, der gør at konen kommer med den melding? Det kan jo være, at det rent faktisk er en almindelig oplysning eller det kan være et ønske om at få en kop kaffe. Det kan være et ønske om at hun vil ind på rastepladsen og strække benene, eller i virkeligheden skal på toilettet, men ikke kan lide at sige det... Mange bud, men det er kun konen der kender det rigtige svar...

Og hvis nu ikke manden har "hørt" hvad hun har "sagt" kan der opstå en konflikt uden at han egentlig er klar over det...

Lad os nu lave den samme tekst med en lidt anden ordlyd.

De kommer kørende ud af motorvejen.

"Se der inde kan man få kaffe, så jeg vil gerne have at du kører derind"

"Nej det vil jeg ikke" siger manden og kører videre.

Skønt – for nu ved vi at der er en uenighed og der bliver mulighed for dem begge til at åbne for en ny dialog, hvor afklaring af uenigheden kan igangsættes.

"Hvad er det der gør at du ikke vil køre derind ?"

"Jeg kan mærke, at jeg er inde i en god kørerytme og vil gerne lige vente til den næste tank" "og så kunne jeg også godt drikke en kop kaffe"

Gennem denne dialog bliver uenigheden defineret og det er jo op til parret her at afgøre om dette skaber en enighed og holdningsændring der gør at de begge føler sig tilpas med resultatet...

Men det kan jo også være at mandens svar er "Jeg er da ligeglad med dig og din kaffe – det er mig der kører"

Ikke noget særlig rart svar umiddelbart... Men set med mine øjne vil jeg rigtig gerne have det svar, hvis det er sådan det er, da det giver mig muligheden for at se den tydelige og klare uenighed, da jeg så ved hvad det er for en konflikt jeg befinder mig i.

Denne lille historie er en af grundstenene i RBL tankegangen, hvor det skal slås fast med syvtommer søm, at du aldrig kan regne ud hvad den du taler med tænker.

Du kan selvfølgelig regne nogle svar ud, men du vil altid mangle nuancens afgørende forskel.

Denne grundsten, skal få dig til at dyrke nysgerrighedens værktøj, så du får det hele med.

DET GODE RÅD

"Nu skal du lige have et godt råd..." - Hvor mange gange har vi ikke hørt den sætning - Og hvem vil da ikke gerne have et godt råd ? Jeg vil meget gerne have gode råd, men hvornår og hvordan er og bliver det "Gode råd".

Og nogle gange kommer det også på denne måde, som for mig fylder dobbelt: "Vil du ikke lige have et godt råd" - og inden jeg får svaret om, hvorvidt jeg er interesseret, så er der allerede gang i en aflevering af "Det gode råd".

Og min høflighed byder mig i mange tilfælde, at lægge det lyttende øre til, da jeg jo også er et nysgerrigt menneske, men det ændrer ikke på, at jeg kan have det svært med at høre svigermors aflevering af opskriften på de brunede kartofler, når jeg samtidig - uden at hun lægger mærke til det - bliver stemplet som dårlig til at lave brunede kartofler...

Nu er det jo ikke kun opskrifter det drejer sig om, men meget tit også livsvigtige og personlige emner, der afleveres "gode råd" om.

Gode råd er som udgangspunkt en videregivelse af egne erfaringer, tanker, bekymringer, krav, normer, etiske grænser, viden, neuroser, fordomme, muligheder, begrænsninger, lyst, ønsker, skjulte dagsordener, tredje-håndsoplysninger, fejlresultater m.m.m.

Det er jo en voldsom påstand, men blot et ønske om, at synliggøre muligheden for at forstå, at det råd der afgives fra et andet menneske, indeholder dette menneskes livserfaring, med dennes personlige erfaring, med dette unikke øjeblik, unikke omgi-

vende betingelser, der alle har haft indflydelse på det endelige og afgørende resultat for lige præcis denne persons erfaringsresultat og dermed grundlag for udtalelsen af "det gode råd".

Er det så et godt råd - Ja, det kan det sagtes være, men det bliver det kun, hvis modtageren er parat til at anerkende den givende persons grundlag for rådet. At modtageren har tillid til, at den "Gode råd"-givende person har en viden af betydning og med et grundlag, der er samstemmende med modtagerens. Og giveren af det gode råd, skal også være i stand til, at anerkende muligheden for fiasko, hvis det viser sig, at betingelserne, hos modtageren, for succes alligevel ikke var eller er til stede. Lykkes det ikke, når den rådgivne part forsøger sig med det "gode råd" - hvem risikerer så at få skylden for fiaskoen...?

Når jeg som problemholder udtaler mit problem i forskellige sammenhænge og sociale konstellationer, så vil jeg få respons, der svarer til omgivelsernes faglighed, niveau, interesse og viden.

De reaktioner, kan jeg lytte til og sortere i, men hvis jeg ikke er super god til det, så vil jeg få lige så meget ud af at det, som hvis jeg taler med en cykelsmed, om det juridiske aspekt i en ejendomshandel. Hvem er egentlig min ekspert ?

Jeg finder det væsentligt, at understrege, at der for mig *ikke* findes ret mange "Gode råd", men der er rigtig mange, der vil være hjælpere uden at have fået tilladelsen.

Men til gengæld findes der rigtig mange råd. Og det må og skal være modtageren, der må vurdere om disse råd er brugbare eller gode.

Jeg lægger mærke til, at der ofte opstår en vis irritation hos mennesker, der har givet "gode råd", når de opdager, at modtageren ikke brugte det "gode råd" - og i særdeleshed, når modtageren ikke er lykkedes med det projekt, der blev afgivet et "godt råd" til.

Her høres udtalelser som: "Han kunne jo bare have gjort som jeg sagde" eller "Hvis jeg havde gjort det, så havde det ikke været noget problem".

Men et "Godt råd" bliver kun godt, når modtageren har forstået, påtaget og godtaget den mulige rådgivning og har mærket, set og vurderet, at det afgivne råd har et grundlag, der er samstemmende med modtagerens egne mål og ønsker.

Det "gode råd" har først sin værdi, når det er modtaget, forstået og sammenflettet med den modtagende persons integritet, tro, viden, erfaring eller forståelse.

Et "godt råd" virker ikke bare fordi det er sagt. Dette er som så mange andre ting, kun værdifuldt, hvis der er afgivet tilladelse til modtagelse og indflydelse, og det modtagne er havnet på den rette plads hos modtageren og finder anvendelse.

ET STORT OG OVERSET FAKTUM ER:

Når det menneske, du forsøger at nå med din stemme, tilsyneladende ikke hører efter, hvad du siger, så er det som regel, fordi du ikke siger noget i en kvalitet, der er værd at lytte efter...



Relationsbaseret Ledelse

DEN NØDVENDIGE EGOISME

Jeg bruger nogle gange ordet "Egoist" til at definere den vigtigste tilstand i et menneskes liv – og især når det føles svært at være "jeg".

Som regel er det en gængs opfattelse, at egoisme/egoist er et meget negativt ladet ord.

Jeg tillader mig at påstå, at egoisme er en simpel og inderlig nødvendighed, i de tilfælde hvor vi skal passe på os selv og lære nyt om hvor det enkelte menneskes "jeg" skal "rejse hen" – i hvilken retning "jeg" skal gå.

For mig er det en grundfølelse, at det er "mit liv" og dermed mit ansvar og mine beslutninger.

Når "jeg" skal tage beslutninger, om i hvilke retninger jeg skal gå, må det være den naturligste ting i verden at "dyrke sit jeg" – altså have en "isme" der er "jeg".

Uden en indsigt og dyb respekt for netop dette "jeg", vil mine beslutninger basere sig på andres ønsker og behov.

Altså må det jo være egoismen, der skal sætte spillereglen for, hvordan det enkelte "jeg" skal handle eller tænke...

Det er da klart at denne påstand må møde en vis modstand, men handler den modstand ikke om, at der altid vil være mennesker, der træffer beslutninger om at leve eller tænke anderledes end én selv...?

Jeg møder mange, der siger ting jeg ikke bryder mig om, udfører ikke respektfulde handlinger, bruger ufine metoder, bedragerier, overgreb og andre for mig definerede ubehageligheder...

Men det handler for mig om, at "jeg" kan stå ved, at de handlinger og beslutninger "jeg" tager, stemmer overens med "jeg's" målestokke, normer, etiske holdninger, grænser, for at dette "jeg" kan føle sig tilpas.

Det indebærer jo ikke nødvendigvis, at et "jeg", ikke kan have en ærlig følelse af, at dette skal medtage hensyn til en vens, samlevens, kollegas, holdning i den tankegang og beslutning "jeg" i nuet skal tage stilling til.

Men det vigtige i lige netop det, er, at den hensyntagen også er og kan være en del af netop dette "jeg's" egoisme...

Det er her vi når ind i kernen af "Den Nødvendige Egoisme".

"Den Nødvendige Egoisme" er altså et resultat af det samlede billede på social samspilsforståelse og de mekanismer, der er opstået i det enkelte "jeg's" liv.

Dermed vil jeg konkludere, at vi i samtaler med mennesker, der er på vej til, eller ønsker, forandringsproces, skal arbejde meget seriøst på, at finde frem til hvilke hensigtsmæssige og ikke hensigtsmæssige normer og målestokke, der tages i brug, når netop dette enkelte unikke menneske tager sine beslutninger...

Ofte viser det sig at uhensigtsmæssige handlinger eller reaktioner, bunder i, at der er nogle hensyn til X, der er medtaget som en del af et personligt mønster – Og dette skal det enkelte "jeg" selv få øje på og fjerne/styrke, for at blive tilpasset til eget ønske og retning.

Derfor mener jeg at "egoisme" i "Den Nødvendige Egoisme's" form, er en smuk og livsvigtig detalje, når et menneske skal tage sig respektfuldt og kærligt af sig selv.

**Lige meget hvor meget jeg forsøger at kigge
den anden vej, vil dét, der er, blive ved at være.**

VELKOMMEN TIL UENIGHEDEN OG KONFLIKTEN

Der findes fakta og kendsgerninger...!

Det der er interessant er, hvordan vi forholder os til de kendsgerninger, der er i vores faktakasse.

