

HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Marit Iren Øyen

Eksistensiell tilnærming i familieterapi

**Hvordan kan en eksistensiell tilnærming være til nytte i
familieterapeutisk arbeid med barn og deres familie?**

**Masteroppgave i Familiebehandling med særlig fokus på barn og unge
MFB301
Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for Samfunnsfag**

Forord

Det er med både stor glede og noe vemod jeg skriver dette forordet. Denne masteroppgaven er en avsluttende del av et 4-årig deltids masterstudium i familiebehandling. Det oppleves litt trist å måtte avslutte et studieforløp over flere spennende og innholdsrike år. Samtidig tar jeg med meg flotte erfaringer videre. Når jeg retter blikket mot starten av dette masterprosjektet og til i dag, ser jeg tilbake på en lang, krevende og lærerik prosess. Jeg forstod raskt at valg av tema var noe omfattende og stort å gå inn i, sett ut fra gitte rammer. Likevel har jeg kjent på at temaet har vært så interessant, og dermed ikke ønsket å gå bort fra det. Underveis har det gitt meg noe spesielt i eget liv, som har vært betydningsfullt.

Det er flere jeg ønsker å takke i forbindelse med denne masteroppgaven. Jeg vil først og fremst takke min veileder, Michael Seltzer for god oppfølging og inspirerende samtaler. Veien blir til mens man går. Seltzer har vært til hjelp, i tider da det for meg har vært litt uklart med tanke på veien videre i oppgaven.

Ønsker også å rette en stor takk til min familie. For det første for all støtte og oppmuntring i skrivearbeidet. Takker for den flotte bærbare pc'en, som har vært til stor nytte i arbeidet med masteroppgaven. I tillegg til dette har min mor vært en meget god korrekturleser for meg. Må heller ikke glemme å takke min kjære som har troen på meg, og til mitt fremtidige arbeid som familieterapeut. Det betyr mye for meg!

Jeg må også takke Svein Ingve Wik for gjennomlesing av oppgaven parallelt med å være småbarnsfar og mye arbeid nattestid.

Sist, men ikke minst, vil jeg takke Helge Angell-Hansen, veileder på masterklinikk fra 2010-2013, som har lært meg så mye om god familieterapeutisk praksis. Takker også for gode innspill til oppgaven.

Eksistensielle temaer ble forøvrig introdusert av han i løpet av praksistiden, som et viktig supplement i tillegg til obligatorisk litteratur. Jeg ble mer interessert i disse temaene, og de bidro til endelig valg av tema for masteroppgaven.

Marit Iren Øyen

Sandvika, den 14.05.2014.

Høgskolen i Oslo og Akershus
Fakultet for Samfunnsfag
Oslo 2014

Sammendrag

Denne oppgaven er en kvalitativ litteraturstudie som omhandler hvordan en eksistensiell tilnærming i familieterapeutisk arbeid kan forstås og implementeres i klinisk praksis. Hensikten med studien er først og fremst å åpne opp for økt fokus på eksistensialisme innen familiearbeid. Det teoretiske grunnlaget i oppgaven bygger på et filosofisk perspektiv. Eksistensialisme er et svært omfattende og stort felt, og det er i begrenset grad jeg har behandlet alle sider ved en slik tilnærming. I analysedelen har jeg sammenlignet familieterapi med hovedtrekkene i eksistensiell terapi, både i forhold til likheter og forskjeller. Grunnlaget for å gjøre analysen har vært å ta utgangspunkt i teorien presentert i oppgavens første del, samt egne erfaringer og kunnskaper fra praksistiden. Det jeg har kommet frem til i analysen er at finnes paralleler mellom familieterapi og eksistensiell terapi innenfor utvalgte områder, men at det også forekommer visse ulikheter. Videre har jeg konkludert med at en eksistensiell tilnærming kan forenes med familieterapeutisk arbeid.

.....

Abstract

This paper is a qualitative study of literature that addresses how an existential approach to family therapy can be understood and implemented in clinical practice. The purpose of this study is primarily to open up for an increased focus on existentialism in family work. The paper's theoretical perspective is a philosophical one. Existentialism encompasses a rich and extensive field and this paper can only deal with a fraction of many possible aspects of this philosophical tradition. In the analysis part, I have compared family therapy with the main features of existential therapy, both in terms of similarities and differences. The analysis draws from the theoretical perspective presented in the paper's first part as well as from my own experience and knowledge from clinical practice. From what I have found in the analysis there are parallels between family therapy and existential therapy in some areas, but it also occurs certain differences. I have concluded that an existential approach may be combined with family therapy.

INNHold

Forord	2
Sammendrag / Abstract	3
Kapittel 1 Innledning	6
1.1 Bakgrunn for valg av tema	6
1.1.2 Introduksjon av problemstilling	6-7
1.1.3 Teori og forskning på feltet	7-9
1.2 Oppgavens oppbygging	10
DEL 1	
Kapittel 2 TEORIGRUNNLAG	11
2.1 Filosofisk perspektiv: Eksistensialisme	11
2.1.1 Historisk bakgrunn	11
2.1.1.2 Grunnbegreper innenfor eksistensialisme	12
2.1.1.2.1 Eksistensielle grunnvilkår	13-14
2.1.1.2.1.1 "Væren" i verden	15
2.1.1.2.1.2 Frihet	16-17
2.1.1.2.1.3 Ansvar for egne valg	17-18
2.1.1.2.1.4 Døden	19-20
2.1.1.2.1.5 Livsmening	21-24
2.2 Vitenskapsteoretisk perspektiv	24
2.2.1 Fenomenologisk teori	24-26
2.2.2 Hermeneutisk teori	26-28
2.3 Fra Eksistensiell terapi til "Eksistensiell familierapi"	28
2.3.1 Eksistensiell terapi	28-29
2.3.2 "Eksistensiell familierapi"	29-33
2.3.2.1 Terapeutens rolle	33-36
2.3.3 Styrker og svakheter ved et eksistensielt perspektiv	36-38

DEL 2

Kapittel 3 FORSKNINGSDESIGN OG METODE	39
3.1 Valg av metode og analyseverktøy	39-40
3.1.2 <i>Metoder som ikke ble valgt</i>	40-41
3.1.3 <i>Etiske betraktninger omkring oppgaven</i>	41-42

DEL 3

Kapittel 4 ANALYSEN	43
4.1 Analyse av teoretisk grunnlag i lys av egne erfaringer	43
4.1.1 <i>"Familieterapeutiske metoder har likhetstrekk med eksistensiell terapi"</i>	44-49
4.1.1.2 <i>"Det finnes klare ulikheter ved tilnærmingene"</i>	49-53
4.1.1.3 <i>"En eksistensiell tilnærming kan forenes med familieterapeutisk arbeid"</i>	53-55
4.1.1.3.1 <i>En anerkjennende holdning hos terapeuten</i>	55-57
4.1.1.4 <i>Mot et utvidet blikk på familieterapeutisk arbeid</i>	57-58
4.1.2 Analyse og diskusjon	59
4.1.2.1 <i>Begrensninger ved analysen og egne funn</i>	59-60
Kapittel 5 Oppsummering og konklusjon	61-62
REFERANSELISTE	63-66

Kapittel 1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I møte med familier i klinisk praksis, ”masterklinikk”, har jeg blitt spesielt opptatt av eksistensielle temaer innenfor en familiekontekst. Underveis i praksistiden erfarte jeg at ulike eksistensielle spørsmål kom til uttrykk i samtaler med familier. Det kunne omhandle *alvorlig sykdom* i familien, foreldrenes opplevelse av *meningsløshet* og avmaktsfølelse, vansker omkring *valg* av oppdragspraksis, og utfordringer knyttet til *tro/åndelighet*. Som terapeut opplevde jeg en del av temaene som ekstra utfordrende å nærme seg. Det knytter seg en usikkerhet til selve formen, og spørsmålet er: hvordan berøre dette på en god måte?

Det er gjerne først under dramatiske omstendigheter en blir konfrontert med store eksistensielle spørsmål. Psykolog PhD Gry Stålsett (2013)* trekker frem 22.juli hendelsen som et eksempel på dette. Tematikken var påtrengende i forhold til døden, meningsløshet og ondskap. Tanker fra de etterlatte kunne være sentrert om følgende spørsmål:

Er verden til å stole på? Finnes engler? Kan Gud tilgi Breivik, og i så fall: kan barnet mitt møte han igjen i himmelen?

Eksistensielle spørsmål er noe som angår alle mennesker uavhengig av bakgrunn, og som vi møter på i løpet av livet. Det er ikke svaret på slike spørsmål som er mest interessant slik jeg ser det, men selve forståelsen av eksistensialisme. Jeg tror det kan gi familier noe verdifullt nettopp ved å åpne opp for en eksistensiell tilnærming, som et supplement til andre perspektiv, tilnærminger og metoder. Irvin D. Yalom understreker at den eksistensielle tilnærmingen kun er et paradigme blant mange, men at den får betydning for klinisk arbeid (2011, 148). I neste avsnitt skal jeg presentere problemstillingen for oppgaven.

1.1.2 Introduksjon av problemstilling

Utfordringen innenfor emnet eksistensialisme er bredden av litteratur på området. Det er skrevet mye om eksistensiell filosofi, men også om eksistensiell psykologi og psykoterapi. Utover dette finner jeg lite teori som omhandler eksistensialisme innenfor familieterapifeltet. Forskning på dette området har så langt vært begrenset. Det er hittil skrevet lite om eksistensialisme og familiearbeid, i Norge og i andre land. Denne oppgaven søker dermed å belyse en eksistensiell tilnærming innenfor klinisk praksis i familiebehandling.

Det jeg vil undersøke nærmere i eget masterprosjekt kan formuleres gjennom

* Stålsett 2013: ”*Mangfold-verdier og verdighet i møtet med den andre.*” Et førjulsseminar i regi av NFFT (Norsk Forening for Familieterapi).

et hovedspørsmål og tre underspørsmål sett ut fra et *profesjonsperspektiv*, som er rettet mot familierapeutisk virksomhet. *Hovedspørsmålet er:*

”Hvordan kan en eksistensiell tilnærming være til nytte i familierapeutisk arbeid med barn og deres familie?”

For å presisere dette ytterligere har jeg utarbeidet følgende *underspørsmål*:

- 1. Hva vil det si å ha en eksistensiell teoretisk tilnærming i familiebehandling?**
- 2. Hvilke fordeler og ulemper kan et eksistensielt perspektiv ha for terapiforløpet?**
- 3. Har eksistensiell terapi både likheter og forskjeller sammenlignet med andre familierapeutretninger?**

I løpet av oppgaven skal jeg forsøke å svare på hovedspørsmålet gjennom å se nærmere på de tre underordnede spørsmålene. De to første vil jeg først og fremst komme inn på i oppgavens teoridel. Når det gjelder det siste spørsmålet vil dette først bli besvart i analysedelen.

Jeg anser spørsmålene som relevante å utforske nærmere ut fra kunnskapssituasjonen innen fagfeltet familierapi. Hensikten med de utvalgte problemstillingene, er å bidra til å utvikle en dypere forståelse av hvordan ”eksistensiell terapi” kan kombineres med familierapeutiske metoder. Jeg har måttet gjøre en del avgrensninger innenfor valgte tema. Det betyr derimot ikke at jeg ser på andre områder innenfor eksistensialisme som mindre viktig. Som nevnt i sammendraget er jeg nødt til å begrense hva jeg skal behandle av teori på feltet. Jeg kommer ikke til å omtale tro og åndelighet, selv om dette området både er interessant og viktig. Dette er et bevisst valg basert på hva som allerede foreligger av litteratur på feltet. Stålsett mfl. har skrevet en del om dette temaet, som jeg vil redegjøre for i forskningskapittelet. I oppgaven vil jeg vektlegge *møte med barn og deres familier med utgangspunkt i en eksistensiell tilnærming*. Formålet med oppgaven er å synliggjøre betydningsfull teori, og *utfylle eksisterende forskning*. Nye perspektiver innen familiearbeid vil kunne få en praktisk betydning videre. Målgruppen i eget forskningsprosjekt sikter til *familierapeuter*, men også andre som arbeider *innenfor barne-og ungdomspsykiatrien*. Videre i neste avsnitt vil jeg se på relevant teori og forskning innenfor området.

1.1.3 Teori og forskning på feltet

Lisbet Borge mener at mye kan tyde på en økende *interesse for eksistensielle og åndelige spørsmål* i ulike fagdisipliner innenfor helsevesenet, og viser til studier hos: Reme, Berggraf, Andersen og Johnsen (2009); Zahl og Fuhrman (2005); og Botvar (2010). Det betyr likevel ikke at det er fravær av *uenighet og motstand* når det gjelder å gå inn på eksistensielle temaer

i en behandlingssammenheng (Torill Danbolt og Grethe Nordhelle 2012, 120). De siste tiårene har det blitt vektlagt åndelig omsorg i sykepleien, innenfor forskning og utvikling av akademisk teori. Dette har ført til utvikling av kunnskap om åndelig, eller *eksistensiell omsorg* (2012, 165). Det finnes altså forskning i Norge som fremhever viktigheten av å gå inn på spørsmål knyttet til livssyn og eksistensielle spørsmål. Borge viser til gjentatte undersøkelser, i blant annet en norsk kvalitativ pasientstudie fra en åpen psykiatrisk klinikk* kommer det frem at mange pasienter ønsker at profesjonelle (innen helse-og sosialarbeid) skal ta opp åndelige og eksistensielle spørsmål. Borge mener *utfordringen ligger i å anvende kunnskapen* som foreligger om menneskers eksistensielle grunnvilkår (Danbolt og Nordhelle 2012, 133). Etter min oppfatning virker det som om temaet eksistensialisme også innenfor familiebehandling, kan være høyst aktuelt i dag. Når det gjelder tidligere teori om emnet, ble det for første gang berørt av Douglas Haldane og Una McCluskey (1982) i *Journal of Family Therapy* i artikkelen: "Existensialism and family therapy: a neglected perspective". Artikkelen introduserer en tilnærming til terapeutisk arbeid med familier, basert på eksistensiell filosofi. Den beskriver et såkalt "verdisystem" om mennesker i *relasjoner*, og forsøker å forene teori med praksis. Mer om dette kommer i oppgavens teoridel.

I den nyere tid har det vært skrevet om betydningen av temaet eksistensialisme i familierapi, blant annet av Åse Holmberg (2012) i *Fokus på familien*: "Familierapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket". Hun vektlegger et større fokus på åndelige og eksistensielle temaer i familierapeutisk praksis. Holmberg har intervjuet 6 terapeuter i familievern, og viser til deres erfaringer og tanker rundt temaet. I artikkelen reflekterer hun over hvordan eksistensielle og åndelige temaer kan få større plass hos familierapeuter. Lignende tanker finner vi hos Danbolt og Nordhelle (2012) i boken: "*Åndelighet-mening og tro-utfordringer i profesjonell praksis*". Fagboken til Danbolt og Nordhelle er rettet mot en helse- og sosialfaglig retning, med et større fokus på livssyn og åndelighet. Innad i Norge har Anne Helgeland (2008) skrevet en gestaltorientert og eksistensiell tilnærming i boken: "*Aktør i eget liv*", hvor hun først og fremst har fokus på relasjoner. Helgeland har for øvrig mye erfaring fra barnevern, BUP og voksenpsykiatri. På tilsvarende måte har psykolog Ph.D Anne-Lise Løvlie Schibbye (2002) vektlagt relasjoner i boken: "*Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*". Her kombinerer hun perspektiver fra filosofi, psykologisk teori, forskningsbasert kunnskap og psykoterapeutisk praksis.

*L. Borge og J. K. Rolfsnes 2009 ; og i undersøkelsen hos M. Awara og C. Fasey 2008.

Innenfor amerikansk litteratur belyser Jim Lantz (1993) en eksistensiell tilnærming innenfor familieterapi i boken: *"Existential family therapy"*. Lantz* angriper emnet ut fra Victor Frankls eksistensielle analysearbeid. Frankl var en eksistensielt orientert psykiater og opphavsmann til begrepet "logoterapi". Jeg kommer nærmere inn på dette senere i oppgaven. I tillegg til Lantz, vil jeg trekke frem den amerikanske psykiateren Yaloms arbeider, og spesielt den anerkjente boken: *"Eksistensiell psykoterapi"* (2011). Han er opptatt av en humanistisk eksistensiell tilnærming forankret i eksistensfilosofien. Yalom kombinerer denne med kliniske observasjoner og empiriske undersøkelser. Mye av hans teori ser jeg på som aktuelt å integrere i oppgaven i tillegg til det ovennevnte. Av annen tilleggslitteratur vil også *"Eksistensens psykologi"* av Bo Jacobsen (2000) og *"Eksistensielle terapier"* av Mick Cooper (2011) bli nærmere omtalt i oppgaven. Jeg ser på deres litteratur som sentrale for å tilegne seg en grunnleggende forståelse innenfor emnet. Cooper mener at interessen for en eksistensiell tilnærming er økende, både innenfor sosialt arbeid, psykoterapi, i konsultasjon og innen ledelse-og organisasjonsutvikling (2011, 12).

I desember 2013 var jeg på et seminar i regi av NFFT (Norsk forening for familieterapi). På agendaen stod: *"Mangfold-verdier og verdighet i møtet med den andre"*. Temaet var meget aktuelt i forbindelse med eksistensialisme innenfor familiebehandling. Gry Stålsett, omtalte eksistensielle og religiøse områder i familieterapi. Hun har stått bak en ny behandlingsmetode ved Modum Bad, såkalt *"VITA-prosjektet"*. Modellen har fokus på en eksistensiell, narrativ, dynamisk-relasjonell og affektteoretisk tilnærming. Stålsett refererte mye til Yaloms arbeider under foredraget. Han har for øvrig vært veileder og samarbeidspartner for Stålsett i VITA-prosjektet.

*Professor i klinisk sosialt arbeid.

1.1.4 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er delt inn i ulike kapitler og har 3 hoveddeler, bestående av 1: teorigrunnlag, 2: forskningsdesign/metode og 3: analysen. Delene er ment å kunne sees i sammenheng. Først i teorigrunnlaget vil jeg behandle noen sentrale grunnbegreper, som jeg skal anvende underveis i oppgaven. Videre vil begrepene bli aktuelle i sammenheng med diskusjon av teoretiske perspektiver. Etter en begrepsgjennomgang, vil jeg begrunne og redegjøre for valg av vitenskapsteoretisk utgangspunkt. Deretter skal jeg integrere vitenskapsteorigrunnlaget i samsvar med metodekapittelet. I metodedelen vil jeg diskutere utvalgt forskningsmetode og design, samt se på etiske perspektiver i oppgaven. I analysedelen kommer en drøftning av teorien på en mer gjennomgående måte, ved å undersøke om eksistensiell terapi kan ses i sammenheng med familierapi. Utgangspunktet blir egne erfaringer fra klinisk praksis samt faglitteratur i løpet av studietiden. Videre kommer en presentasjon av funn i egen forskning. I løpet av analyseprosessen vil jeg forsøke å svare på oppgavens tredje og siste underspørsmål. Deretter følger en drøftning av funnene og til slutt en oppsummering og konklusjon av hovedtrekkene i oppgaven.

Vedrørende bruk av referanser i oppgaven, viser jeg i flere tilfeller til den samme kilden over en side. For at leseflyten skal bli bedre, har jeg forsøkt å ikke gjenta navnet på forfatteren for mye, og viser dermed kun til årstall og sidetall i parentes. Jeg har også slått sammen noen etterfølgende referanser til samme kilde og referert til flere sider. Dette gjelder altså ikke på alle steder. I tillegg til dette anvender jeg fotnoter underveis, der det er nødvendig.

”Det å leve er å gjøre seg sårbar (...)”

(Jan Vincents Johannessen 2007, 17).

-DEL 1-

Kapittel 2. TEORIGRUNNLAG

Dette kapitlet tar utgangspunkt i *eksistensiell teori* ut fra ulike fagdisipliner: filosofi, psykologi og psykoterapi. Selve vitenskapsteorien vil bli omtalt senere i kapitlet, ved retningene fenomenologi og hermeneutikk. Før jeg skal se på historisk bakgrunn og diskutere begreper innenfor eksistensiell teori, er det nødvendig å se på hva som menes med ”teori”. Magdalene Thomassen definerer begrepet teori punktvis:

En teori beskriver og begrunner regelmessige sammenhenger mellom fenomener og ordner fakta til et meningsfullt hele. Teorier sier noe som gjelder allment, noe som er generelt, og som skal forklare eller øke forståelsen av et fenomen. (2006, 33).

Frode Nyeng er av den oppfatning at teorier deriblant filosofi, kan ha en spesiell funksjon. Han mener filosofi kan sette i gang refleksjon over eget liv, og føre til større klarhet i og videre også til endring i livet (2003, 28). Jeg ser på filosofi som et viktig perspektiv for å kunne innta et metablikk i familieterapeutisk arbeid. I oppgaven er eksistensiell filosofi selve grunnpilaren, og vil anvendes for å forklare og tydeliggjøre eksistensiell terapi innenfor familieterapeutisk arbeid. Jeg kommer ikke til å se på alle filosofiske bidrag, men velge ut noe fra bredden i feltet.

2.1 Filosofisk perspektiv: Eksistensialisme

2.1.1 Historisk bakgrunn

Eksistensiell filosofi har utviklet seg hovedsakelig *innenfor Europa* (Haldane and McCluskey 1982, 120). Johannes Sløk hevder at eksistensialisme er et moderne fenomen, selv om den ofte kan assosieres med *mellomkrigstiden*. Selve opprinnelsen kan i følge Sløk trekkes langt bakover til *antikken og i renessansen*, omkring 400 år tilbake i Europas historie (1964, 9). Yalom er også klar over at store eksistensielle spørsmål er blitt drøftet av tidligere filosofer, teologer og diktere gjennom alle tider (2011, 29). Eksistensiell teori er svært sammensatt og basert på ulike tenkere. Jeg skal ikke omtale alle her, men kort nevne noen av de mest sentrale opp gjennom tidene. Helt fra starten av 1900-tallet er tekster fra *Kierkegaard* (”*Begrebet angst*” 1844) og *Nietzsche* velkjente, selv om de ikke passet med datidens ideologi (*). Eksistensialismen omfatter ikke bare ren filosofi, men har flere ulike innfallsvinkler, og kan være *religiøs eller ikke-religiøs* (Helgeland 2008, 18).

