

*'Dermed var min rolle defineret som en voksen, der søgte forståelse og indsigt i børns udvikling og adfærd og ikke mindst som den, der påtog sig den, somme tider uendeligt svære, pædagogiske opgave at få forældre til at forstå og tage imod børnenes livsvigtige budskaber som en berigelse af deres individuelle eksistens og samlivet med børnene.'*

Sådan sammenfatter vores verdensberømte familieterapeut og pædagogik-filosof Jesper Juul, i begyndelsen af denne samtale med Neel Fasting, den opgave han stilles af tilværelsen.
Derefter følger en, selv for Jesper Juuls forfatterskab enestående, klar, varm, bidsk og humoristisk fremstilling af væsentlige træk af hans faglige livshistorie, hans syn på børn, voksne og familier, hans forhold til den akademiske verden og hvorfor det er en misforståelse at kalde ham for børnenes ven (selv om enhver der læser denne artikel ikke et sekund er i tvivl om at børnenes – og forældrenes – ven er lige hvad han er).

***

De nære relationers betydning
Samtale med Jesper Juul
v. Neel Fasting

N: Hvordan kunne du beskrive den indre fornemmelse/tanke/følelse/ild,
som har drevet dig, inspireret dig, været en vedvarende kraft i dit arbejde for børn og unge – for mennesker?

J: Jeg tror, engagementet springer fra forskellige kilder op igennem mit hidtidige liv. Jeg er ofte blevet beskrevet som en "børnenes ven", men sådan har jeg aldrig selv oplevet

min motivation. Jeg er mere interesseret i menneskets personlige og sociale udvikling, og vi begynder jo som børn. Jeg er født på et tidspunkt, hvor personlig udvikling var et ikke-eksisterende begreb. Da jeg begyndte på en socialpædagogisk døgninstitution for unge mellem ti og sytten i 1969, var jeg pædagogisk og psykologisk set på alle måder et ubeskrevet blad og havde kun en læreruddannelse og tre års idéhistoriske studier med i bagagen.
Ved et tilfældigt sammenfald i tid opdagede jeg, hvilken enorm rolle forældrene spillede for de anbragte børn. Ikke bare i destruktiv og konstruktiv henseende, men også i børnenes dagdrømme og længsler efter forældrenes kærlighed og omsorg. Denne længsel var meget markant og ofte verbaliseret, selv om forældrenes muligheder for, og vilje til, at drage omsorg for barnet ofte var meget begrænset. Dertil kom, at børnene var tvangsfjernede. Næsten samtidigt blev det faglige, pædagogiske og psykoterapeutiske arbejde med familier introduceret i Danmark.

N: Fandt du et miljø eller kolleger, som du kunne udveksle fagligt med om dette?

J: Fagligt set fandt jeg en inspirerende ankerplads hos lektor Lis Keiser fra DSH i Ålborg og hendes mand, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Mogens A. Lund. Jeg mødte dem i 1974 samtidig med, at de moderne psykoterapier blev introduceret i Danmark.
I samme periode blev jeg af institutionens psykolog gjort opmærksom på den amerikanske psykiater og familieterapeutiske pioner Walter Kempler, som jeg fik mulighed for først at komme på kursus hos og senere at arbejde sammen med.

N: Du var – og er – på børnenes side, men også på forældrenes?

J: Ja, det er jo i sagens natur ikke muligt at være på børnenes side og samtidig være imod deres forældre. I mit videre arbejde med børnene og deres familier blev det klart for mig, at forældrene var lige så holdningsmæssigt fastlåste og hjælpeløse som den socialpædagogiske tradition og metode. Begge forholdt sig dybest set moralsk og moraliserende til de sider af børns adfærd, som de fandt provokerende, og havde en næsten dumstædig vilje til at holde fast i ”rammer, regler og konsekvenser” som den eneste rigtige vej til at få børnene til at ændre adfærd og blive, som de voksne ville have dem. Jeg opdagede hurtigt, at der ikke var nogen hjælp at hente i den kanoniserede udviklingspsykologi, fordi den helt negligerede barnets perspektiv og oplevelse af egen virkelighed. Det undrede mig, at de samme voksne både kunne beskrive denne holdnings og metodes fiasko i den ene enkeltsag efter den anden og samtidig nægte at acceptere andre synsmåder eller blot en søgen efter sådanne.

Bortset fra fysisk vold, seksuelle overgreb, alkoholisme og åbenlys omsorgssvigt blev hverken forældres eller fagfolks adfærd problematiseret. Støtte til forældrene og supervision til de professionelle eksisterede ikke, så det var børnene, der måtte slæbe på hele behandlingsbyrden. Hele tanken om, at kvaliteten af barn-voksen-relationen og de voksnes lederskab var afgørende for børns psykosociale udvikling, var ny, og heller ikke internationalt var man begyndt at sammenligne forældre-barn relationen med den pædagogiske og terapeutiske relation. De voksne oplevede umiddelbart denne synsmåde som et forsøge på at give dem "skylden", selv om det egentlig bare er et perspektiv, som viser vej til et bedre lederskab. Mit samarbejde med Kempler, og det familieterapeutiske arbejdes store succes, gav mig et helt nyt og praksisorienteret ståsted, hvor jeg lærte om samspillets helt afgørende betydning både som problemskabende og problemløsende kraft.
N: Hvad var det, du så i samspillet?

J: Jeg begyndte at forstå, at forældres adfærd i meget høj grad afhang af deres livsperspektiv, holdninger og erfaringer fra deres egne opvækstfamilier. Begge dele gjorde dem enten åbne og fleksible eller fastlåste, men nøglen var altid den samme: Deres evne til empati og dermed deres evne og vilje til at oversætte børnenes adfærd til meningsfulde input til den fælles relation. Dermed var min rolle defineret som en voksen, der søgte forståelse og indsigt i børns udvikling og adfærd og ikke mindst som den, der påtog sig den, somme tider uendeligt svære, pædagogiske opgave at få forældre til at forstå og tage imod børnenes livsvigtige budskaber som en berigelse af deres individuelle eksistens og samlivet med børnene.
Den familieterapeutiske del af mit arbejde fyldte det meste af min tid i de femogtyve år, jeg var chef for Kempler Instituttet (nu videreført i regi af DFTI.dk). Da jeg sluttede, af hensyn til et nødvendigt generationsskifte, besluttede jeg mig for at bruge al min energi på det folkeoplysende og rådgivende aspekt af min opsamlede kompetence. Jeg havde det held at blive inviteret ud i verden og oplevede, at mine erfaringer fra de nordiske lande havde transkulturel valeur. Det korte svar på, hvad der holder mit engagement levende, er vel, at jeg er god til det, jeg gør (og ikke så meget andet, som jeg kan leve af) og at det bliver værdsat af forældre og fagfolk på tre kontinenter. De eksistentielle budskaber skærer på en måde igennem den kulturelle fernis.

