

# Bruk av metaforer: Et narrativt perspektiv på terapi

Bruk av fantasifulle historier og metaforer kan bidra til at klienter ser sine problemer i et nytt lys. Hva er sentrale elementer i effektiv metaforbruk?

TEKST

Reidar Selbekk

PUBLISERT 3. november 2007

EMNER

Metaforer

terapi

Narrativ terapi

---

Dette er en forkortet og bearbeidet versjon av Selbekk, R. (2006). *Metaforenes magi: Narrative strategier i terapi. Fokus på familien*, nr 1, 71–83.

Jeg spør av og til hva klientene husker av den siste timen de var hos meg. Resultatet er ofte svært nedslående. De husker nesten ingen ting, kanskje litt av hovedtemaet. Alle kloke og logiske analyser er gått i glemmeboken. Men av og til kan de huske litt rare og uvante ord, som er brukt for å navngi forskjellige fenomener, eller helt uvante beskrivelser eller historier jeg lager for å vinkle inn hendelser på nye måter.

Det finnes to hovedmåter å forsøke å påvirke andre mennesker på. Den ene er den forklarende, argumenterende måten. Den andre er den narrative, hvor det brukes metaforer og analogier for å endre tilhørerens forståelse og handlingsmønster (Bruner, 1986). I klinisk praksis og i vanlige samtaler mellom mennesker går ofte disse to modusene parallelt og flettet i hverandre ettersom de er naturlige elementer i kommunikasjon. Narrativ språkbruk med bevisst og målrettet bruk av metaforer har i mange ikke-terapeutiske kretser betegnelsen retorikk. Retorikk er et gammelt og anerkjent fagområde, godt kjent gjennom århundrer i kulturland som Hellas og Kina.

Det er forståelig at folk ikke er mer villige til å endre atferd og mening på grunnlag av sunn fornuft og logisk sammenheng. Det hadde vært fascinerende enkelt bare å kunne forklare klientene at de må slutte å slå hverandre, kjeft på hverandre, at det ikke er farlig å kjøre heis, at angst bare er noe tull, og at det ikke er noe å være redd for. Noen ganger hender det at klienter hører etter og er lydige, når jeg gir skarp beskjed om å slutte med en eller annen uønsket atferd, men det hører til sjeldenhetene. På den annen side kan jeg bli meget forbløffet over hvor store og plutselige endringer en enkelt metafor eller fantasifull historie kan avstedkomme.

For noen år siden kom en bekymret mor til meg og bad om råd. Hennes syv år gamle sønn hadde angstproblemer, hver kveld var det stort spetakkel. Han torde ikke å legge seg, fordi han var så redd for at det skulle begynne å brenne hvis han sovnet. Han kunne ligge i sengen og gråte hysterisk i timevis, før han til slutt sovnet inn av ren utmattelse. «Jeg har prøvd alt,» sa mor, og fortalte om timer med sang og høytlesning og andre søvndyssende ritualer. Hun hadde også forsøkt å være streng, og bare la han ligge alene og gråte, men da hadde det blitt full panikk. Mor visste ikke hva hun skulle gjøre. «Jeg tror sønnen din har fått en skrekktanke,» sa jeg. «Hva er det?» spurte hun. «Det er en spesiell tanke som av og til kan komme og skremme barn, og få dem til å tro at det kan hende forferdelige ting. Har du aldri hatt en skrekktanke selv?» spurte jeg henne. Hun tenkte seg litt om og svarte at «Jo, kanskje noen små skrekktanker av og til, men de fleste har nok forsvunnet etter en stund.» «Har du ikke en eneste liten skrekktanke som plager deg nå?» «Vel,» sa hun og dro litt på det, «Jeg har faktisk en liten raring som plager meg av og til. Når jeg ser en politikonstabel på gaten, får jeg en ekkel tanke om at jeg skal bli arrestert og puttet i fengsel.» «Du, verden,» sa jeg. «Den er ganske sjelden, den har jeg ikke hørt om før. Når du kommer hjem i kveld, kan du da fortelle din sønn at du har snakket med meg, og at jeg har sagt at han har fått besøk av en ganske spesiell skrekktanke, men at vi fant ut at du hadde en skrekktanke som var enda mer sjelden, og du forteller han hva den går ut på, og så skal du si at jeg har bedt dere om å bytte skrekktanker.»