* www.en.wikipedia.org/wiki/Existential_psychology
(Lastet ned: 17.10.13)

Kierkegaard, Buber og Marcel er blant den første gruppen (av religiøse), og Sartre, Nietzsche og Camus i den andre (ikke-religiøse) (Cooper 2011, 28). I Europa tok flere psykiatere avstand til Sigmund Freuds syn på mennesket, hva angår den psykoanalytiske tilnærmingen. Et filosofisk utgangspunkt i klinisk arbeid ble etter hvert ønskelig. I USA hadde lignende tanker begynt å ta form på slutten av 1950-tallet, og fortsatte å utvikle seg i stor grad på 1970-tallet (Yalom 2011, 35).

Jeg har på en svært kortfattet måte sett litt på historisk bakgrunn knyttet til eksistensialisme. Det blir ikke rom for å gå nærmere inn på historien, men vil heller se på noen grunnbegreper som finnes innenfor eksistensialisme i det påfølgende kapittelet.

2.1.1.2 Grunnbegreper innenfor eksistensialisme

Ulike begreper kommer til overflaten når en beveger seg innenfor temaet eksistensialisme. Jeg skal i det følgende avklare nøkkelbegrepene som er vesentlige i oppgaven, og kan forstås parallelt. Følgende begreper jeg ønsker å diskutere nærmere er: ”eksistensialisme” som rommer en del underkategorier, ”eksistensiell terapi” samt ”eksistensiell familierapi”. Jeg vil ikke behandle eller anvende begrepet ”autentisitet”, som for øvrig er et velkjent begrep innenfor eksistensialisme.

Hovedbegrepet *eksistensialisme* kan på mange måter sies å være et paraplybegrep, som rommer flere forhold. Det er derfor nødvendig å abstrahere, eller forenkle begrepet til en forståelig størrelse. Jeg vil forsøke på dette i det følgende. Selve begrepet å *eksistere* kommer av det latinske ordet ”ex-istere” og betyr å dukke opp, tre frem eller å komme til syne, og å holde ut (Cooper 2011, 11). Det er ikke lett å gi en enkel definisjon av begrepet *eksistens*, selv om en kan kjenne noe av betydningen. Sløk påpeker at eksistens er det grunnleggende begrepet som alt må forstås ut fra (1964, 17). Videre understreker han at eksistens ikke kan forstås synonymt med det å være til, men at det innebærer å være til på en spesifikk måte. Sløk formulerer seg slik:

”(...)Først når mennesket virkeliggjør sin eksistens og begrunner hele sitt livsinnhold i sin egen eksistens, er det virkelig blitt til.” (1964, 18).

Her gir Sløk en utvidet forståelse av begrepet eksistens. Egil Foss Iversen ser nærmere på betydningen av begrepet eksistens og eksistensialisme ut fra en filosofisk tankegang. Iversen forstår ”eksistens” som eget forhold til en selv og andre mennesker. Han legger samtidig til begrepet ”verdi” som viktig for å forstå hva det innebærer å eksistere (2000, 28). Dette forklarer han på denne måten: egne ord kan gi verdi for andre mennesker, som igjen kan føre

til ulike ”*handlinger*”. Handlinger kan være både indre og ytre reaksjoner. Mennesker kan gi ord verdi, eller ingen verdi. Dersom ordene fremskaper en reaksjon hos seg selv, og man gir det verdi som bidrar til handling, er det en selv som må ta ansvar for dette. Handling som begrep står også slik Iversen ser det, nært knyttet opp mot eksistensialisme. Slik Iversen ser det, kan handling ut fra et eksistensialistisk filosofisk utgangspunkt bare knyttes til nåtiden og berøre fremtiden (2000, 60-62). Han knytter altså eksistensialisme og eksistens til begrepene verdi, handling og ansvar. Ut fra Iversens poeng forstår jeg det dit hen at vi bør være bevisst hvordan egen og andres atferd påvirker seg selv. Alle mennesker har et overordnet ansvar for hvordan en velger å reagere eller handle, for å bruke Iversens begreper.

Jeg ser på eksistensfilosofien som en *holdning*, som kan bidra til en bevissthet rundt livets ulike utfordringer. Ønsker å legge dette til grunn videre i oppgaven.

2.1.1.2.1 Eksistensielle grunnvilkår

Eksistensielle grunnvilkår står sentralt innenfor eksistensialisme. Hva menes så med ”eksistensielle grunnvilkår”? Yalom forstår grunnvilkår som noe fast og endelig, eller egenskaper ved mennesket og en viktig del av menneskets tilværelse. Han omtaler fire grunnleggende livstemaer, eller grunnvilkår, som til sammen rammer inn menneskers liv: *død, frihet, eksistensiell isolasjon og meningsløshet*. Hvert av disse vilkårene representerer i følge Yalom grunnleggende *konflikter* (2011, 24-25). Han tilføyer også at hvert enkelt menneske opplever konfliktene på ulik måte (2011, 29). Jeg kommer ikke til å omtale ”eksistensiell isolasjon” i særlig grad, men nevne enkelte sider ved dette vilkåret som virker aktuelt sett i sammenheng med vilkåret ”avhengighet”. Jan-Olav Henriksen og Arne Johan Vetlesen skriver på lignende måte om menneskets grunnvilkår, men har en noe annerledes innfallsvinkel. De kommer inn på følgende kjennetegn ved mennesket som har nær forbindelse: *sårbarhet, avhengighet, skjørhet, omsorg og dødelighet*. Videre forklarer de kjennetegnene med at ”sårbarheten” bidrar til avhengighet av andre, forklart som en potensiell risiko for å ikke bli anerkjent av de nærmeste. Livet er på denne måten skjørt. I tillegg kan en oppleve å miste sine nærmeste. Når relasjonene til andre mennesker faller fra, eller blir mer fraværende, vil en i større grad kunne se hva relasjonene egentlig betyr for oss. ”Omsorg” legges også til som et grunnvilkår, som respons på de andre menneskelige vilkårene. Omsorg er på den måten nødvendig og noe som gjelder for alle mennesker hele livet (2006, 77-79). ”Avhengighet” vil ut fra en vestlig tankegang sees på som noe negativt med tanke på *idealet om uavhengighet, frihet og autonomi* (2006, 81). Dette synes noe paradoksalt med tanke på at avhengighet er noe man ikke kan fri seg fra, og kan sies å være et menneskelig grunnvilkår.

For å være uavhengig beror det dessuten på at den ene kan bekrefte den andre som uavhengig. Schibbye (2002) er opptatt av nettopp denne tanken, om at egen avhengighet av den andre bidrar til selvstendighet. Henriksen og Vetlesen har fokus på avhengighetsdimensjonen, og ikke først og fremst på autonomi (selvstyre). De hevder at mennesket ikke er selvtilstrekkelige, til tross for hva vestlig kultur understreker som ideal. Det gjelder å finne riktig *balanse mellom avhengighet og uavhengighet* i henhold til vedkommenes situasjon. Videre sier Henriksen og Vetlesen at omsorg kun er ansvarlig og moralsk dersom en viser respekt for den andres autonomi (2006, 82-84). Kort oppsummert forstår Henriksen og Vetlesen følgende begreper som nært knyttet sammen: avhengighet er betinget av omsorg, som er en reaksjonen på avhengighet. Omsorg innebærer å ta ansvar for den andre (2006, 88). Yalom hevder på den annen side at en må erkjenne egen *isolasjon* mellom seg selv og verden. Intrapersonell isolasjon betyr etter hans tankegang at man undertrykker egne følelser eller behov, og retter seg etter ”må” og ”bør” (”sammensmelting”); mot det andre mennesker ønsker (2011, 415-416). Utfordringen ligger i følge Yalom en mellommenneskelig sammensmelting på den ene siden, og interpersonlig isolasjon på den andre. Det er på den måten en nær forbindelse mellom *eksistensiell isolasjon og interpersonlig isolasjon* (2011, s.425). Til tross for at gode mellommenneskelige relasjoner kan bidra til å redusere den eksistensielle isolasjonen, mener Yalom det aldri vil være snakk om at den opphører (2011, 467). Yalom og Henriksen & Vetlesen ville antagelig være uenige omkring synet på avhengighet (grunnvilkår) kontra eksistensiell isolasjon (grunnvilkår). På bakgrunn av Henriksen og Vetlesens teori om at menneskets eksistens ikke kan ses bort ifra avhengighetsdimensjonen, vil Yaloms begrunnelser om eksistensiell isolasjon bety å rette blikket på det motsatte. Eller vil de kanskje imøtekomme hverandres antagelser i en viss grad? Min forståelse er at de begge på sett og vis har rett. Jeg mener at *både avhengighet og eksistensiell isolasjon* hører med til og favner om menneskets eksistens, men at de opererer på motsatte poler. Det innebærer dermed en pågående kamp mellom avhengighet og interpersonlig isolasjon (individuasjon), på et mer *ubevisst plan*. Til tross for at man i nære relasjoner ikke kjenner på eksistensiell isolasjon i den grad, er det likevel *en atskilthet* mellom en selv og andre, på lik linje med avhengighetsfaktoren.

Fellestrekk innenfor eksistensialismen kan sammenfattes til følgende begreper som angår alle mennesker: ”væren” i verden, frihet, ansvar for egne valg under visse rammebetingelser og meningen med livet og døden. Jeg vil omtale sistnevnte som livsmening (Helgeland 2008, 18). Videre vil jeg på en kortfattet måte omtale de eksistensielle vilkårene.

2.1.1.2.1.1 "Væren" i verden

Det første vilkåret jeg skal se på er "væren" i verden. Ut fra eksistenstenkningen er det tilværelsen, og hvordan den fremtrer for mennesket som er i fokus. Einar Øverenget har doktorgrad på Martin Heideggers tenkning (filosofi), og viser til det han påstår om at mennesket er en "væren-i-verden". Med det mener han den nære forbindelsen mellom verden og mennesket (2007, 45). Øverenget minner om at ingen opplever verden på den samme måten, og at vi dermed *handler på ulike måter* (2007, 40). Nyeng antar at flere voksne ikke er så bevisst egen tilværelse, på et dypere plan. Videre uttrykker han: **"Ulikt barnet kan vi altså til enhver tid bli oss bevisste at vi selv gjør noe, hva det er vi gjør, og hvorfor vi gjør det vi gjør. Vi tviler ikke på at vi faktisk har, eller er, noe eget."** (2003, 46).

I forlengelse av dette mener Nyeng at man fort kan bli tilskuer av det som skjer rundt og med oss (2003, 47). Dette kan bety at en er mer eller mindre reflekterte rundt egne handlinger i hverdagen. Dersom mye gjøres på "autopilot", vil en ut fra dette være tilskuer istedenfor aktør i eget liv. Øverenget viser til Heideggers benevning av tilstanden "*uegentlighet*", når vi ikke er bevisst måten å være på (2007, 63). I familieterapeutisk arbeid kan det være aktuelt å utforske foreldrenes oppdragelsespraksis, for å hjelpe dem til økt bevissthet om teorien bak det de som gjøres. Det er ikke uvanlig at en gjør mer av det som ikke fungerer, fremfor å gjøre noe annet som kan være mer virkningsfullt.

Det som kan sies å være spesielt med menneskelig eksistens, sett ut fra eksistensfilosofien, er at den stadig er *i forandring* (Cooper 2011, 35). Forskjellige utfordringer i (familie)livet vil etter en eksistensialistisk forståelse være en del av selve livet, som man må forholde seg til og akseptere. *Kriser sees altså på som en naturlig del*, og kan medføre endring om en tør å gå i dybden på livstemaet (Helgeland 2008, 29). Kriser blir på den måten en mulighet, ikke bare smerte (Jacobsen 2000, 32). Jacobsen utdyper nærmere om det å være i kriser: **"Krisen er smertefull, men det er også en sjanse for virkelig å føle verden. Og en sjanse til å finne seg selv, klargjøre sitt eget ståsted her på jorden, og få kontroll over seg selv."** (2000, 55). Kriser sees altså ikke på som noe patogenetisk (sykt), men som både en utfordring og mulighet. Gjentatte kriser behøver ikke bety noe negativt, men kan resultere i økt lærdom til å takle andre utfordringer i fremtiden.

Innenfor eksistensfilosofien settes det ulikt fokus på individualisme og relasjoner (Cooper 2011, 11). I oppgaven er det naturlig å inkludere begge ytterpunktene, med tanke på familiemedlemmene som ulike individer og å se familiesystemet i kontekst.

2.1.1.2.1.2 Frihet

Det andre menneskelige vilkåret jeg skal se på er ”frihet”. Øverenget påpeker at friheten både er *et møte med begrensninger og muligheter* (2007, 9). Han legger til at vår frihet og mulighet til å styre eget liv foregår i interaksjon med andre mennesker. Øverenget hevder at man ikke kan få kontroll over det som skjer med andre, kun med en selv (2003, 15). Friheten kan forstås som en opplevelse av å ha mulighet til å endre seg selv, være *et handlende subjekt* (2007, 29). Nyeng mener frihetsbegrepet i entall kan føre til en misforståelse. Han sier det heller er snakk om flere former for frihet, ved ulike sider av tilværelsen (2003, 62). Nyeng formulerer seg tydelig når det gjelder å se frihet som en sentral del av sosiale relasjoner:

Å være fri er å være fri med og midt iblant andre mennesker, hvilket er en livsdimensjon som ikke kan avledes av den opplevde friheten knyttet til enkelthandlinger(...)Men eksistens er relaterthet, selv om ordbruken i eksistensens filosofi kan forlede oss til å tro noe annet når vi fester oss så mye til ord som selvrealisering og personlig livsutfoldelse (...) (2003, 85).

Det Nyeng beskriver om frihet er verdt å merke seg, nemlig at det ses på i en utvidet måte; i relasjoner til andre mennesker. Dette passer for øvrig godt i forbindelse med familiearbeid med tanke på et fokus på relasjoner, ikke bare innad i familien men også i forhold til nettverk. Iversen knytter begrepene *ansvar og frihet* i sammenheng. Videre forklarer han ansvarsbegrepet sett i forhold til konsekvenser av egne handlinger og valg. ”Frihet” betyr ut fra eksistensialistisk filosofi at det ikke skal være tale om noen form for ansvarsfraskrivelse. Det innebærer at en selv har valgt å være i situasjonen, eller i dilemmaet. Selve *måten* man løser dilemmaet på er også knyttet opp til valg (2000, 147). Det kan oppleves som vanskelig å stå til ansvar for alt man sier og gjør (Iversen 2000, 177). Nyeng uttrykker nærmere om dette:

(...)Vi ser og tolker verden gjennom vaner, gjennom kognitive og emosjonelle skjemaer som vi har båret med oss, gjerne i årevis. Men vi har alltid en mulighet til å bli oss bevisst dem og forandre dem ved valg. De ”sitter i kroppen”, men vi kan likevel si at vi velger å opprettholde dem (...) (2003, 70).

Nyeng foreslår at vi ser på frihet ut fra noe som omhandler *følelsene* våre, den måten vi forstår og reagerer på (2003, 66). I utdypelse av dette sier han at det å være ”bundet innenfra” hindrer optimal livsutfoldelse. Samtidig bidrar dette til at man som menneske faktisk er mer ufrie enn frie. Hvis det skal være snakk om frihet i forhold til følelser, betyr det i følge Nyeng å ha et *kritisk blikk på og utforske nærmere* hvordan man reagerer på følelsene sine. Videre vil dette med utgangspunkt i Nyengs tankegang innebære å være i overensstemmelse med et selvbestemmende menneske (2003, 67). Konklusjonen til Nyeng ser ut til å være: det å ta ansvar for egne handlinger knyttes opp mot det å være bevisst og ta ansvar for egne følelser (2003, 68). Et eksempel på dette fra familielivet kan være at man som foreldre har et reelt valg i forhold til hvordan de vil *fortolke og reagerer på barnets atferd*, og på hvilken måte de

ønsker å møte det i ulike situasjoner. Hvordan de ragerer på kan være ubevisst, i form av et automatisk handlingsmønster, slik Nyeng var inne på. Dersom foreldrene får innsikt i dette mønsteret, kan de velge å handle annerledes og dermed ta ansvar for egne handlinger. Jeg mener det er foreldrene som har det endelige ansvaret for egne følelser i forhold til barnet, og ikke barnet alene. Barn kan derimot trenge hjelp til å håndtere egne følelser ("emosjonsregulering").

2.1.1.2.1.3 Ansvar for egne valg

Det tredje vilkåret jeg skal se nærmere på er "ansvar" for egne "valg". Mennesker skaper sitt liv gjennom egne valg og handlinger ut fra situasjonene vi møter (Helgeland 2008, 18). En kan føle ansvar for sine medmennesker, vise ansvar for verden samt for eget liv (Jacobsen 2000, 156). Yalom vektlegger det å ta ansvar som et første steg i den terapeutiske prosessen. Dette betyr at man forstår egen rolle og har mulighet til å endre på situasjonen (2003, 136). Valg inntreffer i følge Jacobsen når man i en situasjon med *ulike muligheter*, overveier og bestemmer seg for et av flere. Det vil si å måtte velge bort noe annet. Valg er betinget av frihet til å kunne gjøre det en selv opplever som riktig. Videre betyr valg ansvar, ettersom det får *konsekvenser* ikke bare for seg selv, men også for andre mennesker (Jacobsen 2000, 152-153). Faktisk vil det å ikke foreta valg også få betydning for eget liv (Iversen 2000, 121). Det å leve ansvarlig vil ut fra Jacobsens tankegang innebære å være reflektert rundt egne valg og konsekvenser av de valgene som tas (2000, 153). Iversen var inne på akkurat dette poenget med frihet og valg, i forhold til hvordan man vil håndtere situasjoner. Iversen mener valget bør ta utgangspunkt i egen eksistens og etter slik en ønsker at fremtiden skal bli. I motsatt fall er valget basert på ubevisste, automatiske gjentakende handlinger. I begge tilfeller blir handlingene valg, som man har et ansvar for som menneske. Det er handling, og ikke ord som speiler hvordan en ønsker å være i følge Iversen (2000, 61-62).

Det er en vesentlig forskjell på *barns og foreldrenes opplevelse av frihet og ansvar*. Jeg deler Yaloms påstand om at barn blir urolige av frihet, og at de har behov for at de voksne setter grenser for dem (2003, 267). Det virker på meg som om barn i dag ofte får for stort ansvar i forhold til valg. Jeg undrer meg over om det er en slags misforstått "barns medvirkning".

Istedenfor mener jeg det er mulig å oppnå et bedre utgangspunkt, dersom barn får mulighet til å *velge innenfor gitte rammer*. Et eksempel på dette kan være at foreldrene bestemmer leggetid, men at barnet får velge hvilke rutiner som skal gjøres i egen rekkefølge. På denne måten gis barnet noe frihet til å bestemme selv.

I en familierapikontekst kan man som terapeut oppleve å få ulike eksistensielle spørsmål, som blant annet om hva foreldrene bør gjøre i ulike situasjoner. Det kan gjelde spørsmål vedrørende oppdragelse, men også handle om langt vanskeligere spørsmål som det å skulle skille seg fra partneren sin, eller ikke. Valget vil få konsekvenser for hele familien. Iversen fremholder at ingen kan velge eller rådggi for andre, da det omhandler deres liv og eksistens (2000, 159). Ut fra denne tankegangen må foreldrene selv stå for valget og konsekvensene av dette. Yalom deler denne oppfatningen og mener at *terapeuten ikke kan velge for pasienten*, med unntak av spesielle tilfeller som ved mishandling i parforholdet. Videre er han klar over at det å gripe inn og velge for pasienten, i verste fall kan resultere i å miste dem i terapien (2003, 138-140). Dette bør man som terapeut være tydelig på, slik at man ikke villeder familien til å tro at det er terapeuten som avgjør hva de skal gjøre. Det er foreldrene som har det endelige valget og de må selv få kjenne på hva som føles riktig. Terapeuten kan derimot være til hjelp på en annen måte, som ved å *foreslå og reflektere over valgmuligheter*. Ut fra et eksistensialistisk perspektiv blir en *underliggende angst* knyttet opp mot to forhold: det å ta ansvar for eget liv og til døden (Helgeland 2008, 25). Bjørn Holgernes refererer til den kjente franske eksistensialisten Jean-Paul Sartre (1943), som beskriver den nære forbindelsen mellom angsten og mennesket (2004, 25). Øverenget skiller mellom *eksistensiell angst* og nevrotisk angst, der det første ikke sees på som en sykdomstilstand. Forskjellen er i følge Øverenget at den nevrotiske angsten hindrer deg i å komme videre (2003, 79-80). Vi kan i større grad velge hvordan vi vil forholde oss til den eksistensielle angsten (2003, 88). Ut fra et eksistensielt paradigme går Yalom ut fra at angsten stammer fra menneskets møte med de eksistensielle grunnvilkårene. Han legger til grunn at psykopatologi er en ineffektiv og ugunstig måte å håndtere angst på. Til tross for at de svake *forsvarsmekanismene* kan holde den sterke angsten på avstand, forhindrer den utvikling og bidrar til et mindre tilfredsstillende ”lukket liv” (Yalom 2011, 141-142). Jacobsen forklarer angsten som en form for angrep på det frie og åpne møte med verden (2000, 105).

2.1.1.2.1.4 Døden

Det fjerde vilkåret jeg skal ta opp er ”døden”. Jacobsen undrer seg over hvorfor kulturen (vestlig) og dagliglivet er preget av dødsangst og *dødstabuer* (2000, 100). Øverenget er også opptatt av disse spørsmålene og mener at døden er blitt en fiende i dagens samfunn. Han refererer da til dagliglivets gjøremål som på en måte bidrar til at døden blir usynlig for oss (2007, 104). Videre sier Øverenget at dersom man skal få en forståelse av livet, må denne gå veien om døden (2007, 6). Bevissthet omkring egen død kan være ulik, avhengig av

hvilken type sannhet man har fokus på (Nyeng 2003, 38). Yalom påpeker at man *unngår døden på flere områder* innenfor mental helse: i teori, klinisk forskning og grunnforskning, i kliniske journaler og innenfor klinisk praksis (2011, 78). Han har også undret seg over hvorfor Freud utelatte døden fra den psykodynamiske teorien, både i forhold til grunnteorien om angst, men også når det gjelder fortrenkning og det ubevisste (2011, 90-91). Yaloms forklaring på dette vil jeg ikke komme videre inn på her.

