



Fortælling fra samtalerummet



Filmen er knækket, og kvinden, der altid har altid holdt af sit arbejde og været en high-performer, er nu træt, trist og grådlabil. Men så begynder hun og hendes psykolog en dag at køre et helt specielt cykelløb.

■ Storytelling er en metode, hvor historier og metaforer kan anvendes som det fælles tredje i samtalen. Storytelling lægger op til et aktørperspektiv for klienten eller supervisanden, så der arbejdes uden tolkning fra terapeutens/supervisors side, og historier og metaforer anvendes i samtalen ”på en nærværende affektivt og terapeutisk ansvarlig og etisk facon.” (Agerbo 2009)

Storytelling i terapi eller i supervision benytter sig af helende historier, så supervisanden kan udforske sine udviklingsmuligheder og række ud efter den mening, som er mest vedkommende på det givne tidspunkt. Nogle historier og metaforer bliver brugt over længere tid og kan undervejs have forskellig betydning i klientens meningsunivers. Historier er billeder skabt med ord og fremmer den aktive imagination hos tilhøreren. Billeder giver historien struktur, så den er nemmere at huske både for fortælleren og for modtageren. Historiens billeder huskes ofte, længe efter at historien er fortalt og kan blive et refleksionsrum for modtageren.

Betydningen af at få tag i en helende historie er stor, og den amerikanske forfatter Alice Walker har i et interview udtrykt det således:

”Storytelling har faktisk en funktion. Processen i storytelling er en helende proces, fordi der er nogen, som tager sig tid til at fortælle dig en historie, som har stor betydning for dem. De tager sig tid til det, fordi dit liv kunne have brug for hjælp, og de vil ikke bare komme forbi og give råd. De ønsker at give dig det på en måde, som bliver uadskillelig fra hele dit selv. Det er sådan, historier virker. Historier adskiller sig fra råd ved, når du har fået dem, bliver de en struktur i hele din sjæl. Det er derfor, de heler dig.” (Common Boundary 1990)

>

- > Her kan du som læser tænke på dine yndlingshistorier, både historier fra bøgerne, film mv. og fortællinger fra det virkelige liv, som i storytelling kaldes enten biografiske fortællinger eller øjenvidnefortællinger, og tænke på, hvilke tråde du kan trække til dit eget liv.

Tour de Bedstefar

En kvinde i en lederposition i det kommunale system konsulterer mig, da ”filmen er knækket.” Hun har altid holdt meget af sit arbejde og været det, man med et amerikansk udtryk kalder en high-performer. Nu er hun træt, trist og grådlabil. Hun ønsker ikke at sygemelde sig, men vil ”holde ud til pensionen.”

Med det udgangspunkt – og ingen løfter fra min side om, at det kan lykkes – indleder vi et samarbejde, som kommer til at vare halvandet år. Første fase er at spejle situationen for hende, så vi sammen kan se på, hvor udtrættet hun er, i

klemme mellem sine præstationskrav, arbejdsopgavernes omfang og arbejdstiden, som er for kort, selv om der er flittig brug af overarbejde. Scenen er sat til at bryde ned med stress.

Nadja Prætorius (2007) peger på, at netop denne cocktail af egne krav til præstation, for meget arbejde og for lidt tid til at kunne udføre det på det niveau, man ønsker sig, er farlig for selvforståelsen i professionen og forløber for stresssammenbrud.

Da lederen opfatter en sygemelding som en større identitetstrussel end ”at stable sig sammen og gå på arbejde”, bliver næste fase et fokus på at overleve i rollen. Her indfører vi en ugentlig hjemmearbejdsdag, hvor lederen får mulighed for at lave sit arbejde uden afbrydelser. Lederen får talt åbent med sin nærmeste overordnede om situationen, og det i sig selv giver en vis lettelse.

Processen med at gå fra at overleve til at leve i rollen ta-



ger dog først rigtig fart, da vi begynder at arbejde med billeder via visualisering i samtalerne. Billederne, som dukker op, er konkrete billeder fra ferier, fx indre landskabsbilleder fra Toscana, som giver hende en ro og en fornemmelse af, at tiden står stille. Visualiseringen i samtalen følges op af lederen med at finde gode billeder frem og hænge den op i hjemmet, så de kan give en daglig inspiration til at finde mere ro. Vi arbejder også med metaforer som Fru Ferie og Fru Hverdag og med, hvordan lederen kan transportere de gode fornemmelser fra Fru Ferie om at bestemme selv og i højere grad følge sin egen rytme og få lidt mere fornemmelse af den indre "Tante Sofie" ind i den arbejdsmæssige del af hverdagen.

