

LÄRARHÖGSKOLAN  
STOCKHOLM  
Sokratiska samtal 10 p  
Ht 2005

# Sokratiska samtal i familjebehandling

<b><u>Bakgrund</u></b> .....	<b>3</b>
<i><u>Familjebehandling</u></i> .....	3
<b><u>Syfte</u></b> .....	<b>4</b>
<b><u>Metod</u></b> .....	<b>4</b>
<b><u>Resultat</u></b> .....	<b>5</b>
<i><u>Systemisk familjeterapi</u></i> .....	5
<i><u>Narrativ terapi</u></i> .....	5
<i><u>Reflektioner/ Reflekterande processer</u></i> .....	6
<i><u>Kognitivbeteendeterapi</u></i> .....	7
<i><u>EQ</u></i> .....	8
<i><u>Hålans vrågbilder</u></i> .....	8
<i><u>De sokratiska samtalen</u></i> .....	9
<i><u>Ett familjesamtal</u></i> .....	10
<b><u>Analys</u></b> .....	<b>11</b>
<i><u>Från trassel till tröja</u></i> .....	12
<i><u>Uppdrag:</u></i> .....	12
<i><u>Fas 1: Sokratiska samtal:</u></i> .....	12
<i><u>Fas 2: Familjebehandling:</u></i> .....	12
<i><u>Fas 3: Avslut:</u></i> .....	13
<b><u>Diskussion</u></b> .....	<b>14</b>
<b><u>Referenser</u></b> .....	<b>15</b>

## Bakgrund

I mitt arbete som familjebehandlare måste jag vara flexibel och använda många olika metoder. Jag har en stor verktygslåda men den behöver alltid fyllas på med nya metoder. För mig är det viktigt att metoderna leder fram till bra möten samt hjälper familjerna att se möjligheterna i deras liv. I allt arbete med människor tror jag att mötet är viktigast och för att mötas måste det finnas ett språk. Detta språk behöver inte alltid vara verbalt utan det finns andra sätt att samtala T.ex. drama, dans, musik, måla osv. Jag är väl insatt i alternativa metoder men efter att ha hört om sokratiska samtal kände jag att detta var något jag skulle vilja lära mig, en samtalsmetod där barnens röst kan bli hörd i familjearbetet men ändå på ett sätt som vuxna förstår. Jag tror att vi i mötet med andra människor lär om oss själva och den värld vi lever i, ett äkta möte för mig är när ett subjekt möter ett annat subjekt. Detta tror jag sokratiska samtal kan hjälpa till att skapa.

Varje förhållande mellan människor grundar sig på kommunikation, jag vet att många av de familjer vi träffar har svårt att kommunicera med varandra, jag tror att den sokratiska samtalsmetoden kan hjälpa familjen med detta.

Vi som familjebehandlare behöver vara flexibla och öppna för nya möjligheter när det gäller vårt arbete med människor. Alla människor är olika och alla har olika behov, vi behöver tänka på var och en i familjen vilket behov just de har av stöd och hjälp. Vi behöver även tänka på oss själva som behandlare, därför är det viktigt att hitta arbetsmetoder som passar oss, där vi kan känna oss trygga och utföra arbetet på ett tillfredställande sätt. Detta är även en av anledningarna till varför jag vill titta närmare på hur man kan använda det sokratiska samtalet i familjebehandling.

## Familjebehandling

Här kommer jag kort berätta vad mitt arbete som familjebehandlare innebär.

I Upplandsväsby har vi en sk resursgrupp som tillhör individ och familjeomsorgen på socialförvaltningen. Resursgruppen står för all öppenvård för barn och ungdomar samt deras familjer i Upplandsväsby. Vi är ca 25 stycken som arbetar här, jag arbetar tillsammans med 3 familjebehandlare och en familjepedagog i det s.k. familjeteamet, de övriga arbetar i andra grupper med andra målgrupper. Familjeteamet arbetar främst med barnfamiljer där barnen är mellan 0-13 år men det förekommer att barnen är äldre, det beror främst på problematiken i familjen. Vi arbetar mycket med kommunikation och samspel i familjen. Vi får våra ”uppdrag” från utredande socialsekreterare i kommunen samt att vi även kan ta ”uppdrag” från föräldrar själva eller skola, BVC, MVC och då är det generella samtal som vi erbjuder ca 5 gånger om vi sedan tycker att behov kvarstår motiverar vi till kontakt med socialsekreterare. Även om vi får uppdrag så utformar vi ett gemensamt mål med familjen som de är villiga att arbeta mot. Det står i ”demokrati och utbildning” ” Ett sant mål motarbetar följaktligen på varje punkt ett mål som genom ingripande utifrån påtvingar en process. Det senare är fastlåst och stelt och det stimulerar inte intelligensen i den givna situationen utan är en utifrån föreskriven order att göra olika saker”.<sup>[1]</sup> Med tanke på detta är det av stor vikt att familjer själva är delaktiga i att utformar sina mål och behov av stöd. I de familjer som remiteras från socialsekreterarna arbetar vi minst 6 månader men ofta 1 år. Vi träffar familjen mellan 1-3 gånger i veckan beroende på problematik och omfattning av uppdraget.

