

LYSESLUKKEREN og den store røde kat

*Supervisionsforløb kan understøttes med brug af historier.
En følelse af utilstrækkelighed blev hos en psykolog lettere at
håndtere, da den indgik i en fortælling.*



ILLUSTRATIONER: LISBETH E. CHRISTENSEN

Nr. 2 af 2

Artiklen om Lyseslukkeren kan læses separat.

Der henvises dog også til Grethe Bruuns foregående artikel

"Historier som det fælles tredje" i Psykolog Nyt 17/2005.

En psykologkollega henvendte sig til mig med et ønske om supervision. Hun havde oplevelsen af at miste sit faglige engagement og en følelse af utilstrækkelighed, samtidig med at hun dog klarede sig godt fagligt. Der var ingen klager over hende fra hverken patienter, kolleger eller samarbejdspartnere.

I første supervisionstime beder jeg supervisanden om at finde et navn til denne følelse, og hun kalder utilstrækkelighedsfølelsen for "Lyseslukkeren".

Herefter gennemfører jeg et eksternaliseringsinterview, hvor supervisanden opfordres til at tale "Lyseslukkerens stemme" ud fra den antagelse, at problemet (her: utilstrækkelighedsfølelsen) får en anden betydning, når det ses udefra på en afstand.

Eksempelvis spørger jeg: "Lyseslukker, hvor længe har du kendt psykologen? Hvornår har du mest magt over hende? Hvilke taktikker benytter du dig af? Hvad drømmer du om? Hvem er dine vigtigste allierede? Hvad er dit ømmeste punkt? Hvad kunne få dig til at søge helt andre græsgeange?"

Supervisanden har tidligere mødt supervisor på kurser om historier, og vi taler om ud over samtalen at arbejde med historier. (1) Supervisanden har skrevet til supervisor, da hun nu søger individuel supervision "Det er mig med den store, røde kat". Dette billede dukkede op som et symbol på en resourceside hos supervisanden på et af de tidligere kurser.

Jeg vælger at sende en parallelhistorie, "Historien om palmebladet", for at lette supervisanden i oplevelsen af at miste sit faglige engagement og føle utilstrækkelighed. Historien blev oprindeligt lavet til en anden, som havde fået forstyrret sin forbindelse til kreativiteten, og som

via historien finder et svar. Historien genbruges nu dels ved at udelade afsnit og vendinger, som er irrelevante for supervisanden, og i slutningen af den reviderede historie refereres indirekte til resourcesiden med følgende billede "Et kort øjeblik lignede han nærmest en stor kat, som sad der som en sfinks i sin egen ro." Ud over at kreere nye historier er det en god idé at have en del historier på lager, som så kan redigeres og omformuleres, så de bliver præcise i forhold til den enkelte supervisand.

Den reviderede historie sendes på mail til supervisanden, som straks reagerer med at skrive: "Tak for palmebladet. Der er en skøn ro over historien, og så er det helt fint med katten – den virker altid healende på mig." Jeg lægger efterfølgende op til, at supervisanden selv kan kreere en ny historie ved at sende følgende indledning, hvor den eksternaliserede utilstrækkelighedsfølelse, som kaldes "Lyseslukkeren" kan møde resourcesiden: "Den store røde kat".

Historien om Lyseslukkeren og den store røde kat

"En skønne dag var Lyseslukkeren på vej. Den erindrede ikke helt, hvordan det var kommet så vidt. Den var opfyldt af bange anelser og mærkede også en vis portion trods. Så med denne indre zigzag-kurs gik Lyseslukkeren af sted på vej til audiens. Der var ingen vej udenom, når man var blevet kaldt i audiens hos den store røde kat. Tiden var sat, og stedet var sat, så Lyseslukkeren tog en dyb indånding på vej ind og mærkede nu, at døren lukkede sig bagved ...".

Ved næste supervision medbringer supervisanden følgende historie, som hun læser højt i supervisorsrummet.

Indledningen fortsættes med: "... at døren lukkede sig bagved den, på vej ind i den store røde kats hule. Lyseslukkeren gik ad den mørke gang hen til en stor, solid egetræsdoor, hvor flere fakler lyste op, men der så noget skummelt ud.

Med bange anelser bankede Lyseslukkeren på døren. Det rungede hult, og en forbavsende mild og dyb stemme sagde stille: "kom ind". Lyseslukkeren åbnede døren, som slet ikke var tung, men nærmest fløj op af sig selv.

