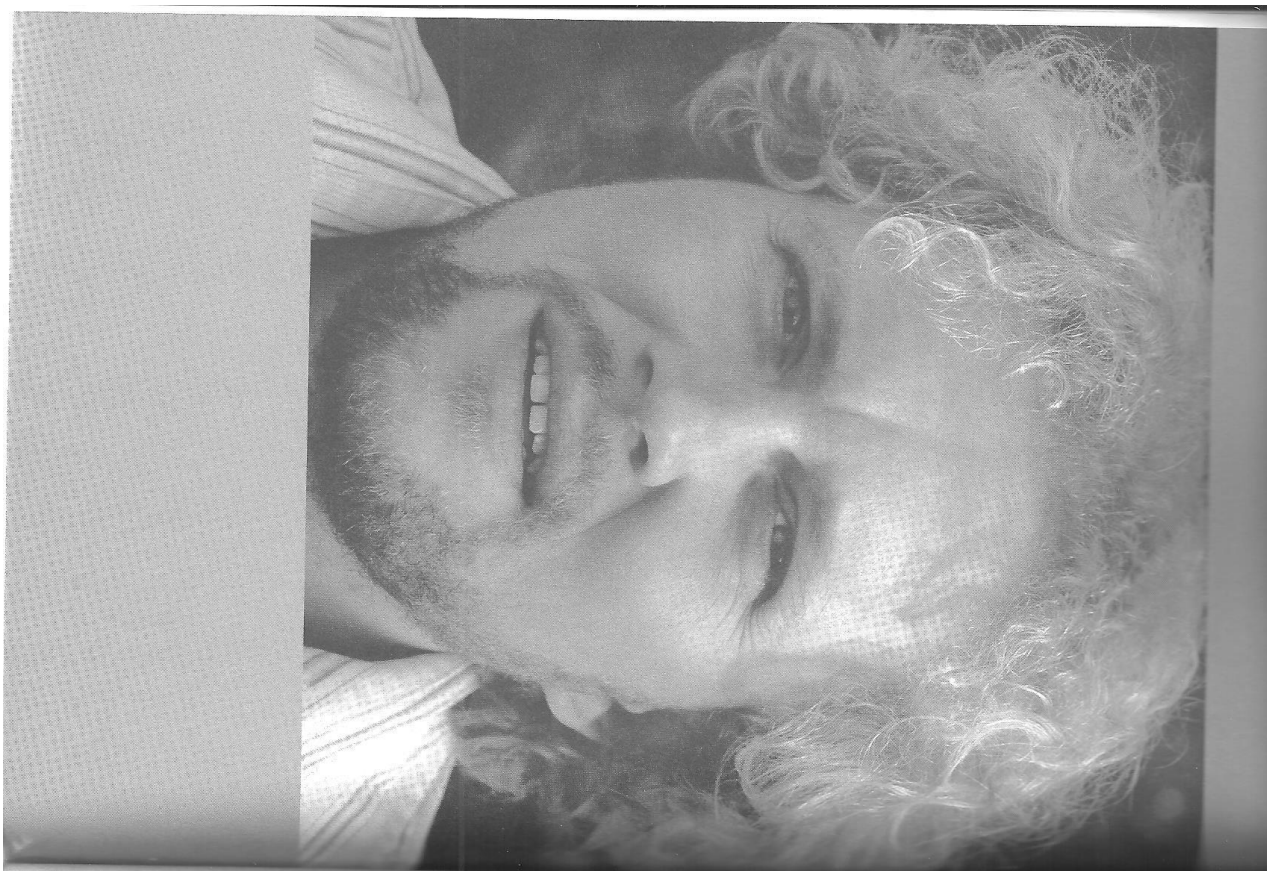


Fra: Lone Algot Jeppesen & Leif Vedel Sørensen:

At leve sin terapi: Ni psykoterapiportrætter om forholdet mellem terapeut, klient og praksis.

Forlaget Mindspace, 2013



VI LEVER GENNEM DE HISTORIER, DER GIVER MENING

ET PORTRÆT AF NARRATIV TERAPI VED JACOB MOSGARD

TERAPEUT:

Jacob Mosgaard, psykolog og narrativ psykoterapeut.

