

Systemiskt förhållningsätt

Ordet systemiskt myntades av Milanoteamet, och synsättet har influerat många familjeterapeuter sedan 1980-talet. Det bygger på systemteori som varit den grundläggande teorin sedan familjeterapins födelse under 1950-talet. Enkelt uttryckt kan man säga att fokus flyttades från individ till system, dvs. från att försöka förstå den enskilda människan till att förstå människan i relation till andra viktiga människor i hennes närhet. Kort sagt kan man säga att fokus har flyttats från att människan agerar utifrån ett inre "jag" till att vi blir till och skapar mening och förståelse i relation till andra människor. Nedan ger vi en beskrivning av några av de influenser vi har, och vad ett systemiskt synsätt kan innebära.

Vi utgår från ett Språkssystemiskt förhållningsätt. Vår syn på språket, går tillbaka till några av L. Wittgensteins idéer:

- Traditionellt tänker man på språket som bärare/transportör av mening. Wittgenstein menade att språket i sig är meningsskapande, vi konstruerar – samskapar, våra sociala verkligheter i språket.
- "There is an ocean of meaning in a drop of grammar". Ord och språk har inte en exakt universell betydelse, utan kan variera för olika människor och i olika kulturella sammanhang och rymmer en ocean av mening och betydelse som vi kan utforska tillsammans.
- "Mitt språks begränsningar är min världs begränsningar" och "Jag talar för att kunna tänka", innebär ett fokus på *samtalet* som en väg att komma vidare när man upplever problem eller inte kommer vidare med det vi vill.
- "Join the grammar" - betyder för oss i praktiken att vi behöver vara nyfikna på människors unika "grammar" (ord, uttryck och förståelsevärld), både det språk man använder och hur man använder det. Både form och innehåll.

Dessa tankar om språket får betydelse då vi arbetar med människor. Vi kan inte ta för givet att vi förstår, utan förhåller oss nyfikna och öppna och utforskar och samskapar mening och betydelse tillsammans med dem vi möter.

Här följer några fler centrala begrepp som vi utgår från då vi arbetar utifrån det språkssystemiska synsättet:

Vi skiljer mellan *första* och *andra ordningens cybernetik*. Skillnaden mellan dessa är att i första ordningens cybernetik agerar vi som om vi som professionella kan stå utanför det system vi arbetar med och inte påverka sammanhanget. Utifrån andra ordningens cybernetik är det omöjligt att stå utanför och inte påverka. Vi blir del i de system vi arbetar med. Vi påverkar och påverkas. Vi behöver utveckla våra reflexiva förmågor för att förstå *hur* jag förhåller mig i de system jag ingår i och reflektera över vilka handlingsalternativ jag har och vilken effekt dessa kan tänkas få. Självreflexion handlar om att reflektera om hur jag påverkar och påverkas och varför. En annan form av reflexivitet är *relationell reflexivitet*. Istället för att reflektera inne i våra egna huvuden, samtalar vi om samtalet med den andre, t.ex. "Hur upplever du samtalet så här långt?" "Hur vill du gå vidare nu...?". Det är ett respektfullt och etiskt sätt att göra den andre till medaktör med makt att påverka sammanhanget.

Multiversum är en idé som härstammar från H. Maturana. Det finns inte *en* universell, exakt och given sanning – ett Universum, utan *flera*. Alla människor har sin bild och uppfattning av t.ex. en händelse, alla är i en mening lika "sanna". För oss i vår praktik vill vi visa respekt för, och utforska, olika berättelser och hur de förhåller sig till varandra. Vi är inte ute efter att hitta *en "sanning"* - rätt eller fel, utan flera vägar vidare.

Ett sätt att i ett samtal föra in flera perspektiv och nya idéer är att arbeta i *reflekterande team*. Då t.ex. en handledare H. samtalar med en person P. i ett team, kan de andra utgöra ett reflekterande team och lyssna till samtalet. Efter en stunds samtal mellan H. och P. vänder sig H. till det reflekterande teamet som samtalar inbördes med varandra och reflekterar över samtalet mellan H. och P. P. intar en lyssnande position och får på så vis möjlighet att föra en inre dialog utifrån en tredjepersons position. Efter en stund återgår man till att samtala mellan H. och P. P. får då möjlighet att ta upp det hen vill från reflektionerna och samtala vidare med H. om v detta. Man kan göra byta positioner några vändor i samtalet. Denna metod hjälper de involverade att växla mellan olika positioner, att samtala med en eller flera och att inta en lyssnande position. Det är också ett sätt vidga sammanhanget och få in flera idéer i samtalet.

Domänteorin, en annan idé från Maturana. Han menar att vi i våra mellanmännsliga förehavanden rör oss i huvudsak i tre *domäner*:

Produktionsdomänen - här finns lagar, regler, rätt och fel, rättigheter och skyldigheter. Aktiviteter kan vara myndighetsutövning som t.ex. att utreda, juridisk verksamhet, vissa typer av tester, sätta betyg etc. Här utgår man från ett linjärt tänkande.

Förklaringsdomänen/Reflexionsdomänen - hit hör förändrings-/utvecklingsarbete, t ex terapi och aktiviteter där man reflekterar och vänder och vrider på olika betydelser. Här är fokus på att utforska alternativa sätt att se på tillvaron.

