

# *Livets elv*

*En narrativ tilnærming til familierapi med  
symboler som middel til affektiv deling*

Elisabet Aune



Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Høsten 2013



# *Livets elv*

En narrativ tilnærming til familieterapi med symboler som middel til affektiv deling.

Skrevet av Elisabet Aune

Innlevert som hovedoppgave ved psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, Høsten 2013

© Elisabet Aune

2013

*Livets elv*. En narrativ tilnærming til familierapi  
med symboler som middel til affektiv deling.

Elisabet Aune

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

Forfatter: Elisabet Aune

Tittel: *Livets elv*. En narrativ tilnærming til familierapi med symboler som middel til affektiv deling.

Veiledere: Unni Tanum Johns og Svein Mossige

---

**Problemstilling:** *Livets elv* er en terapeutisk metode som blir brukt av flere behandlere.

Forankret i kliniske erfaringer fremstår den som virksom og nyttig. Hva kan det være som er virkningsfullt? I denne oppgaven vil jeg søke å belyse/drøfte hvordan metoden kommer til anvendelse ved å sammenstille to familiers opplevelse av metoden med ulike teoretiske perspektiver.

**Metode:** Oppgaven er et selvstendig forskningsprosjekt med eget innsamlet materiale. Jeg anvender en kvalitativ metode med tematisk analyse. Datamaterialet er innsamlet gjennom semistrukturerte intervjuer av to familier, hver av dem bestående av far, mor og to barn, der det ene barnet i hver familie gikk til behandling hos BUP.

**Resultater:** Familiemedlemmenes opplevelse av metoden *Livets elv* diskuteres innenfor følgende seks hovedtemaer: «Lage en fortelling sammen om familien», «Fortelle via valg av symboler», «Skape oversikt og sammenheng», «Dele fortellinger og opplevelser», «Refleksjon over selv og andre» og «Endring». *Livets elv* ga barna anledning til å komme mer frem. Dette førte til at foreldrene kunne lære barna sine å kjenne på en litt annen måte. Foreldrene fikk også en bevisstgjøring om at alle opplever, føler og oppfatter hendelser ulikt. Både foreldre og barn satte pris på at «det andre» barnet kunne bli med. Alle ble fortalt nye fortellinger som var viktige for dem.

**Diskusjon:** *Livets elv* er på samme tid en strukturert og en åpen måte å fortelle familiens historie på. Det strukturerte ligger i fremgangsmåten. Det åpne ligger i at det ikke er noe som er rett og galt. Det er opp til familien å velge hendelser og fortelle. Metoden forutsetter en viss evne til symbolisering og lekenhet. Foreldrene må til en viss grad kunne romme egne følelser og ha fokus på barna. Erfaringen fra disse to familiene peker på i hvert fall tre mulige hendelser det er godt å få laget en fortelling om: skilsmisse, sykdom og adopsjon.



# Forord

Å skrive denne oppgaven har vært en læringsprosess om narrativer på mange nivåer. Mine erfaringer blir på en måte paralleller til familienes erfaringer. Det å lage en narrativ bidrar til mening og sammenheng i materialet som ikke var der før. Refleksjonsprosessen inneholder både gjenopplevelse og utvidelse av perspektiver.

Jeg ønsker å takke Unni Tanum Johns for gode og klargjørende samtaler ved prosjektets begynnelse og for inspirerende innspill om intersubjektivitet. Takk til Svein Mossige for nyttige og nødvendige innspill i løpet av prosessen. I faser av forvirring har han sammenholdt og tydeliggjort for meg hva jeg holder på med, noe som har vært til stor hjelp. Takk også til May-Britt Gjengstø Utheim og Rose-Marie Skarsten som begge har lest gjennom oppgaven.

Min største takk går til familiene som så velvillig og generøst har gitt av sin tid og delt sine tanker i forhold til opplevelsen av metoden *Livets elv* med meg. Uten dem ville det ikke vært mulig å gjennomføre studien.

Takk til kolleger og ledere ved BUP, der jeg hadde min hovedpraksis. En spesiell takk går til veileder under hovedpraksis. Han lot meg få bli med på gjennomføringen av *Livets elv* og har støttet prosjektet, gitt av sin tid og kommet med gode innspill og refleksjoner underveis.

Takk til datteren min Anna og Ole som har vært tålmodige med meg denne sommeren og høsten.





# Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Presentasjon av <i>Livets elv</i> som metode.....	1
1.1.1	Variasjoner over tema. ....	2
1.1.2	Klinisk praksis og aktuelle teoretiske perspektiv .....	3
1.2	Narrativt perspektiv .....	5
1.3	Intersubjektivt perspektiv .....	7
1.4	Lek, symboler og metaforer.....	10
1.5	En kort presentasjon av familiene .....	12
1.6	Formålet med studien .....	13
2	Metode.....	14
2.1	En kvalitativ tilnærming .....	14
2.2	Tematisk analyse .....	14
2.3	Deltakere.....	16
2.3.1	Rekruttering.....	16
2.3.2	Inklusjons- og eksklusjonskriterier .....	16
2.3.3	Utvalg .....	16
2.4	Etiske betraktninger .....	17
2.4.1	Informert samtykke .....	17
2.4.2	Forskerens relasjon til informantene .....	17
2.4.3	Konfidensialitet .....	17
2.5	Datainnsamling .....	18
2.5.1	Intervju .....	18
2.5.2	Gjennomføring av intervjuene .....	20
2.6	Dataanalyse.....	20
2.6.1	Gjennomgang av datamaterialet.....	20
2.6.2	Umiddelbar kommentering .....	21
2.6.3	Utvikling av temaer .....	21
2.6.4	Sammenfatte alt.....	21
2.7	Pålitelighet og gyldighet.....	21
2.7.1	Pålitelighet.....	22
2.7.2	Gyldighet.....	22

2.8	Forskerens selvrefleksivitet .....	23
3	Resultater.....	25
3.1	Hovedinntrykk .....	25
3.2	Lage en fortelling sammen om familien .....	26
3.2.1	Å være hele familien .....	26
3.2.2	Hver sin versjon .....	27
3.2.3	Den egne fortellingen .....	28
3.2.4	Barna kom mer frem .....	29
3.3	Fortelle via valg av symboler .....	31
3.3.1	Å velge symboler som lek .....	31
3.3.2	Å finne et godt uttrykk for hendelsen via symboler.....	31
3.3.3	Symbol som uttrykk for følelser.....	33
3.3.4	Hva som blir sagt, hvordan det blir opplevd og hvordan andre tolket det .....	34
3.4	Skape oversikt og sammenheng .....	35
3.4.1	Valg av startpunkt .....	35
3.4.2	Valg av hendelser .....	35
3.4.3	Se fremover .....	36
3.4.4	Opplevelsen av tid.....	38
3.5	Dele fortellinger og opplevelser .....	39
3.5.1	Da far var sint.....	39
3.5.2	Adopsjonsfortellingen .....	40
3.5.3	Da mor begynte å gråte .....	41
3.6	Refleksjon over selv og andre .....	42
3.6.1	De andres fortelling.....	42
3.6.2	Bevisstgjøring.....	43
3.6.3	Avstand og et annet perspektiv .....	44
3.6.4	Skriv .....	44
3.6.5	Ettertanke .....	45
3.6.6	Forståelse av selv, andre og relasjon.....	45
3.7	Endring .....	46
3.7.1	<i>Livets elv</i> kontra hverdagen.....	47
3.7.2	Inviterer <i>Livets elv</i> til en <i>for</i> åpen familiefortelling?.....	48
4	Diskusjon.....	49

4.1	Lage en fortelling sammen om familien.....	49
4.2	Fortelle via valg av symboler .....	51
4.3	Skape oversikt og sammenheng .....	54
4.4	Dele fortellinger og opplevelser .....	56
4.5	Refleksjoner over selv og andre .....	59
4.6	Endring .....	61
5	Konklusjon .....	64
	Litteraturliste .....	66
	Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse .....	68
	Vedlegg 2: Samtykkeerklæring .....	69
	Vedlegg 3: intervjuguide .....	70

**No table of figures entries found.**



# 1 Innledning

Barn, unge og familiene deres kommer med svært ulike anliggender eller problemer til BUP. Der vil de bli tilbudt en rekke ulike metoder til utredning og terapi, både individuelt og sammen med familien. Behandlerne vil ut fra sitt teoretiske ståsted kunne velge ulike typer intervensjoner, selv om relasjonen og alliansen nok vil være sentral for alle. Utredningen består av samtaler med barn og foreldre for å få tak i utviklingshistorien (anamnesen), lekeobservasjoner, samt ulike tester og spørreskjema. Barna vil kunne bli tilbudt ulike former for leketerapi, foreldrene ulike former for veiledning og samtaler. Familien vil kunne møte til felles samtaler, delta i atferdsorienterte tilbud som Parent Management Training (PMTO) eller en metode som *Livets elv*. For klinisk praksis er det viktig å kunne si noe om for hvem og i hvilken sammenheng noe er en riktig eller nyttig intervensjon.

Jeg har i denne oppgaven valgt å belyse én terapeutisk metode: *Livets elv*. Selv ble jeg introdusert til *Livets elv* da jeg hadde hovedpraksis ved en BUP i Oslo. Jeg ble såpass nysgjerrig, at jeg fikk ideen om å skulle undersøke mer om hva som skjer i *Livets elv* ved å velge det som tema for hovedoppgaven fordi det virket som metoden kunne være et veltilpasset tilbud for flere familier.

## 1.1 Presentasjon av *Livets elv* som metode

I *Livets elv* har hvert familiemedlem et tau som symboliserer denne personens liv. Disse tauene legges ved siden av hverandre og danner til sammen «livselven» så langt for familien. Mor og far (eller andre omsorgspersoner) finner ut når historien begynte. Det kan være da de møttes, da de fikk vite at de skulle få et barn, eller da det første barnet ble født eller kom til familien. Deretter kommer familien frem til hva som er neste betydningsfulle hendelse i deres liv. Alle kan foreslå en hendelse. For hver hendelse som ett familiemedlem synes er betydningsfull, legger familiemedlemmene ned et (eller flere) symboler (gjenstander) som viser til hvordan hun/han opplevde denne. Denne fremgangsmåten gjentas hendelse for hendelse, frem til dagen i dag. Til sammen danner tauene og hendelsene deres felles historie. Samtidig sier tauene noe om hvordan de opplevde forholdet til hverandre gjennom denne tiden, idet tauene kan legges nært opptil eller lenger vekk fra den andres tau. Til slutt legger familien ned symboler for fremtiden. *Livets elv* avrundes med at familien ser tilbake på elven så langt. Så snur de seg ser fremover, mens de tenker på symbolene de la for fremtiden.

*Livets elv* (slik vi gjennomførte den) fordret et rom med god gulvplass, der en kan legge ned tauene. I den ene enden av rommet sto det stoler i en halvsirkel. Vi startet med å sitte der og en kunne sette seg ned underveis ved behov. Stolene var plassert slik at alle kunne se hverandre. Langs den ene veggen i rommet sto et bord, dekket med små gjenstander og symboler. Dette var biler, dyr, små mennesker, eventyr- og fantasifigurer, hjerter, steiner, lodd, stjerner, terning, ansikter med ulike ansiktsuttrykk, blanke *buttons* i tre, og tusjer så de kunne tegne et ansikt eller noe annet selv. Et sitat av Gabriel García Márques var også innrammet og sto på bordet: «*Livet er ikke det som hendte, men det du husker og måten du husker det på.*» Det var en terapeut og en assistent til stede. Seansen begynte med at terapeuten sa noen ord om hva som skulle foregå i denne *Livets elv*. Familien blir spurt hva de forventet og hva de håpet skulle skje ved å delta i *Livets elv*. Så ble de to (innrammede) hovedreglene presenteret: «*Ingen kan bestemme hva en annen har følt, opplevd eller oppfattet.*» og «*Alle har rett til sin egen historie.*»

### **1.1.1 Variasjoner over tema.**

*Livets elv* er en metode som kan tilpasses en rekke ulike settinger og terapeutiske behov. Den kan tilbys tidlig i behandlingen som en måte å bli kjent med familien på, eller på et seinere tidspunkt. *Livets elv* kan ta for seg livsløpet, eller en kan velge å fokusere på en periode i livet med utgangspunkt i den aktuelle problemstillingen (hva barnet er henvist for). Startpunktet bestemmes i dialog med familien. *Livets elv* kan brukes over flere ganger, der en tar foto av hvor langt en har kommet fra gang til gang, for så å fortsette. Den kan også tilbys som noe en gjør én gang i et terapiforløp. *Livets elv* kan også brukes overfor individer. Opplevelsen da vil ha en litt annen karakter for den involverte. Tauene blir da mer symboler på linje med gjenstandene i et forsøk på å skape denne personens *Livets elv* (historie) med tilhørende familiemedlemmer uten at disse er til stede. Jeg har valgt å konsentrere meg om bruken av *Livets elv* overfor familier over en til to ganger, siden det er det jeg har erfaring med.

For de familiene jeg ble kjent med, ble *Livets elv* tilbudt som noe som skulle skje en gang, med mulighet for forlengelse om vi ikke ble ferdig. Den ene familien holdt på ca 2 ½ time inkludert pause over to ganger, den andre i ca 3 timer med pause. At vi holdt på over såpass lang tid, selv om det var pause underveis, kan ha gitt en mulighet til fordypning som ellers ikke er vanlig. Samtidig fordrer det en viss utholdenhet og evne til konsentrasjon som ikke passer for alle barn. Det kan dermed synes som en begrensning med metoden slik vi

praktiserte den, at den forutsetter en viss utholdenhet. I tillegg bør en ha en viss evne til deling av felles fokus og ikke for sterk impulsivitet, siden også barna må vente og lytte på de andres fortelling.

### 1.1.2 Klinisk praksis og aktuelle teoretiske perspektiv

*Livets elv* har vært del av klinisk praksis i en rekke år, spesielt blant sosionomer, kliniske barnevernspedagoger og familieterapeuter. Metoden er relativt lite beskrevet og ikke knyttet til noen teori, annet enn løselig. På Familieklubben, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling, i Kristiansand, har de brukt *Livets elv* siden 1998. Familieklubbens terapeuter ble kjent med *Livets elv* på en familieterapikonferanse i Barcelona i 1997. Der ble metoden presentert av Dr. psykolog Georg Geissler fra VST-instituttet i München. Familieklubben har seinere videreutviklet metoden på sin måte. En kort beskrivelse av metoden som inkluderer fremgangsmåten, var publisert på nettet under overskriften «En måte å fortelle familiens historie på som kombinerer både voksne og barns uttrykk.»

(<http://familiesamtaler.dk/index.php/708757>). Tilknyttet denne beskrivelsen ble også en oppgave skrevet av fire sosionomstudenter om *Livets elv* presentert. *Livets elv* er også omtalt i *Sammen så det hjelper*, en metodebok innen helse- og sosialfagene (Eide & Rohde, 2009).

Sosionomstudentene ved Høgskolen i Agder brukte *Livets elv* for å prøve å finne ut hvordan barn opplevde det å ha av foreldre med psykisk sykdom. Rødland, Lindtvedt, Rabbe og Kaalaas (1999) tenker seg at *Livets elv* som metode gir mulighet til å se kronologi i livshistorien og den gir mulighet til å visualisere og konkretisere a) hendelser i livet, b) personer og deres nærhet eller avstand, og c) emosjonelle opplevelser. Rødland et al (1999) skriver at *Livets elv* kan legges på flere nivåer. Det enkleste nivået vil bestå i at den som legger *Livets elv*, forteller sin historie, mens medhjelperen lytter. Dette vil tilsvare en informasjonsinnhentning på linje med det å tegne et genogram. Et mer terapeutisk mål med *Livets elv* ville ifølge Rødland et al. være «å skape endring i selvpoppfatningen og åpne opp for de alternative historiene». Som metode blir *Livets elv* satt inn i en narrativ tradisjon.

Eide og Rodhe (2009) beskriver metoden, utstyret og fremgangsmåten for *Livets elv*. Her står blant annet en liste over utstyr som bør være tilgjengelig og en punktvis beskrivelse av hvordan en går frem. Eide og Rohde poengterer at dette ikke er noen fasit, men et utgangspunkt for egen fantasi, videreutvikling og variasjoner ut fra de tema som kommer opp. Dernest følger en faglig drøftende refleksjon omkring bruken av *Livets elv*. Eide og Rohde

skriver at *Livets elv* ikke kan forankres i en tradisjon. Metoden har referansepunkter til forståelser innen sosialkonstruktivismen, og man vil finne at kjennetegn ved narrativ terapi (White, 2009) gjenspeiles i *Livets elv*. Eide og Rohde skriver at fortellingene som skapes kan være gode (mestring, sammenheng og mening) eller «dumme» (ulykker, meningsløse, kaos). Det som fortelles er en blanding av dominante- og underhistorier. Noen ganger oppstår en form for forhandling om hva som er viktig å vise eller fortelle. Minnene kan være utydelige i utgangspunktet. Familierelasjonene kan være noe sammenblandet i hvem som gjorde hva, eller alle kan ha opplevd ting atskilt, slik at få hendelser og opplevelser henger sammen. Ofte får familiemedlemmene ny og overraskende informasjon om de andres oppfatning av det som hendte, og om egen plassering og rolle i familien. Det den enkelte har opplevd blir også «gjort gyldig» ved å fortelle til de andre. Målet er ikke å være enig om en fortelling. Det som kommer fram under *Livets elv*, kan være nyttig fordi det kan gi ny mening og føre til ny handling i familien. Målet er «å få frem et mangfold gjennom å skape en elv der man via det kjente kan utforske det ukjente.»

Et hovedpoeng for Eide og Rohde ved *Livets elv*, er at den tar i bruk flere deler av sansesystemet enn bare det verbale. I sin kombinasjon av samtale og lek, kombinerer *Livets elv* både voksnes og barns uttrykk. Metoden *Livets elv* kan være en hjelp til å skape meningsdannende samvær og samtale. Det er ifølge forfatterne en metode som fordrer oppmerksom tilstedeværelse og emosjonell inntoning på en annen måte enn i en vanlig og mer ordbasert dialog. Terapeuten oppfordres til å være kreativ. Det ordløse i det å være tilstede sammen fremheves:

*«Ofte oppstår en stille, nesten høytidelig stemning når arbeidet med Livets elv pågår. [...] For ikke å ta kraften fra «erkjennelsen i det ordløse rom», så blir det riktig å tie. [...] Medopplevelse som kan deles uten ord, har en egen verdifull kraft.» (Eide & Rohde, s 46)*

Eide og Rohde (2009), samt Rødland et al (1999) plasserer *Livets elv* i en «narrativ tradisjon». Eide og Rohde nevner også sosialkonstruktivismen som henger sammen med det narrative perspektiv. Den innebærer at de måtene vi beskriver oss selv og andre er sosialt konstruerte. Forøvring er ikke *Livets elv* særlig beskrevet i litteraturen. Noe av utfordringen for meg i denne oppgaven har derfor vært å finne litteratur som kunne belyse ulike aspekter av *Livets elv* teoretisk. Når *Livets elv* ikke er forankret i én teori, har jeg måttet stille meg spørsmålet: Hvilke teorier er relevante ut fra metoden? Jeg har valgt to ulike perspektiv eller måter å forstå *Livets elv* og dens virkning som metode på, et narrativt perspektiv og et intersubjektivt



perspektiv. I tillegg skriver jeg om leken som barnets språk, symboler og metaforer. Dette som forsøk på belyse hvilken funksjon gjenstandene og symbolene kan sies å ha i *Livets elv*.

## 1.2 Narrativt perspektiv

Narrativ betyr fortalt historie eller historiefortelling (Lundby, 1998). Et narrativ kan være alt fra barnets fortelling om hva som skjedde på vei hjem fra skolen i dag, til romaner på flere hundre sider. Begrepet narrativ favner begge. For romanen forstås narrativ som en logisk struktur for å formidle en historie. En analyserer romanens deler og hvordan de settes sammen. I forhold til barnets fortelling refererer narrativbegrepet til en funksjonell enhet i den sosiale interaksjonene mellom mennesker (Bruner, 1990). Bruner legger vekt på det meningsskapende ved narrativer. Fortellingen får en særlig betydning når grunnleggende antakelser brytes, slik det kan skje i mange hverdagslige situasjoner (Bruner, 1990; Mossige, 1998). Hvis barnet forteller om noe som skjedde på vei hjem fra skolen, impliserer det at det skjedde noe som ellers ikke skjer. *Mennesker «organiserer hendelser og opplevelser i en narrativ form som forsøk på å forstå de hendelser de stilles overfor» (Mossige, 1998, s.15).*

En intensjon med *Livets elv* er å skape rom for at familiemedlemmene kan forhold seg til, og reflektere over hverandres erfaringer gjennom de fortellingene som de inviteres til å utvikle hver for seg og sammen. Familien inviteres til å fortelle om en rekke hendelser i livet sitt. En hendelse er ifølge Ricoeur noe som skjer én gang (Mossige, 1998). Den tilhører fortiden og er knyttet til menneskers handling. Det er ikke gitt hvilken sammenheng hendelsen kan settes inn i. Vår forståelse av hendelser vil derfor alltid være en rekonstruksjon (Mossige, 1998). *Livets elv* er en måte å rekonstruere på. Familien inviteres til å plassere en rekke hendelser i kronologisk rekkefølge. Narrativet har ifølge Ricoeur to grunnleggende dimensjoner, sekvens og figur (Mossige, 1998). Uten kronologien så skjedde ... og så skjedde ... blir det ingen historie. Men historien blir heller ingen historie uten den rettethet eller det perspektiv som fortelleren eller mottakeren tilfører den. Vi skaper sammenheng mellom en sekvens av hendelser ved å ordne hendelsene i forhold til en tidsdimensjon. Et narrativ utgjør en helhet, der vi ordner hendelsene slik at de synes å danne en begynnelse, en mellomdel og en avslutning. Plottet er det som skaper sammenheng eller konfigurerer hendelsen til en historie. I *Livets elv* vil denne kronologien komme til syne i rommet som et gitt antall parallelle tau, der symboler markerer fortellingens begynnelse, midte og (åpne) slutt. Dette blir plottet (den røde tråden/kartet) for fortellingen om familien.

Familiene som deltar i *Livets elv* vil allerede ha en del fortellinger om seg selv. Noen fortellinger er uttalte, andre mer implisitte. Noen fortellinger er delte, andre er mer atskilte fra de andres fortelling. Foreldrene spiller en sentral rolle i fortolkningen av barnas opplevelser (Haaland, 2005). Foreldrenes plass i og oppfattelse av verden (sosioøkonomiske posisjon, religion, språk, identitet mm) «oversettes» til handling fra omsorgsgiverne allerede fra vi er spedbarn (Stern, 1995). Seinere reflekterer foreldre og barn over og evaluerer den emosjonelle betydningen av hendelser ved å snakke om dem. Foreldre gir dermed barna signaler om hvordan hendelsene kan forstås og oppleves følelsesmessig. Dette danner en ramme for barnets utvikling og selvforståelse. Gergen og Gergen peker på det grunnleggende sosiale ved narrativer idet de skriver at et narrativ finner sted og utvikler seg i dialoger med andre. (Johnsen & Torsteinsson, 2012).

*Historien gjør det mulig å ta et skritt tilbake og betrakte hendelser i en sammenheng og påstå: slik er det, eller spørre seg selv og andre: er det slik? Mossige, 1998, s 47*

Vi konstruerer fortellinger som en måte å reflektere over erfaringer på. Når vi konfigurerer hendelser og opplevelser til en historie, blir den en måte å erkjenne virkeligheten på (Mossige, 1998). Vår oppfatning av erfaringene endres hele tiden for å passe inn i vår representasjon av den sosiale verden og oss selv. Vi forstår oss selv, våre handlinger og våre omgivelser gjennom de narrativer som til dels foreligger i kulturen og som vi til dels konstruerer selv. Det vil alltid foreligge flere mulige narrativer og flere mulige selvforståelser. Historiene bidrar til vår identitet. McAdams (2003) og andre har argumentert for at voksne gir livet sitt en følelse av sammenheng og mening, ved å konstruere internaliserte livsnarrativer i stadig utvikling med steder, scener, karakterer og tema. Han forstår identitet som en internalisert og dynamisk narrativ av selvet som inneholder rekonstruksjoner av fortiden og antakelser om fremtiden (McAdams, 2003).

Det narrative perspektiv sier noe om hvordan vi forsøker å forstå våre opplevelser og erfaringer gjennom narrativer. Fortellingene gir oss en følelse av kontinuitet, de hjelper oss å huske, og bidrar til vår selvforståelse. *Livets elv* blir både et tilbud om å lage en fortelling sammen, og om å utfylle og utvide de fortellingene som allerede finnes. *Livets elv* en invitasjon til å se og høre hverandres fortellinger. I dette ligger muligheter for å anerkjenne familiemedlemmenes forskjellige erfaringer uttrykt gjennom den individuelle fortelling. Det vil også gjøre det mulig for familiemedlemmene å rekonstruere noe av fortellingen om seg selv.

