



FAQ – 'Hvem er jeg?'

- et spørgsmål med mange fortolkningsmuligheder

Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer

Af Thomas Mackrill

172 sider, 248 kr.

Dansk Psykologisk Forlag, 2011.

www.DPF.dk

AF ERIC ALLOUCHE

I forrige nummer af STOF varsler Michael Jourdan STOF's 10-års jubilæum ved at rejse et spørgsmål om viden og vidensparadokser, som han henter helt tilbage fra Sokrates.

'Hvad ved man?' og 'hvad ved man ikke?' bliver afprøvet i forskellige kombinationer med et underliggende spørgsmål som baggrund: spørgsmålet om, hvad STOF's berettigelse er, og hvordan man kan vide, om bladet har opnået sit mål?

Disse spørgsmål kunne virke filosofiske og ligefrem påtagede, hvis ikke man kunne mærke deres fulde alvor ved tilfældigt at åbne et gammelt nummer af det for længst afdøde tidsskrift 'Menneske-Stof-Samfund' fra engang i 1970'erne, og, ligesom det skete for Michael, blive overrasket over at se, at en del artikler lige så godt kunne have været hentet i det sidste nummer af STOF.

Man kan så spørge sig selv, om vi i løbet af de sidste 10 år har fået en større viden eller en kortere hukommelse?

Hvis det virker legitimt og ligefrem indlysende for redaktørerne Birgitte Jensen og Michael Jourdan at stoppe et øjeblik og spørge sig selv, hvad der har fået dem til at blive ved med det Sisyfos-arbejde, det er at udgive nye numre af STOF år efter år i nu 10 år, må det være, omend mindre indlysende, men ligeså legitimt, at spørge sig selv: Hvad kan få de mange skribenter til år efter år at blive ved med at sende bidrag til bladet?

Man kan tænke – selvom det sandsynligvis kun gælder for de færreste – at nogle bruger det som en slags selvpromovering. For måske endnu færre kan motiva-

tionen være lyst til at fortælle historier, at underholde læseren.... Men for langt de fleste er formålet uden tvivl: ønsket om at dele en viden.

Men som Michael skriver det i sin leder: til at gøre en viden relevant er det ikke nok, at det er noget, man ikke vidste i forvejen.

'Hvad er en relevant viden?' er lige præcis det spørgsmål, som placerer sig i hjertet på Thomas Mackrills nyudkomne bog: 'Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer', idet bogen lige fra de første linjer bliver præsenteret som en bog, hvor man kan 'finde idéer til at tackle de problemer, som en opvækst i en familie med alkoholproblemer kan føre med sig.'

Jeg blev tilmed endnu mere glad for at få den bog mellem fingrene, for jeg har altid haft en svaghed for selvhjælpsbøger. Selvfølgelig for de meste almindelige som 'Lær at reparere din bil' eller 'Lær at gøre rent', men også, og især, for de mest mærkelige som 'Lær at danse Swing', 'Kunsten altid at have ret' (skrevet af intet mindre end Schopenhauer) eller 'The easy way to stop smoking'...selv om jeg har aldrig røget en eneste cigaret i mit liv.

Men mine forventninger til disse bøger har altid begrænset sig til deres underholdningsværdi: Jeg har aldrig lært at danse swing af at kigge på de flotte billeder i bogen, og Allen Carr, som solgte millioner af sin 'The easy way to stop smoking' døde af lungekræft (og skulle man være i tvivl, så er budskabet i hans bog *ikke*, at den nemmeste måde at holde op med at ryge på er at dø), og som Freud skrev det engang, man bliver ikke mere helbredt af at læse en bog om psykoanalyse, end man bliver mæt af at læse et menukort i en restaurant.

At en selvhjælpsbog om mekanik eller rygestop i sidste ende kommer til at give en viden, der er mere underholdende end nyttig, er for så vidt ret uskyldigt og uden alvorlige konsekvenser. Det samme kan man ikke sige om en bog, der har som hensigt at hjælpe unge mennesker, som har så alvorlige problemer som at vokse op i en familie med alkoholmisbrug. Her forpligter det på en helt anden måde at udgive en selvhjælpsbog: at tilbyde



Anmeldelsen af Thomas Mackrills selvhjælpsbog til unge voksne, der er vokset op i en familie præget af alkoholproblemer, er mere end en anmeldelse. Den er samtidig et essay om identitet og jeg'ets natur i lyset af filosofiske begreber som vidensparadokset og de gamle grækeres 'Kend dig selv'.

en hjælp, som ikke hjælper, vil i bedste fald gøre, at folk kommer til at spille en masse vigtig tid, i værste fald, at de vil miste troen på, at der faktisk er hjælp at hente.

Heldigvis har Thomas Mackrill ualmindeligt gode forudsætninger for at fuldføre sit mål. Han kan både trække på sin baggrund som forsker samt sin lange kliniske erfaring fra TUBA, hvor han bl.a. har haft rige muligheder for at udvikle sine evner for effektiv rådgivning ved at være brevkasseredaktør på TUBA's hjemmeside.

