

CASES

Opstillingsmetodens anvendelse i samtaler

med voksne

Case 1

Hver bærer sin byrde - om at arbejde med sygdom i et parforhold

Case 2

Chefen og de 4 kopper - om mistrivsel på arbejdspladsen

Case 3

Når mobning kommer i vejen - om fremtiden med en fortid med mobning

Case 4

Sorgen der ikke ville lægge sig - om at leve videre med et savn

Disse cases er transkriptioner fra live-sessioner og med tilladelse fra klienterne.

Liv Dhanyo Thommesen

Uddannelsesleder

ISFO

Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling

Thorvaldsensvej 3, baghuset 1. sal
1871 Frederiksberg C

Tlf. 5354 7475
info@isfo.dk
www.isfo.dk



Hver bærer sin byrde

- om at arbejde med sygdom i et parforhold

En mand kontaktede mig, fordi han havde fået konstateret prostatakræft. Prognosen for hans liv var ikke god, hvilket naturligvis påvirkede ham. Men sværest for ham var, at hans kone var røget ind i en voldsom krise pga. hans sygdom. Hun var desperat og panikslagen ved tanken om, at hun skulle miste ham og være alenemor med deres børn på 4 og 6 år.

Han var holdt op med at fortælle om sin egen angst for fremtiden og døden, da det altid udløste kraftige reaktioner hos sin hustru. Nu havde han brug for at vende det med en udestående og kontaktede derfor mig.

Som han selv formulerede det, ønskede han ro omkring sig, så han kunne forholde sig til alt det, der skete i hans indre.

Han magtede ikke at skulle tage sig af sin hustru og samtidig af sig selv. Imidlertid ønskede han heller ikke at flytte fra familien.

Efter vores indledende snak trak jeg en stol hen foran ham og bad ham forestille sig, at hans kone sad foran ham.

Mere behøvede jeg ikke at sige, før han afværgende tog hænderne op foran sig og drejede sig væk.

"Åh, det er ikke rart," røg det ud af ham.

"Mærk, hvad der sker med dig, når du er her sammen med din kone", spurgte jeg ham.

Han fortalte, at han følte sig presset og oplevede, at hun konstant krævede hans opmærksomhed. Jeg trak stolen med hans kone lidt væk og han blev tydelig lettet.

"Åh, det er bedre" sagde han.

Jeg viklede mit tørklæde af halsen, lagde det på gulvet mellem stolene og fortalte, at jeg på denne måde havde lavet en afgrænsning mellem ham og hans kone.

"Det er endnu bedre" sagde han. "Men jeg får også dårlig samvittighed, for hun har brug for mig".

Vi snakkede herefter om, hvad der var hans ansvar, hvad der hørte til hos hans kone, samt hvad han reelt kunne gøre for hende.

Han blev eftertænksom, da det gik op for ham, at hans måde at takle sin kones krise på, mindede om hvordan han i sin barndom skulle tage sig af sin mor. Hans far havde forladt familien, da han var lille og han blev 'mors lille mand'. Som barn spurgte hans mor aldrig om, hvordan han havde det.

Alting handlede om hans mor, som ofte var ked af det og græd. Hans opgave blev at trøste hende.

"Det er selvfølgelig meget svært for din kone, at du er blevet syg, men du kan ikke tage hendes smerte fra hende" sagde jeg blidt.

For at tydeliggøre det, lagde jeg en halvtung rund strandsten i hans skød.

"Denne sten symboliserer, at du ikke kan tage hendes udfordringer fra hende, selv om du gerne vil eller føler, at du skal. Når du forsøger dette, tager du dig ikke af dit eget".

"Puha, det giver meget mening" svarede han, mens han kikkede på stenen.

"Må jeg lægge den over til hende?"

Jeg bad ham vente et øjeblik, så det blev endnu mere tydeligt for ham, hvad det gjorde ved ham, at skulle rumme både egen og kones byrde.