*Livets elv* er en måte å skape oversikt over livshistorien på. Andre måter å lage en slik oversikt for barn kan være å tegne en livslinje med ulike hendelser på et ark. En kan også markere hendelsene med ulike steiner for å gjøre det mer visuelt og taktilt. I Whites «Kart over nyformulerende samtale» (2009), består kartet av en slags dobbel livslinje. Handlingslandskapet (nederste linje) består av de enkelte hendelsene gjennom livet. Identitetslandskap (øverste linje) oppstår via tolkninger av handlingene (hendelsene). Begge er del av bevissthetens landskap. Bevisstheten vår er dermed fylt av minner om handlinger (hendelser) og vår tolkning av hendelsene. Det er både likheter og forskjeller mellom Whites «landskap» og *Livets elv*. *Livets elv* er på den ene siden mer konkret idet hendelsene får sitt fysiske uttrykk i rommet. På den andre siden så er hva de ulike hendelsene får å si for egen tolkning og identitet kanskje mindre uttalt. *Livets elv* passer kanskje ekstra godt for familier fordi alle familiemedlemmer blir involvert.

Narrativets mange funksjoner kan oppsummeres til å være å kommunisere noe, bidra til en følelse av kontinuitet, hjelpe til å huske, gi mening til en hendelse, å bidra til bearbeiding av opplevelser og bidra til selvforståelse. I hvilken grad tilrettelegger *Livets elv* som metode for at dette kan skje? Familien inviteres til å plassere en rekke hendelser i kronologisk rekkefølge som blir en rød tråd i fortellingen om dem (plot). De får mulighet til å se og høre hverandres fortellinger. I dette ligger muligheter for å anerkjenne de enkelte familiemedlemmenes forskjellige erfaringer uttrykt gjennom den individuelle fortelling. Dette vil kunne gjøre det mulig å nærme seg en felles fortelling om det som har vært. De kan se andre sammenhenger som gjør at de utvider rammene, eller forstår på en bredere eller dypere måte. Det vil gi mulighet for å utvikle noen historier sammen som er mindre fastlåsende enn utgangspunktet.

### 1.3 Intersubjektivt perspektiv

Begrepet intersubjektivitet er dels filosofisk, dels psykologisk. Begrepet er fenomenologisk forankret. Utgangspunktet er i hvilken forstand, og i hvilken grad det er mulig, og nødvendig, å oppleve noe som en felles eller delt erfaring. Intersubjektivitet er dermed et allmennmenneskelig anliggende som beskriver noe vi umiddelbart kan gjenkjenne som sentralt og meningsfullt i livene våre. Innen utviklingspsykologi er intersubjektivitet et begrep som peker på at spedbarnet fra første stund er sosialt. Vi er født inn i verden med et dialogisk sinn (Trevarthen, 1980; Stern, 2003). Intersubjektive utvekslinger ses som basis for utvikling av subjektivitet, samhörighet, meningsdannelse, handlingsmuligheter og språk. Det

intersubjektive perspektiv peker på betydningen av *relasjonen* og det som skjer *mellom* mennesker. Implisitt i dette ligger det at vi mennesker forsøker å forstå hverandre og oss selv via en relasjon. Begrepet fremhever den subjektive eller opplevelsesmessige siden ved det som deles (Stern, 2003) Vi gir signaler om vår egen tilstand, og får svar på våre signaler om vår tilstand og kan tilpasse oss responsen vi får. Dette er viktig for vår overlevelse. Allerede som spedbarn lærer vi mye om ulike «måter å være sammen på» (ibid). «Den affektive dialogen» kommer forut for den verbale, og har stor betydning for utvikling av adekvat emosjonsregulering (Hansen, 2010). Dette opplevelsesfellesskapet er ikke forbeholdt spedbarnet og omsorgsgivere. Den affektive dialogen, eller det som skjer implisitt, affektivt og nonverbalt, følger oss gjennom livet. Dette bidrar til fellesskapsopplevelser, til opplevelser av å bli sett og forstått – eller til opplevelser av ikke å bli det.

Her og nå er utgangspunktet for terapi ut fra et intersubjektivt perspektiv. Johns og Svendsen (2012) fremhever leken som et særdeles velegnet sted der en kan jobbe terapeutisk med relasjonen og det som skjer mellom oss her og nå. Dette fordi den ikke er strukturert, så ting kan oppstå spontant. «For barn er lek en naturlig situasjon for å uttrykke gjenskape, rekonstruere, regulere og integrere følelser» (Johns & Svendsen, 2012, s. 61). Leken er velegnet for gjensidig påvirkning og regulering. Det terapeutiske aspektet ved lek henger sammen med terapeutens evne til å engasjere seg i barnets lek og hjelpe barnet med å uttrykke og regulere følelser (Russ, 2004). *Livets elv* er ikke en lek, selv om det er noe lekende ved den. Den heller mer mot det rituelle, altså det svært ordnede. I den forstand er ikke *Livets elv* en situasjon som er velegnet for intersubjektiv terapi. En kan også spørre seg om ikke intersubjektiviteten er mer i terapeutens bevissthet (som innstilthet, lyttende tilgjengelighet) enn i metoden der denne innstiltheten kommer til anvendelse. Samtidig vil det kunne være interessant å belyse i hvilken grad *Livets elv* legger til rette for intersubjektiv utveksling mellom *familiens* medlemmer på samme måte som jeg i foregående avsnitt har belyst i hvilken grad *Livets elv* la til rette for at familiene kunne lage en fortelling som var nyttig for dem via *Livets elv*.

*Livets elv* danner en ramme omkring et felles prosjekt. Ved å ha felles oppmerksomhet omkring livshendelsene «her ute», skapes en utvidelse av bevisstheten. Den enkelte forteller og de andre lytter. De forsøker å forstå hverandre. Ting kommer frem som følge av felles oppmerksomhet om noe. Dette fordrer at de andre er (mentalt) tilgjengelige og lydhøre (Johns & Svendsen, 2012). *Livets elv* som metode kan bidra til det. Det å kunne gjenkjenne og erfare

sine bidrag som viktige bestanddeler av den pågående relasjonen, er vesentlig for at det kan skje en utvikling og endring i både barnets opplevelses- og erfaringsverden. Her fikk hver og en komme til uttrykk og fortelle om sin opplevelse knyttet til de ulike hendelsene. De får anledning til å snakke om og uttrykke følelser. En får bedre kontakt med følelsene ved å uttrykke dem, de virkeliggjøres. Det vil kunne gi en mulighet til å integrere følelsene og erfaringene. Dersom *Livets elv* legger til rette for å dele og kjenne seg forstått, vil det gjøre det mulig å gjøre nye erfaringer i «måter å være sammen med andre» på (Stern, 2003). Ved å legge til rette for at familien kan dele opplevelsen her og nå i forhold til det som var da, kan det føre til at de tenker annerledes om det som har vært og at det kjennes annerledes, slik at fortsettelsen endres. Endring i implisitt viten vil alltid være en kjerne i psykoterapi også når symboler og verbalt språk er involvert (Johns & Svendsen, 2012).

*Livets elv* ivaretar den enkeltes fortelling og perspektiv innenfor rammen av en felles fortelling. *Livets elv* har et driv i en retning. Den fremstår som et lineært og kronologisk narrativ med en begynnelse, et eller flere mulige høydepunkt, og en avslutning. Underveis lager familien sin fortelling ved å legge ned symboler og fortelle om dem. Dette gir en mulighet til å stoppe opp og dvele ved hendelser som kan være emosjonelt ladede. Terapeutens inntoning vil kunne bidra til en fordypning, til et øyeblikk der noe skjer. Terapeuten trenger å ha tilstrekkelig ro og mottakelighet for følelsessignaler fra de andre og da spesielt barna (ibid). Affektdeling er en viktig bestanddel av intersubjektiv terapi. Barnets følelser og intensjoner blir gitt mening av andre. Hvis barnet føler seg forstått, minsker ubehag. Affektinntoning fører til en opplevelse av kontinuitet og utgjør en bevegelse mot mentalisering.

*Livets elv* legger til rette for å fortelle om eget liv. Hvorfor er det så viktig å fortelle? Hvorfor er det viktig å være del av en fortelling? Å tenke om seg selv i fortid, nåtid og fremtid? Reflekterende funksjon ligger nært det narrative. Eksplisitt kunnskap kan uttrykkes via symboler og språk og reflekteres over. En blir bedre til å se andre og se seg selv i et nytt lys. Hvor og hva skjedde? En husker og deler. Narrativ tilegnelse skjer i samskaping med andre. Dette er en måte å integrere affekter på. Affektene gis navn, representeres og refereres til. En kan forstå at følelser og ønsker kan ligge bak (egne og andres) handlinger (Fonagy og Target, 1996). Ved dette kan en forstå sammenhenger og forbindelser bedre. Selv-utvikling henger sammen med selvopplevelse og selvforståelse, samt opplevelse og forståelse av selv-andre (Stern, 2003; Johns & Svendsen 2012). Ved å fortelle kan ting tre tydeligere frem. Samtaler

med barn om hendelser og affektive reaksjoner bidrar til å utvikle bedre historier. Motstridende elementer, også affektive, organiseres på en helhetlig måte. Kognitive, emosjonelle og relasjonelle sider knyttes sammen til noe som gir mening. Intersubjektiv utveksling og meningsskaping ses som en måte kontinuerlig å konstruere selvforståelse og forståelse av andre på (Johns & Svendsen, 2012). Erfaringer omsettes i biografi eller organiserte narrativer. Ved belastninger som skilsmisse, sykdom eller død, kan dette bryte sammen. Da trenger en hjelp til med å organisere erfaringer i narrativer (ibid). Det er en nær sammenheng mellom narrativer og mentalisering eller reflekterende funksjon (Stern, 1985).

## 1.4 Lek, symboler og metaforer

*Livets elv* er en tydelig ramme rundt et tydelig mål. I Bordins modell for allianse vektlegger han betydningen av at familie og terapeut blir enige om terapiens målsetting med tydelige oppgaver underveis. Her var både målet og den konkrete oppgaven å lage familiens fortelling. Dette kan sies å ha bidratt til å styrke det terapeutiske båndet, noe som gjorde det tryggere for familien å være til stede. I tillegg var det lagt til rette for at oppgaven skulle løses på bestemte måter. Fortellingen skrider frem ordnet og med preg av noe rituellet. Samme prosedyre gjentas mange ganger. Fremgangsmåten har kanskje også noe lekende ved seg i og med at familiemedlemmene må bevege seg til og fra ulike steder i rommet og gjøre ting. Det visuelle og handlingen får en mer sentral plass, ledsaget av ordene. *Livets elv* tar i bruk flere sansemodaliteter, noe som ligger nær leken. Mange av gjenstandene og symbolene som familien får velge blant i *Livets elv* er også leker.

Lek er et område de aller fleste barn kjenner seg kompetente på. Lek er som-om tenkning og aktivitet som fordrer at noe står for noe annet. Lek og fantasi gir barnet mulighet til å få erfaring med det å mestre. For Winnicott (2005) var lek nøkkelen til psykologisk velvære og helse. «*The potential space*» eller mulighetenes rom er for ham et trygt mellommenneskelig sted som inviterer til en lekende måte å være sammen på. Lek som uttrykk for kreativitet ses som noe grunnleggende menneskelig hos Winnicott. Hos barna kommer kreativiteten til uttrykk i lek, hos voksne når de skaper kunst, eller er engasjert i sport, hobbyer, humor eller samtaler. Target og Fonagy (1996) peker på hvordan leken bidrar til utvikling av mentalisering. I leken får de gjentatte erfaringer med følelser og tanker her og nå. Samtidig får de erfaring med hvordan andre representerer (tenker og føler) rundt deres tilstander. Dette forsterkes dersom voksne eller eldre barn som leker med i deres forestillingsverden, slik at barnet kan se

egne fantasier og ideer bli representert. Mentalisering beskrives ofte som å forstå andre innenfra og en selv utenfra. Sistnevnte innebærer å forsøke å forstå hvordan andre kan forstå en selv (Skårderud, 2008). Mentalisering er viktigst hos foreldrene.

Uten en symbolsk relasjon til verden, ville vi være fanget i de konkrete tingenes verden (Stray, 1991). Det symbolske språket kan være en livgivende kilde mellom tingenes umiddelbare sanseverden og språkets strukturering av tankene. Allerede som barn bruker vi det vi har til rådighet for å symbolisere noe i leken. Lekesymboler kan kontinuerlig skapes og omskapes som representasjoner av barnets opplevelsesverden og endringer i denne. (Johns & Svendsen, 2012, s. 61 ) «Lekesymboler kan kalles et uttrykk og en kommunikasjon der barnet bruker et analogt billedspråk. Denne er ikke i samme grad som verbal kommunikasjon bevisst, intendert og utadrettet.» (Stray, 1991, s. 42). Winnicott (2005) var opptatt av at symboler kan representere motstridende følelser – eller paradokser - som ikke skal løses, men erfares og lekes med. Det symbolske selv kan være et viktig bindeledd mellom det barnet opplever innenfra (kroppsnært erfarings-selv) og den selvbeskrivelsen barnet overtar utenfra (begreps-selv) (Stray, 1991).

I oppgavens tittel henvises det til symboler som middel til affektiv deling i *Livets elv*. Symboler forstås her i vid betydning som at «noe står for noe annet», der betydningen av dette «noe» ikke er entydig som i et tegn. «Symbolets funksjon er først og fremst å peke utover seg selv til det som skal symboliseres og gi mening til sansedata. Uten at denne funksjonen (her kalt den transcendentale funksjon) blir dekket, blir symbolet tomt og uten mening. Det blir en konkret ting som kan sanses og handles i forhold til, men det betyr ikke noe utover seg selv.» (Stray, 1991). Dette «noe» forstår jeg ikke her som å være «det ubevisste» som hos Freud (2000) og Jung (1991). Det heller mer i retning av å være et bilde på eller symbol for hvordan familiemedlemmene opplevde de ulike hendelsene, for hva de tenkte, følte eller oppfattet i forhold til det som skjedde. Aspekter ved denne opplevelsen kan være ubevisst. Symbolenes funksjon under *Livets elv*, kan også beskrives som å være metaforisk.

Under *Livets elv* brukes gjenstander trukket ut av sin vanlige kontekst. Det blir noe annet og mer åpent hva gjenstandene er, noe som gir familiemedlemmene spillerom til å ta dem i bruk på sin måte. Når familiemedlemmene inviteres til å ta i bruk gjenstander og symboler, er dette tenkt som en intervensjon som både hjelper den enkelte til å uttrykke noe i forhold til hendelsene, og til å skape avstand til de opplevelsene som bringes inn. De fungerer dermed på

liknende måte som bruken av metaforer i narrativ terapi. Metafor kommer av det greske *metaferoin*, å føre over. Metaforer er språkbilder som overfører mening fra ett område til et annet: «Han står fjellstøtt». Mossige (1996) foreslår å bruke metafor i vid betydning som å omfatte «billedlige fremstillinger, modeller, fabler, historier og myter. En metafor kan altså uttrykkes via et enkelt ord, gjennom beskrivelser av en scene eller en situasjon og gjennom en historie» (Mossige, 1996, s. 94). En metafor avdekker ikke en sann mening, men kan skape en ny personlig mening. Noe blir en metafor først når den fungerer slik for noen (Lundby 1998; Mossige, 1998; Selbekk, 2006). Hvis metaforen skal fungere terapeutisk, må den bekrefte det som er (for eksempel en smertefull opplevelse) og samtidig formidle en ide om at (en ørliten) bevegelse eller endring er mulig (Mossige, 1996).

Det metaforiske uttrykket kan ved sin uvanlige sammenstilling, og det at det bærer i seg mange mulige meninger, vekke nysgjerrighet og undring i oss. Det kan vekke følelsesmessige tilstander i oss. Og det kan skape et engasjement i å oppdage eller skape mening. I tillegg kan det illuminere, det vil si gjøre det mulig å se forholdet på en tydeligere måte. Når en metafor treffer, så medfører det ifølge Selbekk (2006) en kognitiv rekonstruksjon som fører til at hendelsen eller fenomenet får en annen mening eller oppleves annerledes. Mossige (1996) peker på en annen side ved metaforene. De trekker forbindelser mellom de begrepsmessige og de affektive og sensoriske kvaliteter ved erfaringene våre. De gir dermed uttrykk for en helhet som er typisk i livet vi lever. Folk har ofte erfaringer og ressurser de ikke er klar over eller har tilgang til i øyeblikket. Historiene og metaforene kan bidra til at disse blir mer tilgjengelige for en. Overført til *Livets elv* kan en si at tilbudet om symboler og gjenstander blir en måte å kunne utvide erfaringen på. Symbolene kan både fungere som hjelp til å kunne undre seg, se ting tydeligere eller reflektere over hva de ønsker å uttrykke i forbindelse med hendelsen.

## 1.5 En kort presentasjon av familiene

Familie1 består av far, mor, Niklas (10 år) og Isak (8 år). Far ble psykisk syk da Niklas var om lag tre år. Far flyttet ut da Niklas var åtte år og foreldrene ble seinere skilt.

Henvisningsgrunnen var «alvorlige psykiske reaksjoner», og mistanke om depresjon. Han reagerte på foreldrenes skilsmisse og tidligere hendelser. *Livets elv* ble foreslått etter at Niklas ble overført til ny terapeut, siden han ikke ønsket flere samtaler. Han syntes ikke han fikk noe ut av det. Mor og far reagerte positivt på forslaget om *Livets elv*, siden de mente det ikke



kjentes bra for Niklas å være den som hadde problemet. Her kunne hele familien delta på lik linje.

Familie2 består av far, mor, Milena (15 år) og Alexander (11 år). Milena og Alexander er begge adoptert fra et land i Sør-Amerika. Milena ble behandlet på BUP for spiseforstyrrelse, selvmordstanker og depresjon. Hun strevde med spørsmål om tilhørighet med bakgrunn i at hun er adoptert. I tillegg hadde hun vært utrygg over flere år på barneskolen som følge av et røft miljø med støtende kommentarer. *Livets elv* ble foreslått for henne og familien, for at de skulle kunne lage en fortelling sammen om hvordan de ble en familie.

## 1.6 Formålet med studien

Denne gjennomgangen har vist hvordan *Livets elv* som familierapeutisk metode ble praktisert av oss. Andre mulige måter å gjennomføre den på er også beskrevet. Jeg har referert til den litteratur som finnes om *Livets elv*, for så å presentere noen teoretiske perspektiv som jeg mener det er relevant å belyse *Livets elv* ut fra. Et narrativt perspektiv ble valgt siden familien forteller sin historie. Et intersubjektivt perspektiv er ment å kunne belyse hva som kan skje mellom familiens medlemmer under *Livets elv*. Terapeutenes tilstedeværelse anses for å være viktige for at dette kan skje. Til slutt har jeg skrevet om betydningen av lek, (leke)symboler og metaforer.

Fokuset er på familienes opplevelse av *Livets elv*. Hva sitter de igjen med etterpå? Jeg vil prøve å fange essensen i deres erfaringer og se hvordan de kan forstås i lys av de ulike teoriene. Ut fra disse perspektivene vil jeg drøfte hvilke psykologiske prosesser *Livets elv* kan tenkes å bidra til og igangsette. Hva bidrar det til hos den enkelte? Fikk de for eksempel ny innsikt i eller opplevelse av hva de selv eller noen andre av familiemedlemmene tenker, føler eller opplever? Og hva fører eventuelt dette til? Ut fra denne drøftingen vil det kanskje bli mulig å si noe mer om til hvilke familier, til hvilken tid og til hvilket formål det kan være nyttig å tilby *Livets elv*.

## 2 Metode

I denne delen av oppgaven vil jeg gi en beskrivelse av prosessen bak studien. Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming, der jeg foretar en tematisk analyse av intervjuer. Jeg vil fortelle om hvem som deltar i studien, hvordan de ble valgt og om mitt forhold til deltakerne. Jeg vil skrive om etiske betraktninger i forhold til det å delta. Deretter vil jeg beskrive hvordan jeg forberedte og gjennomførte intervjuene, og reflektere over intervjuet som metode. Så vil jeg komme inn på hvordan jeg gikk frem i analysen av datamaterialet. Jeg avrunder med noen betraktninger omkring studiens pålitelighet og gyldighet og omkring egen posisjon i forhold til materialet.

### 2.1 En kvalitativ tilnærming

For å undersøke familienes *opplevelse* av det å gjøre *Livets elv*, har jeg valgt en kvalitativ tilnærming. Jeg har valgt å foreta en tematisk analyse (Braun & Clark, 2006) av intervjuene for å søke etter viktige tema for familiene i *hvordan* de opplevde metoden. Hva sto frem som viktig for dem?

### 2.2 Tematisk analyse

Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønster (tema) i datamaterialet. Først finner en tema, siden vil en analysere materialet igjen, og finne hovedtema og undertema. På denne måten organiserer og beskriver en datamaterialet, ofte fortolker en også ulike aspekt ved datamaterialet i forhold til forskningstemaet.

*A theme captures something important about the data in relation to the research question, and represents some level of patterned response or meaning within the data set.* (Braun & Clark, 2006, s. 186).

Tema kan identifiseres på to måter. Induktivt søker en etter tema uten å prøve å få det til å passe inn i en ramme som finnes fra før. En prøver så langt det er mulig å se etter tema på en åpen måte uten å være bundet til eget teoretisk eller epistemologisk ståsted. Dette for å ha muligheten til å oppdage noe nytt i datamaterialet som ikke passer inn i eksisterende teorier. Deduktiv identifisering av tema drives av forskerens teoretiske og analytiske interesser.

Denne tilnærmingen tenderer mot å gi en mindre rik beskrivelse av datamaterialet som helhet, men en mer detaljert analyse av noen aspekt av datamaterialet. Identifiseringen av tema i denne studien heller mer i retning av det induktive.

Tematisk analyse som sådan er ikke knyttet til en bestemt teoretisk eller epistemologisk posisjon. En tematisk analyse er det grunnleggende elementet som finnes i alle kvalitative analyser. Ulike kvalitative metoder vil så innta ulike posisjoner i forhold til materialet. Via tematisk analyse kan en søke en brukbar og plausibel teori om fenomenet basert på datamaterialet (Grounded Theory: Charmaz., 2000) eller en kan undersøke hvilken mening den enkeltes opplevelse av fenomenene kan ha for dem (Fortolkende fenomenologisk analyse, IPA: Smith, Larkin & Flowers, 2009).

Avhengig av forskerens epistemologisk ståsted kan tematisk analyse være en essensialistisk/realistisk metode som rapporterer informantenes erfaringer, meninger og virkelighet. Den kan være en konstruktivistisk metode som undersøker hvordan hendelser, virkelighet og erfaringer er påvirket av diskurser i samfunnet. Tematisk analyse kan også være en kontekstuell metode der en både anerkjenner måten individer skaper mening av sine erfaringer på og hvordan den større sosiale konteksten har innvirkning på disse meningene. Dette avhenger av forskerens teoretiske posisjon og hva forskeren ønsker å få vite noe om. Målet for denne studien er å belyse en terapeutisk metode der familier i fellesskap konstruerer sin fortelling. I intervjuet med meg, skapes og gjenskapes det en fortelling om det som hendte da denne fortellingen ble til. Likevel rapporterer jeg innholdet i intervjuene relativt «realistisk» i den forstand at det de har sagt, og som jeg har transkribert, blir sett på som å være et uttrykk for det de har erfart.

Studien har et relativt lite utvalg. I fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) anbefales at man bruker små utvalg (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Dette gjør det mulig å gi en detaljert utlegning av hvordan hver især har opplevd metoden. På områder der det finnes lite forskning, kan det være nyttig å se på den individuelle erfaringen. Ut fra den individuelle erfaring (det spesifikke) kan en så undersøke om dette også kan være uttrykk for mulige allmenngyldige erfaringer. «Allmenngyldige erfaringer» kan her forstås mer i retning av nyttig kunnskap i forhold til det å skulle anvende denne metoden med andre familier.

## 2.3 Deltakere

### 2.3.1 Rekruttering

Familiene ble gitt et brev med invitasjon til å delta i studien. (Vedlegg 2). De ble rekruttert fra BUP, der de fortsatt er under behandling. Brevene var undertegnet av forskeren og det kom tydelig frem at studien skulle gjennomføres som et ledd i en hovedoppgave. Begge familiene svarte umiddelbart ja på forespørselen.

### 2.3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriteriet var at familiene hadde gjennomført *Livets elv* med forskeren. Det ble ikke vurdert som en mulighet å skulle tilby *Livets elv* til familier forskeren ikke hadde kjennskap til for å «teste ut» metoden. Dette siden alliansen er viktig for hvordan all behandling erfares. I tillegg vil *Livets elv* vanligvis være del av et behandlingsforløp som jeg ikke ville kunne følge opp, dersom jeg kun skulle møte dem en gang. Det ville ha vært vanskelig for meg å få tilgang til opptak av andres bruk av metoden. Jeg ville heller ikke kunnet intervju familiemedlemmene med samme innforståthet dersom jeg ikke hadde deltatt selv.

### 2.3.3 Utvalg

Utvalget består av de familiene jeg kom i kontakt med under hovedpraksis som det var aktuelt å spørre om å være med i studien. Etter erfaringen med den første familien, ble to familier forespurt om de ville gjennomføre *Livets elv* med forskeren, der dette ble tatt opp på DVD. Jeg har valgt å fokusere på den ene av disse familiene, fordi gutten i den tredje familien ikke syntes å ha utbytte av *Livets elv* på grunn av egen impulsivitet og manglende konsentrasjon. Dette synes å peke mot at en forutsetning for metoden (slik den ble praktisert her, se punkt 1.1.1 for andre mulige måter å bruke metoden på), er at familiens medlemmer må kunne samles om et felles fokus og tåle at en selv ikke er aktiv hele tiden.