Eksempler på faktakassens indhold kan være:

Min Mor er alkoholiker – Min Far har begået overgreb på mig – Min Søn er voldelig – Jeg er sårbar – Jeg er bange – Jeg er bekymret for mine forældre – Min ven er død – Min Kæreste er i krig.

Hvis jeg prøver at se på uenighed – hvad betragter jeg så som uenighed ?

En simpel og synlig uenighed er at køre en bil imod ensrettet trafik – Her vil uenigheden hurtigt blive tydelig og klar, da alle øvrige biler vil dytte og protestere.

Her vil der være afregning ved kasse et og det samme vil ske hvis vi kører over for rødt.

Disse eksempler er jo tydelige og ethvert almindeligt tænkende menneske vil anerkende disse som klart definerede uenigheder, overskridelser af færdselsloven, der er almindeligt gældende spilleregler. Den type af regler er her med til at regulere samvær i trafikken og samtidig med til at få trafikken til at glide uden gnidninger og uenighed. Og samtidig er der jo oven i købet en lovgivning, der er med til at regulere og beslutte hvad der er rigtigt og forkert.

Uenigheden kan jo udspringe af mange forskellige ting, men der er dog én helt fast fællesnævner, at en observant ønsker en forandring.

Den der ønsker forandringen har et andet normsæt og/eller erfaringsgrundlag end "modparten".

Der vil være noget som har udløst en undren, en irritation, skabt en opmærksomhed, der i det fællesrum, parterne befinder sig i, giver anledning til denne "uoverensstemmelse / uenigheden".

Eksempel fra en almindelig hverdagssituation:

Vi rejser os fra spisebordet fyldt med tallerkener og bestik fra måltidet - Jeg tager noget af servicet med mig til opvaskemaskinen når jeg går - Det gør min datter ikke... Der kan jo principielt være mange gode grunde til, at hun ikke tager noget med, men hvis jeg er af den opfattelse, at det er det "man" skal gøre, så er jeg altså pludselig i den situation, at jeg er uenig i hendes handling eller rettere, manglende deltagelse.

Da jeg mener, at det er en del af en fælles opgave, når vi rejser os fra et måltid, så er jeg jo som forælder nødt til at fortælle hende om min "uenighed", hvis jeg vil have at det skal forandre sig.

Hvis hun hellere vil lege og i øvrigt ikke synes at det er vigtigt, så er der en konflikt, men uanset om hun vil noget andet eller ej, så skal jeg jo tilkendegive, hvad det er jeg ønsker skal ske.

Jeg skal lægge op til en forandring.

Hvis min medarbejder kan se, at der ligger frankeret post, klar til afsendelse på bordet og han er den sidste, der tager af sted fra arbejdspladsen og ikke tager posten med, så kan jeg jo overveje, hvad det er der gør, at den stadig ligger der næste dag... Er det fordi han ikke anser det for vigtig, at han ikke gider tage det med, at han ikke mener det er hans ansvar, at han slet ikke observerer det, eller...

Jeg kan vælge, at blive klar og tydelig og fortælle at det er det jeg ønsker og spørge om der er noget til hinder for, at det kan lade sig gøre.

Det nytter ikke noget at tænke sine forventninger - Forventningerne er nødt til at være udtalte og når jeg gør det, så er der altid en risiko - eller mulighed - for uenighed, hvor jeg samtidig kan blive klogere og bedre i vores fællesskab og relation.

Dette vil også i praksis sige, at jeg kan være uenig i det jeg selv foretager mig og derfor vælger at foretage en forandring, der herefter vil betyde at jeg bliver bedre og mere tilpas med min handling.

Hvis jeg ikke foretog denne forandring ville jeg foretage mig noget, der var i modstrid med mit eget ønske.

En vedvarende forandring vil derfor kun blive mulig, hvis jeg fortsat, efterfølgende mener og indfører, at denne beslutning om forandring skal forblive en del af mit eget private eller faglige normsæt.

Ønske om forandringer har jo rigtig mange ansigter, men som nævnt udspringer de alle af uoverensstemmelse mellem det observerede og det ønskede - En observation eller "konflikt", der udløser en indre reaktion, hvor observanten konstaterer uligheden i forhold til sit eget codex.

Og herefter er det så, at vi alle har hver vores forskellige måder at reagere på. Eksemplerne er mange - tavshed, spørgsmål, vrede, tristhed, grin, forundring, rullen øjne. Alt er selvfølgelig afhængig af den helt unikke situation hvori uoverensstemmelsen opstår.

Et øjeblik der kan forsvinde - på et øjeblik.

Det jeg finder allervigtigst, i det øjeblik ”konflikten” observeres, er at jeg reagerer, og at dette foregår i overensstemmelse med hvordan jeg har det med konflikten og at jeg respekterer, at der åbenlyst er én, der er af en anden opfattelse end jeg.

Jeg skal i dette øjeblik vurdere mit behov for at indgå i konflikten. Jeg skal vurdere mit engagement, min forpligtelse, min position og tilknytning, før jeg kan beslutte mig for min måde at reagere på.

I nogle tilfælde vil jeg ende med, at jeg ingenting foretager mig, da jeg kan konstatere at det ikke er mit ansvar og at jeg ikke har tilladelse/tilknytning/forpligtelse/ledelse, til at formidle min uenighed i denne relation.

I andre tilfælde bliver det en nødvendig reaktion - det kan være i kraft af eks. forælderrollen, lederposition, lærer, ven, terapeut m.m.m., men under alle omstændigheder relationsbestemt.

Ens for alle er, at det mest virkningsfulde som udgangspunkt, vil være at fastholde sig egen autenticitet og tilkendegive hvad ”jeg” oplever, hvad denne konflikt gør ved mig og derefter tage ansvar for, at fortælle hvad jeg ønsker / vil have / ikke vil have. Eks. Jeg bliver rigtig utilpas med at du slår din datter – Det vil jeg under ingen omstændigheder have, at du gør her i mit hjem.

Konfliktskyhed betragtes af mange som en naturlig og okay reaktion, men vil ofte betyde, at uenigheden ikke bliver taget op i en dialog.

Kampen for at lære, at kunne være i en konflikt, vil altid udspringe af egne erfaringer med konflikter.

Derfor vil arbejdet med egen personlighed i konfliktsituationer, være en stor og vigtig opgave i RBL.

Hvad er det, der gør at det enkelte menneske bliver modtagelig og klar til at påtage sig det arbejde, der skal til, for at skabe mulighed for at bringe det enkelte menneske i en tilstand af forandringsparathed, hvor konflikt er en del af den samlede pakke. Jeg tror at det handler om at få øje på, hvilken ramme "jeg" finder rigtig og rimelig i forhold til lige præcis mit "jeg". Det vil skabe en naturlig rammesætning, som jeg vil efterleve og kæmpe for.

Hvad vil det sige at være enige om at være uenige ?

Det vil naturligvis være sådan, at hvis jeg som fagperson har et ønske om at flytte på et andet menneskes holdning/opfattelse/opførsel – vil ønsket herom udelukkende komme på tale og blive aktuelt, hvis jeg er uenig i dette menneskes holdning/ opfattelse/opførsel – Altså vil vores udgangspunkt til enhver tid være uenighed.

Hvis jeg vil forandre på dette faktum, bliver det derfor nødvendigt at tilkendegive denne uenighed eller holdningsforskel, for at kunne skabe en opmærksomhed om uenigheden.

Jeg skal turde åbne for et område, der kan indeholde konflikt. (Uenigheden behøver ikke nødvendigvis at være det samme som en konflikt, men ordet uenighed er blot et udtryk for forskellig syn på et bestemt område.)

Denne uenighed kan derfor give en super god mulighed for at skabe en dialog om forskellen. Hvis der bliver bøvset ved aftensmaden vil der være rigtig mange reaktioner, hvor det vil blive rette mod den bøvsende part med typiske bemærkninger som. "Ej hvor er du ulækker" – "Dét gør du ikke igen" – "Det gør man bare ikke"...

Om det er hensigtsmæssigt er jo spørgsmålet – jeg vil mene at en personlig tilkendegivelse vil være en del mere hensigtsmæssig som f.eks. ”Jeg mister simpelthen appetitten når du bøvser...”, eventuelt efterfulgt af et konkret ønske fra min side: ”...så det vil jeg gerne have at du lader være med...” Det kan jo give god anledning til, at den bøvsende part får en mulighed for, at der kan svares igen med f.eks – ”Jeps ! Det er lige præcis det jeg ved – og så bliver der jo mere mad til mig...” eller ”– Tænk det anede jeg ikke – sådan har vi altid gjort hjemme hos os...” – eller – ”det kan du da ikke mene – det er da så hyggeligt...”

Lige meget hvad responsen er, så giver det anledning til at tage en samtale, føre en dialog, hvor der er plads til at være enige om at være uenige og ved at være personligt tilkendegivende er der samtidig tilladelse til at få kendskab til en hvilken som helst af modpartens historier eller holdninger.

Det vigtige er, at tillade respons, at opfordre til respons, at være nysgerrig på, hvad der bliver meldt tilbage.

NYSGERRIGHEDENS VÆRKTØJ.

Lige som en journalist kan vi snakke om alt mulig, men han er altid på jagt. Han er aldrig "bare social". Vi må være tro mod den nysgerrighed.

Lad mig slå følgende fast som mit udgangspunkt om et menneskes mulige opmærksomhed og registreringsstyrke.

Forestil dig at du har lukkede øjne.

Der er fuldstændig stille.

Du har bare arme.

En enkelt hårspids på din arm berøres og du vil straks registrere denne berøring.

Et menneskes hjerne registrerer mindst 10 gange så svage signaler i samspil og dialog med andre mennesker.

Men det kan ikke bruges til noget, hvis du ikke skærper din opmærksomhed på at læse de signaler du får.

Du skal reagere på den umiddelbare reaktion. Lade den give sig til kende og benytte dig af den information du får.

Vi er alle i stand til at gøre dette, men vi er gennemgående blevet sløvet og bedøvet gennem mange års støj og ansvarsfralægelse. Så meget, at uhyggelig mange mennesker ikke kan mærke sig selv længere, før de ligefrem bliver sparket over skinnebenet

.

