

---

# OM AT VÆRE STUDERENDE PÅ EN FAMILIETERAPEUTISK UDDANNELSE

---

Tekst: **Jael Lauritzen**  
Foto: **DFTI**

---

## En personlig beretning

I denne artikel vil jeg fortælle om, hvordan det er at være studerende på uddannelsen til familie- og psykoterapeut på Dansk Familieterapeutisk Institut (DFTI). Artiklen tager udgangspunkt i mit eget liv og mine egne oplevelser. At være studerende på uddannelsen til familie- og psykoterapeut på DFTI er som en indre rumrejse.

For at kunne beskrive min rejse må jeg lukke jer ind i mit univers. Ellers bliver artiklen blot en fortælling om, hvad DFTI står for, og det kan I google jer frem til. Det har kostet mig en del grublerier om, hvorvidt jeg havde lyst til at fortælle om mig selv så personligt, som jeg føler, det er nødvendigt for at skrive netop denne historie. Men jeg har besluttet, at I skal have den.

### MIN OPVÆKST OG UDDANNELSE

Jeg er vokset op uden en far. Da jeg var omkring 4-5 år gammel, skete der nogle ting, der gjorde, at min mor ikke kunne være mor og valgte at forlade mig. Det skete flere gange og varede fra nogle uger op til flere måneder. Så blev jeg passet af andre mennesker, venner og bekendte og mine bedsteforældre. Min bedstefar var den mest stabile person i min barndom. Sådanne opvækst er der nogle børn, der ikke kan tåle. Andre kommer igennem og ud på den anden side med den psykiske sundhed i behold. Jeg er heldig, for jeg hører til den sidste gruppe.

Efter 12 års skolegang på en Steinerskole gik der nogle år med at rejse, arbejde og tage studentereksamen (Steinerskoler bruger ikke eksamen). Så kom jeg i lære som skrædder, og det førte mig ad kringledede veje videre til skolemiljøet.

Sidenhen uddannede jeg mig til skolelærer. Som lærer blev jeg engageret i de børn, der ikke rigtig trivedes, og meget hurtigt søgte jeg ud i specialområdet. I mit arbejde som lærer på specialskoler talte jeg med mange forskellige slags familier. Jeg lærte om diagnoser og om at 'se bagom adfærden'. At være undersøgende og nysgerrig.

Da jeg første gang hørte om familieterapi, var jeg midt i tyverne. Min onkel og tante havde været på noget familieterapeutisk uddannelse. Jeg syntes, det lød vildt spændende, men der skulle gå næsten 20 år, før jeg startede på uddannelsen til familieterapeut og psykoterapeut på DFTI i København. Jeg er i skrivende stund i gang med fjerde og sidste år på uddannelsen.

### FAGPERSONLIGE MÅLSÆTNINGER

Uddannelsen er oplevelsesorienteret og varer i fire år. På hvert år er der ca. 10 moduler af tre dages varighed. Hvert år starter med, at alle på holdet formulerer deres egne fagpersonlige målsætninger. En studerende kan

fx have fokus på, at al feedback føles som kritik, og undersøge, hvad der ligger til grund for det. I løbet af året kan det være, at andre emner popper op, og de første fagpersonlige målsætninger træder i baggrunden eller opløses helt, fordi de får opmærksomhed. Sidst på uddannelsen relateres de fagpersonlige målsætninger mere mod ens professionelle virke som terapeut.

Det store hold er delt op i mindre hold, lillegrupper. Der dannes nye lillegrupper på første, andet og fjerde år, og ved hver ny holddannelse er vi startet med at for-

tælle vores livshistorie. Den bliver således fortalt tre gange i løbet af uddannelsen, men hver gang er noget trådt i baggrunden, mens andet får mere betydning. Livshistorierne har betydning for vores egen selvforståelse (Hansen og Mortensen 2017 s.212). I lillegrupperne træner vi terapi med hinanden som klienter. Det gør vi også i den store gruppe, men her har vi en underviser med, der undervejs støtter og sparrer med den studerende, der er terapeut. Imens sidder resten af holdet og overværer samtalen. Det kan lyde voldsomt, at så mange lytter med, men der er som regel god kon-



takt mellem klient og terapeut, og så glemmer man, at der sidder så mange i rummet. Egenterapi er også en inspirerende kilde, næsten som at være til *masterclass*.

Gennem hele uddannelsesforløbet er der tusindvis af sider at læse, men især på fjerde år vægtes teorien højt. Nu begynder vi også for alvor at have egne klienter, så en blanding af egenterapi og supervision kan være en fordel.

## TILKNYTNING

De oplevelser, jeg har haft i min barndom, har gjort noget ved min tilknytning (Hart & Schwartz 2008 s.87-90). Især ved min tilknytning til kvinder. På DFTI kom jeg på hold med 17 kvinder. Ingen mænd, jeg kunne relatere til som noget trygt og stabilt.

