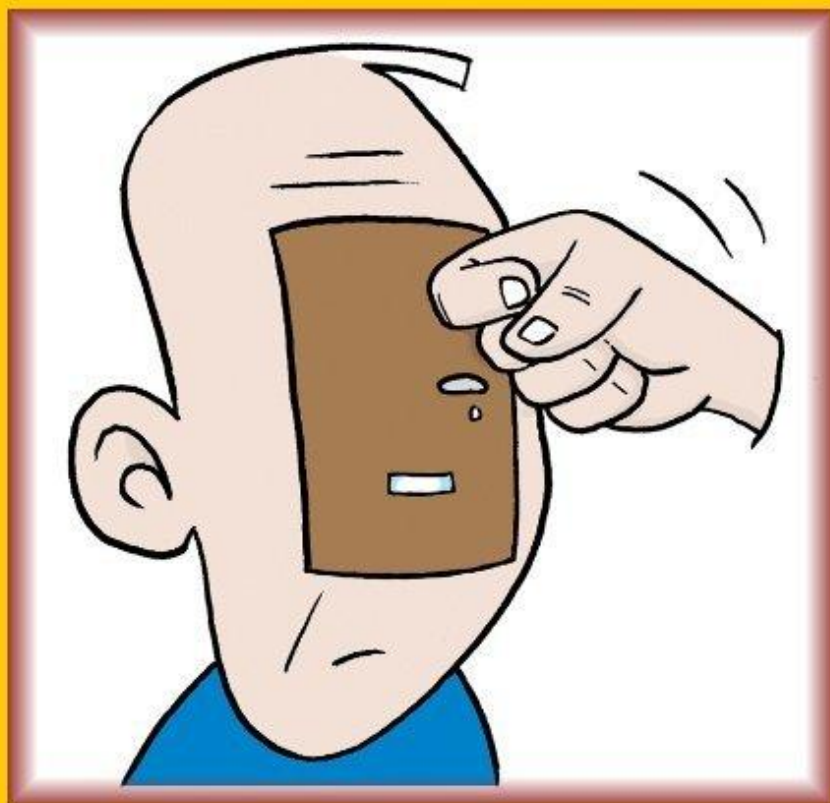


# Kan du høre hvad jeg tænker ?

Hjælp - med RBL



Carsten Fabricius & Denise Lykke Fabricius

Hensigten med denne bog er, at gøre dig dygtigere som Hjælper for dine børn, din familie, din kæreste og ven, dygtigere som professionel og kollega, men ikke mindst dygtigere Hjælper for dig selv som det menneske du ønsker at være.

Filosofierne om:



*Relationsbaseret Ledelse®*

**- I EGET LIV**

## Forord

"Kan du høre hvad jeg tænker ?" er inspireret af flere hundrede klienter, jeg har arbejdet for, gennem de sidste mange år. Oprindeligt var det mine kollegaer og ansatte på mit daværende døgnopholdssted, der gjorde det klart for mig, at det jeg / vi havde fat i, var noget ganske særligt. Noget der skulle vises frem og noget der skulle beskrives. En stor tak til dem, for at sætte skub i min lyst til at forske i mulighederne med denne tankegang, der her-efter kom til at hedde Relationsbaseret Ledelse® (RBL).

Jeg lavede et notat i bogform i 2012, hvor jeg forsøgte at beskrive noget af tilgangen og tankerne, for at fastholde og fortælle lidt om retningen, men den blev overordnet langt fra at være den grundbog, der er brug for, og som udgangspunkt kun en start på at stikke en retning ud til de kollegaer, der arbejder med udsatte mennesker. De sidste mange års arbejde med opsamling af viden fra klienter og en masse tanker er i dag meget tydeligere, og dermed er der skabt en konkret retning og indgang til at benytte RBL. En terapeutisk og pædagogisk retning til at lære Hjælperollen at kende med et spændende og personligt udgangspunkt. Jeg kan konstatere, at metoden kan benyttes i stort set alle menneskelige relationer, hvor den åbner for positiv og udbytterig dialog og medvirker konstruktivt til at skabe personlig forandring.

Jeg har valgt, at der gennem alle afsnit vil blive en fornemmelse af gentagelser, da det, der bliver gentaget, er en del af læringen,

hvor vi ved hjælp af gentagelserne viser, at de forskellige tilgange og værktøjer hænger sammen på mange måder.

Jeg har valgt at inddrage min datter Denise Lykke Fabricius, der har kunnet tilføre sin viden og erfaring gennem arbejdet fra både de somatiske og psykiatriske områder som SOSU og sygeplejerske, hvor hun har brugt og bruger sin uddannelse i RBL aktivt som tilgang i arbejdet. Denise har været min sparringspartner, udfordret mig i min tilgang og tankegang og troet på metoden og på mig. Sammen har vi gennemskrevet bogen, så vi har fået det nødvendige med og skåret det overflødige fra.

Samtidig har jeg fået lov til at bruge redaktør og journalist Lars Andersens viden om skrevne medier og formidling til at hjælpe mig med at skabe overblik og form. Og tak for de skønne skæve tegninger til min Illustrator Mikael Nielsen - Saxoart.

Tak til alle jer der har inspireret til arbejdet. Tak til jer der har hjulpet med tilbagemeldinger og frem for alt en kæmpe stor tak til alle jer, der har vist mig tilliden i alle de mange fantastiske samtaler i de sidste mere end 25 år.

Jeg håber at denne bog kan skabe en langt bedre dialog mellem mennesker og en langt bedre behandling i "systemet". Jeg håber at "Kan du høre hvad jeg tænker ?" vil bidrage til, at vi sammen kan stoppe alle de mange misforståelser, der opstår når vi fejlagtigt kommer til at tro på, at vi kan høre hvad andre tænker, men i stedet erstatter den tro med nysgerrighed og interesse for, hvad virkeligheden indeholder for det enkelte menneske.

Kærlig hilsen Carsten Fabricius.

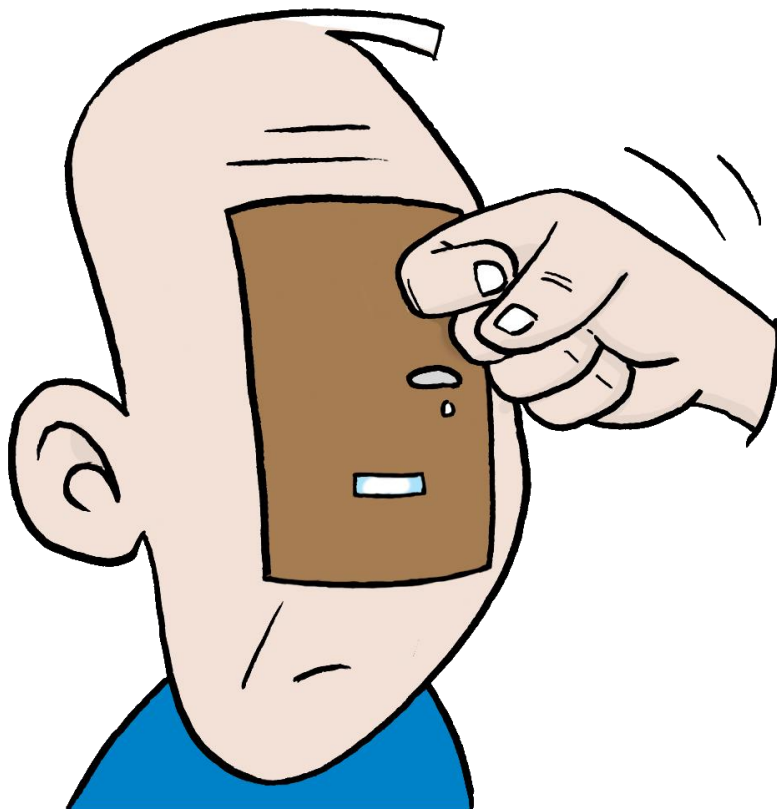
# Indhold

Forord .....	3
Hvad er RBL ? .....	8
Introduktion til RBL.....	10
Hvorfor hjælpe? - min egen beretning .....	15
At have brug for hjælp.....	18
At være Hjælpmodtager .....	18
Hvad er hjælp ? .....	21
At være hjælper .....	28
Hjælperens rolle .....	34
Hvad og hvordan er Hjælperens rolle ? .....	34
Hummeren.....	62
Tilladelse til at være "Hjælper" .....	65
At administrere tilladelse og hjælpens karakter .....	72
Dit barns respekt.....	76
Nysgerrighedens værktøj.....	82
Kan du høre hvad jeg tænker ?.....	91
Det nuværende øjeblik .....	98
Tilbage til rummet .....	100
Den umiddelbare reaktions tilkendegivelse .....	107
Forandringens væsen .....	115

Forandring berører andre end os selv .....	119
Når vedholdenhed bliver til stædighed .....	120
Grænser, kontakt og signaler .....	123
Horisontal- og vertikal tænkning - dit servicetjek af livet.....	136
Det gode råd .....	144
Den nødvendige Ego-isme .....	150
Appendix .....	158
Nysgerrighed.....	158
Historisk set om Psykoterapi .....	158
Hvad bidrager RBL med? .....	159
Om kurser og uddannelse i RBL .....	160

# Kan du høre hvad jeg tænker ?

Hjælp - med RBL



## Hvad er RBL ?

**Relationsbaseret Ledelse® handler om hjælp, at tage ansvar for hjælp, at bruge hjælp og de roller der indgår i hjælpekunsten.**

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

For at kunne hjælpe dette andet menneske (i bogen kaldet Hjælpmottageren), er denne også nødt at anerkende at have brug for hjælp, at ønske at få hjælp og være villig til at TAGE hjælp. Med andre ord er Hjælpmottageren nødt til at være indstillet på og ønske at hjælpe og forandre sig selv. I denne proces er det nødvendigt at sige “ja” til sig selv, og være modig nok til at tage det, man har brug for.

I denne bog vil du få inspiration til, hvordan du som Hjælper kan gøre Hjælpmottager klar til denne proces. Derudover vil både Hjælperens og Hjælpmottagerens rolle blive beskrevet, filosofisk set og helt praktisk. Selvom de er beskrevet hver for sig, bør det dog i praksis være sådan, at de indgår i en fælles enhed og løbende lapper henover hinanden.

Denne bog er tænkt som inspiration og grundbog til RBL og præsenterer forskellige vinkler, som giver dig mulighed for at udvikle og dygtiggøre dine kompetencer som Hjælper. Samtidig giver bogen redskaber til, hvordan du som Hjælper også kan passe på dig selv i processen. Den giver dig mulighed for at blive rigtig dygtig til at arbejde med både dine egne og andres udfordringer og at



være autentisk og hjælpsom uden at blive ubevidst grænseoverskridende eller selv at blive grænseoverskredet.

**RBL er en pædagogisk psykoterapeutisk metode, som indeholder en række udviklings- og forandringsværktøjer med samtalen som det bærende element.**

# Introduktion til RBL

**Relationsbaseret Ledelse® (RBL)** er både en terapeutisk metode, en tankegang og en filosofi.

Tankegangen kan benyttes og forstås af mennesker, der ikke nødvendigvis har terapeutiske forudsætninger, men blot vil være dygtigere og bedre Hjælpere - ikke kun for andre, men i høj grad også for dem selv personligt og fagligt.

Metoden er håndgribelig og kan forstås uden fremmedord, da metoden ikke kun er tilegnet den akademiske verden, men også er målrettet helt almindelige mennesker der ønsker at være bedre eller dygtige Hjælpere for dem selv og andre.

Metoden indeholder inspiration og individuelle terapeutiske/pædagogiske værktøjer, som kan forstås isoleret - men kan med stor fordel også arbejdes med i sammenhæng.

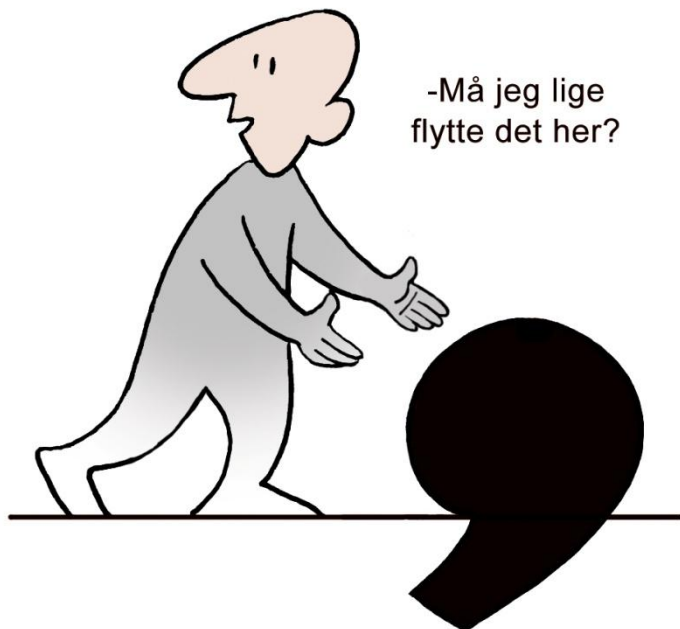
Relationsbaseret ledelse® (RBL) gør psykiske udfordringer håndgribelige, mindre abstrakte og styrker personlighed og grænser.

RBL handler om at styrke personlig tilstedeværelse, engagement, nysgerrighed og modet til ærlighed.

RBL tager udgangspunkt i to roller: Hjælper og Hjælpmottager.

Som udgangspunkt handler RBL - primært - om at have en relation, hvor man gensidigt har fået ægte tilladelse til at være deltager.

Både som Hjælper og som Hjælpmotager – skal vi give hinanden adgang, da det ikke er muligt at ændre så meget som et lille bitte komma i et andet menneskes liv, *uden tilladelse til at komme mentalt indenfor.*



Relationen skal være åben for begge med ligeværdighed og respekt og tillid til at begge både kan tage og afgive lederskab.

RBL bruges primært terapeut og klient imellem. Men overordnet er metoden udviklet til at kunne bruges af alle, i alle former for mellem menneskelige relationer. Metoden skaber som regel også

ekstra stor succes med de nære relationer, fx kæreste, børn og kollegaer, da den er udviklet til at lære Hjælpmotageren at bruge RBL i praksis i forhold til sit eget jeg (sit ego), og dermed opnå sin helt egen form for indsigt og livskvalitet. Dette resulterer ofte i, at de mennesker, der er omkring Hjælpmotageren, kender personens reelle grænser, ønsker og værdier. Det skaber som regel tryk-  
hed og tydelighed i relationerne.

Hjælperen kan være Terapeut, men kan også være et ganske almindeligt tilvalgt menneske, der er valgt af Hjælpmotageren, hvor tillid og respekt er til stede. Her er det jeg kalder "værktøjskassen" et godt arbejdsredskab, som kan bruges mere eller mindre systematisk.

Som udgangspunkt kan helt almindelige mennesker have kæmpe stor gavn af, at lære RBL-værktøjskassen at kende, der består af filosofi, tankegange, tilgange og huskesætninger etc. og denne bog vil give en fin introduktion, hvor der findes inspiration til at afprøve det hele. (Der findes også kurser, hvor værktøjerne gennemgås og bliver demonstreret.)

For dem, der ønsker at praktisere professionelt, findes der læn-  
gerevarende efteruddannelsesforløb, hvor processerne uddybes med gennemgang af teorierne, egenerapi, supervision og praksis-  
arbejde, der afsluttes med et eksamensforløb, som giver adgang til at praktisere som RBL-terapeut.

På de grundlæggende RBL-kurser fokuseres der på Hjælperen, som f.eks. pædagoger, Sosu, sygeplejersker, socialrådgivere, præster, lærere eller helt almindelige mennesker, som blot ønsker at være bedre Hjælperen, så man bliver i stand til at indtage "Terapeutens"

plads, dog med helt naturlig respekt for de begrænsninger, den valgte Hjælper måtte have i forhold til en fagligt uddannet Hjælper/Terapeut.

Indsigten i RBL gør en væsentlig forskel i udbyttet af relationsarbejdet.

*Gennem de 16 år jeg drev opholdssted for unge utilpassede, kunne vi konstatere at vi med RBL-terapeuter ikke har haft brug for magtanvendelser.*

En af RBL's forudsætninger er også at sætte fokus på at gøre Hjælpmotageren i stand til at tage imod hjælp.

Det, at Hjælpmotageren er i stand til og klar til at forandre og tage imod hjælp, er helt og aldeles nødvendigt for, at Hjælperen kan gøre en forskel. Det er ikke sikkert, at Hjælpmotageren overhovedet er bevidst om sin tilstand, men det er en af opgaverne, når man benytter RBL.

Hjælp er ikke noget man "får" – hjælp er noget man "tager". Og i praksis betyder det, at Hjælpmotageren i langt højere grad, gennem aktiv deltagelse, bliver i stand til at tage ansvar for egen udvikling, og på den måde tager lederskab i sit eget liv, hvor forandringer er et tilvalg.

Den udvikling, der sker i et RBL forløb, er i alle tilfælde baseret på gensidighed og styrke og en personlig tilvalgt relation. Herunder er tillid og ligeværdighed grundlæggende for at opnå gode resultater.

Heraf opstår metodens navn "Relationsbaseret Ledelse®", da det er en gensidig vekslen mellem hvem der i relationen tager leder-

skab i forhold til vejledningen. Vejledningen består af 2 grundlæggende vinkler.

1. Hjælpmottager tager lederskab ved at fortælle, hvad der ønskes hjælp til og tager ansvaret for at forsøge at reagere med relevante tilbagemeldinger.
2. Hjælperen er nysgerrig, lyttende og undersøgende og holder sig for øje i vejledningen at det ikke handler om hans eget liv eller forhistorier, men om Hjælpmottager og om at inspirere Hjælpmottager til at åbne for egen historie og at finde overskuelige egne egnede metoder til at hjælpe sig selv og sammen med Hjælper finde muligheder for forandring og nyt lederskab gennem velovervejede beslutninger om forandring - eller fastholdelse af ting, som er sunde og gode, men måske er under angreb fra omgivelser.

Der er ikke tvivl om, at faglighed som uddannet Psykolog / Psykoterapeut / Familieterapeut er ekstra god i mange tilfælde. Men det ændrer ikke på, at hvis den tilvalgte person – uanset faglig status – er budt indenfor i relationen, så vil RBL, der grundlæggende *kan* læres af alle, være et fremragende stærkt værktøj, som vil give ekstra muligheder for at blive en værdifuld Hjælper.

RBL er udviklet til at kunne bruges af alle, uanset intelligens, alder, kultur osv., med det formål at give brugeren en række værktøjer, som styrker dialogen mellem mennesker, med hensigten at kunne indtage rollen som både Hjælper og Hjælpmottager. Det grundlæggende formål med RBL er, at Hjælpmottageren kan opnå indsigt i sine egne tanke- og handlemønstre, og derved forandre udfordringer, problematiske tanker og handlemåder.

Den store sidegevinst er, at du også bliver meget mere bevidst om hvem DU er og hvad DU står for, og dermed selv får en forstærkning af din "jordforbindelse" og styrke i dig selv.

Dit menneskelige indhold kan komme til at stemme smukt overens med dine egne ønsker. Lidt poppet sagt, så kommer etiket og indhold til at passe sammen.

RBL forsøger at gøre op med det udbredte tabu - at det er flovt, svært og tit opleves som et nederlag, at bede om hjælp.

En positiv og sjov oplevelse har været, at en stor del af mine klienter giver udtryk for, at RBL på mange måder også bliver en del af en livsstil, hvilket jo må betyde, at det er til at overskue og at det enkelte menneske og omgivelserne oplever en bedre måde at være sammen på.

## **Hvorfor hjælpe? - min egen beretning**

*Hvilken grund har vi til at blive Hjælpere, hvad er Hjælperens motivation og tilgang - Er det venskab, kærlighed, forældreskab, kollegialt, ønsket om at være værdifuld, eller måske professionel...? Tilgangen er forskellig for os allesammen.*

*Da jeg var dreng og ung mand, var det mobning og måden at være sammen på, der optog mig. Jeg synes det var svært at finde rundt i alle de mange spilleregler, de forskellige voksne satte op omkring os. Mange forskellige måder at behandle os på, med hvad de syntes var rigtigt og forkert, måderne at møde os på og måden at tale med eller til os på.*

*Også dengang var det svært at finde rundt i hvem der bestemte hvad og hvordan. Og som tiden gik, skulle der opbygges en identitet ud af alle de informationer, vi modtog eller pådrog os.*

*Jeg blev en af dem, der forsøgte at gemme mig og slippe for de store fællesskaber. Jeg var mere interesseret i den enkelte og de ting der kunne være mellem få mennesker. De nære ting.*

*Men det var ikke så let at få lov til at gemme sig. Jeg måtte derfor stå model til en del mobning, der gjorde mig meget frustreret, og jeg udviklede det til vrede og aggression. Jeg endte derfor med en del slagsmål som ung. Ikke så sjovt, men effektivt nok til at holde nogle på afstand.*

*Det kom til at betyde, at jeg blev meget på vagt og opmærksom på omgivelser og interaktion mellem mennesker. Når noget føltes uretfærdigt, så skulle jeg nok stille op for den, der blev behandlet uretfærdigt eller urimeligt.*

*Når en af vennerne manglede et sted at bo, så kunne han bo hos mig, og hvis der var en, der manglede noget jeg havde, så kunne han låne eller få det af mig.*

*For mig betød det, at jeg på en eller anden finurlig måde blev værdifuld for nogle, der havde en eller anden form for bøvl i tilværelsen. Den følelse havde jeg det umiddelbart fint med. Men jeg blev tidligt klar over, at det var mere end vigtigt at blive opmærksom på, om det var fordi jeg selv ville være værdifuld eller om det var for den der manglede hjælpens skyld. Jeg blev klar over, at hvis jeg skulle være god til at hjælpe, så skulle jeg helst sørge for at finde ud af, hvad den anden havde brug for, i stedet for at kigge*



*på hvad jeg synes han havde brug for. Altså en opdagelse af hele tiden at blive klar over, hvis historie der skulle tales om.*

*Min egen Far beskrev det gode samarbejde med en klient med dette billede: At sidde sammen, ved siden af hinanden og i fællesskab betragte udfordringen.*

*Vi har alle vores historier om hvad der gør, at nogle er mere "hjælpsomme" end andre, og hvad der får nogle af os til at vælge at bruge en del af vores liv på at hjælpe andre - både i det daglige og som professionelle. Men det er sikkert og vidst, at vi alle har brug for hjælp på mange forskellige planer. De fleste af os ønsker at lære og udvikle os i det liv, vi har fået. Der er et stort fokus på, hvor vi kan finde hjælp til alle de ting, vi har brug for. Men noget af det, der virkelig stadig er en udfordring i dagens Danmark, er at opsøge hjælp til psykiske udfordringer. Det er faktisk mere eller mindre et tabu - og i min optik noget af det mest tåbelige at tabubelægge, for vi har alle noget at slås med i større eller mindre grad.*

*Jeg valgte i sin tid - og vælger det stadig i dag - at bruge mit arbejdsliv på at hjælpe mennesker med deres personlige udfordringer. Jeg takker for og nyder det privilegium, det er at "sidde med" i andres liv.*

**Alle har deres forskellige grunde til at være Hjælpere. At være Hjælper er et meget personligt valg.**

## At have brug for hjælp...

Når et menneske kommer i krise eller ubalance, så opstår det som regel på tidspunkter, hvor man opdager sin utilpashed og at man ikke føler sig hjulpet, at man ikke synes at man får den hjælp man har brug for (det kan være hjælp fra venner, familie eller professionelle), at man mister overskueligheden.

