



# De helende HISTORIER

*Om en måde at arbejde med alle de historier, som findes mellem linjerne, om arbejdet med hypnoterapi og om de helende historier, som kan være med til at åbne nye muligheder for den enkelte*

**De helende** historier udspringer af det levede livs erfaringer og tilfører disse noget nyt, en ekstra vinkel, et håb, en dør på klem ind i en fremtid. Den helende historie åbner et mulighedsrum for den enkelte. Ingen kan lave en forandring for en anden. Vi tager hver især skridt i en ny retning, når vi er parate til det. Som professionelle samtalepartnere kan vi udfordre, inspirere, støtte og rumme den anden.

Hypnoterapeutisk tilgang betyder at tale både til det bevidste og det ubevidste og dermed introducere indirekte påvirkning af symptomerne og problemstillingerne. I en hypnotisk historie leverer terapeuten en historie med indirekte budskaber i forhold til klientens problematik parallelt med en god fortælling eller et teaterstykke, hvor den enkelte også har mulighed for at blive spejlet og få udfordret sit univers. Historien kan bevæge klienten til at få andre tanker, ideer, følelser mv. og dermed udvikle nye narrativer/selvfortællinger.

Den hypnotiske historie kan eventuelt senere udvikles videre af klienten, suppleres med flere hypnotiske historier og følges op med samtaleterapi.

## Eksempler på historier

I det følgende præsenteres to hypnotiske historier. Først fortælles hver historie

og derefter kommenteres den i forhold til anvendelsesmuligheder. Læseren får muligvis andre inspirationer undervejs til, hvordan historien kan bruges.

### *Historien om den anden gordiske knude*

Det var Alexander den Store. Han sad her flere århundreder senere og så tilbage på sit liv og undrede sig over berømmelsens veje, mens en historie blev ved med at spøge i ham. Han måtte erkende her så længe efter, at det, folk huskede ham for, var den såkaldte gordiske knude, som han jo løste med et enkelt sværdslag, og ja, han kunne jo nok havde tænkt sig, at der var andre ting, store bedrifter og erobringer, som blev husket bedre. Han var trods alt en krigsherre.

En historie blev ved at spøge hos ham, og interessant nok var den historie aldeles ukendt. Han havde i hvert fald ikke bemærket, at den blev fortalt. Det var historien om den anden gordiske knude.

Engang var Alexander indlogeret hos en rigmand. Han var på vej hjem fra et af sine togter. Det hændte nu, at en stolt og selvbevidst kvinde kastede en gordisk knude foran ham og udfordrede ham til at løse den.

Alexander greb straks sit sværd, og lige idet han svingede det, gik det i al sin gru op for ham, at sværdet var sløvt. ▶ ▶ ▶



► ► ► Han havde brugt det alt for meget de seneste dage og haft for travlt til at pleje og slibe sværdet, så der lå den gordiske knude uden at sværdet ændrede det mindste.

Enhver krigsherre har jo en hjælper, og Alexander den Stores hjælper var straks trådt et lille skridt frem, så den store herre kunne trække sig med værdighed og sige: "Det overlader jeg til min hjælper!"

Alexander forlod rummet for at lade sig varte op i rigmandens hjem. Rigmandens kone sørgede for at også kvinden blev indlogeret. Det var et stort hus, og ingen kunne sige sig fri for at være pirrede af, at knuden var kastet.

Hjælperen satte sig og kiggede på knuden, og der gik halve og hele timer. Natten gik, og lige idet solen stod op og morgenlysets første stråler ramte ham, indså hjælperen, at knuden var flettet af mange bånd, nogle fra kvindens liv, og nogle, hun måske bare havde fået taget

til sig, andre hun måske var pålagt. At der var mange bånd med mange slags liv og mange slags bevægelse. Og hjælperen kiggede ind i sig selv og mærkede tydeligt nu, at han ingenting skulle gøre, han skulle sidde der og vente.

Morgenen indfandt sig i det store hus, og Alexander den Store var en af de sidste, som stod op. Han gik forbi rummet og kastede et blik ind.