Mor, som var en kreativ dame med mye humor, var med på notene. Neste gang jeg traff henne, kunne hun fortelle at sønnen hennes hadde blitt ganske fascinert av denne lille historien. Han hadde akseptert byttehandelen, og til mors store forundring, hadde han sovnet som en engel den første kvelden. Det hører med til historien at den byttehandelen ikke gikk helt etter planen. Hennes sønn hadde blitt kvitt sin egen skrekktanke, men hadde ikke greid å installere den han fikk av sin mor. Hvordan det gikk med mor, glemte jeg å spørre om, men hun fortalte at hennes sønn hadde begynt å bli bekymret for henne, og han holdt hendene for øynene en gang det ble vist bilder fra en brann på tv.

Hva er det som skjer her? Hvorfor i all verden får denne banale historien en slik virkning på denne syvåringen?

### **Eksternalisering og nye posisjoner**

Det skjedde et lite terapeutisk under i begynnelsen av 80-årene som skulle få store følger for utviklingen av narrativ terapi. Underet skjedde i et kjellerlokale på en poliklinikk i Adelaide i Australia. Michael White hadde der en liten gruppe barn som hadde enkoprese. Det vil si at de som regel bæsjet i buksen og ikke på do. Det var her han fanget ideen om å døpe bæsjen for «Sneaky Pooh» (lurebæsjen). Sammen med barna laget Michael White fantasifulle historier om denne uforskammete og

ondskapsfulle bæsjen, som lurte seg ut, griset til underbuksene og laget vond lukt. I tillegg påførte den barna mye trøbbel og vanskeligheter med erting fra andre barn, foreldre som ble sinte og sure, kort sagt en skikkelig ugagnskråke, som plaget uskyldige barn helt uten grunn. Men etter som Michael White og barna kom fram til at de muligens var klokere og smartere, klekket de ut finurlige planer som satte kjepper i hjulene på denne skurken, slik at han til slutt ikke greide å lure seg ut for å grise til klærne til barna. Alle barna greide å overvinne ekle og ondskapsfulle «Sneaky Pooh».

Michael White oppdaget at han delte mange ideer med en kollega på New Zealand, David Epston, og sammen har de to beriket vår terapeutiske kultur med interessante og effektive narrative metoder.

Et sentralt aspekt ved Michael Whites metaforer er at det ikke er personen som er problemet, men at det er problemet som er problemet. Han lager et skille mellom person og problem, slik at problemet får en ekstern posisjon i forhold til personen. Dette gjør at personen kan komme i en bedre «arbeidssituasjon» i forhold til problemet. Bruker man litt fantasi og kreativitet, kan man også gi problemet et eget liv og egen personlighet, slik at person og problem får en relasjon som kan utdypes og beskrives. Hvis man greier å finne et metaforisk navn på problemet, kan dette påvirke forholdet mellom personen og problemet. Dermed åpnes det for muligheter til å belyse og beskrive maktkamper som inneholder forfølgelse, undertrykkelse, maktovergrep, motstandskamp eller flukt, her er det bare å bruke fantasien.

Et annet viktig element i eksternaliserende samtaler er å finne fram til nye posisjoner hvor klienten i forhold til problemet blir en aktivt handlende person, en aktør i sitt eget liv i stedet for å være et offer for problemets undertrykkelse. Nyskriving av historien er dette blitt kalt, samskaping av nye narrativer kan man også kalle det. Det må imidlertid tilføyes at det er til liten hjelp for klienten hvis terapeuten sitter og produserer fantasifulle metaforer og historier som terapeuten selv blir fascinert av, uten at klienten blir revet med. (Det skjer faktisk rett som det er at jeg blir svært så fascinert av egenproduserte metaforer som overhodet ikke har noen innvirkning på klientens fantasiliv.)