Der er jo mange psykiske udfordringer for mennesker lige fra vuggen til graven, men fælles for dem alle er, at der skal forandring til for at ændre på den aktuelle tilstand. Du bliver måske klar over, at du i virkeligheden er meget alene i din egen aktuelle virkelighed – og det på trods af, at der måske er en hel masse mennesker omkring dig, som alle i en eller anden udstrækning burde kunne bidrage til at det hele forandrer sig til det du ønsker... og det er så lige her, at der er brug for, at der tages lederskab. At benytte Relationsbaseret Ledelse®.

## At være Hjælpmodtager

Vi kan som Hjælper let komme til at tage udgangspunkt i “egen historie”, når vi gerne vil hjælpe. Det kan bare nogle gange være uhensigtsmæssigt, for det er ikke sikkert, at Hjælpmodtagerens forudsætninger, ressourcer eller værdier, stemmer overens med det, jeg som Hjælper selv har opnået eller synes er et godt resultat.

Hjælp er en underlig størrelse, for medmindre jeg er i akut/kritisk livsfare og ude af stand til at handle selv, så er hjælp *ikke* noget jeg “får”.

Hjælp er noget jeg skal “tage” – tage imod – tage til mig – deltage i – bidrage til – bede om – og så er der mulighed og chance for, at hjælpen har virkning.

Som udgangspunkt handler al god hjælp om at stole på, at det som Hjælpmottager er din udfordring, der er den vigtigste i hele verden - at det er din udfordring der er målet. At du fastholder, at du er den, der ved allermost om hvad den handler om, og hvad udfordringen er. Så dit udgangspunkt er, at du reelt set er ene og alene med dig selv om at kende det fulde aktuelle indhold af din udfordring – i virkeligheden et meget ensomt sted at befinde sig.

Når man kan indse dette, bliver der måske også en mere naturlig forståelse for at skulle overtage lederskabet og til at se sig omkring efter en Hjælper at dele sin udfordring med.

Derfor skal du som Hjælpmottager nu blive meget bevidst om, at vælge den relation i dit netværk, du har allermost tillid til kan være Hjælper – og det gælder både private og professionelle relationer, hvor du nu skal tage lederskabet og henvende dig til lige præcis den udvalgte og bede om hans eller hendes deltagelse. Dette er den første og stærkeste del af et personligt lederskab.

Dit lederskab består nu i, at få tilladelse til at benytte dig af denne relation, og sørge for at udstyre den udvalgte med den information, du er i besiddelse af, om din udfordring. Dette er i bund og grund en Relationsbaseret Ledelses® handling. Da relationer i denne kontekst bør være gensidige, vil lederskabet nu blive ligeværdigt, så længe der er tilladelse til deltagelse fra begge sider.

**Så hvis du vil have hjælp, så må du tage hjælp.**

Du må tage lederskab i relationen til Hjælperen, og tage ansvar for, at du tager det du har brug for. Du skal udstyre din Hjælper med din oplevelse af, hvad du oplever virker, og hvad der ikke virker, hvad du føler og ser, sådan at din Hjælper kan fornemme DIN oplevelse af historien. Det er naturligvis Hjælperens ansvar, at forsøge at give dig værktøjerne og muligheden for at du kan få lov at aflevere disse oplysninger som Hjælpmodtager.

Og selvfølgelig findes der også den omvendte historie, hvor en Hjælper får øje på en relation der har brug for hjælp og kan tilbyde sig.

Hjælperens bedste spørgsmål er; *"På hvilken måde kan jeg være din bedste Hjælper – hvad gør at du har valgt mig, hvad mener du at jeg kan bidrage med?"*

Herefter må Hjælperen tie stille, lytte til hvad svarene er og bruge sin nysgerrighed til, at få det uddybet så meget det er muligt.

### **Du er som Hjælpmodtager helt afgørende selv den vigtigste brik i hjælpen.**

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

# Hvad er hjælp ?

Her er nogle af definitionerne:

## **Hjælp:**

Handling eller medvirken der støtter eller bistår nogen i almindelighed eller i en kritisk situation.

## **Hjælp til selvhjælp:**

Hjælp til at klare sig selv.

## **At komme/være til hjælp:**

At yde bistand eller støtte; have en gavnlig eller nyttig virkning på en tilstand eller situation

## **At hjælpe.:**

At yde bistand eller støtte til nogen gennem sine handlinger.

At bidrage til at nogen eller noget skifter position eller tilstand

At have en gavnlig eller nyttig virkning på en tilstand eller situation

At helbrede, lindre eller forebygge sygdomssymptomer.

## **Hjælpes ad:**

At hjælpe eller bistå hinanden

## **Bjørnetjeneste:**

Handling som er velment, men som gør mere skade end gavn.

Citater fra: <https://ordnet.dk>

*I ordbogen står der ikke noget om, at du som udgangspunkt skal overtage eller gøre noget konkret for en Hjælpmodtager.*



Som det kan ses af ovenstående definitioner, så er hjælp jo en lidt sjov størrelse, der bliver beskrevet med mange forskellige vinkler. Men fælles for dem er, at ingen af dem defineres som *overtagelse* (bid mærke i dette ord) af det andet menneskes liv/situation.

Hjælp kan selvfølgelig også ydes i akutte/kritiske situationer, hvor der ikke er hverken tid eller mulighed for at søge tilladelse og hvor

man må lave en hel indgriben - men det er ikke denne form for hjælp der er tale om her.

Som tidligere nævnt, kan der inden for hjælperfaget være en tendens til, at nogle Hjælpere tager udgangspunkt i sin egen historie, følelser og liv, og det kan da også i få tilfælde give mening. Men ofte sker der det, når vi gør det, at vi desværre risikerer at komme til at *overtage* Hjælpmodtagerens "problem" eller "opgave", og hermed fratage ham muligheden for selv at løse den. Der er også den risiko, at vi er så optagede af at dele ud af egne erfaringer, at vi ikke får hørt rigtigt efter, hvad der egentlig bliver sagt. På den måde overser vi måske noget vigtigt.

**For mig er et af udgangspunkterne i begrebet hjælp, at det er forbudt at fratage andre mennesker muligheden for at skabe deres egen succes - eller fiasko - begge dele er lige vigtige for at blive dygtig til at mestre livet.**

Når mennesker har brug for hjælp, er det ofte fordi der foregår noget, som udløser et uønsket resultat, uønskede tanker og følelser, eller at en opgave eller udfordring ikke er løsbar uden deltagelse af andre eller forandring.

Nogle udfordringer gentager sig den ene gang efter den anden, uden at finde sin løsning. Det kan betyde, at der bliver brugt meget tid og mange ressourcer på at finde en løsning. Altså må man betegne det, når det er en gentagelse, som et mønster.

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

De fleste af os har desværre ofte en tendens til at benytte denne lidt skøre strategi (kaldet mønstre), hvor vi blot gør mere af det, der ikke virker, og håber, at det så virker bedre næste gang - men som logikken siger, så virker det heller ikke næste gang eller næste gang igen. Vi skal altså finde frem til en måde at bryde mønstret.

Som en metafor for disse mønstre og for at visualisere det, kan vi benytte tryllekunstneren, der står med sine "lukkede" stålringe, som han uden besvær kan sætte sammen og skille ad igen. Vi kan med al logik regne ud, at der må være en åbning i ringen, men det betyder jo ikke, at vi kan få øje på denne åbning. Jagten på den rigtige hjælp er endnu ikke afsluttet.

Og lur mig, om ikke de fleste, med et stort behov for hjælp, ikke selv allerede har en særdeles god fornemmelse af, hvad det er de har brug for, men at det som regel er de ekstra øjne og ører, der kan inspirere til at finde hullet i "trylleringen" eller kan skabe opmærksomhed på punkter og vinkler, som kan være med til at få Hjælpmotageren til at løse sin udfordring. Det handler om at finde en vej, der gør forskellen, og det er den, der kan være svær, eller endda umulig, selv at finde.

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

Jeg er af den overbevisning, at vi i den psykiske og mentale verden ikke kan forandre noget for nogen, men vi kan måske *bidrage* til (hvis vi får lov), at et menneske selv forandrer noget, der medfører et andet resultat end tidligere. Om resultatet er "rigtigt"



eller “forkert” må være op til den, der har eller havde brug for hjælp, at vurdere.

Vi skal, med andre ord ikke gøre noget “for” Hjælpmottageren, men meget gerne gøre noget “sammen” med ham – vise og inspirere ham til, med nysgerrighed, at lede efter en åbning eller indvielse af en ny vej. En vej som han måske endnu ikke har set, men som han selv finder mulig, overkommelig og sandsynlig at gennemføre. På den måde kan han selv beslutte sin egen specifikke måde at bryde sit mønster på. På den måde bliver det nu muligt for ham at gå sin helt egen vej - *at skabe sin egen succes*. Du kan som Hjælper inspirere til dette gennem flere forskellige samtaleredskaber, som bliver uddybet senere i denne bog. Men intet af dette er muligt uden - ja, jeg siger det igen - *invitation* til deltagelse.

Det er ganske simpelt ikke muligt at leve andres liv – kun sit eget – og da alle har forskellige forudsætninger, så betyder det, at vi ikke kan overføre vores egen erfaring direkte til et andet menneske. Som Hjælper skal der derfor konsekvent tjekkes af; “Hvis historie vi taler om?”.

Når vi husker og respekterer denne grundlæggende forskel i forudsætningerne, vil vores styrke som *tilvalgt* Hjælper forøges og samtidig give plads til, at Hjælpmottageren kan eksperimentere i vores nærhed og føle sig tryk, da han jo ved, at Hjælperen i nogen grad måske kan overtage eller afværge en “katastrofe”, *hvis* det nu skulle vise sig, at det han selv gør, er ved at gå helt galt. Han kan bede om hjælp, om vejledning og inspiration under hele forløbet, da Hjælperen er lige ved siden af.

Der er uhyggelig mange, der har forsøgt at få deres liv til at fungere "bedre" eller "anderledes" i mange år, uden at det er lykkedes. Det kan skabe mange frustrationer for den, der kæmper kampen. Som observatører til dette menneskes frustration, kan vi måske have rigtig meget lyst til at fixe det. Det er som regel ikke lige til, men hvis jeg kan opbygge en tilladelse til at få adgang til personens tanker, om hvordan dette menneske virkelig ønsker forandring i sit liv, så vil der være en mængde spændende og overraskende opdagelser af, at der ofte er masser af muligheder for forandringer til en ny retning og måske endda til det bedre. Og hvis jeg som Hjælper tillader, at dette menneskes ønsker og tanker, høres og respekteres, kan jeg med respektfuld deltagelse måske inspirere til personens udvikling af mod og nysgerrighed for at finde vej til disse forandringer. *Ikke mine forandringer, men hans.*

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

Som regel er det, du ser, hører, observerer eller møder hos et menneske du beskæftiger dig med eller lever sammen med, tæt på at være præcis det samme som alle andre ser, møder og observerer.

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

Og skulle du misse den aktuelle lejlighed (lige det øjeblik hvor dét, du observerer, sker) til at gøre opmærksom på din observation, kan du roligt læne dig tilbage og vente på, at en lignende eller tilsvarende situation vil opstå igen, for sådan er det med mennesker og mønstre.

Det skal dog understreges igen og igen, at dine tilkendegivelser over for andre mennesker kræver en tilladelse til aflevering. Du har ikke automatisk tilladelse til deltagelse uanset genetisk, ven-skabelig eller kollegial tilknytning. Jeg tager dog forbehold for situationer med børn, da vi som voksne har pligt til at gribe ind som forældre eller pårørende.

Og selvfølgelig findes der muligheder for, at anvende principperne i arbejdet med "Det nuværende øjeblik" og "Tilbage til rummet" som jeg fortæller om andetsteds.

## At være hjælper



-Blev du gal, vred eller ked af det?

Det at være professionel Hjælper kræver ofte en god portion personlig indre ro og selvindsigt med menneskelige kvaliteter, der kan opnås gennem en stor mængde af egen-terapeutisk arbejde og samtidig en gennemgående skarphed i mødet med modstand, som ikke afføder forsvarsreaktioner - et personligt afklaret "Jeg".

At kunne få øje på de meget små, men afgørende detaljer, det enkelte ord, det lille blink, den korte pause og mavens fornemmelse af øjeblikket. Man må, som Hjælper, have en nysgerrighed der aldrig stopper eller slipper op. Vi (Hjælpere) skal have den største tålmodighed på den lange bane, hvor det testes, om vi er brugbare den ene gang efter den anden – og en gang til og én gang til – og stadig stå nøjagtig samme sted og stadig kunne mag-te at byde inden for til dialog om troværdighed og ærlige ønsker, om forandring af livsvigtig betydning, over for det menneske, der har

brug for hjælpen. Det skal være tydeligt at “etiketten” passer til indholdet, så troværdighed og personligt kodeks bevares.

Som udgangspunkt skal en Hjælper, tage udgangspunkt i følgende hjælpefilosofi:

Hjælpmottagerens historie er altid bedre end din – det er kun ham og ham alene, der kan fortælle den sandfærdige historie om, hvor han er henne i netop dette nuværende unikke øjeblik – et øjeblik der måske aldrig kommer tilbage. Det øjeblik skal du som Hjælper kunne gribe og komme tilbage til i det omfang, der er brug for det. Dine ører og observationer kan være den afgørende forskel.

Når jeg bruger så kraftigt et udtryk, som: ”Lige meget hvad – hans historie er ALTID bedre end din!”, så handler det om, at jeg gennem et væld af samtaler har oplevet et gennemgående ønske om at kunne respondere værdifuldt og hjælpsomt på de fortællinger og problemer, dette menneske kommer frem med. Det vigtigste er, at du først og fremmest forstår, hvad han forstår, At du bruger din energi på at skaffe dig viden og forståelse, der kan vises og synliggøres, når der senere bliver brug for det.

Ønsket om, at være “hjælpesom og værdifuld”, bliver for ofte udtrykt gennem Hjælperens fortælling om egne erfaringer, oplevelser og lignende tilstande.

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

Det vil selvfølgelig være interessant for nogle at høre din historie, og den vil måske også være både hjælpsom og inspirerende for nogle. Men jeg mener dog, at der ofte vil være en anden og mere givtig vej at gå.

Vent til du er blevet bedt om eller har fået lov til at komme på banen med din historie... og kun hvis det virkelig er relevant.

**At blive budt indenfor i en dialog er afgørende for, om du får mulighed for indflydelse – om du overhovedet vil blive betragtet som “Hjælper” eller om du blot bliver “forstyrrende støj”.**

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

For det første, at jeg viser min parathed til at tage imod, hvad der end måtte komme, og at fortælleren kan være ganske rolig for, at jeg nok skal sige til, hvis jeg ikke kan tåle at høre mere.

Og for det andet, at jeg skal vise, at jeg rent faktisk reflekterer over, hvad det er, der bliver sagt, ved at jeg i konkrete situationer tillader mig selv at vise personlig medleven.

F.eks. “Av, hvor må det have gjort ondt” – “Øv, det lyder ikke rart” – “det virker som om du er ret tilfreds med den beslutning”, “fortæl noget mere” ...

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

du uddybe det “, men husk først at bryde ind, når der er et reelt åbent hul, så du ikke forstyrrer den fortælling, der er ved at blive afleveret. Det er okay at bruge papir og blyant til notater igennem en samtale, så du kan vende tilbage.

Det er ultra vigtigt ikke at tilføre samtalen en ekstra dimension, farve eller følelse, da en hvilken som helst tolkning vil være dræbende for den fortsatte samtale. Undgå for enhver pris at gætte om noget som helst! Det vil blot skabe misforståelser og skabe en situation, hvor fortælleren skal forklare eller bortforklare, og hvor der kan opstå modstand, eller at han reelt taber tråden. Hans “farve” er altid den rigtige, så lad være med at forstyrre hans tankegang, men grib gerne til afklaring, når der er god plads til det. Og lad være med at benytte dig af huller i fortællingen til at bryde ind – hold mund og vent til pladsen bliver overdraget til dig.

Eks. Udsagn (lidt karikeret): ”Hold da op hvor blev jeg vred da hun gjorde sådan”. Respons: ”Jeg ville da godt nok også blive ked af det, hvis der var en der gjorde sådan ved mig” – ofte vil reaktionen nu bevæge sig hen til en forklarende forsvarende udtalelse: ”Altså jeg ved ikke lige om jeg blev ked af det eller...”. Fortælleren sagde “vred” – altså er det “vred” og ikke “ked af”.

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

For mig er det tætteste, jeg kan komme, at sige: ”Så du blev altså vred..?” Det kan give anledning til, at fortælleren kan ændre sin historie, hvis hans egen refleksion giver anledning hertil.

Enhver anden "farve", jeg som Hjælper måtte indeholde, i forhold til *min* betragtning af historien, kan under ingen omstændigheder komme frem, medmindre jeg bliver bedt om eller får tilladelse ti" at fremføre en tolkning. Og det kan bestemt være hensigtsmæssigt, hvis du opdager at det kunne være en mulighed, men det kan ikke formidles, før der er åbnet for næste fase af dialogen. Gør dig et notat og se hvad det senere måske kan bruges til.

Uden tilladelse vil alle Hjælperens udsagn være forstyrrende og slørende elementer, der vil misfarve fortællingen – du vil miste muligheden for at få den helt personlige umiddelbare fortælling. Og du vil ikke være tro mod ideen om først og fremmest at forstå, hvad Hjælpmotageren forstår.

**Jeg er af den helt klare opfattelse, at du aldrig vil være i stand til at gætte eller forestille dig hvad den anden tænker. Men din nysgerrighed kan bringe dig tættere på.**

Chancen for at tage fejl er mere end stor. Det er derfor jeg anbefaler "Hold mund – og hør efter!"

**Vær også opmærksom på, at i nogle tilfælde vil fortællingen måske være et foreløbigt "skalkeskjul" for at føre dig hen til den endelige hensigt eller problematik – og den historie vil du aldrig nå at opleve, hvis ikke du som lytter gennemfører at give plads til processen for fortælleren. Fortælleren har alle kortene på hånden og lægger dem kun på bordet, hvis der er plads og mulighed for det.**

For at blive rigtig dygtig som Hjælper, skal den intense koncentration og den konstante jagt på at forstå, hvad den anden forstår, trænes og øves i udpræget grad.



Øvelse gør mester. Og praksis med træning er en meget stor del af en Hjælpers udvikling. RBL-begrebet "tilbage til rummet" er en vigtig vejleder, når der skal findes ind til de store resultater.

Det handler om en ægte nysgerrighed og forskerlyst i relationers betydning og muligheder. Skab rum og ro, der kan bringe modet til dialog frem i de mennesker du har over for dig.

Og slutresultatet for Hjælpmodtageren eller mønsterbryderen må meget gerne være: "Jeg er stolt over, at jeg gjorde det selv – men jeg gjorde det ikke nødvendigvis alene".

# Hjælperens rolle

## Hvad og hvordan er Hjælperens rolle ?

Hjælperen er et periodisk livsvidne.

Pagten om at være observatør skal være indgået.

Det er positivt at opdage en forhindring.

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

“Vi *kan* kvæle et andet menneske i omsorg. At kvæle i omsorg, skaber kun hjælpeløshed og mennesker uden arme og ben...”

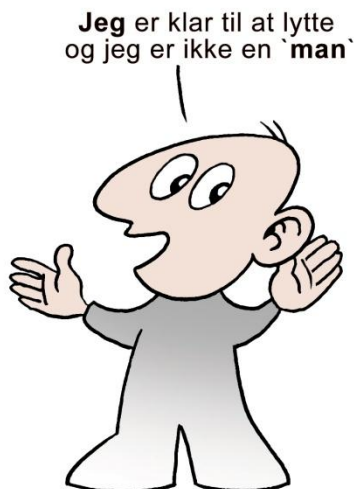
”Hjælp er ikke noget jeg får – hjælp er noget jeg tager og bruger.”

“En del af Hjælperens respekt består i også at stille krav og have forventninger”

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

For at se og forstå det personlige, skal "jeg", "vi", "du" stå i skarp kontrast til ordet "man". Ordet "man" bør ikke være en del af en persons fortælling, da det kun vil gøre historien upersonlig og lade denne person distancere sig fra egne følelser, både udad- og indadtil. Kun ved at forstå "man-inficerings" upersonlige tilgang, bliver den enkelte personlighed tydelig.

**Ordet "man" skal kun benyttes når der er tale om en konkret generalisering.**



En forudsætning for succes i kontakten til et andet menneske er at være personlig, måske endda også bedre forklaret ved at være en "personlighed", at have en udstråling af at være sig selv, at kunne præsentere sig med en slags etiket, der svarer til det indhold, du repræsenterer.

En af forudsætningerne for at kunne dette er, at du kan adskille nogle vigtige begreber som "jeg", "vi" og "du" fra det generaliserende begreb "man". At du tør være den du er, at du står ved din personlighed. At du tillader at "du", som det naturligt er, indeholder både svagheder og styrker og alt der ligger derimellem.

Når du bliver opmærksom på hvor meget "man" bliver brugt til at dække over personligt indhold, hvor meget det bliver brugt til at legalisere og generalisere personlige udfordringer og dilemmaer, vil det blive tydeligt, hvor voldsomt "man"-inficeringen stjæler det personlige udtryk, og dækker over "jeg" for at glatte ting, oplevelser, følelser og handlinger ud.

Men bare fordi mange gør en bestemt ting, så bliver det jo ikke nødvendigvis rigtigt for dig...

Eksempel:

Han sagde: *"I folkeskolen går man jo i bad sammen efter gymnastik - og det er jo fint. Man kommer jo til at stinke af sved efter 2 timers bold. Så det er en naturlig ting at man gør det..."*

Faktum er, at den samme sætning kan komme helt anderledes ud, hvis jeg prikker lidt spørgende til "man":

*"Jeg skulle i bad i folkeskolen sammen med de andre, men jeg synes det er virkelig ubehageligt og pinligt at skulle være nøgen sammen med alle de andre drenge. Jeg er så voldsomt blufærdig og vil have min nøgenhed for mig selv. Det fyldte så meget, at jeg i dagene op til gymnastiktimerne måtte ud at kaste op af bar nervøsitet for den kommende ubehagelige oplevelse."*

Det blev i stedet til en personlig og betydningsfuld fortælling om noget der for dette menneske oplevedes som et overgreb.

Man bliver jo lidt ubehageligt til mode, når man får sådan en historie præsenteret. Men hov...? Det er muligt, at de fleste mennesker, i sympati, vil blive ubehageligt til mode over en sådan hi-

storie. Men i forbindelse med at bruge RBL, vil det IKKE være hensigtsmæssigt at udtrykke sig sådan. Det kunne i stedet være:

*"JEG bliver ubehageligt til mode, når JEG lægger øre til den historie".*

Eller måske:

*"MIG rører det ikke..."*

Forskellen er at jeg er personlig i min måde at udtrykke mig på. At være personlig er at være nærværende.