N: Så blev arbejdsområdet i første omgang forældrene?

J: Jeg vidste jo af erfaring, at deres kærlighed til barnet fandtes, men at de næsten aldrig magtede at omsætte deres kærlige følelser til kærlig adfærd. Derfor så jeg ikke mit arbejde som specielt børnevenligt, men som forældre- eller voksenvenligt. Senere blev

det ofte min opgave at give børnene en stemme i arbejdet med grupper af enlige forsørgere, som i høj grad trængte til dynamiske input i forhold til deres roller som opdragere, kærester og døtre.
Tilsammen udgjorde disse to jobs de første femten år af mit professionelle liv, som sideløbende bestod af en konstant søgen efter bedre måder at arbejde pædagogisk og terapeutisk på. Omkring mig var der en pædagogisk magtkamp i gang, som forekom mig meningsløs. Den handlede om et henholdsvis positivt og negativt børnesyn, og jo mere jeg lærte af og om børn i alle aldre, jo mindre kunne jeg identificere mig med en af disse poler. Jeg opfattede mig selv som pragmatiker – en pragmatisk studerende, om man vil. Da jeg senere skrev bogen "Dit kompetente barn", blev den desværre taget til indtægt for et "positivt" børnesyn af voksne, hvoraf en del egentlig bare var romantikere og/eller opfattede sig selv som "barnets advokat". Jeg har aldrig kunnet begribe, hvordan professionelle kan udnævne sig selv til børns advokater og samtidig blive fornærmede, når forældrenes reaktion er at hyre deres egen advokat.

N: Har du opsummeret en filosofi bag dit årelange engagement i børn, unge, voksne, forældre?

J: Da jeg jo ikke er "rigtig" filosof, kan jeg ikke definere filosofien bag – det handler nok snarere om erkendelser bag filosofien. Jeg vil egentlig hellere sige noget om baggrunden, fordi jeg alt for ofte bliver taget til indtægt for rene opdragelsesmetoder. Det nærmeste, jeg er kommet indtil videre, er de fire bærende værdier, som er beskrevet i bogen, *Livet i familien – de vigtigste værdier i samliv og børneopdragelse.* De er: personlig ansvarlighed, integritet, ligeværdighed og autenticitet, og de er efter min erfaring lige så nødvendige og konstruktive i andre former for lederskab.
Den tidligere svenske statsminister Oluf Palmes enke, børnepsykolog Lisbeth Palme, har udnævnt mig til at være "moralfilosof" og det passer mig egentlig udmærket. Jeg vil hellere, at folk refererer til "min filosofi" end til min teori eller metode. Jeg anser ikke mig selv for at være en original tænker – måske en dreven iagttager og polyhistor – men først og sidst en dedikeret formidler. Det har været et livslangt handicap for mig, at min hjerne ikke magter at fungere akademisk og matematisk. Den er bedst til at opleve og analysere helheder – i den rækkefølge. Det har jeg det personligt fint med, men det gør selvfølgelig at nogle døre er lukkede for mig.

N: Kan du sige noget mere om erkendelserne, som ligger bag alt det, du har arbejdet, og også nu arbejder, med?

J: Erkendelserne kom langsomt i en periode på omkring tyve år. De kom dels i det daglige

kliniske arbejde med børnefamilier og i stor grad fra mit samspil med min egen søn, hvis behov for nærvær, autenticitet og dialog jeg var meget langt fra at kunne opfylde de første tre-fire år af hans liv.

De vigtigste erkendelser var:

1: Konflikten mellem personlig integritet og samarbejde. Ingen beskrev dengang børns personlige grænser eller deres eksistentielle behov for, at de voksne tog vare på disse med henblik på, at børnene lærte at tage vare på dem selv og dermed på deres mentale sundhed og personlige værdighed videre frem i opvæksten og livet.

Udviklingspsykologien beskrev børns tilpasningsevne uden dog helt at have forstået, hvor omfattende den er. Jeg var ikke tilfreds med selve begrebet ”tilpasning”, fordi det lyder for passivt. Jeg lærte jo i arbejdet med adfærdsvanskelige børn, hvor enormt hårdt de arbejdede for at tilpasse sig forældrenes eksplicitte og implicitte krav, ønsker og behov. Samtidig lærte jeg, at selv når de var mest på tværs, var det en konsekvens af det samme fænomen. De samarbejdede bare spejlvendt, og virkede dermed for en overfladisk, normativ betragtning utilpassede. Dette spejlvendte samarbejde var altid en reaktion på omsorgssvigt eller krænkelser, og senere lærte jeg, at det samme gælder alle børn. Selv om de grader af svigt og krænkelser, flertallet i dag oplever, er langt mildere og ofte helt ubevidste fra de voksnes side.
Begrebet samarbejde valgte jeg som en modvægt til både forældres og fagfolks perspektiv, som var at børnene modarbejdede og saboterede de voksne. Det viste sig at blive en meget konstruktiv pædagogisk murbrækker, som tilmed fik mange voksne til at reflektere over, hvordan og med hvad de selv havde samarbejdet i deres opvækst. Dermed kunne en helt ny empati vokse frem. Denne erstattede de fornægtende fraser som, ”jeg fik også tærsk, da jeg var barn og det har jeg aldrig taget skade af.”
Udover at vække forståelsen og empatien fik den også voksne til at undre sig og åbne sig for at finde mening i børns adfærd.