"Mærk, hvordan det er for dig, at lægge din kones byrde / sten over til hende selv"?

Resten af sessionen snakkede vi om, hvordan denne proces helt konkret kunne tages med ud af terapilo-kalet.

Da han kom igen ugen efter, fortalte han, at det havde været lettere for ham. Det var som om han var blevet bedre til at lytte til hende og være med hende, men samtidig fik fortalt, at det var begrænset, hvad han kunne gøre.

Han havde opdaget, at han "skulle være med hende og ikke løse det for hende", som han selv udtrykte det.

Chefen og de 4 kopper

- om mistrivsel på arbejdspladsen

I et kortere coachingforløb fortalte en klient mig frustreret, at hun ikke kunne lide sin nye leder og var begyndt at mistrives på jobbet.

Hun havde tidligere været utrolig glad for sit arbejde, som hun havde haft i 3 år. Alle hendes kompetencer blev bragt i spil og det kollegiale sammenhold omtalte hun som suverænt.

For ½ år siden, måtte hendes daværende leder trække sig fra jobbet på grund af sygdom, og der blev ansat en ny leder, som hun ikke fungerede sammen med. Arbejdsglæden var som forduftet. Hun var både ked af det, men også vred på ham. Værst for hende var det, at det gik ud over hendes familie.

Dette ønskede hun ikke og ville derfor gerne se på situationen. Hendes vrede var så massiv, at det gav mening at spørge ind til, om hun tidligere i sit liv havde oplevet en lignende situation.

Hertil svarede hun, at det jo nok ikke var relevant, men at hun totalt havde mistet respekten for sin eksmand og at hun for mange år havde brudt forbindelse til sin far.

Hun tøvede lidt, mens hun fortalte det og kunne pludselig se, at det var den samme slags irritation hun følte i forhold til alle 3 mænd.

Jeg fulgte straks op på hendes kommentar og greb ud efter 4 kopper, som stod på hylden lige bag mig.

Jeg stillede den første kop på bordet med bunden i vejret og sagde: "Det er dig".

Så tog jeg den næste kop og stillede den en halv meter væk, men jeg fortsatte: "Og det er din leder".

Koppernes hanke var vendte mod hinanden for at illustrere, at de havde front mod hinanden.

Hun så misbilligende på min lille opstilling og gav udtryk for, at hun havde lyst til at kyle koppen, der repræsenterede lederen på gulvet.

"Han har frarøvet mig min arbejdsglæde".

Herefter brugte jeg et simpelt og enkelt Opstillingsbillede, idet jeg tog den 3. kop og stillede den foran lederen, mens jeg sagde at den repræsenterede hendes far.

Hun stivnede, trak næsten ikke vejret og udbrød: "Åh nej".

Jeg tog herefter den 4. kop og stillede den foran hendes far, mens jeg sagde, at den repræsenterede hendes eksmand.

Hun vred sig på stolen og var tydeligvis ikke glad for billedet.

Og så kom knebet: "Nu tager vi lige din leder og trækker ud af ligningen" sagde jeg, mens jeg trak den bagerste kop helt ud til siden. Hun var stille i nogle øjeblikke med øjnene fæstnede på kopperne, der repræsenterede eksmanden og faderen.

"Puha, nu kan jeg godt se, at det handler om dem!".

Herefter ville jeg vise hende et andet billede, som måske ville være mere brugbart i hendes konkrete situation.

"Jeg gør lige noget andet", sagde jeg og stillede koppen med lederen tilbage på rækken bag hendes eksmand og far.

"Nu fjerner jeg i stedet først din eksmand" og jeg trak ham ud til siden, "og så din far".

"Hvordan er det at se på din leder UDEN du har stillet noget foran - altså har fjernet forestillingerne om ham".

Nu faldt kæben næsten ned og hun rystede på hovedet. "Sig det er løgn. Nu kan jeg meget bedre have ham".