Jo mere støj der er på linjen – jo færre nuancer bliver synlige...

Uden denne registrering af signalerne, vil du som udgangspunkt ikke kunne bruge din nysgerrighed andet end overfladisk.

Nysgerrighed er det grundlæggende værktøj hos hjælperen - Har du ikke styrket denne egenskab i udpræget grad, vil din mulighed som hjælper blive begrænset.

Den vil betyde, at du ikke får stillet det næste spørgsmål, som din klient har brug for.

Nysgerrighed vil altid være et forsøg på at skaffe sig ny viden eller information. Det er i princippet ligegyldigt om der er tale om praktisk information eller noget der handler om følelser. Det er min opfattelse, at vi i alle tilfælde, skal overveje grundigt, om vi har tilladelse til at være nysgerrige på det enkelte område, sørge for at tjekke om kontoen er i orden og vi kan berøre det enkelte emne vi er, eller skal være, nysgerrige på.

Der er også to former for nysgerrighed, hvor den ene handler om din personlige tilfredsstillelse og informationsindsamling, til eget brug og udvikling. Den giver næsten sig selv, da du med din nysgerrighed skal koncentrere dig om dig selv. Du kan selv afgøre hvornår du mener at din søgen efter svar kan afsluttes.

Den anden handler om at være nysgerrig på kontoholderens vegne, for at skaffe kontoholderen information om sig selv, eller f.eks. skabe overvejelser til brug for sig.

At være nysgerrig på kontoholderens vegne er klart den sværeste at håndtere.

Her skal du skaffe dig tilladelse til at berøre, ofte meget følsomme og smertefulde emner, der måske oven i købet har været lagt låg på.

At lide på dette låg, kan være en meget farlig proces for klienten, hvor du som hjælper, skal være klar til at høre, hvad der kommer - ligegyldigt hvad det end måtte være.

Men samtidig er det her, at din nysgerrighed kan få altafgørende betydning, da du skal stille alle de spørgsmål, som klienten ikke selv har formået at stille sig selv.

Her kan jeg aldrig løbe tør for spørgsmål, før klienten har fundet sit svar og selv siger stop.

Og er du ikke parat til at lide på låget, så skal du holde dig væk og lade være at begive dig ind på området.

Og så alligevel ikke, for du har jo muligheden for at forberede din "klient" på, at du måske kan blive nødt til at trække dig, at fortælle, at du faktisk er nervøs for at komme indenfor og få det hele at se. Og dermed har hun jo også muligheden for, at fravælge, at fremlægge, eller åbne over for dig.

Og det er jo også stadig sådan, at du kan og skal melde fra og melde ud, hvis du kommer i en situation, som du ikke kan eller vil være en del af.

Det vil være forholdsvis enkelt at gøre, hvis kontoen er i orden.

Nysgerrigheden skal være din opmærksomhedsskaber, der har øje på både dig selv og den du er hjælper for. Det er denne opmærksomhed, der giver dig den konstante mulighed for at tage "temperaturen" på øjeblikket. Det jeg kalder "Det nuværende øjeblik"

TILBAGE TIL RUMMET

At lære at benytte sig af begrebet "Det nuværende øjeblik" og dermed anerkende hændelsers indflydelse og indvirkning på den fortsatte relation, vil give dig muligheden for, at komme tilbage, lige præcis dertil.

I en samtale, kan der meget nemt være så mange informationer, at der vil være en del af de registreringer og observationer du har gjort dig, som du ikke kan nå at forbinde til den igangværende samtale. Du kan være blevet distraheret af en anden tanke, du kan have mistet koncentrationen.

Men i løbet af samtalen vil du altid nå, at registrere langt mere end du selv er klar over. Det vil du opdage, når du i det efterfølgende, i fred og ro, gennemgår samtalen i tankerne.

Her kan der pludselig dukke nogle oplysninger op, en udtalelse du ikke har vægtet som interessant, som pludselig skaber fornyet eftertanke og undren eller blot en lille tvivl.

Der kan være gået en dag, en time, et år - ligegyldigt.

Hvis denne eftertanke efterlader dig med spørgsmål, kan du jo begynde at gætte på, hvad der mentes eller ønskes eller.... Men der er kun én der kender svaret på disse tanker - og det er ikke dig.

Derfor må du "komme tilbage til rummet".

Jeg bruger meget begrebet "at komme tilbage til rummet", som en vigtig del af nysgerrighedens værktøj.

Eksemplet kan være: "- Hej hvor ser her pænt ud, godt at se dig igen, jeg bemærker du har forandret noget her – flot..." (almindelig kommen tilstede i relationen.)

Og nu bliver det vigtigt...

"Jeg har rigtig meget brug for at få talt med dig om X (det der foregik for en måned siden, en time siden, når som helst), det er meget betydningsfuldt for mig, at få lov til at fortælle om noget der berører mig og få lov til at dele det med dig - og hvis det er muligt, vil jeg meget gerne høre dine tanker om det..." "Er det okay?"

Emnet jeg spørger om er egentlig ligegyldigt, men det kan være noget der handler om dig selv (Du sagde engang, at du synes jeg var en nar - synes du stadig det ?)

Eller det kan handle om den person du havde samtalen med (Du nævnte, at du på et tidspunkt havde røget hash, gør du stadig det ?). En oplysning der jo er vigtig, hvis det betyder, at der faktisk eksisterer et skjult misbrug, som har indflydelse på det fortsatte udviklingsarbejde.

Samlet set handle det om at være oprigtigt optaget af X og med al tydelighed vise, at emnet og personen er betydningsfuld i denne sammenhæng, for at du kan komme videre i dine tanker og at du ønsker personens aktive deltagelse.

Uanset om personens indstilling til dig, er positiv eller negativ, så vil du være nødt til at være den opsøgende, for at få svar, så alt bliver nødvendigt velkomment.

Selv modstanden mod deltagelse i dialogen er velkommen, som et resultat, der skal igangsætte din nysgerrighed og interesse.

Det er min opfattelse, at det altid er muligt at komme tilbage til en tilstand, en situation, et øjeblik, en oplevelse, en følelse – at komme tilbage til et "rum". Og især, hvis den er af betydning for dig.

Metoden er enkel – Dyrk din egen indre nysgerrighed og tillad at alt hvad der byder sig af spørgsmål, i din umiddelbare tankegang er velkommen.

Det er min opfattelse, at fantasien om hvad ”rummet” indeholder, som regel er langt værre og langt mindre rigtig, end virkeligheden vil være. Om ikke andet - så få det be- eller afkræftet.

Men det at komme tilbage til rummet er egentlig en ekstra tanke værd og fortjener et ekstra øjeblikks opmærksomhed... Et lille eksperiment...

Tag nu en beslutning om, at du i de næste 20 sekunder vil sidde helt stille i det rum du befinder dig i og intet foretage dig.

Begynden nu...!

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20..

Hvad skete der...?

Tjah – for mig skete der dette, at jeg hørte en radio i baggrunden, jeg lagde mærke til, at her var lidt mørkt i rummet, at der kørte en blæser i et bad, at akvariet boblede og at der kørte en bil forbi uden for, at jeg er alene... Og at jeg tænker på, hvor spændende det ville være, at vide hvad andre mennesker kommer til at opleve, når de læser lige netop denne del af min bog...

Som beskrivelse indeholder ovenstående jo intet af væsentlig betydning, men hvis det nu var en episode mellem to mennesker, der mødes i et punkt, hvor der opstår en indre konflikt, vil det altid være muligt, at opsøge den anden part og gøre følgende.

”Hej du. Vi var sammen på dette tidspunkt og jeg kan mærke at jeg har haft en del tanker om det du sagde til mig, i det rum og jeg har brug for at kommentere det med X...”

Mere detaljeret kan det gøres, ved at stille flere oplysninger til skue, for at komme tæt på den tidligere situation, der for dig er uafklaret...

"Kan du huske at vi var sammen i stuen for en uge siden. Jeg var meget træt og du ville sige noget til mig. Fjernsynet kørte og lyset var slukket. Jeg sad og så en film, og jeg husker at jeg sagde nej, ikke nu, til dig. Faktisk uden at kigge på dig... Det har jeg altså tænkt over siden, og jeg har brug for at sige til dig, at jeg egentlig er ked af, at jeg endnu ikke har fået spurgt dig, hvad det var du havde på hjerte...

Dette er blot en lille skitse af, hvordan jeg helt enkelt og simpelt kan vende tilbage til et rum eller situation jeg har været i på et tidligere tidspunkt, og herefter genoptage den dialog, jeg har brug for.

Det er min opfattelse, at de situationer vi går rundt med, som gentager sig i vores hukommelse, vil være mulige at genoptage i en ny og aktuel form.

"At komme tilbage til rummet."

En stor og vigtig udfordring er, at vi skal turde invitere os selv indenfor hos andre af vores relationer og fremlægge vores synspunkter og tillade at der kommer de reaktioner, der nu engang kommer, uden forbehold og restriktioner.

At jeg kan møde den modstand og det ubehag det må medføre, tage tingene for pålydende og derefter blive nysgerrig på, hvad der gør, at netop det menneske har den holdning det har, og i øvrigt tillade, at svarene ikke lige passer ind i det mønster jeg umiddelbart selv befinder mig i.

Og derefter turde stille til skue, at jeg tillader uenighed og forskellighed og oven i købet finder dette interessant og værdigt, at gå dybere ind i.

DEN UMIDDELBARE REAKTIONS TILKENDEGIVELSE

Jeg vil gerne prøve at lave et billede på ”den umiddelbare reaktions tilkendegivelse.”

Et begreb der handler om at snuppe øjeblikket og benytte sig af det, der umiddelbart kommer til dig. En skærpet opmærksomhed. Det handler om splitsekunder i samværet.

Grundlæggende er jeg nødt til at tage udgangspunkt i min egen opfattelse af ”det nuværende aktuelle sceneri” – lige idet min opmærksomhed bliver ramt af konfliktfølelse, spørgsmål, uro, forvirring, angst, men også positive toner som ros, interesse, glæde, smil, etc. etc.