---

<sup>[1]</sup> Dewey.J (1999)sid152

## **Syfte**

Syfte med detta arbete är få en inblick i vad sokratiska samtal kan bidra med för att utveckla familjebehandlingen samt hur sokratiska samtal kan användas i familjebehandling.

## **Metod**

Jag kommer att använda mig av främst litteraturstudier och framförallt litteratur som har med mitt yrkesområde att göra. Detta för att få klarhet i vad de viktigaste delarna för mig är när det gäller familjebehandling och senare koppla ihop det med de sokratiska samtalen. Jag kommer även att använda erfarenheter av att använda sokratiska samtal i familjer för att besvara hur sokratiska samtal kan användas i familjebehandling.

# Resultat

## **Systemisk familjeterapi**

I mitt arbete som familjebehandlare arbetar jag utifrån den systemiska familjeterapins grunder och tänkte här kortfattat beskriva vad detta innebär.

Systemisk familjeterapi innebär att man ser familjen och dess individer som en del i ett större sammanhang. Man tror att alla kring familjen spelar stor roll i deras förmåga till förändring samt deras mående i stort. Skola, arbete, far och morföräldrar, släkt, vänner, fritidsintresse allt detta spelar roll, man försöker se sammanhanget i vilken familjen/individ lever. I den systemiska världen ingår cirkulärt frågande som en självklarhet. De cirkulära frågandet utgår från Sokrates tankar om att människor föredrar frågor som leder till nya frågor framför tolkningar och påståenden. Systemisk familjeterapi beskrivs som den sokratiske modellen dvs. terapeuten ställer öppenhjärliga frågor, men ger aldrig några svar. Att inta ett systemiskt perspektiv innebär att betrakta alla fenomen som man vill utforska som ett system uppbyggt av komponenter eller en komponent i ett större system samt att dessa perspektiv påverkar varandra cirkulärt. Gregory Bateson utformar tanken om att ett cirkulärt frågande är mer användbart än ett linjärt frågande av terapeuten.<sup>2[2]</sup>

I John Deweys bok ”demokrati och utbildning” finns några rader som beskriver de systemiska tänkandet. Han talar visserligen om samhället med detta tänkande gäller även det lilla samhället, familjen. ”Ett samhälle ombesörjer att alla dess medlemmar på lika villkor får del av dess förmåner och som tryggar en flexibel anpassning av dess institutioner genom interaktion med de olika formerna av samhällsliv är så till vida demokratiskt. Ett sådant samhälle måste ha en typ av utbildning som ger individerna ett personligt intresse för sociala relationer och kontroll, och intellektuella vanor som gör det möjligt att genomföra sociala förändringar utan att oordning uppstår”.<sup>3[3]</sup>

Även Daniel Stern skriver i sin bok ”moderskapskonstellationen” om systemisk familjeterapi. Han skriver om Lausanne-gruppens synsätt på systemiskfamiljeterapi, som han sammanfattar på följande sätt. Det *första steget* för terapeuten är att etablera en terapeutisk allians som är positiv och som gör att familjen kan känna tillit inför den situation och skeende som de är på väg in i. När alliansen är bildad observerar terapeuten samspelet inom familjen och honom själv. Det *andra steget* är att skapa en fysisk ram för samspelet. Denna fysiska ram är avgörande för en systemisk observation av samspelet mellan familjemedlemmarna. När den terapeutiska alliansen är uppnådd, terapeuten har iakttagit roller och samspel i familjen då är det dags för steg *tre* förändringar av familjens samspelshandlingar. Målet är att förändra handlingarna inte medlemmarna.<sup>4[4]</sup>

## **Narrativ terapi**

Det jag nu kommer att skriva är taget ur boken *Narrativ terapi- en introduktion av Michel White och David Epson (2000)* om inget annat uppges.