I den sidste fase af vores samarbejde, hvor lederen igen kommer ind i en periode med at føle sig meget belastet og psykisk være på overlevelsplanet, taler vi om, at dele den resterende tid på arbejdsmarkedet op i etaper, så det kan blive mere overskueligt at komme igennem. For ikke at dominere lederens billedlige produktivitet, spørger jeg forsigtigt: "Vi kunne måske dele den sidste tid op i etaper lidt ligesom det der Tour de France?" Med et glimt i øjet svarer lederen: "Det har jeg set mange gange, i Frankrig!" Det er lederens udmattelse, som får mig til at byde ind med metaforen. Hun knæsætter den med sin bemærkning, så derfor er det oplagt at gå videre med metaforen i vores samarbejde.

Det er bare lykken –

Første skridt er at lave det, man i den narrative tradition kalder navngivning: Hvad skal hendes Tour hedde. Lederen er i denne fase yderst produktiv i samtalerne, og Touren bliver til Tour de Bedstefar, og vi taler om, hvordan Bedstefar var, hvad han lagde vægt på. Det fremgår snart, at han har været en stor ressourceperson i hendes liv, og via mine

spørgsmål trækker vi tråde fra fortællingen om bedstefars ro, jyske humor, leg, Althea-bolsjer og hans værdier i livet til lederens eget liv. Tour de Bedstefar cykles helt anderledes end Tour de France, hvor rytterne knokler op ad bjergene. Her er det muligt at gå op ad bakke og sidde på cyklen med benene ud til siden og hvile sig nedad. Det er både sjovt at cykle sådan, og man hviler sig på vejen ned. Hermed udfordrer lederen sit eget ambitionsniveau.

På tavlen tegner vi en tidslinje og deler den op i etaper

” *Tour de Bedstefar cykles helt anderledes end Tour de France, hvor rytterne knokler op ad bjergene* ”

med arbejde og med hvilepauser. Lederen bliver grebet af sin egen metafor og tegner hjemme sammen med ægtefællen et billede af Touren med farver, hvor hvilepauserne nu er blevet til vadesten, fx en konference, hvor ægtefællen også deltager og ferierejser. Arbejdssetaper deles op i grønne bakker og arbejdsmæssige bjerge. Alene gradbøjningen gør, at arbejdssetaperne bliver mere overskuelige, mens Tour de Bedstefar gennemføres.

Tiden går både i samtalerummet og udenfor, og undervejs kommer flere metaforer til: pausefisk, grønne trædesten, energidrikke. Metaforerne hjælper lederen til at ændre sin position fra at være en overlever af sin udtrætning til at være et vidne. Via vores fælles storytelling om Tour de Bedstefar inviteres andre narrativer frem. Et offer overlever måske med nød og næppe, mens et vidne har en vis distan-

>

” Hun er gået ud af arbejdsmarkedet på en god måde.
Hun har klaret den med sig selv i behold ”

> ce fra sidelinjen, hvor problemstillingerne eksternaliseres, og det i sig selv kan være et skridt i en helingsproces.

Kvinden beskriver, at hun når i mål, og at samtalerne har lært hende at sætte grænser noget før, være mere bevidst om sine oplevelser og huske at samle på de positive. Hun opdager, at hun tit tænker for langt frem og bekymrer sig og vil forsøge også at have fokus på her-og-nu.

To måneder efter pensionen mødes vi for at runde vores samtaler af, og der sidder et menneske over for mig, som er nået i mål i tide, som er glad og udtaler: ”Det er bare lykken”. Hun er gået ud af arbejdsmarkedet på en god måde. Hun har klaret den med sig selv i behold, hvilket er det bedste udgangspunkt for en aktiv og givende pensionsalder.

Da vi siger farvel, forærer hun mig en bog med billeder fra Toscana med en hilsen: ”Tusind tak for et formidabelt parløb på vores ”Tour de France”. Allermest tak, fordi du har lært mig at ”se billeder” – det vil jeg altid bruge.”

Denne udtalelse rører ved tre vigtige dimensioner, når vi arbejder med storytelling i samtaler. For det første, at alle gode samtaler rummer et parløb, for det andet at metaforer lever deres eget liv sammen med os og kan inspirere til nye handlinger, og for det tredje, at det, via samtalen, er muligt at gen-forbinde sig med sine ressourcer. Lederen fik fat i en gammel glemt glæde: at se billeder.

Senere modtager jeg en mail, som viser, at hun har været i stand til at tage de nye erfaringer fra supervisionsforløbet og bruge dem aktivt sit liv. Lederen er aktiv politiker og fortæller om valgkampen: ”Det bliver en ”slem” måned, men jeg har lavet en Tour de Sjælland ud af det med etaper, hviledage og trædesten, så jeg er sikker på, at jeg kommer igennem det med humøret i behold.

Metaforens magi

En metafor er et sprogligt billede, hvor begreber fra et område af virkeligheden (*kildeområde*) overføres til at beskrive et andet område (*målområde*). Ordet ’metafor’ kommer af det græske ’meta’ og ’pherein’, som betyder: at bære over. Filosofen Ole Fogh Kirkeby m.fl. (2008) fortæller, at den græske filosof Aristoteles brugte ordet ’aften’ som en metafor for alderdom: ”Metaforen påvirker og stimulerer sanserne, den gør det abstrakte konkret og får en tanke til at stå stille og fastholder den i et plastisk billede.”

