



HC

ILLUSTRATIONER: HENNING CHRISTENSEN

Et kauritræ vokser langsomt. I de første mange år kæmper det om pladsen i skoven, kæmper med at vokse op og få en plads blandt de mange stammer, indtil det som tresårig kaster alle sidegrenene fra de første fyrre år af sig ...

Kauritræets historie

Storytelling ■ Af Grethe Bruun

■ I hypnoterapien kan terapeuten bruge historier som en måde at åbne nye muligheder for klienten. I terapien inviteres klientens narrativ om problemstillingerne frem, og historien tilbydes som et slags lærred, hvor klienten eller superviseren selv kan hente de elementer, ideer og inspirationer ud, som siger ham eller hende noget.

En historie bruges som det fælles tredje og kan hjælpe med at sætte trenden op i den fælles vævning, hvor klienten vælger farver, mønstre, form og størrelse, og den fælles vævning kan så finde sted gennem den fortsatte terapi, hvor mange forskellige interventioner kan komme på tale. En historie kan være en hjælp i en alternativ identitetsopbygning, idet klienten kan finde elementer i historien, som kan udfordre den dominerende historie, eller elementer, som støtter de unikke undtagelser i den dominerende historie og dermed fremmer klientens nye fortrukne fortællinger om sig selv. (1)

Denne brug af historier udfordrer terapeuter til at opdage, når deres egne dagsordener og forforståelser med klienterne tager over, og de begynder at stille spørgsmål og skabe historier, som vil bringe den anden i en bestemt retning.

Brugen af historier som det fælles tredje frisætter klienten til at forholde sig søgende og følge sin egen proces, så at sige være på sin egen opdagelsesrejse.

I den retning inden for hypnoterapien, som er inspireret af Milton H. Ericksons arbejde, taler vi om "inner locus of control" – at enhver klient får en indre fornemmelse af kontrol i sit liv, en indre-funderet pejling. Når en teori og metode fremmer dette, lægges der op til en egentlig personlig frihed for klienten, som så at sige "går sin egen vej". Fokus i terapeutens rolle bliver vores ansvarlighed for, hvilke spørgsmål vi stiller, og hvad og hvordan vi kommenterer det, klienten bringer frem.

>

> 1001 nats historier

En kvindelig klient, som var ved at fylde 60 år og havde eksistentielle overvejelser over sit liv og over, hvordan hun kunne gå på pension, spurgte mig en dag, om jeg ikke også ville lave en historie til hende. Det blev til "Kauritræets historie", som bygger på en klassisk måde at fortælle historier på både inden for storytelling og hypnoterapi. I storytelling kalder man metoden *1001 nats historier*, opkaldt efter den berømte eventyrramme om Sheherazade, som fortalte sultanen et eventyr, der tryllebandt ham så meget, at han ikke dræbte hende, da morgenen kom. Tværtimod blev Sheherazade den berømte fortællerske i 1001 nats eventyr, og sultanen var blevet positivt afhængig af historierne.

I den hypnoterapeutiske tradition taler vi om indlejrede eller indirekte historier, og ideen er at lave fortællingen en smule indviklet, så det egentlige terapeutisk budskab i tredje historie er pakket ind i de to øvrige historier ud fra en idé om, at historien ikke huskes særlig godt af det bevidste analyserende jeg, men alligevel er modtaget af psyken på et dybere plan i forbindelse med den naturlige trancetilstand, vi ofte naturligt går ind i, når vi lytter på historier. I hypnoterapien arbejdes også med at forstærke den naturalistiske trance for at give klienten mulighed for at modtage historiens budskaber på forskellige planer samtidigt: analytisk, følelsesmæssigt og intuitivt i en trancetilstand, som kan fornemmes som grænsen mellem søvn og vågen.

Når vi bruger ordet 'indlejret' om historier, refererer det ligesom i geologien til at noget, fx fossiler, kan ligge gemt mellem lagene. Ideen er her at budskaberne pakkes ind i flere historielag, og vi interesserer os for, hvad klienten bliver særligt optaget af, hvilke metaforer eller dele af historien klienten tager til sig.