Narrativ terapi handlar kort om att det är genom berättandet eller berättelserna vi har om vårt eller andras liv som upplevelserna blir meningsfulla. Man påstår inte bara att våra berättelser bestämmer den innebörd vi lägger i våra upplevelser, utan berättelserna bestämmer i stort vilka delar av upplevelsen vi väljer att uttrycka. Berättelserna avgör hur människors liv utformas. Som behandlare måste man tydligt skilja mellan problem och person detta kallas för

---

<sup>2[2]</sup> .Hårtveit.H & Jensen. P (2002)

<sup>3[3]</sup> Dewey.J (1999) sid 140

<sup>4[4]</sup> Stern.D (1996)

externalisering av problemet. Det är först då människor kan separera sig från de berättelser som råder och som format deras liv och relationer. Då personen separeras sig från dem kan de se viktiga sidor av upplevelser som de tidigare inte uppmärksammat. Detta kallas ”unika tillfällen” och de skall hanteras så människor uppmuntras att handla på nya sätt. Som behandlare skall man ta tillvara på dessa tillfällen och hjälpa människor att göra nya alternativa berättelser ”unika berättelser” över deras liv. Genom de unika berättelserna utvecklas dekonstruktion som handlar om att hjälpa människor att hitta, skapa och återuppliva alternativa berättelser. Detta ger berörda personer en känsla av medverkan och gör det lättare att leva och tänka på andra sätt än de tidigare gjort. <sup>5[5]</sup>

En annan för mig viktig person som talar mycket om att lägga problemet utanför personen är Ben Furman. Han är inte någon direkt anhängare till det narrativa utan hans huvudspår är det lösningsfokuserade synsättet. Han anser att det är viktigt att barn förstår att det är beteendet som inte accepteras, det är inte de som personer som gör något fel. Han pratar mycket om att om man som behandlare sätter ord på problemet, döper det till något så är det lättare att arbeta med dem. Det är viktigt att lägga fram problemet på bordet samt samtala om vem äger problemet och vad kan göras åt det. Han anser att barn inte har problem utan snarare är det så att det finns färdigheter som det ännu inte lärt sig. Ben Furman skriver mycket om att det aldrig är för sent att lära om och få nya bilder av livet. <sup>6[6]</sup>

## **Reflektioner/ Reflekterande processer**

Den viktigaste personen för denna metod är Tom Andersen, han använder termen reflekterande processer då han beskriver att arbeta med växlande positioner i samtal då man talar och lyssnar växelvis. Han talar om att det är viktigt att få samtalet tillräckligt okomplicerat för att vara praktiskt användbart, tillräckligt kreativa för att vara till hjälp, tillräckligt litet för att vara flyttbart och fullt med tillräckligt oväntade överraskningar för att håll vår nyfikenhet levande. <sup>7[7]</sup>

I förordet till Tom Andersens bok skriver även Lynn Hoffman något jag finner mycket intressant. Hon ”börjar förstå att den skyddande kommunikation som används av reflekterande team erbjuder var mycket användbara, eftersom den ger människor frihet att acceptera eller tillbakavisa en tanke eller idé, eller t o m frihet att höra den eller inte”. <sup>8[8]</sup> En annan viktig del av reflekterande processer är att när man är i en sådan intervju avbryts den inte för att förestå eller komma med råd om frågor, detta gör att det blir friare att både lyssna och tala. <sup>9[9]</sup>

Även Harlene Anderson skriver i sin bok om reflektioner hon skriver ”Nära kopplat till att reflektera (och till att dela med sig av sitt arbete i allmänhet) finns idén om att vara öppen för insyn – en beredvillighet att avslöja, en större beredskap att tala om mina privata inre dialoger och monologer : mina tankar, fördomar, undringar, spekulationer, frågor, åsikter och farhågor. I och med det öppnar jag mig för feedback, utvärdering och kritik. <sup>10[10]</sup>

En av Tom Andersens andemening med reflektioner är att ”vi vet inte vad vi tänkt förrän vi uttryckt oss”.

---

<sup>5[5]</sup> White.M &Epson.D (2000)

<sup>6[6]</sup> Furman.B (2004)

<sup>7[7]</sup> Andersen.T (1994)

<sup>8[8]</sup> a.a. sid 15

<sup>9[9]</sup> a.a.

<sup>10[10]</sup> Anderson.H (2002) sid 110

I boken "Dewey" av J.E Tiles står vad Dewey beskriver som aspekter på det unika mänskliga som:

1. förmågan att ge respons på flera sätt på en impuls.

T.ex. *Jag kan gå med på det här, jag kan låtsas gå med på detta, jag kan vägra osv.*

2. Förmågan att öva konsekvenserna av varje responskanal, utan att ge responsen.

Tex. *Om jag säger nej till detta kanske någon blir sur men om jag säger jag kanske de tror att de kan bestämma över mig osv.*

3. förmågan att se hur vart och ett av dessa set av konsekvenser kommer att göra så att kanalerna för andra önskingar stängs eller hålls öppna.

T.ex. *Om jag gör mig osams med dessa människor kanske jag inte får hjälp sen när jag behöver, men om jag går med på det här blir min mamma arg.*

4. förmågan att samordna flera olika responskanaler till en enda komplex respons.

