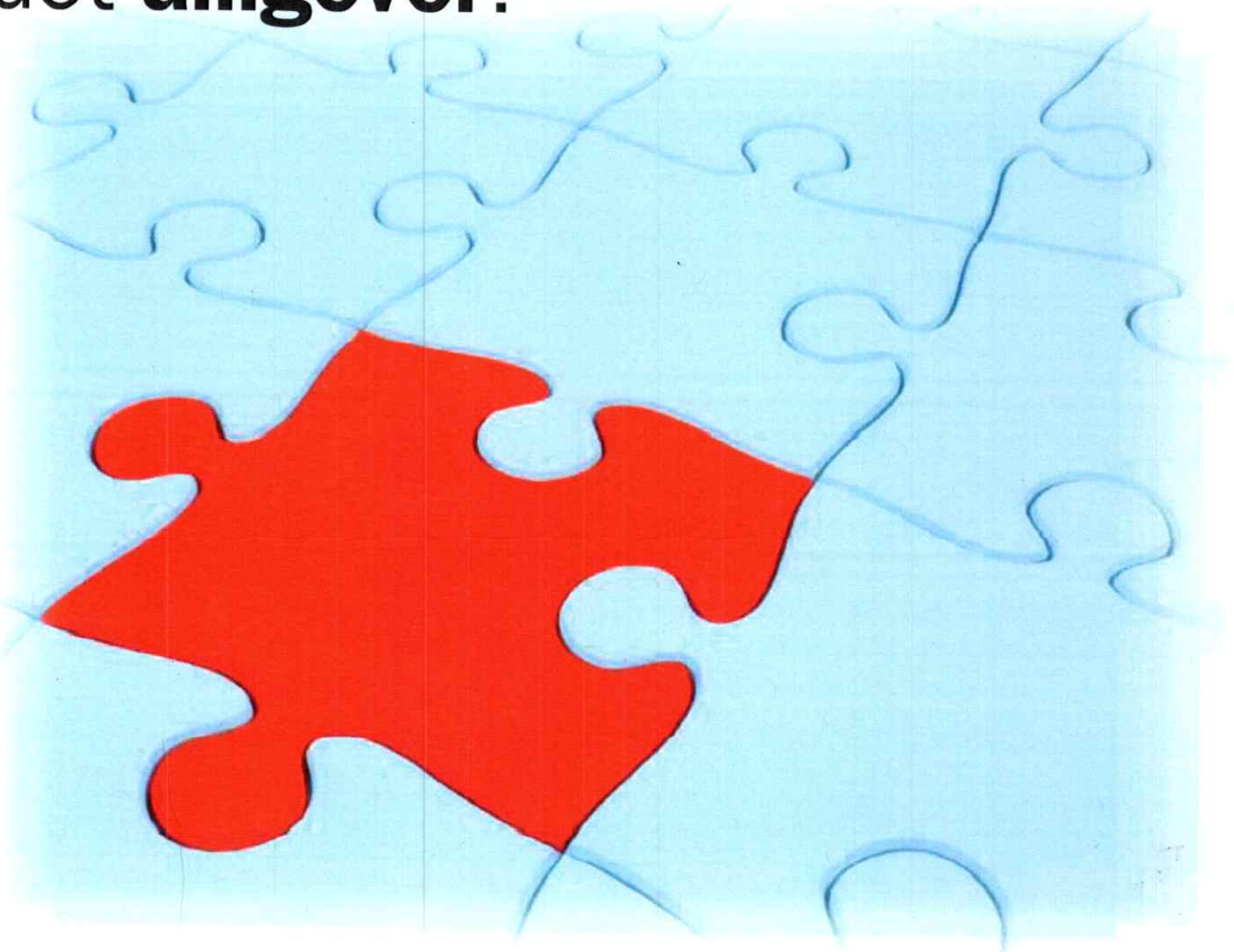


”Hvad **sker** der, hvis jeg gør det **alligevel**?”



Mennesker med ADHD kan have svært ved at knække koden til den sociale omgangstone. Det medfører, at de lettere bliver misforstået af omverdenen, der fejltolker det de siger. Narrativ terapi kan være en hjælp til at forstå intentionen bagved.

Af Eva Zelander

Min yngste datter Rebekka, der nu er 19 år, og jeg havde i en årrække nogle tilbagevendende konflikter, der ofte startede på samme måde. Den udløsende begivenhed var, når jeg kom med nogle regler omkring noget, jeg ikke ville have, at hun gjorde. Det kunne f. eks handle om nogle af mine ting, som jeg ikke ville have, at hun brugte. Så ville Rebekka vide, hvad der ville ske, hvis hun alligevel gjorde

det, hun ikke måtte: ”Hvad sker der; Hvad er prisen, hvis jeg gør det alligevel”.

I begyndelsen troede jeg, at det var fordi hun efterfølgende ville gøre op med sig selv, om hun syntes, det var prisen værd at gøre det, hun ikke måtte. Som om det var en slags butik: ”hvad koster det?”.

Var hun ligeglad?

Det udløste forvirring og frustration hos mig, fordi jeg tænkte, at det var udtryk for en ligegyldighed overfor mine følelser. For

mig var det jo ikke et spørgsmål om en pris, der skulle betales eller en straf. Det strittede helt imod den måde jeg syntes vi skulle være sammen på i familien.

Jeg talte om fællesskab, og om at vi ville trives bedst, hvis vi respekterer hinandens grænser.