Metoden indebærer desuden afbrydelser, ved at man kun fortæller halve historier i de to første historier, så det bevidste jeg har travlt med at analysere og undersøge, hvad der foregår, mens det ubevidste kan hjælpe klienten til en fordybelse ind i historien, ind i trancen, hjælpe klienten med at overgive sig til en oplevelse.

Rent metodisk foregår det ved, at terapeuten fortæller halvdelen af første historie, halvdelen af anden historie, så kommer hele tredje historie og bliver fulgt op af anden del

af anden historie og sluttelig anden del af første historie. Alle historier er hermed afsluttede, så psyken ikke skal bruge energi på at komplettere ufuldendte historier.

Kauritræets historie

1. del af 1. historie:

I et land langt borte skete det engang, at en delfin fik lyst til at svømme ind til kysten. Hvordan det gik til, er der ingen der ved. Pludselig en dag dukkede den op ud af det blå, i mere end én forstand. Det var en legesyg delfin, og snart var landsbyens børn optaget af at lege med den, svømme med den og ride på den. Delfinen var altid i legehumeur, og hver eneste dag var den klar til at lege, når børn og de-





res forældre kom ud i vandet til den. Det rygtedes, at denne delfin var noget ganske særligt, nærmest tam uden at nogen havde trænet den, så folk kom kørende langvejs fra for at se fænomenet, og mens de sad i lange køer i deres biler op langs stranden ...

1. del af 2. historie:

... var der en vulkan, som mærkede varmen begynde at stige i sig. Det begyndte langt nede i jordens indre, hvor dens rødder var. Det havde boblet og sydet dernede et stykke tid, og vulkanen mærkede nu, hvordan alting spændte sig til, og hvordan varmen begyndte at stige, og den havde en gammel viden om, at dette var en gentagelse. Det be-

gyndte altid meget stille, som når en tanke går forbi, og så skete der ikke mere, eller rettere vulkanen hæftede sig ikke ved mere, for det, der skete, var så stille og spredt, indtil et vist punkt, hvor det begyndte at mærkes, som når en tandbyld strammer til, noget vil ud og kan ikke komme det, så det strammer og strammer. Vulkanen mærkede, at varmen nu havde nået et højdepunkt, og at det boblede godt under den. Nu var det tid at springe. Denne gang sprang den og sprang, ikke bare én gang, men længe ...

3. historie:

Et kauritræ vokser langsomt. I de første mange år kæmper det med de andre træer om pladsen i skoven, kæmper med at vokse op og få en plads blandt de mange stammer, indtil det når skelsår og alder og som tresårig kaster alle sidegrenene fra de første fyrre år af sig. Så er stammen lang og slank, og det er tid at brede sin krone ud oppe over de andre træer i skoven. Tid til udfoldelse af den egentlige bestemmelse i fred og ro. Med jævne mellemrum kaster stammen barken, så ingen slyng- og snylteplanter kan få fat, og hvis der kommer fluer og insekter og forsøger at kravle ind i en lille revne, sender kauritræet sin saft ud og indkapsler dem. Samtidig med at det vokser stille og roligt, er det opmærksom på også at passe på sig, så væksten ikke hæmmes unødvendigt.

Kauritræet ved, helt på celleplan – som alle andre levende væsener – at alt har sin bestemmelse, noget særligt at udføre, og kauritræet ved, at dets bestemmelse kræver tålmodighed. Ting tager tid.

Kauritræet har som alle andre et ømt punkt, noget, det kan rammes dødeligt på. Dets mest livgivende og næringsbærende rødder ligger lige oven på jorden tæt på stammen. De tåler ikke, at menneskene tramper rundt på dem, selv om kauritræet er en gigant, er der grænser for, hvor meget menneskene kan træde på dens rødder.

Kauritræet er, som alle andre, afhængig af respekt for at komme til sin fulde udfoldelse i løbet af et par tusinde år.

Nogle kauritræer oplever at få en ny bestemmelse, når de fældes og bruges til store kanoer, som kan rumme mange af de små mennesker på én gang, eller en lokal trækunstner tryller nye flotte former og figurer ud af stammen. No-

” Historier rammer ofte overraskende præcist i forhold til de problematikker, de adresserer, og vi har i træningsgrupper undret os over dette. ”

> get, som kauritræet ikke anede var muligt, men som sker alligevel. Det, kauritræet mærker, er værdsættelse, uanset hvor det står og hvad det nu bruges til, og det er vel en fortælling i sig selv.