Tex. *Jag säger inget bestämt just nu, så kan jag bestämma senare.*<sup>11[11]</sup>

## **Kognitivbeteendeterapi**

För att kort beskriva vad detta innebär har jag valt ett kinesiskt ordspråk:

"Det jag hör glömmar jag.

Det jag ser kommer jag ihåg.

Det jag gör förstår jag."

Kognitiv beteendeterapi handlar om att man tror att ett beteende är inlärt. Det handlar vidare om hur människor ser, hör, minns och tänker. Ordet kognition kommer från det latinska ordet gnoscere som betyder att veta. Detta kan definieras som förmågan att bearbeta information.

Även inom denna inriktning är Sokrates och de cirkulära frågorna viktiga han har sagt att "vill man nå det rätta handlandet, ja det lär man sig om man når insikt och det får man genom vägledande frågor"<sup>12[12]</sup>

Kognitiv terapi grundar sig på följande principiella antagande "innehållet i en människas kognition bestämmer hennes känsloupplevelser och leder till vissa bestämda affektiva svar"<sup>13[13]</sup>

Tankar och känslor kan ej skiljas från varandra "varje gång man formulerar en idé väcker man inom sig själv en rad motsvarande känslor".<sup>14[14]</sup>

Även inom kognitiv terapi pratar man om den sokratiska samtalsmetoden, detta är en viktig del av den kognitiva terapi intervjun. "Den sokratiska metoden att samtala är otvivelaktigt utvecklande och hjälper till att föra den terapeutiska processen vidare."<sup>15[15]</sup>

Grundreglerna för detta är enligt denna metod följande:

- Frågorna skall vara konkreta, direkta och specifika.
- Frågorna skall vara öppna frågor.
- Ej varför frågor, istället "vad tror du ligger bakom att" "hur tror du det kommer sig att".
- Ej fråga om någon speciellt händelse i samband med att personen kände sig eller så, utan ställa frågor som "hur såg det ut kring dig när", "hur kommer det sig att du började känna så då".
- Frågorna skall sträva efter att föra behandlingen vidare. "skulle du kunna göra på annat sätt".
- Samtalet skall präglas av flexibilitet och spontanitet.<sup>16[16]</sup>

---

<sup>11[11]</sup> Tiles.J.E (1988)

<sup>12[12]</sup> Goldstein. A. mfl (2000)

<sup>13[13]</sup> Perris.C (2000) sid 22

<sup>14[14]</sup> a.a. sid 27

<sup>15[15]</sup> a.a. sid 132

<sup>16[16]</sup> a.a.

## **EQ**

I boken ”barn som märks” av Björn Wrangsjö skriver han och andra författare om hur viktigt det är för barn att utveckla sin känslomässiga intelligens. I denna bok ses detta som en av de viktigaste delarna i barnuppfostran. Föräldrars empatiska bekräftelse av barnets grundläggande behov är det mest avgörande för hur barnets egen förmåga att skapa en stabil självkänsla utvecklas. Den som lider brist på empatisk bekräftelse löper större risk att utveckla dålig självkänsla och därmed ökad risk för kriminalitet, missbruk, psykisk ohälsa. Med EQ menas förmågan att förstå andra människor och reagera adekvat på deras känslomässiga kommunikation. Förmågan att motivera sig själv att uppnå långsiktiga mål anses som en viktig del av EQ. Även förmågan att bemästra aggressivitet och finna konstruktiva vägar att lösa konflikter utan förtryck och våld är en annan viktig del av EQ. För att lära upp sin EQ används bla ”story stem” som bygger på oavslutade berättelser med moraliska dilemman och familjekonflikter. Barnen uppmuntras att berätta vidare och avsluta berättelsen. Barnens historier släpper in oss i deras inre värld och vi kan studera och lära oss hur de tänker kring moral, aggression och konfliktlösning. <sup>17[17]</sup>

## **Hålans vrågbilder**

I Alf Ahlbergs bok ”tankelivetsfrigörelse” skrivs det om illustrationer kring jaget. Den Engelske filosofen Lord Baon gjorde en klassifikation över de felkällor vi är utsatta för då vi tänker över verkligheten. Han delar in de i fyra grupper.