Efter denne enkelte, men anskueliggørende lille Opstilling, var klienten tydeligvis lettet i forhold til sin leder. I den resterende tid vi havde sammen, snakkede vi mere coachende om, hvordan hun kunne forholde sig konstruktivt i forhold til ham.

Det var blevet klart for hende, at hun havde noget med i bagagen, som stillede sig i vejen og hun var indstillet på at kikke på det.

Da hun gik ud af døren gav hun udtryk for, at hun næsten glædede sig til at møde sin nye leder igen.

Når mobning kommer i vejen

- om fremtiden med en fortid med mobning

Det ringede på døren og da jeg åbnede, stod der en smilende og imødekommende ung mand.

Vi hilste på hinanden og gik ind i mit terapirum, hvor vi satte os tilrette i stolene.

Jeg spurgte, om han havde erfaringer med denne type møder, hvortil han svarede nej.

Jeg forklarede, at han kunne tale om alt der rørte sig i ham, at jeg ville lytte og vi sammen kunne finde ud af, hvordan han kunne få det bedste ud af vores tid sammen.

Efter lidt tilløb fortalte han om forholdet til sin kæreste. Han udtrykte hvor sød, han syntes hun er, og hvor bange han var for at miste hende. Han blev mere og mere indadvendt og alvorlig, samtidig med, at han faldt sammen i kroppen.

Jeg spurgte forsigtigt, hvad der rørte sig i ham, men skulle læne mig helt frem for at høre, hvad han svarede.

"Jeg bliver ked af det, når jeg er sammen med hende. Jeg bange for, at hun ikke vil have mig, når hun finder ud af, hvordan jeg er" nærmest hviskede han.

Han fortalte, at hans familie oprindeligt kom fra København, men var flyttet til en mellemstor by i Vestjylland, lige før han startede i skole. Her blev han mobbet og drillet af nogle drenge i sin klasse og følte sig anderledes og udenfor.

Han fortalte også, at han ikke turde sige noget til sine forældre, da de skændtes meget og han frygtede, at hans far ville flytte, hvilket denne nogle gange truede med.

Den unge mand begyndte at græde, da han fortalte, at han stadig intet havde sagt til sine forældre om mobningen.

Efterhånden som vores samtale skred frem viste det sig, at han var rædselsslagen for de stærke følelser, som var begyndt at dukke op, efter han havde mødt sin kæreste. Når de var sammen havde han tit lyst til at græde, men i stedet lukkede han ned i frygt for at bryde helt sammen.

Pludselig udbrød han: "Nøøøj, det er godt at snakke om, jeg har aldrig før fortalt det til nogen". Vi snakkede også om den vrede, der var i ham i forhold til de drenge, som havde mobbet ham og vores samtale gled nu meget lettere.

Til højre for stolen lå nogle filtstykker, som jeg ofte bruger, for at tydeliggøre klientens beskrivelser.

Jeg rakte ham stakken med de farvede filtkvadrater.

"Hvem er du især er vred på"? spurgte jeg. "Tag et stykke filt for hver af dem".

Han nævnte 3 navne og tog et stykke sort, mørkebrunt og gråt filt.

Jeg tog de 3 filtstykker og lagde dem et par meter foran ham.

"Her er de", sagde jeg og han blev straks anspændt.

"Hold kæft, hvor var de tarvelige og jeg hader dem", udbrød han.

Herefter forholdt vi os til hver enkelt af dem, så han kunne udtrykke det, han havde på hver af dem og det var ikke så lidt!

Derefter flyttede vi fik dem længere og længere væk, indtil han følte sig kraftfuld og vreden var forduftet.

Han smilede tilfreds.

Da vi kort efter rundede sessionen af sagde han:

"Jeg vil fortælle min mor det hele. Det har jeg lyst til".

Han rakte armene frem og gav mig et kram.