***"MAN" ER OS - DIG OG MIG – OG "VI" ER EN DEL AF "DEM", MEN HVEM OG HVOR ER "JEG" ?***

*"Man har ansvaret for, at man lærer eleverne og børnene at tage personligt ansvar..."*

Et eksempel, hvor jeg personligt ville nyde og respektere en sådan udtalelse langt højere, hvis den havde denne ordlyd:

*"Jeg har ansvaret for at lære mine elever og børn at tage et personligt ansvar..."*

For mig giver det virkelig indtryk af interesse og engagement. Det handler dog ikke om budskabet, men ærligheden og det personlige i budskabet. Derfor ville jeg respektere og nyde det i lige høj grad, hvis udtalelsen var formuleret således:

*"Jeg er pålagt at skulle tage ansvar for at lære elever og børn at tage personligt ansvar, men jeg har en del modstand på, da jeg mener, at det er forældrenes opgave..."*

Her kan jeg virkelig mærke personligheden banke igennem, og jeg er ikke i tvivl om, at det der bliver sagt er en helt igennem ærlig udmelding.

"Man" dækker således over alt for meget, og som Hjælper skal jeg være fokuseret på, at "Jeg" bliver tydelig, og at jeg dermed "dyrker" det personlige. Det vil være med til at styrke min troværdighed over for Hjælpmotageren og styrke tilliden mellem os.

Bemærk hvordan de to nedenstående sætninger virker på dig, når du læser dem. Prøv virkelig at mærke efter:

*"Man føler sig dybt berørt..."*

*"Man har ingen tillid til den mand..."*

I mit daglige arbejde med relationer er der mange af mine klienter, der formulerer sig på denne måde, når de taler om vigtige og svære ting i deres liv. Det synes jeg bliver rigtig bøvlet, da jeg (for at kunne hjælpe dem) har brug for, at de fortæller om sig selv, personligt, ærligt og tydeligt. Men hvordan kan du få en klient til at blive mere personlig? Der er selvfølgelig variationer af, hvordan det kan formuleres, alt efter hvordan DU er som Hjælper. Til inspiration kommer her et par bud på hvordan det kan lyde:

*"Kan du ikke lige fortælle mig noget, der handler om DIG, i stedet for at tale om alle de andre".*

Eller:

*“Når du siger “man...”, hvad mener du så? Jeg vil hellere vide hvordan DU har det, ikke hvordan MAN har det.”*

Ordet ”man” er blevet et af de største gemmesteder og forsøg på, at slippe for at tage personligt ansvar – og det er altså dét, vi lærer hinanden at se igennem fingre med. Det bliver til en konstant vægtning, hvor der holdes øje med, om der er nogle, der er ved at blive sure på én, så vi kan undvige, selvom det nu er et faktum, at der måske netop er en *nødvendig konflikt* lige foran næsen på os.

Hvad er det der gør, at vi tillader, at hele vores personlige engagement får lov at forsvinde gennem ordet ”man”. For lige meget hvor meget vi kigger væk eller taler os væk fra konflikten, så ændrer det jo ikke på, at den er der.

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

Tænk hvis de første sætninger havde lydt som følger:

*“Jeg føler mig personligt dybt berørt af...”*

*“Jeg har ikke tillid til min mand...”*

Hvordan havde det påvirket dig? Ville du tage disse udsagn mere alvorligt?

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

Min erfaring siger mig, at en meget stor del af befolkningen har svært ved at finde ud af at erstatte “man” med “jeg”, og heller ikke er klar over betydningen af dette. Det kunne være spændende, hvis du og jeg, og alle andre med denne viden, udfordrede “man-sigerne” til at bruge “jeg” i stedet for “man”, når vi lejlighedsvis støder på det.

I hjælperollen er det dog en essentiel del at gøre det sammen med Hjælpmotageren. Her er det en ubetinget pligt at afdække hvorvidt samtalen handler om noget generelt eller personligt. Dette vil skabe grundlag for en personlig, tydelig og ærlig dialog mellem Hjælper og Hjælpmotager.

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

*“Hvis jeg skal gøre en forskel af betydning for dig, så har jeg brug for tid til at kvalificere og dygtiggøre mig til at blive netop din Hjælper, ved blandt andet at skaffe mig viden og indsigt i dine udfordringer, og selvfølgelig kun hvis du ønsker min deltagelse.”*

Det er vigtigt at vide og forstå, at det ikke er alle, der ønsker *din* hjælp, uanset om du synes, at han har brug for hjælpen eller ej.

Jeg skal som Hjælper, møde dem respektfuldt som værdige, ligeværdige og værdifulde mennesker. Enestående mennesker, der som hovedregel kun kan og vil modtage, ved medspil og anerken-



delse, hvor Hjælper går med og accepterer den nødvendige smerte og eventuelle modstand.

Det handler om at være til stede med vores to ører og én mund – og de to dele skal bruges i nævnte forhold.



**Jeg skal iklæde mig nysgerrighed og opmærksomhed og gå på jagt efter, at forstå Hjælpmottagerens ønsker og behov.**

En af hovedopgaverne er at få relationen til at indeholde en modig lyst og trang til at informere hinanden om indhold og resultater af hjælpen, så samtaler kan foregå uden filter. Hjælperen bør bruge energi på at formidle det følgende:

*"Hvis du vil have hjælp, så må du tage hjælp. Du må tage lederskab i relationen til mig som din Hjælper, og tage ansvar for, at du tager det du har brug for. Du skal udstyre mig - din Hjælper - med dine oplevelser af, hvad du oplever virker, og hvad der ikke virker, hvad du føler og ser, sådan at jeg, din Hjælper, kan fornemme DIN oplevelse af historien."*

Det er Hjælperens ansvar at videregive værktøj til og mulighed for, at Hjælpmottager kan lære og forstå vigtigheden af ovenstående, som mottager af hjælp.

Hjælper skal gøre et vedholdende stykke arbejde for, at netop denne formidling af oplevelse bliver en del af relationen.

Vi skal tage ansvaret for at bringe dialoger i retning af hvad lederskab er i et menneskes liv, så det bliver muligt, at Hjælpmottager kan tage beslutninger, der passer til hans valg af udfordringer, der kommer til at passe til længden og størrelsen af skridt, der kan være overskuelige og betragtes som mulige. Barrens højde skal sættes af klienten selv. Gå på jagt efter mål, der passer til den personlige tankegang - husk at hastigheden ikke er vigtig, men at bevægelsen er afgørende. Husk også at gøre ophold, hvor nye indtryk og forandringer kan betragtes.

Selv voksne kan jo være en slags forældreløse børn... Og dette kan betyde, at de vil fortsætte med at finde forældreerstatninger. Men som Hjælper for voksne kræver det, at du stiller op til det, de rent faktisk har brug for. At du hjælper dem til at tage lederskab i deres eget liv, så de ikke har brug for en ny forælder, men derimod har nok i sig selv og tror nok på sig selv. At du inspirerer og motiverer, men ikke overtager eller gør ting for dem, som de i virkeligheden selv har brug for at gennemføre og udføre for at indtage deres lederskab på baggrund af viden og erfaring.

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

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

Voksne har i flere generationer lært, at det er pinligt eller nedværdigende at fejle, men samtidig også, at det er lige så pinligt og nedværdigende at bede om hjælp. Efter min opfattelse både dumt og ærgerligt. Og en af mine hensigter med denne bog er at bryde dette - vor tids tåbeligste tabu.

En lille historie om hjælp fra et dagbogsnotat på en institution:

*Hjælper skriver:*

*"Kontaktede X da jeg ikke havde hørt en lyd fra hende hele dagen..*

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

*Hun var lidt mut, da jeg mødte hende, men blev glad under vores samvær og vi lavede lidt sjov i vores samtale, hyggede og jeg tog afsted igen.*

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

Er dette så en "succes" som Hjælper ?

Det vil jeg sætte spørgsmålstegn ved. Lige umiddelbart kan det jo være meget rart, men det væsentligste af det hele er at stille dette spørgsmål:

"Lykkedes det dig at finde ud af, hvad der gjorde hende glad og eventuelt, hvad der skal til for at humøret fortsætter...?"

Når jeg skriver dette, så er det for at skærpe den professionelle Hjælper i at være konstant på jagt efter klientens egne livsønsker og mulige betingelser for udvikling og proces. Jeg ser det rent faktisk ikke som en kvalitet, at der konstateres, at hendes gode humør er vendt tilbage, og at det så bare er dejligt. Det hele handler om at finde ud af, hvad der skal til for at tilpasheden fortsætter, og på hvilken måde hun kan bære sig selv videre med en gennemgående bedre tilstand.

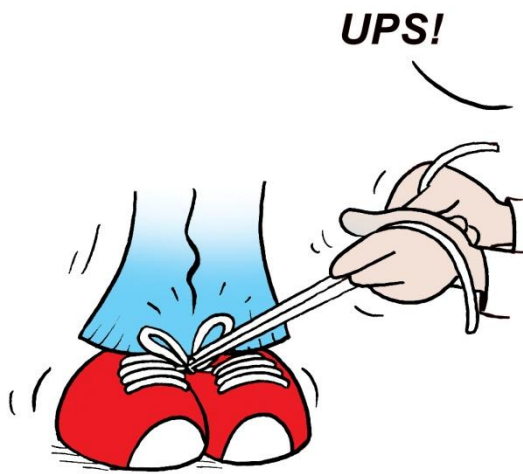
Det jeg nogle gange frygter – og oplever - er, at denne form for konstatering ofte indsætter en form for mentalt "stop op" eller "punktum" hos Hjælperen, og at denne umiddelbare tilfredshed tilfredsstillter Hjælperen i langt højere grad end den umiddelbare tilfredshedsrus hos Hjælpmottageren. Der mangler refleksion over, hvad der skal til og hvordan "bedre" tilstand fastholdes, bevares eller genopnås af klienten selv.

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

Det store overordnede mål er en *bevarelse* af klientens glæde eller balance og dennes egen konstruktion af en proces, der kan bringe hende frem til netop denne vigtige og dejlige tilstand, igen og igen og igen.

Dét er Hjælperens fornemmeste mål.

**Når et barn skal lære at binde sit snørebånd, så har hun jo ikke nødvendigvis lært det når det lykkes første gang - det væsentlige er at nå frem til, at hun kan hver eneste gang.**



Men hjælperollen har desværre ikke de bedste kår, og min oplevelse er samtidig at "hjælp" i mange tilfælde minder mere om "bjørnetjenester" kombineret med "omsorgssvigt" end reel hjælp.

Som jeg har sagt mange gange før, så ser jeg alt for ofte, at det enkelte menneske fratages muligheden for at skabe sin egen succes – eller fiasko – udelukkende på baggrund af misforstået hjælp – "bjørnehjælp". Mit gæt på hvorfor det mere og mere er tilfældet, er at vi ikke er gode nok til at sortere i, hvis historie vi taler om og hvis behov vi stiller. Er det Hjælpmodtagerens liv og behov vi tager højde for? Eller bliver vi så blændet af opgaven, at vi ikke ser det menneske det i virkeligheden handler om?

Et gentagende eksempel set i forbindelse med ungearbejdet i forhold til en del offentlige opgaver.

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

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

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

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

### **Hjælp er ikke noget du får – hjælp er noget du tager og bruger.**

Et eksempel der kan tjene til forståelsen af den udfordring Hjælperne står i, betragtet fra min tidligere stol som leder af opholdssted for utilpassede og leder for et team af støttekontaktpersoner.

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

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

De klarer sig glimrende for dette beløb og har lært at få det hele til at fungere på denne vis. Og hvis han eller hun skal gøre noget andet end det, så skal der jo være skabt et behov, være et incita-

ment til at det skal være anderledes end det, de rent faktisk lever i.

Alle kan jo med deres hjerne forstå, at man skal arbejde og sørge for sig selv, det er vigtigt at få en uddannelse, at det giver frihed at tjene penge, være en deltagende samfundsborger, der bidrager til fællesskabet osv.

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

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

Men faktum er, at alle de fine intentioner, der tales om, udelukkende er sagsbehandlerens opfattelse af livsværdier om behov, tilfredsstillelse og samfundsånd.

Et argument for at opfylde kravene, kan være at det giver frihed at arbejde – godt argument, men når jeg tænker på, at pengene bliver sat ind på kontoen hver den første, der er råd til at dække det aktuelle behov og at de har fri fra kl. 00 til 24 hver dag.

Der er da ikke nogen, der har en større frihed end dem...!

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

Og selvfølgelig handler det ikke kun om hvorvidt man gider, men i høj grad om, hvad der skal være motivationen for at forandre på noget, der rent faktisk virker fuldt ud tilstrækkeligt. Hvorfor trænge sig på for at støvsuge, når Mor allerede har taget opgaven, hvorfor cykle i skole, når Far kører mig, hvis jeg bare piver lidt...

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

“Du får ikke flere penge fra det offentlige” vil blive resultatet, hvis du ikke er i arbejde inden en given dato, vil nok virke motiverende i sig selv. Hvis det altså er en menneskelig mulighed. En metode der i princippet er forbudt i følge lovgivningen. Og jeg siger ikke noget om, hvorvidt det er rigtigt at bruge den slags metoder, men hvis man laver sit forarbejde grundigt, vil det med sikkerhed være resultatskabende i nogle tilfælde. Men det skal bestemt ikke ramme mennesker, der ikke er i stand til at klare udfordringen, da det vil være et voldsomt omsorgssvigt.

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

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

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



Personligt ønsker jeg ikke, at det skal være scenariet.

Ovenstående kan selvsagt opfattes som provokerende læsning, men det er for at tydeliggøre de linjer vi arbejder med som Hjælpere. For det er væsentligt at forstå, at det enkelte menneske selv skal indeholde et behov for forandring. Hvorfor skulle han ellers have nogen interesse i forandring? Uanset hvad andre måtte tænke.

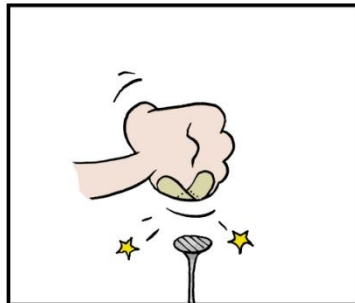
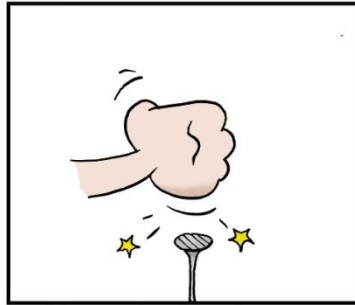
Ud fra de gældende samfundsmæssige normer, er det ikke tilladt at "gå i hundene" - men er det dit eller mit liv vi taler om ?

Jeg kan ikke bestemme, hvilke normer og betingelser, der ligger til grund for det enkelte menneskes livsopfattelse. Dog vil jeg fastholde, at et lands love selvfølgelig skal overholdes, og jeg vil selvfølgelig ikke anerkende vold, tyveri, mord osv. som en mulighed i min grundlæggende opfattelse af, at livet er den enkeltes eget valg.

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

*Jeg har mange gange oplevet i de her hjælpesituationer at de pågældende Hjælpere og eksperter bliver ved, at række det samme værktøj frem, den ene gang efter den anden, i allerbedste mening, men det er det samme resultat som opnås hver eneste gang. På trods af det, bliver det ikke tjekket af, hvad det er der gør, at resultatet igen er - ingen ændring eller mere skade end gavn. Det finder jeg yderst problematisk. I min optik, må opgaven i stedet*

være at **lære** Hjælpmotageren at opnå det håndslag, der skal til for at **benytte** det fremlagte værktøj.



Som sagt, så mange gange før, kan vi stille det lille spørgsmål:

*"Hvis vi gør mere af det, der ikke virker, virker det så bedre...?"*

Og det selvfølgelige svar: *”Nej, det gør det ikke.”*

Men hvorfor så gentage den samme proces?

### **Hjælp er ikke noget du får – Hjælp er noget du tager og bruger.**

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

Jeg mener, at det grundlæggende er vigtigt, at et tilbud der skrues sammen til et menneske, som har et behov for hjælp, er af en sådan karakter, at det indeholder nogenlunde dette udgangspunkt:

*”Vi kan stort set ikke hjælpe dig på anden måde, end ved at give dig det helt basale, en seng, en stol og et bord, tag over hovedet, en ramme, nogle grænser, både fysisk og psykisk, som vi stiller til din rådighed.”*

”Du må selv tage eller påtage dig ansvaret, for deltagelse i udviklingen af din egen hjælp, hvor du indvier din valgte Hjælper i dine tanker og aktivitet i dit liv, hvor din Hjælper bliver uddannet til at kunne se med dine øjne, høre med dine ører og så lad os se, hvad vi kan nå frem til af muligheder sammen, når 2 øjne bliver til 4 og det samme sker med ørerne – Du skal i princippet gøre det selv, men ikke nødvendigvis alene.”

Hvis *ikke* den du ønsker at være Hjælper eller leder for, kan indgå fuldt og helt i dette udgangspunkt, så vil du have meget svært ved at kunne lykkes med dit forehavende, hvis han skal lave forandringer af varig karakter. Det er til enhver tid Hjælpmodtageren, der skal ønske forandring.

Det er naturligvis vigtigt, at der er undersøgt og afklaret, hvilke livsbetingelser, der skal til for, at der med rimelighed kan forventes en ramme, som kan skabe en succes. Men en af opgaverne er jo netop at finde den ramme og de nødvendige betingelser gennem dialog og observation, der formidles gensidigt mellem Hjælper og Hjælpmodtager.

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

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

### **Evaluering af de nødvendige tilstedeværende betingelser for succes skal tjekkes løbende i processen.**

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

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

Hvis det kan konstateres, at Hjælpmodtageren kan, så skal Hjælpmodtageren.

Hvis ikke Hjælpmodtageren gør "det han kan", så handler det om "ikke at ville" eller "ikke at turde".

Så hvad er det der stopper, hæmmer eller forhindrer?

Det bliver nu det allervigtigste nysgerrighedsområde. Og det mest selvfølgelige.

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

Det bør *du*, som Leder i relationen, tage som et vink med en vognstang om, at du ikke har hørt ordentligt efter, måske ikke forstået, at der fortsat er uafklarede udfordringer eller usagte ting i relationen. Derfor straks tilbage til grundlaget og samle det manglende op eller tilføje andre vinkler.

Jeres “fælles” udgangspunkt, har åbenbart ikke været fælles nok. Der er forhold i aftalen, der er overset, som ikke har været med på banen i aftalens indgåelse – og konkret er relationen måske ikke åben nok, til at detaljerne kommer med – ELLER, og det er vigtigt – der er muligvis opdaget en ny vinkel, som giver mere materiale i relationen at arbejde med. Så det, at aftalen ikke blev gennemført, er ikke nødvendigvis noget skidt, men blot en ny oplysning, der skal tages alvorligt og i betragtning. Denne opdagelse skal udløse aktivt lederskab. Vi skal byde alle nye oplysninger velkomne.

Efterhånden som disse vinkler er afdækket og der er ryddet op i Hjælpmotagerens aftalegrundlag, skal det tydeliggøres, at aftalerne rent faktisk ikke er indgået med Hjælperen/Lederen, men at aftalerne er indgået af Hjælpmotageren, med Hjælpmotageren selv, med det formål at forandre Hjælpmotagerens forhold vedvarende fremadrettet. Det er Hjælpmotagerens liv det handler

om og ikke Hjælperens. Hjælperen skal ikke være en vedvarende del af Hjælpmotagerens liv. Hjælperen skal principielt være en midlertidig del af en proces.

Det skal præciseres, at det er Hjælpmotagerens aftale med sig selv, der er den vigtigste ingrediens.

Historien handler om at lykkes og jage sin egen succes for sin egen skyld, men det ændrer ikke på, at der selvfølgelig også kan være tale om forskellige former for pres fra forskellige former for magtfaktorer, hvilket skal være en del af det der tales om.

Den evaluerende proces må meget gerne foregå løbende og gentages efter behov.

Grundlæggende er RBL en metode og et værktøj til at blive tydelig og præcis i forholdet til de mennesker vi omgiver os med. Det behøver overhovedet ikke at handle om en klient, for det kan sagtens være vores børn, ægtefælle, venner, medarbejdere, kolleger, kunder etc. Et værktøj der på samme tid definerer, eliminerer og håndterer konflikter på en rigtig god, effektiv og ordentlig måde. Det er Hjælpmotagerens liv og ikke Hjælperens det hele handler om.

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

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

**”Hjælp er ikke noget du får – Hjælp er noget du tager og bruger.”**

Det er sådan, at vi i vid udstrækning tillader, at mennesker, når de ikke længere synes de “magter” at følge aftalerne - som ellers hele tiden er bekræftet fra begge sider i at være de rigtige - får lov til at sige “Nej” og afvise de tilbud, som alle eksperter (det være sig professionelle eller forældre/værger til børn der skal hjælpes) er enige om, er de rigtige, og som Hjælpmotageren også *selv* har været med til at anerkende som de nødvendige og rigtige beslutninger. Det er måske netop her, at vi sammen skal skærpe indsatsen. Vi skal være ekstra opmærksomme på om aftalerne stadig holder. Vi skal have mod til at gå relationen og aftalerne efter i sømmene, blive endnu mere nysgerrige end før og fornemme ud over det sædvanlige, hvad der foregår i rummet med Hjælpmotageren. For det er nu at slaget endeligt skal stå. Der er meget på spil. Og hvem vil ikke blive usikker eller nervøs nu?

Det her tidspunkt er kritisk på den måde, at det kan sammenlignes med en fugl der skal flyve for første gang. Det kræver altså en hvis form for selvsikkerhed, beslutsomhed og MOD. Derfor er det ofte lige præcis her, der er brug for ekstra intensiv interesse, nysgerrighed og skærpet sanselig opmærksomhed fra Hjælperens side.



Erfaringsmæssigt ser det ud som om det hele kører på skinner, indsatsen er skruet ned, og pludselig kommer Hjælpmotageren selv i tvivl om sin styrke, sit mod og sit værd. Det er lige præcis det sted, vi kan kalde "Point of no return".

Når Hjælpmotageren så meddeler sit "Nej" og bakker ud, er det som regel på det tidspunkt, hvor det er super svært og markant udfordrende at tage de sidste absolut nødvendige væsentlige skridt – og tidspunktet, hvor der virkelig skal holdes fast (med djævlens vold og magt) i den forandring, Hjælpmotageren lige har oplevet var rigtig fantastisk, hvor han lige har oplevet og udtalt, at det aldrig, aldrig nogensinde har været bedre tidligere i livet, men nu pludselig bliver usikker og bange for det **nye stærkere jeg**, der skulle til at tage **det fulde ansvar**...

De tanker som naturligt ofte vil ramme Hjælpmotageren på dette tidspunkt, og som gør at han nu bakker ud kan være:



*”Hvad nu hvis jeg rent faktisk lykkes med mit forehavende, hvad bliver der så af yderligere nye forandringer, hvad skal jeg til at sige goddag til, og hvad skal jeg sige farvel til...?”*

Fremtiden bliver mere end almindeligt angstprovokerende og angsten for alt det nye, skaber et ønske om at flygte tilbage til det kendte land, som jo ofte har eksisteret i rigtig mange år, hvor der dog, på trods af de uheldige livsbetingelser, er kendte og på forhånd definerede spilleregler og kendte resultater.

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

Men omvendt... Ændrer det på, at ethvert menneske har sin ret, til at melde sig ud og meddele et ”Nej tak, jeg tager selv ansvaret herfra”? For det er jo den reelle konsekvens af at sige ”nej tak”. Netop at ansvaret så ligger hos én selv.