### **Metaforen og mottakeren**

Det er mottakeren av metaforen som bestemmer budskapet. Passer mottakeren til budskapet, kan det vokse fram ny mening. Jeg har satt opp noen retningslinjer for hvordan jeg skal finne fram til metaforer som kan bevege personen jeg snakker med. Dersom problembeskrivelser inneholder en eller annen form for eksternalisering hvor det dreier seg om et forhold mellom en person og et problem, ser jeg at jeg ofte kan få klienten med på en metafor om en kamp eller konkurranse mellom det onde og det gode. Ofte går dette greiere med gutter og menn enn med jenter. Det blir liksom en kamp hvor helten, «the good guy», skal bekjempe «the bad guy». Det høres jo litt kjent og banalt ut, men det virker ganske ofte, det er narrativer eller fortellinger som vi ofte møter på ulike arenaer, både i og utenfor terapirommet. Underholdningsbransjen og politikere er bevisste brukere av slike vinklinger.

Her er en typisk guttehistorie som Kristian på 11 år og jeg laget for noen år siden. Jeg kjente Kristian og hans familie ganske godt fra før. De hadde vært på kontoret flere ganger tidligere på grunn av forskjellige problemer. Denne gangen hadde mor sendt han til meg fordi han hadde fått søvnproblemer på grunn av hyppige mareritt. I journalen står det følgende:

*Journalnotat 20.11.2000.* Kristian kom til samtale. Forteller at han har mareritt, som han tror stammer fra en skrekkfilm han så i sommer. Den handlet om en slags spøkelsessky som kom for å spise mennesker. Denne filmen har ført til at han har hatt mareritt i flere måneder. Det er den sterkeste skrekkfilmen han har sett noen gang. Vi kommer fram til at denne filmen har gitt han kraftige skrekktanker, og at han har minst 100 hk når det gjelder tankekraft. Kristian liker også komediefilmer, og etter at vi har diskutert flere av disse filmene, finner vi at de tre beste komediefilmene til sammen har omtrent 130 hk. Dette kunne muligens tyde på at disse tre komediefilmene kunne greie å presse skrekktankene ut av hodet på Kristian. Vi lager en hemmelig plan om at han allerede samme kveld skal arrangere en tankekonkurranse mellom de tre komediefilmene og skrekkfilmen. Han skal foreløpig ikke fortelle foreldrene sine noe om dette.

### **Journalnotat 28.11.2000**

Kristian kommer til samtale. Vår plan om at de tre komediefilmene som til sammen hadde 130 hk, som skulle utkonkurrere den onde skyen falt ganske heldig ut. Planen virket i syv kvelder. Men den åttende kvelden kom de gamle skrekktankene om den onde skyen tilbake, og det ble umulig å sove. Vi blir enige om å kjøre samme plan en uke til, for å se hvordan det utvikler seg.

### *Journalnotat 04.12.2000*

Det går ikke så veldig bra, sier Kristian. Et par kvelder har han måttet gå ned og sitte sammen med foreldrene for å roe seg, og en gang har han gått inn på soverommet til storesøster, og ligget en stund hos henne. Det ser ut som om den onde skyens skrekktanke begynner å få overtaket. Jeg spør Kristian om han har noen spesiell interesse eller hobbyer som han driver med i fritiden. Pokemon-kort, sier han. Kristian har samlet over 200 Pokemon-kort, og kan navnene på alle figurene. Han forteller at på mange av kortene er det bilder av drager, og på ett av kortene er det bilde av en superdrage som spruter ild fra både kjeften og vingene. Vi blir enige om å lage en duell mellom denne dragen og den onde skyen. Denne duellen skal skje like etter solnedgang i en ørken. Når det er nesten mørkt, synes flammene bedre, og det kan skremme skyen. Vi er begge svært begeistret for denne planen, og Kristian tegner både skyen og en ildsprutende drage på et stort papirark som han tar med seg hjem. Vår plan skal fortsatt være hemmelig for resten av familien.

### *Journalnotat 11.12.2000*

Kristian kommer til samtale. Han forteller at planen ikke var god nok. Den virket de tre første kveldene, men så begynte den onde skyen å regne, og slokket flammene på den ildsprutende dragen. Katastrofe. Dette hadde vi ikke regnet med. Nå er jeg helt tom for ideer, men Kristian gir ikke opp. Han forteller at på et av de andre kortene er det bilde av en drage som heter Pikatschu, den sterkeste av alle dragene, og den dragen er full av elektrisitet, og Kristian sier at hvis den onde skyen regner på denne dragen vil den få elektrisk støt, og dø, fordi vann leder strøm. Jeg sier at Kristian er helt genial. Jeg kunne aldri ha kommet på noe så lurt. Kristian tegner Pikatschu i kamp med den onde skyen, og tar med seg tegningen hjem.