I løbet af en samtale høres der mange ting og det er ikke kun ordene i samtalen, men også tonen, smilene, rullen med øjne, eller måske det spørgende udtryk. Det kan også være, at der fortælles meget konstaterende og præcist og fortsættes med et ”men..”

Alt sammen en strøm af informationer, hvor der f.eks. kan konstateres, at den sikre og konstaterende beretning, viser sin usikkerhed ved at fortsætte med et ”men...” Så snart der kommer et men, så er der stadig noget usikkert.

Det blot for at fortælle, at det er detaljen i fortællinger eller dialog, der skaber en helhed.

Når jeg er i en dialog bliver jeg i virkeligheden bombarderet med tusinder af informationer i løbet af ganske kort tid og for at kunne bruge de informationer til noget som helst skal jeg være i stand til at sortere, lagre og reagere inden for rimelig tid - ellers går dialogen jo i stå.

Det betyder også, at jeg naturligvis må have en vis mængde af fejlfortolkninger eller misforståelser, som jeg på samme tid som dialogen foregår, skal nå at opklare eller afklare, gennem tilkendegivelser af den manglende, ikke forståede, eller bekræftelse af et eller andet, i den strømmende dialog.

For at definere det øjeblik kan jeg prøve at forestille mig, at vi går ved siden af hinanden med en glasflaske i hånden...

Vi går på stenfliser, og hvis vi taber flasken vil den, af naturlige årsager, med et knald splintres i tusinde stykker når den rammer fliserne...

Ved siden af fliserne er der en blød græsrbat, hvor der ingenting sker hvis flasken rammer....

Prøv nu at forestille dig, at du går på denne specielle sti og imens der spadseres her, bliver der udvekslet mange forskellige personlige informationer, der peger ind til alle mulige forskellige følelser, glæde, begejstring, nydelse, ro, forvirring, hvad som helst, der naturligvis opstår i en dialog...

Du skal nu forestille dig, at du hører en information du er uenig i, og i netop dette præcise samtidige øjeblik skal du åbne din hånd, der holder på flasken.

Resultatet er, som du kan regne ud, et voldsomt opmærksomhedskrævende øjeblik, hvor flasken et splitsekund efter, rammer fliserne med et højt klirrende skarpt knald...

Og der vil sandsynligt efterfølgende opstå en masse reaktioner af forskellig karakter...

Men i præcis dette tidligere reaktionsøjeblik kan du, hvis du er bevidst om denne funktion, nå at fravælge at åbne hånden og vælge at flytte armen ud til siden før du åbner hånden og slipper flasken, således at flasken rammer ind i græsset i stedet...

Hermed lander og forsvinder flasken ubemærket uden at efterlade andet end et mærke i rabatten, som en reminder i din egen indre bevidsthed.

Nu kan du når som helst gå tilbage ad stien og tage flasken op for at se nærmere på hvad det var du reagerede på.

Men det er selvfølgelig helt op til dig selv, om det skal markeres med et bogmærke eller forsvinde for altid – Du kan sætte bogmærket eller lade konflikten og opmærksomheden forsvinde i netop dét stille øjeblik...

Der vil i løbet af de fleste samtaler være mulighed for at markere en mængde detaljer, det er kun et spørgsmål om, hvilken opmærksomhed du vil tildele dem.

Nu er det jo en drastisk måde at gøre opmærksom på uenighed, men i bund og grund har vi alle mulighed for at bruge vores reaktioner i det sociale rum til hvad vi ønsker – vi kan oven i købet vælge at tilkendegive enighed i noget vi er uenige i... det ville være løgn, men også et valg, der holder os ude af konflikt... Og det står jo enhver frit for, at vælge eller fravælge sine kampe og konflikter med omhu... Men opmærksomhed må henledes på, at det kan være grundlæggende vigtigt at blive nysgerrig på, hvad det er der gør, at vi vælger at melde "falsk" eller "vigende" ud i de givne situationer.

Konflikten er ikke den primære – Jeg kan mærke at det bliver for meget noget om konflikter - synes egentlig at ordene "øjeblikkets opmærksomhed", bliver mere dækkende, da det også handler om at reagere på de millioner af skønne ting, der rører sig omkring os, hvornår vi udsender et smil, en bekræftende lyd, et rosende ord, et forlegent blik, et wow.... Men det er stadig indly-

sende, at konflikter er det sværeste sted at håndtere, på en konstruktiv og givende måde.

– At mærke modstand og modtage er to sider af samme sag. Gennemgående handler det om at respondere på de følelser der opstår i den evige strøm af opmærksomhedsgivende øjeblikke... intensitet og nærvær i eget liv.

Jeg mødte for år tilbage en ung mand, som en række psykologer havde forsøgt at få til at stoppe med at slå sig selv. Han slog sig selv voldsomt og på en måde, der gav ham blå mærker og buler. Jeg havde en række af samtaler med ham, hvor han blandt andet fortalte mig at han en dag var blevet meget spontant vred på sin kæreste, da han stod i køkkenet og spiste yoghurt, så han tog en tom kop fra bordet og havde kastet den ned i gulvet, hvor den splintredes.

Jeg spurgte om vi kunne tage en tur tilbage og ind til det nuværende øjeblik fra denne hændelse. Han indvilligede og jeg fik følgende scene frem.

Han står med en skål med yoghurt og en ske.

Han var i gang med at spise, samtidig med en dialog med kæresten.

Dialogen udviklede sig til en negativ dialog, hvor han bliver meget såret og føler sig voldsomt magtesløs.

Han skriger at hun skal stoppe.

Hun fortsætter på trods.

Han lægger skeen i skålen med yoghurten og rækker derefter hånden ud og tager den tomme kop, som han kaster.

Da braget lyder, stopper kæresten.

Jeg spørger hvad der gjorde at han tog koppen og kastede lige netop den og han svarede, at det var den der var tættest.

Jeg spurgte igen, da jeg jo ikke mente, at det var det tætteste der var at kaste med og det gik op for ham, at han jo havde stået med en tallerken og at det ville være det tætteste at smide med. Jeg vil undersøge hvad der havde fået ham til at vælge noget andet og det han kom frem til, var, at han under dialogen havde kunnet mærke, at han havde brug for, at hun lyttede til ham, og at han var blevet desperat for at få hendes opmærksomhed, men samtidig havde han kunnet nå at tænke, at hvis han kastede med yoghurten, ville det blive et helvedes oprydnings- og rengøringsarbejde, så han kiggede rundt og valgte noget mindre "katastrofalt".

Det blev på den måde tydeligt, at han faktisk havde en hel række af tanker, inden han reagerede, hvor han tog nogle valg op til de voldsomme reaktioner.

At slå sig selv, gjorde at han fik opmærksomhed, når han viste de blå mærker frem, eller midt i en samtale, hvor han følte sig presset, begynde uhæmmet at slå sig selv og kunne på den måde få nogle til at lytte.

Han kom frem til, også i disse situationer, at det var ganske velovervejede "spontane" reaktioner.

Han troede jo selv, at det var affekt, spontant og ukontrolleret, men anerkendte herefter, at der var andre måder at få omgivelserne til at lytte, eller at han etablerede et stoppunkt, da der var masser af valg og tanker inden den fysiske reaktion.

Han stoppede straks med at slå sig selv efter den opdagelse.

Der var mange umiddelbare reaktioner, der var nuværende betydningsfulde øjeblikke, og ikke mindst en spændende og givende tur tilbage til rummet.

Der var mange gange, hvor det han havde haft brug for, var at sige "Hold nu kæft - og hør efter!"

ANGSTEN ER AFLØST AF GÅ-PÅ-MOD

Hun ser godt ud, virker selvsikker og er for øjeblikket i gang med at tage enkeltfag på VUC, så det hidtidige job som frisør kan blive skiftet ud med en uddannelse som pædagog.

- Jeg tror simpelt hen ikke, man kan undgå at blive påvirket og inspireret af at være her på "Slusen", og for mig har det betydet, at jeg gerne vil arbejde dybere med mennesker – og derfor vil jeg gerne videre i forhold til mit arbejde som frisør, forklarer 22-årige Charlotte Kristensen.

Den selvsikre og selvstændige attitude er imidlertid milevidt fra den angste og sky teenage-pige, der som 16-årig flyttede ind på "Slusen" med hjælp fra sin søster.

- Efter mine forældre blev skilt, var det for mig enten pest eller kolera, om jeg boede hos min mor eller far, fortæller Charlotte Kristensen.

- Jeg endte med at bo hos min far, men var til sidst så bange for at være derhjemme og så bange for ham, at jeg med hjælp fra min søster fik kontakt til kommunen, der fandt en plads til mig på "Slusen".

Den 16-årige pige flyttede på "Slusen" uden sine forældres viden, og hun er i dag ikke i tvivl om, at der var tale om en decideret flugt.

- Jeg var dengang helt vildt bange for bare at møde min far, og jeg fik for eksempel en veninde til at tjekke, at han ikke kørte på den busrute, som jeg skulle med hver morgen til min læreplads, forklarer hun.

- Først når hun meldte tilbage, at min far ikke var chauffør på bussen, turde jeg tage af sted.

Det tager langt tid for de voksne på "Slusen" at nå ind til den sky teenager, og Charlotte Kristensen snakker en første tid mest med Carstens kone, Henriette.

- Jeg havde på det tidspunkt et meget anstrengt forhold til mænd, så jeg undgik dem mest muligt – også Carsten, siger Charlotte Kristensen.

Men da hun først får startet og opdager, at hun kan stole på Carsten, begynder der for alvor at ske noget.

- Vi kommer rigtigt meget i dybden under vores samtaler, så jeg finder efterhånden ind til mig selv og lærer at acceptere mig selv.

- Jeg får nogle værktøjer, som jeg kan bruge til for eksempel at konfrontere folk, og det hjælper mig til for første gang at få sat mine egne grænser, siger hun.

Det giver blandt andet Charlotte Kristensen mod på at opsøge sin far og forsøge en forsoning. Det lykkes dog ikke, men den invaliderende angst fra tidligere er væk.

- Jeg har, før jeg kom på "Slusen", været hos flere forskellige psykologer, men det handlede mest om passiv hjælp, hvorimod Carsten ikke er bange for at provokere mig og give mig nogle skub i en anden retning, forklarer hun.