Skal et ”nej tak” ikke følges op og udløse respekten for Hjælpmotagerens valg, så et ”nej tak” respekteres, og øvrigheden trækker sig værdigt tilbage? Som Hjælper er det selvfølgelig vigtigt at forsøge at finde ud af, hvad det er der gør, at Hjælpmotageren nu pludselig siger nej tak, alt andet vil være et svigt. Men når det er gjort, og Hjælpmotageren stadig holder fast?

Oftes sker der dog det, at Hjælperne straks går i gang med at finde nye løsninger, nye tilbud osv. For vi skal jo ”hjælpe”, det er vores pligt at ”hjælpe”! Men hvad blev der af det afgivne ”Nej tak”? Hvis vi ikke kan respektere at Hjælpmotageren har taget en selvstæn-

dig og velovervejet beslutning? Hvad betyder det for vores troværdighed som Hjælpere?

Det er her, det kan blive svært at være Hjælper. Der hvor enden er nået, og man må acceptere det resultat, der er kommet ud af en, ofte langstrakt, proces, hvor man har engageret sig, strakt sig, bekymret sig og keret sig. Mange Hjælpere føler et "nej tak" fra Hjælpmottagerens side, som et nederlag. Det er det ikke nødvendigvis. Her skal vi som Hjælpere huske på, at denne proces også, og måske især, har været langstrakt for Hjælpmottageren. Den har krævet enormt meget af ham, den har måske endda lært ham at sige "nej tak", på et oplyst grundlag. Der er rent faktisk en sandsynlighed for, at Hjælpmottageren rent faktisk KAN klare sig selv nu.

Men i stedet for at respektere et "nej tak", bliver der fundet et nyt tilbud, som ofte, indeholder præcis det samme tilbud – blot med andre aktører, altså nye Hjælpere. Man vurderer måske, at det vil være bedst med nye øjne på sagen, eller tænker at det blot vil give Hjælpmottageren en ny mulighed for at skabe gode relationer, der giver "gode" resultater.

Men mange gange er det rigtige tilbud allerede givet, og det vil endda også være bedst at fortsætte med de samme aktører, hvis man trods et "nej tak", vælger at fortsætte hjælpen. Der kan jo også være helt juridiske årsager til, at det ikke er muligt at takke nej.

Nogle gange begrundes udskiftning af aktører med, at relationen mellem Hjælper og Hjælpmottager ikke var helt i top. Der kan uden tvivl være situationer, hvor kemien ikke passer eller andet,

men at lukke ned og starte forfra vil ofte give anledning til mere forvirring end gavn. Som regel er det da også sådan, at klienten selv udtrykker, at der jo ikke er noget i vejen med Hjælperne, men at han bare ikke magter mere – at han vil have en "anden" hjælp... (måske en hjælp hvor egen smerte og indsats fjernes, hvilket selvfølgelig ikke er muligt).

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

Helt grundlæggende har det ikke nogen seriøs betydning, hvem der er Hjælper, da det jo er Hjælpmotagerens liv det handler om og ikke Hjælpernes. Men det tager tid og kræfter at opbygge nye relationer hele tiden. Og relationen i sig selv, og kvaliteten af denne, har betydning.

For at gå lidt tilbage i processen igen, er det værd at gå ind i, hvad det er der måske går galt omkring dette "point of no return". Der hvor man begynder at snakke om nye Hjælpere, nye tilbud osv.

Som Hjælper er det mit ansvar at gå forrest, når det handler om at skabe den gode relation, helt fra start at skabe mulighed for, at Hjælpmotageren kan blive klar til selv at tage ansvar og føring. I starten må det være mig der stiller spørgsmålene, jeg må lade min nysgerrighed lede vejen. Jeg må fremstå som en klippe, der kan holde til al slags vejr. Jeg må skabe et rum, der giver Hjælpmotageren mulighed, plads og måske endda lyst til at dele sine tanker, bekymringer og erfaring med mig. Mine grænser skal være tydelige, jeg skal være tydelig, så Hjælpmotageren ikke skal bruge tanker og energi på at "regne mig ud", men i stedet kan bruge energi på at tage sig af sig selv og finde frem til, hvad HAN har

brug for. Og jeg skal, jeg siger det igen, sikre mig at jeg har tilladelse til at være en del af hans proces - at komme indenfor! Indtil da, har jeg ingen mulighed for at hjælpe.

Hvis tilladelsen bliver givet og processen sat godt i gang. Hvis der rent faktisk er en relation, som bygger på respekt, tillid og nysgerrighed, vil det i praksis kunne give mig mulighed for, som Hjælper at gå ind i denne kamp sammen med Hjælpmotageren, som hans vidne og sparringspartner, i glæde og i smerte.

Når vi så når til "point of no return", skærpes mit ansvar som Hjælper igen. Det er her jeg som Hjælper skal gå det ekstra stykke, være endnu mere modig og endnu mere nysgerrig. Hvis jeg oplever, sanser den mindste smule modstand, er det mit ansvar at gå med modstanden, følge den og finde ud af, hvor den kommer fra og hvad den kommer af. Jeg må ikke blive bange for at "ødelægge det gode arbejde", når nu vi er så tæt på målet, for det er ikke mit, men Hjælpmotagerens liv det handler om. Jeg skal turde at gå ind i smerten sammen med ham, angsten, sorgen, uvidenheden, glæden (som måske er en ukendt følelse for ham), panikken, alle de følelser, som kan komme i spil, især på dette tidspunkt i processen. Alt det skal jeg som Hjælper være modig nok til at gå ind i sammen med Hjælpmotageren. Så er der måske en mulighed for, at Hjælpmotageren kommer ud på den anden side i god behold, hvad enten det er en gennemførelse af den oprindelige aftale, eller det er et "nej tak" til tilbuddet.

Det handler ofte om tilgangen og fagligheden i det relationelle arbejde som Hjælperne skal kæmpe med. Der er ofte mange involverede parter i sådan en historie og det burde egentlig være nok, men det kan også være med til at mudre mål og retninger til, da

der er mange hensyn som blander sig. Det i sig selv, kan være med til at mindske kvaliteten af indsatserne og skabe forvirring hos Hjælpmotageren.

**Hvis vi som Hjælper gør vores arbejde ordentligt, vil Hjælpmotageren komme til at føle sig presset, det er fuldstændigt obligatorisk, da forandringer kræver både mod og smerte, tumult og angst, frustration og vrede og alt hvad du i øvrigt selv kan komme i tanke om. Og lige præcis alt det skal en Hjælper kunne hjælpe med gennem forberedelse og omsorg - det er i virkeligheden vigtigt at bekræfte og forstå at det gerne må, og måske endda skal, gøre ondt og kunne mærkes. Det kan nemt forsvinde i alt det andet kaos, men det er så godt og vigtigt.**

Og husk også sejrens rus, glædens tilbagevenden, overraskelserne, undren og skønhed, der jo blot er nogle få ingredienser i forbindelse med sjælens oprydning i kaos.

Hjælperens arbejde handler fra første dag om, ikke at gøre Hjælpmotageren afhængig af Hjælperens hånd, da alt hvad der foregår, skal være Hjælpmotagerens egen opgave, egen retning, eget liv. Det er det der er omdrejningspunktet.

Det evigt tilbagevendende spørgsmål som Hjælper:

*"Hvordan tror du det vil være at gå i den retning du er kommet frem til, hvad forventer du af udfordringer, på hvilken måde kan jeg som Hjælper støtte dig til at nå DIT mål?"*

Vi må aldrig fratage Hjælpmotageren muligheden for at skabe sin egen succes eller fiasko. Og lykkes Hjælpmotageren ikke, må det aldrig blive et gyldigt alibi for at begynde forfra eller stagnere i

intet. Der skal tværtimod *fastholdes* i at fortsætte med at dygtiggøre sig i de enkelte delmål.

### **Disse delmål bliver ikke mindre rigtige af at være svære.**

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

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

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

Hjælpen er ikke noget du får – Hjælp er noget du tager og bruger.

Som afslutning på dette kapitel vil jeg præsentere dette fantastiske og vigtige digt, der er skrevet af Nils Bjørnbo i bogen "Blåmand". En skøn måde at beskrive et menneske med ondt i livets barske vandring og forandring:

### **Hummeren**

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

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

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

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

Den trækker sig ud af haleplader og rygskjold, ud af trygge, beskyttende pansere og kryber ud på havbunden, blandt krabber og sultne havkarusser, nøgen og hvid, som et bundt af bløde lemmer, indvolde og nerver.

Udleveret til sine undermænd, truet af rovdyr, som er mindre end den selv, for alt havets kryb, ensom og forsvarsløs.

For hummeren er dette ikke en morsom tid, men vover den det ikke, går den til grunde i et hylster, som i nuet er trygt og sikkert, men dræbende i længden.

**af Nils Bjørnbo – fra bogen "Blåmand"**



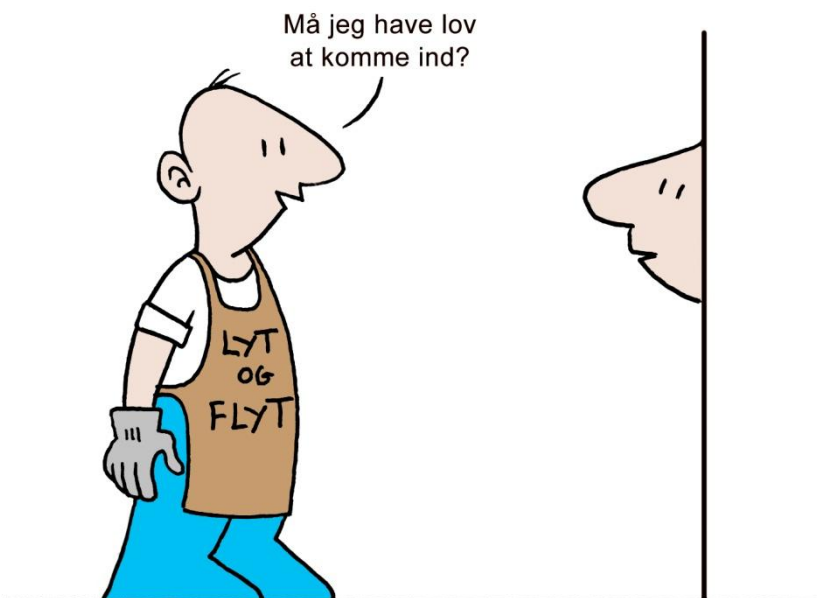




## Tilladelse til at være "Hjælper"

Som udgangspunkt i enhver form for hjælp, vil jeg påpege følgende:

**"Du kan ikke flytte så meget som et komma i et andet menneskes liv, uden at have tilladelse til at komme indenfor."**



**Opmærksomhed på tilladelsen er af afgørende betydning for enhver, der ønsker at bidrage til forandringer hos et andet menneske.**

Selvfølgelig taler jeg ikke om nødsituationer, hvor der skal ydes førstehjælp eller at gribe praktisk ind hos mennesker, der ikke er i stand til at gennemføre det nødvendige.

Jeg taler som udgangspunkt om at være deltager i en *forandringsproces* mellem mennesker, gennem en relation af større eller mindre tæt tilknytning.

**Vi har som udgangspunkt heller ikke automatisk tilladelse til at blande os, bare fordi vi er klogere eller ved bedre, er i familie eller er kollegaer, ven eller pædagog etc.**

At indhente tilladelse til at deltage i et andet menneskes liv – og få indflydelse – skal behandles med respekt og omtanke, hvis du vil være en værdifuld “Hjælper”.

**Uden tilladelse er det en overtagelse – måske endda et overgreb – og det er ikke “hjælp”.**

Det store arbejde som Hjælper eller “Forandringsleder” ( Pårørende, Forælder, Lærer, Leder, Kæreste etc.) ligger ofte i at få en ægte tilladelse til at komme indenfor i Hjælpmodtagers persons liv eller få adgang til at aflevere kritiske budskaber, med ønske om at hjælpe til forandring af en anden persons måde at agere på.

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

Med reel indflydelse mener jeg, at du helt konkret er blevet tilvalgt af Hjælpmodtager, at du er godkendt som mentor, rollemodel eller fagperson etc. – At det er Hjælpmodtagers eget tilvalg og beslutning, at lige netop du er blevet udvalgt til at være deltager, som meningshaver, grænsesætter, retningstegner, tillidsperson... – som godkendt Hjælper.

Og så skal man huske som professionel, at en god Hjælper også selv beder om hjælp og bruger både supervision og konsulterer egenerapi, for at sikre egen integritet og grounding. Og hvis du ikke er professionel, så kan det også være uhyre værdifuldt at benytte sig af de hjælpemuligheder der er tilgængelige.

Vi har nu i flere generationer tilladt store mængder af ansvarsfrælgelse og ikke arbejdet særlig grundigt på at se indad og få vurderet vores eget "jeg". Pasning af den personlige psykiske tilstand er på mange måder blevet et generelt tabu. Det er tabu at have ondt i sjælen. Dette tabu vil jeg med denne bog og det omkringliggende arbejde forsøge at komme til livs.

Terapeuter og Psykologer er beregnet til at massere, vedligeholde og passe på vores psykiske helbred, der i øvrigt er en forudsætning for et sundt liv på mange planer. Bilen skal til tjek, tænderne skal til tjek – og det skal den mentale tilstand også.

Det er en grundlæggende forudsætning for mange Hjælpere, at de kan bruge sig selv og deres personlighed, og hvis de skal være rigtig gode og professionelle, skal de også kunne stå ved at turde se sig selv i spejlet med kærlige, realistiske øjne og god selvindsigt, for virkelig at have værdi. Være bevidste om personlige muligheder og begrænsninger.

Samtidig skal det fuldstændig og helt grundlæggende anerkendes, at det ikke handler om Hjælperens liv, men derimod Hjælpmodtagers liv, hvor Hjælperen grundlæggende tilsidesætter egne behov, men dog fastholder hvem hun er, hvad hun står for og hvad eller hvilken form for hjælp, hun kan og vil tilbyde.



-Du kan få adgang til et vink med den her!

En tilladelse til at køre, når trafiklyset er grønt, er forståelig og klar, og som en selvfølge er det en stop-ordre, når det lyser rødt.

**Når du ringer på en dør, og døren bliver åbnet, vil det være naturligt for de fleste, at afvente et "Kom indenfor", inden de træder ind ad døren...**

**– Dette er grundreglen i "Hjælpekunsten" – Uden invitation, er du ikke Hjælperen.**

De to ovenstående eksempler er blot et par logiske eksempler på almindelige tilladelser, som skal opnås i et par dagligdags sammenhænge. Men det bliver straks mere komplekst, når der er tale om at skulle bryde ind i et menneskes personlige mønstre, psyke og liv.

Hvilken hjælp kan du give til et menneske, der gerne vil holde op med at slå sig selv, stoppe aggressiv adfærd, trøstespise, ryge

hash, stjæle, lyve, være utro, stoppe stress og blive fri af angst etc.

Så bliver tilgangen straks noget mere kompliceret for Hjælpmotageren, og hvad skal Hjælperens rolle og tilgang så egentlig være?

En god Hjælper skal respektfuldt og tålmodigt forsøge at få tilladelse til at være deltager i den udfordredes liv, på det tidspunkt, hvor dette menneske ønsker forandringer i sit liv. Og når tilladelsen er opnået, er det lige så vigtigt efterfølgende at sikre sig, at tilladelsen er der gennem hele processen. En tilladelse kan blive trukket tilbage, hvis du træder ved siden af – og det må ikke overses – og du skal derfor med jævne mellemrum, under processen, gentage din “ansøgning” om tilladelse og sikre at det stadig er et samarbejde du er inviteret ind i. Tag det aldrig for givet.

Nogle gange er opgaven også at “skabe” adgang til et menneske, som tilsyneladende (i vores optik) har brug for en “korrektion”, ny viden, adfærdsregulering, problemknusning etc.

Det at skabe adgang kan jo, i en professionel tilgang, være nødvendigt, når menneskers adfærd vurderes at være nødvendigt at forandre. Også i et parforhold kan det blive nødvendigt at flytte rundt på grænser og værdier, hvis fællesskabet skal holdes i god form.

Det nemmeste i hele verden er at lave en mandsopdækning af et problem, hvor problemet isoleres og man forhindrer, at Hjælpmotageren gentager den uønskede adfærd. Så er problemet løst. Herefter fjerner vi isolationen, hvorefter problemet genopstår og gentager sig.

## **Kunsten er at bevare ophøret af uønsket adfærd og bevare eller udvikle på forandringen.**

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

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

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

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

Hvis du vil være Hjælper, er udgangspunktet egentlig meget enkelt og præcist. Terapeuten/Hjælperen/Mentor/Forælder/Kollega/Ægtefælle kan have en lang række af fantastiske uddannelser, erfaringer, faglighed, kurser og beviser på viden for millioner af kroner, men det er et faktum, at det i *udgangspunktet* ikke har nogen som helst form for værdi, hvis du vil være Hjælper.

Som Hjælper har al denne viden en værdi, der som udgangspunkt er lig med NUL – INDTIL du har fået *TILLADELSE* til at benytte dine kostbare opsparede og tillærte kompetencer – så er de måske alle millionerne værd.

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

Hjælp er ikke noget, en Hjælper “giver”. Hjælp er noget en Hjælpmottager “tager og benytter sig af.” Og det væsentlige er, at hjælpen både “tages, anvendes og bruges fremover i den version, der er hjælpsom for modtageren.” Og selvfølgelig er det også at give, men modtageren skal være ægte bruger, da hjælpen ellers falder til jorden som værdiløs.

Ikke engang her er det dog sikkert, at hjælpen har værdi, da det først kan konstateres at have værdi, *hvis* det viser sig, at det udsnit af din viden, som Hjælpmottageren valgte at tage og bruge, rent faktisk virker og fortsætter med at gøre den gavn, som Hjælpmottageren ønsker.

Den store psykologieksamen er ganske enkelt ikke én krone værd, hvis ikke psykologen er kommet indenfor og har fået adgang til klientens virkelighed og ønske om at tage hjælp.

Men det ændrer ikke på, at det jo kan have mega stor værdi, at der er sammenfald mellem, det Hjælpmottager har “brug for” og “den viden, der tilbydes.”

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

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

I praksis, når jeg møder en ny klient, er dette mit grund-udgangspunkt:

*”Jeg har arbejdet med disse ting i over 25 år, men jeg kan intet uden din deltagelse. Så hvis jeg skal hjælpe dig, så må du i princippet uddanne mig til at blive lige præcis din verdens, bedste Hjælper – har du lyst til at give mig den mulighed ?”*

Får jeg et ”ja” til det, så er vi kommet det første skridt på vejen – og så får jeg brug for al min viden, uddannelse og store værktøjskasse.

Er der antydningen af et nej, så skal jeg blive nysgerrig og finde ud af, om det er definitivt stop, eller hvad der måske skal afklares inden jeg må være deltager.

## **At administrere tilladelse og hjælpens karakter**

En lille dreng får besked på at tage sine sko på. Han er så lille, at det er svært – han forsøger et stykke tid, med den lille spidse tunge placeret energisk i mundvigen – han er godt på vej. Men midt i det hele kommer mor hen til ham og ser, at han ikke er færdig endnu, og hun siger: ”Nu skal jeg hjælpe dig”, og giver ham skoene på.

Hele den lille drengs krop falder sammen, opgivelsen lyser ud af ansigtet, tungen i mundvigen forsvinder. Og da Mor er en autoritet og den, der skal lære ham det, han skal kunne, bliver hun ikke



modsaagt og han bliver bragt til at stoppe sit forsøg, når mor kommer med sin "hjælp".

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

Trodsalderen eksisterer ikke – og har aldrig gjort det...!

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

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

Og hvis han så siger, når der er gået et stykke tid, at det er rigtig svært, så kan du jo bekræfte. Og så kan du jo vente og se, hvad der sker. Senere kan du jo eventuelt spørge (hvis du er utålmodig eller nysgerrig), om han ønsker din hjælp, om der er en måde du kan hjælpe ham på, eller måske endda komme med forslag til,

hvad hjælpen kunne være... Men ikke før du har fået tilladelse til at deltage.

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

Det er bestemt en fin ting at være afsøgende/opsøgende, hvis du i øvrigt er blevet anerkendt som mulig Hjælper.

Som Forælder har du pligt til at dygtiggøre dig i hjælperollen og være søgende efter, hvor du skal være deltager, men også i høj grad opmærksom på, hvor du ikke skal være deltager.

Det er af største vigtighed, at vi ikke fratager vores børn muligheden for at skabe deres egen succes – eller fiasko. (Vi skal dog stadig vurdere, om de kan komme reelt til skade). Fiaskoen kan skabe den senere succes.

Børn eller mennesker, der er ved at lære eller udvikle, er jo netop i en position, hvor de "ikke kan" eller "kun kan svagt", og benævner ofte udfordringer med ordene "Det er svært".

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

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

## **Tilladelsen til at være Hjælper kommer kun til den eller de udvalgte.**

Der skal være en meget høj grad af parathed til at modtage hjælp – og for mange er det desværre stadig “pinligt” at bede om hjælp.

At modtage og opsøge hjælp er jo samtidig en klar og tydelig indikation af, at den der søger hjælpen har en svaghed, en mangel, måske endda uvidenhed - og den tilstand er for rigtig mange mennesker meget angstprovokerende og/eller ligefrem pinlig – for hvem vil ikke gerne være Superman eller Superwoman.

Lige præcis super-syndromet er i dag skyld i, at mange børn (og voksne) ikke tør række fingeren i vejret, når der bliver stillet spørgsmål i skolen, da man i super-syndromet jo skal kunne det rigtige svar, når fingeren kommer op. Men hvis ikke man skal kunne eksperimentere og træde ved siden af i skolen, hvor pokker skal man så ellers kunne svare forkert, fejle, være nysgerrig og eksperimentere i trygge rammer?

Skolen er et sted, man skal øve sig og blive klog af alle de mange dejlige fejlskud, vi kan få foræret og samtidig blive opmærksom på, hvor forskelligt ting kan ses og opfattes og behandles, og så bliver der plads til at udvikle eller genopbygge den nysgerrighed, vi er født med.

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

## Dit barns respekt

Gennem mit virke som institutionsleder, har en stor gruppe af de unge, jeg har modtaget, været mere end almindeligt trætte af voksne, og har som udgangspunkt fået nok af brudte løfter og "bjørnetjenester".

For mange af dem er det mest "sikre", der opleves hos voksne, en oplevelse af et "ja" eller "nej", der på mange måder mere end noget andet ligner et "måske" – eller for den sags skyld et udsagn, der kan forhandles eller bøjes.

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

Voksne betegnes af rigtig mange børn og unge som løftebrydere, hvilket tvinger dem til at finde deres egne allierede og mentorer andre steder, end der, hvor forældre og voksne i virkeligheden ønsker det.

Det er min opfattelse at børn i langt højere grad er begyndt at søge børn som mentorer, men det er bestemt ikke særlig hensigtsmæssigt – af naturlige årsager – og bestemt også utrygt for begge parter.

Anbragte børn har gennem det meste af deres liv mødt fagpersoner, der har villet rigtig meget for at "hjælpe" dem. Der er bare ikke blevet brugt den tid, der har været brug for, og dette har ofte den betydning, at de gennemgår endnu et svigt, og at vejen endnu

engang bliver ekstra lang. Der er lovet – og endda lovet en hel masse – men løfterne er ikke gennemført, hvilket ofte har medført, at endnu en ny anbringelse og sorgproces skal gennemleves. Og i sidste ende endnu en bekræftelse på, at voksne ikke er til at regne med eller endnu værre - ikke til at stole på.

