

**Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98**

### ***Minimalistisk træning i storytelling***

(Publiceret i "Hypnoterapi" Dansk Selskab for Klinisk og eksperimentel hypnose nummer 25 - juni 2008)

En sommerdag sad jeg med en stor billedbog om Astrid Lindgren og inspireret af bogens billeder, hvor en ældre udgave af Astrid Lindgren klatrer i træer, opstod pludselig det såkaldte Astrid Lindgren spørgsmål: Hvornår føler du dig mest levende i dit arbejde, i kontakten med klienter, supervisander og ledere?

Spørgsmålet er enkelt og giver overraskende svar, når psykologkolleger har forsøgt at besvare det. I vores fag er mange sider af personligheden på spil og alvor og analyse har en tendens til at ligge i front. Svarene på spørgsmålet bringer også andre mere legende sider frem. Historier og metaforer som en del af den terapeutiske samtale virker ofte fremmede på mere "legende" sider hos både klient og terapeut.

Kontakten og behandlingsalliancen mellem klient og terapeut er udgangspunktet eller "bunden" i storytelling. Når psykologer begynder at arbejde med storytelling i terapi og supervision er det ofte holdningen, at "det er svært", "det kan jeg nok ikke" osv. og selvfølgelig skal der trænes ligesom med alt andet, vi gerne vil blive gode til at udføre.

Her skal introduceres nogle meget enkle eller minimalistiske måder at øve storytelling på, men først et par ord om at åbne fortællekilden:

Det at fortælle historier kan betragtes som et håndværk, som kan læres. Her vil jeg nævne 3 fokuspunkter, når vi skal øve os i at bruge historiefortælling:

#### **At holde den indre balance**

Det første fokus handler om at finde roen i os selv. Der findes uendelig mange metoder til dette bl.a. afspænding, yoga, meditation. Enhver kan bruge sin egen foretrukne metode. Fokuser på åndedrættet og tag en dyb indånding, inden du går i gang, gerne flere og notér undervejs, når vejtrækningen går i stå, bliver holdt tilbage eller stopper højt i kroppen, så er vores bedste hemmelige våben "Breathe", som Myron Sharaf altid sagde. Tag en indånding og der kommer straks et nyt flow i kroppen, og den angst eller frygt, som har stoppet åndedrætsbølgen, går lidt nedad igen. (Myron Sharaf var elev af W. Reich og har skrevet bogen "Fury on Earth"). Fokuser på din indre konstruktive stemme, "din indre supervisor", som i den indre dialog, du fører med dig selv, vil bakke dig op med beroligende ord eller med tilladende sætninger. Eksempel: en dag underviste jeg i storytelling i Psykolog Foreningen i København og mærkede pludselig, at jeg blev vældig bange. Rummet var fuldt af dygtige vidende psykologer, og nogle af dem havde allerede markeret sig noget overfor hinanden. I denne atmosfære af både nysgerrighed og konkurrence fik jeg så en tanke "Jeg er kommet her for at vise min måde at arbejde på", straks kom en anden ro og vi fik i øvrigt et kursus, som bragte os vidt omkring.

En historie, som måske kan bidrage til at finde din egen ro i historiefortælling, fik jeg fra en supervisand, en ledende psykolog i en stor organisation: En dag på Skagen

***Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98***

diskuterede et par fiskere fordele og ulemper ved at bruge stålkuttere og gammeldags træ kuttere. Fiskeren med den store nye stålkutter var overbevist om, at han havde trukket det længste strå, indtil den anden fisker begyndte: ”Jaah, en foretrækker nu den gode gamle træ kutter, for når der er storm og bølgerne går højt – de der 8 – 12 meter, og vi er sejlet ud, så slukker vi motoren og vugger som en svane på bølgerne. Så drikker vi kaffe og spiller kort til stormen er drevet over.”