*Journalnotat 18.12.2000*

Kristian kommer til samtale. Den onde skyen er overvunnet. Han har sovet hver eneste natt, ingen ond sky som lager skrekktanker. Da han kom hjem, hadde han laget en papplate hvor han stilte opp kortet med Pikatschu pluss noen figurer til, slik at det ble et helt lag som skulle ta knekken på skyen. Dette hjalp. Nå hadde han vunnet en endelig seier. Kristian tror det er tryggest at han kommer en gang til for å være helt sikker på at skrekktankene er helt borte.

Jeg er mektig imponert over Kristians geniale ideer i hans kamp mot skrekktankene, og spør om jeg kan få fortelle om dette til andre barn som sliter med skrekktanker. Kristian sier at dette er helt greit, og jeg kan godt vise fram videoopptaket også, sier han.

*Journalnotat 28.12.2000*

Siste samtale. Kristian har ingen mareritt lenger og heller ingen skrekktanker når han legger seg. Papp-platen med Pikatschu og hans medhjelpere står på rommet hans enda, for sikkerhets skyld. Vi blir enige om at jeg skal sammenkalle til et møte med hele familien, for å fortelle hvordan han har greid å overvinne skrekktankene.

### **Metaforbruk i forhold til voksne klienter**

Når jeg underviser om metaforbruk, blir jeg ofte spurt om eksternalisering kan brukes i terapi på voksne. Noen ganger høres slike eksternaliseringshistorier ut som rene krimromaner, men mange voksne lar seg fascinere, og går inn i historier som man finner som de kjenner seg igjen i og kan identifisere seg med.

For noen år siden kom Rigmor på kontoret sammen med sin mann. Mannen måtte være med, fordi hun i de siste månedene har vært sterkt plaget av angst. Verken hun eller mannen kunne gi noen rasjonell forklaring på hvordan angsten hadde kommet. De hadde det fint i parforholdet og hadde det ikke spesielt problematisk på noen måte, bortsett fra at hun hadde fått angst. Det var blitt tiltakende vanskelig for henne å gå på jobb, så hun var for

tiden sykmeldt. Gå ut og handle var vanskelig, dra til byen var vanskelig, det var i det hele tatt vanskelig å gå ut av huset. Jeg spurte om hun hadde hatt besøk av angsten tidligere. Nei, Rigmor kunne ikke huske å ha hatt slikt besøk før. Noen ganger hadde hun kanskje vært litt engstelig for ikke å strekke til på jobben, kanskje litt for dårlig samvittighet, men dette var jo ganske vanlig hos oss kvinnfolk, mente hun.

Rigmor kom til flere samtaler. Mest alene, noen ganger sammen med mannen. Vi utforsket hennes liv og fant mange bevis på at hun var en kompetent og ressurssterk kvinne, som tidligere hadde greid å løse både store og små problemer. Hun kom opprinnelig fra Nord-Norge, og vi resonnererte oss fram til at kvinner fra kysten av Nord-Norge var spesielt robuste og tøffe. De hadde ofte måttet greie seg selv mens mennene var på havet for å fiske. I tredje samtale spurte jeg Rigmor om hun kanskje hadde satt en eller annen dør på gløtt, slik at angsten hadde sett sitt snitt til å snike seg inn. «Det må i så tilfelle ha skjedd helt uforvarnes,» mente Rigmor. Men hun utelukket ikke muligheten. «Har du fått deg en slags Hybelboer?» spurte jeg. «En som har sneket seg inn uten at du har merket det?» «Jeg har nå i alle fall ikke invitert han inn,» sa hun. Etter dette ble det til at angsten gikk under navnet Hybelboeren.