2: Selvtillid og selvfølelse. Siden 1930erne havde man anvendt begrebet selv*tillid* som et vigtigt element i individets livskvalitet, relationer til andre mennesker og ikke mindst evnen til at lære og præstere. Mange vanskelige børn blev udsat for en pædagogik, som havde til formål at styrke deres selvtillid, uden at det førte til en forbedring af deres livskvalitet og deres uhensigtsmæssige sociale adfærd. Gennem arbejdet med børnene, og i mit psykoterapeutiske arbejde med voksne, opdagede jeg, at den store og næsten ukendte faktor var menneskers selv-*følelse* – det vil sige deres evne til at føle/mærke sig selv og forholde sig følelsesmæssigt til det, de mærkede. Jeg opdagede helt enkelt, at der

ikke er nogen korrelation mellem selvtillid og selvfølelse, og at selvfølelsen altid overtrumfer selvtilliden. Man kan med andre ord være enormt dygtig og alligevel have det dårligt med sig selv og andre mennesker.
Min opgave blev derfor at formulere de voksnes muligheder for at påvirke børns selvfølelse konstruktivt.
I dag er et flertal af fagfolk desværre ikke opmærksomme på denne livsvigtige forskel og bruger i stedet et meningstomt hybridt begreb "selvværd". Det er trist, fordi vi jo som bekendt producerer flere og flere børn og unge, som hjernevaskes til at præstere i uddannelserne og på arbejdsmarkedet og derfor ikke udvikler en sund selvfølelse. Dertil kommer naturligvis de voksnes helt overfladiske Botox-kultur, som børnene efterligner og derved forledes til at tro, at det ydre er det vigtigste. Altså image frem for selvbillede. Resultatet er den dramatiske stigning i selvskadning, depressioner, selvmordstanker og -forsøg, misbrug med mere.
For børnenes forældre, lærere og chefer betyder det alt for høje stressniveau sammenbrud og udbrændthed.
Den eneste vej ud af dette er at forny satsningen på at guide den naturlige udvikling af børns selvfølelse. Og det samme naturligvis for de voksne som ikke trives i deres liv.
Denne tanke – at det er konstruktivt også for voksne at arbejde på at udvikle selvfølelsen – har jeg i mellemtiden lært, at rigtig mange voksne synes er farlig, fordi de forveksler en sund selvfølelse med egoisme, hvad der er nogenlunde så langt fra sandheden, som man kan komme.
Børn og unge, der vokser op med muligheden for at udvikle en sund selvfølelse, gennemgår samtidig en optimal psykosocial udvikling og bevarer og udvikler deres evne til empati.

3: Personlig ansvarlighed beskriver i min forståelse det enkelte menneskes evne og vilje til at tage ansvar for sine egne handlinger, følelser, tanker og holdninger.
Den personlige ansvarlighed hænger nøje sammen med selvfølelsen, idet man jo kun kan tage ansvar for det, man kan mærke og véd om sig selv.
Dermed hænger den også intimt sammen med personlig integritet, idet mennesker uden personlige grænser, og mennesker som er, eller har været, ofre for krænkelser, sjældent kan mærke sig selv.
Historisk kender vi bedst ansvarlighed som en moralsk fordring, hvad der formentlig skyldes, at vi stort set altid har refereret til individets sociale ansvarlighed – ansvaret over for helheden, medmennesket og samfundets normer og regler.
Individets behov og potentiale kom først for alvor på dagsordenen midt i sidste århundrede. Det gjaldt både den personlige udvikling i psykologisk forstand og den spirituelle udvikling, som jo mere handler om individets bredere selvforståelse som en del

af en mere universel helhed.
I min optik består der ikke et konkurrence- eller modsætningsforhold mellem de to former for ansvarlighed. Der er ingen tvivl om det nære, gensidige afhængighedsforhold mellem individ og fællesskab, og al erfaring fortæller os, at et énsidigt fokus er skadeligt for begge. Det samfund, der fornægter hensynet til individets trivsel og livskvalitet, betaler dyrt i form af voldsomme udgifter på social- og sundhedskontoen, og det individ, som svigter sit medansvar for fællesskabet, betaler dyrt på præcis de samme konti i form af isolation, ensomhed og åndelig fattigdom.
Opdragelse og pædagogik må derfor tilstræbe en relativ balance mellem de to former for ansvarlighed. Indtil nu har vi levet i samfund, som helt eller delvis ignorerer den personlige ansvarlighed. Men det kan ændre sig – ikke bare i de store nationale fællesskaber, men også i de mindre som for eksempel familier, bofællesskaber, landsbyer og lignende.
Denne justering er allerede i gang i form af større fokus på bæredygtighed og på værdien (for individet) af at *give* til andre. Børn er i stand til at tage et personligt ansvar for blandt andet deres egne grænser fra fødslen, og jo bedre de voksne er til at tage vare på deres, jo mere frugtbar bliver relationen.

Alt i alt var der dengang, for snart halvtreds år siden, ikke nogen udviklingspsykologisk erkendelse af, at også børn oplever og handskes med dybe eksistentielle dilemmaer og kriser. Alt blev beskrevet som emotionelle fænomener, præcis som inkompetente mødre op igennem fyrrene og halvtredserne blev beskrevet som ”uden kærlighed”. De mange erkendelser af de eksistentielle faktorer i vores liv kom for alvor frem i lyset, da de moderne psykoterapier blev almindelige, og gennem de voksnes bearbejdning af egne selvdestruktive mønstre lærte vi meget værdifuldt om børns indre liv.

Oveni disse faglige erkendelser har jeg ganske nylig haft det tvivlsomme privilegium, at jeg har prøvet at være baby og lille barn én gang til, da jeg blev syg.
Jeg var i koma i en måned og siden hjælpeløs i næsten to år, og derigennem blev jeg bekræftet i mange af de oplevelser og sansninger, jeg har haft om børns eksistens og reaktioner gennem mit arbejde med børn og voksne. Nu erfarerede jeg både emotionelt og med en voksens bevidsthed og intellekt, hvor malplaceret ”magthavernes” forsøg på omsorg, hjælpsomhed og hensyn ofte er, og hvor krænkende, de anvender deres definitionsmagt. Dette blev specielt mærkbart i de lange perioder, hvor jeg ikke kunne tale.

N: Definitionsmagt? Hvordan kan det være, at velmente forsøg på omsorg kan blive krænkende?