2. del af 2. historie:

Vulkanen sprang og sprang. Sten blev slynget op i luften og landede langt væk, hvor de kunne findes mange år senere. Den sprang i tre år, og til sidst lød det som et stort suk, og vulkanen blev stille og opdagede oven på den store anstrengelse, at alt blev grønt og frodigt omkring den og på dens sider. Nu gjorde den ikke mere. Jorden var nu gødet og fyldt med frø, så mens vulkanen så til, begyndte landskabet omkring den at fyldes med liv.

2. del af 1. historie:

Sommeren gik på hæld på delfinens strand, og børnene huskede den resten af deres liv. En skønne dag døde delfinen, og ingen vidste hvorfor. Måske kom den for at lege, for at dele sin munterhed. Hele sommeren havde livsglæden boblet, mens den spillede bold med børnene, og den huskede altid at aflevere bolden til boldens lille ejer til sidst.

Måske var det meningen, at den skulle nå det, mens tid var. Børnene fik i hvert fald nogle uforglemmelige oplevelser, som de har fortalt videre til børn og børnebørn og til alle andre, som ville lytte til dem. Nogle af dem fortæller også om, hvordan man kan finde store klumper rav ved et gammelt kauritræs rødder.

Forskellig brug af historien

Kvinden, som historien oprindelig var tiltænkt, reagerede umiddelbart meget spontant på delfinmetaforen, hvis legesyge væremåde hun blev optaget af, og bad om at høre afsnittet om delfinen igen. Jeg valgte så at fortælle hele delfinhistorien igen uden de to andre historier.

Ved afslutningen af terapitimen bad hun om at få

en kopi af historien, hvilket var muligt, da jeg havde skrevet den ned. Andre gange opstår historier undervejs og overleveres mundtligt i rummet og kan skrives ned efterfølgende, eller delelementer kan noteres af klienten umiddelbart efter at have hørt historien, hvis der er noget, som klienten særligt ønsker at huske.

Det lykkedes for min klient at finde en god overgang mellem arbejdsliv og pensionstilværelsen. At værdsætte det, som arbejdslivet har bragt én, er vigtigt i en transformationsfase, hvis vi ønsker at støtte den forløbende individualisationsproces. At stå som et kauritræ i skoven med kronen bredt ud og ånde frit er noget af en udfordring for de fleste i jantelovens land.

Andre psykologer har fortalt kauritræets historie til klienter med forskellige problematikker, fx cancer, andre store somatiske sygdomme, fyring. Fælles har været, at problematikkerne kaldte på at tage stilling til livet. For at skræddersy historien til den enkelte klient, kan terapeuten indføre detaljer og metaforer, som er unikke for vedkommende.

Ligesom Yin og Yang må ses i forhold til hinanden, ligger der også i enhver identitetsudtalelse, som vore klienter kommer med, en sammenligning med noget andet. Det kan være en indirekte måde at sige noget om den ønskede tilstand, og ofte ligger løsninger eller ønsket om forandring pakket inde i disse udtalelser. Hvis vi som terapeuter kan fange dette plan og lytte til denne udtalte sammenligning, bliver det muligt dels at stille nye spørgsmål og dels at samle materiale til at pakke ind i historierne.

Når jeg lyttede ind i det plan hos min klient, fik jeg er klar fornemmelse af, at hendes faglige selvværd var omgivet af en stor blufærdighed, så jeg valgte at pakke selvværdsbemærkninger ind i kauritræhistorien, så hun indirekte kunne få en håndsrekning til at pakke noget af sin blufærdighed væk og tale om sit arbejdsliv, som hun faktisk i høj grad havde nydt. Det gav hende mulighed for at mærke og siden tale med større værdsættelse om egen indsats. Det tilskriver jeg et stort personligt arbejde i terapien. Historien har i bedste fald hjulpet lidt på vej.