Vi begynte å utforske hva slags type Hybelboeren egentlig var, hva slags skrekkehistorier han fortalte til Rigmor, og hvordan han kunne greie å forføre og skremme en jordnær og sterk kvinne som Rigmor. Det viste seg også at Hybelboeren trakasserte henne ved å prøve å få Rigmor til tenke negative tanker om seg selv, at hun ikke var så flink som andre, at hun var udugelig og stygg. Rigmor ble tiltakende engasjert av disse beskrivelsene, og ble mer og mer irritert og forarget over å få denne ubudne gjesten på besøk. «Han eie ikke skamvett!» utbrøt hun, og jeg var hjertens enig. Vi ble også enige om at han var en stor løgnhals, og at han hadde dårlig gangsyn når det gjaldt å vurdere andre mennesker, i hvert fall forstod han seg ikke på kvinnfolk, mente Rigmor. Det som etter hvert skjedde, var at jo sintere Rigmor ble, desto spakere ble Hybelboeren, og til slutt ble han drevet baklengs ut døren. På slutten av denne prosessen, hun hadde da vært til 5–6 samtaler, skrev hun følgende kampskrift som hun overleverte til meg:

«KAMPEN MOT DET UBUDNE»: Dere har hatt makten lenge nok nå, nå er det min tur til å bestemme. Jeg vet ikke helt når dere flyttet inn, men nå har jeg bestemt meg; ut skal dere! Jeg er lei av å være deres hybelvertinne! Jeg kjenner dere ikke alle engang. Ganske uhøflig å ikke en gang presentere dere før dere flyttet inn. Jo da, noen av dere er kjente, men dere har også regjert lenge nok. Jeg trenger denne plassen selv nå, forstår dere! Banker på igjen om kvelden, selv om jeg kastet dere ut i morges. Bare pass dere, jeg har skaffet hjelp til å kaste dere ut om nødvendig. De har lovet å hjelpe meg. Lever av

min svakhet – frykten. Dere klarer det nesten. Noen av dere sitter der og knegger og ler når dere får overtaket. Å ja, dere har en god del krefter igjen, men det har jeg også – ut skal dere. Dårlig gjort! Kan dere ikke respektere et menneskes rett til privatliv? Jeg har ikke plass, har jeg sagt. Det er andre som skal bo her nå. Jeg har ikke annonsert at jeg har hybel til leie. Jeg venter nemlig venner på besøk.»

«Nu har jeg tatt de derre infame hybelboaran i nakken og ræva og heve dem ut gjønna døra,» erklærte hun stolt. For riktig å markere seg hadde hun meldt seg på et flyskrekk-kurs hos Braathens, og invitert sin mann med på Sydentur. «Nu e det ingen vei tilbake, nu bestemme æ sjøl,» var hennes sluttreplikk da hun gikk.

Hva skjedde med Rigmor i denne prosessen? Den dagen hun sammen med sin mann kom inn på mitt kontor, beskrev hun seg selv som en hjelpeløs, rådvill og svak person, lammet av angst, i ferd med å bli en belastning for sin familie og samfunnet. Denne historien er innholdsmessig ensporet og tynn, og handler mest om problemer og frykt, en såkalt problemmettet historie. Rigmor er i ferd med å utvikle en «primæridentitet» som «Svak, Redd og Udugelig». Etter å ha hørt henne ut og tatt imot denne problemmettede fortellingen tar vi en historiereise til hennes hjemtrakter, og her finnes elementer til en alternativ historie. Historien om «Den Kraftfulle Kystkvinnen». Den robuste kvinnen som tåler en støyt, og ikke lar seg pille på nesen av hvem som helst. Så oppdager Den Kraftfulle Kystkvinnen at hun har fått ubudne gjester på besøk. De oppfører seg til og med uforskammet, mobber henne og farer med løgn og lureri. Hva er det naturlig for Den Kraftfulle Kystkvinnen å gjøre da? Svaret finner Rigmor selv, og redegjør til og med skriftlig for den.

Jeg blir ofte spurt om hvordan man kan greie å finne på de forskjellige metaforene og analogiene som blir brukt. Mitt inntrykk er ikke at det er jeg som «finner på», men at det er klientene som selv, når vi snakker om deres livshistorie, særinteresser og mestringsområder, tar meg med i sitt liv, og de historiene de forteller meg, viser meg hvor jeg skal lete. Ofte har de selv gode redefineringer, analogier og mestringsstrategier som man bare kan utvide og spinne videre på.