Når metaforen først er benævnt, har klienten/superviseranden mulighed for at undersøge den med hele sin sansning og endvidere blive inspireret af, hvordan den samme metafor kan tillægges forskellig betydning over tid. Gode

metaforer har samme kvalitet som myterne, de kan blive langtidsholdbare, idet superviseranden til enhver tid kan se metaforen gennem øjeblikkets prisme, som rummer den personlige historiske bagage, det aktuelle øjeblik og den måde, øjeblikket rækker ind i fremtiden på. (Bruun 2009)

Den norske forfatter Jan Kjærstad (1997) omtaler et dobbeltaspekt ved metaforer: metaforen som overraskelse og metaforen som overskridelse. Metaforen vender tit ting på hovedet, giver nye vinkler eller med hans ord et rent imaginært overskud. Metaforen som overskridelse viser den kraft, der er i metaforen til refleksion og til via metaforen at erkende både muligheder og begrænsninger i den situation, som metaforen forholder sig til.

Metaforer kan bygge bro mellem det, som Jerome Bruner kalder handlingslandskabet og identitetslandskabet. Fx gav metaforen ’hængetræer’, som blev brugt i en supervisionsgruppe om nogle børn på et opholdssted, anledning til fine drøftelser af, hvad der lå bag denne fremtrædelsesform, og hvilken støtte og samtidig udfordring børnene havde brug for fra pædagogerne i hverdagen. Udtrykket ’glædens bank’ udtalt af en islandsk præst i forbindelse med drøftelser af krakket i økonomien gav anledning til tanker om, hvordan værdisovervejelser kunne omsættes i en anden hverdagspraksis.

Mange metaforer spænder over betydninger i begge slags landskaber. Her er nogle eksempler fra psykologkonsultationen: opmærksomhedsrøver, overskudsmenneske, glemmebogen, tryghedstæppe, dilemmaskov, sjælens kompost, tvangsoptimist, stresskanten, selvværdsramt og holdningslogen.

Et påfaldende eksempel på en betydningsmættet brug af metaforer findes hos den tyske forfatter Juli Zeh (2008), der omtaler to personers påklædning: ”I deres gammeldags garderobe lignede de et gulnet postkort, som om de omhyggeligt, men ikke sømløst var klippet ind i nutiden.”

Cykelløbsmetaforen blev et fælles tredje, som kvinden og jeg sammen kunne forholde os til og videreudvikle gennem dialogen i samtalerne. Historien og metaforen gav hende mulighed for at se sin situation udefra, på sidelinjen frem for at være midt i og tale og agere derfra hele tiden.

Metaforer og historier kan som i dette tilfælde blive personligt langtidsholdbare. Ole Fogh Kirkeby m.fl. skriver om dette: ”Metaforen forvandler sig, idet den bliver italesat. Her river den sig løs fra den konkrete virkelighed og bliver en selvstændig organisme, vi kan erkende igennem.” (ibid. s. 169)

Historier næres og udvikles i kontaktfladen mellem sam-

talens to parter, og går videre i de parallelhistorier, som de to hver især bliver optaget af. Historier kalder ofte personlige fortællinger frem, som i en god og rummende atmosfære kan inspirere til nye fortællinger og flettes sammen med andre fortællinger, så de tynde fortællinger bliver tykkere.

Jeg hørte en dag udtrykket 'anorektiske fortællinger' om de tynde historier, både dem, vi fortæller om os selv, og dem, vi indimellem vælger at bruge som beskrivelse af andre, som vi måske har en konflikt med. Dette udtryk peger implicit på, at fortællinger skal have passende næring for at få en tilpas størrelse. Vi arbejder løbende med at forstå vore egne og samtalepartnerens liv, mens fortællingerne folder sig ud i os og mellem os i samtalerummet med fokus på, at klienten eller supervisanden selv kan genopdage sine ressourcer og finde nye veje at gå.

Grethe Bruun, cand.psych. Psykologgruppen i Næstved

LITTERATUR ■

Anne Agerbo (2009): Boganmeldelse, Psykolog Nyt 17.

Grethe Bruun (2009): *Storytelling i terapi og i supervision*.

Dansk psykologisk Forlag.

Ole Fogh Kirkeby, Tobias D. Hede, Mette Mejlhede, Jens Larsen (2008): *Protreptik – filosofisk ledelse i coaching*. Forlaget Samfundslitteratur.

Jan Kjærstad (1997): "Sole. Spundet af vand – om metaforen". I *Menneskets felt*. Samleren.

Nadja Prætorius (2007): *Stress – det moderne traume*. Dansk psykologisk Forlag.

Juli Zeh (2008): *Det sidste spørgsmål*. Samleren.