Utvalget består av to familier med til sammen åtte familiemedlemmer, fire voksne og fire barn. Jeg vurderer kvaliteten på intervjuene til å være god i den forstand at de ga meg et rikt materiale å jobbe med.

## 2.4 Etiske betraktninger

Studien ble ikke ansett å ha behov for godkjenning av Regional Etisk Komite (REK). Dette fordi fokus er på metoden, og hva familiene syntes de fikk ut av den, og ikke på familiene eller barnets lidelse.

### 2.4.1 Informert samtykke

Brevet inneholdt informasjon om studien, samt opplysninger om personvern og skjema for samtykke til deltakelse. (Vedlegg 2 og 3).

### 2.4.2 Forskerens relasjon til informantene

Forskeren kjenner til familiene fra sin hovedpraksis ved BUP. Den første familien traff forskeren tre ganger under hovedpraksis. I den første samtalen møtte forskeren foreldrene sammen med veileder, der de fikk forslag om å gjøre *Livets elv*. Deretter møtte forskeren dem to ganger for gjennomføringen av *Livets elv*. For den andre familien har forskeren vært terapeut for jenta. Forskeren har også deltatt i noen familiesamtaler. Forskeren kjente derfor til jenta og foreldrene, men hadde ikke truffet broren i forkant. Forespørselen om deltakelse ble gitt foreldrene av ansvarlig behandler ved BUP. Det kunne derfor tenkes at informantene ville kunne føle seg forpliktet til å delta i studien på grunn av relasjonen til forskeren og til ansvarlig behandler ved BUP. For intervjuene vurderte jeg det slik at den kjennskap vi hadde til hverandre fra før, bidro til å skape en trygg ramme.

### 2.4.3 Konfidensialitet

Det har ikke vært nødvendig for meg å oppbevare personopplysninger om informantene. Forespørsel om å være med på studien ble gitt gjennom ansvarlig behandler ved BUP. Den ene familien ble bedt om tillatelse til innsyn i journalnotatet for *Livets elv*. Den andre familien ble bedt om tillatelse til å bruke utdrag av *Livets elv* på Dvd i transkribert form. Tillatelse om å gjøre opptak av *Livets elv* på Dvd ble gitt ved at foreldrene signerte BUPs skjema for tillatelse til opptak i forkant av *Livets elv*. Begge familiene ble spurt om de kunne tenke seg å bli intervjuet. De fikk opprinnelig valget mellom å svare skriftlig og bli intervjuet. Den ene familien valgte å bli intervjuet. Den andre familien valgte først å svare skriftlig, men glemte å svare på grunn av ferie. De sa seg så villig til å bli intervjuet. Spørsmålene under intervjuet

var mer detaljerte enn spørsmålene de fikk først. Dvd-en av *Livets elv* ble oppbevart innelåst hos BUP. Transkripsjonen av Dvd-en foregikk i BUPs lokaler. Under transkripsjon ble alle navn og opplysninger som kunne bidra til at familiene kunne gjenkjennes anonymisert. Intervjuene foregikk i BUPs lokaler. Transkripsjonen av intervjuene foregikk hjemme hos forskeren. Opptaket ble oppbevart nedlåst.

I oppgaven vil jeg kort presentere de to sakene, men jeg vil være tilbakeholden med data om den enkelte familien. Fokus er på deres opplevelse av metoden. Far i den ene familien blir gitt et fiktivt navn i ett sitat. Foreldrene omtales ellers som Mor1, Far1, Mor2 og Far2. Barna er gitt fiktive navn for å kunne tre tydeligere frem. Foreldre og barn er i all hovedsak ordrett sitert, men jeg kan ha endret på noen detaljer som del av anonymisering.

Foruten forskeren har veiledere hatt tilgang til det transkriberte datamaterialet. Dvd, lydbåndopptak og transkribering vil bli slettet innen 01.12.2013.

## 2.5 Datainnsamling

### 2.5.1 Intervju

Under transkriberingen av Dvd-en med *Livets elv*, ble jeg fascinert av hvilken prosess familien går gjennom når de gjør *Livets elv*. Først må de velge en hendelse som er denne familiens «startpunkt». Så må de sammen finne ut av hva som er neste viktige hendelse i livet deres som familie. Deretter velger de symboler og gjenstander for denne hendelsen, for så å sette ord på hva de har valgt. De andre lytter til den lille fortellingen som ligger i begrunnelsen av valgt symbol. Dette gjentas hendelse for hendelse. Hva bidrar det til hos den enkelte, og hva sitter de igjen med etterpå? Fikk de for eksempel ny innsikt i eller opplevelse av hva de selv eller noen andre av familiemedlemmene tenker, føler eller opplever? Og hva fører eventuelt dette til? Med bakgrunn i disse spørsmålene utformet jeg så en intervjuguide og gjennomførte semistrukturerte intervjuer med de to familiene som deltok i denne studien. Intervjuguiden besto av relativt konkrete spørsmål knyttet til fremgangsmåten, som var mer åpne i forhold til opplevelsen. Jeg fulgte ikke guiden slavisk, men forholdt meg til hva foreldre og barn kom med. Foreldre og barn ble stilt de samme spørsmålene. Dette fordi jeg ønsket å undersøke både hvordan barn og foreldre opplevde metoden.

Fokus for intervjuene var hva de trodde fremgangsmåten i *Livets elv* bidro til. I tillegg spurte jeg hvilke hendelser, fortellinger og symboler de husket godt eller som de forbandt med følelser. Dette med bakgrunn i en antakelse om at nettopp disse hendelsene, fortellingene og symbolene var av betydning for deres opplevelse på en eller annen måte. Tankegangen er at det de sitter igjen med og som de spesielt har festet seg ved, er det som har hatt størst betydning eller relevans for dem. Når det er sagt, så hadde de to familiene og familiemedlemmene ulike forutsetninger for å kunne huske. Familie1 gjorde *Livets elv* 8/10 måneder før intervjuet (over to ganger), og Familie2 tre måneder før intervjuet. Familie1 fikk tilsendt et skriv (med gjennomgang av *Livets elv*), Familie2 hadde (ennå) ikke fått skrevet. Av medlemmene i Familie1 hadde mor lest dette skrevet. Samtidig er det relevant å ta høyde for at alder har en del å si for hva en er i stand til å huske, og mer generelt om en har god hukommelse eller ei. Hvor mye den enkelte husker, vil også kunne gjenspeile hvor mye en har reflektert over *Livets elv* i etterkant.

Intervjuet er en form for samtale som har utviklet seg i hverdagslivet over århundrer. Forskningsintervjuet er, i likhet med det journalistiske og terapeutiske intervju, eksempler på profesjonelle samtaler. Den avgjørende forskjellen mellom den fortrolige samtalen i hverdagslivet og den profesjonelle samtalen, er at sistnevnte har et formål. Forskeren skal *bruke* samtalen til noe. Samtalen er et redskap, et instrument, en metode. Den åpenhet som samtalen innbyr til, er enveis. Den andre inviteres til å åpne seg og fortelle, mens forskeren ikke sier mye om seg selv. Dette innebærer en asymmetrisk relasjon, der den ene har mer makt enn den andre til å bestemme agendaen for samtalen. Jeg var meg bevisst denne asymmetrien under samtalen. Jeg valgte ikke å forholde meg strengt til forskerrollen, da dette var familier jeg hadde hatt kontakt med i terapirollen. Spesielt med barna ønsket jeg å ta imot det de ønsket å fortelle meg, om det var svar på mine spørsmål eller ei.

Forskningsintervjuet er ikke utviklet fra en bestemt teoretisk eller epistemologisk posisjon. Kvale (2009) skildrer derfor flere ulike måter å se den kunnskapen intervjuet bringer på. Det kvalitative forskningsintervjuet trekker veksler på den fenomenologiske tradisjonen etter Husserl (Føllesdal, 1993) og Merleau-Ponty (1994). Denne tradisjonen fokuserer på den enkeltes erfaring av sin livsverden. Beskrivelsen har forrang. En prøver å fange inn fenomenene slik de fremtrer i den enkeltes bevissthet så presist og fullstendig som mulig. Dette perspektivet har relevans for denne studien, siden det er familiemedlemmenes *opplevelse* av *Livets elv* jeg ønsker få vite noe om. Forskningsintervjuet er en samtale om den

menneskelige livsverden, der det som sies omgjøres til tekst, som så fortolkes. Derfor er hermeneutikken relevant i denne sammenhengen. I den hermeneutiske tradisjonen etter Gadamer (1975) og Ricoeur (1971) er fortolkning av mening hovedanliggendet. En legger vekt på forskerens fordommer (hva en bringer med seg av forforståelse til «teksten») og på tekstens betydning. Den postmoderne tilnærming til intervjuet er som en konstruksjon av kunnskap. Her er det ikke lenger snakk om å søke universell sannhet, men lokale sannheter i spesifikke kontekster. Kunnskapen konstrueres som en aktiv prosess mellom to (eller flere) mennesker. Intervjuet kan føre til ny innsikt i tema også for den som blir intervjuet. Kunnskapen som produseres er kontekstuell, språklig, narrativ og pragmatisk. Fenomenet kan ha mangfoldige betydninger, avhengig av sammenheng og hvilket perspektiv som anvendes.

## **2.5.2 Gjennomføring av intervjuene**

Intervjuene ble gjennomført i BUPs lokaler, i og utenom kontortid. Forskeren valgte å intervju barna for seg og de voksne for seg. I den ene familien ble far og mor intervjuet hver for seg av praktiske grunner. I den andre familien ble mor og far intervjuet sammen. Forskeren gjennomførte intervjuene selv. De varte 40-50 minutter. Intervjuene ble i etterkant transkribert i sin helhet av forskeren. Transkripsjonen ble gjort så tett opp til informantens språk som mulig. I oppgaven er noen av de gjentakelser som karakteriserer muntlig språk utelatt og markert med [...] for å gjøre teksten mer lesbar.

## **2.6 Dataanalyse**

Jeg har brukt tematisk analyse slik det er beskrevet under punkt 2.2. (Braun & Clark, 2006).

### **2.6.1 Gjennomgang av datamaterialet**

Forskeren hadde tre ulike posisjoner til materialet. Den første var inntrykkene av det som skjedde under gjennomføringen av *Livets elv*. Da deltok jeg som terapeut eller medterapeut. Den andre var under intervjuene. Den tredje var ved gjennomlesning av intervjuene. Ut fra disse tre posisjonene har jeg søkt etter viktige tema for familiene i hvordan de opplevde metoden.



## 2.6.2 Umiddelbar kommentering

Etter transkribering leste jeg nøye gjennom hvert intervju. Hva var familiene opptatt av? Jeg så etter hva som var viktigst for familiemedlemmene i deres opplevelse og etter ulike aspekt ved deres opplevelse. De ulike aspektene fikk betegnelser som «bevisstgjøring», «uttrykk», «ufarliggjorde» - ord de selv brukte. Dette kan sies å være empirinære tema. Parallelt med dette kommenterte jeg innholdet med «koder» som reflekterte min forståelse av innholdet som var mer eller mindre begrepsmessig og som nærmet seg ulike psykologiske måter å forstå metodens virkning på.

## 2.6.3 Utvikling av temaer

Jeg gikk først grundig gjennom intervju for intervju og identifiserte noen tema. Så sammenstilte jeg hva foreldre og barn i samme familie fortalte. Deretter gikk jeg gjennom hva foreldre og barn på tvers av familiene fortalte. Ut fra dette fant jeg noen tema som syntes å være felles. Det har vært en utfordring å finne tema som favner møtet mellom intervjuenes fokus, familienes opplevelser og psykologiske begreper. Dette også fordi jeg ikke ønsket å knytte forståelsen av det som skjer til én teori, noe som gjorde at kategoriene måtte være mer «åpne». Jeg ønsket også at temaene skulle reflektere at *Livets elv* er noe som skjer over tid. Utvikling av tema hadde også noen føringer i at dette til slutt skulle bli en lesbar tekst, som handlet om en metode som foregår over tid. Jeg har derfor vurdert og revurdert tema flere ganger.

## 2.6.4 Sammenfatte alt

I teksten har jeg prøvd å lage et narrativ som presenterer de ulike tema på en måte som gjør at leseren får innsikt i familienes opplevelse, samtidig som de erfarer noe av den prosessen familiene gikk gjennom.

## 2.7 Pålitelighet og gyldighet

Pålitelighet og gyldighet er begreper som sier noe om en kvalitativ studie oppfyller vitenskapelige kriterier. Pålitelighet og gyldighet bærer i seg epistemologiske spørsmål som hvordan man oppnår kunnskap, hva slags kunnskap man oppnår og om intervjuet som metode for å innhente kunnskap.

## 2.7.1 Pålitelighet

Pålitelighet er knyttet til hvor konsistente og troverdige funnene i studien er. Ofte er pålitelighet blitt forstått som om studien kan reproduseres av andre forskere til andre tider. Dette er i seg selv lite sannsynlig når metoden er et intervju. Fog (2004) foreslår en annen måte å definere pålitelig på i sammenheng med intervjuer:

*«Man kan kanskje si at «resultatet» - intervjuet – kan vurderes med hensyn til, om det gir et bilde, der er til at stole på - det vil si om det beskriver personen (og situasjonen) som han (den) i hovedsagen er» (Fog, 2004).*

Et rimelig krav til pålitelighet er ifølge Fog at datamaterialet (opptak, utskrifter, notater) er tilgjengelig og offentlige, og at forskeren er så tydelig og gjennomsiktig som mulig i forhold til hva hun har gjort og hvordan. Dette gjelder for eksempel det egne bidraget til dialogen i intervjuet, og i analyse og tolkning av intervjuene. Det er ikke mulig for meg å oppbevare data, siden materialet er taushetsbelagt. Men jeg har prøvd å være så tydelig og gjennomsiktig som mulig i forhold til hvordan jeg har gjort ting og valg jeg har tatt underveis.

## 2.7.2 Gyldighet

Innen samfunnsvitenskapene knyttes gyldighet til om en metode undersøker det den er ment å undersøke. Spørsmålet om gyldighet handler om å vurdere forholdet mellom utsagn, beskrivelse og analyse og det i verden som vi observerer, beskriver og setter begreper på (Fog, 2004). Spørsmålet som stilles er i hvilken grad mine observasjoner reflekterer de fenomener som jeg har formulert i min problemstilling. Gyldighet innebærer å velge blant fortolkninger. Det innebærer det å undersøke og finne argumenter for eget valg av fortolkning blant alternative måter å forstå fenomenet på. Et gyldig argument er fornuftig, velfundert, forsvarlig, sterkt og overbevisende. (Kvale, 2009) Fortolkningens sannsynlighet hviler på to ben, det empiriske materialet og forskerens teoretiske forforståelse og bearbeiding av materialet (Fog, 2004). Gyldighet bygger således på forskerens håndverk gjennom hele prosessen, der en kontinuerlig kontrollerer, stiller spørsmål ved og fortolker funnene ut fra gjeldende teori (Kvale, 2009).

For Kvale kan viten produsert via intervjuer ses på som å være objektiv (forstått som å reflektere de fenomenene vi skal undersøke), ut fra visse kriterier (2009). Objektivitet som «frihet fra bias» går på om forskeren har gjort et godt og solid stykke forskerhåndverk og

produsert kunnskap som systematisk er kryssjekket og verifisert. Dette forutsetter også at fremgangsmåten i forskingsprosessen er beskrevet slik at denne prosessen blir tydelig og transparent for andre. Objektivitet som «intersubjektiv kunnskap» kan enten innebære at forskere avtaler måter å gjennomføre intervjuer og analyser som er mest mulig samsvarende, eller det kan vise til forskerfellesskapets dialog og forhandlinger omkring et fenomen for å komme til den mest mulig dekkende forståelsen av det. Objektivitet som «tilstrekkelighet i forhold til objektet» går på om en lar objektet (her: de intervjuede) komme til uttrykk på best mulig og mest dekkende måte. De som blir intervjuet bør også få mulighet til å komme med innsigelser dersom fremstillingen av dem ikke samsvarer med hva de mente å si. Ut fra disse måtene å se objektivitet på, kan kunnskap produsert via intervjuer være objektiv.

En mulig begrensning med hensyn til denne studiens gyldighet er det relativt lille utvalget. Kan denne kunnskapen overføres og hvem er den relevant for? Målet mitt med denne studien er mer beskjedent enn å kunne svare på hvordan *Livets elv* ville kunne oppleves av «alle». Jeg tror ingen metode passer for alle til enhver tid. Ved å undersøke hva disse to familiene har erfart, ønsker jeg å belyse ulike aspekter ved metoden. Ut fra dette vil en så kunne drøfte styrker og svakheter ved den, for å kunne si noe om dens anvendbarhet. Så vil det kanskje mer være opp til den enkelte leser å avgjøre ut fra dette når, for hvem og hvordan ta metoden i bruk.

Oppgavens struktur er ment å gi en oversiktighet og gjennomsiktighet som styrker dens gyldighet. I resultatdelen presenterer jeg informantenes egen opplevelse av metoden gjennom sitater. Mine egne antakelser og tolkninger vil forhåpentligvis komme tydelig frem. I diskusjonsdelen drøfter jeg ulike måter å forstå hvordan metoden kommer til anvendelse på ved å koble empiri (familiemedlemmenes opplevelse) til ulike teoretiske perspektiv.

## **2.8 Forskerens selvrefleksivitet**

Forskeren ble introdusert til *Livets elv* da jeg hadde hovedpraksis ved en BUP. *Livets elv* var da i ferd med å bli implementert blant behandlingstilbudene der. Mitt inntrykk den gangen var at familien satte stor pris på erfaringen med metoden. Også for meg var det en god erfaring å være tilstede. Jeg ble såpass nysgjerrig at jeg fikk ideen om å undersøke mer hva som skjer i *Livets elv* ved å velge det som tema for hovedoppgaven. Utgangspunktet var altså en form for begeistring. Samtidig har jeg som terapeut et ønske om å utøve terapi som synes å være

virksom og som det enkelte barn og familiene har nytte, og gjerne glede, av. Arbeidet med hovedoppgaven kan dermed også sies å være del av *mitt* prosjekt som går på å etablere en terapeutisk plattform, der jeg utforsker både teoretiske ståsteder samt ulike metoder og søker psykologisk faglige begrunnelser for hva jeg skal holde på med.

## 3 Resultater

Jeg har foretatt en tematisk analyse av de transkriberte intervjuene. Her har jeg søkt etter viktige tema for familiene i deres opplevelse av metoden *Livets elv*. Ut fra den tematiske analysen har jeg kommet frem til følgende hovedtema: lage en fortelling sammen om familien, fortelle via valg av symboler, skape oversikt og sammenheng, dele opplevelser og fortellinger, refleksjon over selv og andre, og endring.

### 3.1 Hovedinntrykk

Hva bidro det til å gjøre *Livets elv*? Før jeg går inn på de utvalgte temaene vil jeg komme inn på hva de enkelte familiemedlemmene trakk frem som hovedinntrykk av *Livets elv*. Dette var svaret på det første og mest åpne spørsmålet som gikk på hva de satt igjen med, nå i ettertid, om hva som hadde gjort mest inntrykk på dem ved *Livets elv*.

Fra barnas perspektiv kom det frem at det var vanskelig, men godt å uttrykke seg om følelser. Det var også viktig at foreldrene hadde vist følelser. De syntes de fikk hjelp til å huske av foreldrene, og det var viktig for dem at foreldrene åpnet seg mer og fortalte. Dette gjaldt spesielt for de årene i livet deres der de selv ikke husket så mye. For foreldrene var det viktig at barna kom mer frem. De fikk vite mer om barna, og følelsene til barna kom mer frem. Dette førte til at de kunne lære barna sine å kjenne på en annen måte. Foreldrene syntes også de fikk en bevisstgjøring om at alle mener, føler og opplever hendelser ulikt. Både foreldrene og barna satte pris på at «det andre barnet» også ble inkludert i *Livets elv* og fikk komme med sin historie og sine følelser. Alle ble fortalt flere og nye fortellinger som var viktige for dem. *Livets elv* bidro (i ulik grad) til refleksjoner i forhold til en selv og de andre ut fra hva som skjedde under *Livets elv* og de mange hendelsene de hadde forholdt seg til.

Hva var det ved *Livets elv* som bidro til at dette kunne skje? Mor1 pekte på en rekke faktorer som jeg tror bidro til at spesielt barna kom såpass frem med sitt som de gjorde. *Hele* familien var samlet og skulle lage en familiefortelling *sammen*. Samtidig skulle de komme med *hver sin* versjon av denne familiefortellingen. Det var «*fritt frem og så forteller du din historie*». Hver og en kunne selv velge historie (hendelse). Måten historien ble fortalt på, ved å finne frem til symboler som skulle uttrykke egen opplevelse, ble forbundet med noe lekende, som ufarliggjorde situasjonen.

## 3.2 Lage en fortelling sammen om familien

*Livets elv* har en ganske enkel struktur som ramme rundt familiens historie. Elven (familiefortellingen) følger en kronologisk tidslinje fra familiens begynnelse og inn i fremtiden. Fortellingen består av en rekke hendelser som anses å være viktige for familien. Familiens felles fortelling kommer til syne i form av elven slik den trer frem visuelt. Den formidles også via fortellingene og de tema (plot) som binder de ulike hendelsene sammen. Hvert familiemedlem forteller hvordan de opplevde de enkelte hendelsene ved å legge ned et eller flere symbol(er) og gi en begrunnelse (kort fortelling) knyttet til valg av symbol. Familiefortellingen blir skapt i et «nøytralt» rom, over tid (2-3 timer med pause), med terapeuter til stede. Fremgangsmåten er sammen å komme frem til neste hendelse, for så å finne et uttrykk for denne hendelsen hver for seg via symboler/gjenstander. Så sier den enkelte noen ord om symbolene/gjenstandene hun/han har valgt. Denne fremgangsmåten vil kunne legge til rette for at den enkelte får uttrykt seg, mens de andre lytter og ser.

Niklas syntes det var fint å lage en familiefortelling sammen.

*«Det var ganske gøy. Eller ja. Det var litt spennende å se.» (Niklas)*

Niklas brukte flere ganger under intervjuet ord som «gøy», «spennende» og «fint» når han snakket om *Livets elv*. På spørsmål om han husket *Livets elv*, svarte han med en gang «vi husker det. Jeg husker det i hvert fall helt. Nesten alle tingene som...» Niklas virket engasjert i forhold til egen historie.

### 3.2.1 Å være hele familien

Begge foreldrene i Familie1 la vekt på at de hadde positive forventinger i forhold til det å være hele familien under *Livets elv*.

*«Det eneste var, da han [terapeut] presenterte, bare at vi skulle samle oss alle fire og være i et rom og gjøre ting og ha en dialog, men være aktiv. Jeg visste ikke så mye hva det gjaldt, men jeg tenkte at det hørtes ut som en god plan. Rett og slett. Bare det å være alle fire, bare det at pappa er her og at Isak er med, det synes jeg var veldig flott.» (Mor1)*

Far la vekt på at det hørtes spennende ut, og da spesielt at barna var med, så deres versjon kunne komme frem. Han trakk frem at også broren til Niklas (det henviste barnet) var med som noe positivt.

*«[...] jeg syntes det hørt spennende ut, ikke minst med barna. Det er viktig at de også blir hørt og få høre hvordan de tok ting. Det var jo litt mer også... fokus var kanskje litt mer på Niklas, men nå ble det jo alle liksom.» (Far1)*

Mor1 nevnte flere ganger at det var positivt at *Livets elv* var for hele familien, ikke minst fordi det kjentes trygt. At Isak kunne få være med, mente hun også bidro til at situasjonen ble tryggere for Niklas. De to støttet hverandre. Samtidig pekte hun på betydningen både av at Isak ble inkludert og at han fikk uttrykke seg.

*«Bare at han kunne være med på dette her, var viktig både for ham selv og for Niklas. Bror var med. De backet hverandre opp og den tryggheten de finner i hverandre. [...] At man drar inn hele familien, ikke bare den som sliter. Han har sine ting og. Han blir på en måte den på sidelinjen som ikke. Det er like viktig at han blir sett og hørt. [Han] har [...] sine følelser i dette her også da. Jeg ser Isak har hatt veldig behov for å bli sett nå. [...] Og det skjønner jeg. For han blir satt litt i skyggen av det her. Men han er veldig verbal, så han sier jo ting. Så han sier det jo rett ut da «er det ikke noe gærn't med meg og?» (Mor1)*

At hele familien kunne være med opplevde foreldrene som fint i seg selv, trygghetsskapende og spennende. Det var også viktig at bror kunne uttrykke seg og gi sin versjon av fortellingen.

Ved å inkludere hele familien blir fortellingen mer omfattende. Det kan være en positiv opplevelse i seg selv. Fortellingen favner helheten, mer enn den delen som er relevant for at familien er i BUP-systemet. Fortellingen blir dermed kanskje en «sannere» eller i hvert fall «helere» versjon av hvem de er som familie. Det kan være en av grunnene til at Niklas opplevde dette som gøy og spennende.

### **3.2.2 Hver sin versjon**

Familiene ble presentert for to setninger i forkant av *Livets elv* som understreket at hvert familiemedlem hadde hver sin versjon av familiefortellingen: «Ingen kan bestemme hva en annen har følt, opplevd eller oppfattet» og «Alle har rett til sin egen historie.» Mor1 var svært positiv til dette. For henne ble den med på å bevisstgjøre om at de alle hadde opplevd deres felles historie sammen på hvert sitt vis. Det fantes dermed ikke noen riktig eller gal måte å oppleve på.