Thomas gør det lige fra starten klart, at bogen er skrevet til personer, som er vokset op i en familie med alkoholproblemer (og dermed ikke til fagfolk), ved at henvende sig direkte til læseren i du-form, som om han eksplicit eller indforstået forventer, at han/hun kender til den særlige situation.

Teksten er suppleret med bokse med opgaver eller 'spørgsmål til dig', som giver læseren mulighed for aktivt at reflektere over teksten og sin egen opvækst i en familie med alkoholproblemer. Læseren føres gennem de forskellige situationer, problemer og konsekvenser

af at vokse i en familie med alkoholproblemer, og man præsenteres for en hel vifte af løsninger til at tackle disse problemer. Det hele virker meget overbevisende, men uden at ville sige noget ondt om mine forældre så kommer jeg fra en familie, hvor det største alkoholproblem var, at ingen af os i familien kunne kende forskel på en Grand Cru og en flaske billig vin. Bestemt ikke en fordel, når man vokser op i Paris, men ikke umiddelbart noget, som kan kvalificere mig til at vurdere, hvorvidt Thomas virkelig når sit mål og giver en brugbar hjælp til personer, som er vokset op i familier med alkoholproblemer.

Når jeg til gengæld læser bogen ud fra en psykolog-/behandler-synsvinkel, så er jeg kvalificeret til at vurdere/mene, at denne bog har meget at byde på.

Thomas' bog indeholder masser af idéer og observationer og kan stærkt anbefales til enhver person, som arbejder med folk, som er vokset op i en alkoholfamilie.

F.eks. beskriver han, hvordan personer, som er vokset op i en sådan familie, er vant til et liv med problemer i

en sådan grad, at de ofte, ubevidst, opsøger problemer ved f.eks. at knytte sig til problematiske personer. Hvis man tilbyder dem en problemfokuseret behandling (og til en vis grad dens spejlversion: en løsningsfokuseret behandling), kan man derfor komme til at bidrage til at vedligeholde deres uhensigtsmæssige adfærd med at søge tryk i problemer.

Efter den rammende konstatering åbner Thomas for tankevækkende alternative løsninger:

'En tredje mulighed er at sætte fokus på den unge voksnes selvbillede eller identitet uden at have hensigter om, at det skal ændres. Dette handler om at vise interesse for, hvad den unge voksne er for et menneske.'

Den position synes jeg er meget modig i en tid, hvor behandling bliver vurderet ud fra de synlige ændringer, den producerer, og, især, meget relevant rent terapeutisk: Som behandler kan man nemt finde det gratificerende og mest relevant først og fremmest at fungere som problemknuser, og undervejs kan man glemme at rette sin opmærksomhed til selve personen hinsides vedkommendes problemer.

Et af de centrale argumenter i bogen er lige præcis den usynlighed og det manglende 'jeg-fokus' – som Thomas kalder det – der præger de personer, som er vokset op i en familie med alkoholproblemer.

Han giver mange eksempler på, hvordan disse fænomener udtrykker sig i de unges liv og i forhold til det, som især interesserer os her: i behandlingssammenhæng.

Thomas gør flittigt brug af den 'dagbogs-teknik', som han har brugt til sin Ph.d., hvor behandlerne og patienterne skriver dagbøger fra terapiforløbet, og på et tidspunkt giver han et eksempel, som er baseret på det, og som for mig er hele bogen værd, og som man skulle fortælle om og studere alle de steder, hvor man uddanner behandlerne og psykoterapeuter.

I dette eksempel får vi indblik i en ung kvinde, Ingrid, via hendes og hendes terapeuts dagbøger. Først får vi lov til at se terapeutens dagbog fra en session, hvor hun skriver: 'Ingrid var også i dag nem og rar at være sammen med. Hun er meget naturlig og ligetil, og det giver et godt flow, hvor der også er plads til pauser uden ord.'

Og så viser Thomas os Ingrids noter fra den samme session, og her får vi en helt anden version: 'Der blev på et tidspunkt i samtalen en tavshed, der føltes som 10 minutter, men givetvis kun varede 30 sekunders tid. Og det fandt jeg rigtig, rigtig ubehageligt. Som om at jeg skulle komme med noget, men jeg sad og var fuldstændig blank.'

Thomas fortsætter ved at fortælle os, at 'Ingrid følte, hun skulle gøre terapeuten tilpas og fokuserede ikke på, hvad hun selv ville have ud af sessionen med terapeuten.' Om den session skrev Ingrid videre: 'Jeg prøvede hele tiden at regne ud, hvordan jeg skulle være der.'

Jeg må sige, at hvis Thomas bog er halvt så hjælpsom

og relevant for personer, som er vokset op i familier med alkoholproblemer, som den er for deres behandlere, så har han fuldstændig nået sit mål, og man burde forære et eksemplar af bogen til enhver person, som er vokset op i en sådan familie.