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



**Tilliden til voksenkontakten er meget, meget tæt på ikke-eksisterende. Vi skal simpelthen gøre os langt mere umage.**

Derfor er vi som Fagpersoner, Forældre, Hjælpere nødt til at udvikle en personlig metode til at have så meget fat i os selv, at vi tillader, at den unges historie til enhver tid er langt bedre og mere interessant og vigtig end vores egen. Og samtidig gøre os umage

for at gøre dem vidende om, at vi ikke er afgørende for deres succes, men at vi måske kan være brugbare, hvis de tillader det, et stykke ad vejen. At historien og udviklingen eller forandringen udelukkende handler om dem selv, da vi kun er et stykke værktøj til læring og sparring. Det er nemlig 100% deres liv.

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

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

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

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

Der kræves ( for at få tilladelse til at komme indenfor ) en udtalt dyb respekt for, at den person du skal være Hjælper for, har sin helt personlige opfattelse og version af rigtigt og forkert.

Den version er du nødt til *som det allerførste* at lære at kende og forstå som dit udgangspunkt og tilgang som Hjælper. Med andre ord – Du er nødt til først at forstå hvad han forstår – inden du forsøger at få ham til at forstå hvad du forstår. Gør du ikke det, vil du bare blive betragtet som bedrevidende og nedladende – og det har aldrig været hjælpsomt...

Lige gyldigt hvad din egen version er, bliver du nødt til at skaffe dig indsigt i den unges livsvinkel eller livsbetingelser.

Din nysgerrighed skal bringe dig indsigt i hans eller hendes syn på livet, og først når du med sikkerhed kender denne version i sin helhed og detalje, vil du være i stand til at “forstå”, så du herefter kan overveje, om du skal søge om lov til deltagelse – om tilladelse til at komme indenfor, så du måske kan aflevere eller dele observationer, forslag og reaktioner.

Men det ændrer ikke på, at du stadig som menneske kan være grundlæggende uenig i dette menneskes synspunkter, holdninger og normer.

**Du er stadig dig, og du skal ikke ændre på, hvad det er du står for, og hvad du kan tilbyde at deltage i og deltage med. Forsøger du at tilpasse eller indynde dig, så er du ikke dig og mister helt enkelt din troværdighed – og i øvrigt også din selvrespekt.**

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

(Det at jeg har brugt anbragte børn som eksempel, er kun for at præcisere den Voksnes, Mentorernes og Hjælperens vigtige rolle.)

Dit eget barn er også anbragt i din familie. Medarbejderen er også anbragt i virksomheden. Så hvem er lederen i relationen. Hvordan ville du mon have det med at skulle ledes af en leder, du ikke har en ordentlig og troværdig relation til...?

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

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

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

Hjælperen er et tilbud – en mulighed – men det er hendes valg og ikke mit, der afgør om det lykkes.

Men Hjælperen med RBL som udgangspunkt – er en pokkers god Hjælper, hvis han får lov at få indflydelse.

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

“Den umiddelbare reaktions tilkendegivelse” (der beskrives senere i bogen) vil ofte fortælle noget om, hvordan du/i eventuelt



sammen kommer videre, og om hvorvidt der overhovedet er interesse i at mødes.

Og tiden herefter kræver, at du nøjes med at vise hvem du er, dit normsæt, værdigrundlag og grænser – og så må du se, om du bliver valgt som den du er og med det du står for. Fuldstændig som en varedeklaration skal indhold og etiket stemme fuldstændig overens, da man ellers risikerer at blive valgt fra, når det afsløres, at tingene ikke passer sammen.

At indynde sig, at forandre stemme, at undlade reaktioner eller give køb på, hvad du virkelig står for, vil gøre, at du i rigtig mange tilfælde bliver fravalgt på grund af "falsk varebetegnelse". Hvilket iøvrigt også er det, der er grunden til langt størstedelen af alle skilsmisser – når det bliver afsløret.

**Du må nøjes med at være dig – og det er i øvrigt også det nemmeste (eller er det?).**

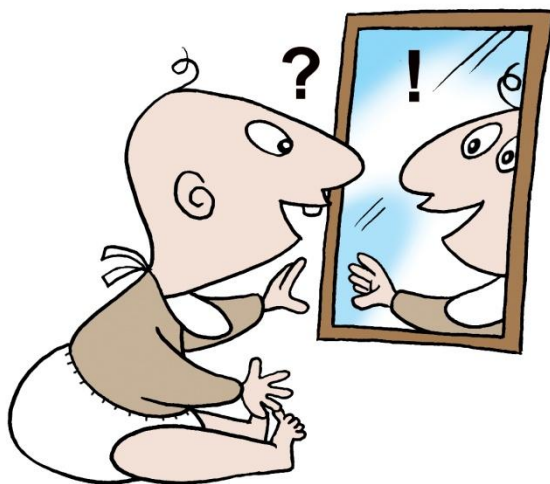
Det er klart, at du jo både kan og skal byde ind til dialog og vise at dit tilbud stadig står uændret åbent.

Og så er det jo spændende om du bliver valgt og får tilladelsen.

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

Og det er en storslået tillidserklæring.

## Nysgerrighedens værktøj



Fra det øjeblik du bliver født, er du udstyret med en ganske særlig evne.

Evnen til at lære – din Nysgerrighed !

Nysgerrigheden sætter dig i stand til at udforske alt hvad du bliver optaget af og der er direkte adgang til lagring på din harddisk – i hjernen.

Nysgerrigheden som evne, er i RBL på lige fod med syn, føle, hørelse, smag og lugtesans. Nysgerrigheden er en mental sans.

Som babyer rører vi med fingrene på alt hvad der er muligt, vi putter alt i munden, smider gafflen på gulvet og observerer hvordan Far rækker ned og samler den op, registrerer lyde og meget meget

mere, i en lang strøm af oplevelser lige fra fødslen og fremad. Vi har endda registreret ting som er lagret i mens vi lå inde i maven som foster. Og ting vi troede vi ikke vidste kan komme frem af underbevidstheden, ting der er registreret tilfældigt og ubevidst. Det er en helt igennem fantastisk evne vi er udstyret med. Nysgerigheden er selvfølgelig mere end tæt forbundet med hjernens lagringsteknik, og hvis vi prøver at lave en sammenligning med autister, der blot et øjeblik kigger på en kompliceret tallabyrinth og en måned efter kan gengive den i sin helhed, så ved vi hvad en hjerne rent faktisk formår at huske. En væsentlig viden, når vi skal forstå, hvad vi i virkeligheden besidder af hjernekræfter.

Men nysgerrigheden er også en sårbar evne. Den kan skræmme og isolere os, give os ar og sår på både krop og sjæl gennem hele livet. Det kan komme til at betyde, at vi gennem nysgerrighedens erfaringer kan blive både passive og mindre åbne for forandringer.

Når man kommer til at stikke næsen for langt frem kan det give "snudeslag..."

At være nysgerrig kan være som at lege med ilden, men samtidig også kilden til at få de allervigtigste ting frem i lyset, så forandringer kan trives og udvikles.

Forestil dig at du har lukkede øjne.

Der er fuldstændig stille.

Du har bare arme.

En enkelt hårspids – ét enkelt hår på din arm berøres og du vil straks registrere denne berøring..!

Denne enorme følsomhed er jo fantastisk – og en bekræftelse på, hvor sensitive vi er. Det samme gælder lyde, dufte, lugte – også det lidt mere avancerede – ord, øjne, mimik, bevægelser osv. Det er gennem disse medfødte evner, at vi registrerer alle vores informationer, der havner i vores hjerne og “hjerte” – følelserne.

Min påstand er, at et menneskes hjerne registrerer mindst 10 gange så svage signaler som hårspidsen, i samspil og dialog med andre mennesker – især hvis vi øver os og tillader at bruge de registreringer vi får.

Men det kan ikke bruges til noget, hvis du ikke skærper din opmærksomhed på at læse de signaler du får. De signaler er i øvrigt også kilden til de fleste misforståelser, da registreringerne først og fremmest er tolkninger, hvilket vi skal huske at notere os. Tolkningerne som vi må lære at finde frem og få afklaret, inden de bliver til misforståelser – de skal altså konverteres til forståelse og viden i stedet.

Du skal reagere og registrere den eller de umiddelbare reaktioner du bliver berørt af. Lade påvirkningen give sig til kende og benytte dig af den information, du får eller opdager.

Jeg oplever, at alle er i stand til at gøre det, men mange er gennemgående blevet sløvet og bedøvet gennem flere års støj og ansvarsfralæggelse. For nogle er det så meget, at de ikke kan mærke sig selv ordentligt, før de ligefrem bliver sparket brutalt over skinnebenet.

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

Det er vigtigt at huske på, at “jo mere støj der er på linjen – jo færre nuancer bliver synlige!”.

Som menneske vil mange sætte pris på at være en hjælpsom ven eller endda være dygtig Hjælper på et professionelt plan.

Nysgerrigheden er det grundlæggende værktøj hos en Hjælper – Har du ikke styrket denne egenskab i udpræget grad, vil din mulighed som Hjælper have begrænsninger.

Den vil betyde, at du ikke får stillet de vigtigste spørgsmål, som din ven eller klient har brug for.

### **At bruge sin nysgerrighed kan mindske oplevelsen af utilstrækkelighed som Hjælper.**

Når nysgerrigheden bruges i sammenhæng med de andre RBL-værktøjer vil du som Hjælper få bedre mulighed for at blive værdifuld for Hjælpmotager. Nysgerrigheden er i særdeleshed den del af RBL, der kan hjælpe dig til som Hjælper, at blive i stand til at se, mærke og reagere på dine muligheder, men også benytte dine begrænsninger. Nysgerrigheden kan bruges til, at vise (Hjælpmotageren, og måske dig selv, de første par gange du virkelig bruger den), at vi ikke skal kunne alt, at lade dig inspirere til at stille flere spørgsmål, at involvere andre, inspirere til at lære nyt og måske at lede efter ekstern hjælp/hjælp udefra.

Jeg vil lige igen fastslå hvad “hjælp” i sin grundform er.

*“Hjælp” (ifølge ordbøger) er:*

*Handling el. medvirken, der støtter el. bistår nogen i almindelighed el. i en kritisk situation.*

At yde bistand el. støtte til nogen gennem sine handlinger; synonymer hertil er: bistå, assistere.

At bidrage til at nogen el. noget skifter position el. tilstand.

At have en gavnlig el. nyttig virkning på en tilstand el. situation.

(Kilde: ordnet.dk)

Men det der sker i praksis, er desværre mange gange en ultra misforstået version af hjælp... At der er nogle der udfører, overtager og gør tingene for den der skulle have hjælp...

Med andre ord:

Vi fratager Hjælpmodtager muligheden for at skabe sin egen succes ved at "**overtage**" udfordringen.

Dette har *ikke* noget med hjælp at gøre (medmindre at der ikke findes mulighed for at personen overhovedet selv kan.)

For at være en god Hjælper, skal du starte med at være 100 % nysgerrig helt indtil du *har* forstået hvad din ven, dit barn, din kæreste, din mand, din kollega *har forstået*... og først når *du* har forstået hvad han forstår, kan du måske få tilladelse til at *bidrage med input til den viden og forståelse han har*... Det kræver en stor nærværende og koncentreret nysgerrig indsats, hvor du tilside-sætter dit eget ego og holdninger, der først kan fremdrages, efter at du har fået tilladelse til at deltage i en eller anden grad.

Nysgerrigheden er et forsøg på at skaffe dig ny viden eller information, og det er i princippet ligegyldigt om der er tale om praktisk information eller det handler om følelser.

Der er også en anden side af nysgerrigheden, der handler om, at vi i alle tilfælde, skal overveje grundigt, om vi *har* eller kan *få tilladelse* til at være nysgerrige på det enkelte område. Vi skal sørge for at tjekke om det er i orden, at vi berører det enkelte emne, som vi er nysgerrige på. Det handler om at vise respekt for den person eller det område vi ønsker at bevæge os ind på. Tilladelsen til at være deltager i en proces og aktiv i en relation er et vigtigt værktøj, da vi aldrig kan flytte så meget som et komma i et andet menneskes mentale liv, uden at have tilladelsen til at komme indenfor.

Der er reelt to former for nysgerrighed.

Den ene handler om din personlige tilfredsstillelse og informationsindsamling, til eget brug og udvikling. Den giver næsten sig selv, da du med din nysgerrighed skal koncentrere dig om dig selv. Du kan selv afgøre, hvornår du mener at din søgen efter svar kan afsluttes. Du kan spørge og forske, til du selv er mættet med information – Du tager dermed selv ansvaret for, hvad det skal bruges til, hvordan og hvor meget der skal til, før du føler dig tilfredsstillt.

Den anden handler om at være nysgerrig på en andens vegne - Hjælpmodtager - for at skaffe hende information om sig selv, eller f.eks. skabe overvejelser til brug for både dig selv og hende.

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

Her skal du skaffe dig tilladelse til at berøre måske endda meget følsomme og smertefulde emner, der måske oven i købet har været lagt låg på. Du skal i princippet være den andens nysgerrighed

og åbne for denne evne hos den anden gennem din egen nysgerighed som værktøj. Gennem denne proces bliver det muligt for dig som Hjælper, at bidrage med spørgsmål og vinkler, der måske ikke har været til stede ved Hjælpmodtagers egen kraft og nysgerighed. At finde mulige blinde vinkler. At sidde ved siden af hinanden og betragte udfordringen.

At lide på dette låg, kan være en meget vanskelig proces for Hjælpmodtageren, hvor du som Hjælper, skal være klar til at høre, hvad der kommer – ligegyldigt hvad det end måtte være.

Prøv et kort øjeblik at forestille dig at du spørger din kæreste/forælder/barn/ven:

*“Hvordan synes du egentlig at vi to har det med hinanden?”*

Er du parat til at tage hvad der kommer...? Med lyttende nysgerighed og supplerende spørgsmål...?

Mange vil synes, at det er vildt angstprovokerende at stille dette spørgsmål? Er det muligt at det måske er fordi, det faktisk er på høje tid at stille dette spørgsmål?

Når du linder på låget sammen med Hjælpmodtageren, er det lige her, at din nysgerrighed kan få altafgørende betydning, da du skal stille alle de spørgsmål, som hun ikke selv har formået at stille sig selv, lytte til hendes reaktioner og følge den tankegang og de veje hun krydser – eller springer over.

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



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

Og så alligevel ikke... For du har jo altid muligheden for at forberede Hjælpmottageren på, at du måske kan blive nødt til at trække dig – ved at fortælle, at du faktisk selv kan være bekymret eller nervøs for at komme indenfor og få det hele at se. Dermed har hun jo også muligheden for enten at fravælge, at fremlægge, eller åbne over for dig.

Det er jo også sådan, at du kan og skal melde fra og melde ud, hvis du kommer i en situation, som du ikke kan eller vil være en del af. Det er altid tilladt at sige stop. Også som Hjælper.

Det vil være forholdsvis enkelt at gøre, hvis tilladelse og aftale er i orden fra starten.

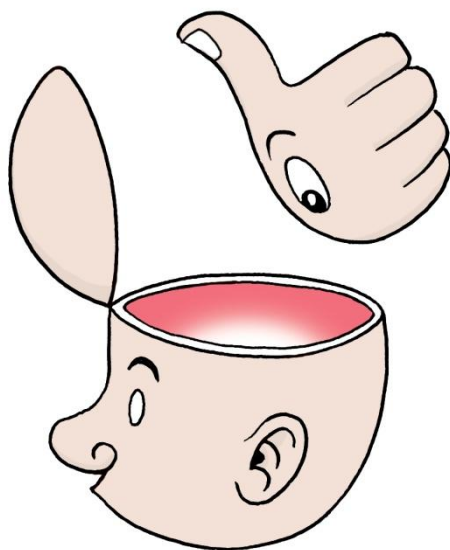
**Det hele handler i bund og grund om, at være ekstra opmærksom på begrebet om: *“Hvis historie taler vi om – din eller min?”* - og handle derefter. Vi skal huske at passe på os selv som Hjælper.**

Nysgerrigheden skal være din opmærksomhedsskaber, der har øje på både dig selv og den du er Hjælper for. Det er denne opmærksomhed, der giver dig den konstante mulighed for at tage ”temperaturen” på øjeblikket. Det som vi i RBL også kalder ”Det nuværende øjeblik” (uddybes andetsteds).

Vi må være tro mod den livsbekræftende nysgerrighed, dyrke og udvikle den gennem hele vores liv. Både for at forstå os selv bedre, men i høj grad også for at forstå vores omgivelser.

*Nysgerrigheden* er en uvurderlig og nødvendig ressource, et vigtigt arbejdsredskab. Nysgerrigheden er et "livsudviklingsværktøj" vi naturligt bruger helt fra fødslen. Mange mennesker får desværre denne egenskab ødelagt under opvæksten. Det er heldigvis en egenskab der kan opøves og læres igen.

## Kan du høre hvad jeg tænker ?



Dette Kapitel handler om at blive klar over, hvor stor indflydelse vores egne tanker har på de signaler, vi sender til dem vi ønsker at hjælpe, og hvor stor indflydelse vores tanker har på at begrænse eller udvide vores måde at tænke på.

**En tankegang kan være så solidt etableret, at den skaber et stærkt incitament til fortsat at vedtage, fastholde eller acceptere tidligere adfærd, valg eller værktøjer – og dermed bliver det ekstra vigtigt at forstå, hvor ekstremt vigtigt det er at blive klog på *at få dine egne tanker adskilt* fra andres historie, så du kan få et åbent og klart billede af det menneske, du er inviteret i dialog med.**

At tænke eller udtale andres tanker: "Det virker som om at han...", "Hun mener nok...", "Jeg er sikker på, at han tænker på den måde...", "Jeg tror hun mener..."

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

I en valgkamp bliver der brugt millioner på at fortælle, hvad andre tænker – og oven i købet forklare det med baggrund i en forudindtaget modvilje/opbakning og helt naturlig enighed/uenighed. Alle ved, hvad modparten tænker og har af planer – helt ned i detaljen, og det betragtes ovenikøbet som viden... Men hvilken viden?

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

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

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

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

Selvfølgelig kan der meget ofte findes en række fællesnævner mellem mennesker, men igen er disse fællesnævner ofte blevet

til fællesnævnere på vidt forskellige baggrunde – og alle har deres gode grunde til at betragte denne fællesnævner som, en del af det der skaber, et fællesskab med andre. Men detaljen...!

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

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

Kan du nu høre hvad jeg tænker?

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

*En mand og kone kører ud ad motorvejen.*

*Konen siger "Se, der inde på tanken kan man få kaffe"*

*"Ja" siger manden, og kører videre...*

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

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

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

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

*En mand og kone kører ud ad motorvejen.*

*Konen siger: ”Se, der inde kan man få kaffe, så jeg vil gerne have, at du kører derind”.*

*”Nej, det vil jeg ikke” siger manden og kører videre.*

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

*Konen siger: ”Hvad er det der gør, at du ikke vil køre derind?”*

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

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

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

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

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

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

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

**HOLD MUND – og hør efter !**

Mange mennesker oplever, at de i en samtale får afsluttet deres sætninger af lytteren – at lytteren sætter ord, farver, fornemmelser eller følelser ind for at vise deres deltagelse eller måske for at bekræfte, at de er aktivt lyttende.

Hvis du forestiller dig, at du er ved at aflevere en sætning til din ven, hvor du vil udtrykke dig klart og tydeligt, hvor du vil finde det *helt* rigtige udtryk, der i allerhøjeste grad og på fineste vis nager og præciserer din følelse eller holdning, hvor du er nødt til at tænke dig ekstra godt om og leder lidt efter det rigtige ord eller formulering.... Og straks der dukker denne lille tænkepause op, så bryder din ven – der har iagttaget dig nøje – ind med et “hjælpende ord”, der på ingen måde er fyldestgørende eller relevant, hvorefter du straks bliver nødt til at forklare, at det ikke er det du mener, og derefter er du nødt til at samle op og finde tilbage til dine oprindelige tanker og vil naturligt i dette øjeblik opdage, at fokus ikke er lige så klart som det var ved at blive, inden du skulle til at udrede misforståelsen.

### **Både han og du misser pointen.**

Det “hjælpsomme” indskud bliver i stedet en misvisende forstyrrelse, der besværliggør og ødelægger den præcise aflevering.

Den største hjælp ville have været tålmodighed, tavshed, og musestille forventning. I stedet bliver det en forstyrrende tilføjelse, der besværliggør aflevering af den vigtige historie eller afgørende budskab.

I 2012 skrev jeg bogen “Hold nu kæft !!! – Og hør efter!”, fordi mine klienter med al tydelighed har vist mig, at den vigtigste ingrediens i samtalens kunst er at kunne lytte - og tie stille imens.

Og de største øjeblikke og de stærkeste pointer ligger i det øjeblik, hvor det fortællende menneske får plads og tid til at aflevere tingene og ordene på sin helt egen unikke måde. I det øjeblik, hvor det er tydeligt, at det er *hendes* historie det handler om – og ikke



en historie som *jeg* prøver at forme med min deltagelse og gøre til min.

Jeg fastholder, at jeg først skal forstå, hvad *hun* forstår, tænker eller føler, og jeg forsøger ikke at have travlt med at rette det, der siges, til, til min egen historie og selvforståelse. Jeg passer på ikke at forsøge at være bedrevidende, men derimod anerkende den enkeltes egen historie og måske derefter bidrage – hvis det ønskes. Hvis jeg er inviteret indenfor.

Hvis jeg herefter bidrager, er det på baggrund af den *fuldstændige* og *ægte* historie i sin helhed uden filter og støj, der er blevet synliggjort for næsen af mig.

Det betyder *ikke*, at du ikke må tilkendegive og udtrykke dig i samtalen, men det betyder at “frustreret” ikke kan erstattes med “vred”, at “sød” ikke er det samme som “rar”, og at “rød” er mange forskellige farver afhængig af de øjne der ser. I bund og grund, så hold mund og lyt.

Så derfor skal du sørge for at huske, at du har to ører og en mund – og at disse skal bruges i det nævnte forhold. Jeg ved godt, at det er en gammel floskel, men den passer i ekstremt høj grad.

Lyt dobbelt så meget som du taler, hvis du vil være Hjælper og have Hjælpmodtagers sandhed – uanset om du bryder dig om den eller ej.

**Hvis du kender den rigtige og fuldstændige historie, så er det langt mere sikkert, at du kan bidrage med det rigtige værktøj – Der er meget stor forskel på en hammer og en sav.**

## Det nuværende øjeblik

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

Hvad skete der...?



I mine 20 sekunder skete der det, at jeg hørte en radio i baggrunden, jeg lagde mærke til, at her var lidt mørkt i rummet, at der kørte en blæser i et bad, at akvariet boblede, at der kørte en bil forbi udenfor, og at jeg er alene...

Du skal bruge dette eksempel til at lære at benytte dig af begrebet "Det nuværende øjeblik". (Det må ikke forveksles med Daniel Sterns version - RBL er langt mere konkret.)

Det vil give dig muligheden for, at vende tilbage til et præcist øjeblik, lige "dertil", hvor et "betydningsfuldt øjeblik" skal huskes, markeres eller kigges på én gang til.

“Et nuværende øjeblik” har altid forskellige længder og indeholder altid lige præcis *din* oplevelse af “et øjeblik” sådan som du husker og ser det.