Det første år gik det op for mig, hvor utryk jeg var i det kvindelige selskab. Det ville jeg se nærmere på, så en af mine fagpersonlige målsætninger handlede, ret diffust, om at finde ud af, hvad det ubehagelige var for noget. Jeg begyndte at tale om det til kvinderne på mit hold. Det fortsatte på andet år. Nu var jeg også undersøgende i forhold til min egen sårbarhed i det. Det var nyt for mig at anerkende, at der overhovedet var en sårbarhed.

Tredje år sker der noget. Der skal trænes terapi i den store gruppe. To studerende har noget, de gerne vil have en samtale om, altså som klienter. Hver sin samtale. Der er flere, der gerne vil ind på gulvet som terapeuter. Når det sker, får vi ikke hjælp af underviseren til at finde ud af, hvem det skal være. Som gruppe skal vi selv finde en løsning. Det afføder forskellige reaktioner. Nogle har meget svært ved at skulle 'på gulvet' i rollen som terapeut og har derfor også svært ved at melde sig i første omgang. Nogle melder sig og trækker sig hurtigt igen, hvis der er andre, der også har lyst. Begge parter kan ende med, at der går lange perioder, hvor de ikke får trænet med en underviser. Også selvom de har meget lyst.

Andre har ikke problemer med at melde sig og holder fast ved beslutningen, selvom der er flere om biddet. Så kan de snakke sig frem til, hvordan det skal løses. Jeg hører mest til den sidste gruppe. Den dag har vi været igennem sådan en seance. Det er gået ret hurtigt. En har trukket sig, og en medstuderende og jeg skal være terapeuter i hver sin samtale. Det er der nogle, der stiller spørgsmålstejn ved. Kan det være rigtigt, at jeg er på, nu igen? Jeg bliver overvældet af en helt irrationel følelse af, at ingen kan lide mig og aldrig vil komme til det igen. Jeg véd rationelt, at det ikke er rigtigt, men ikke desto mindre er det meget skamfuldt for mig, og jeg føler mig helt alene. Men lige dér, i det øjeblik det sker, får jeg fortalt præcis, hvordan det føles. Jeg får modet til at lade mig blive set, derfor kan jeg også få reaktioner tilbage fra mine medstuderende og underviseren, og jeg får dementeret min egen negative selvforståelse.

## AT BLIVE VIRKELIG SET

Lars J. Sørensen skriver om "at blive set med kærlige øjne" (2013 s.72). Mine medstuderende og undervisere stillede sig til rådighed, lyttede til mig og så mig med kærlige øjne, da jeg pludselig sad med en følelse af at være helt forkert. Men det kunne kun ske, fordi jeg fik modet til at fortælle, hvordan jeg faktisk havde det.

Min yndlings TED Talk<sup>1</sup> er med Brené Brown<sup>2</sup>. Hun har i mange år forsket i mod, sårbarhed, empati og skam, og i denne TED Talk, der netop handler om sårbarhed,

---

<sup>1</sup> TED er et akronym for en non-profit-organisation, der organiserer konferencer, som har til formål at udbrede "idéer, der er værd at sprede". Bogstaverne i akronymet dækker over Technology, Entertainment, Design – Teknologi, Underholdning, Design. Siden juni 2006 har foredrag fra konferencerne været frit tilgængelige på internettet (Wikipedia, set 30.3.2018).

<sup>2</sup> Brené Brown er forskningsprofessor ved University of Houston, Graduate College of Social Work.

siger hun bl.a.: ”In order for connection to happen, we have to allow ourselves to be seen – really seen”. (For at der kan ske tilknytning, må vi tillade os at blive set, virkelig set. Min oversættelse). (Brown 2010).

Den dag følte jeg mig virkelig set. Der skete noget godt med min følelse af tilknytning til kvinder, og følelsen lever stadig i dag, et halvt år efter. Det er i sådanne øjeblikke, jeg selv har mærket, hvor kraftfuld den terapeutiske relation kan være.

Hvert år er det blevet mere håndgribeligt for mig, hvad det er for noget med mig og kvinder. Det negative er primært en forudindtagelse inde i mig. Jeg er bange for, at kvinder som udgangspunkt ikke kan lide mig, og det er skamfuldt, for når ingen kan lide én, er man alene, måske forladt. Men der er mange, mange kvinder, der kan lide mig, og jeg er slet ikke alene. Den kognitive forståelse kan jeg arbejde videre med at få integreret i mig som en følelse af tryk tilknytning. For heldigvis kan en utryk tilknytning ændres. Det kan ske ved oplevelser, der modbeviser utrygge arbejdsmodeller, som det jeg har beskrevet ovenfor, og ved stabile relationer (Allen 2013 s. 58).

Nu, på fjerde år, er kvinder stadig en del af mine fagpersonlige målsætninger, men med et professionelt perspektiv i forhold til klienter. Mit tilknytningsarbejde er ikke slut, men jeg er helt tryk ved, at den fortælling ender godt.