Ut fra eget klinisk arbeid og gjennom andres litteratur * har Yalom kommet frem til flere konklusjoner når det gjelder *barns forhold til døden*. Det første er at barn er opptatt av døden, og deres frykt for døden er gjennomgående og påvirker deres verden av erfaringer. Døden er et mysterium for barn, og den viktigste utviklingsoppgaven er rettet mot å håndtere angsten for utslettelse og hjelpeløshet. Den andre konklusjonen er at barnet er opptatt av døden mye tidligere enn man før har antatt. Etersom det ikke er enkelt å vite hva spedbarn og små barn vet om døden, eksisterer det uenigheter omkring dette (2011, 102-104). Yalom hevder at utfordringen ligger i at *undersøkelser om barns dødsbevissthet* kan bli påvirket av den voksnes egen fornektelse og angst for døden. Barn blir dermed tillagt mindre bevissthet og angst enn de i utgangspunktet har (2011, 106). Den tredje konklusjonen er at barn går igjennom flere stadier når det gjelder dødsbevissthet og forsvarsmekanismer for å håndtere angsten for døden. Den fjerde og siste konklusjonen går ut fra at *forsvarsmekanismene hos barn (og voksne) bygger på fornektelse*, og at det kan tyde på at barn ikke aksepterer eller er beredt til å takle livets realiteter om døden (2011, 102). Etter Yaloms teori er døden selve *primærkilden til angst*, og at vi beskytter oss mot denne via forsvarsmekanismer (2011, 77). Både Nyeng (2003) og Yalom (2011) skiller mellom begrepene *"dødsfrykt"* og *"dødsangst"*. Dødsfrykten blir av Nyeng forstått som redsel for eventuelle fysiske og psykiske smerter knyttet til døden i siste fase av livet, men dødsangsten retter seg mer i retning av livets avgrensning. Samtidig påpeker Nyeng at sistnevnte også kan bidra til å åpne for et annet forhold til livet, og kan føre til at man lever mer inderlig (2003, 38). Nyeng benevner døden som noe viktig og sier nærmere om dette: *"(...) Å søke etter mening i tilværelsen gir mening bare dersom livet er endelig(...)"* (2003, 115). Henriksen og Vetlesen deler oppfatningen til Nyeng, med tanke på at dødeligheten kan gi mening til egne valg i hverdagen (2006, 77). Øverenget mener likeledes at vår dødelighet har en sentral rolle for *hvordan vi erfarer mening* i livet (2007, 145). Yalom mener at dersom man vedkjenner dødeligheten, kan det føre til *et berikende perspektiv på livet* (2011, 62). Han

*Spesielt etter Sylvia Anthony 1972: *The discovery in childhood and after*.

hevder at flere terapeuter unngår å samtale direkte om døden, og råder til heller å ta opp temaet underveis i terapiprosessen. Yalom begrunner dette med at terapi i stor grad utforsker menneskers liv og meningen med livet. Videre ser han den nære forbindelsen mellom liv og død, og at en dermed ikke kan unngå den (2003, 122). Dersom man som terapeut utforsker i dybden av bekymringene, vil man etter hans erfaring *ofte møte på døden* (2011, 80). I følge Yalom finnes det flere anledninger å ta opp dette i terapitimene, og peker eksempelvis på diskusjoner om livsfaser, markeringer og drømmer (2003, 124-125). I en konsultasjon foretrekker han å ta opp temaer omkring døden på *en rolig, direkte og konkret måte*. Yalom lar pasientene selv fortelle om egne erfaringer med døden og følger opp med påfølgende spørsmål. Dersom det angår dødsangst, er det i følge han *viktig å utforske* hva det er ved døden som virker skremmende. Det kan være angst knyttet til dødsprosessen, bekymring for de etterlatte, eller angst for livet etter døden (2003, 126). Yalom legger også til at en som terapeut bør *utforske og bearbeide egen frykt* for døden, på lik linje med andre områder i eget liv (2011, 82).

Som terapeut har jeg ingen erfaring med å samtale om døden direkte, men erfart den mer implisitt. Større utfordringer melder seg når den ene forelderen er dødssyk, og barna er til stede under samtalen. Jeg har kjent på avmaktfølelsen i terapirommet og på usikkerheten med tanke på deres fremtid. Barn reagerer på ulik måte når det gjelder sorg, og det kan være lurt å tilpasse hvordan man samtaler om døden etter alder, og ikke minst ut fra barnets ønske og behov. Det barn får høre kan være uklart, og influert av foreldrenes eget forhold til døden. Det er nok viktig å reflektere over hvorfor man velger en måte å samtale med barna om døden på, fremfor andre. Yalom mener at det finnes lite informasjon om hva foreldrene bør fortelle barn om døden (2011, 137). Pedagoger kan være uenige omkring hva slags type informasjon som bør gis til barn. Flere mener imidlertid at det kan *læres på ulike utviklingstrinn*. (2011, 138). Etter Yaloms tankegang er det viktig å *våge* å ta opp temaet, og unngå å signalisere at døden blir et ikke-tema. I tillegg bør man som terapeut være reflektert i forhold til eget forhold rundt døden. Etter nærmere undersøkelse av Yaloms teori, er det tydelig at jeg har hatt et ubevisst utgangspunkt til døden. Kanskje det kan forklares ut fra at egne forsvarsmekanismer har forhindret meg i å være lydhør i forhold til frykten for døden i terapirommet.

2.1.1.2.1.5 Livsmening

Det siste og femte vilkåret jeg skal gå inn på er "livsmening". Yalom forklarer "mening" med begrepene: sammenheng og betydning. Å søke etter mening betyr i følge han søken etter sammenheng (2011, 493). Holmberg går ut fra at meningsbegrepet bør ta utgangspunkt i et eksistensielt grunnlag, i møte med livsspørsmål (2012, 50-51). Yalom refererer til Frankls fokus på mening med tilværelsen i psykoterapeutisk praksis (2011, 515). Cooper viser til Frankls uttalelser om at mennesker har en ubevisst viten om mening, som på en latent måte ligger i situasjonen (2011, 100). Lantz tar også utgangspunkt i Frankls teori, som legger til grunn menneskers indre motivasjon til å søke etter mening i tilværelsen, og hevder at mening kan avdekkes på flere måter av hver enkelt. Ut fra dette høres det ut som om Frankl går ut fra at mening er *et eksistensielt grunnvilkår*. Det knyttes en usikkert til hvorvidt om denne påstanden er sann eller falsk. Jeg tror nok ikke det er slik at alle mennesker til enhver tid kan avdekke mening på egenhånd, men at det kan gjøres i felleskap med andre mennesker. Videre tar Frankl opp *tre kategorier av verdier* som kan hjelpe mennesker til å finne mening i livet: kreative verdier, erfaringsbaserte verdier og holdningsverdier (Lantz 1993, 4-5). Den siste verdikategorien sees på som den viktigste, og kan bidra til å endre holdning til en hendelse (Cooper 2011, 99). Frankl erfarte meningsløshet i konsentrasjonsleire under den 2. verdenskrig. Erfaringene gjorde det mulig for han å prøve ut egen teori: *Logoterapi*. Selve ordet "logos" står for mening (2011, 95-96). Mer om Frankls logoterapi kommer i kapitlet om "eksistensiell familieterapi". Søken etter mening var meget utbredt etter hendelsene i Auschwitz. Teodor Adorno, berømt sosiolog, siteres mye ut fra konsentrasjonsleire: "***Nach Auschwitz ein Gedicht zu schreiben, ist barbarisch, und das frisst auch die Erkenntnis an, die ausspricht, warum es unmöglich ward, heute Gedichte zu schreiben***" *

Cooper refererer til Frankl som ut fra sine opplevelser hevder at mennesker har et valg når det gjelder hvordan de vil reagere på eksistensielle vilkår, selv om disse kan være begrenset (2011, 95-96). Lantz viser til at Frankl, til tross for traumatiske hendelser, fant mening i lidelsen og ikke minst i de tragiske omstendighetene (1993: introduksjonskapitlet). Nyeng mener at skillet mellom *mening med livet* og *mening i livet* er en viktig inndeling. På samme måte skiller Yalom disse meningskomponentene fra hverandre. Det første punktet: "mening med livet" refererer etter Nyengs forståelse å se eget liv som del av et større hele. Mens det

* Dette sitatet oversatt til norsk betyr:

"Etter Auschwitz er det å skrive dikt barbarisk, og det er grunnen til at det er umulig å skrive et dikt i dag".

<http://www.zeit.de/1992/14/die-stimme-bleibt> (Lastet ned 05.05.14)

andre punktet: ”mening i livet” kan forstås som en type undring over det som skjer i livet, altså om livets mening (2003, 96). Henriksen og Vetlesen tilføyer at mening i livet også kan sees opp mot relasjoner til viktige andre (2006, 80). Yalom viser til at ”nestekjærlighet”, og det å tilføre andre noe, kan gi mennesker noe meningsfullt i tilværelsen (2011, 503). Han foretrekker å nærme seg spørsmål om mening i livet på en mer *indirekte måte*, i motsetning til andre eksistensielle spørsmål om død, frihet og ensomhet (2003, 131). Terapeutens oppgave blir i følge Yalom å dreie spørsmålet om meningsløshet og *utforske grunnlaget* denne baserer seg på i stedet (2011, 536). En annen mulighet er at følelsen av meningsløshet kan omhandle de andre eksistensielle vilkårene: døden og eksistensiell isolasjon (2011, 546).

Nyeng understreker at det vesentlige i eksistensfilosofien dreier seg omkring det faktum at ethvert menneske, ut fra friheten, kan bevege seg fra meningsløshet og skape mening i tilværelsen (2003, 43). Dette er på mange måter et mål i terapirommet, nemlig å hjelpe familien nærmere meningsfullhet. Grete Sælid tar utgangspunkt i Karl Løgstrups tenkning, og foreslår at profesjonelle hjelpere tar ansvar og imøtekommer mennesker som opplever stor meningsløshet i tilværelsen (Danbolt og Nordhelle 2012, 213).

Liv Wergeland Sørbye og Liv Thorhild Undheim understreker at mening ikke er noe helsepersonell kan gi, men isteden *må finnes av pasienten*. Man kan derimot hjelpe til større bevissthet omkring egne muligheter (Danbolt og Nordhelle 2012, 173).

Jacobsen omtaler ”livsmål” og ”livsmening” i sammenheng med hvordan mennesker finner og skaper mening med livet. Han sier følgende om hva mening i livet innebærer og motsatt: hva ”meningsløshet” kan bety:

At livet har mening for et menneske, vil si at han eller hun kan se et mønster eller en sammenheng i det og kan se formålet med sine aktiviteter. Omvendt medfører en opplevelse av livet som meningsløst at alt faller fra hverandre, og at personen ikke klarer å se poenget med hverken aktiviteter eller hendelser. (2000, 12).

Videre forklarer Jacobsen begrepet ”livsmening” med selve innholdet i livet, som gir form eller retning. ”Livsmål” som begrep er mer rettet mot det mennesker prøver å jobbe mot og oppnå i livet (2000, 12). Livsmålene samt livsmening kan endre seg med tiden (2000, 21). Begrepet ”livsmening” minner mye om det professor og forsker Aaron Antonovsky (1987) tar opp i forbindelse med et *salutogenetisk perspektiv* hvor han introduserer begrepet ”*sence of coherence*” (SOC), eller en opplevelse av sammenheng. Et salutogenetisk perspektiv fokuserer på helsefremmende faktorer, og SOC sees i sammenheng med *helsetilstand* (Antonovsky 2000: kap 1 og 2). Jeg går ut fra at begrepene livsmening og SOC kan sees opp mot hverandre.

Et tredje begrep Jacobsen opererer med er ”livsverdiene”. Med det mener han hva hver enkelt ser på som et godt eller dårlig liv, med utgangspunkt i grunnleggende verdier som kjærlighet (2000, 12). Nyeng er også inne på livsverdibegrepet og legger til:

Mennesket finner og realiserer mening gjennom å gi sin tilslutning til bestemte livsverdier, som regel implisitt gjennom de valg man tar i hverdagen. Det er i prinsippet slik at man ikke er seg fullt bevisst sine opprinnelige valg(...) (2003, 107).

I overført betydning kan ”livsmål” for et menneske være å bli prest, ”livsmening” vil kunne være å formidle et religiøst budskap, mens livsverdiene gjelder de kristne verdiene som nestekjærlighet. Jacobsen refererer til Victor Frankls eksistensielle teori, som legger til grunn at alle mennesker streber etter å finne mening med livet (2000, 20). Det å akseptere at man befinner seg et sted mellom meningsfullhet og meningsløshet, kan i følge Jacobsen være et godt utgangspunkt (2000, 27). Yalom refererer til empirisk forskning som er relatert til følelsen av livsmening*, og konkluderer med følgende forskningsresultater:

- Korrelasjon mellom mindre følelse av livsmening og psykopatologi.
- Korrelasjon mellom en positiv følelse av livsmening og en stor religiøs overbevisning.
- Korrelasjon mellom en positiv følelse av livsmening og livsverdier som viser til noe utover en selv.
- Korrelasjon mellom en positiv følelse av livsmening og en følelse av gruppetilknytning, engasjement i en oppgave og tydelige mål i livet.
- Livsmening bør sees i et utviklingsperspektiv, som endrer seg med tiden og er ikke-konstant. Utviklingsoppgaver skal være løst før en følelse av mening med livet kan bygges opp (Yalom 2011, 529-535).

Et tilleggsbegrep Frankl anvender er ”livsoppgave”, og kan forstås som personlige oppgaver man kan være bevisst eller ubevisst (Jacobsen 2000, 25). En sentral livsoppgave gjelder også å lære å takle motgang (2000, 32). Dette var jeg for øvrig inne på tidligere i forhold til kriser under det første vilkåret.

Flere av eksistenstenkere er blitt kritisert for å oppfordre til egoistiske handlinger, hvor man lar egne valg bestemme alt. Som så mye annet, bør eksistensialisme også forstås ut fra kontekst. Nærmere bestemt vil det bety *inter-relasjonelle forbindelser* til andre mennesker. Man kan ikke se familien utenom en økologisk-systemisk helhet (Jacobsen 2000, 203-204). Jeg vil komme tilbake til dette under eksistensiell familieterapi innenfor kartlegging av livsverden.

*Viser til flere studier, deriblant: J. Crumbaugh: *The purpose in life Test (PIL)*, 1968 og J. Braun og G. Dolomino: *”The Life Regard Index*, 1978)

I dette kapitlet har jeg utdypet begrepet eksistensialisme, og sett på ulike aspekter som ”væren” i verden, frihet, ansvar for egne valg, og livsmening. Begrepene livsmål og livsmening ble sett i sammenheng med hvordan mennesker finner og skaper mening i livet. Videre i neste kapittel vil jeg se nærmere på to utvalgte vitenskapsteoretiske retninger, som jeg skal se opp mot eksistensiell teori og familieterapeutisk arbeid.

2.2 Vitenskapsteoretisk perspektiv

En forsker vil alltid ha en posisjon når det gjelder et utvalgt felt, som er med på å bestemme hva som blir sett, og hvilke resultater som kommer frem (Jørgensen og Philips 1999, 33). Det kan derfor være viktig å anvende ulike vitenskapsteoretiske tilnærminger når en skal se nærmere på et fenomen. På den måten vil andre spørsmål dukke opp, noe som kan gi flere svar på det man undersøker. En vitenskapsteori kan være en måte å forstå noe på, gjennom ulike perspektiver. Kristen Ringdal skiller mellom to områder innenfor vitenskapsteori: ”epistemologi” og ”ontologi”. *Epistemologi* betyr ulike kunnskapssyn, nærmere forklart hvordan vi skaffer oss kunnskap om verden. *Ontologi* omhandler læren om hva verden består av, og det man oppfatter som virkelig (2007, 33). Overført til denne oppgaven: grunnvilkårene til mennesker kan oppfattes som ontologi (læren om væren), mens fenomenologisk og hermeneutisk teori kan være ulike måter å oppnå *kunnskap om livsverden* til familiemedlemmene på. Valget av vitenskapsteori i oppgaven falt på både fenomenologi og hermeneutikk, da jeg mener de samlet kan belyse temaet på en god måte. Eksistensfilosofien ser på hva det betyr å være i verden, å leve som menneske. Det enkelte *subjekt* står i sentrum. Ut fra dette perspektivet går man ut fra at eksistensen og teorien rundt eksistensen er sann. Ut fra et postmoderne utgangspunkt er det ikke mulig å si dette med sikkerhet. Cooper poengterer at selv om man ikke kan bevise eksistensen, kan den sies å være viktig for mennesker (2011, 66).

2.2.1 Fenomenologisk teori

Fenomenologi viser til en vitenskapelig retning som ble grunnlagt av filosofen Edmund Husserl. På bakgrunn av hans arbeid har ulike former for fenomenologi kommet (Thomassen 2006, 82). Fenomenologi er opptatt av å *forstå menneskets subjektive erfaringsverden*. Det betyr i følge Husserl hvordan aktører tillegger fenomener *mening*. Med ”fenomener” refererer han til: det som kommer til syne, eller viser seg for oss. Det som blir observert gir mening, fordi man ubevisst supplerer noe (2006, 83).

Husserl hevder at vår bevissthet alltid er ”intensjonal”, ved at den er rettet mot noe. Verden fortøner seg som fenomener i egen erfaring. Denne virkelighetsforståelsen gjelder også innenfor vitenskap. Her snakker han om ”livsverden” som basis for kunnskap. Livsverden kan forstås som: verden slik den fremtrer i hverdagen, og en forutsetning for at noe får mening. Det betyr ikke at livsverden er synonymt med et subjektivt perspektiv.

Ut fra eksistensiell teori vil en eksistensiell tilnærming bety å ha et fokus på *familiemedlemmenes subjektive livsverden*. Målet må være å få større innsikt i hvordan deres tilværelse oppleves. Fenomenologien er på tilsvarende måte opptatt av å studere det subjektive perspektivet. Mennesker tar også del i andres livsverden, gjennom dialog med hverandre. På denne måten vil egen livsverden bli supplert av andres perspektiv. Verden fremstår i et ”relasjonelt perspektiv”, ved at den erfares gjennom interaksjon med andre mennesker. Husserl poengterer at ingen vitenskap kan ses uavhengig av menneskelig erfaring. Dette passer godt overens med tanke på familiens forbindelser til andre mennesker (nettverk). Hans teori vektlegger en beskrivelse av hvordan vi opplever og forstår fenomener. Videre ses dette på som et kunnskapsgrunnlag for vitenskapelig teori (Thomassen 2006, 83-85). Det finnes ulike måter å forholde seg til fenomener på, og derfor må en såkalt fenomenologisk studie nettopp få frem slike variasjoner. Thomassen tydeliggjør at: ”(...) *siktemålet er å nå frem til det særegne ved fenomenet, det som forblir konstant på tvers av alle mulige variasjoner-fenomenets essens eller ”vesen”*.” (2006, 84).

En eksistensiell tilnærming imøtekommer trolig ikke tanken til Husserl om at det er mulig å redusere og oppnå full bevissthet om eksistensen. Ut fra hans teori, kan man som terapeut forsøke å finne ”*fenomenets vesen*” ved det å være en del av familien. De ulike familiemedlemmene vil trolig ha ulike erfaringer og roller i familien. Dette vil gi kunnskap om hvordan mennesker opplever dette fenomenet ut fra et *innenfra-perspektiv*.

Forskeren skal ut fra et fenomenologisk ståsted forsøke å se bort fra seg selv og egen viten, for å kunne studere fenomenet (2006, 84). Ut fra en slik oppfatning er det vanskelig å vite hva et annet menneske trenger før man som terapeut har klart å få familiemedlemmene til å åpne opp for egen opplevelsesverden.

Jacobsen refererer til Ernesto Spinelli*, som hevder at det ikke er mulig å dele egen opplevelse til andre fullt og helt, men at det heller er snakk om å gi en fornemmelse av opplevelsen. Videre mener Spinelli at en er alene i egen opplevelsesverden, i hver sin språklige, sosiokulturelle samt personlige verden (2000, 122).

* *The interpreted world* 1989.

Målet må likevel være å bestrebe en mest mulig felles ”væren” i det samme, for å kunne oppdage livsmening. Både Cooper (2011, 32-33) og Jacobsen viser til *Spinellis tre fenomenologiske prinsipper*: paranteseregelen, beskrivelsesregelen og likeverdighetsregelen.

1: ”Paranteseregelen” innebærer å sette egne antakelser i parantes (2000, 83). Det vil innebære å undersøke familiemedlemmenes livsverden uten å være forutinntatt. Som terapeut vil det si å forsøke å sette egen forforståelse til side, og stille seg åpen til det familien legger frem. Hvordan er det så mulig å se bort fra egen forkunnskap eller bakgrunnsoppfatning? Dette kan være problematisk. Thomassen tar opp utfordringen i nettopp dette, og peker på vår historiske, kulturelle og sosiale kontekst. Denne sammenhengen kan erfares noe ut fra er kjernen i hermeneutikk (2006, 86).

2: ”Beskrivelsesregelen” går ut på at det skal beskrives fremfor å forklare. Det vil si å se bort fra egne hypoteser, fortolkninger og teorier. Familien bør få mulighet til å få beskrevet egne sanseopplevelser og livsverden så detaljert og konkret som mulig.

3: Det siste prinsippet kalles ”likeverdighetsregelen”, og betyr at det som sies skal behandles like betydningsfullt i begynnelsen. Videre vil dette innebære å ta seg tid og lytte til livsopplevelsen, slik at familien selv kan reflektere over meningen bak det sagte (2000, 84). I tillegg til fenomenologisk teori ser jeg på hermeneutikk som et viktig tilleggsperspektiv. Det er av stor betydning at terapeuten fokuserer på den subjektive opplevelsen til familien, men det kan være vel så viktig å ha et fokus utad: på familiens ”væren i verden”, deres ”intersubjektive opplevelser”. Mer om disse prinsippene vil komme som tema i analysedelen. Jeg skal undersøke hermeneutisk teori i det påfølgende.