"Det er sjovt det her, det vil jeg gerne prøve igen".

Tilmeld dig til at modtage vores

NYHEDSBREVE

www.isfo.dk

Sorgen, der ikke ville lægge sig

- om at leve videre med et savn

Jeg blev berørt, da jeg for nogle år siden lyttede til en ungs klients historie.

Hun havde mistet begge sine forældre i en bilulykke ca. 10 år før og kæmpede nu med ensomhed og en tiltagende oplevelse af meningsløshed.

Hun var blot 9 år gammel, da det skete. Hun var ikke selv i bilen og fik aldrig taget afsked med sine forældre.

Hun havde nu en kæreste og på mange måder fungerede hendes liv godt, men hun blev med kortere og kortere mellemrum overvældet af savn og en dyb sorg.

Der gik ikke lang tid, før tårerne brød igennem og hun græd stille. Smerten i hendes ansigt berørte mig dybt.

Hun kiggede op på mig med bedende øjne og spurgte om jeg kunne hjælpe hende med sorgen.

Ord var slet ikke nødvendige her...

Vi fik øjenkontakt og havde et kort og dybt ordløst møde.

Stilheden talte og hun mærkede, at jeg ville støtte hende igennem smerten.

Efter at have siddet sammen i stilhed, sagde jeg noget, som måske lyder fjollet, men som gav så uendelig meget mening i lige netop denne situation:

“Selv om dine forældre er døde, er de stadig din far og mor og de lever i dit hjerte”.

Hun kikkede op på mig og det var som om et lille lys blev tændt i hendes øjne. Jeg fortsatte:

“De lever videre i dig... Når du ser dig i spejlet, kan du se dem og når du smiler, smiler de tilbage til dig”.

I Familieopstilling gør man temaer håndgribelige, også når det som her gælder smertelige oplevelser.

Jeg tog derfor et par stykker farvet filt, som jeg altid har liggende og lagde et stykke på hver af hendes skuldre.

“Dine forældre er så tæt på dig, som disse stykker filt er”, sagde jeg.

Hun tøvede ikke et sekund, men lagde straks sine hænder på hvert af filtstykkerne og trak dem inderligt ind mod sit hjerte.

“Kan du mærke det?” spurgte jeg og hun nikkede.

Igen sad vi stille, mens hun pressede filtstykkerne ind mod sit hjerte.

“Er der noget, du gerne vil sige til dem, eller som du gerne vil have, at de skal vide,” spurgte jeg forsigtigt.

“De skal vide, at jeg elsker dem og savner dem” sagde hun, mens tårerne løb ned ad hendes kinder.

“Men det er godt at mærke dem” sagde hun stille. “Det er som om, de er her lige nu”.

Vores samtale forløb herefter afdæmpet, mens vi stille bevægede os ind og ud af dialogen mellem hende og mig, samt hende og forældrene.

Hun ville gerne have filtstykkerne med hjem og det fik hun selvfølgelig.

De efterfølgende gange vi mødtes, fortalte hun, hvordan hun sov med dem om natten og altid havde dem hos sig. Efter et par måneder var hun klar til at give mere slip.

Filtstykkerne, som repræsenterer forældrene og deres indbyrdes relation, ligger i en skuffe hjemme hos hende, som hun i ny og næ trækker ud og ser på med kærlighed.

I processen med min unge klient, som varede et lille års tid, var det tydeligt at se og mærke, at noget i hende lettede og at den meget konkrete måde at bearbejde sorgen på virkede godt for hende.

Det er efterhånden nogle år siden jeg sidst så hende, men hun sender mig af og til en hilsen. Det er dejligt, for hun berørte mig dybt. Ikke mindst fordi jeg selv kender sorgen, da min far også døde alt for tidligt i mit liv.

Hun har i øvrigt sagt til mig, at jeg skulle skrive om hendes historie, da hun har oplevet hvordan andre unge slås med sorgen ved tab.