J: Det sker ved et sammenfald af flere faktorer: På den ene side mangler i de professionelles evne og vilje til empati. Og på den anden side det aktuelle samfunds forkærlighed for metode og ensartethed – en ekstremt fattig form for mellemmenneskelig kontakt, som vokser ud af den bureaukratiske angst for at lave fejl og dens fejlagtige tro på, at fravær af fejl er lig med professionel kvalitet. Flertallet af de fagfolk, der arbejder med pleje og omsorg for patienter, er følelsesforskrækkede, og så snart man som patient bliver vred, frustreret eller ked af det, får man tilbudt en psykolog og eller antidepressiva. Det ligner i uhyggelig grad den problematisering af børns følelser, som både forældre og fagfolk har drevet frem de seneste femten år, og det tjener ikke psykologstanden til ære, at den slår mønt på det.

N: Nu får du så vel dagligt de samme slags erfaringer, som et helt lille barn har. Barnet viser empati og får empati, men må også række ud for at møde det. Hvordan er det i din situation nu at række ud efter den, som spædbarnet umiddelbart gør?

J: Jeg har fået erfaring med, hvad det vil sige at åbne sig og tage imod empati. Man kan jo hverken kræve eller forvente det. At tage imod er ikke den nemmeste lektie, jeg har skullet lære.

N: Hvad er empati i din erfaring og forståelse?

J: Det er indlevelsesevne … og nærvær, men nærvær er vel snarere en forudsætning for empati. Empati er evnen og viljen til at sætte sig i den andens sted uanset følelsernes art. At være i en kontakt, hvor man ikke er selvoptaget, og som ikke forudsætter, at man har oplevet det samme som det andet menneske. Empatiens forudsætning er ikke forståelse. Det er omvendt.

N: Man sætter sig selv til side?

J: Nej! Man skaber plads til det andet menneske inde i sig selv. Man sætter ikke sig selv til side. Hvis man ikke tager vare på sine egne behov og grænser, er man ikke nærværende. Der findes mennesker, som kan være selvopofrende, uden det går ud over relationens kvalitet, men det er efter min erfaring altid mennesker, hvis vigtigste relation er den, de har med Gud eller en dyb spirituel forbundethed med hele menneskeheden.

N: Dette kunne ligne vandmærket i dit arbejde?

J: Ja, det kan der være noget om. Den måde vores samfund forsøger at varetage empatien

på, kalder jeg *tillært empati* – som er uden dyb og reel introspektion og uden kontakt eller indlevelse i det hele taget. Social- og sundhedssektorens medarbejdere går på kurser og lærer de rigtige ord. Det ligner mange voksnes forsøg på at opfylde børns behov for anerkendelse ved at lære sig nogle bestemte fraser. Jeg finder nok aldrig ud af, hvorfor alle menneskers længsel efter ordentlig personlig kontakt alt for ofte får dem til at abonnere på velmente kopier.

Jeg tror, at empati, også i vores egen generation, i høj grad har bestået i en slags tillært "opførsel", som kunne ligne empati, men sjældent var det. Som meget andet beroede det på en ganske fornuftig *moralsk fordring*. Moral og sociale normer var jo det eneste, man kunne formulere, så længe bevidst personlig udvikling ikke var en betydende faktor i menneskers liv. Ideen om, at det ydrestyrede mennesker gør mindre skade på fællesskabet end det indrestyrede, er på mange måder stadig dominerende, selv om den er helt forkert.

Selve det empatiske, som vi for eksempel har skrevet om i bogen, *Empati – Det der holder verden sammen*, findes jo hos de 0-2 årige, men aftager ofte med alderen. En af mine yndlingsaversioner er terapeuter og spirituelt engagerede mennesker, der i mødet med klienter og elever helt automatisk lægger ansigtet i empatiske/medfølende folder og sænker stemmen for at reklamere for deres empatiske evner.

N: Når den empatiske evne er åben hos et lille barn og hos et helt nyfødt spædbarn, har det måske med vores overlevelsesinstinkt at gøre? Hvorfor udtrykker det sig ikke umiddelbart og generelt hos forældre og andre mennesker på samme måde som for eksempel aggression, der også er et udtryk for overlevelsesinstinktet?

J: Det er et vigtigt spørgsmål. Men hvis empatien er instinktiv, er det, der kommer i vejen for dens naturlige udvikling, både hos voksen og børn, måske magtspillet? Voksne har det jo med at ignorere den kolossale magt, de har over børns følelser og adfærd – og også med at spilde mange kræfter på at få en mere strukturel og politisk magt. Måske netop af angst for instinkterne. Den eneste forudsætning for empati, jeg har tiltro til, er en sund og dynamisk selvfølelse og evne til introspektion. En videre udvikling af børns empati kræver først og fremmest samvær og samarbejde med empatiske voksne. Når magtspillet bliver vægtet, bliver de andre muligheder undertrykt.

N: Var der mere nærvær og empati før, da tiden ikke var så stresset?

J: Jeg tror ikke, der var mere empati for én, to eller fem generationer siden. Hvis vi ser på

vores forældre og bedsteforældre, var kvindernes empati (udover den der i bedste fald hører til moderrollen) jo næppe værdsat – men ofte misbrugt – og i mænds arbejdsliv var empati slet ikke en faktor. Masser af børn blev derfor berøvet forældrenes empati med det formål at hærde dem til voksenlivet.

N: Men forældre ser ud til at elske deres børn og vise empati og nærvær, når de har overskud. I al fald mens børnene endnu ikke vil deres eget.

J: Ja, det er en meget præcis observation, og den er interessant, fordi børn jo først for alvor får brug for forældrenes empati, når de begynder at udfolde deres individualitet. Indtil da trives begge parter fint i symbiosen.
De seneste tyve års udvikling i forældres tænke- og væremåde har været både spændende og paradoksal. Der er ingen tvivl om, at viljen til empati, forståelse, anerkendelse og gensidighed er enorm og måske større end nogensinde før. Samtidig spænder perfektionismen, troen på metode og den helt ubegrundede usikkerhed på forældrerollen ben, fordi disse faktorer gør forældrene selvoptagede og dermed mindre empatiske. På samme måde gør de seneste ti års tendens til at betone konkurrence og målbar succes både børn og voksne mindre sociale og empatiske.

N: Hvor møder du i din situation ægte empati?