## **Metaforer og kjønn**

Er det forskjell på menn og kvinner og hvordan de forholder seg til eksterne og metaforbruk? Menn er vanligvis lettere å inspirere med metaforer fra aktive og heltmodige prestasjoner hentet fra krig, kamp og konkurranse. Data-, bil-, båt- og maskinmetaforer gjør som regel større lykke hos dem. Det kan se ut som at det å vinne kampen, være raskest, mestre maskiner; metaforer som inneholder en slags vinner- eller heltstatus, kan virke mer tiltrekkende på de fleste menn enn på flertallet av kvinner.

Kvinner ser ut til å ha større sans for relasjon og omsorgsrelaterte metaforer. Når jeg er på metaforisk fisketur hos kvinner, har jeg hatt større lykke med å karakterisere

problemet som en svikefull elsker, et mislykket forhold eller et ulydig barn. Metaforer som beskriver det indre eller ytre utseendet, kan også fange oppmerksomheten. Uttrykk som «vakker sjel», «illeluktende aggresjon», eller spørsmål som «Hvordan påvirker temperamentet ditt indre utseende?» er også gangbart. En annen favoritt er «Kan temperamentet ditt være en sint hund som trenger dressur?».

## **Metaforenes indre organer**

Hva er egentlig en metafor eller analogi? Er det bare en lyd «som skaper nye meninger»? Ordet lignelse gir en indikasjon på metaforens egenart. Metaforen inneholder alltid en sammenligning, en sammenligning som gir en forståelse av noe gjennom noe annet. Aristoteles beskrev metaforen som å gi en ting eller et fenomen et navn som hører til innenfor noe annet. En metafor består, ifølge en slik beskrivelse, av to elementer, et prinsipalobjekt og et subsidiærobjekt. Det eksisterer en metafor når prinsipalobjektet oppleves gjennom eller gir lyd av subsidiærobjektet. Videre inneholder metaforer ifølge interaksjonsteorier mer enn bare en sammenligning. Hvis ikke sammenligningen skaper ny mening, er den ikke en metafor. Det er derfor mottakeren av budskapet som avgjør om denne sammenligningen er en metafor eller ikke. En terapeut kan i terapitimene strø om seg med fantasifulle metaforer, og både terapeuten og klientene kan ha en intellektuell forståelse av hva man driver med, men det blir ingen egentlig klinisk metafor før man skaper ny mening.

Når en metafor treffer eller virker, er det altså snakk om en kognitiv rekonstruksjon, som medfører at en hendelse eller et fenomen får en annen mening og oppleves annerledes. I Jeffrey Zeigs bok «Teaching Seminars with Milton H. Ericsson» er det satt opp åtte forskjellige virkningselementer som man kan finne med effektiv metaforbruk:

1. Illustrere et poeng.
2. Antyde løsninger.
3. Få klientene til å gjenkjenne seg selv.
4. Plante nye ideer og øke motivasjonen.
5. Ta kontroll i terapisisituasjonen.
6. Skjule direktiver.
7. Redusere motstand.
8. Redefinere et problem

For å få en mer praktisk forståelse av disse punktene kan vi ta utgangspunkt i en liten terapihistorie:

Direktøren kommer til mekling sammen med sin kone, som han nå vil separeres fra. Konen var hans tidligere sekretær. De har vært gift i noen år, og har nettopp fått en liten datter. Det tragiske er imidlertid at direktøren har blitt forelsket i sin nåværende sekretær, og akter å gifte seg med henne. Begge er i svært dårlig humør, og mekleren skal forsøke å få partene til å bli enige om daglig omsorg og samvær for barn. Daglig omsorg er greit. Begge er enige om at mor skal ha daglig omsorg. Når det gjelder samvær, forlanger



direktøren såkalt vanlig samvær, annenhver helg fra fredag til søndag, og hver onsdag med overnatting. Mor blir rasende. «Er du gal, mann, barnet er jo bare to måneder gammelt, det skal ammes flere ganger i døgnet.» «Ikke noe problem, du kan bare pumpe ut noe melk, så det rekker til over helgen, og dessuten er min samboer svært flink med barn, så dette vil gå greit.» «Det kommer ikke på tale,» sa mor, det blir bare noen timers samvær om gangen, og det blir ikke snakk om noen overnatting. Mor var meget bestemt. Direktøren rettet seg opp i stolen, og så strengt på sin kone. «Jeg har snakket med min advokat, og han sier at det ikke må komme på tale med noen midlertidig ordning, slike ordninger har en tendens til å bli permanente.» «Jeg har også snakket med min advokat,» sier mor, «og hun sier at det er psykisk skadelig for små barn å være for lenge borte fra sin mor.» Det ble en voldsom krangel, nye og gamle misgjerninger ble gravd fram, og beskyldninger haglet. Jeg kom ingen vei, ingen av partene ville fire en tomme, og det gikk mot slutten av timen. Jeg følte meg ganske hjelpeløs.