2.2.2 Hermeneutisk teori

I hermeneutikken står mening, forståelse og refleksjon sentralt. Denne retningen fokuserer på *søken etter meningsinnhold*. Gilje og Grimen påpeker at hermeneutisk teori er aktuell for samfunnsvitenskapen fordi en del av datamaterialet innenfor denne delen av vitenskapen består av fenomener som kan være tekster, handlinger og ytringer som må fortolkes (2000, 144). I oppgaven vil det innebære å *fortolke* teori innenfor eksistensialisme og i overført betydning til familierapeutisk praksis: gjennom å tolke familiemedlemmenes verbale samt ikke-verbale ytringer. Det handler om å hjelpe familien til å bli bevisst egen tilværelse, ved å stille spørsmål som hvorfor og hvordan de handler slik de gjør, og se det i sammenheng med holdninger og verdier. Dette er i tråd med det jeg tok opp under grunnvilkårene ansvar og frihet. Når vi tolker en tekst, eller et fenomen, får vi en ide om hva vi skal se etter. Dette utgjør vår *forforståelse*, eller våre fordommer om verden. Vi tolker deretter det vi ser i lys av

fordommene. Vi forstår verden på bakgrunn av vår forforståelse, som blant annet består av språk, trosoppfatninger og personlige erfaringer (Gilje og Grimen 2000, 148-150). Som terapeut er det viktig å være *bevisst egen forforståelse*, hvordan denne er med på å påvirke familien. Det kan være en del blinde flekker som begrenser hva man legger merke til og ikke. Jeg kommer nærmere inn på dette i metodekapittelet.

Den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer er en sentral bidragsyter innenfor hermeneutikken. Han vektlegger den historiske konteksten vi befinner oss i (Thomassen 2006, 86). Historien eksisterer før oss, og vi tar aktivt del i både historie og kultur. Gadamer kaller dette historiske utgangspunktet for en *"forståelseshorison"*. Han hevder at det ikke er mulig å stille seg på utsiden av horisonten, og ha full oversikt over denne. Jeg deler denne oppfatningen, da det kan være vanskelig å ha en fullstendig oversikt over den forhistorien man er en del av. Likevel er det mulig å reflektere over sin bakgrunnshistorie, eksempelvis hvordan egen familiebakgrunn er med på å påvirke det som skjer i terapirommet.

Forståelseshorisonten er *bevegelig og foranderlig*. Gadamer kaller prosessen der to horisonter møtes og forandrer seg for: *"horisontsammensmelting"* (2006, 87-89). Det er dette som skjer i familieterapi, der både terapeuten og familien blir påvirket av hverandre, i en vekselvis prosess (men: det bør være fokus på familiens verden, og ikke terapeutens). Dermed skjer det Gadamer kaller for en horisontsammensmelting, ved at både horisonten til terapeuten og familien endres i løpet av samtalen. Det samme innholdet i samtalen får nye betydninger, slik Gadamer mener en fortolkning skal innebære (2006, 111). Thomassen siterer Gadamer: *"(...)* ***Og det er nettopp dette "mellom"- stedet mellom fortrolighet og fremmedhet – som er forståelsens sanne sted"* (2006, 89). Ut fra dette tenker jeg at egen forståelseshorison innenfor familieterapi vil kunne ses fra et annet perspektiv, gjennom "eksistensielle briller". Det kan forklares nærmere ved at noe nytt bringes inn og kan bidra til nye forståelser av familiebehandling, som igjen bidrar til å utvikle eksistensiell teori fra et annet synspunkt osv. Innenfor hermeneutikken står den såkalte *"hermeneutiske sirkelen"* sentralt. Den forklarer forståelsen som en vekselvis prosess, som beveger seg fra "del" til "helhet" og videre tilbake til delen og helheten osv. Det betyr at en tekst både må fortolkes ut fra materialets enkeltdeler og helheten. Underveis i denne prosessen vil forforståelsen utvides, både i forhold til delen og helheten (2006, 91). Det betyr at jeg som forsker må se på enkeltdelene: innenfor teorien, men også ut fra et familieterapeutisk ståsted. Innenfor praksis kan det innebære å se på familiemedlemmenes subjektive livsverden (deler) og familien i en større økologisk sammenheng (helhet).**

I ettertid har ”den hermeneutiske spiral” blitt anvendt, fremfor sirkelbetegnelsen (Thomassen 2006, 92). Hermeneutiske teorier har forøvrig blitt kritisert for kunnskapsrelativisme med tanke på forståelse som noe ikke-konstant (2006, 114).

Jeg har i det foregående sett på både fenomenologisk og hermeneutisk teori. Kort oppsummert har jeg beskrevet hva fenomenologisk teori og hermeneutisk teori er opptatt av. Jeg ser tydelige paralleller til eksistensialisme, men også til familierapeutisk arbeid. I neste kapittel vil jeg se på eksistensiell terapi og ”eksistensiell familierapi”.

2.3 Fra Eksistensiell terapi til ”Eksistensiell familierapi”

I det første teorikapittelet forsøkte jeg å behandle eksistensialisme som begrep og var inne på filosofiske sider rundt begrepet. Forståelsen av eksistensialisme bringes videre når jeg nå skal diskutere ”eksistensiell familierapi”. Hvordan kan en eksistensiell teoretisk tilnærming forstås innenfor familiebehandling? Hva innebærer det? Dette spørsmålet tok jeg opp innledningsvis. Og: hvilke fordeler og ulemper kan et slikt perspektiv ha for terapiforløpet? For å kunne svare på disse spørsmålene, må jeg støtte meg til, og ta utgangspunkt i eksistensiell terapi. Jeg skal komme inn på dette i det følgende.

2.3.1 Eksistensiell terapi

(...)Å se eksistensens grunnleggende vilkår i øynene er smertefullt, men til sjuende og sist veien til helbredelse. Godt terapeutisk arbeid går alltid hånd i hånd med realitetstesting og søken etter personlig kunnskap (...) (Yalom 2011, 31).

Yalom skriver mye om *eksistensiell psykoterapi*, og forklarer terapien som en *dynamisk tilnærming* som vektlegger problemstillinger basert på menneskets eksistens (2011, 21). Hva legger han i dette? Med dynamisk mener han krefter i mennesket, som viser seg i møte med de grunnleggende vilkårene*¹. Ut fra Yaloms tankegang omhandler eksistensiell psykodynamikk seg altså om de fire drivkreftene, som representerer ubevisste samt bevisste angstforestillinger (2011, 24-26). Ernesto Spinelli påpeker at det finnes både likheter og ulikheter innenfor *eksistensiell terapi*, basert på hvilken filosofisk bakgrunn som vil influere på hva som vektlegges. I tillegg vil det være forskjeller innenfor ulike fagdisipliner (1996, 150). Cooper tar opp seks ulike terapeutiske tilnærminger innenfor eksistensiell terapi*² (2011, 11). Jeg skal ikke gå nærmere inn på hver enkelt metode, med unntak av logoterapi,

*¹. Etter Yaloms inndeling: døden, friheten, isolasjonen og meningsløsheten.

*². Disse kalles: Daseinsanalyse, logoterapi, den amerikanske eksistensielle humanistiske tilgang, R.D. Laing, den britiske skole for eksistensiell analyse og eksistensiell kortidsterapi.

som jeg vil omtale i forbindelse med Jim Lantz innenfor ”eksistensiell familieterapi”.

Cooper anbefaler at man som terapeut går i dybden på flere av metodene, men at dette ikke er helt problemfritt da hver retning representerer *ulike dilemmaer*. Han påpeker at hver terapiform er preget av stor variasjon (2011, 18). *Fellestrekk* ved alle retningene innenfor eksistensielle terapier kan oppsummeres ved følgende korte trekk (6 punkter):

1. Selve målet med terapien er å hjelpe den andre til å bli mer ”autentisk”, som innebærer å bli mer bevisst egen tilværelse.
2. Terapeuten skal ha fokus på vedkommendes opplevelse på en konkret måte. I tillegg skal han/hun være forholdsvis direkte og ærlig.
3. Tilnærmingen i arbeidet bør være fleksibelt, som i følge Cooper gjelder å tilpasse metode til vedkommende på et gitt tidspunkt.
4. Det er vesentlig å la den andre akseptere frihet og ansvar for egne valg.
5. Vanskelige sider ved livet bør aksepteres, og vonde følelser som angst, skyld og fortvilelse kan møtes åpent og medføre læring.
6. Flere sider ved selve væren kan utforskes, slik som følelser, antagelser, handlinger, reaksjoner, og se disse som forbundet til hverandre (Cooper 2011, 229).

Spinelli hevder at det er en betydelig forskjell mellom eksistensiell terapi og andre tilnærminger, eller metoder på den måten at terapeuten inntar en mer åpen posisjon. Som eksistensiell terapeut bør man engasjere seg like mye i temaer som tas opp i samtalen, og da spesielt på den andres livserfaringer. Måten man uttrykker seg på kan avsløre hvilken holdning vedkommende har til livet. Forbindelsen til verden, til andre mennesker og en selv kan utforskes nærmere (1996, 151-153).

I dette kapittelet har jeg sett at eksistensiell terapi inkluderer flere retninger som tar utgangspunkt i menneskets eksistens. Retningene vektlegger mye av det samme, men har samtidig noe ulikt fokus, avhengig av filosofisk bakgrunn. Jeg skal konsentrere meg om likhetene og gå inn på logoterapi, som er opptatt av mening. I neste kapittel vil jeg se på hva som menes med en eksistensiell tilnærming innenfor familieterapeutisk arbeid, og har kalt dette for ”eksistensiell familieterapi”.

2.3.1.2 ”Eksistensiell familieterapi”

Begrepet eksistensiell familieterapi lar seg ikke definere helt entydig, da det som nevnt finnes flere *ulike eksistensielle tilnærminger*. Haldane og McCluskey kobler sammen eksistensialisme med familieterapi i artikkelen om ”eksistensialisme og familieterapi” (1982, 122). Holmberg går ut fra at man som familieterapeut, uavhengig av retning, kan arbeide med

det eksistensielle og åndelige mennesket. Hun begrunner dette med at familierapeuter fokuserer på relasjoner og historie, og ønsker å hjelpe familien til en forståelse av hvordan livet har sammenheng. Holmberg formulerer seg slik: ”(...)Spørsmålet blir derfor hvilke dører vi våger å åpne, og om vi bidrar til en opplevelse av mening, sammenheng og tilhørighet i eksistensiell betydning?” (2012, 64).

Ulike utfordringer i livet kan bli forstått som eksistensielle vansker. De kan som nevnt tidligere, sees på som en side ved det å leve, i møte med eget selv og ikke minst innenfor familierelasjoner. Ut fra en eksistensiell tilnærming er ikke fokus først og fremst på mål og metoder. Det å være *tilstede som terapeut*, der livet skjer, er desto mer viktig. Det innebærer å ha et blikk på utviklingsprosessen familiemedlemmene er en del av, på livsfasen hvor de kan realisere eget potensial (Haldane og McCluskey 1982, 122).

En eksistensiell tilnærming *vektlegger nåtiden* fremfor et fokus på fortiden. Yalom mener at terapeutisk utforskning bør ta utgangspunkt i fremtiden, og heller reflektere over egen eksistensielle situasjon (2011, 27-28). Det betyr ikke at fortiden er mindre viktig å samtale om, og at tidligere hendelser ikke vil kunne påvirke situasjonen her og nå. Det vil innebære i mindre grad å forklare problemer i nåtiden basert på hendelser fra fortiden, og istedenfor ha et fokus på å utforske disse og åpne opp for alternative måter å håndtere vanskene på fremover (Haldane og McCluskey 1982, 124). Personens nåtidsopplevelser og selvfølelse vil virke inn på hvilke fortellinger, eller narrativer fra barndommen en vil huske (Jacobsen 2000, 35).

Barndommen kan på den måten omtolkes, og selvfølelsen dermed endres og utvikles (2000, 163). Nyeng er inne på akkurat dette i forbindelse med frihetsbegrepet, og påpeker vår frihet til å fortolke (2003, 75). Det vil derfor være mulig å velge hvilke barndomsminner som skal være styrende i eget liv. Spinelli er klar på at man kan få større bevissthet omkring hvilke hendelser fra fortiden som er med på å påvirke livet her og nå, og heller fokusere på hvordan vedkommende ønsker å fremtre i dag og i fremtiden (1996, 156).

Haldane og McCluskey (1982, 128) har som Helgeland et fokus på *familien som aktører*. Det er de som er ansvarlige over eget liv og skal være deltagere. I forlengelse av dette sier hun at dette ikke bare gjelder livets utfordringer, men også overfor en selv, og ikke minst i forholdet til andre mennesker (2008, 17). Det betyr å kunne frigjøre seg fra en posisjon der ”må-beskjeder” (indrestyrt) er styrende i livet, og bevege seg i retning av en annen type posisjon, der ”jeg har et valg og ønsker å gjøre dette” (Spinelli 1996, 163). Yalom mener ”bør og må-beskjeder” hindrer kontakten med eget sanne jeg (2003, 362). Jeg kjenner til dette fra tiden i klinisk praksis, der indre beskjeder fra foreldrenes oppvekst ble tematisert i samtalen. I løpet

av terapiprosessen skjedde det en endring omkring større bevissthet overfor slike indre beskjeder. De valgte noe annet enn ”må-gjøre”-handlingene.

Foreldrenes holdning til livet påvirker hvordan barnet møter de samme temaene. Et sentralt moment er om foreldrene er åpne eller ikke i forhold til barnets opplevelser (Helgeland 2008, 84). Et barn er avhengige av de nærmeste voksnes omsorg, men også å bli *bekreftet på egen virkelighetsopplevelse* (Henriksen og Vetlesen 2006, 93). I følge dem har barn spesielt behov for å få egne følelser, opplevelser, ønsker og behov akseptert og bekreftet, for å få tillit til seg selv, andre mennesker og verden (1996, 96). Selv om foreldrene kan være påvirket av egen oppvekst, betyr ikke dette at de ikke kan frigjøre seg fra egne indre beskjeder vedrørende hva de faktisk kan samtale med barnet om. Foreldrene har et valg i forhold til hvordan de vil forholde seg til oppdragelsen av barnet, slik jeg nevnte tidligere. Balansegangen mellom det å lære barnet å gjenkjenne egne behov og samtidig vise ansvar for andre, er ikke enkelt. Det avhenger blant annet av om foreldrene kan skille mellom egne behov og barnets. På den måten kan barnet lære å påvirke eget liv samt å ta egne valg i ungdomstiden (Helgeland 2008, 71-73). Innenfor ”eksistensiell familierapi” vil det være vesentlig å hjelpe familien til ”*individuering*”*, som innebærer å skille/sortere familiemedlemmenes behov, ønsker og tanker fra hverandre (2008, 73). Individuering er viktig for å kunne se hverandre som en hel og separat del, og for å kunne fritt utvikle relasjoner med den andre. Nærmere sagt innebærer det å utforske den andres livsverden, både i forhold til erfaringer og forventninger til den andre. Dette avhenger av åpenhet og ærlighet i søken etter nye, meningsfulle samt friere atferdsmønstre og relasjoner (Haldane og McCluskey 1982, 124). Dysfunksjonelle familiemønstre forstyrrer familiens søken etter mening (Lantz 1993, 27). Sentralt i terapiprosessen vil være å *knytte mening bak symptomer* og dysfunksjonelle relasjoner og atferdsmønstre. Dette krever en kontinuerlig søken sammen familien, i et språk som virker klargjørende i forhold til erfaringer og forventninger (Haldane og McCluskey 1982, 125). På tilsvarende måte har Frankls logoterapi fokus på meningsdannelse, som kan ta utgangspunkt i familiehistorien og daglig familieliv (Lantz 1993, 23). Terapeuten kan i følge Frankl hjelpe familiemedlemmene i søken etter mening gjennom å anvende paradoksal intervensjon, derefleksjon, sokratiske dialog og utfordrende kommentarer.

”*Paradoksal intervensjon*” er en velkjent teknikk innenfor strategisk familierapiretning, og anmoder at personen skal gjøre det vedkommende frykter. Men i tillegg skal terapeuten ut fra

*Et annet ord for individuering er selvdifferensiering, eller selvavgrensning.

et logoterapeutisk ståsted være åpen om teknikken (Lantz 1993, 8-9). Dette kan hjelpe å engasjere familien til å akseptere ansvaret for å endre symptomer. Når det gjelder ”derefleksjon” blir oppmerksomheten rettet mot noe annet enn selve bekymringen eller angsten (1993, 10). Derefleksjon kan på en indirekte måte utfordre familiemønsteret (1993, 35). Lantz mener ”den sokratiske dialog” minner om spørsmål hentet fra Milanometoden (familieterapeutisk retning), på den måten at de hjelper familiemedlemmene til å tilføye ny informasjon, men at forskjellen ligger i å bli bevisst meningsforbindelser (1993, 15). Spørsmålene kan bidra til at familiemedlemmene får øye på egne styrker, verdier, håp og hva de har oppnådd i livet (1993, 27). Utfordrende kommentarer kan også være virkningsfulle i å stimulere en endring i familieinteraksjonen (1993, 16).

Kritiske punkter vedrørende logoterapi rettes først og fremst til at den virker styrende. Sett ut fra spørsmålene virker den noe teknisk, med hensyn til et ønske om å oppnå noe bestemt. Dette motstrider med det en eksistensiell tilnærming står for. Kritikken reiser seg også mot Frankls antagelse om at menneskets tilværelse grunnleggende er meningsfull, som heller vil forbli en påstand det ikke er dekning for (Cooper 2011, 107-108). Jeg tenker at det til tross for kritikken er viktig å ha et fokus på mening i en familieterapisseting, og mener at noen av prinsippene til Frankl kan anvendes i praksis. I analysedelen kommer jeg videre inn på dette.

Jacobsen refererer til Ludwig Binswanger, som tar utgangspunkt i det språket personer anvender. Binswanger mener at eksistensen viser seg gjennom språket, både i forhold til hvordan man ser på seg selv og verden (2000, 146). Jacobsen tar opp noen *nyttige spørsmål* omkring det å ta valg og om hva vedkommende lever for. Det kan være spørsmål som: *Hva vil du/dere med livet ditt?* Mer fremtidsorientert spørsmål som: *Hva vil du ønske at du har brukt livet ditt til?* Og tilbakevendende spørsmål: *Om 5 eller 10 år, hva tror du at du vil være lettet over å ha bestemt i dag?* (2000, 201). Det siste spørsmål kan sies å være et slags omvendt/baklengs mirakelspørsmål. Slik jeg oppfatter det kan ikke slike spørsmål brukes i enhver sammenheng. Det er viktig å tenke over om metodene og teknikkene anvendes fleksibelt, slik at de passer inn i den prosessen familien er en del av. Metodene bør som tidligere nevnt, ikke anvendes uavhengig av det familien ønsker og trenger. Dersom slike spørsmål anvendes i større grad, vil dette slik jeg ser det stride imot det eksistensielle grunnlaget.

Jacobsen nevner *kartlegging av livsverden** som spesielt for et eksistensielt perspektiv. Den søker å avdekke i hvor stor grad man er åpen og fri på 4 ulike eksistensområder:

*Teori fra Emmy van Deurzen-Smith, basert på Ludwig Binswanger.

naturverdenen, den sosiale verden, den private verden og ideens verden. Kort oppsummert vil ”*naturverden*” vise til hva naturen, materielle ting og ikke minst hva forholdet til egen kropp betyr for personen, og på hvilken måte man føler seg hjemme der. ”*Den sosiale verden*” omhandler hvordan relasjoner til andre er, det vil si familie og ulike nettverk som: kollegaer, naboer, venner osv. (2000, 144-145). ”*Den private verden*” betyr forbindelsen til eget selv og oppleves som en del av vedkommende. Det kan være tanker, følelser, ideer, egenskaper, mål, identitet og selvfølelse. Egen familie kan også inkluderes i den indre verden. Det ”å forbinde” menes å reflektere over livet og seg selv.

Det siste eksistensområdet kalles ”*ideens verden*”, og står for ideer, idealer, verdier, mening med tilværelsen, livssyn, religiøse samt åndelige/spirituelle dimensjoner. Et sentralt spørsmål er i hvilken grad disse ideene, som styrer livet til vedkommende, er bevisst eller ikke. De fire eksistensområdene er nært knyttet til hverandre, og hver del får konsekvenser for livet innenfor de andre områdene (2000, 145). Slik jeg forstår det, vil det ut fra en slik tenkning være vesentlig å berøre forskjellige eksistensområder, spesielt der familien har ekstra utfordringer. Mer om dette vil jeg komme inn på i oppgavens analysedel.

Som en del av innledningen til dette teorikapittelet stilte jeg en del spørsmål som omhandlet eksistensiell familierapi. Jeg har nå drøftet hvordan en slik tilnærming kan forstås innenfor familiebehandling. Det innebærer blant annet et fokus på dilemmaer, valg og vansker i familiens livssituasjon. Videre vil jeg gå nærmere inn på terapeutens rolle med utgangspunkt i en eksistensiell tilnærming.

2.3.2.1 Terapeutens rolle

”(...) At have noget av et menneskes liv i sin hånd og at noget af det andet menneskes liv er utlevert een (...)” (K. E. Løgstrup 2010, 36).

Terapeutens rolle innenfor en eksistensiell tilnærming blir tatt opp av Haldane og McCluskey. De poengterer at terapeuten ikke alltid kan vite hva familien trenger, og hvilket potensial for endring de har helt i starten av terapien. Det kreves at terapeuten forholder seg *åpen* til det som skjer under hele prosessen, både når det gjelder det som skjer mellom familie-medlemmene, men også mellom terapeuten og familien (1982, 126).

Som terapeut er Yalom opptatt av å vise *empati*, og prøver å se verden slik pasienten opplever den. Det innebærer å få tak i hvordan den andre erfarer fortid, nåtid og fremtid. Hendelser i fortiden kan forklare hvordan vedkommende ser på verden i dag (2003, 31-34).

