



## HVAD ER ET PROBLEM? – OG HVORDAN KOMME VIDERE?

Vi vil gerne give forskellige definitioner og bud herpå – og hvad siger de forskellige terapeutiske skoler hertil? – ikke mindst de for os to hovedretninger: Den **Systemiske** og den **Narrative**?

### Definitioner:

- **Den Danske Ordbog:** Væsentligt, uafklaret anliggende som man bør forholde sig til ved hjælp af analyse eller tankevirksomhed.
- **Wikipedia:** Et **problem** (fra [græsk](#) πρόβλημα – *próblema* – „det, som foreligger" (til løsning)) er en [opgave](#) eller et [spørgsmål](#), som ikke er besvaret umiddelbart. Når opgaven er klarer eller når svaret kendes, er problemet *løst*. Et problem kan defineres som spændingen mellem en faktisk tilstand og en ønsket tilstand.
- **Psykologien:** Et problem opstår, når et individs fokuserede og målrettede adfærd hindres eller blokeres.

### Skoler/approaches/terapeutiske retninger:

**Den SYSTEMISKE (Ophavsmænd primært Gianfranco Cecchin og Luigi Boscolo):** Problemet er ikke problemet, men måden vi **tænker** om det på! Dvs. den terapeutiske indsats handler om at invitere til **nytænkning**. Her er **Refleksive spørgsmål og "Det Reflekterende Team"** et kraftfuldt input, hvis kerneydelse er **Hypoteser/alternative tænkninger**. I systemisk arbejde er fokus primært på **relationer og cirkulære spørgsmålstyper**. Dette kan f.eks. foregå:

1. Hvordan/sammen med hvem er denne idé (om problemet) kommet ind i hovedet på dig?
2. Hvordan vil andre forklare, at dette er et problem for dig? – og hvad tror du, de ville foreslå, du gjorde i stedet?
3. Hvad er det for nogle præmisser værdier eller leveregler, der får dig til at tænke, at det er et problem? Kan de "genforhandles"?
4. Den dag du ikke længere tænker, det er et problem for dig, hvad er der da sket i mellemtiden?

Et par konkrete eks.: Hvis din oplevelse af, at din mand er blevet stille IKKE handler om, det du tror - at han er utilfreds med dig og har mistet interessen for dig – hvad kunne det så evt. handle om i stedet? Og hvilke (nye) handlemuligheder vil det give dig?

Til en kvinde i "kronisk" sorg (mere end 2 år) over sin afdøde søn: Hvis det du tænker – og har fået at vide af andre – at dit problem er, at du ikke har fået "begravet din søn dybt nok" og derfor ikke kan give slip på ham, handler om det modsatte, at du kan vælge at bære ham i dit hjerte som en livsledsager for resten af dit liv – hvad tænker du så? (Moderen blev lettet og opløftet over at tænke sådan, og hendes "depression" forsvandt i løbet af få dage.)

**Certifikat af 01.09.09** dokumenterer, at vi er **godkendt** til at uddanne **psykoterapeuter** efter Socialministeriets tværministerielle vejledende kvalitetskriterier for private psykoterapeutuddannelser. [Reflektor.dk](#)

**Harold Goolishian & Harlene Anderson (Socialkonstruktionistisk orienteret – og Tom Andersens hovedinspirationskilde):**

**Problemer** ligger ikke i sociale systemer (som en familie eller arbejdsgruppe), men ligger i

**Sprogssystemer:** "At være sindssyg er ikke et problem – der skal være nogen, som alarmeres over det" = "Hvis der ikke er en sproglig bekymring eller klage, er der ikke noget problem"! Problemer er socialt konstrueret og koordineres gennem sproget!