For mit eget vedkommende har jeg, siden jeg læste bogen, været meget glad og taknemmelig for mine besværlige klienter og ekstra opmærksom, når jeg møder personer, som er alt for samarbejdsvillige.

Som nævnt, er bogen ikke skrevet for fagfolk, men læser man den alligevel som fagmand, så kan man ikke miste sin naivitet i forhold til klienternes medgørlighed uden at få lyst til at fortsætte med den samme proces i forhold til selve begreberne og udfordre deres indlysende mening, og når Thomas fremhæver 'jeg-fokus' som et centralt element, kan man næsten ikke undgå at tænke: 'Ja, men hvilket jeg?' Er det det selvpromoverende jeg? Det målrettede og viljestærke jeg? Er det det fortællende, underholdende, uhåndgribelige jeg? Eller er det det vidende, positivistiske, næsten objektive jeg?

Hvis vi går tilbage til Ingrid, så får man det umiddelbare indtryk, at man skulle opfordre hende til at fokusere på det 'jeg', hun afslører i sin dagbog, og betragte den måde, hendes terapeut beskriver hende som en ren misforståelse. Men vil det ikke være mere relevant at undgå dette umiddelbare indtryk, og i stedet opfordre hende til at fokusere på det 'jeg', som hendes terapeut oplever, det nemme, rare, naturlige og ligetil jeg selv om det kræver, at Ingrid skal arbejde for det?

Man kunne argumentere, at det ene 'jeg' er hendes sande jeg, og det andet ikke. Måske, men hvilket er så det sande jeg? Og er man bedst stillet til at besvare det spørgsmål ved at kigge indefra eller ved at kigge udefra?

Og når man i øvrigt ved, hvor flygtigt 'jeg'et' kan være, at der fx ikke skal mere end en ny omgangskreds, et hukkommelsestab eller et rusmiddel til for at ændre det betydeligt, så kan man godt tvivle på, om noget som et sandt 'jeg' overhovedet findes?

I bund og grund kan man så spørge sig selv, om man skal opfordre folk til at opdyrke deres jeg og identificere sig med det, eller om det omvendt vil være klogere at opfordre dem til at skabe en passende – til tider ironiskdistance til deres jeg?

En distance, som vil give mulighed for at stille de sokratiske spørgsmål: 'hvad ved jeg?' og 'hvem er jeg?' og mærke, hvor svære de er at besvare. En distance, som fx vil give mulighed for både at kunne genkende og blive overrasket over det, ens terapeut siger, eller det man skriver i sin dagbog.... og som måske vil kunne skabe det særlige, rørende præg, som udstråler fra de personer, som både kan være enormt nærværende og et helt andet sted samtidigt.

Når det kommer til STOF, så har de sidste 10 år vist, at STOF ved en masse, så meget, at det måske kun-



ne være mindre krævende og mere relevant at spørge: 'Hvad ved jeg ikke?'... Men nu, hvor STOF forlader sin barndom for at komme ind i sine teenage-år, dukker spørgsmålet om identitet naturligt op: 'Hvem er jeg?' ...

Når nu Michael Jourdan nævner Sokrates, så havde de gamle grækere deres egen måde at løse den slags problemer på: De tog til Delphi for at stille deres spørgsmål til Pythia, som sad midt i sit tempel og velvilligt besvarede de spørgsmål, som de mange rejsende kom langvejs fra for at stille hende. En slags datidens brevkasse...

Efter sigende var hun kraftigt påvirket af Salvia divinorum (åbenbart lå sandheden dengang ikke i kun i vinen), og derfor krævede hendes svar ofte en del fortolkningsarbejde for at give mening, men hvad angår 'Hvem er jeg?' så vil jeg tro, at hun henviste til noget som vi i dag vil kalde FAQ, og til svaret, som var indgraveret i marmoret på hendes tempels facade: 'Kend dig selv'.

Jeg har det med de gamle grækere som med selv-

hjælpsbøger; jeg holder meget af dem, men mere for deres underholdningsværdi end for deres brugbarhed. Men lige her kan en lidt nørdet viden lige pludselig vise sin relevans.

For, for at forstå Pythias henvisning, skal man vide, at de gamle grækere var knap så narcissistiske, som vi er i dag, og hendes 'kend dig selv' var ikke en opfordring til at pille sig selv i navlen, men snarere det modsatte. Det betød noget i retning af: 'Kend din plads i kosmos'.

Som psykolog kan jeg kun takke de gamle grækere for at minde os om, at løsningen på identitetsproblemer ikke kun er at få en øget selvindsigt. At man også kan sige til folk, som føler sig usikre, malplacerede eller overflødige, at 'alle har en plads i kosmos ... find den, indtag den, og glem dig selv for en stund.' ■

Se også Thomas Mackrills artikel i STOF nr. 13 og læs mere om Mackrills arbejde på www.tuba.dk og www.life-change.dk

Politikere, militærfolk og almindelige borgere konsulterede Pythia, som profeterede i en tilstand af hellig delirium, ifølge overleveringen fremkaldt af Salvia divinorum