*«Det jeg egentlig syntes var aller best var den lille rammen med den teksten eller den regelen vi satt da helt på starten. Det at man skal ikke kritisere eller man skal ikke bedømme - for hvordan man selv husker en opplevelse kan jo være så annerledes, det er ikke noe som er riktig eller galt. [...] Og det syntes jeg var så flott fordi man har kanskje en tendens, vi*

voksne spesielt, «nei, men sånn var det jo ikke», også overfor hverandre, men spesielt overfor barna og barn har kanskje en annen opplevelse av virkeligheten enn vi har. Og det var det jeg syntes var så flott at vi på en måte satte den standarden først og den bevisstgjøringen.» (Mor1)

Mor1 sier noe om hvordan hun har en indre dialog med seg selv i forhold til denne bevisstgjøringen. Det virker som hun kobler det å ikke motsi barnas utsagn sammen med at de kommer frem med sin opplevelse. Mor1 fortalte også under intervjuet hvordan hun i *Livets elv* opplevde det da Far1 sa noe som hun reagerte på. Hun forteller om hvordan hun hadde innskytelsen til å ville rette på ham, men avsto fra å gjøre det. Dette var under et tema som opptok mor veldig, at barna ikke skulle føle noe skyld for det som hadde hendt i livet deres:

*«Og så var det dette med at i den prosessen hvor far var syk, da var han veldig mye sint. Og da sa Isak at han følte at det var hans feil at pappa var sint. Og det var en sånn ting jeg bet meg mest merke i - i den prosessen. Det var så viktig. Da så jeg at far var kanskje ikke var helt med da han fikk det spørsmålet og da svarte han ikke helt som han skulle. Men der igjen, hva skal man si og ikke si. Da hadde jeg så lyst til å skyte inn. «Ja, men gud du må jo, du kan jo ikke si...» Han sa et eller annet med «Jeg ble så lei meg når dere...» Han mente jo ikke det sånn. Men så ble det. Det er dette med kommunikasjon. Det er så viktig at det kommer frem, at det ble sagt [at barna ikke har noen skyld i det som skjedde].» (Mor1)*

Også Far2 nevner innskytelsen til å ville korrigere barnas utsagn underveis og at han ikke gjorde det. Far2 sa ingenting underveis med begrunnelsen «hvis de føler det, så føler de det da», hvorpå Mor2 tilføyde at «det hadde vi fått beskjed om ikke å gjøre også». Det virker derfor som de to reglene som ble gitt i forkant av *Livets elv* var virksomme for foreldrene i den forstand at de bidro til at de aksepterte det som ble sagt selv om de ikke var enig i fremstillingen. En kan tenke seg at dette kunne være utfordrende både i forhold til barna, og til den andre forelderen. Foreldrene måtte for eksempel kunne tåle opplevelsen av å kunne bli satt i det de opplevde som et dårlig lys. Far2 husket at han hadde reagert på noe som ble sagt, ikke fordi det var veldig alvorlig, men fordi «det ville høres rart ut for dere da». Regelen om at hver hadde rett til sin egen historie, kan ha gitt grunnlag for å tåle ubehaget i forhold til hva andre kunne tenke om dem.

### **3.2.3 Den egne fortellingen**

Foreldre og barn i begge familier satt igjen med det inntrykket at de fikk sagt det de ville si, og at *deres* fortelling fikk nok plass i den store fortellingen under *Livets elv*. Mor2 syntes de



fikk sagt det de ville, og i hvert fall det som var relevant for settingen. For Far2 var det viktig at:

*[...]«vi har fått sagt våre meninger uten å bli stoppet. For det har vi ikke så ofte hjemme [...] og det var veldig positivt sånn sett.» (Far2)*

Både foreldre og barn syntes muligheten til å uttrykke seg var positiv. Begge barna poengterte hvor vanskelig det var for dem å uttrykke seg, og hvor lettet de var eller hvor deilig det var når de først hadde gjort det. Milena var overrasket over hvor mye hun klarte å fortelle.

*«Jeg ble overrasket over hvor mye jeg klarte å fortelle i løpet av de tingene jeg fant fram. Det var ganske mange av de tingene jeg la frem som mamma og pappa sa «hva i huleste er det hun skal fortelle nå?». Det sa de hjemme da. «Du la frem så mye rart, men du klarte å fortelle så mye fakta og så mye naturlig i det du la fram selv det var litt rart.» (Milena)*

Et eksempel på hva foreldrene hadde ment var rart, var en vekt det sto 6 på. Da lurte foreldrene ifølge Milena på hva hun kom til å forklare. Det var da hun begynte å streve, i 6. klasse.

*«Jeg hatet jo virkelig å fortelle om den vekta. For det var jo da livet mitt [egentlig problemene mine] startet og det hadde egentlig ikke tenkt til å si, men det er jo hele grunnen til at jeg begynte her, så jeg måtte på en måte forklare en del om det, men det var den verste delen. [...]Det var vanskelig å si det, forklare hvorfor og hva som skjedde. Det var veldig mye der som mamma og pappa ikke visste, som jeg ikke hadde forklart noen gang. De visste det, men ikke at jeg hadde sagt det med de ordene da. Jeg har stort sett sagt ting som har skjedd i stikkord. Jeg har ikke fortalt hele historien. Men det har jeg på en måte gjort da det gjaldt Livets elv for det tok jo hele dagen.» (Milena)*

Dette med vekta hadde ikke Milena tenkt at hun skulle snakke om. Hun var likevel glad for at hun gjorde det. Hun mente foreldrene fikk vite mer om henne under *Livets elv* enn før, siden hun «pleier å holde det inni meg». Hun trodde det var en oppklaring for dem også «å få vite litt mer om oss [barna] som vi ikke har fortalt dem». Igjen kan det tenkes at denne muligheten til å uttrykke seg, til å komme med den egne fortellingen, bunnet i at det følte trygt når det de sa ble akseptert. De erfarte at de ikke ble motsagt eller korrigeret.

### **3.2.4 Barna kom mer frem**

For Mor1 var noe av det beste ved *Livets elv* at barna kom frem og fikk sagt sine ting. Barna fikk fortalt sine historier ut fra sine synspunkter. Mor mente hun «på en måte ble kjent med barna på en litt annen måte.» Hun mente både regelen om hver sin versjon av opplevelsen, at

en kunne velge historier selv og at rommet med terapeuter til stede bidro til at dette kunne skje:

*«Der så jeg at de kom etter hvert. De ble mye tryggere. De var jo litt sånn [...] forsiktige i starten. Og det skjønner jeg veldig godt. Og skal de jo alltid - du vet jo at barn er veldig til å beskytte foreldrene sine da. Og det var også en sånn fin måte - for der var det jo ikke noe - der fikk de jo fortalt - i og med at vi ikke skulle komme med noe sånn – fritt frem og så forteller du din historie - og der kunne de fortelle uten å føle en sånn – ja, i hvert fall i mindre grad - Ja, at det kom mye mer hvordan de opplevde ting da opp gjennom årene. [...] at de kunne snakke om det i et nøytralt rom. Og med to andre til stede. Jeg vet ikke jeg. For det var jo litt skummelt først, men jeg tror det var en god ting og jeg.» (Mor1)*

Også i Familie2 ga foreldrene uttrykk for at barna kom mer frem under *Livets elv*. For far gjaldt dette spesielt følelsene til barna. Hele familien var enige om hvor fint det var at Alexander fortalte mer om hva *han* tenkte og følte. Begge barna i Familie2 fortalte at det var godt å få uttrykt seg.

*«Jeg fikk ut av det det jeg trengte å si, det jeg følte at jeg måtte si. Det var ubehagelig på en måte å forklare det, men det var også en lettelse, etterpå da, nå har du faktisk sagt det, nå trenger du ikke gå rundt å grue deg eller være nervøs for det. Nå har du sagt det. Det var en lettelse.» (Milena)*

Også Alexander var glad for å ha uttrykt seg.

*«det var litt deilig å si det jeg - og legge sånne symboler for det jeg følte den dagen og det jeg ikke likte og jeg elsket og ikke elsket og sånn. Og hvordan jeg hadde det og hvordan jeg ikke hadde det. Det var deilig å faktisk si noe, for jeg har ikke sagt så mye til familien min. Fordi jeg er den minste i familien og så skjønner jeg ikke så mye av det som skjer. Så fikk jeg vite veldig mye og også at de fikk vite mer av meg.» (Alexander)*

Milena fikk sagt det hun følte hun trengte å si og som hun hadde gruet seg for å si. Alexander uttrykte seg om følelser, hva han likte og ikke, hvordan han hadde det. Han fikk vite mye om de andre, og de fikk vite mer om ham. Han fikk en god erfaring av å dele opplevelsen med de andre i familien. Det virker som det å legge symboler bidro til å kunne gjøre det.

## 3.3 Fortelle via valg av symboler

### 3.3.1 Å velge symboler som lek

Det er interessant å tenke over hva slags rolle symbolene og gjenstandene hadde i utformingen av familiefortellingen. For det første innebar det å velge en handling og en bevegelse. Hver og en gikk fra stedet de var, til bordet for å finne noe som «passet» ut fra den hendelsen de hadde blitt enig om. Så gikk de til «elven» for å legge symbolet ned på tauet sitt. Denne handlingen gjentok seg gang på gang under *Livets elv*. Gjentakelsen, bevegelsen og leggingen av «leker» (små gjenstander og figurer som ellers brukes i lek), var trolig med på å gjøre situasjonen tryggere. I tillegg ble fokuset dermed vendt mot handlingen og tingene, og kanskje mindre på en selv. Mor1 sier noe som peker i den retning.

*«For det var jo alle disse små figurene man kunne hente frem. Så ble det jo en lek i tillegg. Det var jo ikke noe sånn at en sitter på rekke og rad og skal se på hverandre og dømme. Det der med de lekene gjorde at fokuset ble borte. All den der skumle ble borte. De ble så fokusert de trådene og hva de skulle leke, de der symbolene da, hva de skulle legge da. Det ufarliggjorde på en måte hele situasjonen, for oss alle egentlig, også for meg.» (Mor1)*

Mor1 la vekt på fremgangsmåten der de skulle finne symboler for hver hendelse som noe trygghetskapende for barna, men også for henne. Også for Far2 virket det som det at en hele tiden gjentok samme prosedyre hjalp på den usikkerheten som han kjente i begynnelsen.

### 3.3.2 Å finne et godt uttrykk for hendelsen via symboler

Når familiemedlemmene gikk til bordet, så de etter en gjenstand eller figur som uttrykte «noe» i forhold til hendelsen. Dette «noe» var ikke bestemt eller uttalt på forhånd. Men det er mulig at regelen som ble presentert på starten ga en ledetråd, at ingen kan bestemme over hva en selv har *følt, opplevd* eller *oppfattet*. Å velge symbol kunne være en måte å nærme seg opplevelsen, følelsen eller minnet på. Symbolene ville så formidle dette mer eller mindre uttalt og tydelig. Symbolene kunne også formidle noe utover det som ble sagt. Milena uttrykte seg om prosessen med å velge symboler slik:

*«I første omgang, så var det helt greit. Men når tingene begynte å bli tatt, da var det vanskelig, for det er jo ikke bare å legge ut et symbol og forklare til det, det må være noe som passer.» (Milena)*

Dette utsagnet synes dekkende for hvordan de fleste familiemedlemmene opplevde det å skulle velge. Det var ikke bare å velge, det skulle passe. Mor2 var overrasket over hvor vanskelig det var. Begge mødrene snakket om at de visste hva de tenkte og følte, men ikke helt hvordan de ville uttrykke det med det som var til rådighet. Mor1 sa til seg selv at hun bare måtte velge noe, det var ikke så farlig hva det ble. Mor2 mente det ble vanskeligere etter hvert som det ble mindre å velge i. Samtidig kan en tenke seg at det nesten kan bli vanskeligere å velge jo mer en har å velge i. At dette kan føre til et press om å skulle velge «riktig», noe som Mor1 mente Niklas strevde med. Under noen av intervjuene kom jeg med forslag til ting som vi ikke hadde med under *Livets elv*, men som kunne ha vært der. Av dette syntes Milena det hørtes ut som en god idé med fargede sirkler som symboler for ulike følelser, mens Far1 mente det kunne ha vært mulig å tegne selv.

*«Det tenker jeg kanskje kunne vært annerledes, at det var mulighet for å tegne noen små tegninger underveis. I tillegg til de små buttons da, for de tegnet de [barna] jo på.»*  
(Far1)

Vanskene med å velge kan samtidig også peke mot at noe er vanskelig å uttrykke. Og at dette gjerne handler om noe i relasjonen mellom familiemedlemmene. Alexander syntes det var spesielt vanskelig å finne symboler for da han fikk vite at søsteren strevde. *«Fordi det var ikke akkurat så mye jeg fant som kunne være der. Da var det tre symboler.»* Når han først hadde funnet symbolene, så syntes han at gjenstandene uttrykte det han hadde å si. Mor1 husket spesielt hunden med tre hoder som eksempel på at det kunne være vanskelig å finne det som uttrykte det hun ville si.

*«Jeg husker - vi var på et punkt der vi skulle snakke om [...] fremtiden, det var veien vi skulle gå eller noe sånn. [...] da tenkte jeg at det burde vært fire hoder. Det var det eneste, det var akkurat det som slo meg. Det tror jeg også jeg sa da. Det var bare tre hoder. Jeg ville ikke ekskludere noen. Det var så viktig at det var fire hoder på den hunden eller hva det var. For vi er jo fire. Det var så viktig at vi er samlet på veien videre. Det skulle være et fjerde hode.»* (Mor1)

Mor1 hadde også noen tanker om hvordan det var for barna å velge symboler. Hun hadde lagt merke til hva slags symboler og gjenstander de så ut til å foretrekke.

*«Det jeg husker, det så jeg barna likte veldig godt, var disse små figurene med smilefjes eller som de kunne tegne på selv. [...] Men jeg så at av en eller annen grunn så brukte de mest dyr. Mer enn alle disse gjenstandene [...] Det er jo levende vesener det og.»*  
(Mor1)

Milena var spesielt fornøyd med vekten med 6 på. Den virket som den både bidro til å nærme seg det hun ville fortelle og at ble opplevd som dekkende for opplevelsen.

*«Kanskje den vekta, den med 6 på. Den var litt sånn. Jeg visste omtrent med en gang hva jeg skulle si til den. Men så begynte jeg å se på den da den lå på bordet og da skjønnte jeg at ok det var fra 6. klasse at jeg begynte å få vanskeligheter. Og siden det var en vekt og jeg sliter med, jeg slet med vekta mi før, så var det greit å legge den frem og fortelle litt om den.» (Milena)*

Svarene peker både innover og utover. Innover mot betydningen av å finne et godt uttrykk for hendelsen for seg selv. Det gjaldt å finne noe som matchet en indre forestilling, tanke eller følelse. Utover ved at det de valgte skulle formidle dette «indre» på en god måte til de andre.

### 3.3.3 Symbol som uttrykk for følelser

Hvorvidt familiemedlemmene forbandt symbolene med følelser eller ei varierte. Niklas husket at han la på mange smilefjes. Fjesene kunne også være «*trist, redd, ja, noe sånn...*» Niklas syntes det var fint at han kunne tegne på ansiktene selv. Isak husket at han la på terning, fjes, og en legevakt eller sykepleier underveis. På spørsmål om hvorfor han akkurat husket disse symbolene, svarte Isak at han kanskje forbandt disse med det han hadde opplevd:

*«Kanskje det var en litt alvorlig situasjon eller at jeg var litt glad, at det var noe veldig bra. Og det husker jeg veldig godt.» (Isak)*

Mor1 svarte at det ikke var symbolene i seg selv som bragte en følelse. «Det blir liksom hendelsen som var trist i så fall, eller morsom». Far1 uttrykte seg annerledes idet han sa at «*symbolene vekker jo følelser i deg. Man har jo, man får jo tanker rundt det og sånne ting.*» Far1 husket spesielt godt noen av sine egne symboler som alle pekte mot tunge og vanskelige følelser og tilstander hos ham.

*«Jeg valgte vel sten, husker jeg. Nå husker jeg ikke helt i fasen når det var, men jeg valgte vel et stopp, det stoppskiltet en gang, når jeg stoppet helt opp. [...] Og så var det vel, var det noen drager? Det var kanskje det og. [...] Helt på begynnelsen. Sliten. Nå husker jeg ikke - sten. Ja, jeg brukte en sten og. [...] Drage var vel det med det med temperamentet, sinnet. Og sten, det var vel det at det var tungt, vil jeg tro.» (Far1)*

Milena knyttet det å finne symboler til det å uttrykke følelser i sine svar:

*«Det å forklare følelsene sine, det er veldig vanskelig og det vanskeligste er å forklare dem for folk du er glad i. Så jeg syntes det var ganske vanskelig å finne følelser til den leken*

*da. For jeg visste at følelsene mine måtte være sanne. Jeg måtte forklare hva jeg følte. Hvis jeg for eksempel hadde tatt lyseblå og jeg hadde hatt en svart tanke, så passet jo ikke den lyseblå inn i de følelsene. Bare det å forklare følelsene sine hvordan du hadde det. Det syntes jeg var vanskelig. Å forklare følelsene sine er noe av det vanskeligste jeg vet om.» (Milena)*

Hvorvidt familiemedlemmene plasserer følelsene i forhold til hendelsen eller symbolene, er kanskje ikke det viktigste her. Både foreldre og barn forteller at det er følelser involvert og at de kommer til uttrykk, i hvert fall delvis, gjennom valg av symboler. Hva symbolene er ment å uttrykke, kommer mer eller mindre tydelig frem. Og de tolkes forskjellig ut fra hvor mottaker er.

### **3.3.4 Hva som blir sagt, hvordan det blir opplevd og hvordan andre tolket det**

Under hendelsen «Milena strever» la Far2 ned flere symboler. Ett av dem var en trehodet hund. Da han la denne under *Livets elv*, sa han om hunden:

*«Denne er den trehodede som da må ha alle posisjoner holdt jeg på å si, sånn passe på, lede, kjeft. Du får det liksom ikke helt til. Du må ha hodet litt over alt.. Oppfølging, som er tungt, synes jeg.» (Far2)*

Den trehodede hunden var en figur som både far, mor og Milena husket i etterkant. Når far husket den trehodede kom det følelsesmessige innholdet i dette symbolet tydeligere frem. Den trehodede hunden var «

*«[...] litt sånn tung [...] det var glede og sorg og alt på en gang. [...] Jeg gikk egentlig gjennom flere faser da, et snilt hode og et vakthode og et lei seg hode. Det sa litt at jeg måtte ha masse tanker egentlig og følge opp med.» (Far2)*

Også Milena husket veldig godt den trehodede hunden med en annen begrunnelse enn fars.

*«Fordi når han kom med dem, så skjønte ikke jeg i det hele tatt hva han skulle fortelle om. Men når han fortalte en innledning til hvert hode, så skjønte jeg at han mente oss tre, at det var meg, mamma og pappa som var i den der, på en måte, og liksom at vi har vært gjennom så mye og vi har holdt Alexander utenfor. Jeg husker veldig godt at Alexander kom til meg og sa at, jeg tror han sa det til hele familien, at han er veldig mye ute, fordi han ville ikke være hos oss da, fordi han følte seg ganske utenfor.» (Milena)*

Her tenker jeg at Milena var så opptatt av hvordan hun opplevde at de tre hadde holdt Alexander utenfor, at det ble projisert inn i symbolet og i det far sa.

## 3.4 Skape oversikt og sammenheng

Familiene var fornøyde med den utgaven av *Livets elv* som de hadde utformet. Ingen hadde noe de hadde ønsket å tilføye eller som de savnet i etterkant. Foreldrene var fornøyd med valg av startpunkt og hendelser, og hvor lenge vi oppholdt oss ved de enkelte hendelsene. Barna var ikke opptatt av dette. Far1 var ikke sikker på om alle relevante hendelser hadde kommet med, uten at han kunne peke på noen konkrete hendelser han savnet. Det gikk mer på hva han mente en kunne legge frem av hendelser i forhold til hva barna ville kunne forstå.

### 3.4.1 Valg av startpunkt

Begge foreldrepårene var tilfredse med eget valg av startpunkt. Familie1 valgte «Da Niklas ble født» som startpunkt. I Familie2 var startpunktet «Da mor og far ble par». Far2 syntes «*det var helt riktig å starte der familien startet da. Fordi det er jo derfor vi er her.*» Mor2 sa ikke noe spesifikt om startpunktet, men hun fortalte at hun var overrasket over hvor langt tilbake i tid de gikk under *Livets elv*: «*Jeg hadde ikke forventet at jeg måtte tenke tilbake så langt tilbake som, for eksempel fra før vi traff hverandre omtrent da.*» Barna i begge familiene var også opptatt av disse to hendelsene, egen/brors fødsel og da mor og far ble et par.

### 3.4.2 Valg av hendelser

Begge familiene trakk frem at prosessen med å velge hendelser hadde betydning som hjelp til å huske det som hadde skjedd. Niklas poengterte dette med at de hjalp hverandre med å huske.

*«Nå snakker vi om sånn som er langt tilbake i tid i Livets elv. Da kunne vi gå ganske langt tilbake fordi vi spurte hverandre hva vi husket. Jeg husker ikke det og så husker noen andre det og så er det ganske fint det. [liten pause.] Og så kan man jo spørre.» (Niklas)*

På spørsmål om hvordan det var å finne frem til de hendelsene, om det hjalp at mamma eller pappa sa hendelsene, svarte Niklas:

*«Ja, det hjalp jo veldig. For de husker jo bedre det som har skjedd, for de var jo ikke så små. Og da opplevde vi det bedre.» (Niklas)*

For ham var dermed *Livets elv* en god erfaring i det å kunne hjelpe hverandre til bedre å huske det som hadde skjedd, for så å kunne oppleve bedre som følge av dette. Kanskje betyr dette

noe i retning av at hendelsene ble mer virkelige for ham som følge av at han husket bedre. Eller at selve opplevelsen under *Livets elv* ble god.

Mor1 forteller om hvordan det å velge hendelser og legge symboler i seg selv bidro til at de husket mer. De la ned symboler for noen hendelser, og så kom de på andre hendelser.

*«Det var akkurat det som var så nydelig. Alle hadde sine... Vi blandet jo noe litt tid og rom, men det spilte ikke noen rolle. Det var ikke det aller viktigste. Det er akkurat som man plutselig kommer på noe. Man la noen hendelser sånn fra fødsel og brudd og [...] Og så plutselig kom de på ting etter hvert og selv om vi var der, så kunne vi gå litt tilbake i tid. Og det synes jeg var – ja. [...] Egentlig så var det bare godt.» (Mor1)*

Barna i Familie1 foreslo også selv hendelser, som da Isak skadet seg eller da Niklas tok en gradering i Kung Fu. Niklas husket ikke dette under intervjuet, mens Isak fortalte *«Jeg husker at jeg fortalte om den gangen jeg slo meg i hodet og så tok jeg en sånn sykepleier på, eller en sånn leke.»* Dette forteller noe om at de var engasjerte i det å fortelle sin historie og at de følte de kunne komme frem med sitt.

### 3.4.3 Se fremover

Under *Livets elv* bruker en mesteparten av tiden til å lage den felles fortellingen om hvordan livet har vært. Helt til slutt ser familien så fremover mot det som skal bli. De velger en hendelse som kan være mer eller mindre strukket ut i tid, gitt navn som «Tiden fremover» (Familie2) eller «Fremtiden» (Familie1). Her er det åpning for hva en håper eller drømmer om eller ønsker seg lenger frem i tid. En kan også si noe om hvordan en ser for seg at de neste stegene vil bli. Temaet «Fremtiden» var noe spesielt barna syntes å hefte seg ved. Under intervjuet med meg husket de at de hadde snakket om fremtiden og hvilke symboler som ble lagt.

Alexander husket de symbolene som pekte fremover aller best, hva som skulle skje og hva de ønsket for tiden fremover.

*«Jeg husker mamma sin rose, min sin diamant, tror jeg. Ja. Og pappa sin trollmann. [...] Mamma ønsket at vi skulle blomstre eller noe. Og min diamant. Jeg husker det, jeg har det på tunga. At - Nei, at noe skulle glitre eller noe. [...] at noe skulle skinne, skinne for oss, at vi skulle få det bedre. [...] Og pappa sin trollmann at det skulle skje noe magisk, at det skulle hende et mirakel med oss fire. [...] Og så husker jeg også mamma eller Milena eller noen – det var noen - det var mamma som hadde fire stener.» (Alexander)*



Det er lett å tenke seg at Alexander forbandt disse ønskene med noe positivt. I tillegg tenker jeg at den nærmeste fremtiden kanskje var det mest relevante for ham. Familien hadde nettopp snakket om hendelsen «Milenas strev» i *Livets elv*. Da satt Alexander lenge for seg selv i rommet og lyttet til det de andre sa. Han ble så invitert mer inn i samtalen av terapeuten til å uttrykke hvordan han hadde det. Etter å ha fortalt hvor utenfor han kjente seg i familien sin, liksom pustet han ut, og gikk og satte seg sammen med de andre. Kanskje kjente han seg derfor mer inkludert og dermed involvert i fremtiden.