Men den snak gav tilsyneladende ikke mening for Rebekka. Når jeg var færdig med mine små taler sagde hun: ”OK mor, men hvis jeg så alligevel gør det, hvad sker der så?” Jeg spurgte, om det var fordi hun overvejede at

Sproget er ikke 'uskyldigt'
og ingen spørgsmål bliver
stillet, uden at der ligger en
intention bag.



gøre de ting, hun ikke måtte, hvis nu prisen var lav nok, men det havde hun ikke planer om. Hun ville bare gerne vide det. Hun kunne ikke forklare hvorfor, og jeg forstod ikke en brik af det.

Da hun senere kom på efterskole, var både krav til deltagelse i det praktiske og diverse forbud flere og mere tydelige. Også her ønskede hun at få at vide, hvad det ville koste, hvis hun sprang sin køkkentjans over eller blev væk fra rengøringen. Hendes spørgsmål blev taget ilde op, og hun blev opfattet som asocial i sin tilgang til efterskolens fællesskab.

Negative fortolkninger

Man kan måske synes, at spørgsmålet "Hvad sker der, hvis jeg gør det alligevel", er et enkelt og uskyldigt spørgsmål, men sproget er ikke 'uskyldigt' og ingen spørgsmål bliver stillet, uden at der ligger en intention bag. Problemet var, at både efterskolen og jeg kom med forkerte og negative fortolkninger om, hvad der fik Rebekka til at stille disse spørgsmål. Det var konklusioner som: "hun vil bare gerne slippe for at hjælpe til, hun er ligeglåd med os andre, hun tænker kun på, hvad der er i det for hende selv." Men vi tog fuldstændig fejl.

Et forsøg på indlevelse

Paradoksalt nok bundede hendes ønske om at få svar på, hvad konsekvenser var, altså i, at hun netop gerne ville forstå, hvad der foregår inden i andre mennesker, og ikke at hun var asocial. Hun mente noget i retning af: "Hvis du fortæller, hvad du vil gøre, hvis jeg ikke gør, som du siger, kan jeg bedre forstå, hvor vigtigt, det er for dig." Dette at kunne sætte sig i andres sted og forestille sig, hvordan verden ser ud derfra, kan netop være en af de udfordringer, som ADHD medfører.

Hun ville ganske enkelt have styr på en - for hende - svært aflæselig verden. Hun ville have tydelige rammer. Hun vidste, at det ville skabe klarhed og tryghed, og hun bad præcist om det, hun intuitivt vidste, ville virke for hende. Man kan sige, at hun med opfindsomhed og prisværdig vedholdenhed håndterede sin egen udfordring, på trods af at alle vi voksne hele tiden misforstod, hvad hun havde gang i.

Rebekka husker problemet på denne måde: "Min bevidsthed om, hvad der foregik inden i mig, var ikke særlig klar den gang. Jeg husker, at jeg prøvede på at kunne sammenligne, hvor stort mit behov for noget var i forhold til, hvor meget det betød for andre, at jeg ikke gjorde det. Mine behov havde det med at overskygge andres reaktioner. Hvis der for eksempel havde været en konkret straf forbundet med at 'låne' min søsters tøj uden at spørge, havde jeg måske kunnet stoppe mig selv, før jeg tog det."

Nu er vi begge blevet klogere og jeg har fundet andre mere præcise måder at beskrive, hvor betydningsfuldt noget er for mig, uden at skulle finde på en strafudmåling. Men hvor ville jeg ønske, at vi voksne, der var omkring hende, havde fået hjælp til at forstå, hvad der var hendes intentioner med at spørge: "hvad sker der, hvis jeg gør det alligevel?"

Narrativ terapi mindsker konflikterne

Netop fordi børn og unge med ADHD ofte vil handle på måder, der ikke er så let genkendelige, misforstår vi nemt intentionerne bag handlingerne – og desværre ofte i en negativ retning. Narrativ terapi skaber mulighed for at gå andre veje ved målrettet at udforske intentionerne. Via min uddannelse i narrativ terapi har jeg lært at spørge til og reagere

på mine børn på en måde, der har mindsket konflikterne og bidraget til større gensidig forståelse.

Det skal her understreges, at jeg ser mig selv som mor og ikke terapeut i forhold til mine børn. Men da narrativ terapi i høj grad handler om måden at lytte på og kunsten at lægge det til side, som man tror sig vide, ser jeg det som brugbare redskaber i alle relationer. Gode samtaler er jo heldigvis ikke begrænset til kun at foregå i et terapilokale.

Eva Zelander er mor til to piger med ADHD og ved at færdiggøre en uddannelse i narrativ terapi. Hun fortæller her om, hvordan narrativ terapi er særlig anvendelig og berigende i forhold til mennesker, der lever med de udfordringer, som ADHD kan give.

Om narrativ terapi

I narrativ terapi undersøger man, hvilke intentioner der kan ligge bagved en handling eller et udsagn. Hvilke værdier og ønsker, der kan være på spil. Ved at udforske, hvad der driver et menneske til at sige eller gøre noget, skabes der mulighed for, at dette menneske kan forstå sig selv på nye måder og få øjnene op for færdigheder, vedkommende ikke lige havde tænkt over. Det kan styrke ens evne til at bruge disse færdigheder endnu bedre eller i flere sammenhænge. Man skaber med andre ord nye historier, nye narrativer der kan bringe en tættere på det, man ønsker mere af i ens liv.