1. Släktes vrågbilder
2. Torgets vrågbilder
3. Teaterns vrågbilder
4. Hålans vrågbilder

Det sista ”hålans vrågbilder” menar han <sup>18[18]</sup> betyder att alla människor ser på världen utifrån sin egen håla, dels den medfödda och dels den vi utformat genom miljön. Vi bemöter allt utifrån vårt eget jag, de som gynnar oss är bra, det som missgynnar oss är dåligt. Harmoni mellan jaget och omgivningen infinner sig inte förrän vi förstår att det inte är vi som styr omgivningen utan vi måste vara och en lära oss förstå och respektera omgivningen och rätta våra önskningar efter den. Tendensen att se allt utifrån sig själv och forma världen utifrån sina egna behov kan hos föräldrar resultera i att de vill att barnen skall uppnå de mål de inte uppnått och förverkliga de drömmar de själva inte lyckas med. Författaren menar att bara i en förtrolig krets av vänner kan människan erkänna att hon misstagit sig. Människan ser det som en kränkning och förnedring att behöva erkänna sin egen del av misstaget och sker inte detta inom en trygg ram så försvara vi våra åsikter på alla tänkbara sätt. För att komma upp och ut ur vår håla behöver vi lära oss om oss själva och vårt känsloliv. <sup>19[19]</sup>

---

<sup>17[17]</sup> Wrangsjö.B (red) ( 1998)

<sup>18[18]</sup> Med hålans vrågbild anspelar Ahlberg på grottallegorin i Platons ”Staten”.

<sup>19[19]</sup> Ahlberg.A (1935)

## **De sokratiska samtalet**

Det jag här kommer att skriva om sokratiska samtal, är från Ann S Philgrens artikel i svensk familjeterapi 1/05 samt hennes föreläsningar på lärarhögskolan under kursen *sokratiska samtal* ht 2005.

De sokratiska samtalet är en arbetsform som kan utveckla barns och vuxnas sätt att tänka och därigenom nå insikt i centrala idéer och värden. Samtalsmetoden är inspirerad av Sokrates. Det finns många olika uppfattningar om denna men jag väljer här Platons Sokrates. Sokrates gick runt i Aten och filosoferade på gatorna, han ställde frågor i syfte att utveckla sitt eget tänkande såväl som tänkandet hos dem han samtalade med. Sokrates kallade sin metod för "majevtik" som betyder förlossningspedagogik. Han tänkte att alla människor innerst inne vet vad som är det rätta och om man bara får rätt vägledning så kan man själv lösa sina frågor. Det är med hjälp av kommunikation vårt tänkande utvecklas. I mötet med andra människor lär vi oss själva och den värld vi lever i. Enligt Ann S Philgrens artikel så är det flera forskare inom kognitiv terapi som uppmärksammat den sokratiska samtalsmetoden som mycket effektiv vad det gäller hjälp med skadliga eller destruktiva tankemönster hos klienter. Det sokratiska samtalet utgår från en t.ex., bild eller film som innehåller etiska problem eller dilemman, motsägelser, tvetydigheter som kan ge upphov till flera tolkningar utan ett rätt svar. Seminariets avsikt är inte att deltagarna skall komma fram till något gemensamt utan snarare tvärtom. Det syftar till att kommunicera med varandra, vara öppen för andras åsikter och vidga individens perspektiv och tänkande. Ann S Philgren har i sina studier kring detta ämne sett att kommunikationen i personalgruppen blivit öppnare, man möter varandra med mera respekt. I barngrupperna kan hon se att de utvecklat sitt tänkande, god social kompetens och ökat självförtroende som tänkande och lärande individer, färdigheter i logik, argumentation samt ett eget etiskt förhållningssätt. Inför ett sokratiskt samtal är det bra om gruppen väljer ett gruppsmål samt ett individuellt mål efter samtalet gör man återkoppling till målen. Det finns vissa regler och krav som bör följas vid sokratiska samtal.

Seminarieregler:

- Att gemensamt utforska genom eftertänksam dialog.
- Det finns inga rätt eller fel.
- Man skall lyssna på varandra.
- Man skall vara beredd att ompröva sin åsikt och kanske till och med ändra den.

De fyra huvudkraven vid sokratiska samtal är:

- Man skall tala utifrån egen övertygelse, inte luta sig mot auktoriteter eller föreställningar.
- Undvik att motsäga sig på väsentliga punkter.
- Reda ut vad som menas med olika nyckeltermmer.
- Ta exempel ur vardagslivet istället för att idealisera.

Som samtalsledare är det viktigt att föra samtalet framåt. Ta upp frågor som leder till andra frågor, se motsättningar som ingång till vidare diskussioner. Ledaren skall också undersöka vad svaren grundar sig på och vilka konsekvenser det medför. Ledaren måste vara lyhörd.

## **Ett familjesamtal**

Här kommer jag kort berätta om mitt sokratiska samtal som jag haft i en familj för att få en liten bild av hur detta gick till.

Familjen består av en mamma och tre barn (6 år, 9 år och 12 år) samt en styvpappa och hans dotter (5 år)

Jag valde att i denna familj använda en bild då åldersspridningen är så stor och det är svårt med en text som lockar allas intresse jag tog bilden på den tatuerade bebisen.