KLIENT:

Emma, 25 år. Henvender sig, fordi hun synes, det er svært at være alene, har en tomhedsfølelse, svært ved at finde ud af, hvordan hun føler, og at hun føler sig forkert i parforholdssammenhænge og i mange andre relationelle sammenhænge.

METODE:

Narrativ psykoterapi.

VARIGHED:

60 minutter.

Dette er session nummer 16 ud af 20 samtaler.

VI LEVER GENNEM DE HISTORIER, DER GIVER MENING
Vi sidder tæt på Kongens Have. Mildt i et rum ladet med fortællinger og spørgsmål. Midtirtidige. Tykke. Tynde. Unikke. Stærke. Svage. Og alternative. For når vi udfolder den narrative terapiss univers, er sproget i fokus, hvert et ord vigtigt, og fortællinger er til for at udfoldes, bøjes og strækkes. Og i dag har psykolog Jacob Mosgaard sagt ja til at invitere os ind i sin forståelse af, hvordan narrativ terapi kan se ud. Blandt andet med masser af fortællinger fra sin session med Emma – en ung kvinde, der i en periode har gået i et narrativ terapiforbud hos Jacob, fordi hun har svært ved at finde ud af, hvad hun føler, og føler sig forkeert i mange relationer. Og en grundlæggende antagelse i narrativ terapi er netop, at vi ofte søger hjælp, fordi der er én fortælling om livet, der er blevet for dominerende, og at denne fortælling på den måde fjerner fokus fra andre mulige og bedre historier, der kunne vokse sig større. „I den narrative tankegang er vi mennesker nemlig,“ fortæller Jacob Mosgaard, „aktivt fortolkende væsener, og vi lever gennem de historier, der giver mening.“

For Jacob Mosgaard var mødet med narrativ terapi også et møde med nogle grundlæggende værdier og et politisk perspektiv, der kryttede an til noget af det, der i første omgang var incitantet, da han startede på psykologistudiet i midten af 90'erne. Da han søgte ind på studiet, spurgte han sig selv, hvad der ville være et meningsfuldt studie, et meningsfuldt arbejde og en meningsfuld måde at bruge sit liv på. Han ville gerne være med til at gøre en forskel for enkeltpersoner, men også på et større plan.

„Jeg tænkte, at jeg ville ud og prøve at hjælpe og forandre nogle mennesker. Senere hen tænkte jeg, at jeg vil også være med til at skubbe til nogle af de uimodsagte sandheder, vi går rundt med, og som kan have en stor betydning i samfundet.“ For Jacob Mosgaard er psykologi at gøre forskellene i det små, og han har hele tiden haft sigtet, at hvis han skal beskæftige sig med noget, så skal det også potentielt kunne have en større betydning. Og den narrative teori tager afstand fra undertrykkende og dominerende fortællinger og er i stedet nysgerrig efter at undersøge og udfolde små, lokale fortællinger med alle deres nuancer og perspektiver. I narrativ teori kalder man det politik med lille p. Og dét tiltalte han.

Hele Jacob Mosgaards optagethed af det systemiske og narrative stammer fra starten på studiet, hvor han arbejdede på et opholdssted, der var funderet på systemiske principper. Senere kom det narrative mere

frem, og det perspektiv sammen med den nyere systemiske terapi havde en stor betydning for ham. At se på det relationelle menneske frem for at fokusere på intrapsykologiske teorier, der udelukkende ser på, hvad der sker inden i det enkelte menneske. Det gav mening!