Daniel Lee er opptatt av måten klienten forteller fra eget liv, noe som kan gi inntrykk av hva personen verdsetter. Videre vektlegger han at terapeuten har en *klientsentrert tilnærming*, og viser åpenhet for personlige temaer (Danbolt og Nordhelle 2012, 196). Bodil Tveit anvender begrepet ”*eksistensielt møte*” i forhold til måten en nærmer seg andre mennesker på. Slike møter krever i følge Tveit en skjerpet oppmerksomhet, sensitivitet samt prioritering av den profesjonelle hjelper. I tillegg kreves det *trygghet overfor eksistensielle vilkår*, kunnskap og erfaring (2012, 159). Erik Skjeggstad fremholder at den profesjonelle skal være aktiv i å *utforske og lytte* til ulike eksistensielle utfordringer. Det å stille gode spørsmål er i følge Skjeggstad essensielt for å kunne ivareta eksistensielle behov. Skjeggstad råder den profesjonelle til å *se mer helhetlig* på klientens tilværelse. For å få tak i hva som er viktig i arbeidet, er det gunstig å få til et *samarbeid* omkring dette. Det kan øke muligheten for at klienten kan oppleve å bli ivaretatt og forstått (2012, 99-102). Cooper tar opp terapeutens tilstedeværelse og posisjon som noe positivt innenfor eksistensielle terapier (2011, 12). Jeg ser på dette som viktig og uavhengig av terapeutisk tilnærming eller metode. Utfordringen jeg har sett knyttet til en ”ikke-vitende posisjon”*, som innebærer å se klienten som ekspert på seg selv, kan være i konflikt med det familien ønsker av terapeuten. Jeg tenker at så lenge man er åpen helt i starten av terapien, altså begrunner hvilken type rolle familien kan forvente seg av terapeuten, vil dette kanskje i mindre grad bli problematisk. Spinelli sier noe om nettopp dette, altså betydningen av at terapeuten er tydelig på hva man kan tilby og ikke (1996, 163). Både terapeuten og familien bør akseptere motsatte perspektiver/syn, eller konflikter som en del av noe totalt ved realiteten. I tillegg bør atmosfæren være preget av *gjensidighet*. For terapeuten vil det si å være åpen for hva som blir uttrykt, og respondere på måter som legger til rette for dette. Det vil innebære kontinuerlig å utvikle uttrykk av familiens erfaringer og kommunikasjon; å *utvide språket* både verbalt og non-verbalt. Sagt med andre ord: gjøre det implisitte mer eksplisitt. Terapeuten blir på den måten en oversetter, ved å tydeliggjøre kommunikasjonen i terapirommet. Det handler om å *forstå en dypere mening* bak språket. I tillegg kan det være gunstig at han/hun ordsetter egne observasjoner av familien samt egne erfaringer ved det å være sammen med familien. De foreslår at terapeuten kan formidle *egne indre opplevelser og følelser* om det som skjer, både som individ og som en del av familiesystemet. Dette er i tråd med det veileder fra praksistiden formidlet i løpet av årene. Det kan gi verdifull informasjon til familien å verbalisere det som skjer (Haldane og McCluskey 1982, 127-128). Yalom deler også dette synet, og mener at

*Tom Andersen, Anderson og Goolishian.

egne umiddelbare følelser kan anvendes som data. Betingelsen for dette er at terapeuten selv bruker tid på egenerapi, for å lettere kunne forstå hva som kommer fra en selv og ikke (2003, 73). Sorteringsarbeidet krever imidlertid trening. Det kan være vanskelig å avdekke om eget indre ubehag kan vise til sider ved en selv, eller om det omhandler noe som skjer i rommet (Haldane og McCluskey 1982, 129). Ved å utforske om dette er gjenkjennbart for noen av familiemedlemmene, kan terapeuten da spørre nærmere om dette. Stålsett (2013) vektlegger at man som terapeut er åpen, gjennom å utforske og *være nysgjerrig på eksistensielle temaer*. Det betyr samtidig å ikke ta for gitt at familiemedlemmene har samme forhold til dette som en selv. Grunnvilkårene/temaene oppleves ofte forskjellig, og en bør i følge Stålsett samtale om disse. Det innebærer å møte eksistensielle spørsmål i livet som: døden, mening, ensomhet, sårbarhet, frihet, tilhørighet, skam og skyld (2013). Holmberg er inne på dette når hun etterspør om familierapeuter er opptatt av å utforske hva det eksistensielle og det åndelige rommer for de familiene vi møter i praksis (2012, 61). De valgene terapeuten tar påvirker både familiens nåtidige og fremtidige liv. På den måten vil det innebære *en risiko*, ettersom man ikke vet med sikkerhet hvordan utfallet av terapien vil bli. Løgstrup er inne på noe viktig i denne sammenheng:

(...) hva den enkelte end måtte si og gjøre ud fra sin egen indsigt i, hvad der tjener den anden best, så tilkommer det ham i alle fall ikke at forsøge på at gøre sig til herre over, hvordan den anden reagerer derpå. Hvad den anden vil gøre med ens ord og handlinger skal man ikke forsøge på at bestemme. Det giver nok så megen velmenen ingen ret til. Viljen til at blive klar over, hvad den anden er bedst hjulpet med, og tale, tie og handle du af den klarhed, må være samenkoblet med viljen til at lade den anden være herre i hans egen verden (...) (2010, 37).

Løgstrup tematiserer etiske sider som kan knyttes opp mot terapeutens rolle. I tillegg kommer aktørprinsippet frem, hva angår den andres valg.

Haldane og McCluskey avslutter artikkelen om ”eksistensialisme og familierapi” med flere viktige momenter. For det første: å ikke tilby mer enn man kan gi, for det andre: en må heller ikke bevege oss raskere enn det familiemedlemmene kan bære. Sist, men like viktig: for å oppnå denne balansen, avhenger det av intuisjon, innlevelse og empati (1982, 130). Jacobsen er inne på lignende tanker om hjelperens kvaliteter i en *krisesituasjon*. Han mener det er av stor betydning å være tilstede, altså å være klar til å ta imot det som legges frem. Som terapeut er det viktig å ikke forlange for mye av familien (Jacobsen 2000, 42). Det er også verdt å nevne at familiens opplevelse av meningsløshet under kriser bør respekteres. I løpet av prosessen kan familien bli mer åpen for å rekonstruere ny livsmening (2000, 53). Familien har et reelt valg i forhold til hvordan de vil forholde seg til tilværelsen fremover, ut fra hvilken mening som blir lagt til grunn. De har på den måten frihet til å fortolke (2000, 73). Frankl og

Lantz tydeliggjør at terapeuten på ingen måte kan gi familien mening og/eller meningsbevissthet, men *legge til rette* for at de oppdager dette (Jacobsen 2000, 93-94).

Det knyttes en del til krav til terapeutens rolle ut fra et eksistensielt perspektiv. Jeg har i dette kapittelet nevnt flere sider som terapeuten kan ha fokus på i løpet av terapiprosessen. Terapeuten bør stille seg åpen og utforskende til det som blir lagt frem av familien, og da spesielt fokusert mot eksistensielle grunnvilkår. Relasjonen mellom terapeuten og familien skal om mulig være direkte og mellom-menneskelig. I felles dialog kan familien og terapeuten være nysgjerrig på, studere og avdekke betydningen av livssituasjonen deres. Terapeuten kan støtte familien i arbeidet med eksistensielle konflikter med utgangspunkt i deres livssituasjon. I neste kapittel vil jeg se på både fordeler og ulemper eller dilemmaer ved å ha en eksistensiell tilnærming i familieterapeutisk arbeid.

2.3.3 Styrker og svakheter ved et eksistensielt perspektiv

Jeg har vært innom flere sider som angår et eksistensielt perspektiv i teorikapittelet. Teoretikerne kommer frem til samme konklusjoner når det gjelder de fleste av de eksistensielle grunntrekkene. Hva kan sies å være *fordelene* ved å innta en eksistensiell tilnærming i familiebehandling?

Fordelen ved å ha et eksistensielt perspektiv slik jeg ser det, er at grunnvilkårene kan sies å være universielle og felles, men at selve forståelsen av de ulike livstemaene er mulig ulike. Spinelli er inne på at livsvilkårene er der og virker multikulturelle, på den måten at de opptrer uavhengig klasse, kjønn, seksuell legning, etnisitet og kultur. Ut fra en slik tankegang er det noe universielt ved grunntrekkene (1996, 162). Yalom er inne på flere fordeler når det gjelder å fokusere på eksistensielle grunnvilkår i terapिसammenheng. Han utvider normalitetsbegrepet med tanke på at stress vedrørende grunnvilkårene er noe som angår alle mennesker. Yalom mener at forskjellen mellom friske og syke mennesker er av kvantitativ art, og ikke kvalitativ (2011, 30). Antonovsky deler dette synet, og har utarbeidet en skala som måler sansen for sammenheng. Mennesker kan i følge han ha høy eller lavere grad av SOC (Antonovsky 2000: kap.2). Ut fra et eksistensielt perspektiv vil vansker og kriser i familielivet ikke ses på som noe patogenetisk, men være en naturlig del av livet. Det kan være en lettelse for familien å kjenne til dette. Normalisering kan for øvrig anvendes i familieterapi og bidra til at familien ser på utfordringer på en annen måte. Jeg har allerede nevnt felles søken etter mening, og fokus på nåtid og fremtid som noe viktig i ”eksistensiell familieterapi”. I tillegg sees familien på som aktører, ettersom de har flere valgmuligheter. De er dermed ikke låst i situasjonen, men kan velge andre veier videre. Det er noe håpefullt ved dette. Et annet moment jeg ser på

som viktig innenfor eksistensiell familierterapi, knyttes til et helhetlig økologisk perspektiv, i forhold til det å ha et blikk på ulike livsområder rundt familien. Jeg er opptatt av å ha en utvidet forståelse av familien, og dette blir slik jeg kan se det, i tråd med et eksistensielt perspektiv.

Helt til slutt: i følge Yalom vil ikke det eksistensielle paradigmet kreve store endringer av tradisjonelle metoder (2011, 143), og kan på den måten implementeres i klinisk praksis*1. Jeg skal senere i analysedelen drøfte dette nærmere i forhold til ”eksistensiell familierterapi”. Hvilke mulige *utfordringer* og ulemper knyttes så til et eksistensielt perspektiv?

Et første punkt er at teoretikerne i varierende grad er enige omkring de eksistensielle grunnvilkårene. Yalom (2011) og Vetlesen & Henriksen(2006) tar opp to ulike eksistensielle vilkår som på en måte motstrider med hverandre. Det er dermed vanskelig å vite om man som terapeut skal vektlegge avhengighet eller eksistensiell isolasjon (se kap. om eksistensielle vilkår). Jeg har tatt utgangspunkt i en *vestlig tankegang**2 i oppgaven, spesielt i forhold til det filosofiske grunnlaget. Som følge av dette betyr det at i møte med familier fra andre kulturer, som i en *østlig**3, vil jeg måtte revurdere noe av kunnskapsgrunnlaget, hvis det skal være etisk riktig, og *forhindre kolonisering* i terapirommet (Peter Rober og Michael Seltzer 2010, 123-137). Et eksempel på dette, kan være mindre fokus på individuering og valg, og i stedet økt fokus på avhengighetsdimensjonen omkring samhold i familien. Stålsett poengterer at det er viktig å minne seg selv på at det ikke nødvendigvis er slik at alle mennesker er like meningssøkende. En må ikke ta for gitt at alle vektlegger det samme i eksistensielle spørsmål. Terapeuten bør derfor utforske nærmere hvordan familier forholder seg til dette. Noen kan være mindre opptatt av mening, eller kanskje er de likegyldige til eksistensielle spørsmål. Hvilke strategier mennesker har for å leve med de eksistensielle spørsmålene, kan være av enten religiøs eller ikke-religiøs karakter. Hvordan man stiller og besvarer slike spørsmål kan altså ha ulikt utgangspunkt. Stålsett sier det er avgjørende å anerkjenne ulik trosbakgrunn og livssyn (2013). Dette synet blir for øvrig også støttet opp av Borge, som selv har erfart at flere ønsker å gå inn på spørsmål som berører mening med livet og troen (Danbolt og Nordhelle 2012, 127). Dette betyr altså at den eksistensielle tilnærmingen har begrensninger, og ikke nødvendigvis kan anvendes i like stor grad for alle familier.

*1. Yalom retter dette mot psykoterapi.

*2. Individualistiske kulturer.

*3. Kollektivistiske kulturer.

Et annet moment jeg tenker på som utfordrende retter seg mot terapeutens alder. *Hvor trygg er unge terapeuter på eksistensielle utfordringer?* Det kan også være slik at foreldre foretrekker å bli møtt av en eldre terapeut, når det handler om utfordrende eksistensielle spørsmål. Jeg tror at egen livserfaring spiller en vesentlig rolle for hva og hvordan man tar opp eksistensielle temaer i rommet. På en annen side går jeg ut fra at det er fullt mulig for unge terapeuter å utføre en like god rolle som eldre terapeuter, så lenge vedkommende er bevisst egen bakgrunn knyttet til eksistensielle områder.

I siste teorikapittel har jeg drøftet noen fordeler og ulemper ved å ha et fokus på eksistensielle temaer i familierapeutisk arbeid. Fordelene kan på en kortfattet måte oppsummeres slik: universielle grunnvilkår, synet på kriser som ikke-patogenetisk, aktørprinsippet, felles søken etter mening, utvidet/økologisk perspektiv og at eksistensiell teori kan implementeres i familierapeutisk praksis. Dilemmaer ved en slik tilnærming knytter seg til hvorvidt familier er opptatt av slike spørsmål eller ikke. I tillegg kan møte med andre kulturer bidra til at man som terapeut bør vektlegge andre momenter, og være kritisk til egen rolle. En annen mulig utfordring retter seg mot terapeutens alder, i forhold til livserfaring og trygghet innenfor eksistensiell tematikk. I neste del av teorikapittelet vil jeg utdype det vitenskapsteoretiske grunnlaget i oppgaven, som videre vil anvendes i metode- og analysekapittelet senere.

***”Å møte livet ansikt til ansikt, hylle det og skape det -
det er meningen med det”.***

(Nina Heim og Knut Bry 2008).

Kapittel 3. FORSKNINGSDESIGN OG METODE

3.1 Valg av metode og analyseverktøy

En forskningsprosess består av flere alternativer eller ulike veivalg. Mye av forskning handler om å ta valg (Karin Widerberg 2001, 12) både med tanke på teori, innsamlingsmetode, analyseform og til slutt framstillingsform. Det er mye som skal være gjennomtenkt, men samtidig bør man også være åpen for nye perspektiver.

På bakgrunn av problemstillingen ser jeg det som mest hensiktsmessig å velge et *kvalitativt design*, for å kunne belyse forståelsen av fenomenet eksistensialisme i familiebehandling. Innenfor kvalitativ metode ønsker jeg å gjennomføre en teoretisk oppgave, en *litteraturstudie* med utgangspunkt i aktuell teori på feltet. Som nevnt innledningsvis ønsker jeg å analysere eksisterende teorier (kildekritikk), samt å forsøke å utvide disse i større grad. I den metodiske tilnærmingen vil både en fenomenologisk og en hermeneutisk forståelse ligge til grunn. Det betyr at jeg skal anvende de ulike tilnærmingene når jeg skal se nærmere på øvrig teori. Hermeneutikk som metode innebærer at jeg må se på materialet (del) i en større sammenheng (helhet) med tidligere forskning. Dette vil altså si å pendle mellom eget erfaringsmateriale og relevant faglitteratur i flere omganger. Innenfor hermeneutikken står som nevnt tidligere den såkalte ”hermeneutiske sirkelen/spiralen” sentralt. Den forklarer forståelsen som en vekselvis prosess, som beveger seg fra ”del” til ”helhet” og videre tilbake til delen og helheten osv. Det betyr at en tekst både må fortolkes ut fra materialets enkeltdeler og helheten. Underveis i denne prosessen vil forforståelsen utvides, både i forhold til delen og helheten (Thomassen 2006, 91). Når det gjelder fenomenologisk metode har jeg vært inne på denne helt konkret, gjennom Spinellis tre fenomenologiske prinsipper: parenteseregelen, beskrivelsesregelen og likeverdighetsregelen. Disse prinsippene vil jeg anvende videre i analyseprosessen. I analysedelen skal jeg kombinere teorigrunnlaget i oppgaven, og da spesielt på Yaloms teori og Lantz analyse av Frankls logoterapi, i refleksjon over egen klinisk praksis, erfaring og kunnskap. Jeg skal undersøke om familierapi kan ha stor grad av likheter og ulikheter sett i forhold til eksistensiell terapi. Begrensninger med valg av tekstanalyse slik jeg ser det, er at materialet ikke kan påvirkes på den samme måten som ved intervjuer. Dette vil slik jeg forstår det, være oppgavens svakhet. Egne erfaringer fra praksis vil også kunne bære med seg et usikkerhetsmoment knyttet til hvor pålitelige disse kan regnes å være. Jeg valgte å endre på temaet for masteroppgaven grunnet eget ønske om å tre ut av komfortsonen. Det betyr at jeg ikke har kjennskap til emnet eksistensialisme i særlig grad fra tidligere. På den måten kan det

sies at jeg har en viss avstand til det som skal undersøkes i oppgaven. På en annen side har jeg noen kjente knagger å henge ny kunnskap på, basert på egne erfaringer i klinisk praksis som terapeut. Jeg bringer med meg ulike forforståelser inn i egen forskningsprosess, som det er viktig å være bevisst på (jmf. hermeneutikk). Spørsmålet er hvorvidt egen bakgrunnskunnskap er til hinder for hva jeg vil finne eller oppdage ut fra eget materiale. Kan jeg være åpen for andre innfallsvinkler? Dette er spørsmål jeg stiller meg selv før jeg går inn i et ukjent forskningslandskap. Jeanette Rhedding-Jones sier følgende om dette: “(...) *Your job now is to bring in critical issues, to take your earlier experience into new directions.*” (2005, 29).

3.1.2 Metoder som ikke ble valgt

Kvalitative metoder kan med fordel kombineres (komparative studier), men det er det dessverre ikke rom for i denne oppgaven, begrunnet ut fra tidsaspektet (Widerberg 2001, 16-17). Jeg har valgt bort *et kvantitativt design*. Dersom jeg skulle hatt en kvantitativ studie, kunne jeg ha undersøkt hvilke eksistensielle spørsmål familier, eller familieterapeuter opplever som krevende å samtale om, eller forholde seg til i hverdagen. Dette ville likevel ikke vært så aktuelt i forhold til problemstillingen, da det ikke er det kvantifiserbare som opptar meg i like stor grad. På en annen side vil det kunne si noe om tendenser omkring det utvalgte temaet.

Ut fra temaet eksistensialisme innenfor familiebehandling, kunne jeg ha valgt *andre kvalitative metoder* i oppgaven. Da ville jeg ha fått et helt annet type materiale og om mulig andre svar på det jeg søker etter. Et alternativ kunne være å *intervjue* familieterapeuter med erfaring innenfor eksistensiell tematikk, og ha undersøkt praksisen rundt dette i samspill med teorien. Tiden avsatt til familier kan oppleves som begrensende, kanskje spesielt med tanke på en tid med fokus på evidensbasert, eller kunnskapsbasert praksis som stiller krav til dokumentasjon av arbeidet. Det kan være at man som familieterapeut opplever andre områder som mer sentrale å fokusere på, og heller ønsker å vektlegge annet i løpet av terapiprosessen? Eller kan det være slik at flere familieterapeuter berører de eksistensielle temaene mer indirekte? Slike spørsmål ville det vært høyst aktuelt og interessant å gå inn på. Holmberg (2012) nevner noe om dette i sin artikkel i forskningskapittelet innledningsvis. Utfordringen med valg av intervjuer slik jeg ser det, er at det begrenser muligheten til å analysere og gå i dybden på allerede eksisterende teori, slik jeg primært ønsker i oppgaven.

Ut fra førjulsseminaret for NFFT fikk jeg inntrykk av at enkelte familierapeuter formidlet en interesse og nysgjerrighet overfor emnet eksistensialisme. Ettersom det ikke var så mange familierapeuter representert fra hele Norge, vil jeg ikke fastlå at dette er tendenser, men kanskje et faktum at ikke så mange kjenner så godt til bruk av eksistensialisme som teoretisk utgangspunkt i familiebehandling. Sett ut fra dette har jeg forholdt meg noe mer sikker på at egen studie kan være relevant også for andre familierapeuter.

Et annet alternativ til slike intervjuer, kunne være å utføre *fokusgruppeintervjuer*, ettersom dette både er tidsbesparende og interessant i forhold til analyse av interaksjon og meningsdannelse, eller å se på hvordan diskurser konstrueres i samtaler. Jeg er imidlertid ikke så nysgjerrig på hvordan diskurser om en eksistensiell tilnærming konstrueres i sosial interaksjon. Andre interessante metoder i oppgaven ville muligens være *informert observasjon* av en familierapeutisk samtale, der eksistensielle spørsmål ble tematisert med fokus på: terapeuten, relasjoner, språklige uttrykk og handlinger (evnt. metoder). Det ville vært spennende å observere virkningene og å åpne opp for temaet i samtalen, samt å se på hvordan prosessen kunne ha utviklet seg videre. Dette innebærer mye arbeid tilknyttet transkribering av samtalen, og videre på tolkning av materialet. Slik jeg var inne på i forbindelse med intervjuer, vil dette tilsi mindre plass til teorigranskning.

I dette kapittelet har jeg begrunnet valg av metode og design for oppgaven. Jeg har valgt å utføre en kvalitativ litteraturstudie basert på utvalgt teori i sammenheng med egne praksiserfaringer. Det betyr at jeg har valgt bort mange andre kvalitative metoder, som kan være aktuelle i forhold til valgt problemstilling. Videre vil jeg se på etiske momenter knyttet til oppgaven.

3.1.3 Etiske betraktninger

Forskningsetikk vil stå sentralt i oppgaven, selv om jeg ikke har valgt intervju som metode. I Ringdals metodebok "*Enhet og Mangfold*" blir forskningsetikk forstått som grunnleggende moralnormer innenfor vitenskapelig praksis. Han skiller mellom tre typer normer: uformelle normer for god praksis, regler for beskyttelse av enkeltindivider og samfunn, og for publisering (2007, 423).