Vi började med att prata om vilken regel vi skulle ha inför detta samtal. Vi kom fram till att regeln skulle vara att inte avbryta den som pratar samt visa hänsyn till varandras åsikter.

Min inledande fråga var *Om du hade målat eller tagit denna bild vad skulle den då heta ?*

Getbabin, hjärtbabin, djävuls unge, djävulens bebis. Det blev klart att de små flickorna såg en gullig bebis med blommor och hjärtan, de äldre såg något fult och läskigt. Min nästa fråga var *Hur mår bebisen?* Bra, den ser söt ut och glad, dåligt den har så mycket tatueringar, den mår dåligt för den är ensam. *Hur tänker ni kring tatueringarna, varför skulle bebisen må dåligt av dem?* Han är ful och borde kastas bort, Alla som har tatueringar mår dåligt, dom är dumma, *Så pappa är dum, han har ju tatueringar?* Nej inte han men han ville ha tatueringar de vill inte bebisen. *Är det en pojke eller flicka på bilden?* Här blev svaren nästan hälften flicka hälften pojke, ett av barnen var säker på att hon såg en snopp på bilden och då måste de vara en pojke, familjen kom överens om pojke, efter mycket övervägande. Min sista fråga var *Om mamma kom hem från BB med ett barn som såg ut så här hur skulle du då reagera?* Föräldrarna och den äldre flickan tyckte att man nog kunde göra något med kropp och horn, bebisen var ju trots allt söt i ansiktet, de yngre tyckte bara att det skulle vara kul med ett syskon, mellan flickan tyckte att bebisen inte borde få leva så som han såg ut, hon skulle inte acceptera honom i familjen.

Nu hade det gått ungefär en halvtimme och det var två små barn med som hade svårt att vara koncentrerade längre så nu tackade jag för samtalet och vi gick igenom gruppmålet.

Det var mycket svårt att få alla med i samtalet och få föräldrarna att lyssna på barnen och se deras värde i samtalet. Det gav däremot mig som behandlare många verktyg att fortsätta arbeta med familjen. Rollerna blev tydliga, självbilderna blev tydliga och det blev även tydligt hur man ser på världen i stort. Den 12 åriga flickan fungerade som en bro mellan de mindre barnen och föräldrarna, hon hade förmågan att samtala med alla både upp och ner, hon var lite som en medlare. Detta var mycket viktigt för mig att se och lättare att använda i familjen och prata utifrån, då det blir tydligt vilken roll hon har i familjen. Den mellersta flickans syn på sig själv blev tydlig då hon inte har någon acceptans för det annorlunda. Hon är själv annorlunda och tycker uppenbart inte att man är så mycket värd då, hon uttrycker flera gånger att bebisen borde slängas bort han är ful, inget värd osv Detta är också bra för mig att arbeta vidare med som behandlare.

## Analys

Jag tror att den sokratiska samtalsmetoden kan vara till stor användning i familjebehandling. Jag kommer nu att koppla ihop mina tankar med resultatet. För det första så sägs som jag redan nämnt det systemiska synsättet vara av sokratiske grund då man ställer mycket cirkulära frågor som bygger på Sokrates tankar. Jag skriver också i resultat delen om Sterns tankar kring de systemiska familjearbetet och han nämner tre steg för terapeuten att gå. De andra stegen om en fysisk miljö för samspel, där terapeuten skall ha möjlighet att se och analysera samspelet och rollerna i familjen. Här tycker jag att de sokratiske samtalen skulle kunna vara en sådan fysisk miljö. Utav den erfarenhet jag fick av att använda sokratiske samtal i en familj så framgick det tydligt för mig hur samspelet såg ut och vilka roller som fanns i familjen, detta är till stor hjälp för att gå vidare på Sterns tredje steg, förändringen. Vidare tänker jag på de narrativa och på hållans vrånbilder. Det är vår bild av verkligheten som blir verkligheten och på så sätt måste vi öppna upp oss och lära oss att det finns flera sanningar och alla är lika rätt. Jag tror att de sokratiske samtalen lär oss om oss själva, lär oss om våra känslor som är så viktiga om man tänker på vad jag skrivit om EQ och vikten av att empatisk bekräftelse för ett sunt levande med en frisk utveckling. Vi kan med hjälp av de sokratiske samtalen ändra vår bild av verkligheten och vår berättelse och på så sätt få möjligheter att göra andra val i livet. De sokratiske samtalen hjälper oss att externalisera problemet, lägga problemet utanför oss själva och på så sätt lättare samtala om det med andra människor. Som Tom Andersen sa ” vi vet ej vad vi tänkt förrän vi uttryckt oss”. I familjebehandling är det viktigt att få familjemedlemmarna att kunna kommunicera med varandra om man har en bild eller en text att prata utifrån blir detta mycket enklare än att prata om sina egna problem. För det är som Alf Ahlberg skrev att om vi inte känner oss trygga i situationen så försvarar vi oss, att erkänna att man har fel eller har del i ett misstag är en stor kränkning och det är enbart med vänner man kan öppna sig. Vi som familjebehandlare blir inte vänner på det sättet med våra familjer, men vi skapar en trygg miljö och bygger upp ett förtroende för att kunna nå fram och mötas. Jag tänker att eftersom vi inte blir ”vänner” så måste vi finna andra vägar att få människor att öppna sig och våga se sin del i sammanhanget, med hjälp av att externalisera problemet med bild eller text kan vi ändå få dem så pass trygga att de inte behöver känna sig hotade och gå i försvar. Jag arbetar också mycket utifrån de kognitiva tänkandet som jag i resultat delen beskrev och här finns som jag skrev en frågestruktur som även de kallas sokratiske intervjumodell den skiljer sig från den sokratiske samtals metoden på så sätt att man inte utgår från en bild eller text utan använder personens egen bild av situationen, mera individuellt och blir också mera personligt eftersom det samtals utifrån personen själv. Jag tänker att man kan använda dess två sätt parallellt i familjebehandlingen. Först samtalar man i grupp/familj om en bild eller text för att som behandlare få klarare bilder över roller och samspel för familjemedlemmarna är det bra att lyssna på andra och få en bredare bild över verkligheten samt att se att alla i familjen är lika värda och är tänkande personer med olika känslor och tankar som alla är lika sanna. Det finns flera sidor av myntet. Sen har man även individuella samtal och då kan man samtala om det som hänt i stora familjesamtalen om roller, samspel, kommunikation osv och då använda de kognitiva sokratiske intervjumetoden.