Far2 var spesielt fornøyd med ett av symbolene han hadde lagt for familiens nære fremtid, en skilpadde. Dette begrunnet han med at

*«Skilpadden kommer frem den og. Vi må ta den tiden en trenger.» (Far2)*

Også Milena husket skilpadden. Det virket som hun syntes den passet godt som uttrykk for den prosessen hun og de andre var i:

*«Skilpaddene er jo treige. [...] Jeg følte at pappa skulle fortelle at dette gikk ganske treigt, at det har gått ganske treigt gjennom da, at jeg har vært ganske treig med å komme meg på beina igjen. Men nå ser det ut til å gå greit. Det går bedre.» (Milena)*

Milena ga uttrykk for at hun så skilpadden som bekreftelse på den tiden det tar og ikke som kritikk over at det tar tid.

For Mor1 var det viktig å høre om barnas planer og ønsker for fremtiden. Det virket som det var betryggende for henne at barna hadde sine egne planer og ikke var for sterkt bundet til foreldrene sine:

*«Niklas [...] skulle ha et småbruk på Sørlandet [...] Og det var søtt. De er så små. Så var det så søtt å høre på det. De har sine planer i livet. Det var så godt. Det var deres liv. Deres ting. Det var ikke noe sånn at de skulle føle at de inkluderer mamma og pappa. De er små individer som klarer seg selv. Isak skulle ha bondegård og Niklas skulle ha dette på Sørlandet.» (Mor1)*

Niklas husket selv under intervjuet at han og broren hadde ønsket seg noe for fremtiden. Han fortalte at han ikke lenger ønsket seg helt det samme:

*«Jeg vet ikke, men jeg tror ikke jeg er helt enig med det nå lenger da. Jeg tror det var noen dyr, eller var det du som ville ha bondegård? [til Isak] Ja, det [småbruk i på Sørlandet] vil jeg fortsatt. Jeg tror jeg tok dyr da. Men nå vet jeg at det kan bli veldig mye jobb å ha mange dyr.» (Niklas)*

Familie2 var fortsatt i prosessen med å komme seg gjennom en krise knyttet til Milenas sykdom. Deres fremtidsønsker var kanskje derfor mer knyttet til de neste trinnene i den prosessen. For familie1 var mange av de opprivende hendelsene over, slik at *Livets elv* ble mer å kunne bearbeide det som hadde vært. Det er mulig at dette ga barna mer rom for å kunne ønske seg noe for sin fremtid.

### 3.4.4 Opplevelsen av tid

For Mor1 var det godt å kunne gjenoppleve familiens fortelling under *Livets elv*. Også det å kunne se tilbake på alt det gode som hadde vært.

*«Det var fint å kunne gå litt tilbake også. Å kunne spole litt. Man er i det, man går videre. Plutselig så. Også på det gode. Når vi også hadde våre gode ting. Det var også en positiv opplevelse midt oppi det. Når barna kom med de historiene om da de var født og Niklas husket at han Isak ble født, at fikk en lillebror. Og så sitter de og forteller. Det var så godt å gjenoppleve. Og det var så godt at det kom frem. På godt og vondt.» (Mor1)*

Far1 pekte på flere aspekter ved det å se tilbake på tiden som har vært.

*«[...] vi fikk gått gjennom det som har skjedd. Det var veldig bra. [Vi har] fått noen årsaker til hvorfor ting har blitt som de har blitt og hvordan det har vært. [...] Det er et greit sammendrag liksom av hendelsesforløpet og det er flott. Så. Ja, vil jeg si at det var lærerikt for barna, det var lærerikt for alle å få gjort alt på et sted og gjort det.» (Far1)*

Ved å få et sammendrag av hendelsesforløpet så langt for familien, kunne de få bedre oversikt over det som hadde skjedd. *Livets elv* ga også noen årsaker til hvorfor ting hadde blitt som de har blitt. Det kunne bidra til en følelse av oversikt og sammenheng, det ene følger av det andre. Det vil også gi en følelse av kontinuitet, livet går videre. Nå kan vi se fremover. Niklas opplevde dette positivt.

*«Det gjorde oss ganske, det gjorde oss ganske. Jeg vet ikke helt hva jeg skal si. Men den fikk oss til å se tilbake i tiden og fremover. Vi kunne liksom se litt sånn på livet mitt fremover og sånn. Det var litt kult.» (Niklas)*

Dette gjaldt også for Familie2, der barna fikk vite mer om prosessene som hadde vært i forkant av adopsjonene, og om hvordan det hadde vært for dem å skulle bli en familie etter adopsjonen. Foreldre og barn fikk uttrykt seg. De delte opplevelsen sammen. De kunne gjenoppleve og bearbeide det som har vært, og så se fremover. Mor1 opplevde dette som forløsende.

«Det var så forløsende, rett og slett, å gå gjennom den tiden sammen. Man står i det hele tiden, i det daglige. Så er man litt i en krise. Og så er det sykdom. Så er de splittelse og så er det sorg med barna og sorg med foreldre. Og så går det en stund, og så plutselig kan vi sitte i et rom sammen med dere og så kan vi visualisere, så kan vi gå litt tilbake i tiden sammen.» (Mor1)

## 3.5 Dele fortellinger og opplevelser

Hva forteller familiemedlemmene om det å dele fortellinger og opplevelser? Slik Mor1 forteller virker det som en sterk opplevelse:

«Noen ganger kjente jeg denne hjertebanken. Hva tenker Niklas om det? Hva vil Magnus [Far1] si nå? Eller hva tenker barna om det jeg sier eller Magnus om det jeg sier nå? [...] Jeg og Magnus har pratet veldig mye, på kammerset da. For vi skal skåne barna for ditten og datten da. Nå pratet vi om følelsene våre foran barna. Det syntes jeg var en fin ting. [...] Jeg tror det var noe gråt – jeg tror det kom noen tårer og.» (Mor1)

Felles for begge familier var at de fortalte om en lang rekke hendelser. Noen av disse hendelsene vil naturlig nok ha hatt sterkere betydning for dem. Disse hendelsene er gjerne også mer emosjonelt ladet. For Familie1 var dette «Fars sykdom» og relasjonen mellom far og Niklas på den tiden. For Familie2 var dette fortellingen om adopsjonene, og «Milenas strev». Uten å gå inn i for mange detaljer og med noen omskrivninger, vil jeg skildre hvordan familiene opplevde det å dele disse fortellingene og opplevelsene.

### 3.5.1 Da far var sint

Far1 husket spesielt at de hadde snakket om hans forhold til Niklas da han var ganske liten. Far forteller at han hadde ganske stort temperament da til tider. Selv om far visste med seg selv at han var en god far og hadde gjort en god jobb, så var det:

«lik som unødvendig med de tingene som skjedde.» [...] «Det gjorde veldig vondt å høre det, i og for seg da, fra sine egne barn. Det følte jeg absolutt. [...] Nå vil jo barn beskytte foreldrene sine og sånne ting, men de fikk jo litt sagt det, og så vidt jeg husker så snakket jeg jo litt om det selv også, tror jeg.» (Far1)

Også for Mor1 var det veldig tungt da Niklas valgte symbolet for hvordan han hadde hatt det under hendelsen «Far er syk».

«Når Niklas la den steinen eller vekten, at det var veldig tungt. Da kjente jeg - at det var godt at han fikk det frem, men sårt å høre på at det er tungt. [...] Det var fint at han fikk

*sagt det. Men selvfølgelig er det alltid vondt for foreldre å høre at det har vært tungt. Det vet vi jo at det har vært. Det har vi jo sett. Samtidig tror jeg at det var godt for ham å legge den steinen. Akkurat som han fikk lagt den. Akkurat som når man har så mye i hodet, og får skrevet det ned. Det var akkurat som han fikk lagt den steinen der og fikk lettet litt på det trykket.» (Mor1)*

Mor peker også på en annen side ved det å legge symboler, at selve leggingen også kan bidra til det å «legge fra seg» seg det som er tungt og vanskelig. Det blir en symbolsk handling i seg selv. Dette vekket mange minner hos mor om hvordan det var den gangen før far flyttet ut. Hun kunne tydelig se for seg en bestemt situasjon i tilknytning til at far flyttet ut, og reflekterte over hvor tungt det måtte ha vært for sønnen.

*«Det må ha vært så utrolig - den vekten han har hatt på seg, det må ha vært en enorm byrde. [...] Og jeg tenker for ham, den følelsen han må ha hatt. Alt det han tok på seg. Det kjente jeg med den vekten. At det han må ha tatt på seg av ansvar på en så ung gutt da. Han var ikke mer enn åtte. Han var åtte år gammel. Det kjente jeg var tungt.» (Mor1)*

Det var tungt for Mor1 å høre. Samtidig som hun fremhever at det er godt at det ble sagt. Det var også her at Isak fortalte at han følte skyld i forhold til fars sinne. Han hadde forestillinger om at hvis han bare hadde vært annerledes, så ville ikke far ha vært så sint. Begge foreldrene var glade for at dette kom til uttrykk, selv om det var veldig tungt for dem å høre dette. Barna ble fortalt at de ikke hadde noen skyld i dette. Isak avrundet ved å si at nå ville han ta for seg neste hendelse som var da han skadet seg. Familien var i stand til affektivt å dele denne fortellingen, noe som førte til både at de gjenopplevde og bearbeidet den sammen, for så å avrunde.

### **3.5.2 Adopsjonsfortellingen**

For Mor2 var det viktig at de brukte mye tid på adopsjonen.

*«Jeg syntes at det var viktig at vi brukte mye tid på adopsjonen og at barna skjønner det følelsesmessige opp og ned jeg har hatt også. Det er ikke bare de som har negative følelser overfor det heller. At det var viktig at jeg gikk på en liten smell, da jeg fikk vite at jeg ikke kunne få barn. Og de har jo sånne spørsmål om det.» (Mor2)*

Dette var også de to barna opptatt av, på hver sin måte. For Milena hadde fortellingen om adopsjonen gjort mest inntrykk av alt ved Livet elv. Foreldrene fortalte om adopsjonsprosessen, reisen til Milenas opprinnelsesland, og om den første tiden i Norge.

*«Det at mamma og pappa fortalte hva de følte da jeg ble adoptert, i hvert fall. Det ga meg mest inntrykk [...] «for det var på en måte en oppklaring av at de ville ha meg på en måte.» (Milena)*

Milena fikk også vite om en hendelse knyttet til adopsjonen. Foreldrene fikk vite at de kanskje ikke kunne få henne likevel på grunn av en manglende helsesjekk. Far uttrykte at det hadde vært «katastrofe» dersom hun hadde blitt tatt fra dem da. Da dette ble fortalt under *Livets elv*, så jeg hvordan Milena ble glad av å høre det. I intervjuet var dette noe som hun trakk frem, og at dette rørte henne. Det var som hun da kunne ta helt inn, at foreldrene ville ha henne.

*«Jeg fikk i hvert fall vite at da mamma og pappa satt med de papirene og så bilder av meg og fikk vite at dette er datteren deres, og det er henne dere skal få, og et par dager eller uker seinere, så fikk de vite at det ikke er sikkert likevel for vi må sjekke henne for sykdommer og sånn og da var pappa veldig bestemt på at nå har dere sagt at hun skal bli vår og da skal hun bli vår uansett om hun har en sykdom eller ikke. Da ble jeg ganske rørt.» (Milena)*

Alexander husket mest det som ble fortalt fra *sin* adopsjon. Det som hadde gjort inntrykk på Alexander var Milenas opplevelse av å miste foreldrene sine, da lillebror kom inn i familien.

*«hvordan jeg var da. [...] At jeg var litt sånn rampete og tok alt fra Milena som hun hadde.» (Alexander)*

Det var tydelig at mange av fortellingene om adopsjonen allerede var fortalt i familien, men kanskje ikke så konsentrert og detaljert som under *Livets elv*. For begge barna tenker jeg at det å bli fortalt om hvordan det var da de ble adoptert, ville være med på å styrke tilknytningen mellom dem og foreldrene.

### **3.5.3 Da mor begynte å gråte**

Milena og Alexander var også opptatt av en hendelse som skjedde i rommet, at mor begynte å gråte. Dette var i forbindelse med at mor skulle fortelle om sine symboler for hendelsen «Milena strever». Milena ble rørt av det mamma sa da hun begynte å gråte, noe Milena husket som: *«I fjor på denne tiden så begynte jo det verste som jeg noen gang kunne ha forestilt meg»*. Det virker som Milena tok dette som en bekreftelse på båndet mellom henne og moren, og at moren bryr seg om henne. Milena forteller at

*«Da fikk jeg tårer i øynene, for da ble jeg veldig rørt.» (Milena)*

For Alexander var det

*«litt rart at mamma begynte å gråte. [...] Det var litt rar følelse i meg da. Av og til skjønner jeg ikke helt hva som foregår med familien min.» (Alexander)*

Alexander følte seg «*både trist og nysgjerrig og glad*» da mor gråt. Trist over at moren gråt, nysgjerrig over hva dette gjaldt og kanskje glad for at mor gråt foran ham. Denne erfaringen av å dele følelser med hverandre, ville kunne bidra til å styrke de emosjonelle båndene mellom dem.

## 3.6 Refleksjon over selv og andre

### 3.6.1 De andres fortelling

Familien laget en felles fortelling der de enkelte fortellingene ble samlet til en helhet. Dette ga familiemedlemmene en mulighet til å inkludere mer og flere av de *andres* fortelling inn i den felles fortellingen. I så måte var derfor av betydning (for virkningen av *Livets elv*) hva de enkelte hadde tatt inn av de *andres* fortellinger. For å undersøke dette, ble familiemedlemmene spurt om noen hendelser og fortellinger som hadde gjort inntrykk på dem. De ble også spurt om de fikk *vite mer* eller hadde blitt *overrasket* av noe som kom frem under *Livets elv*. Felles for begge familiene var foreldrenes opplevelse av at barna fikk komme mer frem med sine fortellinger og følelser under *Livets elv*.

Barna i Familie2 var opptatt av hva foreldrene hadde å fortelle. Milena var overrasket over hvor mye foreldrene åpnet seg for dem selv om terapeutene var til stede.

*«Jeg har aldri følt at de har vært så åpne mot meg før. Så det ble jeg mest overrasket over, av å ha det spillet på en måte.» (Milena)*

Begge barna i Familie2 trakk frem fortellingen om adopsjon som det viktigste for dem. Det Alexander husket best ellers var det som ble sagt under hendelsen «Fremtiden». Milena husket godt mors fortelling og farens fortelling om «den ulven». Mor2 fortalte at hun satt igjen med en del svar som hun ikke visste, spesielt fra barna. Hun fortalte hvordan Alexander til daglig var høyt og lavt, i full aktivitet. Det gjorde inntrykk på henne «*hvor gjennomtenkte og dype svar han kom med.*» Overrasket var hun ikke over dette. Derimot ble både far og mor overrasket over hvor spent Alexander var og hvor vondt han hadde det da han begynte på skolen. Det hadde de ikke merket. Far hadde regnet med at han var spent som alle andre barn.

Også Milena var opptatt av hva Alexander hadde å fortelle. Dette var kanskje relatert til hennes opplevelse av at broren følte seg utenfor som følge av hennes sykdom.

*«Jeg ville gjerne høre hva han hadde å si da, når vi på en måte sperret ham ute da. Det er jo litt av det han har fortalt nå.» [...] grunnen til at hans fortelling ga mer inntrykk enn det mamma og pappas gjorde, var det at de er ganske åpne mot meg og jeg vet ganske mye om dem. Alexander er en person som holder ting inni seg, når han først åpner seg, så er det spennende å høre hva han har holdt inni seg en stund.» (Milena)*

Barna i Familie1 var mest opptatt av hverandre i sin tilbakemelding fra *Livets elv*. Både som svar på om de fikk vite noe mer og om de var overrasket over noe, så trakk de frem hverandres fortellinger om skader og gradering. Isak mente han hadde fått vite noe om da Niklas ble født og tiden etterpå. Mor1 husket hvordan barna var opptatt av fødselen, og av små uhell og krangler, og av mange positive historier. Hun var opptatt av at barnas perspektiv og opplevelse hadde kommet frem. Hun var litt overrasket over hva som hadde vært av betydning for dem, sånn som Isaks skader. Far mente han ikke hadde fått vite så mye mer om barna. Han var mer overrasket over mors og egen ulike oppfattelse av bruddet og det som kom forut for det. Mor syntes det var godt å høre hva far tenkte om ting. Hun hadde brukt noe tid i etterkant på å reflektere over hva far hadde sagt. For henne var det en positiv erfaring av å komme frem til at han, i likhet med barna, måtte få ha sin versjon og sin opplevelse.

Hva førte det at alle fikk rom for å uttrykke seg og komme med hver sin versjon av felles fortelling til? Hva førte det til å kunne få mer oversikt og sammenheng? Hva bidro delingen av fortelling og opplevelse til? Det virker som dette har ført til refleksjon omkring seg selv og andre hos foreldre og barn.

### **3.6.2 Bevisstgjøring**

Som tidligere nevnt var det viktig for Mor1 at de allerede ved starten ble gjort bevisste på at hver og en har sitt eget perspektiv og sin egen opplevelse. Denne bevisstgjøringen virket å være felles for foreldrene. Som Mor2 sa:

*Det er vel også det at alle har fått en bevisstgjøring og på hva de andre mener og føler. Så vet vi ikke om den gode vib'en vi har hjemme nå er på grunn av det eller ikke.*  
(Mor2)

### 3.6.3 Avstand og et annet perspektiv

Familiefortellingen vokste frem som en prosess, men den hadde også sitt fysiske uttrykk i rommet. Mor2 syntes det var «*litt hyggelig [...] å se det fra utsiden på en måte.*» Også Mor1 kommenterte det visuelle uttrykket for prosessen.

*«Dette med at vi kunne få de, den elven - at det litt bølger i livet. Så var det godt at vi kunne skyve frem de trådene, litt tettere i en opplevelse. [...] Så fikk man lov til å skyve på disse. Det var en veldig fin ting og. Når man satt på avstand, så kunne man se litt på de bølgene. Man fikk et helt annet perspektiv på hvordan livet har vært og hvordan det kom til å bli og med de forskjellige fargene og sånn.» (Mor1)*

Det at fortellingen kom til uttrykk visuelt og at familiefortellingen kunne overskues, tenker jeg førte til en viss fysisk og mental avstand som virker befordrende på refleksjon. At Mor1 sammenliknet *Livets elv* med det å se en god film, forsterker dette inntrykket.

*«Det er som man ser en utrolig god film, som man går og reflekterer på i omtrent ukesvis etterpå. Og dette var litt sånn som vi fikk filmet gjennom hele livet, og så går man og reflekterer litt på det etterpå da.» (Mor1)*

Den visuelle og romlige erfaringen tenker jeg påvirket opplevelsen av *Livets elv* på måter som ikke er så lette å sette ord på. Da jeg ba familiemedlemmene komme med et slags helhetsinntrykk, var det flere som nevnte noe om opplevelsen av seg selv og de andre i rommet. Alexander fortalte «*jeg husker at jeg satt der da[ ...] og hørte alt og fortalte litt*», mens Far2 hadde «*et sånn totalbilde jeg, av alle sammen, så satt Alexander der og Milena der, litt sånn totalbilde av alle folka. Litt sånn ovenfra og ned.*» Mor merket også at hun hadde gode følelser for rommet. Opplevelsen hadde også blitt erfart kroppslige så å si, idet de nevner opplevelsen av seg selv og andre i rommet.

### 3.6.4 Skriv

Familie1 fikk journalnotatet fra *Livets elv* en stund etterpå. For Mor1 var dette veldig positivt.

*«Og så en stund etterpå så kom da deres refleksjoner. Og det var veldig mye likt. Og det var sånn «Jøss, var det sånn». Og så var det et par punkter, «Nei, sånn...» men så tenkte jeg at «det gjør ikke noe. For sånn oppfattet de det. Sånn så dere på det». Så det var veldig flott. Og så dette at vi har dette skriftlig. Så kan man ta det opp noen ganger og så kan man lese det. Det var veldig flott at vi fikk deres skriv på det. Det var en god ting.» (Mor1)*



Hun kunne gjenkjenne noe av det som ble skrevet og være uenig i annet, igjen ut fra erkjennelsen om at vi oppfatter ting ulikt. Hun var positiv til skrivet, og spesielt en observasjon som var beskrevet der:

*«Når Niklas hadde sagt noe, så tenkte han kanskje at det var litt sånn mot en av oss, så gikk han og satt seg på fanget og så satt han seg litt på fanget til meg. Og det igjen gjenspeiler veldig mye. Og det var så flott. Da hadde dere observert noe som jeg ikke hadde tenkt på der og da. Man sier en ting og så skal man, da setter man seg på fanget for å vise at man er glad i deg for det. De fikk sagt det de trengte, og så skulle de vise.» (Mor1)*

Det virket ikke som hun syntes terapeutens uttalelser som tyngende, heller tvert om. Det var bra at noen hadde sett dem litt utenfra og lagt merke til andre ting. Her gjaldt det kommunikasjon på flere plan. Barna fikk sagt noe om hvordan de hadde det eller hva de følte med ord. Ved å sette seg på fanget, var det på en måte som de også sa: «Jeg mener det jeg sier, men jeg er glad i deg for det.» Denne observasjonen kunne mor få del i via skrivet. Hun kan også gå tilbake til skrivet seinere.

### **3.6.5 Etertanke**

Mor1 fortalte at hun hadde tenkt mye underveis, men også i etterkant av *Livets elv*. Det virket som refleksjonene gjorde henne mer i stand til å respektere hvor forskjellig familiemedlemmene hadde opplevd det som skjedde.

*«Som sagt [...] for meg var det veldig sånn tankevekkende. Jeg satt og tenkte på det mange dager etterpå. [...] for det var ikke sånn at vi gjorde et opplegg her og så gikk vi ut og så tenkte jeg ikke mer på det. Lenge etterpå gikk jeg og tenkte på ting som ble sagt og så fikk jeg på en måte [...] og så forsonet jeg [meg] med [det].» (Mor1)*

### **3.6.6 Forståelse av selv, andre og relasjon**

Familiemedlemmene fikk uttrykt seg. Fortellinger og følelser ble delt under *Livets elv*. Dette førte til refleksjoner i forhold til en selv og andre. Foreldrene ville kunne være bedre i stand til å forstå hvordan barna hadde det. Barna ville kunne utvide historien om seg selv i forhold til foreldrene. Dette ga foreldre og barna en mulighet til å forstå seg selv, de andre og relasjonen mellom dem på en annen måte.

Mor1 hadde både reflektert over Niklas sitt behov for å beskytte seg selv og faren. Hun opplevde ham litt som fornektende «*Nei, sånn var det ikke.*» og lurte på om det var for å beskytte seg selv og far. Hun hadde også reflektert mye i forhold til hva far hadde sagt.

Mor2 fortalte at Milena hadde vært opptatt av hennes følelser i forhold til barnløshet etterpå.

*«For hun går jo og sier, eller hun har gått og sagt til søsteren si, at de er vårt andrevalg. [...] Ikke sant! At hadde vi kunnet fått barn, så hadde vi gjort det, og ikke valgt dem. [...] Hun var veldig opptatt av hvordan jeg følte det og hvordan det har vært da, den perioden da fra før siste prøverør og til. Det gikk jo mange år imellom.» (Mor2)*

Dette sammenfaller med Milenas uttalelse om at det viktigste for henne under *Livets elv* var hva mor og far hadde sagt om adopsjonen, at hun hadde fått en opplevelse av at det var *henne* de ville ha.

### 3.7 Endring

Familiene varierte i hvilken grad de opplevde at det hadde skjedd endringer i familien og hvorvidt de knyttet dette til *Livets elv*. Begge familiene hadde vært til familiesamtaler og annet innenfor BUP-systemet. En vil derfor uansett vanskelig kunne tilskrive en eventuell endring bare til *Livets elv*.

Mor1 mente dialogen hadde blitt bedre. Dette gjaldt i forhold til eksmannen, men spesielt hva hun nå synes hun kunne snakke med sønnen om.

*«Det har vært vanskelig, spesielt med Niklas. [...] Jeg har vært veldig opptatt av at vi skal ha åpen dialog hjemme. Jeg har vært litt redd noen ganger, for han har vært litt sårbar. Så er det å finne den balansen. Så lærte jeg litt her at det er bare å snakke om det. Og Niklas er blitt flinkere til å sette grenser og si nei, nå synes jeg du er urimelig eller nei, dette vil jeg ikke snakke om. Og det synes jeg er kjempeflott.» (Mor1)*

Hun opplevde det at de som foreldre kunne snakke sammen om det som var sårt, sammen med barna som bidrag til dette. Far1 mente det ikke hadde blitt noen stor forandring. Hans begrunnelse for dette var at familien hadde en god og åpen dialog i utgangspunktet.

*«Jeg føler selv i vårt liv da, så er vi alle genuint interessert på en måte i hverandre og snakker ut om ting hvis det er noe. Og barna er også flinke til å si ifra hvis det er noe og sånne ting. Så ute der, så føler jeg at det fungerer det sånn sett. Vi må liksom ikke ha en Livets elv, for å klare det, på en måte.» (Far1)*

Barna mente de kranglet mindre nå. De husket at de ba om hjelp til å krangle mindre under *Livets elv*. De var ellers opptatt av å fortelle meg om nye hendelser.

Også Far2 mente at familien hadde en god og åpen dialog i utgangspunktet. Han syntes det var vanskelig å svare på om det hadde blitt noen endring.