**At lade historierne komme**

Det andet fokuspunkt har at gøre med, at vi ikke skal forcere historier, men have den tillid til det ubevidste, som hele den hypnotiske tradition bygger på, at historierne vil komme frem. Når vi får en indgang fx et tema eller en sætning, må vi lade den arbejde i os, indtil den tager lidt mere form og skriveprocessen eller fortælleprocessen starter. Imens er vi aktive og samler alle de småbidder og indfald, som dukker op, og som kan blive historiens skelet, eller historien kommer først, når du giver dig tid og sætter første sætning på papiret. På engelsk har man et godt ord ”effortless” at arbejde uden anstrengelse men alligevel fokuseret, og så må vi åbne os for det, som dukker op og i næste runde sortere materialet. Hvad vil jeg bruge og hvad får lov at ligge. Dette mellemrum af ikke-anstrengelse er en væsentlig ingrediens i historie kreativiteten.

**Øvelse gør mester**

Fortæl når du kan komme af sted med det. Historier du samler op, anekdoter, vignetter og flet dine egne historier med ind. Historier er mangfoldige, og vi fortæller hver på vores måde. Milton H. Erickson sagde ofte til sine elever: ”Don’t try to be me, be you!” Vi må hver især finde vores fortællestil og arbejde os gennem den blufærdighed, som kan være forbundet med at stå frem og fortælle, og når vi så bliver gode fortællere, må vi undlade at lade det stige os til hovedet, ved at huske Myron Sharaf’s historie om Wilhelm Reich til 100 års jubilæet i Wien: En billedkunstner, som beundrede Reich meget siger til Reich i forbindelse med at han overrækker en gave, ”You are a great man!” og Reich svarer: ”I am not a great man, but I did great work”... Dette sidste må vi hele tiden hjælpe hinanden med at fejre, når det lykkes for os.

**Minimalistisk træningsøvelse nummer 1: At finde metaforer**

Formålet er at træne metaforisk tænkning

Øvelsen udføres i grupper på 3.

1. En gruppedeltager tæller til 3 og de to andre skal hver sige det første navneord, de kommer til at tænke på.
2. Den der netop har talt til 3, associerer så på hvad de to ting har til fælles.
3. Øvelsen går videre ved at den næste tæller til 3 og at de to øvrige siger et

**Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98**

navneord.

4. Gennemfør 5 – 7 runder i et rimelig højt tempo.

Eksempler:

Blomst	Korn	Frodighed, sommerdis, varme
Hus	Vindue	Udsyn, vækst, indput
Valmue	Arme	Svæver, bevægelse, potentiale
Hund	Lys	Levende, lyser op, glæde

**Minimalistisk træningsøvelse nummer 2: At lade historien løbe rundt**

Formål at begynde at fortælle og lytte sig ind på de øvrige fortælling, så der opstår en fælles fortælling i gruppen. Det reducerer den enkeltes nervøsitet, uro over at skulle fortælle og fremmer lydhørheden indbyrdes. Enhver god fortæller er en stor lytter.

Øvelsen udføres i grupper på 3-6 deltagere.

**1. Fortællegenre**

Fx eventyr, science fiction, social realisme, tragedie.....

**2. Find et tema fra arbejdet**

Uro, tvivl, dilemma, glæde, udfordring

**3. I gruppen:**

- a. person nævner en genre
- b. person nævner et tema
- c. person starter historien med sin sætning, og de øvrige tager en efter en tråden op i historien, indtil historien finder sit naturlige punktum. (Det mærker gruppen tydeligt selv, hvis den forsøger at holde gang i en "død sild"). Derefter starter gruppen en ny historie ved at næste person nævner en genre, næste et tema osv..

En endnu mere minimalistisk udgave af denne klassiske træningsøvelse, er at hver person kun må sige et ord ad gangen. Det fremmer både den ultimative lydhørhed over for de øvrige gruppedeltagere og samtidig en indre konfrontation ind i hvor meget vi hver især gerne vil bestemme/ forme historien med vore ideer og forestillinger.

**Minimalistisk træningsøvelse nummer 3: At finde det modsatte billede**

Formålet er at hjælpe klienten/ superviseren til at få adgang til resurser i en fastlåst situation.