## Från trassel till tröja

Jag kommer här att konkret beskriva hur jag tänker att familjebehandlig kan ha ”nytta” av de sokratiska samtalen.

### Uppdrag:

Ta detta trassel och gör en fin randig tröja med klara gränser i färgerna men ändå en harmoni där alla färger får sin rätta plats.



### Fas 1: Sokratiska samtal:

Här reds trasset ut. Efter ett par samtal är det klart för mig som skall göra tröjan vilken färg som tillhör vilken och vilken placering i tröjan man har.



### Fas 2: Familjebehandling:

Nu börjar jobbet med att få alla färgerna att nysta upp sig i egna garn så det blir tydligt även för dem vilken färg de är och hur det förhåller sig till de andra färgerna. Här kan jag använda olika metoder bl.a. fortsatta **sokratiska samtal**, i arbetet beskrivs *systemisk familjeterapi* som innebär att jag tittar på alla färger och försöker göra ett tröjmönster av allihopa så det ser bra ut och fungerar tillsammans. *Narrativterapi* här läggs allt trassel upp på bordet och vi försöker tillsammans hitta lösningar och berättelser i livet som kan hjälpa till att göra trasset lite mera tydligt samt att man kan få tillstånd från de övriga garn trasset att bli nåt annat t.ex. ett eget nystan. Nästa teori som beskrivs i arbetet är *reflekterande processer* nu är det viktigt att få garnbitarna att tänka högt och reflektera tillsammans hur de skall bli en tröja som någon kan använda. ”Vi vet ej hur vi tänkt förrän vi uttryckt oss.” Vi går vidare till den *kognitivabeteendeterapi* som här innebär att vi tillsammans försöker göra ett mönster av tröjan, vi måste tillsammans lära om, vi måste öva på att bli ett garn nystan i stället för trassel, här är min roll som stickerska viktig jag måste vägleda garnet så de själva finner lösningar på vilken färg de faktiskt vill vara och hur deras roll i tröjan skall se ut.

När man gör detta arbete så kommer mycket känslor fram vi tränar mycket på *EQ* förmågan att förstå varandra och reagera adekvat på deras känslomässiga kommunikation. Detta gör att det blir en bättre harmoni i tröjan.

När sen alla garnbitar kommit ut ur *Hållansvrångbilder* så är det nu färdiga garnnystan.



### Fas 3: Avslut:

Nu har Garnet hittat sin plats men ingen mår bra av att vara ett ensamt garnnystan utan någon tillhörighet så nu börjar jobbet med att återigen få ihop garnet fast på ett sätt där alla färger får sin rätta plats och där alla få egen tid men ändå tillhör ett sammanhang en tröja. För att få en bra tröja behöver den vara sammansvetsad, man måste göra bra övergångar mellan färgerna men ändå se till att den håller ihop. Garnet sitter nu ihop med de andra färgerna men får stor plats själv.



