



ÉG VILDI AÐ ÉG GÆTI LESID HUGSANIR

Vígfús Bjarni Albertsson, sjúkrahúsprestur á Landspítala



FJÖLSKYLDA ER kerfi sem leitar alltaf jafnvægis, á alltaf sögu, táknmál, hún leitar alltaf að því að viðhalda sjálfri sér. Sá sem vinnur með fjölskyldu þarf að hafa getuna til að spyrja spurninga. Það að spyrja skapar innsæi og tryggir það að við hlustum. Þeim fjölskyldum, sem iðka opin samskipti og stunda ekki hugsanalestur, gengur betur að vinna úr sinni reynslu, bæði sem einstaklingum og fjölskyldum í heild. Því er gott að hafa slíka fjölskylduvinnu að leiðarljósi. Það er ekki gott að spyrja fjölskyldu sem heild hvernig hún hafi það

heldur spyrja skal spyrja einstaklingana í fjölskyldunni: Hvernig hefur þú það? Markmið góðrar fjölskylduvinnu er að fólk tali saman.

Við sem heilbrigðisstarfsfólk hittum margar fjölskyldur sem hafa orðið fyrir áföllum. Við áföll byrjum við starfsfólkið fljótt að meta hvort fjölskyldan sé styðjandi eða samhent og ýmis önnur orð eru notuð, jafnvel eru væntingar um að fólk eigi að standa saman. Við sem

fagfólk getum lent í því að þykjast geta lesið hugsanir. Það getum við ekki, við erum að fást við kerfi sem geymir aðferðir og tengsl til að viðhalda sér. Þegar við nálgumst fjölskyldu þurfum við að hafa eftirfarandi að leiðarljósi.

Hver og ein fjölskylda geymir ákveðna sögu (sumar margar):

Hver er sagan og áhrif hennar? Einstaklingar geta átt erfitt með að tala saman því atburður er endurtekning, endurupplifun. Það er áhugavert að skoða hvernig áföll hafa áhrif á sögu (forfeður og úrvinnsla þeirra, hvernig er tekið á áföllum í fjölskyldunni), tjáningu, hlutverk í fjölskyldum en um leið hvernig fyrrnefndir þættir hafa áhrif á úrvinnslu úr áfalli.

Veitir sagan einhverja von? Það getur verið að sagan greini frá lækningu, en það getur líka verið að sagan svipti fólkið von, það fór svo illa síðast. Það getur líka verið að ólík reynsla (saga) einstaklinganna sem hefur hafi áhrif á samskipti þeirra. Mikilvægt í sálgæslu er

„Til eru sögur sem ekki má segja. Þær sögur hafa mikil áhrif á fjölskyldur. Æskilegast er að þær sögur séu sagðar.“



að greina þessa sögu. Við sem fagfólk þurfum að tala um sögurnar í fortíðinni. Það gefur tækifæri til að hlutleysa þær og skilja. Til eru sögur sem ekki má segja. Þær sögur hafa mikil áhrif á fjölskyldur. Æskilegast er að þær sögur séu sagðar.

Hver og ein fjölskylda hefur ákveðna tjáningu: Misjafnt er hvernig fjölskyldur tjá sig. Sumar tjá sig mjög opinskátt, sumir tala um allt nema sjálfan sig, til er tjáning þar sem má tala um allt nema sumt. Til er tjáning sem hefur það að markmiði að viðhalda ákveðnu jafnvægi, hversu slæmt sem það er. Hér er vitað um veikindi, atburði, áföll sem ekki má tala um, fíknir o.fl. Við áföll styrkjast þau tjáningarkerfi sem voru til staðar. Tjáningin sýnir alltaf aðferð okkar við að ná

jafnvægi en hún er ekki alltaf líðanin sjálf. Tjáningin getur birst á marga vegu, það að vera þögull getur þýtt vangetu til að tjá sig fremur en áhugaleysi.

Mikilvægt er að veita tjáningunni athygli þegar við erum að fást við margar kynslóðir, það getur verið tjáningarmunur eftir kynslóðum, kynjum, aldri. Til að hjálpa fólki getur verið gott að benda á að ólík tjáning getur endurspeglað sömu líðan.

Hver og ein fjölskylda hefur hlutverk fyrir einstaklingana: Fjölskyldur hafa

ákveðin hlutverk þar sem hverjum og einum er ætlað visst hlutverk, þessi hlutverk þarf að greina og hjálpa fólki að tala saman. Dæmi um fjölskylduvinnu er þegar fólkið er látið tjá sig um hvað um annað upphátt hvert við annað. Sameiginleg tjáning og orðaforði skapar öryggi – ekki síst fyrir börnin. Við sjáum það fljótt á börnum hvað þau eru fljót að læra að lesa hugsanir. Mesta hjálpin er þegar fjölskyldan er að vinna saman frekar en að senda börn eða unglinga til meðferðaraðila eins og það sé eina lausnin. Samtalið leiðir að því hvernig fólk getur stutt hvað annað og hvernig líka má varðveita gleðina. Stundum vill hluti fjölskyldunnar vinna með okkur en ekki allir í fjölskyldunni. Markmiðið er samt að stuðla að samtali. Við megum ekki sundra fólki. Við getum þurft að verja fólk. Lokamarkmiðið er alltaf bætt tengsl.

„Misjafnt er hvernig fjölskyldur tjá sig. Sumar tjá sig mjög opinskátt, sumir tala um allt nema sjálfan sig, til er tjáning þar sem má tala um allt nema sumt.“