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

Men i løbet af samtalen vil din hjerne altid nå at registrere langt mere, end du ofte selv er klar over. Det opdager vi, når vi efterfølgende i fred og ro gennemgår samtalen i tankerne. Hvor mange har ikke prøvet at sidde i den irriterende situation at opdage, at “hvis jeg bare havde sagt sådan eller gjort sådan...”.

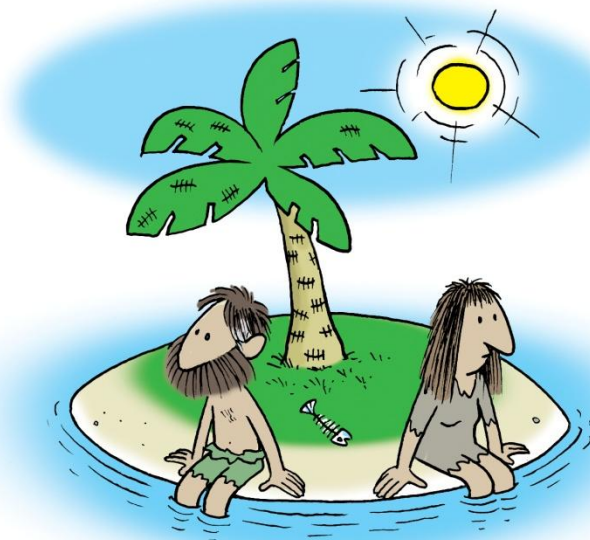
Her kan der pludselig dukke nogle oplysninger op, en udtalelse du ikke vægtede som interessant, der pludselig skaber fornyet eftertanke eller undren, eller måske en lille tvivl, der kræver ekstra spørgsmål og svar.

Der kan være gået en dag, en time, et år – det er for så vidt fuldstændig ligegyldigt.

Men hvis denne eftertanke efterlader dig med spørgsmål, kan du jo begynde at gætte på, hvad der mentes eller blev ønsket eller.... Men der er kun én, der kender svaret på disse tanker, nemlig den du førte samtalen med, den der sagde disse ord i det “øjeblik”. Med begrebet “Tilbage til rummet” har du mulighed for at finde ud af det, ved at benytte “dit nuværende øjeblik” i et genskabt tidligere scenarie.

## Tilbage til rummet

Og herfra kommer derfor udtrykket "Tilbage til rummet", hvor du, helt enkelt, opsøger den involverede, og genskaber din historie sammen med den eller de involverede, ved hjælp af "det nuværende øjeblik" fra dengang.



-Kan du huske den dag, hvor vi sad bag en skyggefuld  
palme på stranden, himlen var blå, solen skinnede,  
vi havde bare tæer i vandet, og du sagde ...

At genskabe det præcise nuværende øjeblik kommer jo ikke til at ske, da vi ikke kan tidsrejse, men den helt lavpraktiske formel er, at du med dine egne ord skal sige noget i retning af; *"Kan du huske da vi i sidste uge sad i stuen hos din søster, hvor vi talte om måden at tale sammen på, hvor jeg skældte ud over, at jeg ikke syn-*

*tes du hørte efter hvad jeg sagde...? Kan du huske det - er du med...? Okay, for jeg har brug for at spørge dig om noget, som jeg har spekuleret på siden...."*

Her bliver der bygget et link til en bestemt oplevelse uafhængigt af tid og rum, hvor vi har haft en oplevelse, som måske skal have et andet eller nyt udfald - det kan være en undskyldning, en genoptagelse af en diskussion, der ikke er færdig, eller hvad det nu er, der er på hjertet.

Et andet eksempel på hvordan nogle oplever "Tilbage til rummet", men i en noget mere drastisk og ubehagelig version, er PTSD-ramte og lignende udfordrende oplevelser, hvor man f.eks. kan forestille sig et menneske, der har været udsat for en bilulykke og har oplevet et voldsomt sammenstød med en anden bil.

Det er ikke uden grund, at filmmagerne laver en sådan hændelse i slowmotion, da det er et faktum, at mennesker der har været i disse ubehagelige situationer, i nogle tilfælde genoplever de ganske få sekunder, det tager at ramme den anden bil, i slow-motion, hvor det viser sig, at der er registreret så uhyggelig mange detaljer, at den ulykkelige scene pludselig varer rigtig mange gange længere i hukommelsen, fordi det viser sig, at der er så mange indtryk, som har sat sig fast på nethinden, uden at man umiddelbart er klar over det. Disse skal selvfølgelig bearbejdes under genkaldelsen og efterfølgende terapi.

I RBL bruger vi meget begrebet "Tilbage til rummet", som en vigtig del af nysgerrighedens værktøj, hvor det bruges til at afklare misforståelser, lave rettelser, eller be- og afkræfte forestillinger.

I dagligdagen er der rigtig mange episoder og hændelser, som forsvinder ud i den blå luft, uden at vi får handlet eller reageret på dem – og det på trods af, at vi måske gerne ville. Og episoderne har det desværre med at sætte sig som små irriterende prikker på samværet med dem, det handler om, hvilket ofte kan være med til, at der lægges ufrivillig afstand til den eller de personer, det handler om.

Med andre ord – der kommer “noget” imellem jer “En sten i skoen”..

Den distance, det bringer med sig, kan være meget uhensigtsmæssig, og derfor er det en god idé at komme “Tilbage til rummet” - at genskabe et “tænkt” rum, hvor det bliver muligt at gense og genoverveje udfordringerne eller mulighederne i situationen.

Først og fremmest skal du skabe kontakt til den, det handler om, og sørge for, at han har tid til at tale med dig, at han byder dig velkommen, sikre dig at du har tilladelse til at komme indenfor. Det er væsentligt at du har hans fulde opmærksomhed, da han skal være klar til at lytte til dig, når du skal i dialog om noget, der er vigtigt for dig. Hvis ikke du har den fulde opmærksomhed, så falder det hele til jorden, og du skal begynde forfra. Hvilket selvfølgelig også er en mulighed, hvis du skulle kikke den første eller anden gang – på den måde er det aldrig for sent. Det er muligvis bare rigtig uheldigt og besværligt at skulle samle op igen og igen. Derfor er det klart det rareste, at der allerede første gang er fuld opmærksomhed.

Når du oplever, at der er åbent og klart til dialog, skal du genetablere “dit nuværende øjeblik” ved at etablere scenen som den

var dengang: *“Kan du huske at vi for et år siden sad ved siden af hinanden i Hobro på en bænk, hvor solen skinnende, der var en masse duer, der var udrykning i baggrunden, du rørte ved min hånd, der duftede af kokosolie.....”*.

Du kan /skal benytte alle de mulige dufte, lyde, placeringer osv. til at få hans tanker til at komme det bestemte sted hen, hvor I befandt jer, så I får genetableret “lige den scene”, I sammen har været i... og når du kan se og høre, at I stort set er det samme sted, så kan der fortsættes: *“... lige der sagde du noget i retning af, at du synes at jeg var irriterende, hvilket jeg har tænkt over meget længe, og jeg har brug for at vide, om det rent faktisk stadig forholder sig sådan for dig i forhold til mig?”*

Lige dér, er du nu kommet tilbage til rummet, som var betydningsfuldt for dig og har fået mulighed for en aflevering af en tanke eller måske få ryddet en misforståelse af vejen eller fået bekræftet, at der stadig er noget i mellem jer, som skal rodes lidt rundt, slettes eller måske forskes videre i.

Som udgangspunkt er det uendelig ligegyldigt, om det foregik for en måned siden, en time siden, eller når som helst. Det var det, du skulle bruge dine 20 stille sekunder til, så du kan bruge “det oplevede øjeblikks sekunder” til at beskrive scener du oplever. Du skal egentlig “bare” sætte scenen igen, så den du taler med kan genkende den med lyde, dufte, farver, stemning og sted. Du skal naturligvis fortælle, at det er betydningsfuldt for dig at få lov til at fortælle om noget, der berører dig og få lov til at dele dette igen. Og som det altid skal være i vigtige øjeblikke, så skal du sørge for, at du har fået tilladelse til at bruge hans tid, så du herefter kan fortsætte med at gå dybere ind i “øjeblikket af betydning.”

Og ja - selvfølgelig kan det være, at der ikke er noget, der genkendes af modparten, men så er der stadig lagt op til en dialog om noget, der betyder noget for dig.

Emnet, du spørger om eller vil fortælle om, er helt op til dine tanker – der er ikke nogle begrænsninger. Som et par eksempler, kan jeg nævne:

*"Jeg har brug for at fortælle dig, at jeg ikke talte sandt..."*

*"Elsker du mig stadig efter du har fået dette at vide..."*

*"Jeg vil ikke finde mig i at du nogensinde igen udsætter mig for det du gjorde den dag..."*

*"Jeg bliver ked af det, og kan ikke finde ud af det, når du bliver vred, på den måde..."*

Eller til den smukke side:

*"Lige der ville jeg egentlig have fortalt dig, at du er det dejligste der nogensinde er hændt mig, og jeg elsker dig herfra og til evigheden..."*

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

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



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

Det er min opfattelse, at det altid er muligt at komme tilbage til en tilstand, en situation, et øjeblik, en oplevelse, en følelse – at komme "Tilbage til rummet". Og især, hvis det er af betydning for dig. Du husker altid "betydningsfulde sekunder" - Brug dem.

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

Det er min erfaring, at selve fantasien om hvad "rummet" indeholder som regel er langt værre og mere forstyrrende, når den ligger i "glemmebogen", end hvis du tager "Tilbage til rummet" og berører tingene. Husk at fantasien som regel er langt værre end virkeligheden.

Og hvis du vender tilbage til oplevelser, hvor du "glemte", at få sagt noget positivt, så kan effekten af din tilbagevenden til rummet ofte skabe en meget stor oplevelse.

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

"Tilbage til rummet" er et enkelt og stærkt værktøj.

Det kræver mod at invitere sig selv indenfor hos en relation og fremlægge sine synspunkter og samtidig tillade, at der kommer de reaktioner, der nu engang kommer, uden forbehold og restriktioner.

Mod til at møde modstand og det mulige ubehag, det måske medfører, tage tingene for pålydende og derefter holde fast i, at blive nysgerrig på, hvad der gør, at netop det menneske har den holdning det har. Og så i øvrigt tillade, at svarene ikke altid lige passer ind i det mønster, du umiddelbart selv befinder dig i eller kunne tænke dig. Det skal betragtes som en undersøgelse af et forløb eller hændelse, hvor alle svar er velkomne. Det kræver mod.

# Den umiddelbare reaktions tilkendegivelse

Et begreb der handler om at snuppe øjeblikket og benytte sig af dét, som umiddelbart kommer til dig – at reagere eller opsamle øjeblikkets information. En slags skærpet opmærksomhed. Det handler nogle gange om splitsekunder i et samvær.

Grundlæggende tages der udgangspunkt i egen opfattelse af ”det nuværende aktuelle sceneri” – lige idet din opmærksomhed bliver ramt af konfliktfølelse, spørgsmål, uro, forvirring, angst, men også positive toner som ros, interesse, glæde, smil, overraskelse etc.

I løbet af en samtale høres der mange ting, og det er ikke kun ordene i samtalen, men også tonen, smil, ansigtets mimik, eller måske kropsholdning. Det kan også være, at der fortælles meget konstaterende og præcist og fortsættes med et ”men...” og på den måde efterlader noget, der egentlig skulle være præcist, men bliver afsluttet upræcist.

Alt sammen en strøm af informationer, hvor der f.eks. kan konstateres, at den ellers så sikre og konstaterende beretning viser sin usikkerhed ved at fortsætte med et ”men...”. Så snart der kommer et ”men”, så er der som hovedregel stadig noget usikkert eller mere indhold. Dette blot for at påpege, at det er detaljen i fortællinger eller dialog, der skaber en helhed.

Når dialogen er i gang, bliver vi i virkeligheden bombarderet med tusinder af informationer i løbet af ganske kort tid, og for at kunne bruge de informationer til noget som helst, skal vi være i stand til

at sortere, lagre og reagere inden for rimelig tid – ellers går dialogen i stå.

Det betyder også, at vi naturligt må have en vis mængde af fejlfortolkninger eller misforståelser, som vi samtidigt med dialogen skal nå at opklare eller afklare gennem tilkendegivelser om det manglende “ikke forståede, eller bekræftelse af et eller andet i den igangværende dialog.



For at forklare noget mere om den slags øjeblikke og forsøge at fokusere på netop det øjeblik, kan vi prøve at forestille os, at vi går ved siden af hinanden med en skrøbelig glasflaske i hånden...

Vi går på stenfliser, og hvis vi taber flasken, vil den af naturlige årsager med et knald splintres i tusinde stykker, når den rammer fliserne...(masser af larm, støj og påkaldelse af opmærksomhed).

Ved siden af fliserne er der en blød luftig græsabat, og hvis vi slipper glasflasken inde over den bløde rabat, så sker der absolut ingenting med flasken, når den lander, og vi kan gå tilbage og samle en hel flaske op igen på lige nøjagtig det sted, hvor den lander.

Prøv nu at forestille dig, at vi går på denne specielle sti, og imens vi går bliver der udvekslet mange forskellige informationer, der kan pege ind til alle mulige forskellige følelser: glæde, begejstring, nydelse, ro, forvirring, hvad som helst, der naturligvis opstår når der er en dialog.

Du skal nu forestille dig, at du hører en information du er uenig i, og i netop dette præcise øjeblik skal du (symbolsk) beslutte at åbne din hånd, som holder på glasflasken.

Resultatet er, som du kan regne ud, et voldsomt opmærksomhedskrævende øjeblik, hvor flasken et splitsekund efter rammer fliserne med et højt klirrende knald. Et billede på, at du kommer med din tilkendegivelse af uenigheden. (Det kan være alle former for tilkendegivelser – Ubehag, Glæde, Vrede, Enighed, Begejstring osv...).

Og der vil sandsynligt efterfølgende opstå en masse reaktioner af forskellig karakter, men vigtigst af det hele – du udsætter dig selv

for at møde aktuelle mod- eller medreaktioner i det øjeblik, du åbner hånden og lader flasken splintres.

I præcis dette reaktionsøjeblik kan du dog, hvis du er bevidst om denne funktion, nå at fravælge at åbne hånden og vælge at flytte armen ud til siden, før du åbner hånden og slipper flasken, således at flasken rammer ind i græsset i stedet. Du kan benytte den som markering og fortsætte med at lytte og observere - samle mere information - uden at afbryde.

Hermed lander flasken ubemærket uden at efterlade andet end et (måske vigtigt) mærke i rabatten, som en reminder i din egen indre bevidsthed om din uenighed eller hvilken følelse/tanke du nu engang vil markere.

Nu kan du når som helst (i tanke eller dialog) gå tilbage ad stien og tage flasken op for at se nærmere på, hvad det var du reagerede på, for at tage stilling til – i ro og mag – om du vil vende tilbage til lige netop den dialogs reaktionspunkt for at få det uddybet eller kommentere. Endnu en mulighed for at benytte “det nuværende øjeblik” - et valg om at reagere og/eller markere.

I nogle tilfælde viser det sig jo også, at reaktionen ikke skulle bruges, da den fortsatte dialog måske skaber fin afklaring via fortsat lytning.

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

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

Nu er det jo en drastisk måde at gøre opmærksom på uenighed med en bragende glasflaske, men i bund og grund har vi alle mulighed for at bruge vores reaktioner i det sociale rum til, hvad vi ønsker – vi kan ovenikøbet vælge at tilkendegive enighed i noget vi er uenige i... det vil være løgn, men også et valg, der holder os ude af konflikt eller udsætter den. Og det står jo enhver frit for, at vælge eller fravælge sine kampe og konflikter med omhu. Men det kan være grundlæggende vigtigt at blive nysgerrig på, hvad det er der gør, at du vælger at melde "falsk" eller "vigende" ud i de givne situationer, og her skal du tage en personlig snak med dig selv eller din terapeut for at komme ordentligt rundt om vigtige emner.

"Konflikt" er ikke den primære årsag til at slippe opmærksomhedsflasken. "Konflikt" er blot et nemt og tydeligt eksempel på en opmærksomhedsreaktion – men prøv at betragte det i en helhed, hvor vi i stedet kalder det: "øjeblikkets opmærksomhed". Det bliver langt mere dækkende, da det også handler om at reagere på de millioner af skønne ting, der rører sig omkring os, hvornår vi udsender et smil, en bekræftende lyd, et rosende ord, et forlegent blik, et wow.... Men det er stadig indlysende, at konflikter er det sværeste at håndtere på en konstruktiv og givende måde, da disse ofte indeholder en vis mængde ubehag.

**" At mærke modstand og modtage er to sider af samme sag."**

Gennemgående handler det om at håndtere og respondere på de følelser, der opstår i den evige strøm af opmærksomhedsøjeblikke - intensitet og nærvær i eget liv.

*Jeg mødte for år tilbage en ung mand, der slog sig selv voldsomt på en måde, der gav ham blå mærker og buler.*

*Jeg havde en række af samtaler med ham, hvor han blandt andet fortalte mig, at han en dag var blevet meget spontant vred på sin kæreste, imens han stod med en skål yoghurt som han spiste af.*

*I sin vrede tog han en tom kop fra bordet og kastede den ned i gulvet, hvor den splintrede som en understregende reaktion af hans vrede for at få hende til at stoppe.*

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

*Han står med en skål fyldt med yoghurt og en ske.*

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

*Dialogen udvikler sig til en negativ dialog, hvor han bliver meget såret og føler sig voldsomt magtesløs – vreden overtager.*

*Han skriger at hun skal stoppe.*

*Hun fortsætter på trods af udbruddet.*

*Han lægger skeen i skålen med yoghurt og rækker derefter hånden ud og tager den tomme kop, som han kaster i gulvet så den splintres.*



*Da braget lyder, stopper kæresten.*

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

*Jeg spurgte igen, da jeg ikke mente, at koppen var det tætteste, der var at kaste med, og det gik op for ham, at han jo havde stået med en skål, og at den ville være det tætteste at smide med – men det var ikke det han gjorde.*

*Men hvad havde fået ham til at vælge noget andet kasteskyts ?*

*Det vi kom frem til var, at han under dialogen havde kunnet mærke, at han havde brug for, at hun lyttede til ham, og at han var blevet desperat for at få hendes opmærksomhed, så hun ikke bare tromlede derudaf, men samtidig havde han kunnet nå at tænke, at hvis han kastede med yoghurten, ville det blive et helvedes oprydning- og rengøringsarbejde, så han kiggede rundt og valgte noget mindre "katastrofalt".*

*Det blev på den måde tydeligt, at han faktisk havde en hel række af tanker, inden han reagerede, hvor han kunne tage nogle andre valg op til den voldsomme reaktions tilkendegivelse. Der var altså stadig masser af tid til at tænke sig om, hvis han var opmærksom på det.*

*I sin helhed kan denne episode blot illustrere, at når vi zoomer ind på nogle få sekunder i et øjeblik, så viser det sig, at han var langt mere i kontrol, end han i første omgang selv havde bemærket – Øjeblikke kan være fulde af mellemregninger.*

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

*Han kom frem til, at det var ganske "velovervejede spontane" reaktioner.*

Der er mange "umiddelbare reaktioner", der er "nuværende betydningsfulde øjeblikke", og ikke mindst en spændende tur "Tilbage til rummet".

Der er mange gange, hvor det vi kan have brug for, er at sige "Hold nu kæft – og hør efter!"

Og det kan selvfølgelig også siges i pænere versioner.

## Forandringens væsen

Der er mange ting i livet, som er tillært allerede i de tidlige år – og det er ikke alt sammen lige hensigtsmæssigt på den lange bane. Det kan sagtens være at det har været super brugbart, da det blev tillært, men det betyder jo ikke nødvendigvis, at det virker resten af livet med samme fantastiske succesrate, da behov og livsvilkår ændrer sig med tiden. Der er mange ting der kan spille ind i vores udvikling. Nogle af de “gode” ting vi har lært, kan senere i livet være en stor forhindring i vores videre udvikling og måske blive stopklods for at få forsøgt noget nyt, som måske er mere hensigtsmæssigt.

Man siger jo også så flot på engelsk *“If it ain’t broken – don’t fix it”* – men det er ikke altid så simpelt.

Når et menneske ønsker et “bedre” liv, så kan dét, der tilsyneladende virker, nogle gange godt trænge til et grundigt eftersyn, da der måske skal rettes lidt i konceptet - og så er det vigtigt at finde et sted, en ramme, hvor en eventuel forandring kan føles tryk og velkommen, og hvor eksperimenter er tilladt.

Vi skal huske, at forandringer skal ses som nye investeringer eller satsninger, der alle indeholder en option, der hedder fiasko - eller mere moderat; ikke brugbart eller fejlskud men selve målet er selvfølgelig at opnå succes.

Når først jeg har fået lov at prøve noget nyt, der virker langt bedre end det jeg gjorde før, så kunne jeg ikke drømme om at vende tilbage til det, jeg gjorde tidligere, før den nye opdagelse.

Men, der er dog en mulig undtagelse. Når vi kommer i nød eller går lidt i panik, kan vores reptilhjerne pludselig overtage magten - og så gør vi som vi plejede. Med tiden vil det forandre sig, og de nytillærte opdagelser vil være den retning der følges. Men det tager ofte tid og flere forsøg.

Når panikken indfinder sig, så er det meget nemt, og ganske normalt at komme til, per refleks, at vælge det helt (ur)gamle mønster. Det vil vi blive ved med, indtil det nye, vi har lært, er blevet den ny refleks, der har overtaget og erstattet det gamle mønster.



-Ja, det er afgjort en god idé med forandring,  
men det er nemmere at gøre som vi plejer!

Dette kan være forklaringen på, at vi ser tilbagefald undervejs. Det er helt naturligt at vi rent rationelt sagtens kan se at det nye virker, men indtil det er indarbejdet, så vil det stadig være mest trygt at vælge et gammelkendt mønster, som vi kender resultatet af. Det er muligvis ikke nogen god beslutning, men det giver et trygt

og velkendt resultat. Desværre er der bare ikke opnået andet, end at vi står der hvor vi plejer, uden den forandring vi inderligt ønsker... Om igen.

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

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

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

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

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

Forandringsparathed – et ord vi sikkert alle har hørt mange gange, et ord der opfordrer til at gå i gang med forandring.

**Forandring betyder også at efterlade, afslutte og fjerne noget.**

Så hvorfor skal du være forandringsparat? Hvordan kan du blive forandringsparat? Hvad skal motivet være?

Hvad er det der kan motivere til forandring?

Er det din egen følelse af at være værdifuld, at blive bedre eller ændre retning?

Er det andres ønske om at du skal være værdifuld for dem?

Er det dit ønske om at være værdifuld for andre?

Men hvad er forandring...?

Ændring, skifte, vending, omstilling, omvending, svingning, drejning, hop, spring, gradvis overgang, proces, forskydning, et skridt på vejen, nøk, udvikling, evolution, omslag, brud, omdannelse, omvæltning. Der findes rigtig mange forskellige udtryk, der kan beskrive begrebet "forandring".

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

Et øjeblik kan indeholde fantastiske mængder af information og viden, der lagrer sig – eller forsvinder i ubetydelighedens uendelige rum.

Forandring kan også være en proces, der kan ses som et landskab, der ændrer sig stille og roligt i et adstadigt tempo fra landet til byen – fra fjendskab til venskab til kærlighed – sommer til efterår.