*«Det er vanskelig å svare på. Helt ærlig, så tror jeg ikke det. Samtidig så har det blitt bedre og da. Om det er den eller om det bare er tiden som modnes. Det er litt. Ja.» (Far2)*

Selv om foreldrene i Familie2 var nølende til om endring kunne knyttes til *Livets elv*, kom de opp med noen mulige grunner til at så kunne ha skjedd:

*«De [barna] fikk jo litt svar og gitt noen svar de også som de vanligvis ikke gjør. Det er mulig at de har blitt litt mer åpen, holdt jeg på å si. [...] Hvis det er noe de har gått og tenkt på, og så har de funnet ut at det var jo ikke noe farlig, eller sånn er det.» (Far2)*

*«Det kan kanskje være at Alexander tør å si litt mer da. Det er mulig det. [At han] ikke [er] redd for å si noe for at vi skal bli lei oss eller noe sånn.» (Mor2)*

Barna mente det hadde skjedd en midlertidig endring i familien.

*«Etter at vi var ferdig med det [så var vi åpne], men noen dager etter så lukket vi igjen. Da var alle følelsene våre.» (Alexander)*

Søsteren hadde ønsket at foreldrene hadde vært «mer åpne etter den leken».

*«Alle dørene er oppe. Den dagen og neste dag, men så var det som om dørene lukket seg igjen automatisk. Mamma er veldig åpen når det gjelder jobb og sånn, det er ikke veldig viktig for oss å høre om, det vi er interessert i er hvordan hun faktisk har det. De sier så lite.» (Milena)*

At det skjedde en midlertidig endring rett etter *Livets elv*, kan være en indikator på at familien var mer åpen enn de ellers er under *Livets elv*.

### **3.7.1 Livets elv kontra hverdagen**

En måte å forstå muligheten for endrende prosesser på BUP generelt og under *Livets elv* spesielt, er at en tilbyr familiene en måte å være sammen på som er annerledes nok til at de får en ny erfaring av måter å være sammen på, men ikke for annerledes, slik at det blir utrygt å være der. Hvorvidt *Livets elv* ble opplevd som annerledes enn slik de ellers er sammen, var derfor et av mine spørsmål til dem. For Mor1 var bare det at hele familien var sammen

annerledes. Dette som en forutsetning for bedre dialog. Hun tilskrev endring til prosessen på BUP, samtidig som hun understreket at *Livets elv* var et positivt bidrag til denne.

*«Det er vanskelig å si om det er Livets elv som har gjort det. For jeg synes det har vært en prosess med BUP generelt. [...]Men igjen, det er en helhet. Bare det at vi kan være sammen. For det er egentlig på BUP at jeg hører hvordan Magnus tenker og han hører hvordan jeg har det i hverdagen. For ellers så snakker vi - vi snakker sammen, men det blir veldig lite.» (Mor1)*

For Mor2 var det som var mest annerledes at alle måtte «tenke gjennom svarene sine» før de sa dem. For Alexander og Milena var det å skulle snakke om følelsene sine mest annerledes. Alexander tenkte i etterkant at det var første gang han fortalte alt til foreldrene. Milena opplevde også seg selv som mer åpen enn ellers. Hun syntes også at foreldrene var mer åpne og fortalte mer under *Livets elv* enn ellers.

### **3.7.2 Inviterer *Livets elv* til en for åpen familiefortelling?**

Samtidig som *Livets elv* la til rette for at en kunne uttrykke seg, kunne dette også ses på og kjennes som et press om å uttrykke seg. Begge fedrene nevnte dette. Far2 omtaler dette som et press overfor sønnen som måtte åpne seg mer enn det han ellers gjør. Dette opplevde Far2 som noe positivt. Far1 snakket mer om egen opplevelse av press.

*«Men det ble jo litt sånn press da, på en måte. For det er veldig mye man skal gå gjennom. Så det blir jo. For noen er det vanskelig og for noen er det litt lettere sikkert.» (Far1)*

Far2 fortalte at han i etterkant var skuffet over *Livets elv*. For ham var *Livets elv*

*«...noe som alle bruker i en eller annen situasjon, om en bruker den aktivt eller i sånn situasjon da. Samtidig så gir det meg ikke. Jeg fikk en del opplysninger, men samtidig så hadde jeg håpet på at det skulle gi meg noe mer da.» (Far2)*

Far greide ikke å sette fingeren på hva *noe mer* var, men han ønsket seg en tilbakemelding i etterkant om hva familien kunne jobbe med ut fra at de hadde gitt «ganske dype svar». Fars utsagn kan tolkes på flere måter. Det kan ses som et uttrykk for at han ikke fikk vite nok om *Livets elv* i forkant og heller ikke underveis om hvordan dette skulle foregå. Det kan ses som uttrykk for at det ikke skjedde en affektiv deling tilstrekkelig grad, at han opplevde at de kun utvekslet *opplysninger*. Men det kan også ses som et uttrykk for at han følte det som utleverende å skulle fortelle familiefortellingen på denne måten.

## 4 Diskusjon

*Livets elv* er en terapeutisk metode som blir brukt av flere behandlere. Forankret i kliniske erfaringer fremstår den som virksom og nyttig. Hva kan det være som er virkningsfullt? I denne delen vil jeg drøfte grunnlaget for å forstå dens virkning.

### 4.1 Lage en fortelling sammen om familien

Rammen for fortellingen var at hele familien var til stede. De skulle fortelle sin historie. Det var fritt frem. De valgte hendelser. De valgte symboler. Reglene som ble presentert i begynnelsen presiserte at de hadde hver sin versjon. Dette virket å ha vært gode betingelser for samtale og konstruksjon av fortelling. I familieterapi kan det ofte bli slik at barna ikke kommer til orde. Mor og far forteller, barna sier ikke så mye. I *Livets elv* var alle i familien involvert i en felles aktivitet. Mor la vekt på dette som noe positivt: «*Vi skulle samle oss alle fire og være i et rom og gjøre ting og ha en dialog, men være aktiv*». Selve leggingen av *Livets elv* tilbyr en konkretisering av et forløp, der det enkelte familiemedlemmet fremstiller sin historie om familien og betydningen av ulike hendelser i denne familien. Både foreldre og barn kan være involvert samtidig, der det de gjør har noe av den samme betydningen. Det er like gyldig. Det er ikke noe som er riktig eller galt. Det er også mindre verbalisering enn ved samtaleterapi, noe som kan gjøre det lettere for barna å uttrykke seg. Dermed blir det mindre fare for å ekskludere barna.

Barn slik som gutten jeg har kalt Niklas, vil ofte bli svært selvbevisste hvis de blir bedt om å fortelle om seg selv, spesielt hvis fokus er på deres problemer. Her sier Niklas derimot at «*Det var ganske gøy. Det var litt spennende å se*». Han inviteres til å fortelle om hendelser i livet. Han får hjelp til å huske og setter pris på det. Dette skaper et engasjement i forhold til egen historie. Og en åpenhet som ikke er lett å få til om du spør direkte. Jeg tror det er noe av dette denne moren er inne på når hun sier «*i og med at vi ikke skulle komme med noe sånn – [men heller] fritt frem og så forteller du din historie – og der kunne de fortelle uten å føle en sånn, ja, i hvert fall i mindre grad – Ja, at det kom mye mer frem hvordan de opplevde ting da opp gjennom årene*». Det å være for direkte kan virke handlingslammende og fastlåsende. Barn kan bli sterkt selvbevisste, noe som virker lukkende. «Her er det «*fritt frem og så forteller du din historie*», noe som gjør det mindre skummelt for dem. Metoden bidrar til engasjement og åpenhet omkring egen historie.

Det at hele familien skulle lage *Livets elv*, førte til at også søsken ble involvert. Dette opplevde begge familiene som svært positivt. Mor1 syntes det var positivt at «*man drar inn hele familien og ikke bare den som sliter*». Hun la vekt på at det at begge brødrene var tilstede bidro til trygghet for dem begge, idet de støttet hverandre. I tillegg var det viktig for både mor og far at også Isak (som ikke var henvist) fikk fortalt hvordan han hadde det. «*Det er like viktig at han blir sett og hørt. [Han] har [...] sine følelser i dette her også da. Jeg ser Isak har behov for å bli sett nå.*» Kanskje hadde også Alexander behov for å bli sett nå. Han syntes i hvert fall det var «*deilig å faktisk si noe, for jeg har ikke sagt så mye til familien min*». Det virket som om det var en del av hans selvforståelse å være den minste, og at dette innebar å «*ikke [skjønne] så mye av det som skjer*». Kanskje ut fra et ønske om å beskytte, fikk ikke Alexander i særlig grad ta del i den delen av familiens fortelling som gjaldt Milenas vansker. *Livets elv* bidro til at han fikk mulighet til å bli mer en del av familiefortellingen igjen. «*Så fikk jeg vite veldig mye også og også at de fikk vite mer av meg.*»

De to setningene familiene ble presentert for i begynnelsen av *Livets elv* var med på å etablere rammene for hvordan vi (familien og terapeutene) skulle være sammen. De to setningene gir en struktur. Reglene var virksomme i den forstand at de bidro til at alle aksepterte det som ble sagt av de andre, selv om de ikke var enig. Mor1 var svært positiv til denne rammen fordi «*vi voksne spesielt [kanskje har en tendens til å si] «nei, sånn var det ikke» også overfor hverandre, men spesielt overfor barna og barn har kanskje en annen opplevelse av virkeligheten enn det vi har*». Dette var for henne en «standard» og en «bevisstgjøring». Det virket som dette både bidro til refleksjon over de andres opplevelser som annerledes enn hennes, og til det å kunne holde tilbake kritikk eller bedømming av de andres opplevelse. Dette kom til uttrykk i det hun forteller om da «*Isak sa at han følte det var hans feil at pappa var sint*». Setningen «*Ingen kan bestemme hva en annen har følt, opplevd eller oppfattet.*» innebærer en dyp menneskelig erkjennelse og er en invitasjon eller oppfordring til familiemedlemmene om å mentalisere (Skårderud & Sommerfeldt, 2008).

Mor1 mente at reglene, det at hver og en kunne velge historier selv og rommet med terapeuter til stede bidro til at barna fikk fortalt sine historier ut fra sine synspunkter. Barna kom mer frem. En kan kanskje si at terapeutenes bidrag var å skape en trygg ramme for fortellingen. Dette gjorde vi ved å legge til rette for at fortellingen kunne bli fortalt og ved å være fleksible for hva som kunne dukke opp underveis (Johns & Svendsen, 2012). Terapeutene bidro til at

familiemedlemmene kunne gå inni følelsene og til å regulere følelsene når de oppsto (Johns & Svendsen, 2012). Dermed kunne alle i familien få lov til å være subjekter.

Også barna forteller at de får anledning til å være subjekter. Milena ble «*overrasket over hvor mye jeg klarte å fortelle i løpet av de tingene jeg fant fram*». Foreldrene hadde fortalt Milena da de kom hjem at de lurte på «*hva i huleste er det hun skal fortelle nå?*». De syntes mye av det hun la frem var rart, men sa at hun klarte å fortelle mye («fakta» og «naturlig»), selv om det var litt rart. Her kan det ha vært en fordel at dette ikke var en «vanlig samtale» der foreldrene kunne uttrykt dette der og da. Dette kunne ha stoppet Milena fra å fortsette. Milena hadde etterpå en opplevelse av å ha fortalt mer av sin historie enn hun hadde gjort tidligere. Hun opplevde dette som et «mulighetens rom» der det gikk an å få sagt ting. Selv det hun ikke hadde lyst til å si, ble sagt for hun «*hatet jo virkelig å fortelle om den vekta*». Etterpå satt hun igjen med at hun «*fikk ut av det det jeg trengte å si, det jeg følte jeg måtte si*. Det var ubehagelig for henne, men også en lettelse etterpå. *Livets elv* virker derfor å kunne være en metode der barna kan komme mer frem.

## 4.2 Fortelle via valg av symboler

For hver hendelse gikk familiemedlemmene til bordet for å velge en eller flere gjenstander som de la ned på sitt tau. Mor 1 forbandt dette med lek. «*For det var jo alle disse små figurene man kunne hente frem. Så ble det jo en lek i tillegg.*» Både handlingen og det at de skulle velge de små figurene gjorde det som en lek for henne. Milena nevnte at hun var overrasket over foreldrenes åpenhet «*av å ha dette spillet*». Hennes valg av ord peker mer i retning av en på forhånd bestemt fremgangsmåte (spill har regler), men «spillet» kan fortsatt forbindes med noe lekende. I tillegg kan det være at både det å bevege seg i rommet underveis og det å se og ikke minst ta på tingene, bidro til å gjøre opplevelsen mer sansbar og dermed «lekende». Hvis dette stemmer, vil det kunne ha bidratt til at barna kjenner seg tryggere (Winnicott, 2005). Hvordan foreldrene kjenner seg, er avhengig av hvor komfortable de er med lek. Men kanskje det ordnede og gjentakende i fremgangsmåten vil dempe ubehaget dersom de ikke er helt fortrolige med det lekende. Det virker i alle fall som en «vanlig» samtale ville ha vært mer skummelt for Mor1. «*Det var jo ikke noe sånn at en sitter på rekke og rad og skal se på hverandre og dømme. Det der med de lekene gjorde at fokuset ble borte. All den der skumle ble borte.*». Mor1 peker på at det lekende i metoden flytter fokus fra en selv, til hva de skulle gjøre. «*De ble så fokusert de trådene og hva de skulle leke, de der*

*symbolene da, hva de skulle legge da. Det ufarliggjorde på en måte hele situasjonen, for oss alle, egentlig, også for meg.»* De to komponentene, at det var noe lekende ved gjennomføringen, og at de via «leken» flyttet fokus til noe utenfor seg selv, syntes å være viktig for hvordan *Livets elv* ble erfart både for foreldre og barn. Foreldre og barn slipper at fokus er bare på dem, noe som kunne ha ført til at de ble selvbevisste og usikre. Å flytte fokus utenfor seg selv, er et fellestrekk ved ulike narrative former for terapi (White, 2009; Mossige 1996), samt leketerapi (Haavind, 2011; Johns & Svendsen, 2012; Winnicott, 2005).

I *Livets elv* blir familiemedlemmene bedt om å velge blant symboler som ligger på et bord. De har et valg, men valget er ikke fritt. Det er begrenset av hva som er tilgjengelig. Mossige (1996) skriver om hvordan terapeuters bruk av metaforer (som omfatter alt fra et ord til en historie, scene eller billedlig fremstilling) kan føre til undring og nysgjerrighet. Barnet blir opptatt av å oppdage eller skape mening i det som kan være en merkelig sammenstilling. I tillegg kan bruken av metaforer bidra til å se tydeligere ved å illuminere hvordan en forholder seg til et gitt problem. Her er det ikke en metafor eller fortelling familiemedlemmene blir tilbudt, men ulike gjenstander og symboler. Så er det opp til dem å velge blant symbolene. Har de da noe av den samme funksjonen? En kan selvsagt tenke seg at de bare løser oppgaven og «finner noe», men det at flere forteller om hvor vanskelig det kunne være, peker mer i retning at de ville finne noe som var dekkende, eller et godt uttrykk for «noe». Milena uttrykker det slik «*det er jo ikke bare å legge ut et symbol og forklare til det, det må være noe som passer*». Felles for bruk av metaforer i terapi og gjenstandene, er at de må vekke noen slags form for gjenkjennelse, bevisst eller ubevisst. De må ha relevans (Lundby, 1998; Mossige, 1996; Selbekk, 2006). Ut fra dette kan en tenke seg at hvilken virkning valget av symbolene hadde på den enkelte, varierte ut fra grad av relevans. Ut fra kriteriet om hva hun var mest fornøyd med, var vekten med 6 på det som «passet» best for Milena.

Hva var forholdet mellom opplevelsen av hendelsen og symbolet? Gjenstanden i seg selv har ikke noe med hendelsen å gjøre, men familiemedlemmene blir bedt om å uttrykke noe i forbindelse med hendelsen via symbolene og gjenstandene. Det kan være hvilke følelser som vekkes når en tenker på hendelsen. Det kan være konkrete minner knyttet til hendelsen. Det kan være et bilde på, eller illustrasjon av, ulike aspekter ved hendelsen. Har gjenstandene da en metaforisk eller en symbolsk funksjon i *Livets elv*? Metaforer overfører betydning fra ett område til et annet via språket. De har noe flyktig over seg. Ved bruk av metaforer i terapi, bekrefter de det som er, for så å introdusere muligheten for bevegelse (Mossige, 1996).



Symboler viser til noe annet. Symboler kan romme noe en ikke helt vet og som en ennå ikke har formulert, det må ikke være helt klart for en selv. Symbolet peker mot noe annet. De kan vekke til live eller gjenskape det som er fraværende (Jung, i Stray, 1991). Tilbudet om og funderingene omkring gjenstandene virker å ha fungert metaforisk som en mulighet for utvidelse og tydeliggjøring. Samtidig var det noe med hvordan spesielt Milena og Far1 snakker om symbolene, som peker i retning av en symbolsk funksjon. Symbolene både vekket noe i dem, uttrykte noe og pekte mot noe annet (følelser og tilstander), samtidig som de kanskje ble opplevd som samlende. Dette gjorde det kanskje mer mulig å snakke om følelsene for Milena.

Hvordan virket det på deres opplevelse av hendelsen at de kom frem til et symbolsk uttrykk for den? Når en strever med psykologiske problemer mister en noe av avstanden til det en strever med. Det kommer for tett innpå, slik at det blir vanskelig å regulere følelser.

Avstanden bryter litt sammen. Ved å plassere noe «ut», gjenoppretter en noe av den avstanden (Mossige, 1996; White, 2009). Det blir mer håndterlig. En kan se ting som har skjedd og hvordan de fungerer litt utenfra, noe som kan gi en opplevelse av avstand og kontroll.

Symbolene kan være en hjelp i å håndtere hendelsene ved å gjenopprette noe av avstanden. Dette gjelder spesielt for de hendelsene som var emosjonelt ladet for dem. Hvordan virket det på forholdet til det vanskelige at de kom frem til et (godt) symbolsk uttrykk? Erfaringen blir mer håndterlig på avstand.

I tillegg formidlet gjenstandene «noe» til de andre i familien. De voksne valgte stort sett symboler som på en eller annen måte gjenspeilte deres bilde av barnet, eller relasjonene mellom dem i hendelsene. Foreldre og barn hadde reflektert noe over de andres valg av symboler. Dette peker i retning av at det må ha vekket nysgjerrighet eller undring hos dem. Milena fortalte at foreldrene hadde lurt på «hva i huleste» hun mente med de symbolene hun hadde valgt. Milena hadde festet seg spesielt ved to av fars symboler, skilpadden og den trehodede hunden. «*Fordi når han kom med dem, så skjønnte ikke jeg i det hele tatt hva han skulle fortelle om.*» Det at han valgte den trehodede hunden gjorde henne nysgjerrig siden hun ikke skjønnte hva den kunne bety. «*Men når han fortalte en innledning til hvert hode, så skjønnte jeg at han mente oss tre, at det var meg, mamma og pappa som var i den der, på en måte, og liksom at vi har vært gjennom så mye og vi har holdt Alexander utenfor*». For Far2 var betydningen en annen, men den var også mangetydig. Den trehodede hunden sto både for «*alle posisjoner [...] passe på, lede, kjeft*», men også opplevelsen av utilstrekkelighet «*du*

*får det liksom ikke helt til. Du må ha hodet over alt»* Far mente en ting, Milena tolket det som noe annet. Dette bekrefter at symboler er mangetydige. De kan romme motstridende følelser og aspekter. De er også såpass åpne at de kan bety noe forskjellig for den enkelte.

Symbolene og gjenstandene blir også et tredje punkt i dialogen. Ens eget får komme til uttrykk, og får samtidig en annens oppmerksomhet. Det indre liv (den enkeltes opplevelse av hendelsen) gis en ytre sosial ramme der familiemedlemmene har felles fokus. På denne måten kan en si at symboler fungerer som et mulig middel til affektiv deling. For det første bidrar fortellingene og symbolene til at affektene kan komme frem. For det andre bidrar symbolene til at disse affektene kan deles med det som utgangspunkt at en allerede har de andres oppmerksomhet.

### 4.3 Skape oversikt og sammenheng

Hva skjedde når familien ble tilbudt *Livets elv* i lys at et narrativt perspektiv? Mennesker lager historier om seg selv og andre. Dette skjer for å skape oversikt over våre liv, for å skape mening og sammenheng (Bruner, 1990; Mossige, 1998; Lundby, 1998) og kanskje oppnå en følelse av kontinuitet. Dette kan gjøre oss bedre i stand til å forstå og reflektere over oss selv og andre. Familiene fikk tilbud om å lage en historie om sitt liv. *Livets elv* er en invitasjon til å plassere livshendelser i kronologiske rekkefølge. Dette blir den røde tråden i fortellingen (plot). Familiens medlemmer forteller om hva som har hendt og plasserer hendelsene kronologisk. Det ser ut til at dette i seg selv bidro til at familiemedlemmene husket (flere) hendelser. Både Mor1 og Niklas er inne på dette. Hun sier «*Man la noen hendelser sånn fra fødsel og brudd og [...] Og så plutselig kom de på ting etter hvert.*» For Niklas er det også viktig at de hjelper hverandre med å huske. «*Da kunne vi gå ganske langt tilbake fordi vi spurte hverandre hva vi husket. Jeg husker ikke det og så husker noen andre det og så er det ganske fint det.*» Det at de hjalp hverandre å huske, førte etter hans mening til at «*da opplevde vi det bedre*». Å legge *Livets elv* bidro dermed til å huske eller gjenoppleve hendelser bedre.

Den aktive handlingen av å skulle huske, sammen og hver for seg, var en del av en prosess der de konstruerte en fortelling. I historien fikk hendelsene en kronologisk sekvens, «så skjedde... og så skjedde» (Ricoeur i Mossige, 1998). Ved å lage historien, skapte de en sammenheng mellom de ulike hendelsene som kanskje ikke var der fra før. Far1 omtalte dette som at de «*fikk gått gjennom det som har skjedd*» og at de hadde fått «*noen årsaker til hvorfor*

*ting har blitt som de har blitt og hvordan det har vært*». Narrativets funksjon er å gi mening til en hendelse (Bruner, 1990). Siden hendelser i livet ikke følger en logisk eller fysisk nødvendighet (Mossige, 1998), er det kanskje bedre å snakke om forklaring enn om årsak. Kanskje spesielt barna fikk en *forklaring* på hvorfor ting har blitt som de har blitt, og de fikk *vite* mer om hvordan det har vært. Dette kan i seg selv bidra til å skape en opplevelse av mening og sammenheng.

En hendelse er noe som skjer en gang (Ricoeur i Mossige, 1998). Å lage en fortelling er en måte å forstå eller reflektere omkring noe som er uventet (Bruner, 1990) eller annerledes enn livet slik det er til vanlig (Mossige, 1998). Dette gjaldt også for disse familiene. Hendelsene var alle «av betydning», i form av at de var viktige overganger i livet, markerte brudd eller belastning eller var spesielt fine. Ved å velge hendelser skilte familien viktig fra uviktig (Lundby, 1998; Bruner, 1990). Noen hendelser trådte frem i lyset, andre forble usagte. De foretok noen valg. Til tross for dette var det ingen som i intervjuet mente at hendelser som var viktige for dem var blitt utelatt. Far1 omtalte *Livets elv* som «*et greit sammendrag av hendelsesforløpet*». Dette kan tolkes som uttrykk for at de viktigste hendelsene var med. At alle var tilfredse med fortellingen kan også ses på som et uttrykk for at det å lage en fortelling *sammen* var en god prosess i seg selv, og at det ikke var så viktig om «alle» hendelser var med.

Foreldrene var fornøyde med, og barna var opptatte av, de hendelsene som markerte familiens startpunkt. For Mor1 var det en «*godt å gjenoppleve*» denne tiden og at barna var opptatt av den. «*Når barna kom med de historiene om da de var født og Niklas husket at han Isak ble født, at fikk en lillebror.*» Det var også godt for henne «*at det kom frem*». Dette gjaldt både positive og negative ting som hadde hendt familien. Ved å starte med fødselen, som *alltid* skal omtales positivt, gir en familien et sikkerhetsnett å falle ned på (A. J. Kjosbakken, personlig kommunikasjon, 3. oktober 2013). Uansett hva som kommer seinere i fortellingen, så er barnet ønsket. Starten er bra. Da har familien en base å stå på. Så kan fortellingen utfolde seg og inkludere også det som er vanskelig.

Ved belastninger og traumer av ulike slag kan en miste litt opplevelsen av å ha en fremtid. En har det ille nå og så en mister litt troen på at det skal bli bedre «*der fremme*». I så måte er det av betydning at familiene til slutt legger symboler for det å se fremover. Bare det å peke på at det *er* en fremtid, kan være med på å gi håp når en strever med noe eller er midt oppi en krise. For Familie2 var deres fortelling om fremtiden preget av den langsomme prosessen de var i

omkring Milenas sykdom («*Skilpadden kommer frem den og. Vi må ta den tiden en trenger*» (Far2)), og mer generelle og håpefulle ønsker for hvordan de skulle få det sammen. I Familie1 så barna lenger frem i tid. Det virket som Mor1 ble beroliget av at barna hadde sine egne planer, uavhengig av foreldrene sine. «*Det var så godt. Det var deres liv. Det var ikke noe sånn at de skulle føle at de inkluderer mamma og pappa.*»

Historien vil kunne bidra til en opplevelse av kontinuitet. «Sånn har livet mitt/vårt vært, og det skal fortsette. Jeg har levd dette livet og skal fortsette med det i fremtiden.» Det kan være opplevelsen av livets og egen kontinuitet som fikk Niklas til å si “[...] *den [Livets elv] fikk oss til å se tilbake i tiden og fremover. Vi kunne liksom se litt sånn på livet mitt fremover og sånn. Det var litt kult.*” Ved hendelser en ikke vet hvordan en skal forholde seg til, smertefulle og kaotiske erfaringer, kan en miste opplevelsen av sammenheng og kontinuitet. En kan også streve med hukommelsen. Det å lage en fortelling (sammen), kan ha bidratt til en gjenoppretting av dette. Samtidig er det å snakke om fremtiden med på å gi håp.