Samtidig var jeg fylt av en undring over at denne mannen kunne sitte og oppføre seg slik, han var jo selvstendig næringsdrivende, og sikkert en klok og oppfinnsom mann. Han hadde bygget opp et stort firma, og nå sitter han her sammen med sin kone, og de oppfører seg begge som to små barn som slåss i en sandkasse. Vi må snakke om noe annet, tenkte jeg, og spurte: «Kan du noe om investering?» Direktøren så forundret på meg, og det ble pause i kranglingen. «Ja, investeringer,» gjentok jeg. «Det å starte firmaer og sånn.» «Naturligvis,» sa direktøren velvillig, «det kan jeg mye om. Jeg har startet to bedrifter og begge går meget godt.» Jeg ble imponert over dette, og spurte videre om det var sånn at når en startet en ny bedrift, så var det ofte slik at det gjerne gikk et par år før bedriften kunne gå med overskudd, og gi fortjeneste. «Helt riktig,» sa direktøren. «Må man være litt forsiktig med for store investeringer i starten da?» «Nettopp, se på disse tullete jappene, de tror at det bare er å låne og kjøpe, og innbiller seg at det bare er å innkassere et stort utbytte dagen etter.» Direktøren holdt et overbevisende foredrag om dette, og vi var enige om at han var en fagmann på dette feltet. Timen gikk mot slutten, og det var på tide å runde av. «Jeg tror du er i ferd med å starte et firma igjen, sa jeg da de var i ferd med å gå.» Direktøren så spørrende på meg. «Jo, det heter kanskje A/S Farskap, og det har nok noe med din lille datter å gjøre, og her blir det nok snakk om noen investeringer, vil jeg tro. Ha det bra, vi ses om en uke,» sa jeg, og skysset dem ut av døren.

Neste formiddag ringte direktøren. «Jeg skjønnte hva du mente, da jeg kom hjem,» sa han. Nå har min kone og jeg satt opp en langtidsplan for samvær, hvor vi starter litt forsiktig, og trapper opp etter noen måneder. Vi har laget en skriftlig avtale, alt er i orden, det er bare å sende meklingsattesten,» sa han. Det gikk jo bra, tenkte jeg, her klaffet visst metaforene.

La oss se litt på denne historien. Hvorfor ga denne analogien et resultat? Hva ville Milton Ericsson si om dette, i lys av de åtte virkningsfulle elementene for metaforbruk?