Han så sin hjælper sidde og nærmest meditere, og det så ud, som om knuden var blevet løsere, og han bemærkede også, at kvinden, som havde kastet knuden for hans fødder, nu sad i rummet og studerede knuden nysgerrigt. (1)

### Kommentar

Historien blev lavet som supervision til en kollega, der havde en førstegangskontakt til en kvindelig klient i trediveerne. Kvinden beskrev et for hende uløseligt aktuelt dilemma, der havde forbindelse med et tidligere uløseligt dilemma fra

barndommen. I begge tilfælde låstes klienten fast i en ensom og ulykkelig position. Psykologen vurderede, på baggrund af den ringe tillid, klienten havde til omgivelserne, at det var vigtigt at finde en passende intervention hurtigt for at fastholde den terapeutiske relation til klienten. Kvinden havde tidligere konsulteret andre behandlere og fremstillede hele sin livssituation som uløselig. Metabudskabet over for terapeuten var: Du kan nok heller ikke hjælpe mig!

Metaforen 'den gordiske knude' dukkede op og havde budskab til både klient og terapeut. Historien indledes med denne fastlåsning, og indirekte benævnes det underliggende tema i historien, nemlig polariseringen mellem at ville, at vælge aktivt og det lidt mere vegeterende at lade løsninger "komme". Historien åbner muligheden for at bruge forskellige lag i bevidstheden.

Historien var udtænkt til en bestemt klient, men da de almene budskaber



fanger bredt, har flere af mine kolleger brugt den over for forskellige klienter, og det er så muligt, hver gang man fortæller historien, at inkludere særlige detaljer, som har med vedkommende at gøre eller give historien en drejning via små udeladelser og ved at forstærke særligt relevante passager. Denne proces finder naturligt sted, mens den professionelle samtalepartner iagttager den lyttendes reaktioner på det nonverbale plan, kigger efter alle de somatiske signaler på, hvordan historien modtages.

Historier rammer ofte fælles problematikker. Dog må vi om og om sande, at hvert enkelt menneske reagerer ud fra sin version af virkeligheden og bliver særligt optaget af de elementer i historien, som danner mening i forhold til denne.

Det omtalte mulighedsrum, som en historie kan kreere, er personligt, så den helende historie må, ud over sine almenne elementer, også inkludere personlige

indgange, som rører ved det, som personen er optaget af. Eksempler: Et indadvendt, tilbagetrukket, fastlåst menneske kan spejle sin nuværende situation i metaforer som frø, der ligger dybt under den frosne jord, en vandhane, som er gået i baglås, bjørnen, som er gået i hi; mens vrede og eksplosive udbrud kan rummes i metaforer omkring vulkaner, hvor både gløder, ødelæggelse og den frugtbare aske kan benævnes.

### *Historien om prinsessen i det høje slot*

Der var engang en prinsesse, der boede på det høje slot. Hun var enebarn og gik ofte rundt for sig selv. Hendes far kongen var optaget af alle sine gøremål og vigtige beslutninger, mens dronningen var optaget af sit og også tit tilbagetrukket fra verden i sine egne smukke gemakker.

Prinsessen keder sig, og hun må ofte hen til vinduerne, hvorfra hun kan skue vidt ud over kongeriget. Der er særligt et vindue, som tiltrækker hende. Det er et lille vindue, hvorfra hun kan se skoven, og når hun stiller sig på tå og kigger ud gennem det, kan hun mærke en dragning. Det føles nærmest, som om skoven kalder på hende.

En skønne morgen, uden at nogen egentlig bemærker det, for alle er optaget af deres eget, går prinsessen af sted, forbi vagterne på alle etager, gennem slotsgården og videre ud gennem slotsporten. Fødderne finder vej af sig selv, og inden aften er prinsessen vandret et godt stykke vej ind i skoven. Først da det mørkner, opdager hun, at hun er træt og sulten og alene i den store skov, og til sin lettelse hører hun glade stemmer fra et lille hus dybest inde i den tætte skov, og prinsessen må banke på og finder husly for natten hos en familie med mange børn.