Å lage en fortelling er en måte å organisere erfaring på. Ved å lage familiens fortelling med fokus på *hendelsene*, skapes en forankring (A. J. Kjosbakken, personlig kommunikasjon, 3. oktober 2013). Det gjør det mulig å plassere/knytte emosjonene som kan komme opp mellom familiemedlemmene til tid og situasjon. De blir ikke frittflytende. Dermed legger fortellingen til rette for en måte også å organisere den emosjonelle erfaringen på. De (emosjonelle) «erfaringene får et narrativt hjem» (Lundby, 1998).

## 4.4 Dele fortellinger og opplevelser

I hvilken grad legger *Livets elv* til rette for intersubjektiv utveksling mellom familiens medlemmer? Familien hadde et felles fokus omkring det å skape en fortelling om dem selv. Ting kommer frem som følge av deres felles oppmerksomhet. Det fordrer at de som er til stede er (mentalt) tilgjengelige og lydhøre (Johns & Svendsen, 2012). *Livets elv* kan ha fungert som en god ramme for å gjøre familiens medlemmer mer lyttende og dermed tilgjengelige enn det ellers er mulig for dem å være i hverdagen. Ved å ha felles oppmerksomhet omkring livshendelsene «her ute» skapes en utvidelse av bevisstheten. Samtidig er det skummelt å skulle skape og dele en fortelling og være ordentlig tilstede for hverandre. Mor1 sier det på denne måten: «*Noen ganger kjente jeg denne hjertebanken. Hva tenker Niklas om det? Hva vil Magnus [Far1] si nå?*» Noe ved *Livets elv* gjorde dette mulig.

Hver og en fikk komme til uttrykk og fortelle om sin opplevelse knyttet til de ulike hendelsene. Ikke bare delte de fokus og fortellinger, de snakket også om følelser «*Nå pratet vi om følelsene våre foran barna. Det syntes jeg var en fin ting.*» Og de pratet ikke bare om følelsene. Mor1 husket at de også uttrykte følelsene [...] «*Jeg tror det var noe gråt – jeg tror det kom noen tårer og.*» En får bedre kontakt med følelsene ved å uttrykke dem. De virkeliggjøres ved å uttrykkes og ved å deles. Det gir en mulighet til å integrere følelsene og erfaringene. Familiene kom på og ble minnet om det som var. De delte opplevelsen her og nå. Det kan ha ført til at de tenker annerledes om det som har vært og at det kjennes annerledes. Slik at fortsettelsen endres.

Niklas valgte en sten for å uttrykk hvordan han opplevde hendelsen «Da far var syk». Steinen ga ham en anledning til å si noe om hva han strevde med. Begge foreldrene i Familie1 nevner denne hendelsen i *Livets elv*. For begge var det vondt å høre. Som Far1 uttrykte «*Det gjorde veldig vondt å høre det, i og for seg da, fra sine egne barn. Det følte jeg absolutt. [...]*» Også Mor1 syntes det var sårt da Niklas la den steinen «*[...]det var godt at han fikk det frem, men sårt å høre på at det er tungt. [...]*». Begge foreldrene var likevel glade for at Niklas fikk sagt det. Mor1 mente det var godt for ham å legge steinen. «*Det var akkurat som han fikk lagt den steinen der og fikk lettet litt på det trykket.*» Mor1 tenker seg altså at selve handlingen, det å legge ned steinene kan bidra til at Niklas kan legge denne tyngden litt fra seg. Far1 nevner også at «de fikk jo litt sagt det, og så vidt jeg husker så snakket jeg jo litt om det selv også, tror jeg.» Det var i forbindelse med denne hendelsen at Isak fortalte at han følte skyld for at pappa var så sint. Han tenkte at hvis han bare hadde vært annerledes, så ville ikke pappa ha blitt så sint. «Det er vanlig for barn å påta seg skyld. Dette må behandlere vite. Det er implisitt viten som påvirker hva barn viser og forteller». (Johns & Svendsen, 2012, s. 69) Noe ved denne situasjonen gjorde det mulig for Isak å fortelle om følelsen av skyld. Det betyr trolig at han hadde opplevd det å bli lyttet til og følt seg forstått under *Livets elv*. De voksne som var til stede var tilgjengelige og interesserte i å ta hans perspektiv.

Kommunisere betyr «å gjøre felles». Det var av betydning for foreldre og barn i Familie2 at fortellingene om adopsjonene ble «gjort felles». Mor2 «*syntes at det var viktig at vi brukte mye tid på adopsjonen.*» Det var også av betydning for henne å formidle denne historien fra sitt synspunkt, så «*barna skjønner det følelsesmessige opp og ned jeg har hatt også [...]* jeg gikk på en liten smell, da jeg fikk vite at jeg ikke kunne få barn.» Det at de kunne lage denne fortellingen sammen, ble kanskje som et «svar» på mange fortellinger og samtaler de hadde

hatt, for «*de [barna] har jo sånne spørsmål om det.*» Også barna var opptatt av denne fortellingen. For Milena var adopsjonsfortellingen «*på en måte en oppklaring av at de ville ha meg*». En kan tenke seg til at den delen av fortellingen da far var veldig bestemt på «*nå har dere sagt at hun skal bli vår og da skal hun bli vår uansett om hun har en sykdom eller ikke*» utgjorde både en emosjonell og en eksistensiell forskjell for henne. Også Alexander var opptatt av hvordan han kom inn i familien. Kanskje kunne han ta inn mer av søsterens opplevelse av denne tiden gjennom det han ble fortalt, uten at det ble uttrykt hva han la inn i det i forhold til sin egen selvforståelse og selvhistorie.

Da mor i Familie2 skulle fortelle om sin opplevelse under hendelsen «Milena strever» begynte hun å gråte. Hun fortalte om at det var som livet stoppet opp for henne da hun fikk vite hvor fælt Milena strevde. Dette var en hendelse som skjedde i rommet. Mamma gråter. Hvis det hadde skjedd hjemme, ville det lett ha kunne blitt tolket som «har jeg gjort noe galt?» eller «er det min skyld at mamma gråter?» Her var det noen andre til stede som hjalp mamma. Mamma ble tatt hånd om, hun snakket med terapeuten. Barna ville dermed kunne kjenne seg litt fristilt til å oppleve mammas gråt på en annen måte. De må ikke trøste mamma, de trenger ikke å føle skyld. Kanskje var det også trygt for mor å uttrykke følelser her i dette rommet. Dette kan ha ført til en utvidelse av erfaring, der barna fikk være tilstede i en situasjon der mamma uttrykte følelser. Milena fortalte at «*Da fikk jeg tårer i øynene, for da ble jeg veldig rørt.*» Broren hennes Alexander følte seg «*både trist og nysgjerrig og glad*». Og så var det litt rart for Alexander: «*Av og til skjønner jeg ikke helt hva som foregår med familien min.*» Det tyder derfor på at det var litt uvant at mor gråter for ham. Det virket som Milena tok mors gråt og uttalelse om at dette var noe av det verste som hadde hendt henne som en bekreftelse på båndet mellom henne og moren, og at moren bryr seg om henne. Hendelsen med morens gråt blir en erfaring som bidrar til restrukturering av familiesystemet. Barna fikk anledning til å erfare en annerledes måte å være sammen med mor på (Stern, 2003). Slike øyeblikk bidrar til utvikling av reflekterende funksjon. Det vil være terapeutens rolle å sørge for at foreldre og barn kan gå inn i følelsene som måtte oppstå og bidra til at dette skjer i trygge rammer. Terapeuten hjelper til, både ved sin tilstedeværelse, og ved affektiv inntoning med å regulere følelsene. Ikke alle følelsesuttrykk hos foreldrene ville føles ok for barna å erfare. Derfor forutsetter metoden *Livets elv* at foreldrene til en viss grad må kunne regulere seg selv. De må kunne romme egne følelser og stå i det. Dette gjelder spesielt dersom det kun er en terapeut til stede, da vil terapeutens fokus måtte være på barnet.

## 4.5 Refleksjoner over selv og andre

Det å lage en fortelling sammen er en aktiv prosess som innebærer å lage en sammenheng som ikke har vært der før. Samtidig er det en måte å erkjenne eller reflektere over det som har skjedd. «Historien gjør det mulig å ta et skritt tilbake og betrakte hendelsene i en sammenheng» (Mossige, 1998, s. 47) For Mor1 var det «*forløsende, rett og slett, å gå gjennom den tiden sammen.*» Det å kunne samles i et rom og lage denne felles fortellingen var for henne en viktig bearbeiding av det som hadde vært. Å bearbeide innebærer både en gjenopplevelse, og får en utvidet forståelse via refleksjon.

Både foreldre og barn fikk se og lytte til hverandres fortelling. Dette gjorde at de så og fikk vite mer om de andre i familien, og at de kanskje fikk vite noe de ikke gjorde fra før. Foreldrene i Familie2 fikk vite mer om Alexander. De fikk utvidet og nyansert bildet av sønnen, både ved å få vite mer om hans sårbarhet (at han strevde da han begynte på skolen) og hans styrker (gjennomtenkte og dype svar). Også Milena var opptatt av hva Alexander hadde sagt siden: «*Alexander er en person som holder ting inni seg, når han først åpner seg, så er det spennende å høre hva han har holdt inni seg en stund.*» Barna i Familie1 var mest opptatt av hverandres fortelling. Det kan være at dette er et uttrykk for deres gode forhold, eller det at de ble intervjuet sammen. Det kan også være at dette kjentes tryggest. Begge foreldrene deres var også opptatt av barnas perspektiv på deres felles historie. Ved å lage fortellingen om familien sammen, ble de enige om å dele noen historier, og gjøre dem felles. Ved å innlemme de andres perspektiv fikk de anledning til å utvide historien, se den bredere, dypere og mer nyansert. Den egne fortellingen kunne bli tykkere og mer mangfoldig (Lundby, 1998; Mossige, 1996; White, 2009). De fikk også anledning til å se hendelsene i en større sammenheng, deres liv som familie. Dette gir mulighet for at de kan utvikle noen historier sammen som er mindre fastlåsende enn utgangspunktet og kan gi mer rom og handlefrihet.

Hvordan den enkelte oppfatter fortellingen, er på en måte fortellingen inni fortellingen. Den mening og sammenheng som skapes har relevans for den enkeltes opplevelse av seg selv. I Familie2 fikk både Milena og Alexander vite mer om adopsjonen enn de visste før fortellingen. For Milena var det av betydning at mor fortalte om sine følelser omkring det å ikke kunne få barn selv, og så velge å adoptere. Det virket som denne fortellingen var med på å endre noe av hennes forståelse, både av foreldrene og henne selv. Av alle barn det var mulig å adoptere, så hadde de villet ha *henne*, tross manglende helsetest. Mor forteller at Milena

tidligere hadde sagt til broren sin at de var andrevalget. Etter *Livets elv* hadde hun spurt mor mer om «*hvordan jeg følte det og hvordan det har vært da, den perioden fra før siste prøverør til... Det gikk jo mange år i mellom.*». Det virket som Milena følte seg mer ønsket som følge av dette. Foreldrene ville ha *henne*. Hun fikk utvidet fortellingen om seg selv (White, 2004), sin selvhistorie, og derved også sin selvforståelse. Ved å fortelle skapes en selvhistorie og en selvkontinuitet som også integrerer motstridende erfaringer. Det å fortelle er dermed selvbevarende.

I *Livets elv* er fortellingen til stede som visuell struktur i rommet. Elven skaper en kronologisk oversikt over familiens livshendelser, noe som kan gi en følelse av rekkefølge og sammenheng. Elven vil også gi et visuelt uttrykk for tiden, den som har vært, nå og det som skal komme. Samtidig bærer den et visuelt budskap om at dette både er en familiefortelling og en fortelling om fire individer. Begge mødrene kommenterte på at dette gjorde det mulig å se livet sitt litt utenfra. Mor2 syntet det var hyggelig å se livet «*fra utsiden på en måte*», mens Mor1 fortalte at «*Når man satt på avstand, så kunne man se litt på de bølgene.*» Det virker som *Livets elv* som fysisk uttrykk i rommet også bidro til å skape en mental avstand. *Man fikk et helt annet perspektiv på hvordan livet hadde vært og hvordan det kom til å bli [...].» (Mor1)* Denne formen for eksternalisering som syntes å bidra til at en både får avstand til det som har hendt og til å kunne se det i et litt annet perspektiv. Denne fysiske og mentale avstanden var befordrende for refleksjon. Dette å skape noe avstand til erfaringen og det å kunne se ting i et litt annet perspektiv er mål for enhver terapi (Haavind, 2011; Mossige, 1996; Lundby 1998; White, 2009). Når en strever med noe, mister en litt av avstanden. Det er kanskje noe av dette Mor1 snakker om når hun sier at «*man står i det hele tiden*», for så å kunne komme et sted å gjenoppleve, betrakte og reflektere.

For Mor1 ble *Livets elv* utgangspunktet for en refleksjonsprosess over lengre tid. Under gjennomføringen førte reglene til en bevisstgjøring hos henne av de ulike perspektivene som hun også kunne overskue visuelt. Hun forteller at: «*Det er som man ser en utrolig god film, som man går og reflekterer på i omtrent ukesvis etterpå.*» Det at familien fikk et skriv om *Livets elv* virket å forsterke prosessen hos mor. Perspektivet ble utvidet ytterligere til å innlemme terapeutenes versjon. I tillegg hadde hun det skriftlig. «*Så kan man ta det opp noen ganger og så kan man lese det.*» Terapeutens observasjoner bidro til at hun reflekterte over hvordan barna kan si flere ting på samme tid. «*Man sier en ting og så skal man, da setter man seg på fanget for å vise at man er glad i deg for det.*» Mor hadde reflektert over at det virket



som Niklas var litt fornektende under *Livets elv*. Hun tolket dette som en måte han beskyttet seg og faren på. Hun hadde også reflektert over hva far hadde sagt. Det virket som refleksjonene gjorde henne i bedre stand til å respektere hvor forskjellig familiemedlemmene hadde opplevd det som skjedde og at dette gjorde henne godt. « *Lenge etterpå gikk jeg og tenkte på ting som ble sagt og så fikk jeg på en måte [...] og så forsonet [jeg] meg med [det].*» Det var som om alle de ulike perspektivene på en måte virket frigjørende på henne.

*Livets elv* syntes å ha tilbudt foreldre og barn tre mulige utvidelser av perspektiv. De så mer av de andres perspektiv. De så det hele mer fra et utenfra perspektiv. De så noe fra et annet perspektiv, inni seg. Dette virker å ha bidratt til en noe endret selvforståelse for Milena og Alexander. Kanskje har det ført til økt tilgang til ressurser og potensialer de ikke har vært seg bevisst. Foreldrene deres har i hvert fall blitt mer klar over andre sider ved dem, som kan bidra til at disse kommer mer frem seinere. Mentalisering eller reflekterende funksjon er å kunne sette seg i den annens sted. Ved å la den enkeltes perspektiv få komme så tydelig frem, kan *Livets elv* bidra til mentalisering hos den enkelte, og da spesielt hos foreldrene.

## 4.6 Endring

Fokus for denne oppgaven er ikke på virkningen av *Livets elv*, eller på hvor effektiv metoden kan sies å være i forhold til andre terapeutisk intervensjoner. Jeg spurte likevel om hvorvidt familiene *opplevde* at noe hadde skjedd med livene deres som følge av *Livets elv*. Her synes det naturlig å sammenstille opplevelsene til foreldre og barn i samme familie. Det virker som familiene har opplevd (noe) endring i form av endring som utvidelse eller nyansering (nye erfaringer, nye fortellinger), endring som åpning (uttrykke, snakke om og dele følelser) endring som utvikling (læring).

Mor1 mente dialogen hadde blitt bedre. Hun trakk frem to ting som bidrag til dette. For det første at mor og far snakket sammen på BUP «*For det er egentlig på BUP at jeg hører hvordan Magnus tenker og han hører hvordan jeg har det i hverdagen. For ellers så snakker vi - vi snakker sammen, men det blir veldig lite.*». For det andre at foreldre kunne snakke sammen om det som var sårt *sammen* med barna i *Livets elv*. Mor1 virket også tryggere på hva hun kunne snakke med Niklas om. Tidligere hadde hun «*vært litt redd noen ganger, for han har vært litt sårbar.*» På BUP hadde hun lært at «*det er bare å snakke om det.*» Hun mente også at Niklas var «*blitt flinkere til å sette grenser og si nei, nå synes jeg du er urimelig*

eller nei, dette vil jeg ikke snakke om.» Far1 følte at de hadde en god dialog i utgangspunktet «vi alle genuint interessert på en måte i hverandre og snakker ut om ting hvis det er noe. Og barna er også flinke til å si ifra hvis det er noe og sånne ting [...] Vi må liksom ikke ha en Livets elv, for å klare det, på en måte.”. Ut fra dette så han ikke noen endring og heller ikke noe behov for endring. Barna mente de kranglet mindre nå. De var ellers opptatt av å fortelle meg om nye hendelser. Det kan være at de forbandt meg med det å fortelle om hendelser i livet sitt. Eller at de i meg syntes de møtte en som er interessert i å lytte (Johns & Svendsen, 2012). Niklas og Isak sine fortellinger om nye hendelser i intervjuet pekte mot dette at livsfortellingene stadig konstrueres og rekonstrueres. En blir så å si aldri ferdig med å legge Livets elv.

Også Far2 mente at familien hadde en god og åpen dialog i utgangspunktet. Han trodde ikke at det hadde skjedd en endring på grunn av Livets elv. Samtidig så hadde noe blitt bedre hjemme. Far2 mente dette like gjerne kunne skyldes «tiden som modnes» som Livets elv. Til tross for dette så kom begge foreldrene med forslag til noen mulige endringer som kunne knyttes til Livets elv. Far mente «det er mulig de [barna] har blitt litt mer åpen». Mor fulgte opp med å se at «Ja. Det kan kanskje være at Alexander tør si litt mer da». Barna mente det hadde skjedd en midlertidig endring i familien. Milena snakket om dører som åpnet seg, for så å lukke seg som bilde på dette: «Alle dørene er oppe. Den dagen og neste dag, men så var det som om dørene lukket seg igjen automatisk.” At det skjedde en midlertidig endring rett etter Livets elv, kan være en indikator på at familien var mer åpen enn de ellers er under Livets elv. I hvert fall omkring tema som barna hadde interesse for, og kanskje behov for, for som Milena sa «Mamma er veldig åpen når det gjelder jobb og sånn, det er ikke veldig viktig for oss å høre om, det vi er interessert i er hvordan hun faktisk har det. De sier så lite.” Foreldrene fortalte i intervjuet at familien hadde reist på ferie rett etter Livets elv. Dette kan ha vært medvirkende årsak til det Milena fortalte om at «døren lukket seg igjen automatisk etter noen dager». Likevel virker det som «åpen/lukket» er et tema i Familie2 som det hadde vært spennende å gå mer inn i.

Som mulige grunner til at en endring til noe bedre kunne skje under Livets elv oppga Far2 at «De [barna] fikk jo litt svar og gitt noen svar de også som de vanligvis ikke gjør. [...] Hvis det er noe de har gått og tenkt på, og så har de funnet ut at det var jo ikke noe farlig, eller sånn er det.» Dette inntrykket kan også samsvare med hva flere i familien mente var annerledes med Livets elv i forhold til hverdagen. Barna fremhevet «det å skulle snakke om

*følelsene sine»* Begge barna opplevde seg som mer åpne enn ellers, og Milena syntes også at foreldrene var mer åpne og fortalte mer under *Livets elv* enn ellers. For Mor2 var det at alle måtte «*tenke gjennom svarene sine*» før de sa dem annerledes. Mor nevnte også at «*alle har fått en bevisstgjøring og på hva de andre mener og føler. Så vet vi ikke om den gode vib'en vi har hjemme nå er på grunn av det eller ikke.*»

Svarene til foreldrene i Familie2 er preget av motsetninger. Foreldrene kommer opp med en rekke mulige grunner til at *Livets elv* kan ha vært virksomt for dem, samtidig som de virker tvilende til at så kan ha skjedd. Da oppgir Far2 heller «*tiden som modnes*» som grunn til endring. Intervjusituasjonen kan ha bidratt til refleksjon omkring hva *Livets elv* kan ha bidratt med som førte til at foreldrene trakk frem disse punktene. De kan også ha følt et press i situasjonen til å skulle svare positivt, men det virket ikke sånn. Ambivalensen kan også ha med Far2s selvbilde å gjøre. Det er som om han (de) holdt på med å finne en passe avstand til *Livets elvs* betydning for deres liv. For dersom *Livets elv* er virksomt, hvem er han da som far? Hva er hans rolle? Det kan også ha vært en medvirkende faktor her at jeg hadde vært datterens terapeut. BUPs eller terapeutenes rolle vil uansett være underordnet den rollen foreldrene har. Men det å være en forelder som oppsøker en BUP er sårbart, og kan bringe følelser og tanker som gjør at en vil minske betydningen av det BUP tilbyr. Det har med foreldres følelse av verdighet å gjøre.

Far2s savn etter *noe mer* i forbindelse med *Livets elv* kan tolkes på flere måter (enn i resultatdel). Det kan også ses som uttrykk for at det ikke skjedde en affektiv deling tilstrekkelig grad, siden han opplevde at de kun utvekslet *opplysninger*. I så fall kan dette tilskrives terapeutens (min) manglende erfaring som utøver av *Livets elv*. Terapeuten skal bidra både til at fortellingene fortelles, og til å gi en følelse av (nok) tid til å gå dypere inn der det trengs. Det gjøres ved å stille spørsmål som er rettet mot opplevelsen (følelser/tanker/oppfatninger) og ved affektiv inntoning til de følelsene som kommer frem. En vil hele tiden søke etter en balanse mellom narrativets fremdrift og det som skjer her-og-nå. På denne måten vil både familiens affektive og verbale narrativ kunne komme frem.

## 5 Konklusjon

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan to ulike familier opplevde metoden *Livets elv*. I *Livets elv* samles hele familien for å lage familiens fortelling om seg selv. Samtidig får hver og en anledning til å lage sin versjon av familiefortellingen. Hver og en kan foreslå ulike hendelser. Måten historien fortelles på er ved å velge symboler for hendelsen og fortelle om det en har valgt. Hele familien involveres og alles bidrag er like gyldig. Fokus ble like mye på figurene og symbolene de skulle velge, som på en selv og de andre.

Hvordan opplevde så familiene dette? Fra barnas perspektiv kom det frem at det var vanskelig, men godt å uttrykke seg om følelser. Det var også viktig at foreldrene hadde vist følelser. De syntes de fikk hjelp til å huske av foreldrene, og det var viktig for dem at foreldrene åpnet seg mer enn ellers og fortalte. Dette gjaldt spesielt for de årene i livet deres der de selv ikke husket så mye. For foreldrene var det viktig at barna kom mer frem. De fikk vite mer om barna, og følelsene til barna kom mer frem. Dette førte til at de kunne lære barna sine å kjenne på en annen måte. Foreldrene syntes også de fikk en bevisstgjøring om at alle mener, føler og opplever hendelser ulikt. Både foreldrene og barna satte pris på at «det andre barnet» også ble inkludert i *Livets elv* og fikk komme med sin historie og sine følelser. *Livets elv* bidro til at de kunne huske, for derved å skape oversikt og sammenheng. Familien kunne dele fortellinger og opplevelser. Familiene gjenopplevde det som var. De delte opplevelsen her og nå. Det kan ha ført til at de tenker annerledes om det som har vært og at det kjennes annerledes, slik at fortsettelsen endres. Alle ble fortalt flere og nye fortellinger som var viktige for dem. *Livets elv* bidro (i ulik grad) til refleksjoner i forhold til en selv og de andre ut fra hva som skjedde under *Livets elv* og de mange hendelsene de hadde forholdt seg til. Det virker som familiene har opplevd noe endring i form av utvidelse eller nyansering (nye erfaringer, nye fortellinger), endring som åpning (uttrykke, snakke om og dele følelser) endring som utvikling (læring).

For hvem kan det være relevant og nyttig å lage en familiefortelling via *Livets elv*?

Erfaringene fra disse to familiene peker i hvert fall på tre mulige områder det er godt å få laget en fortelling om; ved skilsmisse, psykisk sykdom og adopsjon. For barn som opplever belastninger som skilsmisse og sykdom, kan det være av stor betydning at de får komme frem med *sin* fortelling. Dette forutsetter at foreldrene tåler å ta imot det som måtte komme.