Forskningsetikkloven (etikkom.no) tar for seg etikk og redelighet innenfor forskning (2007, 425). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsfag, humaniora, juss og teologi har 15 punkter, som stiller ulike krav til forskningsprosessen. Målet er at forskeren skal vise en genuin respekt for menneskeverdet. Rhedding-Jones (2005, 86-87) trekker frem tre sentrale ord knyttet til etisk forskning: ansvar, respekt og moral. Videre legger hun til at etikk

omhandler både praktiske og teoretiske dilemmaer, for utenom å produsere forskning som er moralsk akseptert (Rhedding-Jones 2005, 94). Forskerens posisjon innebærer et *maktaspekt*. Det er derfor nødvendig å være kritisk til egen rolle som forsker (2005, 87). Selvrefleksjon gjennom hele forskningsprosessen kan bidra til å løfte frem sentrale dilemmaer underveis. Anne Ryen poengterer den nære sammenhengen mellom metodologisk ståsted og holdninger til etikk (2010, 215). Hvilke metodologiske konsekvenser betyr dette for eget prosjekt? Det vil alltid være *etiske dilemmaer* tilknyttet alle stadier i forskningsprosessen. Dette har ligget bak når jeg har reflektert over utforming av problemstilling, valg av teori, analyse av teorien, samt presentasjon av egne konklusjoner. Først vil jeg komme inn på egne tanker i forhold til valg av tema og problemstilling. Jeg nevnte innledningsvis at det kan tyde på at temaet eksistensialisme er relevant i dag. Problemstillingen ser jeg på som etisk forsvarlig, så lenge jeg er inneforstått med både fordeler og ulemper ved å innta et eksistensielt perspektiv i familiebehandling*. Det bør ikke resultere i noen negative konsekvenser for familier, når terapeuten inntar et slikt fokus. Jeg vil dermed gjenta at terapeuten må tilpasse seg til familien, og ikke omvendt. Nærmere bestemt: er tilfellet slik at familien selv ikke ønsker, eller er opptatt av å samtale om eksistensielle temaer, er det ikke etisk forsvarlig å gjøre dette. I tillegg mener jeg at andre tilnærminger bør inkluderes samtidig. Konklusjonen er som følgende: jeg ser det som etisk forsvarlig å ha en eksistensiell tilnærming i tillegg til andre perspektiver, når familien selv er åpen for dette. Når det gjelder analyse av teori og egne erfaringer, er jeg klar over at det kan ligge en del etiske dilemmaer, spesielt knyttet til egen praksis. Jeg har mindre praksiserfaring sammenlignet med andre erfarne familierapeuter. (vil komme tilbake til dette i analysedelen). Det vil kunne medføre at eget kunnskapsforslag kanskje inneholder andre etiske utfordringer jeg ikke ser og presenterer i oppgaven. Jeg må i tillegg passe på at jeg ikke presenterer noe som kan spores tilbake til familier jeg har møtt i praksistiden. Her må personvernet gjelde i så måte.

Henriksen og Vetlesen tar opp profesjonsetikk som et viktig anliggende når det gjelder alt arbeid med mennesker. "*Yrkesetisk profesjonalitet*" menes ut fra deres tankegang å kunne balansere nærhet og avstand til det arbeidet man utfører (2006, 34). Under dette bør jeg forholde meg kritisk til hva som blir gjort, hvorfor dette gjøres og hvordan det utføres (2006, 28). I tillegg innebærer yrkesetisk arbeid at man gjør seg bevisst eget livssyn, holdninger, verdier og reaksjoner i møte med den andre (2006, 72-73).

* Jeg var inne på dette under 2.3.3: *Styrker og svakheter ved et eksistensielt perspektiv*.

Jeg har i dette kapittelet omtalt etiske sider ved oppgaven. Ved nærmere blikk på metodevalg innebærer det andre utfordringer enn eksempelvis ved valg av intervjuer, eller andre kvalitative metoder som berører informanter. Jeg var inne på etiske dilemmaer ut fra egne erfaringer fra praksis. Det vil si at jeg må være varsom med hva jeg tar opp av temaer fra tidligere samtaler med familier. I tillegg er det vesentlig å justere seg i møte med familier fra kollektivistiske kulturer, da samhold vektlegges i større grad enn det individualistiske, som i en vestlig verden. Videre i del 3 skal jeg analysere teorien nærmere i sammenheng med egne erfaringer fra praksis.

-DEL 3-

Kapittel 4. ANALYSEN

4.1 Analyse av teoretisk grunnlag i lys av egne erfaringer

I oppgavens teoridel presenterte jeg noen av elementene som jeg går ut fra er hovedkomponentene i eksistensiell terapi (se kap. 2.3.1). Videre i dette kapittelet vil jeg se på om noen av disse komponentene finnes i andre familieterapeutiske tilnærminger, eller metoder. Jeg tror eksistensiell terapi har noe unikt, men at den også deler noe felles med andre kjente familieterapitradisjoner. Jeg vil konsentrere meg om å finne *både likheter og forskjeller* i forhold til teori og egne kliniske erfaringer, sett med et kritisk blikk. I det følgende skal jeg ta utgangspunkt i alt tilgjengelig materiale, inkludert teoretiske perspektiver og annen relevant litteratur som allerede er gjennomgått i oppgaven. Valg av temaer for analysen baserer seg på teorigrunnlaget samt problemstillingen i oppgaven.

Helt konkret ønsker jeg å *undersøke tre grunnleggende påstander*:

- a) Familieterapeutiske metoder har likhetstrekk med eksistensiell terapi.
- b) Det finnes klare ulikheter ved tilnærmingene.
- c) En eksistensiell tilnærming kan forenes med familieterapeutisk arbeid.

Jeg skal presentere påstandene visuelt ut fra *ulike figurer*, for å vise og forklare hvordan jeg begrunner antagelsene, deretter med en påfølgende analyse hvor jeg skal beskrive og fortolke teorien. Figurene og analysen kategoriserer materialet på en annen måte og tar utgangspunkt i kjernen i oppgaven. Det kan forekomme at andre perspektiver viser seg å være mer aktuelle i analysen enn de jeg allerede har redegjort for i teorigrunnlaget. Jeg vil måtte tilpasse og endre på dette underveis i analyseprosessen. Det er fort å overse andre analytiske innfallsvinkler dersom man er tro mot samme begreper og teoretiske perspektiver gjennom hele forskningsprosessen. Erik Fossåskaret sier følgende om bruk av begreper:

I konstruksjon av samfunnsforhold kan forskeren ved å skifte fra ett begrep til et annet på en særdeles komprimert måte oppnå å uttrykke en betydelig forandring i forståelse av et fenomen. (1997, 38).

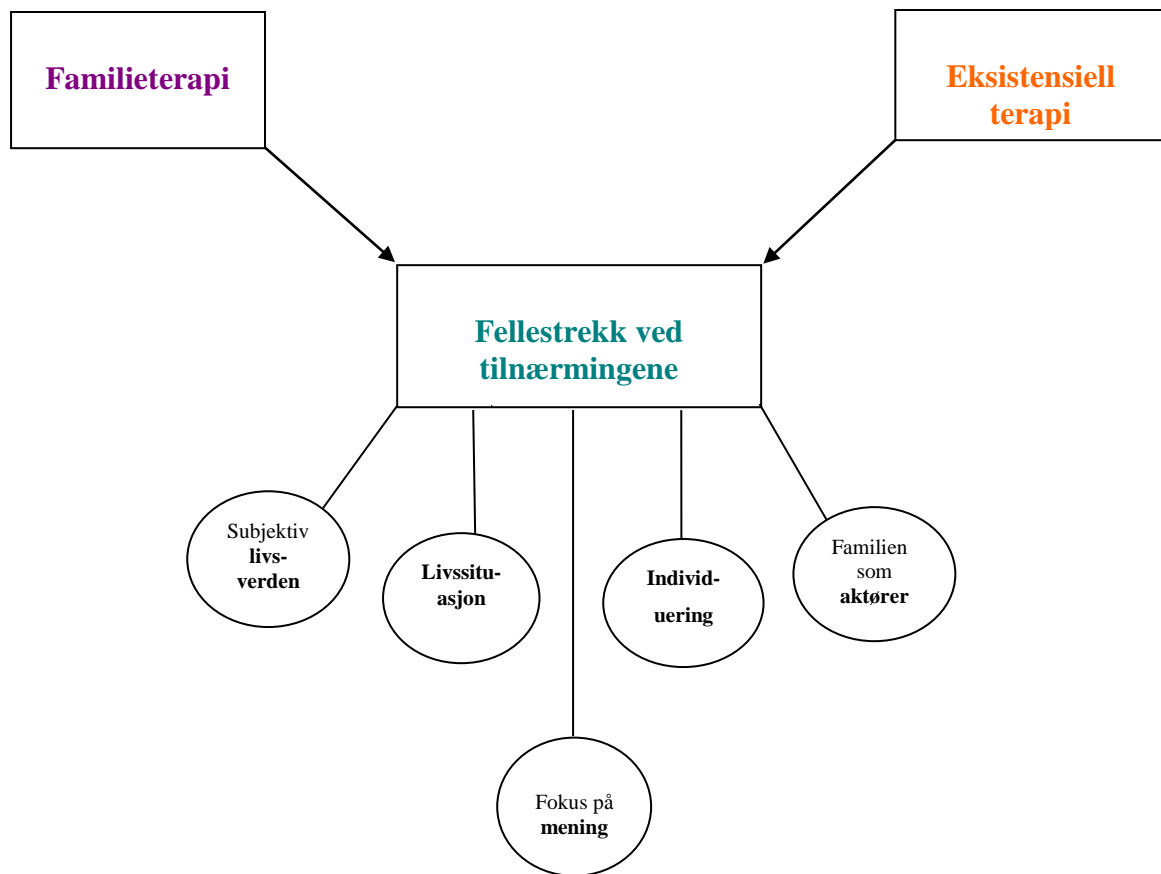
Bruk av ulike briller bidrar til å skape ulike forståelser av samme fenomen (Margaretha Järvinden og Nanna Mik-Meyer 2005, 125). Fortolkning står sentralt i analysen og viser til en bearbeiding av et meningsinnhold til et annet (Hanne Haavind 2000, 28).

4.1.1 "Familieterapeutiske metoder har likhetstrekk med eksistensiell terapi"

I egen klinisk praksis har jeg arbeidet ut fra flere av de vanligste familieterapeutiske metodene som: strukturell, strategisk, systemisk familieterapi: Milanometoden inkludert språkssystemisk, løsningsfokusert (LØFT) og narrativ. Familieterapiretningene gir ulike perspektiver på hva som bør vektlegges i samtaler med familier. Jeg skal nå argumentere for at det finnes fellestrekk ved både familieterapi og eksistensiell terapi. Utfordringen ligger i at det både innenfor familieterapi og eksistensiell terapi består av flere ulike retninger, som vektlegger forskjellige områder. Jeg vil likevel forsøke å peke på noe jeg mener forener retningene. I *figur 1* viser jeg til følgende fellestrekk: forstå subjektiv livsverden, utforske forbindelsen til andre (relasjoner) og verden (nettverk), fokus på mening, arbeid med individuering og syn på familien som aktører.

1) Mening

Etter en gjennomgang av teorigrunnlaget oppdaget jeg flere likhetstrekk når jeg sammenlignet eksistensiell terapi med flere familieterapiretninger. Det første som slo meg var fokus på meningsdannelse. Frankl er opptatt av mening som en sentral del innenfor logoterapi. Han viser til tre prinsipper som kan hjelpe familien til å søke etter mening, og nevner blant annet paradoksal intervensjon, derefleksjon og Sokratiske dialog. Selv om disse minner om teknikker innenfor familieterapi, og da spesielt strategisk og systemisk, finner jeg også visse ulikheter knyttet til bruken av disse. Jeg nevnte i teorigrunnlaget at "paradoksal intervensjon" anvendes innenfor strategisk metode. Det ser likevel ut til at det ligger en forskjell i måten den utføres på. Innenfor strategisk metode skal personen gjøre mer av det som ikke fungerer, for at vedkommende til slutt skal oppdage at det som gjøres virker meningsløst. I Frankls logoterapi skal personen derimot møte angsten, noe som minner om KAT (kognitiv atferdsterapi).



Figur 1: Modellen viser *fellestrekk* ved Familieterapi og grunntrekkene i Eksistensiell terapi i korte trekk, basert på teorigrunnlag og egen forståelse.

Likheten innenfor prinsippet paradoksal intervensjon ligger først og fremst i selve navnet: paradoksal, men at dette blir forstått på ulik måte i retningene. Når det gjelder ”derefleksjon” kan dette kobles opp mot Milanometoden, og ”*det reflekterende team*”*, der familien og terapeuten får høre teamets egne refleksjoner fra terapisaamtalen. Deretter kan det reflekteres på teamets refleksjoner. Innenfor eksistensiell terapi skal fokus flyttes bort fra bekymring og eventuell angst, til et mindre problemorientert utgangspunkt. Her ligger en potensiell mulighet for det reflekterende team: de kan rette blikket på muligheter og åpne opp for større mening i familiens tilværelse. Videre kan det bidra til at familien flytter oppmerksomheten bort fra

egen håpløshet, enten i løpet av samtalen eller på et senere tidspunkt. På denne måten kan det sies å være visse likhetstrekk mellom logoterapi og Milanometoden vedrørende bruken av derefleksjon i terapi. I forhold til Sokratiske dialog kan den også sammenliknet med denne metoden minne om sirkulære spørsmål, som jeg så vidt var inne på tidligere i oppgavens teoridel. Lantz (1993) peker på både likheter og forskjeller ved sokratiske dialog og sirkulære

*Tom Andersen og reflekterende prosesser.

spørsmål. Likhetene retter seg i følge han mot at ny informasjon bringes inn i familiesystemet, men at det ut fra sokratiske dialog er større fokus på meningsforbindelser. På en annen side kan ny informasjon føre til større meningsbevissthet, på den måten at familiemedlemmene får økt innsikt i andres perspektiv. I slik måte dreier det seg ikke nødvendigvis om store forskjeller. Både Yalom (2011) og Nyeng (2003) skiller mellom mening med livet og mening i livet. Det andre punktet: mening i livet er trolig mer aktuelt innenfor familierapeutisk arbeid, ettersom det vil innebære en refleksjon over hendelser i livet. Jeg skrev tidligere i teoridelen at et av målene i terapien er å hjelpe familien nærmere meningsfullhet. Det å utforske familiens tidlige forsøk på å finne mening bør dermed stå sentralt. Wencke Seltzer har i flere skriftlige arbeider*₁ fremhevet at terapeuten sammen med familien skal utforske familiens verden av meninger. Innenfor eksistensfilosofien og ut fra Frankls logoterapi knyttes mening opp mot frihet: alle mennesker kan skape mening i tilværelsen. Hermeneutisk teori vektlegger også søken etter meningsinnhold når det gjelder å fortolke fenomener. Jeg var inne på terapeuten oppgave med å fortolke familiens verbale- og non-verbale språk i teoridelen. Tidligere forskning

(se s. 23) gir oss flere eksempler på at følelsen av livsmening korrelerer positivt på en rekke områder. Som jeg nevnte tidligere ser jeg en nær forbindelse mellom SOC *₂ og livsmening, og mener at begrepene kan forenes.

Konklusjon ut fra området: mening

Det ser ut til at terapeuten i begge retningene er opptatt av mening, og skal forsøke å legge til rette for at familien skal finne eller forstå mening/sammenheng bak hendelser, som kan være vanskelige og vilkårlige. "Mening i livet" kan utforskes og være aktuelt både innenfor eksistensiell terapi og familierapi.

2) Subjektiv livsverden

Som jeg har belyst tidligere i oppgavens teoridelen retter eksistensiell terapi seg i stor grad mot individets livsverden. Fenomenologisk teori er også opptatt av å studere og forstå et

subjektiv perspektiv. Ut fra Spinellis prinsipper*³: parantesregelen, beskrivelsesregelen og likeverdighetsregelen, skal terapeuten bringes nærmere familiens livsverden. Det fordrer blant annet å være ikke-vitende, nøytral og lyttende til familiens livsopplevelse. I familiesystemet vil subjektene (familiemedlemmene) oppleve væren på ulike måter.

*1. Blant annet i *Familiehemmeligheter: Tause fortellinger fra terapirommet*, 2005.

*2. SOC; opplevelse av sammenheng, Antonovsky, 2000.

*3. Henvist fra både Cooper 2011 og Jacobsen 2000.

Fra egne erfaringer i praksis er jeg kjent med bruken av et reflekterende team som en sentral del av terapien. Teamet kan anvendes på ulike måter, eksempelvis ved å knytte mening bak det familien tar opp i samtalen, og ikke minst ved å innta ulike posisjoner i familien. Her kan teamet utforske og være nysgjerrig på foreldrenes og barnas subjektive livsverden. Det er dessverre ikke slik i alle tilfeller at terapeuten har tilgang på et team, og det vil være opp til terapeuten selv å vektlegge dette i samtalen.

Sett ut fra alle familierapiretningene kan det tyde på at narrativ metode i større grad er individrettet, hva angår fokus på familiens historier om dem selv. Slik sett kan denne retningen sies å være nærmere eksistensiell terapi.

Konklusjon ut fra området: subjektiv livsverden

Både innenfor familierapi og eksistensiell terapi er utforskning av subjektiv livsverden viktig. Når det gjelder i hvilken grad dette vektlegges under hele terapiprosessen, kan det se ut som om narrativ metode holder fast ved det subjektive i motsetning til andre familierapiretninger med tanke på konstruksjon av narrativer om den enkelte.

3) Familiens livssituasjon

Innenfor eksistensfilosofien vektlegges individet og relasjoner i ulik grad. Både Nyeng og Øvereng (2007) knytter frihet til sosiale relasjoner. De fleste av retninger innenfor familierapi fokuserer både på familierelasjoner og deres nettverk. Kartlegging av familiens livsverden vil være aktuelt både innenfor eksistensiell terapi og i familierapeutisk arbeid. Dette arbeidet kan gjøres via et genogram*¹, som er en grafisk fremstilling av familien. Genogrammet kan vise en utvidet oversikt og bidra til å undersøke familiens totale livssituasjon, deres forbindelser til andre mennesker (viktig sosialt nettverk). Jeg har selv anvendt genogram i terapiprosessen i forbindelse med utforskning av foreldrenes oppvekstbakgrunn.

Monica McGoldrick, direktør av Multicultural Family Institute, kan sies å være en pioner innenfor arbeid med genogram i familiearbeid*², og imøtekommer en systemisk tenkning. Det

er mulig å lage ulike typer genogram som kan vise til forskjellig informasjon om familien. Fordelen ved dette er blant annet at genogrammet kan hjelpe familien til å innta et mer systemisk perspektiv, og bevege seg bort fra en årsak-virkning tenkning. Dette arbeidet vil på en måte styrke familiemedlemmene, ettersom de selv er eksperter på egen historie (aktører).

*1 Først utarbeidet av Murray Bowen, Jack Froom og Jack Medalie på 1980-tallet.

*2 McGoldrick, Randy Gerson og Sueli Petry, 2008: *Genograms. Assessment and intervention*.

Konklusjon ut fra området: familiens livssituasjon

Ut fra dette virker det som at både eksistensiell terapi og familierapi er opptatt av individets forbindelse til andre mennesker. Vektlegging av sosiale relasjoner kan derimot sies å være forskjellig i terapiforløpet. Innenfor familierapi står familierelasjoner svært sentralt. Slik jeg ser det vil bruk av genogram i terapi, imøtekomme begge tilnærmingene.

4) Individuering

Individuering er noe jeg har omtalt i forbindelse med eksistensiell familierapi. Arbeid med dette området finner jeg i varierende grad innenfor familierapiretningene. Av de familierapiretningene som virker mest opptatt av dette, ser ut til å være narrativ og strukturell metode. Ut fra en strukturell tilnærming skal terapeuten hjelpe familien med å skape fleksible grenser og tydelige sub-systemer; blant annet mellom far-mor og foreldre-barn. Terapeuten bør i tillegg bistå med å hjelpe familiemedlemmene til å sortere deres tanker, behov og ønsker fra hverandre. Barns behov for å bli bekreftet på egen virkelighetsopplevelse ble tatt opp av Henriksen og Vetlesen (2006) i teoridelen. Barn og ungdom trenger å bli ”rommet”, eller anerkjent på egne følelser, opplevelser, ønsker og behov. Ideelt sett bør det være en balanse mellom nærhet og distanse til andre familiemedlemmer. Dette kan være en utfordring. Jeg nevnte under punkt 2) at narrativ metode virker mer individrettet sammenlignet med andre retninger. Gjennom historiene, eller ”narrativene” som blir fortalt, formes egen identitet. Dette kan på flere måter rettes opp mot individuering.

Konklusjon ut fra området: individuering

Individuering er et fokusområde både i familierapi og eksistensiell terapi. Spesielt finner jeg dette innenfor strukturell og narrativ tilnærming. Andre familierapiretninger vektlegger ikke dette i samme grad. Dermed er det ikke helt klare likhetstrekk på dette området.

5) Familien som aktører

Et syn på familien som aktører menes at de ses på som ansvarlige over eget liv og ikke skal innta en passiv rolle, men være deltager. Selve måten familien løser utfordringer knyttes opp mot valg. Spesielt i forhold til egne følelser og hvordan man velger å møte disse*¹. Carlos Sluzki har arbeidet med familier i migrasjonsprosess*² og er svært opptatt av å høre om

*¹ Se Iversen og Nyeng i teoridelen.

*² Sluzki 1979: Migration and family conflict.

I *Family Process* 18(4): 379-390).

familiens tidligere mestringforsøk, omkring hvordan de har løst utfordringer. Historisk tilbakeblikk gir familien blant annet troen på egne ressurser, og forståelse av problemløsende mønstre som de har anvendt tidligere. Dette vil i stor grad rette seg direkte mot aktørprinsippet, slik jeg oppfatter det. Barnet er ekstra sårbart når det gjelder de eksistensielle grunnvilkårene. Det har ikke på samme måte som voksne et ansvar for egne følelser, og bør få støtte til å kontrollere følelsene sine. Måten foreldrene inntoner seg etter barnets følelsesuttrykk, kan få konsekvenser for barnets emosjonsregulering. Forutsetningen for at foreldrene kan imøtekomme barnets følelser, er å kunne skille mellom barnets og egne behov. Å være ansvarlige som foreldre betyr, slik jeg ser det, å være bevisst egen rolle. Voksne bør ha ansvar for hvordan de skal ha det som familie. Synet på foreldrene som ansvarlige for kommunikasjonen med barnet kan for øvrig hentes fra strukturell metode (Minuchin). Jeg nevnte i teoridelen at barnet bør få frihet til å velge innenfor gitte rammer, og selv foreslå og påvirke hvordan familien skal ha det i hverdagen. Dette vil slik jeg forstår det innebære å ta barnet på alvor. Foreldrene kan som tidligere nevnt frigjøre seg fra indre beskjeder som ”må og bør”, og heller velge ut fra eget ønske*. Det betyr en større frihet til å styre eget liv, og vil være i tråd med et eksistensielt perspektiv.

Konklusjon ut fra området: familien som aktører

Innenfor begge retningene har familien frihet først og fremst til å fortolke handlinger og utsagn, og til å skape mening. Synet på familien som deltager støttes av de fleste familierapiretningene. Barnet kan være med på å avgjøre hvordan familien skal ha det, men innenfor visse rammer.