J: Den møder jeg som handicappet helt gennemgående hos fagfolkene på gulvet – hjælperne og terapeuterne – og ikke så ofte hos de bureaukratiske ledere og mellemledere. I min situation møder man ofte mere medfølelse end empati – og det er jo heller ikke så dårligt!
Da vi, der var forfattere til den før nævnte bog *Empati – det der holder verden sammen* brainstormede, mødtes forud før skriveprocessen, var begreber som venlighed og hjertets godhed oppe at vende, og på mange måder ville jeg ønske, at vi i offentligheden brugte venlighed oftere end empati. Vi fremstår mere og mere som et uvenligt samfund, både indadtil og udadtil, og børnene efteraber os som altid – idet mindste indtil der er gået cirka ti-femten år, hvorefter den historiske erfaring viser, at der nok kommer en modbevægelse.

N: Du har nu erfaringen – på ny, kan man sige – af, hvad empati og manglende empati er. Men hvordan var det før du kom i din nuværende situation? Hvordan udviklede du din voksne forståelse af nærvær og empati?

J: Hos mig er forståelsen altid kommet langsomt. Den er, som jeg nævnte før, altid

kommet i mit voksne liv som en intuition eller som en indre følelse af empati. Det var jo fordelen ved at arbejde med Kempler, at han kun havde en praksis (som var unik for ham), men ikke en teori. På den måde måtte jeg først erfare virkeligheden og lave teori bagefter – nogle kalder det praksisteori. I de fleste andre terapeutiske og pædagogiske "skoler" findes teorien allerede, og så bliver det nemt sådan, som en af mine amerikanske kollegaer engang sagde: "Når man har en hammer, begynder alting at ligne et søm." Man ser det, man er skolet til eller forventer at se, og så er man jo delvist blind.

En anden faktor var oplevelsen af, at mange af de børn, jeg mødte i de familier, jeg arbejdede terapeutisk med, tydeligt følte sig set og anerkendt af mig. Jeg bad altid om deres tilladelse til at fungere som oversætter i forhold til deres forældre, og det lykkedes overraskende ofte. Jeg siger overraskende, fordi jeg bestemt ikke er en mand, som finder det let at snakke med børn i al almindelighed, men disse børns tillid overbeviste mig om min evne til empati.

Noget tilsvarende skete, da jeg var færdig med at skrive *Dit kompetente barn*. Jeg blev nervøs for at udgive den, fordi mine erkendelser jo ikke var evidensbaserede. En god ven beroligede mig med at sige: "Du har gjort erkendelsesarbejdet, og så må andre lave forskningen og teorien". Heldigvis fik hun ret i den forstand, at specielt hjerneforskningen, og den moderne relationsorienterede del af udviklingspsykologien, har bekræftet mange af mine erfaringer, som jo ikke bare er mine. Jeg havde og har masser af kollegaer rundt omkring i verden, hvis erfaringer og tanker har ydet helt uundværlige bidrag til vore kollektive viden og til det pædagogiske og psykoterapeutiske paradigmeskifte, som allerede har holdt sit indtog.

N: Du har i dit forfatterskab og i din undervisning lagt vægt på det at møde mennesker uden fordomme. Især i mødet med børn og unge har det slået mig, at du giver dem en frihed til at være sig selv. Og en frihed til at være lige dér, hvor de er. At du viser, der ikke er noget i vejen med dem. Som en teenager senere i sit liv har sagt om det at være hos dig med sin mor og søskende i familieterapi: "Det gik op for mig, at jeg ikke var noget problem!" Børn og unge bliver mødt i, at de er kompetente. Dette har været dit meget klare statement, men hvad er det, der gør, at voksne kan have så svært ved at anerkende dette i praksis, selv om de faktisk godt forstår det?

J: Den gamle sandhed – eller teori – som ser børn som inkompetente, er lettere og mere bekvem og bekræftende for de voksnes oplevelse af nytteværdi.
Vi vælger ofte konformiteten. Hele vores traditionelle magt som voksne hviler på antagelsen om, at børn er inkompetente. Det er tryggere. Mange voksne blev glade og

optimistiske af at læse *Dit kompetente barn*. Men ligeså mange blev angste og vrede.

N: Det må være en balancegang, ikke kun for forældre, men også for pædagoger – på den ene side at være autoritet og på den anden side at anerkende børnenes ret til at være sig selv?

J: Helle Jensens og min bog, *Pædagogisk relationskompetence. Fra lydighed til ansvarlighed* var et forsøg på at møde lærerne og pædagogerne dér, hvor de er (i deres frustration og velvilje) og samtidig lokke dem over i et nyt paradigme – det vil sige en ny synsvinkel på en velkendt virkelighed.
Essentielt set handler det om lederskab.
Den tankemåde, vi fremsatte i bogen, skaber, hvis man forstår og virkeliggøre den, helt nye forudsætninger, både for forældres, læreres og andre voksnes nødvendige lederskab i forhold til børn.
Ligesom den ændrer holdningen til den voksne leders opgave i forhold til andre voksne: Opgaven er ganske enkelt: Hvordan kan jeg lede uden at krænke den andens personlige integritet?
Dette er komplekst og ofte vanskeligt at realisere, fordi det kræver vilje til empati og personlig udvikling hos lederne.
En tilsvarende udvikling er langsomt på vej for ledere i den private sektor, hvorimod den offentlige synes at stå stille eller bevæge sig i en helt anden retning.

Dertil kommer, at anstændige og tilfredsstillende mellemmenneskelige relationer fordrer *ligeværdighed*.
Det er et begreb, jeg ofte er blevet kritiseret for at bruge – specielt om forholdet mellem voksne og børn, fordi de jo i forhold til magt og erfaring netop er ulige. Hvilket betyder, at min betoning af ligeværdigheden ikke bare kolliderer med mere konservativt indstillede voksnes forståelse, men også med demokratisk sindede voksnes begrebsverden.
Egentlig handler det bare om at møde andre på en måde, som tager vare på deres værdighed – om at møde dem i øjenhøjde om man vil – uanset deres alder, sociale status, race, seksualitet, køn et cetera.