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

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

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

## **Forandring berører andre end os selv**

Forandringer kan ses som en kæmpe kasse, fyldt til randen med bolde, som dem du kan se på McDonalds, hvor en enkelt ekstra bold placeres øverst i centrum og bliver skubbet ned igennem resten.

Dét, at den éne bold bliver skubbet ned, indebærer, at alle boldene i kassen naturligt flytter sig enten meget (dem der er helt tæt på) eller bare en mikromillimeter (dem der er længst væk), men dog inden for rammen af kassens kanter.

Når et menneske i din familie beslutter at forandre sin måde at gøre daglige ting på, eller tale anderledes til sine omgivelser, vil alle i familien blive påvirket af den forandring. Når måden at kommunikere på forandrer sig, vil refleksionerne hos omgivelserne også skifte karakter.

Nogle gange bliver det sådan, at der kommer så mange bolde i kassen at denne bliver nødt til at sprænges, men dette vil også skabe en så stor forandring med masser af dannelse af nye kasser og ”øjeblikke”, der kan skabe nye rammer. Nogle gange er det godt – andre gange ikke – det kommer an på hvem der betragter.

Her kan fx nævnes skilsmisse, jobskifte, misbrug, fritid, opmærksomhed, leg og hobby.

For at tage skilsmisse, vil der være betydelig forskel på, om det er den ene eller den anden ægtefælles oplevelse af skilsmissen, eller om det måske er børnenes oplevelse. Det kan være at den ene ægtefælle synes, at det er det bedste der kunne ske, den anden måske det værste. Det kan også være at børnene er splittede og oplever det forskelligt - og måske er der også modstridende følelser hos den enkelte.

## **Når vedholdenhed bliver til stædighed**

En observation jeg har noteret mig er, at vi roser den, der ønsker forandringer, for deres stædighed i arbejdet med processen, men husk samtidig at fokusere på, at stædighed og vedholdenhed samtidig kan være præcis det, der fastholder personen i ikke at forandre sig, da netop de sædvanlige mønstre kan risikere at forhindre ny viden og nye retninger i overhovedet at blive mulige.

Vi skal huske at stille spørgsmål til vedholdenheden for at undersøge, om den er givende på en måde, som brugeren af vedholdenhed kan være tilpas med. Er der udsigt til at din vedholdenhed kan bringe dig de resultater du er på jagt efter? Tjekke at retningen er rigtig. Nogle gange holder vi stædigt fast i mønstre, der skader mere end de gavner, og til andre tider er det stædigheden og vedholdenheden, der fører frem til målet.

Den destruktive side af stædigheden kan til tider skabe livsfarlige situationer i forandringsparathedens navn – en mekanisme, der gør, at lige netop denne enkeltperson selv skal gennemføre, en



opgave, der måske er mere eller mindre menneskeligt umulig. Det betyder at han måske ikke passer godt nok på sig selv og styres af andres personlige eller måske regelrette mål.

Stress og sygemeldinger kan til tider følge i halen på den destruktive vedholdenhed. Hvem skal få øje på det, og hvem skal forandre eller stoppe denne proces?

Det kræver opmærksomhed og nysgerrighed, da det netop er i det øjeblik, hvor den slags bliver observeret, at forandring måske bliver mulig! Selvom det selvfølgelig kommer an på, hvor dybt fingrene sidder som propper i ørerne.

Men som udgangspunkt er det din egen opgave at frigøre dig fra andres pres og tage lederskabet i dit eget liv, hvor valget af det lille ord "Nej" kan have afgørende betydning for dig selv og dine omgivelser. Husk at ordet "Nej" også er at sige "Ja" til noget andet – måske til dig selv.

Når stress og jag er en udfordring, skal forandringsparathed stå sin prøve – og nogle gange er det nødvendigt med en hjælpende hånd eller samtaler for at skærpe opmærksomheden på forandringsmuligheder og blive bevidst om og arbejde med forandringens væsen.

Hjælp skal bibringe mennesker vedvarende resultater, som de kan tage med sig ud i dagligdagen, gennem ægte og nærværende rummelighed i forhold til sig selv og et personligt "jag".

At stoppe med at ryge er en beslutning - uden en endegyldig beslutning bliver der ikke noget stop - andet end kortvarigt. Det er livsforandrende. At stoppe med at overspise indeholder også en

beslutning - noget livsforandrende. At lægge mobiltelefonen fra sig er også en beslutning osv.

En af vor tids største udfordringer er stress, der kommer når kroppen opdager, at psyken ikke kan følge med, hvor det hele bliver lukket ned, og der bliver trykket på en slags menneskelig pauseknap. En modbydelig tilstand, der som regel er opstået, når man ikke har fået sagt fra overfor de ting og krav, som vi har påtaget os eller er blevet pålagt.

Men det er faktisk vores eget ansvar at holde et vågent øje med, hvad vi kan holde til og få det lært allerede fra vi er ganske unge.

Kunsten at sige Nej er blevet et emne, der skal bruges tid på i dag, men det bliver ofte overset. Måske passer det ikke så godt ind i et samfundskoncept, hvor mange jagter højere grad af effektivitet.

Det er vigtigt at arbejde med forandringens væsen, så det ikke kvæler den enkeltes mentale sundhed.

Forandringens væsen er en helhed af alt det, som er nævnt ovenfor. Den indre tro på og vilje til forandring, hvordan forandring påvirker dine omgivelser og dig selv og den vedholdenhed der skal til for at du kan nå dit mål. Men også det at kunne give slip på stædigheden, at give plads og rum til at forandringen kan indfinde sig, når målet rent faktisk er nået. At kunne evaluere på om det faktisk er hensigtsmæssigt at vedholde sin stædighed eller om den rent faktisk kvæler al forandring omkring sig og gør at du står i stampe. Forandringens væsen er altså alt det som foregår indeni dig, den reaktion der kommer fra din omverden og den måde du favner din aktuelle forandring.

## Grænser, kontakt og signaler

Er det noget for dig?



**Hvis du viser, hvad du har at byde på, fra starten af dit møde med et andet menneske, bliver det tydeligt for enhver, om der er en fælles retning af brugbar karakter.**

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

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

Men starter han med "Undskyld jeg lige forstyrrer, men hvad tænker du om ord som oplevelser, vidensbank, opdatering, selvtillid, aktualitet, informationer, intellektualitet osv....", så skabes der på forhånd en masse personlige billeder, som du naturligvis (måske) har en holdning til og stiller nogle krav til dig selv om – og hvis du ikke hører ordentlig efter, hvad det er, der bliver sagt, så kan det i

første omgang være svært at gennemskue, hvad det er der er i gang. Han starter med at sløre og indpakke sit egentlige budskab.

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

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

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

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

Egentligt er det jo meget enkelt. Jeg kunne jo bare have afbrudt telefonen... men men men...

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

Men bliver jeg glad for det abonnement – tjæe måske, men ofte vil det være en kortvarig oplevelse, der skal afsluttes og påfører mig en masse ekstra arbejde med opsigelse og ekstra udgift.

Og sådan er det også med de mennesker, vi møder. Slører jeg hvem jeg i virkeligheden er og hvad jeg står for, så vil det kun være et spørgsmål om tid, før interesseniveauet daler og relationen afbrydes.

Når en kæreste skal scores, vil "varedeklarationens" indhold vise, at der bliver benyttet en hel masse fantastiske og spændende ingredienser: Blomster købes i en lind strøm, bilen kan køre altid, der er masser af penge, det er i orden at tage i byen med veninder eller venner – alene - og der bliver lavet mad og gjort rent, der er altid ryddet op, der er sex flere gange om ugen etc. etc. Det er virkelig et scoop af en scoring, et eventyr af format.

Men sjovt nok, hvis du kigger på varedeklarationen" et par måneder senere, ser den ofte helt anderledes ud. Der er en hel del tidligere anvendte ingredienser, der har en helt anden procentandel eller slet ikke står der mere.

Der findes dog en løsning på dette scenarie. "Ved at fremvise *dine* egne grænser og rammer, viser du andre den respekt, der gør at de kan tage sig af sig selv og *deres* egne grænser. Samtidig er du med til, at sætte rammerne og interesseniveauet for relationen."

**Bliv derfor fuldstændig klar over dine egne grænser, vis dem frem – og lev efter dem!**

**På den måde er du tro mod dig selv og dit ansvar bevidst, og ofte bliver dine relationer af denne årsag langt mere interessante, dybere, ofte af længerevarende og ikke mindst ægte karakter.**

**Hvis ikke indholdet svarer nøje til etiketten på produktet, så vil det blive fravalgt, når det opdages.**

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

Skindet kan bedrage.

De fleste af os har oplevet hvor nemt det er at tage fejl af, hvad nogle mennesker indeholder - på både den gode og dårlige måde - fordi etiketten og indholdet overraskende ikke passede sammen.

Det enkelte menneske vil til alle tider bære en masse ydre tegn på, hvad livet har gjort ved dem, men ikke nødvendigvis et synligt tegn på nuværende ståsted, status og standpunkt.

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

Men det er det ydre, der er det første mødes grundlag for kontakt-verificering. Her gives mulighed for at markere, hvad vi står for med hat, kasket, tørklæde, slips, smykker, piercinger, tatoveringer, sko, hår osv.

“Uniformering” giver os mulighed for at blive lagt mærke til af dem, der har samme eller relaterede interesser, mål og måske endda livsstil. Det kan være praktisk i mange henseender, da det bliver nemt at navigere og finde den vi vil i kontakt med.

Det tydeligste eksempel er alle de mange former for uniformeringer som postbude, politi og tilsvarende bærer, men også de mange firmauniformer har en stor effekt.

Vi ser ofte mennesker, der samtidig med påklædningen skaber sig en identitet. Du ser dem komme med deres firmajakke til private arrangementer. Og når du taler med dem, skal du bare sende et pip om job – så er de på hjemmebane og kan tale i timevis. For nogle er jobbet blevet deres identitet, men kan også vise sig at være et dække for usikkerhed eller andre ting.

Det grønne-gule-røde rastafari tørklæde, der signalerer at du måske er en, der synes det er ok at ryge pot, forskellige tatoveringer, en t-shirt med et slogan eller et bandnavn kan også fortælle en hel masse mere.

Blot et par eksempler på de signaler, der kan sendes.

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

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

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

At kigge på eller få hjælp til at kigge på de signaler vi sender, kan være af afgørende betydning for vores personlige succes.

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

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

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

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



Der vil være nogle, der kan lave et skifte “over natten”, når brikkerne i en tankeproces pludseligt falder på plads og store urokkelige beslutninger bliver taget.

I de situationer vil det da ofte være svært for det enkelte menneske at få omgivelserne til at følge med, hvilket selvfølgelig vil give en del dønninger og bøvl i det første stykke tid efter beslutningerne. Men det giver omgivelserne god mulighed for at tage stilling til relationen.

Vi oplever ind imellem mennesker, der er så meget i en forandringsproces, at vi ikke kan følge med, at vi ikke kan forstå, hvor de er på vej hen, eller at det opleves som en stor ubehagelig følelse af, at vi er ved at miste den vi kendte. (Det meget ubehagelige eksempel som *ikke* er selvvalgt er demens).

Og her bliver omgivelserne måske nødt til at overveje et fortsat ønske om relation. Hos nogle vækker det nysgerrighed og hos andre måske sorg over at have mistet.

Som før nævnt, er der mange mennesker, der vælger at gå rundt med deres arbejdstøj på i fritiden – og i særdeleshed tøj, hvorpå der er påtrykt logo eller måske endda en slags uniform. Det er for disse mennesker typisk at opleve, at deres arbejde fylder rigtig meget i deres liv og at det kan være med til at styrke deres umiddelbare identitet. En slags oplevelse af at identiteten sidder i tøj. En fastholdelse af hvad jeg er, men ikke nødvendigvis et udtryk for hvem jeg er.

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

En afskedigelse kan for mennesker, der har deres identitet gennem jobbet, være direkte livs- og identitetstruende – for hvem og hvad er jeg så...?

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

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

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

*Min skønne store datter blev umiddelbart meget vred på mig og kunne tilsyneladende overhovedet ikke kende mig længere, da hun syntes, at det var rigtig svært, ikke at have mig der, hvor jeg altid plejede at være. Den Far som hun kendte var tilsyneladende væk.*

*Men efterhånden som forandringerne blev mere rodfæstede hos mig, opdagede hun, at jeg måske bare havde skiftet til en anden form – og formen passede mig bedre.*

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

*ændringer implementeret, som jeg mener mig bedre tilpas og tilfreds med.*

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

-Må jeg komme ind?



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

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

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

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

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

Det er muligt at definere øjeblikkes indflydelse på menneskers liv ved at bruge det fysiske aspekt også. Et barn der vælter en varm vandkedel og bliver vansiret i ansigtet, vil gennem resten af sit liv have et synligt tegn på en skade, der for nogle vil skabe en distance eller forvirring, da ansigtsreaktioner eller mimik ikke umiddelbart stemmer overens med betragterens opfattelse.

Det betyder ikke nødvendigvis, at vi ikke kan lære den skadedes mimik at kende, men den kan til enhver tid give anledning til markante misforståelser – eller endda manglende forståelse. Det kan betyde en direkte afstandtagen og en slags berøringsangst, som det ofte sker for mennesker, der støder på handicaps. Signalerne i det vansirede ansigt kan være sværere at aflæse.

Her er der jo tale om fysiske direkte muligheder for misforståelse, hvilket vil være en form for “forståeligt”.

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

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

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

Konsekvensen kan sammenlignes med hunden der står og logrer – og pludselig uden varsel bider den. De to ting stemmer ikke overens. Det er den slags signaler, vi skal gå på jagt efter i vores rolle som Hjælper. At få øje på uoverensstemmende reaktioner, og det er nuancerne der skal opfattes.

I samspillet mellem børn/unge og voksne, ansatte og ledelse, mand og kone, børn og forældre, Hjælper og Hjælpmottager er det min overbevisning, at mangel på nysgerrighed, interesse og en hel del misforstået hensyntagen, som i RBL-sprog kaldes “**hensynsbetændelse**”, er noget af det mest problematiske i de private, sociale og faglige samspil.

I mange institutioner er kontakten og relationen mellem klient og medarbejder måske kun noget, der er etableret i den voksnes hoved og slet ikke etableret hos den unge eller barnet – der er ikke givet ”håndslag” på, at linjen er åben imellem de involverede parter i virkeligheden. Der er ikke opnået en gensidig aftale om at påbegynde en tæt dialog. Mange ledere og voksne tager for givet, at de i kraft af deres ansættelse har tilladelsen på plads. En udbredt misforståelse, da alle forhold er mellem mennesker, som givetvis i vores del af verden har deres egen vilje og ret til at vælge til og fra - helt fra vi er børn.

Titel eller uniform giver ikke nødvendigvis ret til adgang.

Det er adgangen og arbejdet med at få en gensidig aftale om dialog, der skal bringes i orden, så den indeholder gensidighed og respekt. Det mener jeg, er den absolut vigtigste faktor for overhovedet at skabe muligheden for forandring og indflydelse på et andet menneskes liv.

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

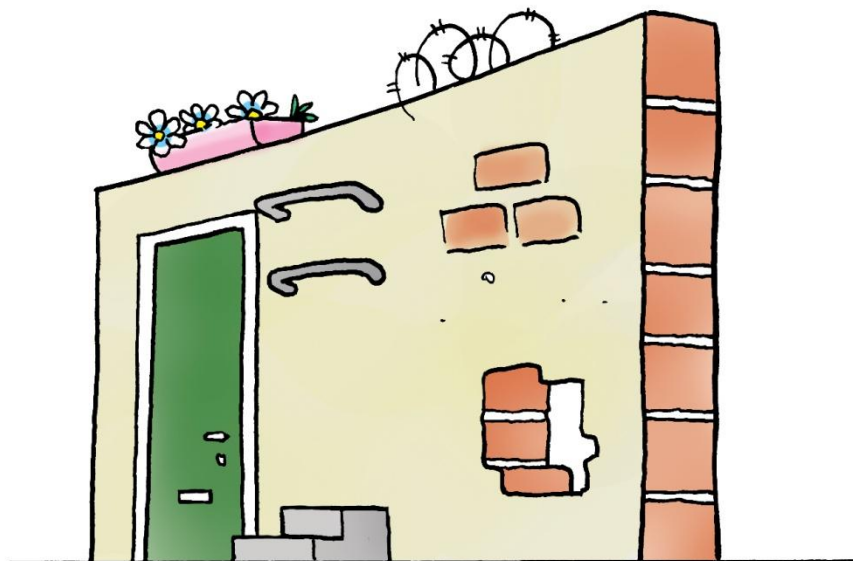
En anerkendelse af et magtforhold vil ofte få en leder til at blive nysgerrig på virkeligheden og give hende mulighed for at sætte sit lederskab i perspektiv. Bevidsthed om magtforhold skal i høj grad være en del af dialogen.

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

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

**"Du kan ikke flytte så meget som et lille bitte komma i et andet menneskes liv – uden at have tilladelse til at komme indenfor..."**

## Horisontal- og vertikal tænkning - dit servicetjek af livet



At være i et liv, består jo af mange forskellige faser, hvor en række opdagelser, udfordringer og overlevelse skal gennemgås. Hver eneste dag er en udfordring for alle mennesker på den ene eller den anden måde. Lige fra babystadiet vil der være en række udfordringer og opgaver der skal tages stilling til, og på alle måder vil det være overlevelse som primært udgangspunkt, hvor kvaliteten af overlevelsen vurderes af det enkelte menneske.

Hvert eneste menneske skal selv skabe sin egen balance for at føle sig tilpas.



Denne tilpashed eller tilpassethed vil i mange tilfælde være betinget af omgivelser og andre menneskers tilværelse, tilstedeværelse og tilstand, hvilket altid vil komplicere den enkeltes tilpashed og plads i tilværelsen.

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

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

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



-Åh, jeg ser hele min kommende dag  
passere revy for mine øjne ...  
jeg magter det ikke!

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

Med dette mener jeg, at fra det øjeblik vækkeuret ringer skal den første reaktion være: sluk / udsæt / glem det / overhør det / glad/ sur/ utilpas/ tilpas / ben og arme / alene eller flere / frisk/ udhvi-let / søvnig.... Alene i dét øjeblik vil der være beslutninger og overvejelser af meget forskellig karakter, helt afhængig af hvordan det enkelte menneske lever, og hvilken tilstand han eller hun befinder sig i. Og i løbet af et døgn vil der være alle mulige betragtninger og vurderinger, der skal bearbejdes. Og samtidig tages der i disse vurderinger og beslutninger en række hensyn med kig på forskellige betingelser og forudsætninger med i betragtningerne, som er opstået gennem kontakten til de øvrige vigtige personer, der har indflydelse på vores liv.

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

Vores liv ligger hele tiden fremadrettet... Horisontal tænkning... og hvis ikke der kan blive plads til at sætte nye punkter ind i vores horisontale daglige liv, vil det ikke blive muligt at sætte sig ned en

time og foretage sig noget så simpelt som at gøre status over "hvor er jeg lige nu i mit liv".

At stille sig selv spørgsmålet "Hvor står jeg lige nu?" er lige præcis det der skal til i begrebet Vertikal tænkning.

Billedligt talt, så sæt en stor mur op, der ikke tillader passage – ingen fremad-skuen – al fremtidig aktivitet skal sættes på øjeblikkelig standby – ikke et eneste ord om noget, der allerede er aftalt eller besluttet. STOP.

Alt kan aflyses. I princippet kan man sige, at hele den fremtidige kalender er slettet, og at den tomme kalender skal genskabes i det billede, der fremkommer *efter* at du er nået igennem den Vertikale tænkning, der skaber en afslutning.

Under den Vertikale tankeproces må der kun observeres på nuet, men også gerne bagud med kritisk status over livets nuværende følelser og kigges tilbage på, hvad der er godt og skidt, om det jeg kan se eller fornemme... Et øjebliksbillede med fokus på fakta, nuancer og facetter af din tilværelse nu og her. Det er "statusopgørelsen" der er tale om – hvad skal du beholde på lageret og hvad skal kasseres.

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

der kan komme ud af at sidde i den personlige private vertikale tænkning. Tilpashed eller mangel på samme vurderes seriøst og højaktuelt.

Der kan skabes nye beslutninger. Forandringer.

At give sig selv plads og rum til den vertikale tænkning kan give en afslutning, der indebærer, at du laver hele den fremtidige kalender om – at din horisont dermed forandrer sig drastisk og dramatisk, men da bestemt også at den bliver bevaret, fordi du nu har kunnet konstatere, at du er yderst tilfreds med hvordan den ser ud. Om ikke andet så måske for den næste periode, da der kan være konstateret nødvendigheder eller kompromisser, som du vælger at indgå, for at nå dine helt egne aktuelle mål og beslutninger, som nu er tjekket efter i den vertikale tænkning.



-Jeg ville så gerne ha' levet,  
da jeg var dernede,  
men jeg havde ikke **tid!**

Forskellen for et menneske der tager denne "timeout" er, at med den vertikale tænknings rum, bliver det dine definerede evaluerede valg, der afgør fortsættelsen i din tilværelse, hvor den konstante, almindelige dagligdags horisontale tænkning kan skabe en "halsen efter" alting uden en gennemtænkt og valgt grundfølelse af tilpashed – også selv om den er tilpasset med en mængde af utilpashed og måske endda betinget af andres indflydelse eller begrænsninger. Men disse tilpasninger vil ofte være bedre at se i øjnene, når det er beslutninger, der er valgt og personligt taget stilling til. Vi kan på den måde tjekke om vores livskodeks har etikette og indhold i behold. Om etiketten stemmer overens med indholdet.

Den vertikale tænkning kan være et yderst velvalgt værktøj at benytte til både Hjælpers egen og Hjælpmodtagers afklaring. De fleste stressrelaterede problematikker bliver yderst synlige ved brug af den vertikale tænkning. Der kan derfor være seriøst brug for en professionel samtalepartner til lige netop denne opgave.

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

Jeg vil gerne have...

Jeg vil ikke have...

Jeg har brug for...

Jeg har ikke brug for...

At lade disse fire små sætninger danne et "kodeks", der indeholder din egen bedste version af, hvad dit liv skal indeholde, så du har muligheden for at opretholde respekten for dig selv OG dine omgivelser, kan nemt give dig en fantastisk pejling af, hvad du lever med, hvad du lever i og hvad du vil forlange af dine omgivelser.

At have styr på sit eget "Kodeks" er lidt ligesom at have sin egen "Emma Gad" - hun opsatte kodeks for opførelse, traditioner osv., men i denne form er det din egen personlige grundbog vi taler om.

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

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

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

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

I mange tilfælde vil det, hvis du laver dit "hvilke krav og ønsker har jeg til min tilværelse" på skrift, give en masse spændende opdagelser, der på mange måder kan vejlede dig i, hvilke ting eller relationer du skal skille dig af med, og hvilke du skal dyrke eller opsø-

ge for at lande et sted, hvor tilpashed fylder mere end tilpassethed.

Med den vertikale tænkning, vil du være parat og i stand til (og måske ligefrem finde det nødvendigt), at stille det skarpe spørgsmål: Hvordan har vi to det egentligt med hinanden som – kæreste, kollega, ven, forælder m.m. og blive glad for det svar du får, så det kan skabe tilpashed i forhold til dit kodeks.

***Den vertikale tænkning, afgør det videre forløb i et liv – Den vertikale tænkning er et "stop-op", hvor der laves en klar status og muligvis en ny "to do"-liste.***

## Det gode råd

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



“Nu skal du lige have et godt råd...” Hvor mange gange har vi ikke hørt den sætning? Og hvem vil da ikke også gerne have et godt råd?