Det bliver ikke blot denne ene nat, for prinsessen føler sig så godt tilpas hos familien, at dagene går af sted, og hver aften, når dagens arbejde er vel overstået og alle har spist sig mætte, kommer det, som prinsessen synes allermest om. Faderen rejser sig og siger "Nu slår vi

gækken løs", og det gør de i allerhøjeste grad, både børn og voksne danser, spiller, synger og fortæller historier, til alle har fået tindrende øjne og sved på panden, og så er det tid at lægge sig oven på endnu en god dag.

Efter nogen tid begynder prinsessen at føle sig levende i dansen, som om blodet strømmer frit i hende og hun får blussende kinder og bliver forpustet – en ny fornemmelse. Straks det er sket, tænker prinsessen: "Det var nok det, jeg kom for at lære, så nu må jeg se at drage hjem." Og hun gør sig klar til at tage af sted næste morgen.

Om aftenen sker det, at den ældste datter i huset falder og forstøver sin fod, og prinsessen mærker, at hun må træde til her. I nogle uger overtager prinsessen pigens arbejde, og efterhånden lærer prinsessen, at hun kan mærke sine hænder tydeligt, når hun vasker og stryger, og hun forundres over den nydelse, der også er forbundet med det.

Andre i familien nærmer sig hende meget mere, nu hvor hun deltager så aktivt i hverdagens mange gøremål, og prinsessen mærker, at hun kan ty til sin gamle prinsesseviden om, at mennesker ikke kommer for tæt på hende, men at hun med hver enkelt, der nærmer sig, kan finde en passende forbindelse.

Da pigens ankel er i orden, vandrer prinsessen hjemad mod slottet og får en sjov ny fornemmelse af at gå af sted til noget nyt og med noget nyttigt i bagagen, uden at hun helt ved, hvad det er. Og det er med en forventningens glæde omkring, hvad der bliver det næste, at prinsessen træder ind i det høje slot ... (1)

### *Kommentar*

Historien om prinsessen i det høje slot blev oprindeligt lavet til en yngre, lukket kvinde, som fremtrådte ret dissocieret. Hun havde levet ret følelsesmæssigt isoleret i forhold til forældrene gennem opvæksten.

Historien er en klassisk re-parenting historie, hvor klienten får lejlighed til at spejle sig i en historie, hvor der i den nye familie er nære relationer. Samtidig ▶ ▶ ▶

#### Fodnote:

(1) Begge historier er udviklet i supervision med psykolog Jette Vinsten

## Historier rundt om historien – at udfolde og fordybe historien



Alt lever ind gennem historien og kan ses som døre,  
vi kan gå ind ad og opdage flere lag i historien

dybe sorte. Historien er også fortalt til opholdsstedsmedarbejdere for at spejle deres relationelle positioner over for de anbragte børn og unge.

### Mellem linjerne

Materialet til den helende historie findes ofte "mellem linjerne", og det stiller særlige krav til den professionelle samtale partners opmærksomme lytten på mange niveauer. Jeg kalder det at lytte til "historierne rundt om historien". Når klienten fortæller, er den historie, som fortælles med ordene, kun en lille del af det, som foregår i samtalen. Den opmærksomme lytter har mulighed for at lytte sig ind på flere lag historier samtidig.

Modellen "Historierne rundt om historien" viser nogle af de mulige veje ens lytten kan gå: til pauseringen, til særligt betydnings ladede ord og billeder, til indflettede historier og afbrudte historier, til det udeladte eller udtalte, til dobbelt budskaber og flere samtidige stemmer, til den nonverbale historie i mimik, stemmeføring, intonation, til dilemmaer, konflikter mv.

Alle disse forhold ved samtalen lever ind gennem klientens fortælling og kan ses som døre vi kan gå ind ad i vores lytten og bruge til at guide os til at stille nye spørgsmål og opdage flere lag.

### Rødder, krop og krone

I historierne bringes fortid, fremtid og nutid sammen. Historier bærer vidnesbyrd om fortiden, som kan siges at være historiens rødder. I den narrative tradition taler man om "at tykne tynde historier", hvilket vil sige at uddybe en historie, få flere farver og facetter med. I den hypnotiske tradition betyder at uddybe en historie bagud at bringe fortiden ind konstruktivt og give mere fylde og fundament i en resurseorienteret tilgang.