For mig var ligeværdigheden ikke et ideal, jeg forsøgte at leve op til. Det var noget, jeg af en eller anden grund *kunne* og senere opdagede var enormt frugtbart for specielt konfliktfyldte relationer mellem børn og voksne.
Forstår man dette begrebs betydning dybere, gør det for eksempel diskussionen om disciplin, og om børns respekt for lærere i skolen, helt overflødig. De voksne, der savner

børn og unges respekt, er desværre ikke klare over, at de kan få noget, der er meget, meget bedre: Nemlig en ligeværdig relation.
Ligeværdighed rækker ud over de demokratiske værdier og finder sit vigtigste udtryk i relationer, som er magtdefinerede. Her bliver ligeværdigheden et princip, som tager vare på den svages integritet og behov for at blive "set" og på relationens kvalitet. I kærlighedsbaserede relationer skaber ligeværdigheden nærhed.

N: Har dette at gøre med at give mennesker en anden referenceramme for indstillinger og holdninger til sig selv og andre?

J: Holdninger har jo oftest en neurotisk funktion – de beskytter mod virkeligheden – men mødet med mennesker kan vinde over teorierne og de fastlåste holdninger. Mit forfatterskab er et forsøg på at få mennesker til at forstå empati via hjernen, hvor paradoksalt det end måtte lyde.

N: Og så skal de tage det med ud i livet, i deres praksis?

J: Ja, meget gerne. Så de kan begynde at undre sig over medmennesket i stedet for at kategorisere det.

N: Du nævner, at en begyndende selvfølelse eller introspektion er en forudsætning for empati – for at kunne være empatisk nærværende.
Hvordan ser du den udadgående relationelle 'væren til stede' i forhold til samtidig selv at være på plads, som du kalder det?

J: Jeg ser den som én af flere veje til indsigt og livsvisdom og ikke mindst som en central vej til at finde en slags mening i livets galskab og andre menneskers provokerende forskellighed. Vi udvikles jo hele livet i relationer – både til mennesker og guder – og forældres kærlighedsrelationer til deres børn og hinanden indeholder et ekstremt individuelt udviklingspotentiale, som vi først lige har opdaget. Der er næppe noget så udviklende som at være aktiv i en relation, hvor livet, holdningerne og vores selvbillede er på spil.

N: Du nævner ofte, at oplevelsen af at være af værdi for andre er et universelt behov.

J: Ja, og det er endnu et eksempel på en reformulering af en gammel sandhed, som jeg har følt trang til at modernisere. Problemet er ofte, at vi taler om menneskers behov som deres behov for at *få* eller *modtage* – kærlighed, omsorg, forståelse, tryghed og accept –

og det er heller ikke forkert. Vi har de behov, og vi trives og udvikler os ikke optimalt, med mindre de I en eller anden grad opfyldes – specielt i de første leveår.
Der er imidlertid et lige så stort behov for at give til andre. Efter min erfaring er dette behov større og mere vitalt i voksenlivet, selv om det også i høj grad er sådan for børn. Hvis vi begynder med børnene, har vi jo i generationer været klar over deres behov for at føle sig elsket af deres nærmeste. Men vi har ikke været vidende om deres lige så store behov for at føle sig værdifulde i forhold til de nærmeste, og vi har frem for alt ikke vidst, at oplevelsen af at være elsket ikke automatisk fører til oplevelsen af at være værdifuld. Det er i øvrigt præcis det samme for voksne par: Min partner kan erklære sin kærlighed så ofte og fantasifuldt, som han/hun vil, men hvis jeg ikke også oplever, at jeg beriger den andens liv, fordi jeg er den jeg er, så ender jeg med at miste min selvfølelse og erstatte den med skyldfølelse.
I forhold til børn – små, unge og voksne – er det en god øvelse for forældre at benytte deres fødselsdage til at fortælle dem helt konkret om, hvordan de beriger vores liv. Det er en slags åndelig supernæring til forskel fra ros, som er tomme kalorier. Det handler om oplevelsen af at have værdi *for nogen*.
De sidste tyve år har mange forældre serviceret deres børn, og resultatet er unge og unge voksne, der er blottet for selvfølelse og ude af stand til at finde mening i livet. De virker måske forkælede, men det engelske udtryk *spoiled* er mere rammende. At være modtager er stigmatiserende, uanset om man er et dansk overskudsbarn, kontanthjælpsmodtager eller flygtning.
Vi har et tilsvarende behov for at føle os værdifulde for samfundet. Derfor er lang tids arbejdsløshed så traumatiserende for de fleste af dem, det rammer, og også for deres børn og øvrige familie. Af samme grund er regeringens ”krav” om, at flygtninge og migranter *skal* bidrage til samfundet, både overflødigt og nedgørende.

N: Når vi skændes eller når vi bliver skældt ud, bebrejdet og kritiseret, mister vi altså følelsen af at være af værdi, og så kan vi blive aggressive?

J: Ja, sådan er det. Og jo mindre selvfølelse, vi har på kontoen, jo hurtigere går det. Det tager alt fra én tiendedel sekund til mange timer, dage og uger, og når man tilhører en ugleset befolkningsgruppe, kan det tage helt op til en generation.
Begrebet aggression er psykologiens samlebetegnelse for en række følelser: irritation, frustration (en blanding af skuffelse og vrede), vrede og raseri. Cirka halvdelen af os er opdraget og kulturelt præget til at vende disse følelser indad, og det fører til alle de velkendte former for selvdestruktiv adfærd – inklusiv skyldfølelse og nogle former for depression. Alt dette forsøger vi som netværk og samfund at forholde os empatisk til. Den anden halvdel af os vender aggressionen udad i form af verbal og fysisk vold, og dér

slipper omverdenens empati desværre op og afløses af moralsk fordømmelse i det omfang adfærden er ulovlig. En del af forklaringen er formentlig, at vi føler os mere hjælpeløse – mindre værdifulde – i relation til mennesker, vi oplever som farlige, og derfor reagerer vi med moralsk sanktioneret aggression.

N: Ser du aggression mest som reaktion på omgivelserne?

J: Ja, aggression er en social reaktion, som udløses af samspillet med (eller isolation fra) omgivelserne. Den har ofte biografiske rødder, men det er aldrig hele forklaringen. Jeg skrev min seneste bog, *Aggression – en naturlig del af livet*, i et forsøg på at balancere tidens tendens til at fordømme og undertrykke de aggressive reaktioner. Dette går specielt ud over børn helt fra vuggestuealderen, og både pædagoger og forældre er tilbøjelige til at ignorere deres eget store medansvar for børnenes reaktioner. Også her bliver de stille og indadvendte børn enten overset eller mødt med empati eller medfølelse og de udadvendte med skældud og strukturel vold. Både den indadvendte og den udadvendte aggression er menneskers budskab til omgivelserne om, at de ikke trives i det liv, de har for tiden.
Det er interessant og helt uigennemskueligt for mig, hvordan hver generation sortlister specifikke følelser. I mine forældres generation var det den seksuelle lyst og nydelse, i min egen var det blandt andet jalousi, og nu er det altså aggression.