Dyadeøvelse:

***Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98***

1. Tænk hver især på en situation hvor du er kommet til kort som terapeut eller samtalepartner, følt dig fastlåst, skræmt, ikke vidst hvad du kunne gøre...
2. Beskriv overfor din partner i øvelsen din oplevelse som en metafor.
3. Derefter spørger partneren til det modsatte billede, som du så beskriver.
4. Herefter går din partner i gang med at spørge:  
Eksempler på spørgsmål:  
Hvordan er forbindelsen mellem de to billeder?  
Hvordan vejer det ene billede i forhold til det andet?  
Hvordan supplerer billederne hinanden?  
Hvad betyder billederne for dig?  
Hvis billederne kunne bevæge sig, hvad ville være det næste som skete?

Når I er færdige med spørgsmålene bytter I roller.

Om denne enkle fokuseringsmåde kom følgende kommentarer fra en behandlergruppe: "metaforerne giver inspiration", "problemerne kommer ud på en afstand", "at få en overskrift, konstruktivt at blive presset til at mærke det modsatte billede", "det gav en bevægelse", "hjælp til at undersøge og beskrive billedet, men billedet skulle der ikke røres ved."

**Minimalistisk træningsøvelse nummer 4: At sidde på fortællestolen**

Fortælleren indtager fortællestolen og udtrykker sine ønsker om feedback: Kommentarer om historiens indhold, historiens opbygning, rytme, fortællestil, intonering, sproget eller andet fortælleren specielt ønsker kommenteret.

Tilhørerne får 4 spørgsmål:

1. Hvad blev du optaget af i historien?
2. Hvor bragte den dig hen i forhold til din egen praksis?
3. Hvem kan historien bruges til?
4. Feedback til fortælleren

**Minimalistisk træningsøvelse nummer 5: At finde et mønster i historien**

Formål at skærpe bevidstheden om hvem og hvad historier kan bruges til. Først fortælles en historie og derefter drøftes hvilket mønster/ budskab der er i historien, hvem eller hvilke problemstillinger, den kan anvendes i forhold til. Der stilles 4 enkle spørgsmål:

1. ***Hvilket mønster er der i historien?***

**Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98**

2. *Hvilken mening eller budskab kan I finde i historien?*
3. *Hvilke anvendelses muligheder i terapi eller i supervision?*
4. *Hvordan evt. ændre og føre historien videre?*

Oprindeligt har jeg lært at træne denne metode med små korte sufi og zen historier, her følger en lidt længere historie, som jeg har lavet, hvor de 4 spørgsmål kan overvejes.

### **Historien om dværgen som samlede på citater**

”Der var en dværg ikke så høj, sådan er det med dværge - 1,5 meter forstås knap og nap. Det kunne være svært at klare sig, når man var så lille og let at drille. Denne dværg havde dog taget sine forholdsregler. Han havde ranslen, den lille rygsæk han altid gik med, fuld af citater.

Han kunne stikke en hånd ned i tasken og rode lidt rundt og vupti så havde han fat i et citat. De fleste kunne han dog udenad, så det var slet ikke nødvendigt at lede i tasken. Dværgen var gammel, som dværge ofte er, og han havde svar på tiltale til de fleste og også til de fleste situationer. Det var hans måde at klare livets tildragelser på. Godt ord igen. ”Lykken stå den kække bi”. ”Man skal nyde før man kan yde”, nej det var for resten omvendt. Hans yndlingscitater var naturligvis: ”En lille og vågen er bedre end en stor og doven”.

Citaterne fungerede nærmest som en regnfrakke i regnen for dværgen. Han var altid klædt på, indtil en dag en lille pige kom forbi og stillede ham et spørgsmål. Han rodede og rodede i tasken, trak det ene citat op efter det andet og forkastede det. Ingen af alle hans mange citater, samlet gennem et langt liv duede. Han var løbet tør. Han følte sig nøgen. Det var skræmmende.