Rammene *Livets elv* tilbyr, kan være med å bidra til dette. I familier med adopsjon vil det å

kunne dele fortellingen om adopsjonene kunne bidra til å styrke tilknytningen. Det å erfare et opplevelsesfellesskap vil også kunne bidra til at barnet kjenner større tilhørighet. Det vil også kunne virke selv-utviklende for både barn og voksne å kunne dele hverandres fortellinger og opplevelser. Ved å fortelle skapes en selvhistorie og en opplevelse av selvkontinuitet som også integrerer motstridende erfaringer.

*Livets elv* er på samme tid en strukturert og en åpen måte å fortelle familiens historie på. Det strukturerte ligger i fremgangsmåten. Det åpne ligger i at det ikke er noe som er rett eller galt, og det er opp til familien å velge hendelser og fortelle. I tillegg krever uttrykket og fremgangsmåten en viss evne til symbolisering og lekenhet. Foreldre må til en viss grad også kunne romme egne emosjoner og ha fokus på barna. Barnet (i hvert fall hvis det er flere barn til stede) må kunne delta på lik linje med de andre, følge med og vente på tur. Det vil være opp til terapeuten å avgjøre om *Livets elv* kan passe for akkurat den familien de jobber med. Og det vil være terapeuten som tar det på sin kappe dersom dette viser seg ikke å være noe for akkurat denne familien.

# Litteraturliste

- Braun, V., Clark, V. (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Bruner, Jerome. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge og London: Harvard University Press
- Charmaz, K. (2000) "Grounded Theory: Objectivist and Constructivist Methods». I Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (red) *Handbook of Qualitative Research*, (s. 509-536). Thousand Oaks, Californi: SAGE Publictions, Inc.
- Eide, G & Rohde, R. (2009) «*Livets elv er livet selv*». I G. Eide, R. Rohde (red), *Sammen så det hjelper* (s.35-49) Bergen : Fagbokforlaget.
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk forlag.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996). Playing with reality I: Theory of mind and the normal development of Psychic reality. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77 (2), 217-233.
- Freud, S. (2000). *Drømmetydning*. Oslo: De norske bokklubbene.
- Føllesdal, D. (1993). «Edmund Husserl». I *Vestens tenkere*. Oslo: Aschehoug.
- Gadamer, H. G. (1989) *Truth and Method*. London: Sheed & Ward.
- Haaland, K. R. (2005). *LØFT og narrativer i profesjonelle samtaler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haavind, H. (2011). Involvering og representasjon i den utviklingsrettede samtale. I H. Haavind, H Øvreide (red.), *Barn og unge i psykoterapi* (s. 25-54). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hansen, B.R. (2010). Fra regulering til mentalisering. I K. Slinning, M.B. Hansen, V. Moe & E. Smith (red.). *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse* (s. 116-133). Oslo: Gyldendal.
- Johns, U. T., Svendsen, B. (2012) Utviklingsrettet intersubjektiv terapi med barn. I *Utviklingsrettet intersubjektiv terapi med barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Johnsen, A., Sundet, R., Torsteinsson, V.W. (2008) *Samspill og selvopplevelse*. Oslo. Universitetsforlaget.
- Johnsen, A., Torsteinsson, V.W. (2012) *Lærebok i familieterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jung, C.G. (1991). *Mennesket og dets symboler*. København: Lindhardt og Ringhof.
- Jung, C.G. (2000). *Symbolene og det ubevisste*. Oslo: Gyldendal.

- Kvale, S., Brinkmann, S (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Lundby, Geir. (1998). *Historier og terapi*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- McAdams, D. P. (2003) Personological Assessment: The Lifte Story of Madeline G. I J. S. Wiggins (red). *Paradigms of Personlity Assessment*, s 213-225 New York: Guildford Press.
- Mossige, S (1998). Teoretisk forståelsesramme. I S. Mossige, *Har barnet mitt vært utsatt for seksuelle overgrep? En narrativ analyse av morens fortellinger*. (s. 13-58) Oslo: NOVA 21/98.
- Mossige, S. (1996). Bruk av metaforer i terapi med barn. I H. Haavind & S. Reichelt (red), *Aktiv psykoterapi*, (s 93-119). Oslo: Gyldendal Ad Notam.
- Riceour, P. (1971). "The model of the text: Meaningful action onsidered as a text". *Sosial Research*, 38, s 529-562.
- Selbekk, R. (2006). Bruk av metaforer: et narrativt perspektiv på terapi, *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 44: 11, s 1372-1377.
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2008). Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. I *Tidsskrift for norsk legeförening*. 128: 1066-1069.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Stern, D.N. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Stern, D. N. (1995). *The Motherhood Constellation*. New York: Basic Books.
- Stray, W. (1991) *Symbolet i integrasjonens tjeneste. Et utviklingspsykologisk perspektiv*. Oslo. Hovedoppgave ved psykologisk institutt.
- Trevarthen, C. (1980).The foundations of intersubjectivity: development of interpersonal and cooperative understanding in infants.I Olsen(red).*The social foundations of languange and thought: Essays in honour of J. S. Bruner* (s 316-342). New York: W.W. Norton.
- White, M. (2009). *Kart over narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag.
- Winnicot, D. W. (2005). *Playing and Reality*. London og New York: Routledge Classics.

# Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse

## ***Livets elv*. Tillatelse til bruk av DVD-opptak i hovedoppgave.**

Da jeg var psykologstudent i hovedpraksis ved Østensjø BUP, var jeg så heldig å få være tilstede da familien deres gjorde «*Livets elv*». Denne erfaringen gjorde inntrykk på meg og gjorde meg såpass nysgjerrig på *Livets elv*, at jeg fikk lyst til å skrive en hovedoppgave om metoden. Hovedoppgaven skrives som del av psykologutdannelsen ved Universitetet i Oslo.

Oppgaven er først og fremst tenkt å være teoretisk. Jeg ønsker å finne ut mer om hva som skjer i *Livets elv* ut fra ulike teoretiske perspektiv (fortrinnsvis narrativ teori og intersubjektiv teori). Samtidig er det en forutsetning for å kunne skrive en oppgave, at jeg kan gå gjennom og se på hva som faktisk skjedde under noen konkrete gjennomføringer av *Livets elv*.

Jeg ber derfor om tillatelse til å gå gjennom DVD-opptaket av «*Livets elv*» og til å bruke fragmenter av dette materialet i anonymisert form i oppgaven.

Hva betyr dette mer konkret? Selve opptakene er låst inne på BUP'en og blir makulert etter bruk. Når jeg går gjennom opptakene, vil deler av det som skjer på DVD'en vil bli skrevet ned og endret for å sikre anonymitet. Jeg kan komme til å endre etnisitet, kjønn, alder og ta vekk eller endre spesielle kjennetegn eller deler av historien som kan gjøre det mulig å kjenne dere igjen. Dette innebærer at *dere* vil kunne kjenne igjen at det dreier seg om dere, men andre vil ikke kunne kjenne igjen at det er dere. Disse korte utdragene av *Livets elv* vil så bli brukt enten som små vignetter (en kort historie på noen linjer som eksempel på en problemstilling) eller at deler av det som konkret skjedde i *Livets elv* vil bli gjennomgått mer i detalj, for å prøve å belyse hva det er som skjer.

Jeg ønsker også å spørre hvert familiemedlem som har vært med på *Livets elv* noen få spørsmål, som de kan velge å svare på skriftlig (vedlagt) eller muntlig (telefon eller møte).

Hvis mulig, ønsker jeg også tillatelse til å kunne bruke bilder av (deler av) selve «elven» (tauene og symbolene), uten mennesker til stede.

Med vennlig hilsen

Elisabet Aune

Oslo, 10. juni 2013



## Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

**Tillatelse til bruk av opptak av «*Livets elv*» samt av svar på noen spørsmål.**

..... Jeg/vi gir med dette tillatelse til at utdrag av DVD-opptak av «*Livets elv* (nedskrevet) vil kunne benyttes i anonymisert form i Elisabet Aunes hovedoppgave.

Selve opptaket er låst inne, og makuleres etter bruk.

..... Jeg/vi gir med dette tillatelse til at mine svar på spørsmål om *Livets elv* kan benyttes i oppgaven.

Jeg ønsker å besvare spørsmålene ..... skriftlig/.....muntlig

### Mulig tillegg:

..... Jeg/vi gir med dette tillatelse til at bilder av hele/deler av *Livets elv* (kun tauene/symbolene) kan brukes i oppgaven.

.....

Signatur

.....

Dato, sted

Denne tillatelsen kan trekkes tilbake frem til oppgaven går i trykken i midten av oktober 2013.

# Vedlegg 3: intervjuguide

## Intervjuguide: *LIVETS ELV*

- Når du tenker tilbake på opplevelsen med *Livets elv* nå, hva husker du/hva fremstår som viktig for deg nå?

## FORVENTNING

- Da du ble fortalt at du skulle være med på «*Livets elv*», ga betegnelsen deg noen forventninger?
- Hva slags assosiasjoner eller forestillinger ga navnet «*Livets elv*» deg på hva dette kunne dreie seg om?
- Når du tenker tilbake på *Livets elv*, hva slags forventning hadde du i forkant?

*Jeg har blitt nysgjerrig på noen deler av Livets elv, og kommer til å nevne dem, og så spørre om du husker hvordan du opplevde, følte eller tenker om dette nå.*

## HENDELSER

- Hvordan var den prosessen med å identifisere hendelser som var viktige for familien for deg? Synes du at det var hjelpsomt?
- Var det bra at det var forholdsvis åpent med hensyn til hvilke hendelser en kunne starte med?
- Var det rimelig å begynne med hendelsen dere valgte, eller hadde du/dere ønsket å begynne med noe som skjedde før eller seinere?
- Er det noen hendelser du/dere har tenkt i etterkant at skulle ha vært med?
- Var det greit at vi oppholdt oss ved de hendelsene vi valgte, eller burde andre hendelser fått større plass?
- Hva førte valget av hendelsene til?
- Fikk du vite noe du ikke visste fra før (om deg selv eller noen andre i familien)?
- Førte valget av hendelser til at du/dere forholdt deg/dere til hendelser som du/dere ellers ikke ville ha fokusert på eller vært opptatt av?
- Ble du overrasket over at hva du/dere snakket om?
- Var det ting som du/dere hadde tenkt at de ikke skulle snakke om, som kom frem?
- Husker du om noen hendelser bragte fram følelser i deg? (eksempel på hendelse/følelse)

## SYMBOLER

- Jeg ba deg/dere om å velge symboler for hver hendelse. Hvordan synes du det var? (lett/vanskelig?)
- Er det noen av symbolene du husker spesielt godt (egne/andres)?
- Hva var det med akkurat dette symbolet som gjør at du husker det spesielt godt, tror du? (Godt/mindre godt uttrykk for noe?)
- Kan du huske hva du tenkte eller følte mens du lette etter symboler? Si gjerne noen konkrete eksempler. (Hvis de ikke husker noe, kan jeg nevne noen eksempler)
- Hva ønsket du å uttrykke med symbolet?
- Hva er det som gjør at du er fornøyd med det?
- Hva er det som gjør at dette uttrykket betydde noe for deg?
- Husker du om noen symboler vekket følelser i deg? Hvis ja, hvilke symboler/følelser?

## FORTELLINGER

- Er det noen fortellinger eller noe som ble fortalt du husker spesielt godt (egen/andres)?
- Hva var det med denne fortellingen som gjorde inntrykk tror du?
- På en måte laget dere alle i familien en felles historie sammen denne dagen, hvordan var det for deg?
- Synes du din fortelling fikk plass til å komme frem?
- Husker du om noen fortellinger vekket følelser i deg? (Eksempel)

## RELASJON

- Hvordan var det for deg å være der, sammen med hele familien? Var det annerledes enn hvordan dere ellers snakker sammen, i tilfelle på hvilken måte?
- Synes du forholdet til de andre i familien ble annerledes på noen måte etterpå?

## I ETTERTID

- Hva synes du at du fikk ut av å være med på *Livets elv*?
- Synes du noe har endret seg etter *Livets elv*, og i tilfelle hva?

## TERAPEUTENS ROLLE

- Når du tenker tilbake på *Livets elv*, var det noe terapeutene sa eller gjorde, som gjorde inntrykk på deg?

# Vedlegg 4: Temaliste

## TEMA ETTER KOMMENTERING

### Mor1

Balanse i kommunikasjonen  
Si/beskytte  
De kom mer frem  
Ramme, regel  
Bevisstgjøring  
Ikke bedømme eller kritisere  
Bli kjent med barna på en ny måte  
De små figurene  
Lek  
Fokus borte  
Ufarliggjorde  
Velge en historie og fritt frem  
At Isak kan være med  
Satt litt i skyggen  
Unikt, nydelig forhold  
Samle alle fire  
Være aktiv  
Plutselig komme på noe  
Forløsende  
Gå gjennom tiden sammen  
Sitte i et rom  
Visualisere  
Gå litt tilbake i tiden sammen  
Veldig mye tanker  
Barnas skyldfølelse, ømt tema  
Niklas og stenen  
Niklas og skyldfølelsen  
Niklas, redd for å gjøre feil  
Trehodet hund  
Uvant med symboler  
Barna, tegne selv  
Fødselen, slo seg i hodet, positive historier  
Kunne spole litt

Bølger litt i livet  
Sett på avstand, på bølgene  
Litt forsiktige, redde for å såre  
Egne planer  
Bare å snakke sammen  
Niklas setter grenser  
Pratet om følelser  
Være sammen  
God film, reflektere i ukesvis  
Fint at de fikk sagt  
Sårbart  
Trygt med familien  
Skriv  
Observasjon  
Mer forståelse/åpenhet for deres perspektiv  
**Far1**  
Hver enkelt sin versjon  
Hvordan oppfattet ting  
Vite noe mer  
Bevegelig, prosess  
Spennende  
Fokus på alle  
Startpunkt  
Alt kan man ikke få med  
Må være forståelig for de som deltar  
Bruddet  
Trådene  
Vært mye til stede  
Åpen familie  
Prater om mye  
Ikke alt so kommer frem  
Triste ting som kom frem  
Mitt forhold til Niklas  
Fikk sagt det, sa litt selv  
Sten, stoppskilt, drager  
Ny tid, roet seg

Symboler vekket følelser  
Fikk sagt ting  
Samarbeider  
Litt press, veldig mye å gå gjennom  
Genuint interessert i hverandre  
Behøver ikke Livets elv  
Gått gjennom det som har skjedd  
Fått noen årsaker  
Sammendrag av hendelsesforløpet  
Lærerikt  
Ikke noe stress, rolig, nok tid  
Hensyn til at barna kan forstå  
**Barna:**  
Husker alt  
gikk fram og satte leker som passet til det vi sa  
så tilbake på livet  
hjalp hverandre til å huske  
spennende å se tilbake  
Isaks skade  
Fødselen  
Nye hendelser  
Mennesker, terning, Smilefjes  
Lett/vanskelig  
Litt alvorlig, litt glad, veldig bra  
Ikke så mye som er trist  
Alt ble jo sagt  
Ganske fint  
Vi tok også sånn hva vi ønsker i fremtiden  
Kranglet mindre  
Se tilbake og fremover

## Mor2 og Far2

Følelsene til de små, kom frem klarere enn forventet

Litt sånn, nei det er ikke sånn

Føler de det, så føler de det

Fikk beskjed om ikke å si noe

Vanskelig å finne symboler

Samme svar, mange hjerter

Prøvde å være kreativ

Ikke forventet å gå så langt tilbake

Liker ting som er annerledes

Hva skal du bruke dette til?

Fikk en del opplysninger

Håpet at skulle gi noe mer

Ikke styrt, Ikke fasit

Jobbe med..

Dype svar

Fikk en del svar som jeg ikke visste

Gjennomtenkte og dype svar

Bevisstgjøre om hvordan forholdene er

Riktig startpunkt

Hjelper å grave frem litt

Mye tid på adopsjonen

Skjønne det følelsesmessige opp og ned jeg har hatt

Liten smell

Åpen dialog i utgangspunktet

Trehodet troll, tung, glede, sorg, snilt hode, lei seg hode, masse tanker

Begynte å gråte

Skilpadden

Den tiden en trenger

Babydukke, hjerter

A begrunnet svarene sine så godt

Hendelser, trist eller morsom

Hvor spent A var, hvor vondt

Hyggelig å se fra utsiden

Kan skjønne hvis folk synes det er vanskelig

Fikk frem det jeg skulle

Har ikke snakket mye om det etterpå

Måtte tenke gjennom svarene sine

Sånn iv er i virkeligheten

Tror ikke annerledes etterpå

Blitt bedre

Mulig A tør si mer

Gitt svar, fikk svar

Mulig barna blitt mer åpen

Ikke redd for at lei oss

Gått og tenkt, det er ikke farlig, sånn er det

Bevisstgjøring

Gode vib'er

Mors følelse av barnløshet

Pratet om de tema vi hadde behov for

Totalbilde, sett sånn ovenfra og ned

Gode følelser for rommet

### Barna:

Mamma og pappa fortalte hva de følte da jeg ble adoptert

Oppklaring av at de ville ha meg

Hvordan jeg var da

Sånn litt rampete og tok fra Malt hun hadde

Nysgjerrig, spenning inni meg

Nysgjerrig på hva vi skulle gjøre sammen

Viktig fordi det handlet om vår familie

Fikk vite mye de ikke visste før

Tar henne uansett om sykdom eller ikke, rørt

Hva jeg gjorde da jeg var liten

Hvor mye jeg klarte å fortelle

Reaksjon, la frem mye rart

Jeg pleier å holde det inni meg

Oppklaring for dem

Alle hadde forskjellige meninger og symboler

Hvor mye mamma og pappa åpnet seg

Hatet å fortelle om den vekta

De visste det, men ikke at jeg hadde sagt det med de ordene

Rørt, da mamma begynte å gråte

Rørt, Vi vil ha den jenta uansett sykdom

Rart at mamma begynte å gråte

Skjønner ikke hva som foregår med familien min

Trist, nysgjerrig glad

Trehodet ulv, skilpadde

Innledning til hvert hode, oss tre

Rose, diamant, trollmann

Vanskelig å finne symboler for da jeg fikk vie det

Forklare følelsene sine er vanskelig, måtte være sanne

Visste med en gang hva jeg skulle si til vekten med 6

Inntrykk at A fortalte, holder tinga inni seg

Rart for man skulle si følelsene sine, hadde holdt dem inni meg

Ekkelt, hater å fortelle mamma og pappa eller familien min hvordan jeg føler

Mamma og pappa er aldri åpne sånn sett

Første gang jeg forteller alt til foreldrene mine

Før det sa jeg mye til M

Etter noen dager, så lukket vi igjen

Fikk ut det jeg trengte å si

Deilig faktisk å si noe

Skulle ønske de hadde vært litt mer åpne

Satt der, hørte alt, fortalte litt

**TEMA GRUPPERT:  
FORELDRE**

**HELE FAMILIEN**

Samle hele familien i et rom  
og... god plan.

Livets elv/BUP. Snakker med  
far.

Fokus var på N, men nå ble det  
alle.

Spent på hvordan det skulle  
utvikle seg, hvor lang bli.

Det meste ble tatt med Fikk  
sagt ting vi hadde på hjertet,  
lagt det frem. Fikk ikke vite  
mer.

Vi var samlet, snakket om de  
samme tingene.

F: Ikke noe problem, men kan  
skjønne at folk synes vanskelig.  
Det åpner ganske mye.

Nå pratet vi om våre følelser  
overfor barna

**INDIVIDUELT**

Fikk si våre meninger uten å bli  
stoppet

At jeg begynte å grine

Alle får legge frem sin versjon

Fikk frem mye, skjulte ikke  
mye. *Alt* kan man jo ikke få  
med. bruddet

M: Godt at mye tid på  
adopsjonen, at de skjønner det  
følelsesmessige opp og ned *jeg*  
har hatt også.

**BARNA KOM MER FREM**

Velge sin historie, ut fra hva  
som var viktig for dem

N fikk sagt det.

Far: følelsene til de små, kom  
frem klarere enn forventet.

**UTVIDE**

Bli kjent med barna på en  
annen måte

Fikk vite mer.

**RAMME**

Hver sin opplevelse

Alle måtte tenke gjennom  
svarene sine før de snakket

At I kan være med

Trygt med familien

Nøytralt rom, to terapeuter,  
figurer. Gjøre ting, dialog.

Fritt frem og så forteller du din  
historie

Ikke stress, rolig, tid

Litt sånn press. Veldig mye  
man skal gå gjennom

**PROSESS**

Valg av hendelser: F: Hjelper  
en å huske.

Pratet om de tema vi hadde  
behov for å gå dypere inni

Fortellinger/følelser: De triste  
tingene. Mitt forhold til N da  
han var ganske liten

Symboler som huskes,  
lett/vanskelig

Revurdere, kreativ. Tenke  
annerledes.

Symboler & følelser, ga tanker  
rundt ting, N ikke hadde det så  
bra

Lek, Alle de små figurene,  
ufarliggjorde

Uvant, hva velge?

N redd for å si feil, vil gjøre  
riktig

Positive historier også

Fremtiden

**AVSTAND, VIA DET  
VISUELLE**

Mor: Å se det fra utside, på en  
måte

Trådene. Nær/fjern

Noen årsaker

Greit sammendrag av  
hendelsesforløpet.

Lærerikt for barna/alle

Å kunne spole litt tilbake

Fikk filmet gjennom livet

Sett på avstand

Se litt på bølgene, hvordan det  
har vært, hvordan det kom til å  
bli.

**REFLEKSJON:**

Ikke samme oppfattelse

Viktig at barna blir hørt, få  
høre hvordan de tok ting.

Barna har egne planer

Fikk gått gjennom det som har  
skjedd

Barnas skyldfølelse og  
beskyttelse av foreldrene

N, båret tungt (steinen)

N, fornektelse

Bevisstgjøre, hva de andre  
mener og føler

God film, reflektere etterpå

Forløsende å gå gjennom den  
tiden

**ETTERTANKE**

Skrivet, observasjoner

F: Ikke viet mange tanker  
etterpå

Veldig mye tanker, i ettertid.

Milena om min følelse av  
barnløshet, andrevalg.

**(MULIG) ENDRING**

Dialogen har blitt bedre

F: Blitt bedre - om *den* eller  
tiden som modnes

Gode vib'er

M: Kanskje A tør si litt mer.  
Mulig de har blitt mer åpen

Ikke stor forandring

Fin og åpen dialog i  
utgangspunktet.

**ENDRING TILSKRIVES**

Bevisstgjøre, hva de andre  
mener og føler

Lært: Bare å snakke om det, N  
sier fra

Fikk jo litt svar, fikk gitt noen  
svar

F: Noe de har gått og tenkt på,  
funnet ut at det var jo ikke noe  
farlig, eller sånn er det.

## **BARNA:**

### **FAMILIEHISTORIE**

Ganske gøy. Litt spennende også. Ikke sikkert vi husket alt.

Adopsjonsfortellingen

Utenfor/innenfor, A inn

### **EGEN HISTORIE/OPPL**

Å snakke om egne følelser.

Hater/ekkel – lettelse

Vanskelig – deilig

Overrasket: M: Hvor mye jeg klarte å fortelle.

A: Da jeg fikk vite det

Fikk sagt sin fortelling.

M: Hva vi ønsket i fremtid: Bondegård og dyr; Et sted i Nord-Norge

A: satt der da, og hørte alt, og fortalte litt

### **UTVIDELSE**

Hvor mye mamma og pappa åpnet seg for oss

M: Det mamma fortalte

M: at mamma og pappa fortalte hva de følte da de adopterte

Begge: Mammans gråt og det hun sa

M: Pappa om adopsjon: helsetest

A: At jeg tok *alt* fra søsteren min.

A: hvordan jeg *var* da

Vite noe mer: I's skade/ Noe om fødselen, noe som skjedde mellom der

Overraskelser: Is skade, M's gradering

### **PROSESS**

I: vi gikk frem og satte sanne leker som passet til det vi sa

M: så tilbake på livet, hjalp til å huske. Spennende  
Symboler som huskes

Hvorfor huskes? En litt alvorlig situasjon, Litt glad, Noe veldig bra

Ikke følelser til symboler: for *nå* hadde jeg ikke noe vondt

Alt ble jo egentlig sagt. Det var egentlig ganske fint det, med Livets elv.

### **FIKK UT AV DET**

Åpen/lukket (følelser)

Lettelse/deilig å få uttrykt seg

Fint å se tilbake

Se tilbake og fremover.

### **ETTERPÅ**

Ferdig – åpen dør som lukket seg

Krangler mindre

Hjelp til å huske

Forteller om mange nye hendelser

## **ENDELIG TEMA:**

### **1. Lage en fortelling sammen om familien**

Å være hele familien

Hver sin versjon

Den egne fortellingen

Barna kom mer frem

### **2. Å fortelle via valg av symboler**

Å velge symboler som lek

Å finne et godt uttrykk for hendelsen via symboler

Symboler som uttrykk for følelser

Hva som blir sagt, hvordan det blir opplevd og hvordan andre tolket det

### **3. Skape sammenheng og oversikt**

Valg av startpunkt

Valg av hendelser

Se fremover

Opplevelsen av tid

### **4. Dele fortellinger og opplevelser**

Da far var sint

Adopsjonsfortellingen

Da mor begynte å gråte

### **5. Refleksjon over selv og andre**

De andres fortelling

Bevisstgjøring

Avstand og et annet perspektiv

Skriv

Ettertanke

Forståelse av selv, andre og relasjon

### **6. Endring**

Livets elv kontra hverdagen

Inviterer Livets elv til en for åpen familiefortelling