4.1.1.2 ”Det finnes klare ulikheter ved tilnærmingene”

I forrige analysegjennomgang undersøkte jeg noen likhetstrekk mellom familierapi og eksistensiell terapi. Videre skal jeg konsentrere meg omkring det motsatte: hva som klart skiller tilnærmingene. Ulikhetene jeg skal belyse er på ingen måte uttømmende i forhold til

alle områder innenfor hver tilnærming. Poenget mitt er å vise til enkelte ulikheter. *Figur 2* gir en oversikt over hvilke områder som virker på meg forskjellige: Fortid-nåtid- og fremtidsrettet, terapeutens rolle og dødsbevissthet, samt frihet og ansvar for egne valg.

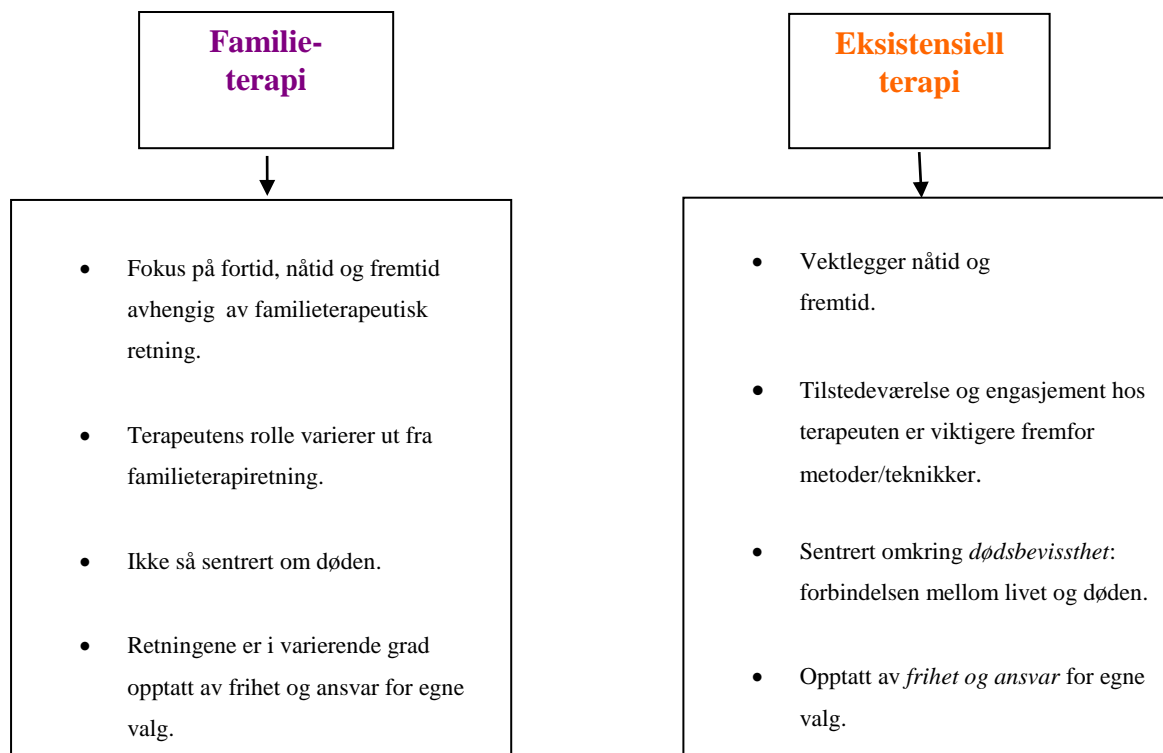
*Se Spinelli og Yalom i teoridelen.

1) Fortid-nåtid og fremtidsrettet

Som terapeut har man et valg i forhold til hvilke av familiens historier det bør fokuseres på, enten det angår fortid, nåtid og fremtid. Det er først og fremst nåtid og fremtid som opptar eksistensiell terapi, selv om tidligere hendelser også vil være av betydning. Innenfor familierapi er det derimot forskjeller når det gjelder hva som vektlegges her. Strukturell metode fokuserer i utgangspunktet på nåtid, men skal i tillegg utforske hva som eventuelt påvirker familiens her-og nå-situasjon. Strategisk metode har på samme måte som strukturell metode, et nåtidsfokus. LØFT er i likhet med eksistensiell terapi sentrert omkring både nåtid og fremtid. Når det kommer til Milanometoden og språkssystemisk samt narrativ metode, er disse familierapiretningene både fortid-nåtid og fremtidsorientert.

Konklusjon:

Ut fra det jeg har nevnt i det foregående, kan det ikke tyde på at det finnes helt klare ulikheter mellom eksistensiell terapi og familierapi omkring tidsperspektiv. Innenfor familierapiretningene er det forskjeller i forhold til hva som vektlegges. Både strukturell, strategisk og LØFT har et fokus på nåtiden på tilsvarende måte som eksistensiell terapi. Det er viktig å tilføye at et "nåtid og fremtidsperspektiv" ikke nødvendigvis er mer riktig i en terapissammenheng. Jeg mener at det er nødvendig å berøre ulike tider avhengig av hvor man er i terapiprosessen, og ikke minst ut fra familiens eget ønske.



Figur 2: Modellene viser på en kortfattet måte *ulikheter* ved tilnærmingene basert på teorigrunnlag og egen kunnskap.

2) *Dødsbevissthet*

Det er tydelig at eksistensiell terapi er meget opptatt av spørsmål omkring døden. Ut fra litteratursøk om døden innenfor familierapi, tyder det derimot på noe annet. Det ser ut til at det er skrevet relativt lite om dette temaet når det gjelder teori, i bøker og tidsskrifter.

Jeg kan vise til noe litteratur om døden i forbindelse med dødsfall i familier deriblant* (se nederst på denne siden). I tillegg til dette kan jeg nevne følgende; i Danmark har psykolog Ester Holte Kofod nylig skrevet om hennes forskning med familier som har opplevd dødsfall i: *"I don't know if fear of flying is a diagnosis, but..."*: A longitudinal interview inquiry with bereaved parents (2013). Peter Rober er nå i startfasen i forhold til det å ta opp døden i familierapeutisk arbeid, og da spesielt i belgiske familier som har opplevd dødsfall blant spedbarn. Utover det jeg refererer til på denne siden, har jeg ikke funnet en spesiell vektlegging av dødsbegrepet innenfor familierapi, på tilsvarende måte som i eksistensiell terapi. Det er kanskje her det mest interessante også ligger. Sett ut fra Yaloms konklusjoner

angående barns forhold til døden (se s.19) virker det noe tankevekkende at døden ikke blir vektlagt i større grad. Jeg mener en bør åpne opp for døden og bringe det innenfor familierapeutisk arbeid. Yalom gir flere eksempler på at dette er viktig. Forutsetningen for et vellykket arbeid er at terapeuten selv har et avklart forhold til dødsbevissthet, og kjenner til hvordan forsvarsmekanismene påvirker oss. Helt til slutt et lite tankeeksperiment: i tilfeller der hvor et av familiemedlemmene ikke lenger lever, vil døden som tema fortsatt være aktuelt. Jeg skal gi et eksempel på dette. Personen (x) kan fortsatt være en like stor del av familien, og inkluderes i terapirommet. Dette kan gjøre det noe enklere i et eventuelt arbeid med individuering i forhold til noen av de andre familiemedlemmene og (x). Tar (x) for mye plass i terapirommet, må terapeuten kanskje ”be vedkommende” om å gå ut på gangen inntil de andre har snakket videre, for deretter å ”hente (x)” inn i rommet igjen. Her gir jeg kun et lite eksempel på hvordan man som terapeut kan åpne opp for vanskelig tematikk, selv om personen (x) ikke lenger lever rent fysisk. Eksempelet kan ses i sammenheng med ”eksternalisering” innenfor narrativ terapi.

-
- * a) Peter Rober og Paul C. Rosenblatt 2013: Selective disclosure in a first conversation about family death in James Agee`s novel: A death in the family, *Death Studies*: 37:2,172-194.
b) Peter Rober, Robert A. Neimeyer og An Hooghe 2012: *Cycling around an emotional core of sadness: Emotion regulation in a couple after the loss of a child.*
c) I USA og Columbia er det interesse for arbeid med familier som har mistet et familiemedlem pga. drap. Familierapeut Pilar Hernández Wolfe har spesialisert innenfor dette området: Altruism born of suffering: How columbian human rights activist transform pain into prosocial action, *Journal of humanistic psychology* 2010.

Konklusjon:

Eksistensiell terapi vektlegger dødsbevissthet i stor grad. Innenfor dette temaet ser det ut til å være et noe tydeligere skille mellom retningene hva angår et fokus på døden, sammenliknet med andre områder. Dette til tross for at det er skrevet noe om dødsfall i familier de siste årene. Her er det i ferd med å skje en endring.

3) Frihet og ansvar for egne valg

Eksistensiell terapi er som vist ut fra teorigrunnlaget, sentrert rundt frihet og ansvar for egne valg. Dette fremkommer tydelig både i forhold til filosofisk utgangspunkt, men også innenfor terapien. For å se hvordan familierapi stiller seg til frihet og ansvar vil jeg ta utgangspunkt i bruk av hjemmeoppgave, psykoedukasjon og hypotesedannelse. Det er vanlig å gi/pålegge familien hjemmeoppgave både innenfor strategisk metode (”direktiver”), Milanometoden og LØFT. En strategisk terapeut kan gi familien råd og oppgaver i terapitimen. Eksempelvis kan

råd gis dersom familien trenger grunnleggende informasjon vedrørende barnet. Spørsmålet er om bruk av hjemmeoppgave frarøver familiens rolle som aktører? Har familien et reelt valg i utgangspunktet? Hjemmeoppgaver kan ligge på et handlingsplan, men også på et observerende plan. Innenfor sistnevnte er målet å bli mer bevisst og reflektere over situasjoner. Hjemmeoppgaven kan omhandle oppdragspraksis: hvordan gå inn i en eventuell situasjon på en annen måte. Her er det tydelige paralleller til eksistensiell teori. Det er imidlertid viktig å understreke at hjemmeoppgaver ikke bør påtvinges familien. Iversen og Yalom er tydelig på at ingen kan velge for, eller gi råd til andre mennesker. Jeg er både enig og uenig i denne påstanden. Familien bør selv få avgjøre hva de ønsker å gjøre, men de kan få råd på den måten at viktig informasjon omkring barnets utvikling ("psykoedukasjon") legges frem, noe som kan bidra til en annen forståelse av barnets situasjon. Terapeuten kan også foreslå og reflektere over valgmuligheter, men det er opp til familien selv å velge hva de vil gjøre med den informasjonen som gis. Beskrivelsesregelen til Spinelli sier blant annet at man skal se bort fra egne hypoteser, fortolkninger og teorier. Utarbeiding av hypoteser om familiens situasjon står sentralt innenfor Milanometoden. Ut fra systemiske hypoteser stilles gjerne sirkulære spørsmål. Jeg mener at hypoteser bør deles med familien, dersom terapeuten skal ha en åpen holdning og imøtekomme en eksistensiell tilnærming. I motsatt fall vil terapeuten forbli ekspert på familiens livsverden og være fastlåst til eget perspektiv.

Konklusjon:

Eksistensiell terapi er i utgangspunktet tydelig på individets frihet og valg. Når det gjelder synet på disse områdene innenfor familierapi fremkommer dette på ulik måte. Terapeutens rolle er med på å påvirke i hvilken grad familien selv opplever frihet og valg, i forhold til det som skjer i rommet. Som terapeut er det viktig å være bevisst bruken av hypotesedannelse og hjemmeoppgaver, dersom man ønsker å vektlegge familiens frihet og ansvar for egne valg.

4) *Terapeutens rolle*

Terapeuten har en sentral og viktig rolle i eksistensiell terapi, der tilstedeværelse og engasjement blir spesielt vektlagt. Teknikker og metoder ses ikke på som det viktigste. Riktignok finnes det forskjeller innenfor ulike retninger i eksistensiell terapi, i hvilken grad terapeuten er styrende og anvender spesifikke teknikker. I utgangspunktet mener jeg at en eksistensiell terapeut bør være mer opptatt av å ha en anerkjennende holdning. Mer om dette kommer jeg inn på senere i dette kapittelet. Det ser ut til at terapeutens rolle varierer innenfor ulike familierapeutiske retninger. I både strukturell og strategisk metode fremstår terapeuten som "ekspert", og relasjonen til familien blir i større grad asymmetrisk. Her er det en

tydelig forskjell mellom disse to retningene og eksistensiell terapi. Med tanke på andre familierapiretninger, som Milanometoden, språkssystemisk, narrativ og LØFT imøtekommer de fleste en ”ikke-vitende-posisjon”, som minner om terapeutens rolle innenfor eksistensiell terapi.

Konklusjon:

Ut fra dette tyder det ikke på at det finnes helt klare forskjeller på terapeutens rolle mellom eksistensiell terapi og familierapi. Likevel fremholder flere av familierapiretningene at terapeuten skal fremstå som nysgjerrig og engasjert, og heller innta en ikke-vitende posisjon.

4.1.1.3 ”En eksistensiell tilnærming kan forenes med familierapeutisk arbeid”

Jeg har i det foregående argumentert for at det finnes både likheter og forskjeller ved familierapi og eksistensiell terapi, men at det ikke nødvendigvis dreier seg om helt klare likheter og forskjeller på alle områder. Min siste påstand går i retning av å foreslå at det er mulig å kombinere noen av hovedtrekkene fra begge tilnærmingene. Se *figur 3* for nærmere oversikt. Flere av momentene i *figur 3* har jeg allerede behandlet under kapittelet om eksistensiell familierapi og i løpet av denne analysedelen. Jeg skal derfor ikke beskrive og forklare dette nærmere. Terapeutens rolle blir ikke utdypet i *figur 3*. Mer om dette kommer derimot i *figur 4* etterfulgt av en analyse. Med ”eksistensiell familierapi” mener jeg ikke at en eksistensiell tilnærming skal være hovedtilnærmingen i familierapeutisk arbeid. Mitt utgangspunkt er derimot et forsøk på å forene eksistensiell terapi med familierapi. Punktene er ment å være veiledende, og ikke som en oppskrift på hvordan utøve eksistensiell familierapi på riktig måte. Jeg har forsøkt å lage *et forslag* til hvilke områder som kan sies å være gjennomgående i en mulig eksistensiell tilnærming. Det finnes flere ulike eksistensielle tilnærminger. Derfor ville nok andre terapeuter antagelig komme frem til noe annet enn det

”Eksistensiell familierapi”

-Implikasjoner for familierapeutisk praksis:

- *Eksistensfilosofien som en holdning:*
bevissthet omkring livets utfordringer.
- Fortid, nåtid og fremtidsorienterte spørsmål
med spesielt *blikk fremover* (Steve De Shazer og Berg).
- Bruk av ”psykoedukasjon”: Kriser ses på som en mulighet, og ikke kun utfordring. Det å møte vanskelige følelser på en åpen måte kan medføre læring (Satir).
- *Kartlegging av familiens livssituasjon:* via genogram (McGoldrick) og gjennom narrativ tilnærming (White):
Undersøke familiens livsverden, (”private/indre verden”) delte erfaringer med familien samt forbindelsen til andre mennesker (”sosial verden”).
- Eksistensen viser seg i *språket*:
På hvilken måte familiemedlemmene ser på seg selv og verden (Anderson og Goolishian).
- Flere sider ved *væren utforskes* og sees i sammenheng:
(”ideens verden”) ideer, verdier, idealer, følelser, antagelser, handlinger og reaksjonsmønstre, egenskaper, mål, identitet og selvfølelse (Boscolo og Bertrando mfl. og White).
- Finne balansepunktet *mellom nærhet og distanse* i relasjoner:
”Individuering” (Minuchin) og det ”kollektive” som binder familien sammen.
- *Familien som aktører:* bevege seg nærmere meningsfullhet og skape mening i tilværelsen (livsmening og SOC:Antonovsky).
-Frigjøre seg fra ”må-beskjeder”.
-Barn trenger hjelp til å ta ansvar for egne valg. Foreldrene står ansvarlige for egne følelser i interaksjon med barnet.
- *Dødsbevissthet* : utforske dybden i familiens bekymringer:
kan de relateres til dødsangst?
-Temaer om døden bør håndteres rolig, direkte og konkret
-Et av barnets viktigste utviklingsoppgave: å håndtere angsten.
-Dødsbegrepet kan samtales om tilpasset alder og behov (Yalom).

Figur 3: ”Eksistensiell tilnærming i familierapeutisk arbeid”. Boksen viser forslag til hvordan begge tilnærmingene kan forenes basert på teorigrunnlag og egne slutninger.

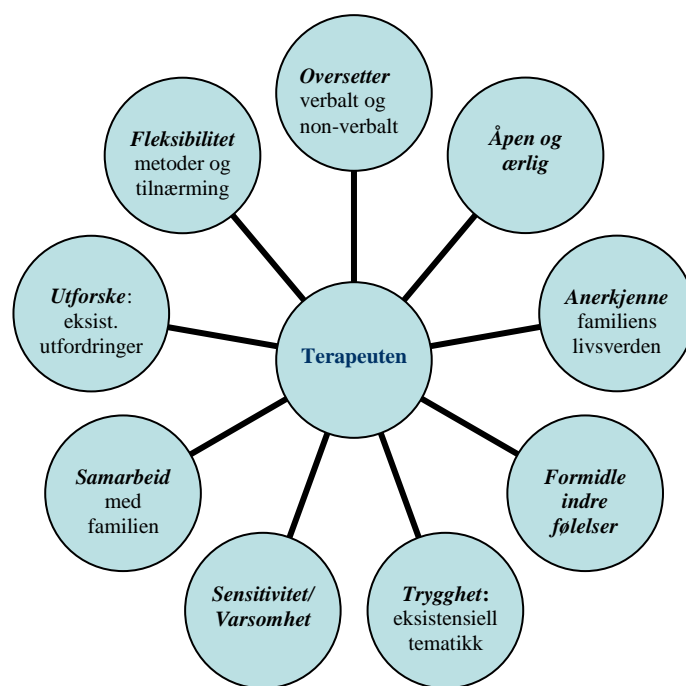
jeg har vist her, eller vektlegge noe på en annen måte. Under flere av punktene har jeg satt opp forslag til hvordan temaene kan relateres til ulike familierapiretninger med anerkjente navn i parentes. Dette gjelder strukturell metode: Minuchin, strategisk metode: Satir, Narrativ metode: White, språkssystemisk: Anderson og Goolishian, Milanometoden: Boscolo og Bertrando mfl.) og til slutt LØFT: Steve De Shazer og Berg.

Konklusjon:

Sett i forhold til både likheter og forskjeller ved tilnærmingene, er det fullt mulig å kombinere en eksistensiell tilnærming med familierapeutisk arbeid. Alle familierapiretningene kan i utgangspunktet kombineres dersom terapeuten har et fokus på eksistensielle sider. Dette er ikke nødvendigvis enkelt og problemfritt, spesielt med tanke på den rollen terapeuten har: enten som ekspert eller ikke-vitende. Sistnevnte vil i større grad forene et eksistensielt teorigrunnlag.

4.1.1.3.1 En anerkjennende holdning hos terapeuten

Som vist nedenfor pekes det på sentrale punkter som jeg mener kan integreres med vanlig familierapeutisk arbeid. Det er: trygghet i forhold til eksistensielle temaer, formidling av indre følelser, anerkjennelse, åpenhet og ærlighet, oversetting av språket, fleksibilitet, utforskning, samarbeid og sensitivitet/varsomhet. For nærmere utdypning av områdene vises for øvrig til terapeutenes rolle i kap. 2 i forbindelse med terapeutenes rolle. Mye av dette vil ikke nødvendigvis representere noe nytt, men viser til viktige forutsetninger uavhengig av terapiretning. Jeg vil igjen påpeke at det først og fremst er snakk om noe *holdningsskapende* hos terapeuten, og ikke først og fremst terapeutiske teknikker som er i fokus innenfor en eksistensiell tilnærming. Det å være fleksibel og ikke bli fastlåst til noen metoder kan være av stor betydning. Blikket bør rettes mot ulike områder på et gitt tidspunkt i terapiprosessen. Av alle nøkkelområdene det pekes på i figur 4, mener jeg at ”*anerkjennelse*” er en av de viktigste forutsetningene for et godt terapiforløp. Jeg vil også påstå at dersom terapeuten er anerkjennende mot familien, vil flere av de andre områdene falle mer naturlig. En vellykket relasjon mellom terapeuten og familien er på mange måter svært viktig for terapiprosessen, uavhengig av tilnærming eller metode. Det forutsetter et engasjement fra terapeutenes side i forsøk på å nærme seg familiens verden slik de opplever den.



Figur 4: Modellen viser forslag til *nøkkelområder* som terapeuten bør fokusere på, med utgangspunkt i ”Eksistensiell familierapi”.

Videre vil jeg gjøre et skifte, ved å analysere en eksistensiell tilnærming parallelt med anerkjennelsesbegrepet. Slik jeg ser det, er prinsippene til Spinelli (s.26) nært forbundet med begrepet ”anerkjennelse”. Schibbye knytter anerkjennelsesbegrepet opp mot Hegel, som mener at anerkjennelse innebærer å sette seg inn i den andres perspektiv, eller andres subjektive opplevelse. Hun understreker at begrepet betyr å verdsette andre mennesker for det de er, og ikke nødvendigvis gjør (2002, 259). Schibbye legger også til noe viktig Hegel sier om at begge parter har lik *rett til sin opplevelse*, og at terapeuten bør akseptere familiens rett til å føle på sin måte. Ut fra anerkjennelsesbegrepet finner hun flere nødvendige ingredienser: *lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekreftelse*, som til sammen utgjør et hele (2002, 262-263). Som terapeut bør man ha en anerkjennende holdning, men det er også essensielt å hjelpe familiemedlemmene til å anerkjenne hverandres opplevelsesverden. Jeg var inne på dette tidligere i forbindelse med individuering/selvdifferensiering i kapittelet om eksistensiell

familieterapi. Axel Honneth peker på utfordringen knyttet til individualisme og sosial anerkjennelse. Han tar opp anerkjennelsesbegrepet og refererer blant annet til Mead og Hegel, som mener at vi i et moderne samfunn bør oppnå anerkjennelse, både som autonome samt individualiserte mennesker (2007, 179).