N: Du har sagt, at aggression er nødvendig blandt andet for pragtfuld sex?

J: Aggression er jo i mange af livets forhold både nødvendig og konstruktiv. Hver gang vi sætter os mål og siger *jeg vil*, har vi brug for aggressionen som drivkraft. Det samme gælder evnen til at sætte personlige grænser. Sex er jo i vid udstrækning et kærligt, gensidigt magtspil, hvor aggressionen også på forskellige måder er en vigtig drivkraft. Summa summarum kan vi ikke overleve uden at have tilgang til de aggressive følelser og uden at kunne mestre dem på en måde, så vi ikke krænker andre. Det tager godt og vel en barndom at lære det. Det gør det, fordi vi er nødt til at udtrykke de aggressive følelser – først fysisk og siden verbalt – for at lære os selv at kende. Kun på den måde får vi personlig feedback fra omgivelserne, og begge oplevelser ender med evnen til at integrere aggressionen konstruktivt i vores liv sammen med andre. Det er det, man kalder oplevelsesorienteret læring. Vi kan ikke lære det ved at blive belært.

N: Og destruktiv aggression?

J: Destruktiv aggression er vold og krig, og det har vi siden Anden Verdenskrig arbejdet

hårdt rent moralsk og holdningsmæssigt for at forebygge. Ifølge mine iagttagelser og samtaler med forældre og pædagoger, som er imod både deres egen og børns aggression, ser de ofte en direkte sammenhæng mellem aggression og vold og krig, som egentlig ikke findes. Når vi lærer både unge og ældre voldsmænd og voldelige kvinder at kende, viser det sig altid, at de selv har været, eller stadig er, ofre for vold og krænkelser. Det betyder, at disse former for vold har personlige, psykosociale rødder. Krig er ikke afledt af aggression, men af politisk manipulation, som skaber kollektiv aggressivitet på baggrund af en mere eller mindre sandfærdig oplevelse af mindreværd – vores nationale/religiøse integritet er truet. Denne påførte aggression er en forudsætning for at få i øvrigt moralsk sunde individer til at slå ihjel. Der er altså ingen grund til at frygte, at en vred treårig er en potentiel voldsmand. Tværtimod forholder det sig sådan, at jo mindre hans aggressive følelser bliver udtrykt og anerkendt, jo større er risikoen for, at han senere udvikler en voldelig adfærd.

N: Kompensatorisk aggression?

J: Det er et omfangsrigt tema, som jeg kun kan svare kort på i denne sammenhæng. Jeg har nævnt den selvdestruktive adfærd i form af for eksempel spiseforstyrrelser, selvskadning, selvmordstanker/forsøg og lignende.
En del mennesker har så dårlige erfaringer med konflikter, at de viger tilbage fra både at lægge op til og deltage i dem. Intellektuelle mennesker maskerer ofte denne kendsgerning med holdninger og har tendens til at overleve konfrontationer ved at forholde sig analytisk enten til konfliktens substans eller modpartens motiver. Det influerer på langt sigt negativt på deres nære relationer, fordi disse relationer ikke kan være ligeværdige, når den ene part forholder sig analyserende og derfor også belærende. Det er velkendt, at mange lærere, pædagoger og ledere camouflerer deres aggressioner som venlighed, påstået imødekommenhed og bedrevidende verbal kommunikation. Det gælder i ganske særlig grad i social- og sundhedsvæsnet, hvor medarbejderne, ligesom børnene i børnehaven, har mistet retten til at have almindelige menneskelige følelser i kontakten med ”borgerne” eller ”brugerne”, som vi hedder nu. Det er sandsynligvis velment, men det er – udover at det giver helt urimelige arbejdsvilkår – også en væsentlig stressfaktor. Hvis aggressive følelser ikke er velkomne i vores vigtigste miljøer, kommer de enten ud gennem sidebenene eller ender med at hobe sig op og gøre større skade.

N: Hvordan ser du aggression i forhold til selvfølelse?

J: Der er to vigtige aspekter af dette, men jeg bør nok først minde om definitionen på selvfølelse: Selvfølelsens *kvantitative* dimension handler om, hvor godt eller hvor meget

vi ved om os selv. Vores følelser, indre og ydre adfærdsmønstre, tanker og værdier. Selvfølelsens *kvalitative* dimension handler om, hvordan vi forholder os følelsesmæssigt og intellektuelt til det, vi véd om os selv. Skammer vi os? Er vi fulde af selvkritik? Har vi skyldfølelse? Dette er desværre stadig det mest almindelige. En sund selvfølelse betyder, at vi for det meste er okay med at være, som vi er – på godt og ondt.

Det er den kvantitative dimension, der gør det så vitalt, at børn får mulighed for at mærke og udtrykke deres følelser, herunder de aggressive. Uanset om det drejer sig om vrede, angst, glæde, sorg, seksualitet, tristhed eller skuffelse, så har børn brug for at vokse op i miljøer, hvor disse følelser bydes velkomne, anerkendes og responderes på med empati. Dette er den ideelle grobund for udviklingen af en sund selvfølelse. I puberteten dukker alle disse følelser op i nye og uventede former og sammenhænge, og når den fase er overstået, er både følelserne selv og deres værdi integreret i den unge voksnes selvbillede og sociale kompetence. Den kvantitative dimension kan udvikles på ethvert tidspunkt i livet. Det er aldrig for sent.