Et problem kan kun eksistere ved:

1. Nogen siger, at dette er et problem.
2. Én eller flere accepterer dette udsagn.

**Behandling:**

1. Nogen tilbyder aktivt at (be)handle på "det sprogskabte problem"
2. Indtil der ikke længere tales om det.

Dvs.: **Problemer løses ikke – problemer opløses eller forsvinder!**

Eksempel: På et Basisår skulle kursisterne i par lave interview-øvelsen, som vi i Wiol kalder "Universal-øvelsen". Ved tilbagemeldingen var én af kursisterne (en psykolog) utilfreds og vred, og han syntes, det var en dårlig øvelse, der ikke duede. Stor var alles underen, da personen, han interviewede sagde, at hendes problem var forsvundet gennem øvelsen. Psykologen sagde: "Det er noget snyd, at et problem bare kan forsvinde, uden at jeg har behandlet og løst det" – jeg har jo bare stillet spørgsmål til hende!

**Den NARRATIVE (Ophavsmand primært Michael White):** Det er IKKE personen, der er problemet – **problemet er problemet!** Hovedveje at gå:

1. Eksternaliser problemet vha. modmagt/modstrategier mhp. at eliminere eller minimere problemets indflydelse. (Den tidlige White)
2. Søg episoder, hændelser og undtagelser fra problemet, der kan skabe en alternativ sammenhængende historie til den dominerende negative historie, så personen har en valgmulighed at komme videre i livet med – indeholdende mere positive identitets-konklusioner.
3. Anvende "Positionskort 1" (Fire spørgsmålskategorier): 1. Finde en erfaringsnær og konkret definition af problemet. 2. Kortlægge effekten af problemet. 3. Evaluere effekten af problemets aktiviteter (Er du tilfreds/utilfreds med det, problemet gør? / Er denne udvikling positiv eller negativ? / Er det fair for dig?). 4. Begrunde evalueringen: Via "hvorfor-spørgsmål" at opnå en "intentionel forståelse af tilværelsen" (f.eks. forståelse af vedkommendes hensigter, forhåbninger, mål, stræben, værdier, principper og forpligtelser i livet).
4. **Bevidning** er den narrative udgave af et reflekterende team og handler om at komme med bud på/"hypoteser" om vedkommendes værdier og principper i livet – samt at fortælle om, hvilken resonans (genklang) vedkommendes fortælling har givet i bevidnernes eget liv samt hvor de følgelig er bevæget hen.

**Den LØSNINGSFOKUSEREDE: Fokus er IKKE problemet, fokus er LØSNING! (Ophavsmand: Steve de Shazer).** Dvs. fokus er: **A. Fremtidsorienteret og B. Kl. har selv ressourcerne. C. Kl. ved hvad de har brug for – og kan ændre deres fremtid.** Generelt følges disse trin:

1. Den ønskede tilstand? (i stedet for problemet) Gøres konkret og handleorienteret!
2. Udarbejde arbejdsmaal.

3. Bestemme en platform – hvor der startes mod den ønskede tilstand. (nået indtil nu?)
4. Analysere tidligere successer / hele eller delvise undtagelser fra problemet.
5. Et lille skridt fremad, som gerne må ses som et eksperiment – hvordan er tidligere successer relevante i den nuværende situation?
6. "Mirakel"-spørgsmål: Du vågner op en morgen og dine problemer er løst. Hvordan vil du opdage det? Hvad vil du gøre anderledes? Relations-sp.: Hvordan vil andre vigtige personer opdage det – og hvilken effekt vil det have på jeres forhold?
7. Løsnings-billeder: Hvad vil du skulle gøre for at nå hertil? Systematisere og skemalægge.

Denne metode skal også æres for at have udviklet Skalaspørgsmål.

### **Den ANERKENDEDE samtale (AI) (Cooperrider & Srivastva: Appreciative inquiry).**

Disse går et skridt videre end den Løsnings-fokuserede, idet de siger, at ordet, Løsning, er forbundet med ordet, problem, hvorfor løsningsfokuseret stadig er bundet op på problemtænkning.