## Diskussion

Jag har inte nämnt något om grupp kontra individ. Jag tror mycket på gruppens påverkan på individen. Det är genom interaktion med andra människor vi lär om oss själv och den verklighet vi lever i. Det borde således vara i grupp som man utvecklar mest hos sig själv. Jag tror att vissa människor ibland behöver ha individuellt stöd för att ta tillvara en grupps påverkan. Om man som person är för upptagen med sig själv och sina problem så kan man inte vara i grupp då man tar för stort utrymme för andra och uppfyller inte Alf Ahlberg goda råd för samtalet om att vilja få ämnet utrett, sträva efter att hålla sig till sak, iaktta logisk reda, tillräckligt förbered. Då kan man först behöva individuell hjälp som gör det möjligt att sedan vara förbered och vilja få frågan utred.

Vidare tänker jag att sokratiska samtal kan hjälpa oss att få ett sammanhang av "världen" vi lever i. KASAM känsla av sammanhang som är en av de viktigaste friskfaktorerna, om jag väljer att skriva min uppsats om sokratiska samtal kommer jag att ägna mycket tid åt detta då jag verkligen tror att alla behöver känna sig behövda och förstå vilkas sammanhang man lever i och vad alla ens känslor och intryck hör hemma. Jag tror att sokratiska samtal kan hjälpa oss att känna oss viktiga i ett sammanhang, de kan hjälpa oss att bena up i vårt känslö- och tankeliv då det känns rörigt och på så sätt kan vi få en bättre känsla för sammanhanget och må bättre.

En sista reflektion över sokratiska samtal är att jag känner mig trygg när jag använder de. Jag är en person som är väldigt strukturerad och gärna vill ha manualer till allt, jag gillar att vara förbered inför samtal med familjer. När jag använder den sokratiska metoden blir jag trygg eftersom jag är väl förbered. Jag vet inte exakt vad som kommer hända men har en idé över hur samtalet kommer se ut. När jag känner mig trygg har jag lättare för att göra ett bra jobb och kunna koncentrera mig på vad som är viktigt. T.ex. vilka roller finns i familjen, hur pratar man med varandra och hur ser man på olika problemlösningar. Jag tänker att en bra sak att göra om det är en stor familj som har svårt att kommunicera med varandra så skulle man kunna spela in på video för att analysera själv efteråt och kunna vara helt närvarande i samtalet medan det pågår.

Min förhoppning med denna kurs var att få fylla på min verktygslåda. Jag tycker att jag under denna termin lärt mig mycket om sokratiska samtal och hoppas nu att jag tar till vara på denna nya kunskap, då jag tycker att den bidrar till mycket inom familjebehandlingen. För mig som familjebehandlare är det absolut viktigaste att barnen i familjen får ett bra liv där de blir sedda och bekräftade för den person de är på ett positivt och respektfullt sätt. Jag tycker att denna metod hjälper mig att få fram barnets röst i familjebehandlingen på ett konkret sett då de själva kan delta på lika villkor och få sin röst hörd. Jag tror även att sokratiska samtal kan hjälpa barnen och den vuxne att utveckla en god självkänsla som är en av de viktigaste faktorerna för att lyckas bra i livet.

Jag avslutar med några ord som jag hör Björn Wrangsjö säga på ett seminarium och som jag tycker är så bra. ***Jag kom dit jag kom och ingen annanstans.***

## Referenser

Ahlberg, A. (1935) , *Tankelivetsfrigörelse*. Stockholm. Kooperativa förbundets bokförlag.

Andersen, T. (1994). *Reflekterande processer*. Stockholm. Mareld.

Anderson,H. (2002) , *samtal, språk och möjligheter*. Stockholm. Mareld.

Dewey, J. (1999) , *Demokrati och utbildning*. Göteborg. Daidalos.

Furman, B. (2004) , *Barn är smarta - Jag kan metoden för kreativ problemlösning*. Stockholm. Natur och kultur.

Goldstein, A. & Gibbs, J. C. & Glick, B. (2000) , *ART Aggression Replacement Training*. Malmö: KM-förlaget AB.

Hårtveit, H & Jensen, P. (2002) , *Familjen plus en*. Stockholm. Mareld.

Perris, C. (2000) , *Kognitiv terapi i teori och praktik*. Stockholm. Natur och kultur.

Stern,D. (1996) , *Moderskapskonstellationen*. Stockholm. Natur och kultur.

Tiles, J.E. (1988) , *Dewey*. London. Routledge.

White, M & Epsom, D. (2000) , *Narrativ terapi- en introduction*. Stockholm. Mareld.

Wrangsjö, B. Red. (1998) , *Barn som marks*. Falun. Ait Falun AB.

## ÖVRIGT

Ann S Philgren: *Sokratiska samtal*. Artikel i Svensk Familjeterapi 1 nr 2005.

---