"Kom ind, kom ind", brummede den store røde kat. Hulen var rummelig og hyggelig og slet ikke fyldt med afgnavede ben og museskeletter, som Lyseslukkeren havde forestillet sig. Der var rent, lyset var afdæmpet, og der var en masse bløde stole og senge fyldt med bløde tæpper og puder. På en stor seng lå den store røde kat henslængt. Det var lang tid siden Lyseslukkeren havde været kaldt til audiens sidst, og endnu længere tid siden at hun selv havde bedt om en samtale. "Sid ned, eller læg dig et sted, hvis du hellere vil det", sagde den store røde kat mildt spindende. "Vil du have en kop varm kakao med en bid tun til. Eller måske en lille reje? Nå ikke, men gør dig det endelig behageligt."

Lyseslukkeren satte sig på kanten af en stol lige over for den store røde kat.

"Ja, jeg har jo kaldt dig til audiens for at tale lidt med dig om fremtiden. Du har arbejdet i firmaet i mange år, ja nærmest en kattealder, må man sige, og det har ofte været vanskeligt at følge med ungekattene, som jo er meget hurtige og optimistiske. Du har haft et par længe-revarende sygdomsmeldinger, men kommer på beundringsværdig vis altid stærkt tilbage, og jeg må beundre dig for din ihærdighed og principfasthed, men det har jo ikke været let for dig de senere år, ▶ ▶ ▶

LYESLUKKEREN og den store røde kat

► ► ► vel?" "Neej ", svarede Lyseslukkeren og tænkte sit.

"Nå, men du er jo bekendt med vores seniorpolitik", sagde den store røde kat. "Vi vil gerne sørge godt for vores ældre medarbejdere, så I kan befinde jer vel i en moderne organisation under konstant udvikling, for alternativet er jo ikke så rart at tænke på vel ..." "Neej, det kan du have ret i, svarede Lyseslukkeren."

Den store røde kat fortsatte "Jamen, jeg har derfor besluttet at aflaste dig fra dine tidligere funktioner, for der bliver jo alt for mange konflikter med ungdattene, ikk'. Men bare rolig, du skal ikke tænke i efterløn, for jeg har tænkt på nogle spændende arbejdsopgaver til dig fremover."

Lyseslukkeren svedte klamt og tænkte med det samme på det værst tænkelige og skulle lige til at brokke sig, da den store røde kat kom med sin fremtidsvision.

"Jamen, jeg har da tænkt mig, at du skal på et lille kursus sammen med nogle andre lyseslukkere i samme situation. Du skal bruge de mangeårige og gode kvalifikationer, du har i forhold til at slukke lys, men du skal lære ikke at arbejde så hårdt. Så har jeg tænkt mig, at du stadig skal tilknyttes det team, du er med i, men din funktion skal være lidt anderledes, kære Lyseslukker. Du skal ikke slukke lys længere, for så kan man jo ikke finde vej og se klart, men du skal lære at værne om gløden, som er kimen til lyset.

Lyseslukkeren var ved at falde ned af stolen af lettelse, for hun havde frygtet en fyreseddel. Så var der alligevel brug for hende. En glød kunne hun godt forestille sig at hun kunne overskue. Hun havde frygtet, at hun skulle på projektørkursus, men så galt gik det ikke.

"Nå, hvad siger du til det", spurgte

den store røde kat. "Jo, det lyder da ikke så ringe endda," svarede Lyseslukkeren. "Jamen, så siger vi det," sagde den store røde kat og kløede sig bag øret og labbede lidt mere varm kakao i sig.

Lyseslukkeren rejste sig og sagde farvel til den store røde kat og undrede sig over den ro, hun følte, da hun gik ud ad den store egetræsdør og videre ud i livet." (2)

I indledningen fremgår det indirekte, at ressourcesiden er stærk, idet det er Lyseslukkeren, som skal i audiens hos den store røde kat og ikke omvendt. Begrundelsen er, at supervisanden i allerhøjeste grad mestrer sit faglige liv, men selv har mest fokus på utilstrækkelighedsfølelsen ved supervisionsforløbets start.

Efterfølgende har vi i supervisions-timerne talt dels om den destruktive selvkritik og dels omkring ønsker om faglig udfoldelse og glæde. I begyndelsen havde jeg som supervisor en forestilling om, at Lyseslukker-historien ville fortsætte i flere afsnit; men det viste sig hurtigt at være mere frugtbart at tale videre om Lyseslukkeren på den eksternaliserede måde – nu med fokus på relationen mellem supervisanden og Lyseslukkeren – og se på, hvornår den har været aktiv, og hvornår den træder i baggrunden, i forhold til psykologens arbejde og også konkret i supervisionsrummet. Denne form for relationelt fokus giver supervisanden mulighed for at opdage mekanismerne i den destruktive selvkritik og finde andre handlemuligheder og begynde en anden selvfortælling.

