

Familjerekonstruktion

Så gör jag

Familjeterapikongressen

Växjö

2015-09-04

Ett ord som en
människa fäster sig vid
kan verka i oberäknelig
tid

Det kan framkalla glädje
till livets slut
det kan uppväcka
obehag livet ut
Ja, det påverkar livet på
jorden,
så slarva inte med
orden!

Filosofiska grundantaganden

Människor är komplexa sociala varelse - beroende av varandra för sin överlevnad

Världen kan inte uppfattas på ett objektivt sätt. Vi tolkar världen individuellt beroende av vilka vi är, våra erfarenheter m m. (modell av världen, världsbild m m)

För att skapa ordning ger vi våra tolkningar mening i vår värld. På så sätt samskapar vi sociala konstruktioner som blir "sanningar".

Människan är alltid del av ett större system: familj, nätverk, arbetsgrupp, organisation m m.

Språket har stor betydelse för hur vi förstår och skapar mening tillsammans.

Människan har möjlighet att göra medvetna val hur hon vill vara som människa.

Det ligger i människans natur att njuta av att ge och ta emot på ett medkännande sätt.

Människor utvecklas bäst genom att fokusera på sina möjligheter och resurser.

Varför utforskande och frågande?

- **Det yttersta syftet med våra professionella aktiviteter är att stödja människor att skapa "det goda livet".**
- **Vår teoretiska utgångspunkt är att vi skapas och omskapas utifrån sammanhang, relationer och samtal.**
- **Frågor vi ställer och hur vi agerar i möten har makt att förändra åt olika håll. Varje fråga styr åt ett speciellt håll.**
- **Det finns alltid ett oändligt antal andra frågor att ställa, som skulle styra åt andra håll.**
- **Vi behöver därför vara uppmärksamma på varför vi ställer den fråga vi ställer.**
- **Frågor flyttar ansvaret till de vi möter, vilket är en del av vår teoretiska utgångspunkt:**
- **Varje människa har möjlighet att göra medvetna val, utifrån sina förutsättningar, om hur man vill vara som människa.**

De tre domänenerna

Moral, etik, normer
Värderingar, kultur

Estetiska domänen

Respekt, ödmjukhet
Hur gör jag mitt arbete?

Reflektionsdomänen

- Flera olika perspektiv
- Flera olika verkligheter
- Flera olika sanningar
- Inget rätt eller fel
- Alla ska bli hörda
- Alla berättelser är lika mycket värda
- Allt är logiskt
- Ingen bedömning
- Nyfikenhet
- Lyssnande

Produktionsdomänen

- Gemensamma överenskommelser
- Lagar, förordningar, regler etc.
- Rätt och fel, sanning existerar
- Objektiva bedömningar (som om det går)
- Experter
- Beslutsfattande
- Ingen neutralitet
- Inget medgivande behövs
- Klar vem eller vilka som fattar beslut och hur det går till

Vad är viktigt?

- **Trygghet en förutsättning för förändring**
- **Försoning och förståelse**
- **Ett tregenerationsperspektiv och en känsloladdad upplevelse**
- **Reflektera för att förstå andra**

Terapeutens roll

- Skapa trygghet (struktur, sammanhangsmarkera varje nytt moment, omhändertagande både andligt och fysiskt)
- Ha fokus på berättelserna och kopplingen till idag
- Kommentera på berättelsenivån (inte grupprocess) om t ex anknytning, närhet/avstånd, värderingar m m
- Hålla "projektioner" och "överföringar" i schack
- Inta en "icke-vetande"- och styrande position på samma gång
- Leda bekräftelseceremonin och själv delta på "lagom" nivå
- Erbjuder möjlighet till "gestaltning" (skulptur, externalisering, rollbyte, utvidgat terapeutiskt samtal)

Outsider Witness Group

En definieringsceremoni

- **Identifiera det som berörde dig i berättelsen**
- **Försök att ge en bild eller en metafor**
- **”Resonans” – hur kopplar du det till dig själv och ditt liv**
- **Transport” – hur tror du att du påverkats av samtalet**

Outsider Witness Group

,

En definieringsceremoni

- **Identifiera det som berörde dig i berättelsen**
- Vad fångade ditt intresse, när du lyssnade till berättelsen?
- Vad berördes du av när du lyssnade?
- **Försök att ge en bild eller en metafor**
- Fick du någon bild eller metafor när du lyssnade på berättelsen?
- Vilken känsla eller tanke får du om vad som är viktigt för den här personen
- Vad tänker du att berättelsen säger om personens värderingar, övertygelser eller åtaganden i livet?
- **”Resonans” – hur kopplar du det till dig själv och ditt liv**
- Hur kommer det sig att just detta fångade din uppmärksamhet?
- Vad är det i ditt eget liv, som du tänker på eller som ger resonans hos dig, när du hör berättelsen?
- **”Transport” – hur tror du att du påverkats av samtalet**
- Vart har det här samtalet ”tagit dig” dvs. hur har det påverkat dig?
- Finns det saker som du tänker mer på eller vill göra mer av som ett resultat av detta samtal?
- Vad tror du kommer att vara mer möjligt i ditt arbete/liv efter att ha hört den här berättelsen?

TACKBREVET

- Skriv ett personlig hållet **"tackbrev"** till den person du blivit tilldelad.
-
- Brevet ska innehålla dina reflektioner på hela processen.
-
- Vad berörde dig mest?
- Vad kommer du att minnas?
- På vilket sätt berörde det dig och varför kommer du att minnas just detta?
- Vilka grundvärderingar tycker du att du ser hos "din" person som träder fram när du följt hela processen?
- Vilka "ord på vägen" skulle du vilja ge "din" brevmottagare?
-
- Meningen med denna procedur, anledningen till att vi gör det här är att **ta fram och ära** den **gåva** som det är att få ta del i andras människors liv och professionella utveckling och att också visa hur det berikar mitt eget.
-
- Björn

Litteratur

- Gryning över Kalahari: Lasse Berg, Ordfront
- Skymningssång över Kalahari: Berg
- Försonas med din barndom: Görel Fred & Ulrika Hjalmarsson Neideman
- Från huvudroll till statist, om konsten att spela roll i någon annans familj: Simon Bloomfield & Cecilia Örnemark
- Hjärnrevolutionen: Johan Norberg, NoK
- Cigaretten efteråt: Horace Engdahl, Bonnier
- Reflekterande Processer: Tom Andersen
- Vad är narrativ terapi?: Alice Morgan
- Människosyn och Etik: Håkan Thorsén, Remus
- Familjen plus en: Hårtveit & Jensen, Stud.litt
- Jag och du: Martin Buber, Dualis