- Og det giver mig efterhånden en meget stærk mavefornemmelse af, hvad der er rigtigt for mig – og derfor har jeg også kunnet sige fra over for min far, uden at være ved at dø af skræk.

Der bliver gået rigtig tæt på i de mange samtaler mellem Charlotte og Carsten, og det oplever hun som vildt grænseoverskridende de første gange.

- Men netop dét, at jeg bliver spurgt om alt, også de meget svære og personlige ting, gør, at jeg er nødt til at være ærlig, og det går op for mig, at jeg absolut ikke har nogen grund til at føle mig forkert, siger hun.

- Det er okay for mig at sige min mening, og i modsætning til timerne hos psykologerne, hvor jeg følte, jeg skulle behandles, bliver jeg her mødt af et menneske, der virkelig interesserer sig for mig som person, og det jeg indeholder.

Efter tre år på "Slusen" er den dengang 19-årige Charlotte Kristensen fuld og livsglæde og klar til at flytte sammen med en ny kæreste, men så sker det helt forfærdelige.

Kæresten dør, og Charlotte flytter tilbage på "Slusen".

- Så kunne jeg jo godt være gået helt i baglås igen, indrømmer hun.

- Men jeg har hele tiden folk omkring mig, der hjælper og samler mig op, så jeg kommer ovenpå igen og fortsætter en uddannelse til frisør, som jeg dengang var i gang med.

Et år senere flytter Charlotte Kristensen så definitivt ud i livet, og hun er ikke i tvivl om, at Carsten har en stor del af æren for, at hun er den person, hun er i dag.

- Han har gjort den helt store forskel for mig, og det er hans skyld, at jeg i dag er meget bevidst om både mine egne og andres reaktioner, siger hun.

- Jeg kender signalerne nu, og hvis jeg skulle rende ind i en nedtur, så er jeg på ingen måde i tvivl om, hvordan jeg skal tackle det.

- Min tid på "Slusen" har gjort, at angsten er væk. Nu kan og tør jeg være egoist og vælge at passe på mig selv

FORANDRINGENS VÆSEN

Der er mange ting i livet, som er tillært allerede i de tidlige år – og det er ikke alt sammen lige hensigtsmæssigt. Det kan sagtens være at det har været super brugbart, da det blev tillært, men det betyder jo ikke nødvendigvis, at det virker resten af livet med samme fantastiske succesrate... der er jo mange ting der kan spille ind i vores udvikling – og nogle af de "gode" ting vi har lært, kan desværre senere i livet være en meget slem forhindring i vores videre udvikling. De kan være direkte stoppende i, at vi får forsøgt noget nyt og mere hensigtsmæssigt.

Man siger jo også så flot på engelsk "If it aint broken – don't fix it" – Men det er ikke altid så simpelt.

Når vi taler om det enkelte menneskes ønske om et bedre liv, så kan det, der tilsyneladende virker, nogen gange godt trænge til en ordentlig overhaling, så det er vigtigt at finde frem til en personlig tilstand, hvor forandring kan føles tryk og velkommen og hvor eksperimenter er tilladt.

Og her skal der jo understreges og huskes, at alle nye investeringer/satsninger indeholder en option, der hedder fiasko... eller mere moderat - ikke brugbart eller fejlskud...

En magi i sig selv er jo så, at når først vi har fået lov at prøve noget nyt, der virker langt bedre end det vi gjorde før, så er der ingen, der kunne drømme om at vende tilbage til det vi gjorde tidligere, før den ny opdagelse - undtagen, når vi kommer i nød eller går lidt i panik.

Dér er det meget nemt – og ganske normalt - at komme til, per refleks, at vælge det helt gamle mønster. Og det vil vi blive ved med, indtil det nye vi har lært, er blevet den ny refleks, der har overtaget og udraderet det gamle mønster.

Dette er jo ofte forklaringen på, at vi ser det ene "tilbagefald" efter det andet.

Se blot på alkohol, narko, mad, rygning etc.

Forandringen har ikke overtaget endeligt endnu og hverken krop eller sjæl har påtaget sig ansvaret eller måske forstået, hvad det er der gør, at den nyfundne sti skal benyttes.

Det særlige ved en ny vej, er at den ofte kan opstå tilfældigt og vi ofte ikke er klar over, hvad der var årsagen eller hvilken måde hvorpå vi havnede i en mere fordelagtig situation eller tilstand end normalt.

Det er jo tit af nød, at vi prøver nye veje, skaber nye opfindelser og i de situationer er vi naturligvis famlende og ikke helt bevidste om handlingsforløb og sammenhænge.

Men når og hvis vi mærker det gode resultat, vil jagten, på vejen til dette resultat, intensiveres og der vil tegne sig et nyt (og forhåbentligt bedre) mønster.

Forandringsparathed - jeg hører det ord som en cliché, hvorfor, hvad skal motivet være. Også hvad skal motivere til forandring. Egen følelse af at være værdifuld eller andres ønske om værdifuldhed ?

Men hvad er forandring...? En forandring kan være en pludselig tilstand, der har været ét og pludselig bliver noget andet på et øjeblik. Det kan være en ulykke, en opdagelse, eller noget der kan karakterisere sig ved at det skifter væsentligt karakter på et øjeblik.

Et øjeblik kan indeholde fantastiske mængder af information og viden, der lagrer sig - ...eller forsvinder i ubetydelighedens stille navn.

Forandring kan også være en proces, der kan ses som et landskab, der ændrer sig stille og roligt i et adstadigt tempo fra lan-

det til byen – fra rockmusik til klassisk – fra fjendskab til venskab til kærlighed.

Men det behøver på ingen måde at være så voldsomt som nævnt her, det kan også være så simpelt som ”ikke at kunne binde sit snørebånd - til at *ville* binde sit snørebånd – til at *kunne* binde sit snørebånd...

Forandringer er også hele processer, hvor vi nærmer os hinanden som mennesker – opdager hvad vores møde med den anden indeholder – gennem spørgsmål, betragten, lytten, tilstedeværelse, nysgerrighed, fælles tredje etc.

Forandringer udspiller sig i en konstant, som viser sig ved hver eneste bevægelse, og rækker langt længere end øjet kan se.

Forandringer kan ses som en kæmpe kasse, fyldt til randen med bolde, hvor den ene bold i centrum bliver skubbet.

Det at den bliver skubbet, indebærer, at alle boldene i kassen naturligt flytter sig enten meget eller bare en micromillimeter, men dog inden for rammen af kassens hjørner.

Nogle gange bliver det også sådan, at der kommer så mange bolde i kassen at denne bliver nødt til at springes..., men dette vil også skabe en forandring med masser af dannelse af ny kasser og ”øjeblikke” der kan skabe ny rammer.

En observation jeg har noteret mig er, at der er meget der tyder på, at vi roser, den der ønsker forandringer, for deres stædighed i arbejdet med processen, men samtidig skal der fokuseres på, at stædighed og vedholdenhed samtidig kan være præcis det, der fastholder personen i, ikke at forandre sig, da netop de sædvanlige mønstre forhindrer, at ny viden og retning overhovedet bliver mulig.

Hvis vi stiller spørgsmål om, hvorvidt denne person vil synes, at vedholdenheden skal fastholdes, af en anden person, der befin-

der sig skidt i en given situation, vil svaret som regel være: "nej-da – det skal da stoppes...!"

Men hvad er det for en mekanisme, der gør, at lige netop denne person selv skal gennemføre, hvad er det der gør, at denne person ikke passer bedre på sig selv og mere på andre, i det personlige tankeunivers. Det kræver skærpet opmærksomhed og nysgerrighed, da det netop er i det øjeblik, hvor denne observation bliver tydelig, at forandring måske bliver mulig ! (– Men det kommer selvfølgelig an på hvor dybt fingrene sidder som prop-
per begravet i ørerne.)

Hjælpere skal bibringer mennesker nogle vedvarende resultater, de kan tage med sig ud i dagligdagen, med en ægte og nærværende rummelighed. Vi er ikke kun adfærdsregulerende i vores pædagogik, og husk, at de indadvendte problematikker, har en længere restitueringsperiode, end rigtig mange andre problematikker.

Men ingen forandring er mulig uden at den enkelte har givet tilladelse til at igangsætte forandringen – Det er en naturlov...

HORISONTAL OG VERTIKAL TÆNKNING

At være i et liv, består jo af en masse forskellige faser, hvor en række af opdagelser, udfordringer og overlevelse skal gennemgås. Hver eneste dag er en udfordring for alle mennesker på den ene eller den anden måde. Lige fra baby stadiet vil der være en række udfordringer og opgaver der skal tages stilling til og på alle måder vil være overlevelse som primært udgangspunkt, hvor kvaliteten af overlevelsen vurderes af det enkelte menneske. Hvert eneste menneske skal skabe sin egen balance for at føle sig tilpas. Denne tilpashed eller tilpassethed kan i mange tilfælde være betinget af omgivelser og andre menneskers tilværelse og tilstand, hvilket altid vil komplicere den enkeltes tilpashed og plads i tilværelsen.

Jo større mængde af tilpassethed og tilpashed, der er betinget af andre end personen selv, jo større muligheder er der for, at ting vil mislykkes, da mulighederne for at mislykkes er proportional med mængden af betingelser. Jo flere der har indflydelse på dit resultat, jo flere kan fejle på vejen til resultatet. Dermed skabes grobund for rigtig meget utilpashed.

I det daglige vil et menneske, der er i gang med et arbejdsliv, have en hel række af opgaver foran sig på mange forskellige planer.

Der vil være den daglige trommerum, med alt lige fra at børste tænder til aftaler på arbejdet.

Hvis vi antager at et menneske starter sin dag klokken halv syv om morgenen, hvor vækkeuret ringer og der herfra skal sættes i gang med livet i et døgn, vil dette døgn indeholde mange tusinde beslutninger og navigationer.