Det narrative er, som vi snart skal se, funderet på en socialkonstruktionistisk tilgang, hvor virkeligheden, som vi opfatter den, er en social konstruktion og mening er noget, vi skaber sammen, og det udgangspunkt vakte virkelig genkendelse hos Jacob Mosgaard. „Det var en ahaoplevelse at se, at vi kan være underlagt ting, som vi kan opdagde, dekonstruere, gøre op med og finde vores egne ben i.“

LIVET FORTÆLLER IKKE HISTORIER – DET GØR VI

Inden for narrativ teori taler man især om poststrukturalisme, der er et slags opgør med og mod nogle forskellige tidligere teorier, der mener, at det er muligt at beskrive indre strukturer i mennesket. Jacob Mosgaard forklarer: „Disse teorier har givet nogle ideer om, at hvis vi bare skifter tingene nok ad, eller analyserer os frem til tingene længe nok, så når vi frem til en særlig sandhed, hvori også løsningen på vores problemer ligger. Altså hvis vi bare har en arkæologisk tankegang, hvor vi forestiller os, at hvis vi bare analyserer længe nok og finder „fejlen“ og finder frem til, hvad der virkelig er galt, så kan vi også finde en løsning på problemet.“ Narrativ terapi er et opgør med den betragtning og hvi-ler i stedet på et socialkonstruktionistisk grundlag. Det betyder, at man tager udgangspunkt i tesen om, at virkeligheden er en social konstruktion, hvor især sproget og måden vi taler sammen om verden på, er det, som konstruerer virkeligheden. Jacob Mosgaard forklarer: „Indenfor de poststrukturalistiske og socialkonstruktionistiske tilgange er man mere optaget af, at vi mennesker er det, man inden for narrativ terapi kalder multihistorielle. Det er ifølge den tankegang altså ikke bare sådan, at hvis vi graver dybt nok, så når vi frem til sandheden, én historie. Vi vil inden for narrativ terapi ikke sige, at vi søger adgang til sandheden om verden eller om mennesket, men snarere at vi er optaget af, hvordan vi kan erkende verden og mennesket.“

„Derfor“ siger Jacob og tjækker, om vi er med så langt, „bruger vi i narrativ terapi en del tid på at tale om problemet og er særligt optaget af, hvilken slags mening der er omkring det problem, vi har. Hvilken slags

historie der er omkring det, og hvilke problemer den historie og mening skaber. Vi vil," fortsætter Jacob Mosgaard, "undersøge problemets indflydelse på det, der er betydningsfuldt."

FRA EKSPERT TIL SAMTALEPARTNER

Hvis man på noget tidspunkt har haft ideen om, at terapeuter er eksperter, der kan diagnosticere, fejlfinde og gribe ind, må man fralægge sig den idé, hvis man indgår i et narrativt terapiforløb. Både som terapeut og som klient. "Jeg må nemlig også," siger Jacob, "være klar til at lægge mine ideer og forestillinger til side. Min opmærksomhed må være på klientens rytme, tempo og ord. Og jeg må være nysgerrig over for den enkelte klient." Så hvad skal en terapeut kunne, hvis vi har de narrative briller på, spørger vi. Jacob Mosgaard nikker. "Det, jeg kan," siger han, "er at være ekspert i dialogen. Og man må som klient acceptere, at hvis man gerne vil have redskaber til at komme videre, så er det nogle, vi er nødt til at finde sammen."

Så når Jacob Mosgaard møder en klient, sidder han ikke i sit redskabsskur og sælger ud af værktøjer, der kan fjerne alle problemerne? Han smiler: "Nemlig. Vores fokus er derfor ikke nødvendigvis at fjerne problemerne. Vi er snarere optaget af, hvordan vi kan udvide paletten frem for at fjerne noget, der er uønsket. Og på den måde kommer narrativ terapi ofte til at handle om en overordnet stillingtagen til hele ens liv, hvordan man synes, man lever i forhold til de normer og værdier, man tror på og gerne vil leve efter."

Derfor bliver formålet med den terapi, vi også ser på i dag, at skabe mere tilfredshed for Emma og for den måde, hun lever sit liv på. At hun tager stilling til sit liv og de normer og værdier, hun lever efter. "Det er," siger Jacob Mosgaard, "i høj grad det arbejde, vi er i gang med."

HVAD ER MENINGSFULDT AT TALE OM?