Nutiden danner kroppen eller stammen i historien og skaber sammenhæng mellem fortid og fremtid. At kende, forstå og respektere fortidens hændelser og historier både i det individuelle liv og i samfundslivet er forudsætningen

► ► ► tages der højde for klientens tendens til dissociering ved at lave kropslig forankring, fx gennem sætninger som "blodet strømmer frit i hende, og hun får blussende kinder og bliver forpustet", "hun kan mærke sine hænder tydeligt, når hun vasker og stryger, og hun forundres over den nydelse, der også er forbundet med det."

I historien er også indflettet muligheden for at indgå mere i relationer, end klienten hidtil har erfaringer med, og historien betoner, at prinsessen kan finde "en passende forbindelse", så hun ikke overvældes eller føler sig invaderet af tanken om relationer. Prinse- og prinsessedrømmen findes for alle og udlever

naturligvis helt forskelligt i forskellige liv. Det høje slot repræsenterer distancen og ensomhedsfølelsen, som er en del af denne kvindes særlige position.

Denne historie er senere fortalt til flere forskellige klienter, og igen kan terapeuten bruge historien om re-parenting, som er en historie inde i historien, og give den de detaljer og specielle kommentarer, som får historien til at give resonans for klienten. Eksempelvis kan terapeuten betone "det høje hvide slot" og dermed få en indirekte budskab fra børnesangen "Bro, bro brillen", hvor kejseren står på sit høje hvide slot, inden vi kommer "i den sorte gryde". Her kunne vi associere til det depressive, det

for, at fremtids forestillingen i historien kan bære håb og mulighed for forandring, for nytænkning og blive historiens krone.

### Interviewmodel

I hypnoterapien arbejder vi med at interviewe om den uønskede tilstand eller situation, for dernæst at interviewe om den ønskede tilstand/situation. Historien bliver så bindeleddet mellem de to. Historien bygges op ved, at vi inkluderer problemstillingen eller tager afsæt i problemstillingen og lader historien udfolde sig derfra til at inkludere forskellige besværligheder, forhindringer, modsætningsforhold undervejs til at have en konstruktiv fremadrettet åbning, ofte en åben slutning, så den enkelte selv kan "brygge videre".

Stammen eller kroppen i historien repræsenterer "den uønskede tilstand", rødderne repræsenterer historien om problemet, og kronen repræsenterer "den ønskede tilstand". Der er mange måder at bygge bro mellem kronen og stammen, og hele tiden holde sig for øje, at rødder, stamme og krone er nøje forbundet, så det nytter ikke at lave drømmeløsninger i form af positive proble-

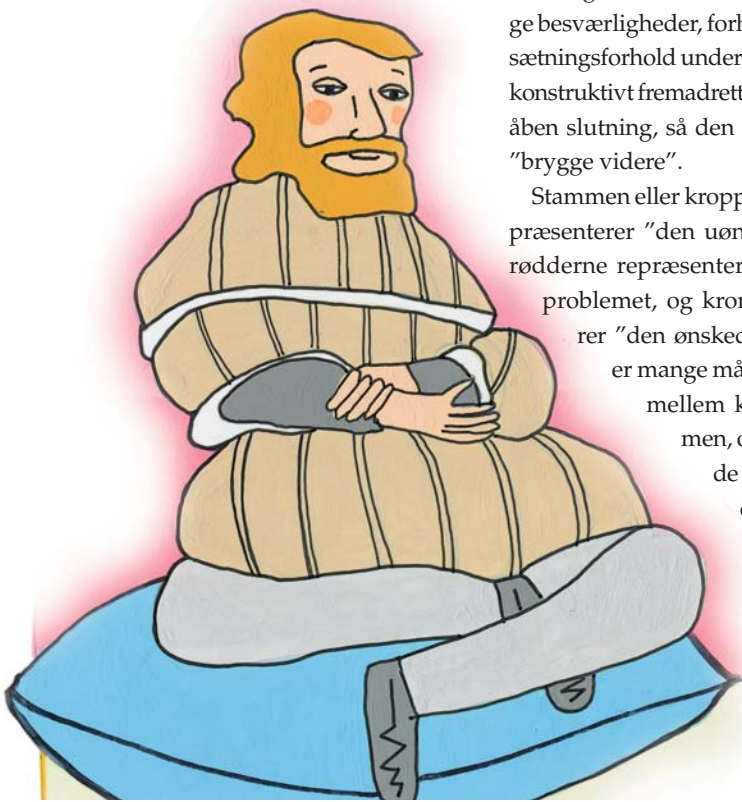
matiske historier; men historierne må så at sige indeholde livets saft og kraft og have en sandhedsværdi eller troværdighedsværdi i forhold til den enkelte.