Fokus er i stedet i AI på "Det bedste som er" og fokus på det, der fungerer:

- "Fortæl om en tid, hvor I som team fungerede godt indbyrdes og lavede et godt arbejde?"
- "Hvad var det, I hver især gjorde?"
- "Hvad mon jeres leder kunne se, I hver især – og sammen - gjorde?"
- "Hvad ville andre samarbejdspartnere sige, der kendetegnede jer i denne gunstige periode?"

Dvs. AI springer over – eller ignorerer problemet – og yderligere muligheder er at fokusere på den ønskede tilstand (som skal være uden negationer.):

F.eks. "Vi ønsker en skole uden vold og mobning" (og her er der jo negationer!)

Ja – hvad vil kendetegne sådan en skole? (tænkepause) Det vil være en skole, hvor der er sikkert at være elev. Ahh – og hvordan vil sådan en skole se ud? Og her skal uddybes, og det skal hele tiden gøres mest muligt konkret.

### **Den STRATEGISKE (Ophavsmand bl.a. Paul Watzlewick): Problemet er IKKE problemet – det er de hidtil anvendte løsninger! Et problem er en "mishandlet"/dårligt behandlet vanskelighed eller besværlighed!**

Denne minder om den løsningsfokuserede, men ligger før i tid ("Biblen", Change, udkom i 1974).

"Behandling" er skræddersyet til familien – fokus på nutid og fremtid – resultat- og korttidsorienteret – Laver konkret målbar målsætning – familien får opgaver og direktiver – paradoksale interventioner og ændringer sker mellem samtalerne.

Terapeuten skal i terapisesion være manipulerende, opgavegivende, paradoksal og ikke-normativ. Han skal være sælger af nye ideer og gå hurtigt ind og ud af familier.

De er kendte for udsagnet: Hvis noget virker, så gør noget mere af det – hvis noget ikke virker, så gør noget andet! Altså hvis én pille ikke hjælper, så lad være med at tage to eller flere, gør noget kvalitativt anderledes (f. eks. samtaler).

"At foreskrive symptomet": Et lille eks. på paradoksal intervention: Et ægtepar skændes om alt muligt og ønsker hjælp. Hjemmeopgave: "I skal sætte tid af til det daglige skænderi – f.eks. min. En halv time hver dag, som I fastsætter et tidspunkt til – og det er vigtigt, at I begge tager ansvar for, at I skændes mindst en halv time i den fastsatte tidsramme. (Paradokset: det er svært/umuligt at være vred, utilfreds og uenig på kommando).

**Den STRUKTURELLE (Ophavsmand er Salvador Minuchin): Det er IKKE problemet, der er problemet – det er (familie) STRUKTUREN! Denne har fokus på: Hierarki – Grænser – Subsystemer.**

Den korte version (Oles): En familie har et "adfærdsvanskeligt" barn. Her er det altså ikke barnet, der er problemet, men strukturen i familien, som de voksne er HOVEDANSVARLIG for: Det kan handle om:

- Parforholdet er "visnet", og begge lever deres liv gennem barnet = usundt!
- Forældrene er grundlæggende uenige om opdragelsen = usundt!
- Forældrene giver efter for barnet for at undgå konflikter = usundt!
- Følgelig er barnet, den der styrer (omvendt hierarki) = usundt!
- Én – eller begge forældre vil være kammerat/veninde med barnet = usundt!

Her er terapeuten "opdrager" af forældrene, så de begynder at tage et voksent ansvar (hvilket kan medføre at stille krav og gennemføre dem = konsekvenspædagogik) – samt ikke involvere barnet i "voksent-anliggender" – Ægteskabet kommer ikke barnet ved – det gør Forældreskabet (hvor meget indflydelse og medbestemmelse skal barnet have igennem opvæksten – hvilket kan betyde fælles forhandling).

Vi kunne have medtaget mange andre skoler, men disse er for os de vigtigste – og har alle haft indflydelse på Wiol's kurser 😊

Dog vil vi citere én af vore store inspirationskilder, **Peter lang:**

**Bag et problem ligger en frustreret drøm – drømmen kom først - gå efter DRØMMEN!**

Kh. Winnie & Ole.