Så hvad gør han, samtalepartnern, der er ekspert på dialogen, men ikke på indholdet? Hvordan starter en terapi-session hos Jacob Mosgaard? "Når vi starter en terapi-session, skal vi først," fortæller Jacob Mosgaard, "finde ud af, hvad der overhovedet er meningsfuldt at tale om. Og i den session, vi har fat på i dag, undersøger vi problemhistorier og alternative historier. Særligt arbejder vi med Emmas fortælling om ensomhed, hvor

meget hun vil gøre for at slippe af med den, og på hvilken måde hendes relationer kommer til at få alt for stor betydning for, hvordan hun overhovedet oplever sig selv. Indledningsvist bruger vi tid på selve det at indkredse, hvad der er centralt at tale om. Det at afmærke dette er en væsentlig del af selve terapien."

JM: *Er det noget bestemt, du har tænkt over, at du har lyst til at tale om i dag?*

E: *(Tøvert) ... Nej, ikke sådan noget bestemt ... ud over at det går lidt som det har gået lidt længe. Ikke specielt godt.*

JM: *Ja ... det går ikke specielt godt?*

E: *Det er bare altså ... jeg er sådan stadig meget trist.*

Bag denne åbning lever der masser af historier. Der er en overskrift. Og der er et væld af undertekster og gemte historier, som Jacob Mosgaard og Emma kan gå på opdagelse i. Jacob Mosgaard er dog allertørst interesse- ret i at vide, hvad Emma håber, der kommer ud af dagens session. Hvad er hendes mål? Og hvilken rolle ønsker hun, at han skal have. "For," siger Jacob Mosgaard, "når det, jeg kan tilbyde, først og fremmest er en dialog, så må hun ud fra det overveje, hvordan hun kunne tænke sig at bruge rummet bedst."

I STARTEN ER AFSØGNINGEN

Indledningen af terapien er herefter dedikeret til at afsøge de vigtigste begreber og at finde erfaringsnære beskrivelser af problemet. Derfor spørger Jacob Mosgaard Emma:

JM: *Har du nogen ide om, hvad tristheden har hængt sammen med på de tidspunkter, hvor den har været der?*

E: *Ja, den har nok meget hængt sammen med tanker om fremtiden.*

JM: *Tanker om fremtiden, som du ikke synes, ser lys ud, eller?*

E: *Ja, eller som i hvert fald ikke ser ud, sådan som jeg gerne vil have den. Altså, jeg tænker mere og mere, at jeg nok ender med at være alene altid.*

JM: Okay ... så tristheden hænger sammen med tanken, at du vil være alene.

E: At føle sig ensom og alene. Ja.

ERFARINGSNÆRE BESKRIVELSER PÅ RETTE SPOR

Emma er stadig trist, fortæller hun. Og mens de undersøger tristheden, dukker ensomheden op som et mere sigende begreb – det vil sige et begreb med mange flere erfaringsnære beskrivelser. „Og det er vigtigt“, siger Jacob Mosgaard, „fordi vi vil netop undersøge det konkrete levede liv – vi vil se på de levede erfaringer.“

JM: Så ensomhed og tristhed hænger sammen, for dig?

E: Ja.

JM: Hvor længe har de to været en del af dit liv?

E: Det har de været så længe, jeg umiddelbart kan huske.

Når Emma har beskrevet, hvad hun ønsker at tale om, skal hun tage aktivt stilling til og evaluere, om det er i orden, at det er det, de skal tale om. „Så“, siger Jacob Mosgaard, „selvom der er oplagte åbninger ind til mange forskellige temaer og spor, vil jeg gerne høre hende sige, om det er det rigtige ord, vi taler om. Og hvad hun egentlig synes om det.“ Det er vigtigt, fordi hendes ord er vigtige, og hvis de ikke er udgangspunktet, så risikerer terapeuten, at det bliver hans ord, hans projekt og hans dagsorden, der styrer samtalen.

JM: Er det i orden, at vi har bevæget os ind på at tale om ensomheden. Er det det rigtige at tale om?

E: Ja, det er helt fint.

JM: ... Jeg ved ikke, hvad du tænker, der ligesom springer ud af hvad. Det kan også være nogle ting, der er forbundet med hinanden. Eller om du tænker, at tristhed, forkertthed og fjendmedhed de kan hænge sammen, at de kommer fra ensomheden, eller om du tænker, at det er noget andet, der er det centrale begreb?