Med dette mener jeg, at fra det øjeblik vækkeuret ringer skal den første reaktion være, sluk / udsæt / glem det / overhør det /

glad/ sur/ utilpas/ tilpas / ben og arme / alene eller flere / frisk/ udhvilet / søvnig.... Alene i det øjeblik vil der være beslutninger og overvejelser af meget forskellig karakter – helt afhængig af hvordan det enkelte menneske lever og hvilken tilstand han eller hun befinder sig i... Og i løbet af et døgn vil der være alle mulige betragtninger og vurderinger, der skal bearbejdes. Og samtidig tages der i disse vurderinger og beslutninger en række hensyn eller betingelser, forudsætninger med i betragtningerne, som er opstået gennem kontakten til de øvrige vigtige personer, der har indflydelse på vores liv.

I manges liv, er alle de vågne timer fyldt fuldstændig op med denne type af aktiviteter og det kan blive vanskeligt at indsætte nye eller fremmede tanker ind i dagsordenen, hvilket for nogle betyder, at der hele tiden skues fremad - hvad skal jeg nå / have gjort / tandlæge/ bad / fødselsdag / mor kommer til middag / er træt af min mand / skal huske at bestille kontorartikler / MUS-samtalen / ringe veninde / betale regninger / hente Oliver fra børnehaven / købe opvaskemaskinesalt...

Vores liv ligger hele tiden fremadrettet... Horisontalt... og hvis ikke der kan blive plads til at sætte nye punkter ind i vores daglige liv, vil det ikke blive muligt at sætte sig ned en time og foretage sig noget så simpelt som at gøre status over "hvor er jeg lige nu i mit liv" - Det er her jeg taler om Vertikal tænkning – sæt en stor mur op, der ikke tillader passage - ingen fremad skuen – al fremtidig aktivitet skal sættes på øjeblikkelig standby – Ikke et eneste ord om noget, der allerede er aftalt eller besluttet – I princippet kan man sige, at hele den fremtidige kalender er slettet og at denne kalender skal genskabes i det billede, der fremkommer *efter* den Vertikale tænknings afslutning.

Under den Vertikale proces må der kun observeres på nuet og bagud med kritisk status over livets nuværende følelser og kigges tilbage på, hvad der er godt og skidt, om det jeg der kan se eller fornemme... Et øjebliksbillede med fokus på nuancer og facetter.

Med din opmærksomhed rettet indad i det "faktuelle nu", du aktuelt har placeret dig i, retter du din opmærksomhed mod dét du har tilladt er sket, både følelsesmæssigt, i forholdet, arbejdsliv, venskaber eller hvad der nu er en del af dit eller det aktuelle menneskes liv og det bliver her og nu, udsat for et grundigt personligt eftersyn, med henblik på at skabe en "statusrapport", for at se sig selv i spejlet og skabe en eftertanke, der kan munde ud i beslutninger om forandring, fastholdelse, udfordringer, muligheder eller andet der kommer ud af at sidde i den personlige private vertikale tænkning. Tilpashed eller mangel på samme vurderes seriøst og højaktuelt.

Det kan sagtens betyde, at når du har givet dig selv rummet til den vertikale tænknings afslutning, at dette indebærer, at du laver hele den fremtidige kalender om og at din horisont dermed kan forandre sig drastisk, men da bestemt også at den bliver bevaret fordi du nu har kunnet konstatere, at du er yderst tilfreds med hvordan den ser ud. Om ikke andet, så måske for den næste periode, da der kan være konstateret nødvendigheder eller kompromisser, som du vælger at indgå, for at nå dine helt egne aktuelle mål og beslutninger.

Forskellen er, at med den vertikale tænknings rum, bliver det dine definerede valg, der afgør fortsættelsen i din tilværelse, hvor den konstante, almindelige dagligdags horisontale tænkning kan skabe en "halsen efter" alting, uden en gennemtænkt og valgt grundfølelse af tilpashed - også selv om den er tilpasset med en mængde af utilpashed og måske endda betinget af andres indflydelse eller begrænsninger. Men disse tilpasninger vil

ofte være bedre at se i øjnene, når det er beslutninger, der er valgt og personligt taget stilling til.

Den vertikale tænkning kan være et yderst velvalgt værktøj, at benytte til både egen og en klients afklaring. De fleste stressrelaterede problematikker bliver yderst synlige ved brug af den vertikale tænkning.

Når vi tillader at betragte livet med denne tænkning som udgangspunkt, skabes der mulighed for en grundlæggende anerkendelse af, at det ikke nødvendigvis er det vi har "lyst" til, vi har "brug" for - og omvendt.

Når jeg møder forældre, der f.eks. taler om, at de gerne vil have hjælp til, et bedre forhold til deres børn, er et par af de udtalelser der oftest høres:

"Jeg vil så gerne have et bedre forholde til mine børn, men jeg synes det er så svært at få tid til det...", eller sagt mere direkte "Jeg har ikke tid nok til mine børn..."

Så bliver mit svar "Jeg kan ikke hjælpe dig med at få et bedre forhold til dine børn, hvis ikke du har, eller tager dig tid".

Den Vertikale tænkning handler om at perspektivere og prioritere væsentligt fra uvæsentligt i en tilværelse og dermed ommøblere eventuelle livsvalg og rækkefølger.

Og hvis du er enig i min tese om den vertikale tænkning, vil du være parat til og måske ligefrem finde det nødvendigt, at stille det simple spørgsmål: Hvordan har vi to det egentligt med hinanden - kæresten, kollegaen, vennen...

Det er den vertikale tænkning, der afgør det videre forløb i et liv - Den vertikale tænkning er et "stop-op", hvor der laves en klar status.

GRÆNSER, KONTAKT OG SIGNALER

Hvis du viser hvad du har at byde på fra starten, bliver det tydeligt for enhver, om der er en fællesretning eller ej af brugbar karakter.

- At et menneske tillader denne sorteringsmulighed fra starten giver plads til reelle valg og fravalg af relationer.

Et eksempel kan være, at Telefonsælgeren siger "Avis - er det noget for dig ?" - Du har straks og øjeblikkelig mulighed for at tage stilling til interesseniveauet.

Men starter han med "Undskyld jeg lige forstyrrer, men hvad tænker du om ord som oplevelser, vidensbank, opdatering, selv-tillid, aktualitet, informationer, intellektualitet osv.....", så skabes der på forhånd en masse personlige billeder, som du naturligvis har en holdning til og stiller nogle krav til dig selv om - og hvis du ikke hører ordentlig efter, hvad det er, der bliver sagt, så kan det i første omgang være svært at gennemskue, hvad det er der er i gang. Han starter med at sløre og indpakke sit egentlige budskab.

Alle disse mange fine ord er med til at sætte en hel masse, måske spændende, associationer i gang og du er ikke klar over hvad det egentlig er der foregår.

Men ændrer det på din faktiske holdning eller interesseniveau, i forhold til, at der er tale om et eventuelt køb af et avisabonnement...?

Det kan være svært fra starten at gennemskue denne form for sløring og derfor afbryder jeg ofte meget hurtigt, for nysgerrigt at få spurgt - "Hvad er det egentlig du vil" - "Vil du tale med mig om hvordan mit liv ser ud" - "Vil du afklare mit livs mange sider af behov" - ELLER "Vil du blot sælge mig et eller andet ? eller noget..".

Men i eksemplet med sløringen kommer mange til at svare, på sælgerens spørgsmål, hvilket straks laver en umiddelbar tilladelse til at komme indenfor. Det er dog ofte af kortvarig karakter, da det i mange tilfælde bliver både irriterende og pågående. Det kan endda være ubehageligt i en udstrækning, så vi føler at vores grænser bliver overskredet væsentligt. Og vi ser masser af eksempler på mennesker der siger jatak til et køb, af noget de absolut ikke havde tænkt sig at bruge penge på - Og udelukkende fordi de ikke kan slippe af med sælgeren på anden måde...

Og det er jo egentligt meget enkelt - Jeg kunne jo bare have afbrudt telefonen..., men men men...

Jeg har jo allerede siddet og svaret positivt tilkendegivende på en række af de indledende spørgsmål og derfor kan jeg nemmere overbevises om, at det er en rigtig god idé.

Men bliver jeg glad for det abonnement - Tjah måske, men ofte vil det være en kortvarig oplevelse, der skal afsluttes.

OG sådan er det også med de mennesker vi møder - slører han hvem han i virkeligheden er, hvad han står for, så vil det kun væ-

re et spørgsmål om tid, før interesseniveauet daler og relationen afbrydes.

I alt for mange situationer, sker der det, når en kæreste skal scores, vil varedeklarationens indhold vise, at der bliver vist en hel masse fantastiske og spændende ingredienser. Blomster købes i en lind strøm, bilen kan køre altid, der er masser af penge, det er i orden at tage i byen med veninder eller venner - alene, der bliver lavet mad og gjort rent, der er altid ryddet op, der er sex flere gange om dagen etc. etc. Det er virkelig et scoop af en scoring.

Men sjovt nok, hvis du kigger på varedeklarationen et par måneder senere, ser den ofte helt anderledes ud.

Ved at fremvise dine egne grænser og rammer - viser du ofte andre den respekt, der gør at de kan tage sig af sig selv og egne grænser.. og samtidig er du med til at sætter niveauet og interesseniveauet for relationen.

Bliv derfor, i høj grad, klar på dine egne grænser, vis dem og lev efter dem - du er dit ansvar bevidst, og ofte bliver dine relationer langt mere interessante og af længerevarende karakter.

Det er jo sådan, at vi gennem de sanser vi har til rådighed, laver en underbevidst, eller måske endda bevidst, sortering af vores interesse i omgivelserne, hvor det kan vise sig at netop det eller den, der blev sorteret fra, blev eller var den vigtigste af dem alle. Sorteringen sker jo ganske naturligt på baggrund af den viden og erfaring vi er i besiddelse af, i præcis det øjeblik, hvor sorteringen foregår. Dette præcise øjeblik er afgørende for det enkelte menneskes næste skridt - I bogstaveligste forstand.

Eksemplet er jo tydeligt i forhold til undertegnede, der jo i den umiddelbare udstråling og udseende jo på mange måder ofte bliver tolket som både barsk og lidt afvisende. Og sjovt nok er det egentlig rigtig nok - Jeg har brug for at få lov til at holde en vis distance, da jeg er både genert og måske endda blufærdig. Men byder jeg ind, vil du blive mødt af et sensitivt, engageret, nysgerrigt og blødt menneske, med stor kærlighed til sine medmennesker.