1. *Illustrere et poeng.* Flere poenger kan ha blitt belyst her: At direktøren er i ferd med å starte et slags nytt firma når han var blitt far, og at han får ansvar for farsrollen. Kanskje kan han se at han ikke bør ha det så forferdelig travelt med å få fullt utbytte med en gang, som han selv uttrykker det.
2. *Antyde løsninger.* Det at han i metaforhistorien som han selv er med på å lage, understreker at man må ta det litt rolig i starten når man starter nytt firma, ikke forvente eventyrlige resultater ut over natten. Legge føringer for en løsningsplan for den konflikten paret står oppe i.
3. *Få klientene til å gjenkjenne seg selv.* Etersom jeg hadde fått vite at jeg her satt med en kompetent mann fra næringslivet, som drev eget firma, var det naturlig å anta at bedrift, lønnsomhet og overskudd var et mestringsområde han kjente til, og at han her kunne kjenne seg igjen på mange måter.
4. *Plante nye ideer og øke motivasjonen.* Jeg antok at dersom direktøren aksepterte metaforen, og kjente seg igjen i analogien, ville han ut fra dette få kreative og profittskapende ideer, som kunne virke motiverende for å løse konflikten på en positiv måte.
5. *Ta kontroll i terapisisituasjonen.* Ericsson sikter her til relasjonen mellom terapeut og klient, og at terapeuten ikke må bli manipulert inn i maktesløse posisjoner. I denne saken opplevde jeg nok ikke at jeg laget denne metaforen for å få overtaket på direktøren, men jeg opplevde definitivt at jeg holdt på å miste styringen i situasjonen, og at denne metaforen fikk ham til å stoppe opp og tenke nytt.
6. *Skjule direktiver.* I bedriftmetaforen snakker jeg indirekte om samværsordningen, og samarbeid som foreldre. Denne sammenligningen er indirekte eller skjult helt til direktøren avslører den når han kommer hjem. Hans kone hadde også jobbet mange år i næringslivet, og hadde nok heller ingen vanskeligheter med å trekke paralleller. På hvilket tidspunkt hun avslørte sammenhengen, vet jeg ikke, men mine såkalte skjulte direktiver var i grunnen hovedsakelig tiltenkt direktøren.
7. *Redusere motstand.* I denne situasjonen var konfliktnivået høyt, og ingen av partene hadde tenkt å fire en millimeter. Metaforen ser ut til å få direktøren og kona til å «spore av» og stimulere til nye assosiasjoner og ideer. Det at metaforen og anekdoten opererer på en indirekte måte, gjør at partene her aksepterer «avsporingen», og deres motstand mot å endre sine ideer reduseres. Etter å ha avlevert anekdotene var jeg rask til å få begge ut av kontoret, før den ble avslørt, og derved risikere at avsporingen ble annullert eller snakket i hjel.
8. *Redefinere et problem.* Sammenligningen mellom barneomsorg, samarbeid om ansvar og praktisering av samvær på den ene siden, og å drive en vellykket bedrift så den gir overskudd, på den andre siden, er en klar redefinering av et problem. Sammenligningen inneholder et primærobjekt eller en primærsituasjon, nemlig samarbeidskonflikten omkring samvær, og et sekundærobjekt: god bedriftskultur.

Dette er metaforenes grunnstruktur, og de samme elementene finner man i en redefinering.

## Begrepet narrativ terapi

Begrepet narrativ terapi er populært, og det arrangeres internasjonale kongresser i narrativ terapi. Begrepet er i ferd med å etablere seg som en egen merkevare, et produkt som selges til interesserte kjøpere på terapienes marked. Ut fra et markedsføringsmessig synspunkt er det strategisk klokt å bruke betegnelsen narrativ terapi. Det er utvilsomt merkevarer som selger best. Samtidig er det ikke bare i familierterapi man er opptatt av språkets betydning. Kan man egentlig snakke om en egen terapitype når man bruker språket på en metaforisk måte i terapi? Går man de forskjellige terapiformene nærmere etter i sømmene, finner man at terapeutene ofte skaper nye virkelighetsoppfatninger gjennom redefineringer, metaforbruk og andre former for nykonstruksjon av en fortelling, uten at de kaller det narrativ terapi.

Presise begrepsdefinisjoner gjør at man tenker mer presist om kompliserte fenomener; på den annen side virker rigide definisjoner og avgrensinger hemmende. Flere skribenter innenfor den narrative tradisjonen har reflektert over problemer med presise definisjoner av begrepet narrativ terapi. Lundby (1998) innfører et hjelpebegrep, eller et tilleggsbegrep, nemlig narrativt perspektiv, og Markussen (2004) foreslår narrativ tilnærming til terapi. Slike begreper er for meg mer nyttige og praktiske.

Reidar Selbekk

Østensjø familiekontor, Oslo

Pb. 45 Bøler, 0620 Oslo.

E-post [reidar.selbekk@bufetat.no](mailto:reidar.selbekk@bufetat.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 11, 2007, side 1372-1377*

### TEKST

**Reidar Selbekk**

+ **Vis referanser**

### Referanser

Bruner, J. (1986). Actual minds, possible words. Cambridge: Harvard University Press.

Lundby, G. (1998). Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier. Oslo: Tano Aschehoug.

Markussen, I. (2004). I lånte fjær. Om ideer og begrepsbruk i narrativ terapi Fokus på familien, nr. 3, 158-167.

White, M. & Epston D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. I W.W. Norton Zeig, J. K. (red.). (1980). Teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D. New York: Brunner/Mazel.