Dværgen flygtede. Han løb alt hvad remmer og tøj kunne holde ud af byen, op ad bakken og da han til sidst var fuldstændig forpustet og knap nok vidste hvad han selv hed, smed han sig ned og græd. Han græd og græd for første gang i sit liv. Da tårerne stilnede af, fik dværgen en mærkelig tanke: ”Jeg føler mig som et menneske, et helt almindeligt menneske!” Tanken var ny for en dværg, der altid havde følt sig anderledes, forkert, for kort. Det gik pludselig op for dværgen, at han på en måde havde gemt sig bag citaterne, for pigen havde spurgt, helt enkelt som kun børn gør: ”Hvordan kan du vide, at citaterne passer, når du ikke selv har skrevet dem, men bare skrevet dem af? Det er jo andre menneskers tanker.”

Dværgen fik nu mange dage til at gå med at endevende alle de tanker, som pigens spørgsmål havde sat i gang i ham. Han var så længe væk, at folk i byen begyndte at savne ham og alle hans citater, som mange fandt gode, for andre var det mere vanen, der talte. Her i byen har vi en citatdværg, så han skulle være på sin plads, så alt kunne

***Psykolog Grethe Bruun,  
Jernbanegade 14Ast.tv, 4700 Næstved 55 77 15 98***

føles rigtigt. Det blev efterår og vinter uden at dværgen indfandt sig, først langt hen på sommeren dukkede han op. ”Hvor har du været så længe?” spurgte folk og dværgen svarede beredvilligt som altid ”Ude at se mig om i verden for at finde mine egne tanker!”, var hans svar. ”Hvor er din ransel med alle citaterne?” Dværgen sagde med et skævt smil: ”I en lille by på et højt bjerg med udsyn fik jeg lagt den fra mig, og nu ved jeg ikke om jeg har brug for den længere.”

Det blev hverdag som der jo er flest af og folk begyndte igen at stille spørgsmål til dværgen og nu svarede han, som før altid hurtigt og venligt. Der kom ingen citater men alle mulige pudseløjerlige svar for dværge er jo i virkeligheden meget tænkssomme. Folk nød svarene, for ingen fik samme svar og ofte måtte de her gøre en indsats og selv tænke over svaret og finde en mening som i en gåde, og dværgen følte sig fortsat som et menneske nu hvor han vidste, at alle svar var sande – hans egne citater så at sige af egne tanker. Han havde ikke brug for at gemme sig mere. Kun engang imellem for sportens skyld genhuskede han et citat og flettede det sammen med sine egne tanker – det var faktisk meget sjovere for ham.

Byens indbyggere var alle glade nu var citatdværgen på plads igen, selvom det måske ikke længere var helt det rette navn til ham, men pyt med det, det var nu det navn han var kendt under.”

Overvej nu hvem du fornemmer, denne historie kan bruges i forhold til og hvad historien adresserer af temaer, emner mv.

Disse 5 minimalistiske træningsøvelser er en god begyndelse til at arbejde med fortælling i terapi og i supervision og kan senere suppleres med brug af billeder og rekvisitter som det fælles tredje i historiefortælleprocessen. I starten af arbejdet med at bruge historier er det fint at fortælle små vignetter, brudstykker, anekdoter for senere at levere længere og mere ”færdige” historier, som er skræddersyet til den enkelte klient eller gruppe.

Grethe Bruun er privatpraktiserende psykolog i Næstved

[www.psykologgruppen-naestved.dk](http://www.psykologgruppen-naestved.dk)

På hjemmesiden kan hentes artikler og historier.

Minimalistisk øvelse 1 og 2 inspiration fra undervisning hos psykolog Maureen Røpke og fra fortællekurser.

Minimalistisk øvelse 3 inspiration fra Peter Levine fra terapisesions, hvor han spurgte ”What is the opposite picture?”

Minimalistisk øvelse 4 er udviklet i en af mine storytelling arbejdsgrupper

Minimalistisk øvelse 5 er inspireret af storyteller Pat Williams fra London