### OPLEVELSESORIENTERET LÆRING

Det ovenfor beskrevne er et eksempel på, hvordan vi også lærer oplevelsesorienteret. Strukturen i uddannelsen lægger op til, at vi som studerende tillader os selv at blive virkelig set. Når jeg skal formulere fagpersonlige målsætninger, rammer det nogle gange ned i mine mest sårbare temaer, men jeg henter det frem og taler om det foran alle mine medstuderende. Jeg tillader, at de virkelig ser mig. Det er virkelig svært!

Når jeg deler mine oplevelser, er der flere andre, der kan relatere til det og måske få vækket noget, der ligger dybt nede. De kan forstå mig bedre. De kan spejle mig, og der foregår et terapeutisk arbejde nu og her, mens jeg fortæller. Sådant kommer vi også i berøring med det, der kan være uforståeligt og smertefuldt, så vi kan identificere vores egne følelser og reaktioner og har det på plads, når vi sidder med klienter. Så vi kan skabe en tryk relation og selv være i stand til at se klienten med kærlige øjne. Dét er læringen.

På samme måde virker det at komme til terapi med sin familie. Her er det også en gruppe, der oplever og relaterer sig til noget kompliceret og måske smertefuldt i relationen. Og relationen er her og nu, fordi de er her sammen.

### FAMILIEWEEKENDER

På henholdsvis andet, tredje og fjerde år rykker uddannelsen ud af huset med overnatning. Det hedder en familieweekend. Første gang er vores partner med, og de næste to gange er børnene også med. Det er ikke ferie, det er hårdt arbejde. Her foregår der undervisning som på instituttet. Men vores familier er med og kan få lov at komme 'på gulvet' med os, hvis de har lyst.

Som altid foregår det sådan, at familien, der er 'på', kommer ind at sidde i kredsen af de andre familier. En studerende er terapeut, og det hele superviseres af to undervisere. Samtalen foregår som udgangspunkt mellem de voksne. Børnene må deltage, hvis de har lyst, og bliver ikke spurgt direkte om noget, med mindre de selv byder ind. Efter samtalen går familien ud, og de andre reflekterer sammen over det, de har oplevet under samtalen.

Min familie består af min mand og mig, min mands tre børn på 9, 13 og 17 år og min søn på 21. De var alle sammen med sidste efterår, og vi gik på gulvet, fordi den yngste var blevet inspireret af at lytte til en anden fa-

milie, hvor børnene, som var delebørn, havde talt om, hvor svært det var at skulle skifte mellem to hjem. Det var noget, vores børn kunne relatere til.

Men i løbet af samtalen tog det en helt anden drejning, og det endte med at blive en samtale mellem min mand og hans 17-årige datter om, hvordan hun havde oplevet at føle sig glemt, fordi jeg kom ind i billedet. Nu, et halvt år efter, refererer hun stadig til den samtale som skelsættende for hendes relation til sin far. Der skete noget i tilknytningen mellem far og datter, og den bevægelse breder sig som ringe i vandet til os andre.

## FÆLLES OPLEVELSER

Det er dét, familierapi kan. Hjælpe familien med at hjælpe hinanden til at løse problemer og lukke op for relationerne. Når vi går derfra, har vi en fælles oplevelse, der kan arbejdes videre med i systemet, i familien. Det er dog ikke alle samtaler, børn skal med til, men det er en overvejelse, terapeuten skal gøre sig, når forældrene henvender sig første gang.

Jeg har knap et år tilbage af uddannelsen, og det er helt trist at tænke på, for det er et meget udviklende og varmt miljø at være i, og jeg har faktisk ikke lyst til at sige farvel. Jeg har mødt nogle inspirerende mennesker, der har set mig med kærlige øjne og givet mig modet til at tage dem med på min indre rumrejse. Den gruppe har jeg ikke lyst til at forlade, og det er en ny følelse, som jeg tænker har med min tilknytning at gøre. Jeg har lært, at jeg ikke behøver rejse alene, at der er mange, der gerne vil dele mine oplevelser med mig og er interesserede i, hvad jeg har på hjerte. Alt sammen erfaringer, som jeg tager med mig i mit professionelle liv som terapeut og menneske.

Tak til underviserne og hold 217 på DFTI, min mand og børnene.

## LITTERATUR

Allen, Jon G: *Mentalisering i tilknytningsrelationer*. Hans Reitzels Forlag 2014.

Brown, Brené: *The power of vulnerability*. 2010. [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=da](https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=da).

Hansen, Ruth og Peter Mortensen: *Oplevelsesorienteret familierapi. At være sig selv – sammen*. Gyldendal 2017.

Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Fra interaktion til relation*. Hans Reitzels Forlag 2008.

Sørensen, Lars J: *Skam – medfødt og tillært*. Hans Reitzels Forlag 2013.



Jael Lauritzen, f. 1971. Selvstændig i Jael Lauritzen Familierådgivning. Familierapeut/psykoterapeut ved DFTI i januar 2019. I 15 år lærer og underviser/behandler på specialskoler for børn med bl.a. autisme, ADHD, angst o.l. Frivillig i Landsforeningen "Snak om det...".

---