Foreldre og andre viktige voksne rundt barnet kan oppleve å kjenne på egen redsel og usikkerhet, i møte med barnets eksistensielle tanker. Barn stiller gjerne store og utfordrende spørsmål av eksistensiell type. Dersom foreldrene ikke er mottagelig for dette, og kanskje til og med avviser spørsmålene, er dette noe som vil kunne påvirke barnet i negativ retning. Hvis barn erfarer at deres eksistensielle spørsmål blir værende et ikke-tema blant voksne, legger de (ubevisst) lokk på tematikken, istedenfor å utforske temaene sammen de nærmeste.

For barnet kan det å oppleve at foreldrene interesserer seg i sin "væren" bety mye. Det vil si et felles fokus, og dermed en *intersubjektiv* "væren" opplevelse. Det jeg tenker på som avgjørende for å kunne være anerkjennende, blir å forsøke å forlate egen livsverden for en stund, og bevege seg nærmere mot den andres verden. Under dette ligger det vesentlige ved det å lære å akseptere annerledeshet. I overført betydning: å godta at andre har sine sannheter om livet, uten at dette konkurrerer med egne. Det vil kunne innebære en berikelse i familien, snarere enn noe negativt man bør forandre på. Som terapeut bør man derimot være åpen og imøtekomme barns nysgjerrighet. Yalom understreker at terapeuten må gjøre mer enn å lytte og observere. Like viktig er det å være åpen om seg selv for å få til en mer genuin kontakt og tilstedeværelse. Det er lett å bli fastlåst i familiesystemet ved å gå for dypt inn i deres hverdag. Terapeuten bør dermed balansere nærhet og distanse på en passende måte. Åpenhet og ærlighet er altså et vesentlig punkt terapeuten kan ta hensyn til. Dette handler også om nærhet og distanse slik jeg forstår det. Yalom mener at det er betydningsfullt å åpne seg på en personlig måte ved å formidle egne følelser i her-og nå-situasjonen (2011, 482-485). Videre tilføyer han timing og oppmerksomhet på tempoet, i forhold til hva vedkommende er klar til å ta imot (2011, 486). Det betyr å være bevisst når familien kan lytte til terapeutens egne opplevelser av å være tilstede i familiesystemet. Viktige spørsmål terapeuten kan stille seg selv er: hvilke følelser vekker det? Kan følelsene fortelle noe viktig til familien?

4.1.1.4 Mot et utvidet blikk på familieterapeutisk arbeid

Sett i etterkant av tidligere møter med familier spør jeg meg selv: hvordan kunne jeg ha møtt familiene annerledes med utgangspunkt i en eksistensiell tilnærming? Hva ville jeg ha lagt vekt på i samtalene, i forhold til mål/retning og innhold ut fra terapeutisk posisjon? Og hva ville det eventuelt ha ført til? Innledningsvis ble det pekt på ulike eksistensielle temaer som

jeg har møtt på i klinisk praksis. I samtalen kom temaene opp fra familien selv, både eksplisitt og implisitt. Som terapeut var jeg tilbakeholden på flere av disse områdene, grunnet egen usikkerhet overfor hvordan jeg skulle håndtere dette. I ettertid ville jeg nok først og fremst ha vært mer trygg på å åpne opp for eksistensielle tematikk underveis i prosessen, og gått nærmere inn på disse ved et passende tidspunkt. Eksempelvis kunne jeg ha utforsket mer omkring ”opplevelsen av meningsløshet i tilværelsen” og ikke minst hvordan døden påvirker familien. Det er vanskelig å vite hva utfallet ville blitt, men jeg antar at jeg kunne ha møtt utfordringene på en annen måte, noe som ville skapt en tryggere arena for utforskning av eksistensielle temaer. Etter min oppfatning er det mulig å både være en systemisk terapeut og samtidig ha fokus på eksistensielle sider i samtalen. Jeg tror noe av det viktigste er å være genuint nysgjerrig på familiens livsverden (anerkjennende holdning), og være villig til å forlate egen komfortsone. Spesielt gjelder dette innenfor grunnvilkåret: døden og samtaler rundt dette med familien. Som tidligere nevnt ser det ut til at dette området ikke blir tematisert i særlig stor grad.

4.1.2 Analyse og diskusjon

I forrige kapittel analyserte jeg teorien i samspill med egne erfaringer som familieterapeut. Jeg skal nå presentere hva jeg har kommet frem til ut fra analysen, og deretter diskutere begrensninger ved analysen. Det viste seg å ikke være like enkelt å finne tydelige likheter og forskjeller mellom retningene innenfor de utvalgte områdene. Slik jeg forstår det vil det i flere tilfeller være snakk om glidende overganger mellom tilnærmingene. I flere tilfeller avhenger dette av hvilken familieterapeutisk metode som blir sammenlignet med eksistensiell terapi. Egne funn kan konsentreres om følgende (kunnskapsforslag):

- De fleste familieterapeutiske metoder har tydelige likhetstrekk med eksistensiell terapi når det gjelder: fokus på mening, vektlegging av subjektiv livsverden, og fokus på familiens livssituasjon.
- Enkelte familieterapeutiske metoder har tydelige likheter innenfor: arbeid med individuering og forståelse av familien som aktører.
- Det finnes klare ulikheter innenfor enkelte familieterapeutiske metoder og eksistensiell terapi i forhold til: et fortid-nåtid og fremtidsfokus i terapi, syn på familiens frihet og ansvar for egne valg, og på terapeutens rolle.

- En betydelig forskjell mellom familierapi og eksistensiell terapi retter seg mot dødsbevissthet og vektlegging av dette i terapiprosessen.
- En eksistensiell tilnærming kan forenes med familierapeutisk arbeid, men fokus på terapeutens rolle som ”ikke-vitende” imøtekommer i større grad det eksistensielle paradigmet.
- En anerkjennende holdning hos terapeuten er trolig et av de viktigste nøkkelområdene innenfor ”eksistensiell familierapi”.

4.1.2.1 Begrensninger ved analysen og egne funn

Harriet Bjerrum-Nielsen poengterer at alle analyser er en konstruksjon av virkeligheten, fremfor en oppdagelse av den (1994, 195). Et interessant spørsmål er: hvilke konsekvenser valg av teoretisk perspektiv får for selve analysen? Hva spiller inn på egen analyse, og hva kan sies å være svakhetene ved denne? Jeg skal gå inn på disse spørsmålene under følgende punkter:

1. For det første har jeg et *begrenset utvalg* av litteratur i egen studie, noe som vil påvirke hva jeg kommer frem til av temaer i analysedelen. Jeg har forsøkt å referere til ulike forfattere med forskjellig bakgrunn i denne oppgaven, for å vise til ulike synspunkter innenfor emnet. I tillegg til dette refererer jeg til hva forskningslitteratur sier innenfor feltet. Det forekommer visse begrensninger med utvalget, spesielt med tanke på at Yalom blir anvendt som hovedkilde. Dette har likevel vært et bevisst valg, da jeg mener han er en svært sentral teoretiker innenfor emnet. På en annen side har jeg i mindre grad kritisert Yalom, noe jeg kunne ha gjort i større grad for å utvikle teorien ytterligere. I utgangspunktet hadde jeg en forventning om å bruke en større del av Lantz analysearbeid (Frankls logoterapi). Det viste seg først etter å ha lest igjennom boken at denne ikke virket så sentral som først antatt. Som et resultat av dette ble det dermed også mer plass til Yaloms teori i oppgaven.

Et annet kritisk moment rettes mot bruken av noen web-adresser, som reiser spørsmål ved hvor pålitelig denne informasjonen kan sies å være. Jeg refererer noe til wikipedia i kapittelet om historisk bakgrunn. Denne har jeg kun anvendt til konkrete opplysninger for å utfylle annen litteratur. Det kapittelet er ikke det viktigste i oppgaven, og jeg går ut fra at det i mindre grad er problematisk å ha med den henvisningen der.

Når det gjelder egne tanker og meninger om temaene underveis, og ved omtale av familierapiretningene, gjøres dette i stor grad uten å henvide til konkret litteratur. Her bruker jeg egne erfaringer fra praksistiden, som allerede er integrert. Her kan det ligge svakhet ved hvor riktig analysefunnene kan sies å være. Jeg vil legge til at en del av det jeg legger frem i oppgaven er noe veileder fra praksistiden (klinisk pedagog) har lært meg. Sett ut fra dette kan egne konklusjoner sies å være noe konsistente.

2. For det andre vil *alder* spille en rolle i forhold til hvordan jeg beskriver og fortolker litteraturen. Spørsmålet er på hvilken måte? Spesielt tenker jeg på hvordan jeg omtaler familierapiretningene, med utgangspunkt i egne erfaringer fra klinisk praksis. Mine erfaringer som terapeut vil kunne være noe innskrenket sett i forhold til erfarne familierapeuter med mange års erfaring. Jeg nevnte forøvrig tidligere i teoridelen at terapeutens alder kan være en potensiell hindring i å møte eksistensiell tematikk, og at det kanskje tilsier en annen livserfaring. På den annen side kan jeg likevel ha erfart flere sider ved livet, i møte med mennesker som kan anvendes i praksis. I tillegg vil jeg kunne ha et større blikk på familierapeutisk arbeid sett utenfra, noe som kan være nyttig i forståelsen av ”eksistensiell familierapi”.

3. For det tredje knytter det seg spørsmål til hva angår *generalisering og valideringsproblematikken*. Jeg nevnte litt om svakheter ved utvalget og alder under de foregående punktene. En annen kritisk innvending er om påstandene mine er basert på antagelser som er undersøkt eller dokumentert, om de er sanne eller falske. Egne påstander tok utgangspunkt i teorigrunnet samt egne erfaringer som terapeut. Svakheten kan som nevnt være at egen argumentasjon tar utgangspunkt i et begrenset utvalg av litteratur og likeledes i forhold til egne erfaringer. På ingen måte kan jeg generalisere ut fra et så lite litteraturutvalg, men kan vise til et mulig kunnskapsforslag ut fra det jeg har kommet frem til av egne konklusjoner. Jeg mener at resultatene kan peke på noe som eventuelt kan bidra til nyttig kunnskap i familierapeutisk arbeid.

Spørsmålet om oppgaven undersøker det som er hensikten, vil nok avhenge av leseren. Det vil være opp til andre å konkludere med dette. Jeg har forsøkt så godt det lar seg gjøre å undersøke det som var hensikten med masteroppgaven.

I dette kapittelet har jeg presentert hva jeg har kommet frem til med utgangspunkt i analysen. Jeg har også pekt på flere begrensninger rundt egen analyse som kort oppsummert omhandler: eget utvalg i oppgaven, alder/erfaring og utfordringer med hensyn til generalisering og validitet ut fra egne funn i analysen. I neste og siste kapittel vil jeg gi en oppsummering av hovedtrekkene i oppgaven og gjenta problemstillingen.

5. OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

I denne oppgaven har jeg berørt en liten del av en eksistensiell tilnærming, og forsøkt å vise at et slikt teoriperspektiv har mye å bidra med innenfor familierapeutisk arbeid.

Hovedspørsmålet i oppgaven min var: *”Hvordan kan en eksistensiell tilnærming være til nytte i familierapeutisk arbeid med barn og deres familie?”*

Innledningsvis stilte jeg følgende tre underspørsmål ut fra overordnet problemstilling:

- 1) Hva vil det si å ha en eksistensiell teoretisk tilnærming i familiebehandling?
- 2) Hvilke fordeler og ulemper kan et eksistensielt perspektiv ha for terapiforløpet?
- 3) Har eksistensiell terapi både likheter og forskjeller sammenlignet med andre familierapiretninger?

På det første spørsmålet har jeg støttet meg til et eksistensfilosofisk teorigrunnlag. En eksistensiell tilnærming i familierapi er forankret i menneskets grunnvilkår som:

”væren” i verden, frihet, ansvar for egne valg, døden og livsmening. Grunnvilkårene utgjør både innhold og er med på å påvirke terapiprosessen. Jeg ser tydelige paralleler mellom fenomenologisk og hermeneutisk teori, til eksistensialisme og familierapeutisk arbeid.

Eksistensiell terapi består av ulike retninger som tar utgangspunkt i filosofiske grunntanker om blant annet åpenhet og utforskning av den andres livsverden. Det er flere måter å være en eksistensiell terapeut på. Jeg har konsentrert meg om likhetene og sett på en av retningene innenfor eksistensiell terapi: logoterapi, som er opptatt av mening. Videre har jeg diskutert hvordan en eksistensiell tilnærming kan forstås innenfor familierapeutisk arbeid. Deriblant vil det innebære et blikk på dilemmaer, valg og utfordringer i familiens livssituasjon. Når det gjelder terapeutens rolle sett ut fra et eksistensielt perspektiv, kan jeg gjenta nøkkelområder som: nysgjerrighet, utforskende og støttende, og en mellom-menneskelig relasjon mellom terapeuten og familien.

Når det gjelder det andre spørsmålet, har jeg diskutert både fordeler og dilemmaer knyttet til ”eksistensiell familierapi”. Jeg viste til flere fordeler i teoridelen som at: grunnvilkårene kan sies å være universielle, forståelsen av kriser som noe ikke-patogenetisk, familien som aktører, søken etter mening som noe felles anliggende; både for terapeuten og familien, og ikke minst å forstå familien i et utvidet perspektiv. Et siste og viktig moment jeg pekte på er at en eksistensiell tilnærming kan implementeres i familierapeutisk praksis. Dette har jeg for

øvrige vist til i figurene i analysedelen. I forhold til ulemper har jeg pekt på flere begrensninger rundt et slikt perspektiv, som i hvilken grad familien selv er opptatt av eksistensielle spørsmål. I møte med familier fra andre kulturer innebærer dette at terapeuten er kritisk til hva som bør tas opp av temaer, og hva som kan vektlegges. Terapeutens alder kan eventuelt være til hinder med tanke på hvor komfortabel man er ut fra krevende eksistensiell tematikk. Dersom terapeuten utforsker hvordan han/hun selv forholder seg til eksistensielle grunnvilkår, behøver ikke dette nødvendigvis være en stor hindring.

Svaret på det tredje og siste spørsmålet inngår i oppgavens analysedel. Her har jeg sett på felles kjennetegn ved eksistensiell terapi og undersøkt om det finnes både likhetstrekk og forskjeller sammenliknet med familierapeutiske metoder. Jeg har tatt utgangspunkt i teorien i oppgaven samt egne erfaringer fra arbeid i klinisk praksis. Ut fra analysen har jeg kommet frem til at flere familierapeutiske metoder har tydelige forbindelser til eksistensiell terapi innenfor områdene: mening, fokus på subjektiv livsverden og vektlegging av familiens livssituasjon. Det ser også ut til at enkelte av de familierapeutiske metodene har likhetstrekk innenfor arbeid med individuering, og en oppfatning av familien som aktører i eget liv. Når det kommer til ulikheter mellom tilnærmingene, finnes det klare forskjeller angående: fortid-nåtid og fremtidsfokus i terapi, forståelsen av familiens frihet og ansvar for egne valg, og terapeutens rolle. Forskjellene gjelder derimot i visse familierapiretninger, men ikke alle. Den største ulikheten mellom familierapi og eksistensiell terapi er knyttet opp mot dødsbevissthet og fokus på dette i terapiprosessen. Her ser det ut til å foregå en holdningsendring. Det kommer mer aktuell litteratur innenfor dødsfall i familier.

Jeg konkluderte også med at en eksistensiell tilnærming kan forenes med familierapeutisk arbeid, spesielt der terapeuten inntar en "ikke-vitende posisjon". En anerkjennende holdning er etter min oppfatning en meget viktig forutsetning med utgangspunkt i en eksistensiell tilnærming. Familiemedlemmene opplever diversitet i forhold til mening og forståelse i et familiesystem. Det er gjennom anerkjennelse at terapeuten kan få innsikt i deres livsverden, og i samarbeid med familien søke etter mening i tilværelsen. Helt til slutt i oppgaven har jeg uttalt flere begrensninger rundt egen analyse, der jeg pekte på svakheter ved: eget litteraturutvalg, egen alder/erfaringsgrunnlag samt utfordringer i forhold til generalisering og validitet. Jeg kan ikke generalisere ut fra et så begrenset materiale, men vise til kunnskapsforslag. Egne konklusjoner kan peke på at det er mulig å forene eksistensiell terapi med familierapi, uten store endringer. Dette kan være nyttig kunnskap for familierapeuter som interesserer seg for temaet eksistensialisme. Det er nødvendig med langt mer forskning, men slik det ser ut til nå er at familierapeuter bør bli flinkere til å hente frem tanker innenfor

dette området som kan berike den terapeutiske prosessen. Vi bør fortsette å utvikle teorien og forske videre innenfor dette temaet. Jeg håper at det eksistensielle paradigmet skal være til inspirasjon og nytte, og samtidig føre til en videre diskusjon for å utvide perspektivet.

REFERANSELISTE

Antonovsky, Aaron. 2000: *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.

Bjerrum-Nielsen, Harriet. 1998: Forførende tekster med alvorlige hensikter. *Tidskrift for samfunnsforskning*, 35, 190-217.

Cooper, Mick. 2011: *Eksistensielle terapier*. Dansk psykologisk forlag.

Danbolt, Torill og Nordhelle, Grethe (red). 2012: *Åndelighet-mening og tro-utfordringer i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal.

Fossåskaret, Erik (red). 1997: *Metodisk feltarbeid. Produksjon og tolkning av kvalitative data*. Oslo: Universitetsforlaget.

Gilje, N. og H. Grimen. 2000: *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger*. Oslo: Universitetsforlaget.

Haavind, Hanne (red). 2000: *Kjønn og fortolkende metode. Metodiske muligheter i kvalitativ forskning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Haldane, Douglas og McCluskey, Una. 1982: Existensialism and family therapy: a neglected perspective. *Journal of Family Therapy*: 4:117-132.

Helgeland, Anne. 2008: *Aktør i eget liv*. Bergen: Fagbokforlaget.

Heim, Nina og Bry, Knut. 2008: *Livet. Undring, eksistens, mening*. Oslo: Gyldendal.

Henriksen, Jan-Olav og Vetlesen, Arne Johan. 2006: *Nærhet og distanse-Grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker*. Oslo: Gyldendal.

- Holgernes, Bjørn. 2004: *Angst i Eksistensfilosofisk belysning. En studie i Irvin D. Yalom og Søren Kierkegaard*. Oslo: Høyskoleforlaget.
- Holmberg, Åse. 2012: Familieterapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket i *Fokus på familien*, Årgang 40 Nr 1 (49-66). Oslo: Universitetsforlaget.
- Honneth, Axel. 2007: *Kamp om anerkjennelse*. Oslo: Pax Forlag.
- Hernández, Wolfe Pilar. 2010: Altruism born of suffering: how columbian human rights activist transform pain into prosocial action. *Journal of humanistic psychology*.
- Iversen, Egil Foss. 2000: *Hverdagsfilosofi- velg ditt eget liv*. Oslo: Orion Forlag AS.
- Jacobsen, Bo. 2000: *Eksistensens psykologi. En introduksjon*. Oslo: Pax Forlag.
London: Jason Aronson INC.
- Järvinden, Margaretha og Nanna Mik-Meyer (red) 2005: *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv: Interview, observationer og dokumenter*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Johannessen, Jan Vincents. 2007: *Kunsten å leve*. Oslo: Aschehoug.
- Jørgensen, M. W. og L. Philips. 1999: *Diskursanalyse som teori og metode*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Lantz, Jim. 1993: *Existential Family Therapy: Using the concepts of Viktor Frankl*. USA: Jason Aronson Inc.
- Løgstrup, K. E. 2010: *Den etiske fordring*. Århus: Forlaget Klim.
- McGoldrick, Monica, Gerson Randy og Sueli Petry. 2008: *Genograms. Assessment and intervention*. New York: Norton & Company.
- Nyeng, Frode. 2003: *Eksistensens filosofi- om frihet, angst og meningen i eget liv*.

Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Rhedding-Jones, Jeanette. 2005: *What is research? Methodological practices and new approaches*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ringdal, Kristen. 2007: *Enhet og mangfold*. 2.utgave. Bergen: Fagbokforlaget.

Rober, Peter og Seltzer, Michael. 2010: Avoiding colonizer position in the therapy room: some ideas about the challenges and dealing with the dialectic of misery and resources in families. *Family Process* 49:123-137.

Rober, Peter, Robert A. Neimeyer og An Hooghe 2012: *Cycling around an emotional core of sadness*”: Emotion regulation in a couple after the loss of a child.

Rober, Peter og Paul C. Rosenblatt 2013: Selective disclosure in a first conversation about family death in James Agee`s novel: A death in the family, *Death Studies*: 37:2,172-194.

Ryen, Anne. 2010: *Det kvalitative intervjuet*. Fra vitenskapsteori til feltarbeid. Bergen: Fagbokforlaget.

Schibbye, Anne-Lise Løvlie. 2002: *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Seltzer, Wencke J. 2005: *Familiehemmeligheter. Tause fortellinger fra terapirommet*. Oslo: Gyldendal.

Carlos, Sluzki.1979: Migration and family conflict. I *Family Process* 18(4): 379-390).

Sløk, Johannes. 1964: *Eksistensialisme*. Oslo: Gyldendal.

Spinneli, Ernesto. 1996: "Existential Therapy" i boken *Therapists on Therapy-Edited by Bob Mullan*. London: Free association books.

Stålsett, Gry. 2013: "*Mangfold-verdier og verdighet i møtet med den andre*".
Et førjulsseminar i regi av NFFT. Oslo.

Thomassen, Magdalene. 2006: *Vitenskap kunnskap og praksis-innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal.

Yalom, Irvin D. 2011: *Eksistensiell psykoterapi*. Oslo: Arneberg forlag.

Yalom, Irvin D. 2003: *Terapiens gave*. Oslo: Pax Forlag.

Widerberg, Karin. 2001: *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*.
Oslo: Universitetsforlaget.

Øverenget, Einar 2007: *Eksistens. En bok om frihet, angst og død*.
Oslo: Kagge Forlag.

Websider:

1. *Existential therapy* (redirected from existential psychology):

http://www.en.wikipedia.org/wiki/Existential_psychology

(Lastet ned: 17.10.13)

2. Klaus Laermann 1992: *Theodor W. Adornos Diktum – Überlegungen zu einem Darstellungsverbot*.

<http://www.zeit.de/1992/14/die-stimme-bleibt>

(Lastet ned 05.05.14)