I historierne kan vi gå begge veje mellem rødder, stammen og kronen. Den ene vej er at lade historien udfolde sig inde fra og bære historien om problemstillingen frem, inden den videre historie udfolder sig. Eksempel på indledning til en historie om depression: "En lille blå hest går langsomt i en mørk og trist skov og leder, og det har den gjort længe. Den slæber sig af sted og næsten for træet til noget. Pyh ha, livet som hest. At være så blå, så blå, så mørkeblå. osv."

Her adresseres rødderne og stammen i længere tid, inden historien går videre.

At gå fra kronens udfoldelse og inspiration tilbage til stammen og rødderne er en anden mulighed, som både bruges inden for hypnoterapiens historiefortælling, og som Peter Lang arbejder med i sit fremtids hus, hvor vi straks går ind i fremtidsforestillingen og derfra baglæns tilbage mod nutiden.

Eksempel på indledning til historie omkring kontakt med ressourcer: "En pige går glad rundt på en stor blomstermark med lange rækker af blomster i mange farver. Hun føler sig rig og mærker sin lyst til at dele ud af alt den skønhed og frodighed, hun finder på blomstermarken. Der er så meget, og selv om hun har favnen fuld, er der masser at plukke. Ind imellem går hun lidt langsommere og tankerne vandrer



## MAGISTRENS PENSJONSKASSE

MAGISTRENS PENSJONSKASSE

Få en adgangskode til dine egne pensionsdata i MP, til beregning af din pension ved ændrede forudsætninger om bi-dragsindbetaling, ægtefælledækning m.v. og til at lægge billet ind på en af de ledige MP-boliger. Bestil adgangskoden på [www.mp-pension.dk](http://www.mp-pension.dk), under menupunktet »For medlemmer«.

Adgangskoden får du sendt med brev i løbet af et par dage. Benyt ventetiden til at læse nogle af de mange oplysninger, der er tilgængelige på MP's hjemmeside for alle uden adgangskode, fx om hvordan det står til med MP's investeringer, hvornår der er ledige ferieboliger i Maison Danice i Sydfrankrig og meget mere.

Lyngbyvej 20 • 2100 København Ø. • Telefon 39 15 01 02 • Fax 39 15 01 99  
[mp@mp-pension.dk](mailto:mp@mp-pension.dk) • [www.mp-pension.dk](http://www.mp-pension.dk)

▶ ▶ tilbage. Hun ved godt, at det ikke altid har været sådan. Der har været andre tider, hvor hun kun fandt det, hun ikke søgte, og fandt hun endelig noget, troede hun ikke på, det kunne være rigtigt. Hun kaster et blik rundt på den langstrakte blomstermark og ser vidderne og fjorden bagved." Historien her fortsætter ved at gå frem og tilbage mellem kronen, ressourcerne og udfoldelsen og den tidligere uønskede tilstand.

### Den dominerende historie

I den narrative tradition taler man om den dominerende historie, at der på en måde bliver en slags historiehierarki i vores livs fortællinger, så andre historier forbliver underordnede, sidehistorier eller ligefrem uudforskede. Vores bevidsthed fastholdes af historier, som bliver dominerende og begrænsende for vores opfattelse af, hvem vi er, og hvordan vi kan leve livet. Disse historier bliver i deres negative virkning en spændetroje for den enkelte, når man ikke kan se flere udveje eller en fastlåsning er blevet for voldsom. Problemerne fylder hele billedet, og der er ikke tilstrækkelig forbindelse til håbet.

De hypnotiske historier bliver en udfordring til disse ofte fastlåste dominerende historier. "Den anden gordiske knude" udfordrer klientens opfattelse af, at hele hendes situation er fastlåst, og hendes tvivl om der er nogen, som kan hjælpe hende til at komme videre.