Den kvalitative dimension er i meget højere grad afhængig af omgivelsernes respons og normer. Hvis man vokser op i et miljø, hvor følelser i det hele taget er ”forbudte” (som utallige drengebørn har gjort) eller hvor specifikke følelser er det (som utallige pigebørn har gjort), sker der en kvalitativ lædering af børns selvfølelse.
Børn er ekstremt sårbare, fordi de ikke bare samarbejder med de dominerende holdninger i familie og daginstitutioner, men også kommer til deres egne, selvdestruktive konklusioner, som forældrene ville forfærdes over, hvis de vidste om dem. Et af de bedste eksempler på dette er alle de børn og unge, som i løbet af forældrenes skilsmisseproces og de første år derefter udvikler PTSD (posttraumatisk stress syndrom), fordi de stiller sig selv og deres egne behov i skyggen af forældrenes.
Både disse børn og mange andre vokser op uden at få mulighed for og inspiration til at lære sig selv at kende. Blandt andet fordi deres vigtigste voksne er meget mere optagede at, hvad deres børn skal blive til, end hvem de er.
I bedste fald får sådanne børn den nødvendige inspiration i samspillet med deres fremtidige partnere og børn eller andre, for deres liv betydningsfulde, mennesker.

Det er derfor indlysende, at børns selvfølelse lider skade, når de voksne, de elsker og har tillid til, ikke accepterer deres aggressive følelser. De afskæres både fra at lære dem at kende og integrere dem i deres væren, og de lærer samtidig, at de skal skamme sig over dem.
Når de bliver voksne medfører dette ofte, at de får en ”kort lunte” i nære relationer og ofte også i sociale. Ofte bliver de så fordømt endnu engang, så den mor, der farer op over

for sit barn, eller den far, der forsøger at formidle sin kærlighed til sønnen ved at overfalde fodbolddommeren endnu engang, henvises til selvfordømmelse.

N: Er det muligt for et mindre barn at være rasende uden at være ude af sig selv?

J: ja bestemt. Når man er rasende, er man jo inde i sig selv. Det sker for både børn og voksne, at vi bliver helt ude af os selv af vrede eller sorg, eller af lykke for den sags skyld. Det betyder vel egentlig bare, at vi for en stund er i følelsens vold og har mistet overblikket og evnen til at se os selv udefra.

N: Kan selvfølelse, og dermed adgangen til at føle til venlighed, hamle op med den destruktive aggression, møde den og afvæbne den? For eksempel i en familie eller på en arbejdsplads, som skolen jo er for børn og voksne?

J: Ja, i høj grad. Det er præcis derfor, at børn og barnlige sjæle profiterer af at omgås voksne med en sund selvfølelse. For sådanne voksne vil også have en personlig autoritet. Voksne, der kender og accepterer sig selv, går ikke så højt op i at gøre andre forkerte.

N: Du er medstifter af foreningen *Børns Livskundskab*, og her træner I folkeskolelærere i at arbejde med børns selvfølelse og centrering – at være på plads inde i sig selv i kontakten med andre.
Hvordan imødegår man i pædagogikken den destruktive aggression fra andre, måske usikre børn og voksne, som for eksempel mobning kan være et udtryk for?

J: Både mobberne og deres ofre har den lave selvfølelse til fælles. Et af de karakteristiske kendetegn ved lav selvfølelse er, at man har svært ved at finde sin rigtige "størrelse" som person. Mobberne puster sig op og spiller store, og deres ofre mangler den beskyttelse, som en sund selvfølelse giver. Igen ser vi selvfølelsens to fremtrædelsesformer – den udadvendte og den selvdestruktive. Tendensen til at krænke andres grænser og den manglende evne til at definere sine egne. Når det er sagt, må jeg understrege, at forekomsten af mobning i daginstitutioner, skoler og på arbejdspladser ikke bare hænger sammen med individuelle personlighedstræk. Hyppigheden afhænger helt af ledernes evne til at udøve et relationsorienteret lederskab. Mobning er jo ikke kun et fænomen mellem børn, og det hjælper hverken at forbyde det eller at straffe mobberne.

Helt fra begyndelsen af mit arbejdsliv har jeg været optaget at gøre det klart for voksne, hvor centralt det er for begge parters trivsel og udvikling og for kvaliteten af den indbyrdes relation, at de voksne tager ansvaret for deres egen adfærd på godt og ondt.

Børn er kompetente og besidder ikke sjældent stor visdom, men de mangler erfaring. Derfor har de brug for et voksent lederskab. Dertil kommer, at udviklingen af deres selvfølelse er fuldstændig afhængig af de voksnes holdninger og handlinger, og det vil i sidste ende sige deres livskvalitet, intellektuelle kapacitet og psykosociale udvikling.

Mange voksne kan endnu ikke skelne mellem skyld og ansvar og lever i den forstand efter en primitiv tankegang, hvor det enten er din eller min skyld og helst ikke min. Jeg er ikke i tvivl om, at vi som medmennesker nogle gange pådrager os skyld, når vi for eksempel. gør et andet menneske skade eller slår det ihjel, men den livsfjendske og ofte dominerende skyld*følelse* tjener ingen hverken jordisk eller himmelsk instans. Den er det mest invaliderende produkt af Martin Luthers udgave af den kristne tro.

Det værste ved skyld*følelsen* er, at den er udynamisk og handlingslammende. I voksen-barn relationen betyder det, at den forhindrer den voksne i at tage *ansvar* for at ændre sin uhensigtsmæssige adfærd. Den skaber dermed et ubehag, som den voksne enten går til grunde af, og dermed påfører barnet skyld over, eller desperat forsøger at skubbe over på barnet eller andre voksne. Det sker mellem forældre, mellem forældre og lærere, forældre og bedsteforældre og er på alle måder barnagtig og ødelæggende.

Børn er altid overbeviste om, at enhver disharmoni i deres relationer til voksne er deres skyld.
Den eneste vej til at ændre dette, dybt uretfærdige, fænomen er de voksnes vilje til at udvikle sig som mennesker og medmennesker.

---



Jesper Juul
er verdenskendt som familieterapeut, stifter af det internationale netværk FamilyLab og som forfatter til banebrydende værker om pædagogik, empati og børns vilkår i den

moderne verden. Han blev i 2012 ramt af en alvorlig neurologisk lidelse der har henvist ham til et liv i kørestol og i en periode næsten frataget ham stemmens brug. Alligevel er han stadig aktiv som forfatter, rådgiver og samfundsdebattør. Flere af Europas største aviser har udnævnt ham til en af det 20. århundredes vigtigste europæiske eksperter i ikke-autoritær pædagogik.

Læs mere om Jesper Juul her:
Samlede udgivelser
Kort biografi
Nuværende arbejdsplads
Ashoka Fellow
Klummeskriver i: Süddeutsche Zeitung Magazin ; Der Standard (Østrig)