Jeg er med mit udseende, i den for mig heldige situation, at mennesker tit nærmer sig forsigtigt.

Det er jeg rigtig godt tilpas med, da jeg på rigtig mange måder, som nævnt, er meget privat og faktisk også lidt genert.

Det enkelte menneske vil til alle tider bære en masse ydre tegn på, hvad livet har gjort ved dem, men ikke nødvendigvis et synligt tegn på nuværende ståsted, status og standpunkt. Det indre har det med at være væsentligt hurtigere til at påtage sig og gennemføre forandringer, end det ydre.

Og så er det min opfattelse, at en ændring af det ydre ikke kan reparere det indre. Det kan højst få det indre til at tænke lidt anderledes om det ydre.

Men det er det ydre, der er det første mødes kontaktverificering. Her gives mulighed for at markere, hvad vi står for, med kasket, slips, smykker, sko, hår osv.

Det giver os mulighed for at blive lagt mærke til, af de der har samme eller relaterede interesser og måske endda livsstil.

Det kan være praktisk i mange henseender, da det bliver nemt at navigere og finde den vi vil i kontakt med.

Det tydelige eksempel er jo alle de mange former for uniformering. Dels er der jo postbude, politi og tilsvarende, men også de mange firmauniformer har en stor effekt.

Vi ser ofte mennesker, der samtidig med påklædningen skaber sig en identitet. Du ser dem komme med deres firmajakke til private arrangementer. Og når du taler med dem, skal du bare sende et pip om job - så er de på hjemmebane og kan tale i timevis.

Det røde, grønne, gule tørklæde, der signalerer at du måske er en, der synes det er ok at ryge pot.

Blot et par eksempler på de signaler der kan sendes.

Disse ydre tegn og signaler kan også være afgørende forhindringer i, at komme i kontakt med lige dem vi ønsker, da disse ydre omstændigheder sætter dagsordenen for interesseniveauet.

I forbindelse med personlige indre forandringer, kan disse ydre tegn også være mulige forhindringer i, at møde netop de mennesker, som vores indre har flyttet sig i retning af, hvorved, at vi gennem vores ydre fremtoning bliver ved, at blive i samme mønster som før den indre forandring og det kan derved blive ekstra svært, at flytte sig i den retning vi ønsker.

Vi kan skabe vores egen forhindring, hvis ikke vi tillader at tage det ydre med i betragtning.

Her er det jo en logisk konklusion, at det terapeutiske og egentherapeutiske arbejde skal gøre sin indflydelse gældende - Hvis du ønsker noget andet end det du umiddelbart opnår. At kigge på de signaler vi sender, er af afgørende betydning for vores personlige succes.

Samtidig er der jo også nogle kæmpe fordele ved den ydre fremtoning / beklædning etc. der også kan være en sikkerhedsfaktor - du vil blive ved med at blive "umiddelbart betragtet" som den du plejer og det vil være en uforandret tryk situation.

Hvis du skifter fra "Rottweiler look" til "Cockerspaniel look", vil det med sikkerhed give en hel række straks-reaktioner og du vil blive udsat for mængder af spørgsmål om dit standpunkts forandringer.

Så derfor kan fastholdelsen af det ydre, i en periode, skabe mulighed for at føle sig lidt frem, inden større forandringer tilkendes.

De voldsomme skift vil sjældent kunne magtes uden videre, da alle de personlige argumenter ikke er færdigdannede og det kan være nødvendigt at huske på, at det er en proces, der skal til ved både indre og ydre forandringer. Ting ta'r den tid ting ta'r.

Og selvfølgelig vil der være nogle, der kan lave et skifte "over natten", når brikkerne i en tankeproces, pludseligt falder på plads og store beslutninger bliver taget.

I de situationer vil det ofte være svært for det enkelte menneske, at få omgivelserne til at følge med, hvilket selvfølgelig vil give en del dønninger, i det første lange stykke tid, efter beslutningerne.

Vi oplever ind i mellem mennesker, der er så meget i en forandringsproces, at vi ikke kan følge med, at vi ikke kan forstå, hvor de er på vej hen, eller at det opleves som en stor ubehagelig følelse af, at vi er ved at miste den vi kendte.

Og her bliver vi nødt til at genoverveje om vi fortsat ønsker relationen. Hos nogle vækker det nysgerrighed og hos andre måske sorg over at have mistet.

Som før nævnt, er der mange mennesker, der vælger at gå rundt med deres arbejdstøj på, i fritiden - Og i særdeleshed tøj, hvorpå der er påtrykt logo eller måske endda en slags uniform. Det er for disse mennesker typisk at opleve, at deres arbejde fylder

rigtig meget i deres liv og at det kan være med til at styrke deres umiddelbare identitet.

Det kan være godt at overveje, hvilken indflydelse uniformen har på den enkeltes liv.

En afskedigelse kan for mennesker, der har deres identitet gennem jobbet, være direkte livs- og identitetstruende, hvilket kan medføre selvmord eller depression - For hvem er jeg så...

Det indre liv, der er i gang med en udviklingsproces, er også nogle gange med til at få rykket voldsomt rundt på den lokale dagligdag.

Jeg husker tydeligt, da jeg selv begyndte min uddannelse som terapeut, hvordan jeg pludselig befandt mig i en boble af personlige udfordringer og fuld af lyst og energi til at efterprøve alle teorierne i praksis - Og det var ikke uden modstand fra mine omgivelser, skulle jeg hilse at sige.

Jeg fik, under min terapeutiske uddannelse, modet til at forandre en hel række af ting i mit liv, som jeg havde haft brug for længe. Men det var bestemt ikke uden omkostninger.

Min skønne store datter blev umiddelbart meget vred på mig og kunne overhovedet ikke kende mig længere, da hun syntes, at det var rigtig svært, ikke at have mig der, hvor jeg altid plejede at være. Klippen var tilsyneladende væk. Men efterhånden som forandringerne blev mere rodfæstede hos mig, opdagede hun, at klippen bare havde skiftet til en anden form - og formen passede mig bedre.

Om formen passede min datter bedre, vil jeg lade stå ubesvaret, da essensen af dette er, at jeg kom til at hvile langt bedre i mig selv, med et langt større overskud og indre energi. Og omgivelserne fik mulighed for at se mig og lære mig at kende, med de forandringer implementeret, som jeg mener mig tilpas og tilfreds med.

Det har selvfølgelig betydet, at mine omgivelser jo bestemt også har ret til at revurdere deres holdning og indstilling til mig og mit, med deraf følgende mulige relationelle forandringer, der jo naturligt vil indeholde både nogle goddag- og farvelsituationer.

Og for at vende lidt rundt på tingene kan det jo også defineres således: Et "øjeblik" kan skabe en forhindring mellem to mennesker, der gør, at der vil være en distance for altid.

En udtalelse, et slag, en reaktion, en grænseoverskridelse, der aldrig kan heles.

Et øjeblik, hvor der kan være opstået et vacuum, uden en fælles forståelse eller afklaring, kan jo indeholde alt, lige fra en misforståelse til en ensidig forståelse, med én efterladt uden forståelse.

Et sådant øjeblik kan være med til at skabe livslange forandringer for det enkelte menneskes udvikling og udstråling.

En lille pige, der af sin Far får én på siden af hovedet, da hun kommer højlydt grinende og glædestrålende ind i stuen, hvor Far sidder og taler en "vigtig" telefonsamtale, kan måske i sit efterfølgende liv have svært ved at grine højlydt frit igen - indtil hun bliver afklaret med at det naturligvis var en ganske meningsløs og urimelig reaktion fra Far. Og ja - disse situationer eksisterer i mange forskellige gradbøjninger. Men da disse alle er usynlige for vores øjne, vil de først blive opdaget og set gennem samvær og personligt kendskabsniveau.

Det er muligt at definere øjeblikkes indflydelse på menneskers liv, ved at bruge det fysiske aspekt også. Et barn der vælter en varm kedel og bliver vansiret i ansigtet, vil gennem resten af sit liv have et synligt tegn på en skade, der for nogle vil skabe en

distance eller forvirring, da ansigtsreaktioner eller mimik ikke umiddelbart stemmer overens med betragterens opfattelse. Det betyder ikke nødvendigvis at vi ikke kan lære den skadedes mimik at forstå og kende, men den kan til enhver tid give anledning til markante misforståelser – eller endda manglende forståelse. Det kan betyde en direkte afstandtagen og en slags berøringsangst, som det så ofte sker for mange mennesker, der støder på handicap. Signalerne i det vansirede ansigt er svære at aflæse. Her er der jo tale om meget fysiske direkte muligheder for misforståelse, hvilket vil være forståeligt.

Men hvis vi vender tilbage til slaget i ansigtet, så vil der ikke være nogle fysiske beviser i de efterfølgende mange år, hvor pigen vil være forandret i sin opførsel og i sine spontane udbrud - og hvordan kan vi så gennemskue og forholde os til det "handicap", som dette slag bringer ind i pigens liv.

Der kan nævnes tusinder og atter tusinde andre gode grunde til vores mange forskellige handicaps og det er min opfattelse, at vi alle har dem i vid udstrækning. Nogle mere problematiske end andre og nogle er bearbejdede og afklarede, hvor andre kan være fortrængt og have mere eller mindre væsentlig indflydelse på vores mønstre og reaktioner i livet.

Nogle offentligt erkendte er skilsmisse, vold, alkohol og stofmisbrug, incest, død, krig osv.

Men konsekvensen kan ofte sammenlignes med hunden der står og logrer - og uden varsel bider den. De to ting stemmer ikke overens. Det er den slags signaler vi skal gå på jagt efter i vores hjælperolle. At få øje på uoverensstemmende reaktioner.

I samspillet mellem børn/unge og voksne, ansatte og ledelse, mand og kone, børn og forældre, er det min overbevisning, at

mangel på nysgerrighed, interesse og en hel del misforstået hensyntagen, er noget af det mest problematiske i de sociale og faglige samspil.