Estetiska-/Etiska domänen - här handlar det om att alltid utföra arbetet i enlighet med vår värdegrund, att bemöta människor på ett respektfullt och etiskt sätt, ge varje persons röst och position dignitet. Denna domän är överordnad de andra och finns med även när vi utgår från någon av de andra. Om vi t.ex. som socialsekreterare utifrån vår skyldighet att omhändertar ett barn, ska vi sträva efter att göra det på ett så respektfullt och "galant" (etiskt, värdigt) sätt som möjligt.

Vi kan i olika situationer befinna oss nästan samtidigt i de olika domänerna och de kan växla snabbt. Ex: I ett utvecklingssamtal meddelar mentorn resultatet i en samhällskunskapskurs, att eleven hittills presterat för betyget E (produktionsdomänen). I nästa ögonblick kan mentorn säga: "jag vet att du klarat historiekursen väldigt bra och haft höga poäng på prov och inlämningsuppgifter, vad har du använt för strategier och förmågor i detta arbete? Kan vi stödja dig på något sätt så att dessa förmågor skulle kunna hjälpa dig framåt även i samhällskunskapen? (förklarings-/reflexionsdomänen). Här växlar läraren mellan *produktionsdomänen* och *reflexionsdomänen* och tonen är respektfull och stödjande, dvs. den *estetiska domänen* är hela tiden närvarande.

Från ett individperspektiv till ett relations- och sammanhangsperspektiv: Vi tänker att problem och lösningar inte uppstår i individer utan samskapas i de relationer och sammanhangvi befinner oss i. På liknande sätt tänker vi om *identitet*. Att den inte är statisk och någonting vi som individer bär med oss genom livet, utan att den samskapas i relation och situation. P. Ricoeur sade att vår identitet

består av andras berättelser om oss. P. Lang tog det ett steg vidare och pratade om: "mina berättelser om andras berättelser om mig". Från "Identity" till "Wedentity".

I terapi, handledning och utbildning utforskar vi utifrån ett systemiskt förhållningssätt tillsammans med människor deras berättelser. Vi samskapar ny mening genom att belysa tidigare berättelser på ett nytt sätt. Tidigare dominant icke hjälpsamma berättelser kan på så vis undermineras och nya mer önskvärda berättelser växer sig starka.

I våra samtal har vi ofta fokus på framtiden. Man kan förhålla sig till *problem som frustrerade drömmar* (P. Lang). Genom att samtala med människor om deras drömmar och framtid, samskapar vi vägen framåt och därigenom en lösning eller väg bort från problemet. J. Dewey pratade om *end in view*, och menade att genom att föreställa oss konkret det mål vi är på väg mot, skapar vi mening i vårt "här och nu" och vi kan få motivation och hopp om att det är möjligt att nå dit vi önskar.

Narrativ terapi

Narrativ betyder berättande och narrativ terapi utgår från perspektivet att berättelser ger våra liv form och struktur.

Vi människor skapar mening i våra liv och vår tillvaro genom de berättelser vi formulerar om oss själva och andra. I detta perspektiv kan de narrativa samtalen ses som en process där fokus flyttas från personens problemfyllda livsberättelser till mer önskade och rika berättelser om personens förmågor, intentioner, värderingar och livsdrömmar.

Människor ses som experter på sina egna liv även när de söker hjälp och terapeuten deltar i att utforska och utvidga de berättelser som kommer fram i samtalet.

Narrativ terapi och arbetssätt tar fram marginaliserade människor ur skamvrån och betonar allas rätt till sin särart oavsett sociala skillnader som t.ex. kultur, språk, sexualitet, kön eller handikapp.

Över detta lyser två ledstjärnor: att inte låta sig förtryckas eller själv förtrycka andra. Maktperspektivet hålls ständigt levande – hur samhällets ideal och normer skapar människors identitet. Externaliserande samtal är en utgångspunkt för en narrativ terapeut. Detta innebär att problem läggs utanför personen så att det lilla barnet låser in natträdsplan i garderoben och tonårsflickan börjar samarbeta med mamman mot matmonstret. Det är på det sättet problemet som är problemet och inte personen – med andra ord är det relationen till problemet som är problemet. Syftet är då att ta upp kampen mot problemets inflytande över personens/ personernas liv och hitta strategier och resurser som motarbetar problemets inflytande.

Ett narrativt samtal strävar till att hitta en persons drivkrafter i livet – värden, principer och intentioner – och hjälpa personen att låta sig styras av dessa. Med andra ord, att sätta sig bakom ratten i sitt eget liv. I narrativt synsätt är identiteten ett relationellt projekt – vi skapas hela tiden relationellt och identitetsutveckling handlar om att söka relationer som bidrar till och förstärker den intentionella identiteten.

Här kommer också hedrande vittnesceremonier in i bilden – att en berättelse får bli återberättad och stärkt av andra som lyssnar. Utgångspunkten här är att en persons eller personers berättelser kan hjälpa och påverka andra som bevittnar ett samtal. Genom detta arbetssätt hedras en persons berättelse och hjälper till att länka tillbaka en person till andra.