Kunstneren Bjørn Nørgaard taler om identitetsbegrebet (2), hvor han nævner positionerne at være i centrum og at være i periferien. Historier giver klienten mulighed for at opleve begge positioner, dels at leve sig helt ind i historien, at se fra centrum, dels også at være i periferien, dvs. at træde uden for sig selv og være i stand til at tage stilling til, hvad man egentlig foretager sig. I psykologien vil vi kalde denne sidste positionering for distancering/eksternalisering, at se fra sidelinjen. Klienten kan så at sige se sin egen problematik fra sidelinjen gennem historiens billeder og vælge at dele processen i det med terapeuten. Begge positioner rummer en frihed og en fastlåsning, som kan italesættes i terapien, hvor historien bliver det fælles tredje.

Historiemateriale findes overalt

Ud over inspirationen fra min klient omkring det at fylde 60 år, omkring overgang fra én livsfase til en anden og omkring værdsættelse af det liv, som allerede var levet, fandt jeg en vældig inspiration i naturen på en rejse til New Zealand. Kauritræet er en gigant, som kan blive et par tusinde år, og som har tjent befolkningen gennem århundreder. Her blev jeg optaget af træets forbavsende egenskab, at det efter 60 år kaster grenene fra de første 40 år af sig og dermed får en lang og slank stamme, rager op over de andre træer i skoven og kan brede sin krone ud deroppe. Et smukt billede på et godt og virksomt liv.

Vulkanen, som også findes, havde sprunget i godt tre år, og når vulkaner i disse himmelstrøg er færdige med at springe, bliver landet meget grønt og frugtbart – igen en metafor på transformation. Langs kysten et sted findes et lille museum, hvor vi så en film med en delfin, som pludselig kom og legede ved kysten. Delfinen så at sige tog sin egen plads i historien med sit legesyge væsen.

Naturbillederne handler om vækst og udtryk på forskellige måder og om transformation gennem en livscyklus. Når vi arbejder med historier, blander inspirationen fra naturen sig med elementerne fra klientens proces, og fx næsten menneskeliggøres vulkanen i sin fornemmelse af spændthed. Historiefortællingen i en terapi giver os en terapeutisk frihed til at tilpasse historien og dens fortælleelementer til den enkelte klient.

Terapeuten og historien

Historier rammer ofte overraskende præcist i forhold til de problematikker, de adresserer, og vi har i træningsgrupper

undret os over dette sammen og ser ikke umiddelbart én endegyldig forklaring på det.

Selve det at bruge historier giver en fordybelse og ofte også en spontan transcetilstand. Når terapeuten udvælger historien enten ved at associere til en allerede eksisterende historie, fra egen produktion eller andres historier, eller ved at kreere en historie specielt til denne klient, er hele terapeuten sansesystem på arbejde – analytisk, emotionelt, intuitivt, somatisk, så alle de mange informationer, terapeuten har sanset fra klienten og fra mødet de to imellem, er aktive, når historien skabes. Terapeuten kan dermed både fortælle bevidste ideer, pointer, iagttagelser mv. ind i historien, og desuden kan en del af det materiale, som terapeuten har sanset, men som terapeuten endnu ikke har italesat, også komme med ind i historien, så den, når den fortælles, kan være præcis og give feedback til både klienten og til terapeuten selv.

Historien bliver i de tilfælde et fælles tredje i dobbelt forstand, nemlig både i forhold til terapiens indhold og til selve den terapeutiske proces. Et fælles tredje, som endnu engang kan minde os om, at terapi er levet liv og proces mellem to eller flere mennesker. (3)

Grethe Bruun, privatpraktiserende psykolog



NOTER ■

- (1) Grethe Bruun: "Helende historier", Psykolog Nyt 16, 2004.
- (2) Henrik Juul Jensen: "Bjørn Nørgaard. En billedhuggers verden" Politikens Forlag 2007
- (3) Tidligere artikler: "Historier som det fælles tredje", Psykolog Nyt 17, 2005. "Lyseslukkeren og den store røde kat", Psykolog Nyt 20, 2005.

Inspiration til model af indpakke historier: Carol H. Lankton og Stephen R. Lankton "Tales of Enchantment", Brunner/Mazel, 1989.