I institutionerne, er kontakten, i rigtig mange situationer, kun noget der er etableret i den voksnes hoved - og slet ikke etableret hos den unge eller barnet - der er ikke givet "håndslag" på, at linjen er åben imellem de involverede parter i virkeligheden. Der er ikke opnået en gensidig aftale om at påbegynde en dialog. Det er adgangen og arbejdet med at få en gensidige aftale om dialog bragt i orden, så den indeholder gensidighed og respekt, som jeg mener, er den absolut nødvendige faktor, for overhovedet at skabe muligheden for forandring og indflydelse, på et andet menneskes liv.

Der vil ofte være en form for magtforhold, der giver magthaveren let adgang til at diktere, men ofte i den tro, at det er i gensidig forståelse.

En anerkendelse af et magtforhold vil ofte få en leder til at blive nysgerrig på virkeligheden og give hende mulighed for at sætte sit lederskab i perspektiv. Bevidsthed om magtforhold skal i høj grad være en del af dialogen.

Jo mere støj der er på linjen - jo færre nuancer bliver synlig.

Støj kan være sult, betagelse, angst, nikotintrang, alt hvad der umiddelbart kan have en forstyrrende/styrende effekt - og sådan er det også med magt.

MAN ER OS - VI ER DEM, MEN HVEM ER JEG ?

"Man føler sig dybt berørt...", "Man har ingen tillid til ham"

"De har ansvaret for, at man lærer vores børn at tage personligt ansvar"

I mit daglige arbejde med relationer, er det denne måde jeg hører de fleste mennesker formulere sig på, når de taler om vigtige og svære ting i deres liv – og jeg synes det bliver rigtig bøvlet, når jeg egentlig helst vil sige: "Kan du ikke lige fortælle mig noget der handler om dig, i stedet for at tale om alle de andre".

Ordet "Man" er blevet et af de største gemmesteder og forsøg på, at slippe for at tage personligt ansvar – Og det er dét vi lærer hinanden at se igennem fingre med – En konstant vægtning, hvor der samtidig holdes øje med om der er nogle, der er ved at blive sure på én, så vi kan undvige. Hvad er det der gør, at vi tillader, at hele vores personlige engagement får lov at forsvinde gennem ordet "man".

Set med mine øjne kan jeg kun komme frem til, at i "Man"-inficerings hellige navn forsvinder "Jeg" og hele det personlige udtryk – Og det gør mig både utryk og fuld af mistillid.

Tænk hvis de første sætninger i denne klumme havde lydt som følger: "Jeg føler mig personligt dybt berørt...", "Jeg har ikke tillid til min mand", "Jeg har brug for at dele opgaven med andre, men jeg har selv ansvaret for at lære mit barn, at tage personligt ansvar og aktiv del i sit liv" – mon du så havde taget det mere alvorligt...?

I min optik sker alle væsentlige forandringer ved personlige og nærværende udtryksformer – ikke under dække af alle de andre.

Personligt tror jeg, at en meget stor del af den danske befolkning ikke kan finde ud af at erstatte "man" med "jeg", men hvor kunne det være spændende at vi alle udfordrede "Man"-sigerne og bad dem erstatte med "Jeg".

God fornøjelse med den lille personlige udfordring.

DET VAR LETTERE I GAMLE DAGE !

Hvor er det dog dejligt at komme ind ad døren og møde sit barn med det store smil bredt ud over hele ansigtet og se de strålende øjne – fulde af forventninger til at skulle dele dagens begivenheder og små anekdoter. Fortælling om vennen, der fik bedre karakter end ved sidste prøve og Anders der for én gangs skyld ikke blev mobbet over sit udseende igen – Og så ganske stille drejer samtalen ind på tanker om følelser og forelskelse – og vrede og smerte. Fortælling om hvornår den næste fest skal være og snakken om hvordan det vil være når festen nærmer sig sin afslutning og dit barn måske er let beruset, har kysset med sin første forelskelse, er blevet konfronteret med stoffer, er faldet i søvn og har glemt tiden...

Men sådan er det langt fra altid i de danske hjem - Hvor meget får du at vide af dit barn, om dit barns liv - og hvordan forvalter du det du hører og ser.

Det er ikke altid let at opleve og mærke forandringerne i det "lille" barns rejse til voksenlivet og der er mange spørgsmål om, hvordan vi som forældre skal gribe tingene an.

Hvad er "børneopdragelse" egentlig for en størrelse. Den har haft mange ansigter gennem de sidste mange årtier. Hvad er det rigtige og er der egentlig noget nyt under solen ?

Og ja – i høj grad. Der er det specielle i dag, at tiderne har forandret sig voldsomt og behovet for at tale sammen er langt større end det nogen sinde har været før, samtidig med at stressfaktorerne aldrig har været højere. Temmelig modstridende faktorer.

Det var på mange måder lettere i "gamle dage", hvor det var simpelt og enkelt – "Far bestemmer" – og så hørte børnene efter – og skulle det alligevel gå helt galt, så kunne bøjle og bælte jo løse det meste.

Der var også en masse fine regler for hvordan man opførte sig – sagde pænt goddag, tak, spiste pænt, og klædte sig tækkeligt og praktisk. Emma Gad har ikke levet forgæves. Og senere igen skiftede tingene karakter og det blev vigtig at børnene ikke holdt tilbage på noget; det skulle være den frie opdragelse – selvforvaltning.

Der var endda voksne der betragtede børn som deres projekt og fritidsbeskæftigelse. Og i dag kalder vi på vores "kompetente børn", der nu burde kunne forstå og forvalte millioner af indtryk og udtryk uden at skulle have en forklaring – den kan de jo finde på internettet.

Men hvad med forældrene – er der nogle der taler om hvordan de skal navigere rundt i dette inferno af informationer, sprogforandringer, uddannelsesræs, ledelsesstrukturer og rapmusik.

Hvordan er det at være forælder i 2013 – hvad er det for nogle specielle nye strategier og muligheder vi skal gå efter i dag, for at vinde vores Teenagers tillid – Familiens Tillid - Hvad er det der skal til for at få hele sandheden om dit barns liv – Og hvornår ved du om du har fået den. Har du tillid til din Teenager – og har Teenageren tillid til dig...?

Konkret er det sådan, at børn helt fra de er ca. 8 år bliver bombarderet med informationer og reklamer der skal bringe dem frem i forbrugersamfundets foreste linje – Der bliver skabt en vacuum tilstand af "Wannabe Teens" gennem reklamer og film – Det er det vi kalder Tweens - En mega industri der har fyldt så

meget på vores børn, at der gennem de sidste mange år fysisk kan dokumenteres, at pigernes menstruation gennemsnitligt starter et helt år tidligere end for 20 år siden og det samme gælder starten af pubertet for drenge.

Aldrig tidligere har børn haft så meget viden og indsigt som nu, men om evnen til at bearbejde den er til stede må vi tvivle gevaldigt på.

Så hvem skal de stole på.

Hvordan vil vi som voksne undgå at falde i med begge ben – slipper forældreansvaret for tidligt og påtager os opgaver for børnene som får dem til at miste respekten for os som deres livsvejledere.

"Se der kommer en Mor med en skoletaske, 3 indkøbsposer, 1 cykel, en jakke og en gymnastikpose – og lille Peter går ved siden af, sviger med begge arme og siger surt "Skynd dig nu lige lidt, du skal hjem og køre mig til fodbold..." – Hvordan synes du at det ser ud...?"

Jeg har gennem de sidste mange år arbejdet tæt sammen med unge og Teenagere, der den ene gang efter den anden har fortalt mig deres historier – både de skrækelige og de gode. Og det evigt tilbagevendende der bliver sagt til mig er. "Jeg har prøvet at fortælle dem det hele, men de forstår det ikke og de hører ikke efter og så ender det hele med at vi skændes helt vildt – eller jeg klapper i og gider ikke sige noget."

Jeg har ofte hørt denne sætning – De synes aldrig at jeg gjorde tingene godt nok – og hver gang jeg har prøvet, er de altid kommet rendende og har overtaget opgaven...

Men hvad mon det er der gør at forældre fratager deres børn muligheden for at skabe deres egen succes og læring gennem gentagne forsøg og fejltagelser...?

Der er mange temaer der fylder meget i en moderne Teenagers liv – Udseende, skole, alkohol, sexualitet, økonomi, stoffer, karakterer, mobning, forelskelse osv. men det vigtige for mig er, at de voksne skal have glæden og muligheden for at være deltagere og have indsigt i den unges liv.

Og det er desværre langt fra de fleste forældre der har og får den mulighed, da det er en mulighed vi er nødt til at tilkæmpe os gennem omsorg, tillid, nysgerrighed, opmærksomhed og kærlighed.

Frustrationerne i forældrenes øjne er tydelige at læse – Hvad er det der sker? – Hvorfor kommer hun ikke hjem til tiden, han vil ikke stå op om morgenen, hun kommer sammen med nogle mærkelige veninder, han hjælper aldrig til derhjemme, hun smider sit tøj alle vegne og råber ad mig når jeg siger at det roder... Men det er faktisk muligt at forandre de store frustrationer til muligheder med god dialog og gensidig tillid – men det kræver en indsats fra begge sider.

Måske det er på tide, at der bliver skabt en ny kultur mellem forældre og børn – En kultur, hvor omsorg ikke er omklamren og servicepersonale, men en kultur med samtale og gensidig brug af ører, så vi får hele historien med, inden vi har påbegyndt at svare. Slut med at gætte på hvad den anden tænker – vi tager nemlig som regel fejl – Så helt seriøst – "Hold nu kæft ! – og hør efter !!!"

Vi har to ører og én mund – brug dem i lige præcis dette indbyrdes forhold og oplev en forskel af dimensioner.

Det er ikke særlig nemt, men med lidt hjælp og lidt ideer skulle der være basis for forandring på hjemmefronten – også i parforholdet.

**Jeg håber at du vil tage udfordringen op
Om ikke andet så bring den videre til én du elsker.**



Relationsbaseret Ledelse

Til egne notater.

HVIS DU VIL VIDE MERE OM STRAW-FAMILY, SÅ KLIK IND PÅ
WWW.STRAW.DK