En terapeutisk historie er ikke direkte og konfronterende i forhold til klienten, men derimod "det fælles tredje", som terapeuten kommunikerer igennem, og hvor den, som lytter på historien, kan tage de dele til sig, som klinger med vedkommendes univers og de kontekster, den enkelte befinder sig i. Helingen eller udviklingen, som historien kan være medvirkende til, er, at kli-

enten selv skaber ny narrativer/selvfortællinger.

I den hypnoterapeutiske tradition taler vi også om, at historier og metaforer "lever deres eget liv" i klienten, og vi undlader derfor alle de oplagte forsøg på tolkninger, som er meget nemme at henfalde til. I stedet udvikler historierne sig videre ud fra de kommentarer, som den enkelte kommer med, så der bliver tale om en fortløbende proces mellem klient og terapeut. Et historiefortællings-samarbejde, da det meste af råmaterialet til historierne hentes fra klienten, ved at terapeuten lytter sig ind på både problemstillingen og på alle de "historier", som lever rundt om den fortalte historie, og som bliver vejledende for, hvordan den hypnotiske historie fortælles, både for fortællestil, fortælleunivers og for historiens fokus.

### Rundt om historien

Historiefortælling bringer fortid, fremtid og nutid sammen, og når en hypnotisk historie bliver resonansbund for den enkelte, lever historien sit eget liv uden for terapeutens rækkevidde og laver så at sige helingsprocessen eller videreudviklings arbejdet af sig selv i forhold til klientens univers.

Alle kender fornemmelsen af, at en metafor eller historie pludselig dukker op i forhold til vores hverdagspraksis. Hver enkelt klient vægter selv, hvilken betydning det skal have. Man kunne kalde denne proces en slags fortløbende indre dialog. Historier i terapi er naturligvis ikke nogen mirakelkur, men historierne kan være med til at åbne et mulighedsrum, som det er op til klienten at udforske, ofte med terapeuten assistance i den videre terapi.

Opbygningen af historier tager afsæt i klientens temaer ud fra et grundigt interview og bringer forstyrrelser og indi-

rekte budskaber i forhold til dette. Historier skal helst være fremadrettede i deres budskaber, så der åbnes en dør på klem for andre muligheder, for håbet.

Helende historier er en særlig historiefortælling, hvis fokus er at give den enkelte mere adgang til ressourcer. I forsøget på at fange nogle af de mange processer, som finder sted i en samtale, må vi lytte til "Historierne rundt om historien", og jo dygtigere, vi bliver til at lytte på mange frekvenser samtidig, des større chance har vi for at finde og udvikle fortællinger, som rammer plet i forhold til klientens proces.

*Grethe Bruun, cand.psych.,  
privatpraktiserende psykolog*



### Litteratur:

Clarence Crafoord: "Mennesket er en fortælling – om kunsten at samtale". Hans Reitzel, 1996.

Alice Morgan: "What is narrative therapy?" Dulwich Centre Publications, 2000.

Jan Kjærstad: "Menneskets felt – essays om litteratur". Samleren, 1997.

Peter Lang: Kursusnotater 1992-2000-2003.

"Using Storytelling to transform Organisations" K.C.C. London, 2002.

Sidney Rosen: "And my voice will go with you – The teaching Tales of Milton H. Erickson". Norton & Company N.Y., 1982.

Rossi, Ryan & Sharp (ed.): The Seminars, Workshops and Lecture of Milton H. Erickson." Vol. 1 Free Association Books, 1998 (1983).

Maureen Røpke: Kursusnotater 1998-2004.



**DE GIVER EN  
STEMME TIL  
DE TAVSE OG  
SØRGER FOR  
AT DE RETTE  
HØRER DET.**

Ytringsfrihed er en grundlæggende menneskerettighed.

Amnesty International arbejder for en verden, hvor menneskerettighederne gælder alle mennesker. Vi dokumenterer og aktionerer hurtigt og effektivt for at standse og forebygge alle grove overgreb. For det arbejde har Amnesty blandt andet modtaget Nobels fredspris.

SE HVAD DU KAN GØRE PÅ [WWW.AMNESTY.DK](http://WWW.AMNESTY.DK)



amnesty  
international