Jeg vil meget gerne have gode råd, men hvornår og hvordan, bliver et råd godt?

Nogle gange bliver det lagt ud på en måde, som for mig fylder dobbelt: "Må jeg gi' et godt råd?" – men inden jeg får svaret om, hvorvidt jeg er interesseret, så er rådet allerede afleveret. Bare



det at jeg ikke når at få lov til at svare, gør at det for mig er mere til irritation end det er et egentligt godt råd.

Dog byder min høflighed mig i mange tilfælde at lægge det lyttende øre til, og jeg er jo også et nysgerrigt menneske, men det ændrer ikke på, at jeg kan have det svært med at høre svigermors aflevering af opskriften på de brunede kartofler. For samtidigt med at hun er i fuld gang med at give mig dette "gode råd", kan jeg – uden at hun lægger mærke til det (måske) – føle at jeg bliver stemplet som dårlig til at lave brunede kartofler... Ps. Jeg er ret god i et køkken.

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

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

Det handler for mig om at synliggøre muligheden for at forstå, at det råd, der afgives fra et andet menneske, ofte indeholder dette menneskes livserfaring, med dennes *personlige* erfaring, med dette *unikke* øjeblik *unikke* omgivende betingelser, der alle har haft indflydelse på det endelige og afgørende resultat for lige præcis *denne persons* erfaringsresultat og dermed grundlag for udtalelsen om at være et "godt råd".

Er det så et godt råd? Det kan det bestemt være. Der er dog stadig flere faktorer, der spiller ind og afgør, hvorvidt et råd er godt.

For det første vil det, som nævnt rigtig mange gange i denne bog, være afgørende at man rent faktisk får tilladelse til at give dette såkaldte gode råd. At man rent faktisk mener det, når man *spørger* "Må jeg gi' dig et godt råd?". Får man et ja, kan man altså aflevere sit råd. Det der kommer efterfølgende er lidt mere kompliceret, for her er vi tilbage til det med succes og fiasko - din eller min fortjeneste... For det første er jeg nødt til som modtager af et "godt råd" at vurdere om den kilde, det kommer fra, stemmer overens med min egen kunnen og de muligheder jeg har. Et eksempel kan være:

*Hvis du fryser, er det et godt råd at købe en lækker vinterjakke, som er godt isoleret - de kan købes i en outdoor forretning eller sportsforretning, så er du rimelig sikker på, at du får købt noget af god kvalitet.*

Det er bare ikke noget særlig godt råd, hvis du absolut ingen penge har og derfor ikke har råd til at gå ud og købe en lækker ny vinterjakke i god kvalitet, for det er enten ikke en mulighed, eller også vil du være nødt til at låne penge, og pludselig har du en gæld der også skal betales af.

Hvis du vælger at lytte til og følge det "gode råd" alligevel, hvis skyld vil det så være at du står i gæld nu? Eller hvis den som har givet dig det her "gode råd", selv tror så meget på rådet, at det er ham der låner dig pengene - hvis fortjeneste er det så nu, at du ikke fryser mere? Er det hans eller din? Er du tilpas med denne situation. Er svaret ja, så var det måske alligevel et rigtig godt råd du fik. Men er svaret nej, så var det gode råd nok ikke så godt, som afsenderen selv syntes det var.

Så sagen er altså den, at der er mange forskellige faktorer der spiller ind.

Som modtager af et givent råd skal du altså ønske at få rådgivning, du bør sætte spørgsmålstegn ved, hvem der giver dig rådet og på hvilken baggrund det bliver givet. Og du bør gøre op med sig selv, hvad det vil kræve af dig at følge dette råd.

Som *Hjælper* står du på den anden side. Her er det dig der er (den tilvalgte?) "rådgiver" - eller er du? . Selv hvis du er tilvalgt Hjælper, har du ikke nødvendigvis tilladelse til at fyre alle dine gode råd af. Det er her det bliver super vigtigt som Hjælper at afstemme tilladelse for hvert eneste råd du har i ærmet;

1. Er det overhovedet relevant at tilbyde dette råd? Er det på alle tænkelige måder (i forhold til Hjælpmodtagers historie) så godt et råd, at det bare skal og må leveres?
2. Hvis svaret er ja, så er det her du må spørge Hjælpmodtager: "Må jeg give dig et råd? Om det er godt, er selvfølgelig op til dig".
3. Hvis svaret er klart ja, kan du give dit (gode) råd.
4. Hvis svaret er nej, så må du acceptere det nej og lade rådet ligge.
5. Mærker du den mindste modstand på dit spørgsmål om, hvorvidt du må give et råd, selvom der måske er afgivet et ja, er det vigtigt du følger op på den modstand og giver Hjælpmodtager mulighed for at vælge om. Det kan nemlig være, at Hjælpmodtager siger ja af høflighed. Og så er vi tilbage til punkt et, og grunden til det.

Gode råd kan altså mange gange være mere til gene end til gavn. Mange af os, som gerne vil hjælpe eller er Hjælper, kan have en tendens til at give mange "gode råd", og som resultat vil disse gode råd i bedste tilfælde bare være støj på linjen, og i værste tilfælde være grund til at vi bliver fravalgt som Hjælper.

Nogle af de grunde, der kan give Hjælpmottager anledning til at vælge en Hjælper fra, kan bl. a. være, at Hjælpmottager har fulgt et givent råd fra Hjælperen, som ikke resulterede i det han ønskede eller regnede med, eller det kan være anledning til irritation, misforståelser og en følelse af ansvarsfrarøvelse, mindreværd eller nedværdigelse - altså det skaber en ubalance mellem Hjælper og Hjælpmottager.

Hvis det handler om, at Hjælpmottager har fulgt et råd, kan det give anledning til at Hjælpmottager giver sin Hjælper skylden for, at det ikke gik godt. Måske ikke bevidst, måske med fuldt overlæg, men det vil under alle omstændigheder være noget der kommer til at lægge sig mellem Hjælper og Hjælpmottager - igen skaber det ubalance.

Derfor er det så vigtigt at italesætte dette emne; "det gode råd". Det er en risikabel vej at gå som Hjælper, og det er netop derfor vigtigt, at jeg i tilfælde af at jeg gerne vil levere et eller flere råd, gør både mig selv og Hjælpmottager det klart, hvad hensigten er med rådet, og om det overhovedet er velkomment. På den måde kan jeg allerbedst værne om vores relation og bidrage til, at der (fortsat) er/kommer tillid mellem os.

Jeg finder det væsentligt at understrege, at der for mig *ikke* findes ret mange “gode råd”, men der er rigtig mange, der gerne vil “hjælpe”.

Til gengæld findes der rigtig mange “råd”. Men det vil til alle tider være brugeren af et “råd”, der skal afgøre om det er et “godt råd” - altså vurdere om rådet er brugbart eller godt.



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

## Den nødvendige Ego-isme



Som regel er det en generel opfattelse, at egoisme/egoist er et meget negativt ladet ord. Det er grimt at være egoistisk – og i den gængse forstand er det absolut også den “rigtige” vurdering. Der tænkes kun på een selv - på andres bekostning.

Jeg tillader mig dog at foreslå, at der findes en anden måde at betragte ordet på, når ordet bruges på en lidt anden måde og i anden hensigt/kontekst.

Jeg starter med at dele ordet i to dele - “ego” og “isme”

Betydningen af ordet “ego” er simpelt sagt “Jeg” - og I RBL’s version skal ordet stå for “Jeg” - som i hvem er “Jeg”.

Betydningen af ordet "isme" har en meget lang forklaring, hvis du slår det op i en ordbog, men i RBL's version kan det koges ned til, at være noget man går vildt op i, noget man dyrker, en dyrkelse. Ego-isme betyder derfor i RBL-sammenhæng "Jeg-dyrkelse".

Hvis vi indsætter en ny vinkel, så er ordet Ego-isme er en simpel og inderlig nødvendighed, som skal bruges i de tilfælde hvor vi skal passe på os selv. En måde hvorpå jeg kan lære nyt om hvem "Jeg" er og hvor "Jeg" skal "bevæge mig hen" – i hvilken retning mit "Jeg" skal gå for at blive tilpas med mig selv og mit liv.

**I RBL bruger vi begrebet "Den nødvendige Ego-isme" til at definere den vigtigste tilstand og proces i et menneskes liv.**

**Den anvendes som strategi til at rejse sig, når det føles ekstremt svært at være den "Jeg" er, og livet skal rettes op eller laves om.**

For mig er det en grundfølelse, at det er *mit* liv og dermed *mit* ansvar og *mine* beslutninger. Og det er min forventning til andre, at de har det på samme måde. At virkeligheden kan være anderledes er jeg klar over, men det ændrer ikke på at det er det, der er mit udgangspunkt når jeg møder et andet menneske, og det er det, jeg - gennem RBL - arbejder ud fra.

Når et "Jeg" - et menneske - skal tage en beslutning, om i hvilken retning han skal gå, må det være den naturligste ting i verden at "dyrke sit jeg" - en naturlig og dybt nødvendig "Ego-isme". *Den nødvendige Ego-isme.*

Uden indsigt og dyb respekt for netop dette personlige "Jeg", vil mine beslutninger ofte basere sig på *andres* ønsker og behov, eller være utydelige, måske ubetydelige.

Men hvis jeg gerne vil være tro mod mig selv, være værdifuld for andre, uden at blive grænseoverskredet, uden at "lade som om", så må jeg være meget bevidst om, hvem *jeg* er. Det kan jeg kun vide, hvis jeg har dyrket mit "Jeg". Hvordan kan jeg ellers vide hvem *jeg* er, hvad *jeg* står for og hvad *jeg* vil?

Det er min erfaring at den bedste Hjælper er en, der uden omsvøb er meget klar og bevidst om hvem han/hun er. Det er den slags Hjælper, der skaber *tryghed* og *tillid*. En Hjælper som er bevidst om sit eget "jeg", kan give Hjælpmotager mulighed for at udforske sit eget jeg på godt og ondt. Når jeg kender mig selv rigtig godt, så fremstår jeg stærk og sammenfattet, robust. Jeg kan på mange måder tåle mere, end hvis jeg var usikker på mig selv. I Hjælpefaget er der ofte mange konflikter, når Hjælpmotager skal lære at mestre nogle bestemte ting. Som Hjælper skal jeg kunne rumme at blive "læst af på". Måske bliver Hjælpmotager endda vred på mig. Men hvis jeg kender mig selv godt, vil jeg være klar over, helt indeni, at det ofte intet har med mig at gøre. Og *hvis* det rent faktisk har med mig at gøre, handler om noget mellem mig og ham, vil jeg være i stand til at opfange og reagere på det, således at det ikke forsvinder ud i periferien og lægger sig imellem os. At jeg kender mig selv, er med til at gøre mig til den klippe, som Hjælpmotageren kan have brug for at læne sig op ad, når han bliver presset.

Det er Ego-ismen (jeg-dyrkelsen), der skal sætte spilleregler for, hvordan det enkelte "Jeg" skal handle eller tænke og forme sig til en ny og bedre tilstand. Reformere sit Kodeks.

Det er muligt at denne påstand kan møde en vis modstand, men handler den modstand mon om, at der altid vil være mennesker,



der træffer beslutninger om at leve eller tænke anderledes end én selv...?

Jeg møder mange på min vej, der siger ting jeg ikke bryder mig om, udfører handlinger som jeg ikke finder respektfulde, bruger metoder jeg finder ufine, bedrager, udfører handlinger som i mine øjne er overgreb og andre, for mig, definerede ubehageligheder. Eller som det mest almindelige, at de måske blot har andre ønsker for tilværelsen end mig.

Men det handler for mig om, at *jeg* kan stå ved, at de handlinger og beslutninger *jeg* tager, stemmer overens med mit "Jegs" målestokke, *mine* normer, etiske holdninger og grænser, for at mit "Jeg" kan føle sig tilpas - i forhold til mit kodeks.

At bruge tid på at definere sit kodeks, handler om at blive klar over hvad jeg vil omgive mig med af opførsel, hvilke kvaliteter jeg vil tillade mig at forlange og forvente af mig selv og andre, hvad vil jeg lægge afstand til osv.

Som eksempler kan nævnes, tale ordentligt, troskab, en kæreste der vedbliver at ville holde i hånd, at hjemmet skal føles som et frirum med plads til dialoger, at være pligtopfyldende, at være socialt udadvendt, være spontan - blot en lang række eksempler på indhold der kan være i et kodeks.

Bare fordi andre føler sig tilpas i et bestemt miljø eller med nogle bestemte rammer, betyder det jo ikke at jeg nødvendigvis kan føle mig tilpas – og så må jeg jo enten tilpasse mig eller flytte mig, alt efter hvem "Jeg" er.

Jeg mener også, at bare fordi mange gør en bestemt ting, så bliver det ikke nødvendigvis mere rigtigt af den grund! Du kunne jo tilfældigvis være på vej et andet sted hen, eller måske har du opfundet/opdaget en ny retning, som de andre endnu ikke har opdaget.

At benytte "Den nødvendige Ego-isme" indebærer jo ikke nødvendigvis, at "Jeg", ikke kan have en ærlig følelse af, at det er vigtigt med hensynet til en vens, samlevers, kollegas, holdning i forhold til den tankegang og beslutning "Jeg" i nuet skal tage stilling til. Så denne form for "Ego-isme" indebærer IKKE nødvendigvis tilsidesættelse af andres behov, ønsker eller følelser, men giver dig muligheden for at vurdere, hvad du virkelig selv mener er rigtigt for *dig* at gøre - eller ikke gøre.

"Den nødvendige Ego-isme" handler jo netop om at beslutte noget mere om, hvem *jeg* vil være, hvem *jeg* er og hvad *jeg* vil stå for, hvad *jeg* kan være stolt af og føler mig helstøbt af, i en personlighed hvor *jeg* fremstår som *mig*.

Det vigtige i lige netop det er, at den hensyntagen, som man kan tage til andre mennesker, også er eller kan være en del af netop dette Jeps ego-opfattelse.

Det er her vi når ind i kernen af "Den nødvendige Ego-isme".

"Den Nødvendige Ego-isme" er altså et resultat af det samlede billede på socialt samspil og de mekanismer, der er opstået i det enkelte "Jeps" liv.

Dermed vil jeg konkludere, at vi i samtaler med mennesker, der er på vej til eller ønsker en forandringsproces, skal arbejde meget se-

riøst på at finde frem til, hvilke hensigtsmæssige og ikke hensigtsmæssige normer og målestokke, der tages i brug, når netop dette enkelte unikke menneske tager sine helt egne beslutninger om hvem "jeg" er.

Som eksempel kan nævnes, at når et menneske er lukket ned med stress, så er der tale om at livet og de ting han har foretaget sig er gået i stykker – at det ikke har været muligt at være i omgivelsernes eller egne krav til tilværelsen. Derfor er forandring nødvendig – en forandringsproces kan ikke undgås, hvis han skal komme hel ud på den anden side af den "nedsmeltning", som stress jo må betragtes som.

Første step ud af stress hedder forandringsparathed. Altså i RBL-sammenhæng et nødvendigt kig på:

*Hvem er Jeg? Hvad skal Jeg? Hvad kan Jeg?* Altså er det nødvendigt at kigge på sit Jeg – sit "Ego" - sit kodeks.

**OG – lige meget hvor meget du forsøger at kigge væk, så vil det der er, blive ved at være....! Indtil du flytter på det.**

Ofte viser det sig at u hensigtsmæssige handlinger eller reaktioner bunder i, at der er nogle hensyn til et eller andet, der er medtaget som en del af et personligt *mønster*, nogle valg der ikke stemmer overens med hvem *jeg* er. Men noget man tidligere i livet at til lært sig for at overleve.

Noget der ikke stemmer overens med din indre ægte personlighed – dit Ego.

Dette skal det enkelte "Jeg" selv få øje på og fjerne for at blive tilpasset til "Jeg'ets" eget ønske og retning.

“Den nødvendige Ego-isme” er et værktøj til at blive det menneske, du selv kan blive tilpas med at være i stue med. Det gælder både for Hjælper og Hjælpmodtager. Altså, for at være en dygtig Hjælper må du nødvendigvis vide hvem du er, og for at forandre på de ting vi ikke trives med, må vi nødvendigvis lære os selv rigtig godt at kende, inden det bliver muligt. Og da det ofte netop er forandring, Hjælpmodtager søger hjælp til, er det altså noget, vi også må lære Hjælpmodtager.

Derfor mener jeg at ”egoisme” i ”Den nødvendige Ego-ismes” form, er en smuk og livsvigtig detalje, når et menneske skal tage sig respektfuldt og kærligt af sig selv på vejen til et “bedre Jeg”.

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



# Appendix

## Nysgerrighed

*Nysgerrigheden* er en uvurderlig og nødvendig ressource, et vigtigt arbejdsredskab. Nysgerrigheden er et "livsudviklingsværktøj" vi naturligt bruger helt fra fødslen. Mange mennesker får desværre denne egenskab ødelagt under opvæksten. Det er heldigvis en egenskab der kan opøves og læres igen.

## Historisk set om Psykoterapi

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

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

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

Psykoteringi praktiseres under mange forskellige former og kan have mere eller mindre overlap med beslægtede interventionsformer (måden at gribe ind på) som psykologisk rådgivning, psyko-  
edukation, coaching og lignende.

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

## **Hvad bidrager RBL med?**

Relationsbaseret Ledelse® gør psykiske udfordringer håndgribelige, mindre abstrakte og styrker personlighed og grænser.

Relationsbaseret Ledelse® er et personligt psykologisk praktisk værktøj til at forstå hvad "hjælp" er, og hvordan hjælp kan formidles. Bag RBL ligger en hel filosofi, som i nogen udstrækning vil blive præsenteret i denne bog, med henblik på at underbygge forståelsen af disse værktøjer.

Relationsbaseret Ledelse® er med til at forhindre oplevelsen af utilstrækkelighed som Hjælper.

Relationsbaseret Ledelse® er som udgangspunkt en filosofi om, at der i mellemmenneskelige dialoger, hvor man enten ønsker indflydelse fra det andet menneske, eller ønsker at bidrage med noget til det andet menneske, skal være afgivet gensidig tilladelse til dette. Man må også om nødvendigt sikre sig, at ens tilstedeværelse er tilladt i forbindelse med bestemte samtaler/emner. Derudover vil det også være hensigtsmæssigt at blive enige om niveauet af indflydelse, hvis man bliver enige om at der er givet tilladelse til deltagelse. Hvis denne tilladelse er til stede, er der mulig-

hed for at være deltager i dette udvalgte menneskes liv. Det gælder både som Hjælper og Hjælpmottager.

Relationsbaseret Ledelse® er en reel terapeutisk retning og et værktøj til direkte ændringer og brydning af Hjælpmottageres mønstre.

**Relationsbaseret Ledelse® er udviklet gennem samtaler og praktisk arbejde med klienter over de sidste 20 år og er formentlig den nyeste konkrete terapeutiske retning der er udviklet. RBL er evalueret af klienter og terapeuter. RBL er ikke kun for akademikere og indeholder helt bevidst sjældent fremmedord og forklares hellere med 10 linjer mere end at bruge et ord, der kun skaber fagforståelighed.**

## Om kurser og uddannelse i RBL

Det er muligt at efteruddanne sig til RBL-Terapeut, der på nuværende tidspunkt er et 3-årigt kursusforløb på 630 timer, der uddyber og udbygger din fagpersonlige tilgang som Terapeut og Hjælper. Forløbet indeholder en meget stor del af egenerapi og mange praktiske øvelser, samt teori.

Vi afholder kurser for Sundhedsfagligt og pædagogisk personale og Ledelse, med afsæt i praksis.

Læs mere på [www.Relationstituttet.dk](http://www.Relationstituttet.dk)

Ønskes en lidt dybere indsigt end bare læsning, er der en fin mulighed for at benytte sig af vores tilbud om en uges kursusferie med på bl.a. Kreta, hvor der er inkluderet 16 timers grundkursus



med undervisning i RBL-Værktøjskassen i sammenhæng med sol og strand. Se mere her [www.terapirejser.dk](http://www.terapirejser.dk)

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

RBL er også et selvudviklingsværktøj, der er med til at klarlægge og blotlægge, hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige mønstre, samt skabe personlig tillid til egne valg og beslutninger om fastholdelse eller ændringer af personlige mønstre eller retninger.

RBL er en stærk mulighed for at etablere en bund solid ramme, der er personlig og grundlæggende for et menneskes egne beslutninger.

Det skal tilføjes, at en gennemgribende egenterapeutisk indstilling og villighed, er en nødvendighed for at kunne gøre bedst brug af RBL. Så hvis du ikke er parat til at se dig selv i spejlet og høre seriøst efter, hvad du registrerer, vil du få meget lidt ud af den personlige udvikling som RBL står for - det gælder både som Hjælper og Hjælpmodtager.

RBL er et nænsomt omsorgsværktøj til fastholdelse eller opbygning af sunde mønstre, der inddrager og skaber omsorg for det hele menneske og samtidig bevarer den enkeltes personlighed og

\*integritet. (\*sammenhængen mellem dine handlinger, værdier, metoder, foranstaltninger, principper, forventninger og moral etc.)

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

RBL handler i meget høj grad om respektfuld nysgerrighed. En nysgerrighed, der bruges til at formulere spørgsmål til afklaring af udfordringer for Hjælpmotageren – uanset om det er Hjælper eller Hjælpmotager, der har brug for afklaring.

RBL handler om tydelig adskillelse af *egne* hensigter og projekter, kontra hensigter og projekter på *andres* vegne. Derved kan du koncentrere din opmærksomhed om, hvis liv eller historie det handler om og hvem der skal være deltager.

Som Hjælper handler RBL om ikke at fratage andre mennesker muligheden for at skabe deres egen succes (eller fiasko).

RBL handler om at eliminere "Bjørnetjenester". Vi fokuserer på at stoppe "Bjørnehjælp".

RBL handler om personlig ***tilstedeværelse, engagement, nysgerrighed*** og ***ærlighed***. Disse punkter er nogle af Relationsbaseret Ledelses® væsentligste ingredienser. Disse ingredienser er grundlaget for sunde dialoger mellem mennesker med relationel tilknytning.

**Relationsbaseret Ledelse® er en praktisk terapeutisk og filosofisk vej at gå, som berører forskellige zoner i samtalens væsen.**

## **RBL-samtaler giver dig mulighed for at ændre i en lang række af udfordringer:**

- Stress
- Angst
- Depression
- Lavt selvværd
- Forældrerolle & opdragelse
- Magtesløshed
- Sorg & krise
- Tristhed
- Jalousi
- Skilsmisse håndtering
- Teenagers- & Tweens problematikker
- Sammenbragte familiers udfordringer
- Parforhold
- Seksuelle problemer og sexualitet
- Seksuelle overgreb
- Eksamensangst
- Fobier

- Vredeshåndtering
- Misbrug
- Ramt af fysisk eller psykisk vold
- Børn og samvær
- PTSD
- Ensomhed
- Skam- og skyldfølelse
- Samarbejdsudfordringer

**“Lige meget hvor meget du forsøger at kigge den anden vej, vil dét, der er, blive ved at være.” - indtil du rører ved det og skaber din egen forandring.**

[www.CarstenFabricius.dk](http://www.CarstenFabricius.dk)



*Relationsbaseret Ledelse®*

**- I EGET LIV**