Langdistance-narrativt team

Historien om Lyseslukkeren er blevet præsenteret for psykologkolleger på et





par kurser med titlen "Samtalen med *ericksonian* inspiration", og begge gange har historien vakt stor genkendelse og er blevet taget ind med humor.

I den narrative traditions tankegang kan den, som giver en fortælling eller en historie videre, blive spejlet og mødt af andres historier, hvorfor supervisor stillede følgende tre narrative spørgsmål: Hvad blev du særligt optaget af i historien? Hvilke billeder eller historier dukkede op hos dig? Hvor blev du bragt hen i forhold til din egen praksis?

På kurserne blev deltagerne bedt om at skrive deres svar på de tre spørgsmål, og svarene blev så givet til supervisanden, som har været glad for den genklang, historien har vakt hos kolleger. Da der er tale om en individuel supervision, har kursusdeltagerne via deres besvarelser på spørgsmålene været langdistanceteam for supervisanden og dermed fortsat udviklingen af det fælles tredje ind i den individuelle supervisionsproces.

Senere i supervisionen medbringer psykologen en historie, som dels var konkret inspireret af den store vinterstorms hærgen, hvor havens store hjortetakstræk gik til, og dels er historien med afsæt i denne konkrete hændelse et billede på den store udviklingsproces, som supervisanden er gået ind. Hun er på dette tidspunkt i supervisionsprocessen præget af stor glæde ved at være gået i gang med privat praksis og have mange nye interessante arbejdsopgaver.

Lyseslukkeren har i løbet af supervisionen fået en ny side frem, af supervisanden kaldet Lyskasteren, som står for relevant selvkritik – at kaste lys på noget, reflektere over det, få nye ideer og lave ændringer. Lyskasteren kunne også kaldes den positive selvjustering. Når Lyseslukkeren optræder sammen ▶ ▶ ▶

LYSESLUKKEREN og den store røde kat

- ► ► med Lyskasteren, er der mulighed for at bruge metaforerne til at berige hinanden i supervisionsarbejdet. Som metaforpar bliver deres rækkevidde langt større, end når vi ser på den enkeltvis.

Man kan arbejde med historier på mange måder i supervision. I supervisionsforløbet er blevet anvendt både en historie fra supervisor, en fælles historie, en historie fra supervisanden og narrative fortællinger fra de to hold kursusedtagere.

Metaforer og små historier

Brudstykker af historier og enkeltstående metaforer er også fine måder at lave fortælle materiale på, og hvis en metafor eller en lille anekdote rammer præcist, vil den ofte have en stor virkning. Her skal nævnes et enkelt eksempel:

En supervisand, som var blevet udsat for ekstreme belastninger på arbejdspladsen, brugte spontant metaforen "en skildpadde, der går med cykelhjem" om sin situation, hvor hun oplevede at blive modarbejdet og mobbet. Da jeg spurgte nærmere ind til metaforen, viste det sig, at det var en aerodynamisk cykelrytterhjelme, som går langt ned ad nakken, så man ikke kan blive ramt bagfra. Dette var vigtigt, da supervisanden havde en oplevelse af, at meget var blevet kastet efter hende. Skildpadden gik på to ben fremad, den kravlede ikke, hvilket supervisanden var specielt glad for. Hun udtrykte det således: "Den ved ikke, hvor den går hen, og hvor langt den skal gå; men den går, for der må da findes noget". Det er en fri skildpadde, for der er ikke noget bur, og den er ikke på vej ind i et hjørne."

Som supervisor blev jeg optaget af forskellen mellem skildpaddens pansrede

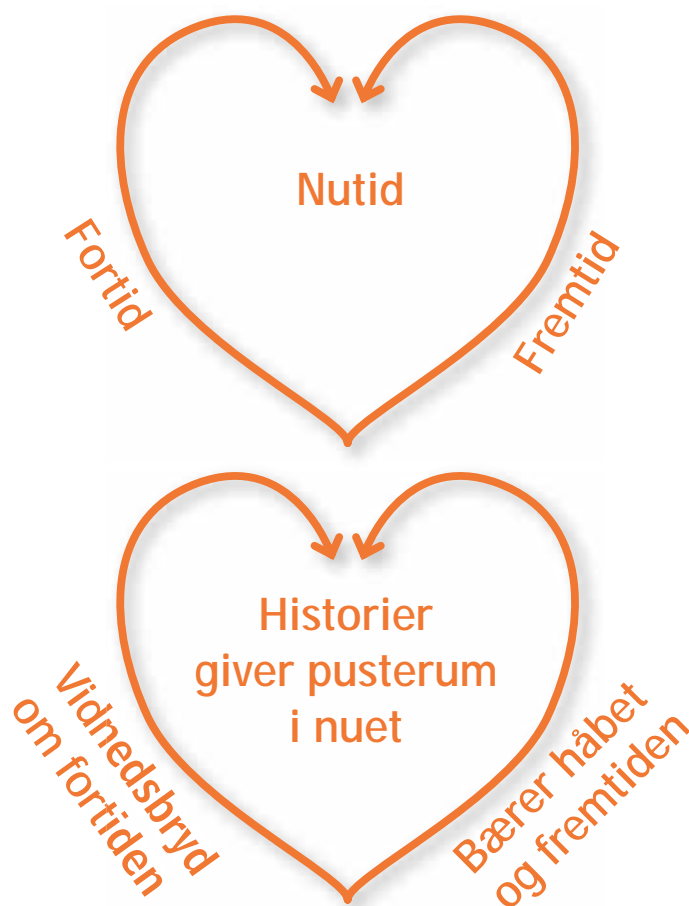
bagside, skjoldet, og den åbne bløde forside. Også den aerodynamiske cykelhjelme fik min indre opmærksomhed, igen en modsætning mellem en langsom skildpadde og en hurtig cykelrytter.

Som supervisorer bringer vi også altid noget ind i supervisionsrelationen, vore ideer, tanker, følelser og metaforer. Alt det, som sker i os, er udgangspunkt for de spørgsmål, vi stiller. Ingen spørgsmål er i den forstand neutrale; men det er her

vigtigt at lytte sig ind på supervisandens svar som vejviser for, hvor supervisionsprocessen bevæger sig hen.

Min supervisand blev selv i første runde optaget af, selve det at skildpadden går, at den er i bevægelse. Supervisandens egen umiddelbare ledetråd ind i den videre dialog er, at skildpadden ved, "at der findes noget andet." Skildpaddemetaforen viser på sin egen måde vejen for denne supervisand.

Storytelling – hjertemodell



Jeg nævnte denne metafor som eksempel i en undervisning i storytelling, og deltagerne reagerede spontant ved at dele deres viden om, hvordan man i forskellige kulturer tilskriver skildpadden værdi i det spirituelle. Alle disse tolkninger er umiddelbart meget interessante; men jeg har ikke bragt dem ind i supervisionsprocessen, da supervisanden selv er aktiv i at afsøge konkret "hvor skildpadden går hen."

Historier som eksternalisering

Historier kan også opfattes som en form for eksternalisering i sig selv, hvor supervisanden så at sige kan se temaet eller problematikken på en afstand.

Eksternalisering som metode kan være meget magtfuld, idet den fjerner fokus fra skyldsspørgsmålet og dermed giver et frirum til arbejdet. "Jeg er udmattet", som global udtalelse, kan reformuleres: "Hvornår mødte du udmattelsen?" Eller som min allerførste supervisor sagde om depressionsbegrebet: "de-pression" mens hun lavede en håndbevægelse, der trykkede noget nedad. Hvad holdes nede? I hvert fald er der ofte en masse livfuldhed både hos klienter og supervisander, som kan slippes løs, når vi finder måder at bevæge os på.

Historier taler til mange lag på en gang og favner fortid, nutid og fremtid.

Som det fremgår af hjertemodellen (se side 20), bærer historier vidnesbyrd om fortiden og bærer håbet og fremtiden i sig, samtidig med at de giver et pusterum i nuet. Historier er vores måde at forstå verden på og samle trådene på, men også fremadrettet ved at historierne åbner nye døre på klem. "Vi lever livet forlæns og forstår det baglæns", som Kierkegaard sagde, og når vi har levet et stykke tid

med historierne, kan de være med til at forsyne os med mange slags baglæns forståelse, idet den til enhver tid værende nutid vil være det prisme, som forståelsen ses ind igennem. Historierne bærer også fremtiden i sig, idet vi finder vore håb og visioner spejlet i historierne.

Historien om Lyseslukkeren og den store røde kat gav supervisanden et pusterum fra problemstillingen, og i kraft af historiens almenlydighed kunne en del kolleger læne sig op ad den og le med undervejs og via historien få fortalt om nogle af de dilemmaer, som psykologer kan stå i.

En lyseslukker, som nu skal værne en glød, er også en bærer af håbet og af fremtiden. I den hypnoterapeutiske tradition, anser vi det for vigtigt, at historier er fremadrettede enten med en slags slutning eller med en åben slutning, hvor supervisanden selv "digter" videre, og hvor scenen er sat til en konstruktiv fortælling.

Grethe Bruun, privatpraktiserende psykolog. Arbejder med supervisionskurser og supervisionsgrupper samt historier i terapi og i supervision.



NOTER:

- (1) Supervisionsmetoden er inspireret af bl.a. ericksonian hypnoterapi, psykodrama og narrativ terapi
- (2) Historien er skrevet færdig af psykolog Annett Levy Andersen.