E: Nej. Det kan jeg ikke finde ud af. Nej, for det er jo meget det der med at være alene uden at ville være det.

JM: Okay.

E: Det er jo meget det, der sådan gør mig trist. Egentlig. I min hverdag. Ja.

JM: Okay ... fordi så kunne jeg godt tænke mig at stille dig et par spørgsmål omkring, hvad ensomheden ligesom har gået ind og gjort, på hvilken måde det har haft indflydelse på dit liv. For hvis det har været der så massivt, at du næsten ikke kan huske en undtagelse, så ser det ud, som om det har været meget til stede.

E: Ja.

EKSTERNALISERING: AT ADSKILLE PERSONEN

FRA PROBLEMET

Det næste skridt i terapien er nu at arbejde med eksternalisering. „Det er“, fortæller Jacob Mosgaard, „en væsentlig metode i narrativ terapi. Eksternalisering er en måde at tale på, hvor formålet er at adskille personen fra problemet og dermed få klienten til at beskrive sin relation til problemet, som om det var et andet menneske. Som om det var en anden type relation.“ Eksternalisering er derfor et retorisk greb, hvorved vi gør problemet til noget, vi kan beskrive vores relation til. Og på den måde tage stilling til den relation, som man tager stilling til alle mulige andre relationer i sit liv. Arbejdet består i flere trin. Jacob Mosgaard forklarer engageret videre:

„Metodisk betyder det, at vi først prøver at finde det rigtige ord, typisk et navneord, og hvad det er, der er et problem. I dette tilfælde taler vi „ensomheden“, frem for at Emma er ensom. Eksternalisering består af fire trin: at finde et passende ord, beskrive problemets indflydelse, evaluere problemets effekt og til sidst undersøge, hvorfor det er et problem.“

1. AT FINDE ET PASSENDE ORD

JM: Det er ligesom om, at der i hvert fald er en sammenhæng mellem rigtig mange af de ting, der sker. Altså, nu nævner du ensomhed og tristhed, men du nævner så også en ide om ikke at være til besvær.

Eller ...

E: Ja, en tanke om ikke at være god nok.

JM: Ja en tanke om ikke at være god nok, ja.

E: Ja.

2. BESKRIVE PROBLEMETS INDFLYDELSE PÅ RELATIONER, SELVOPLEVELSER, IDENTITET OG PÅ FREM TIDEN

Emma finder det begreb, de skal gå videre med, nemlig tanken om ikke at være god nok. Herefter går de videre med en beskrivelse af problemets indflydelse på relationer, selvoplevelser, identitet og fremtid:

JM: Jeg bliver lidt optaget af, hvad det er, som tankerne om ikke at være god nok og ensomheden spænder ben for, at du kunne opnå i dit liv? Hvad det er, de spænder ben for, når du er sammen med din veninde? Hvad det er, de spænder ben for, når du er sammen med din familie?

E: En tættere relation, eller ... (Tøver)

JM: En tættere relation?

E: Ja, en mere åben og ærlig relation.

JM: Okay... Den her ide om ikke at være god nok, er det det rigtige ord? Hvad vil du kalde det?

E: Ja, ikke at være tilstrækkelig.

JM: Utilstrækkeligheden – hvordan har den påvirket din oplevelse af dig selv?

E: Jeg tror, at jeg konstant har mig selv under meget kritisk lys: „Sagde jeg nu noget forkert?“

3. EVALUERING AF PROBLEMETS EFFEKT – AT UNDERSØGE PROBLEMET

Jacob Mosgaard vil også i forbindelse med eksternalisering undersøge, hvilken slags mening der er omkring det problem, Emma har, og hvilke problemer den mening skaber. Og derefter evaluere problemets indflydelse på hendes liv. Trin 3 involverer derfor en stillingtagen til, hvad hun synes om problemets indflydelse på sit liv.

J: Hvad kommer du til at gøre, når utilstrækkeligheden kommer ind og flyder?

E: Jeg sidder og evaluerer det hele, i stedet for bare at være i det.

JM: Hvad ville du hellere?

E: Altså, jeg vil hellere bare kunne have min opmærksomhed på de mennesker jeg taler med, på det, de siger, eller det, jeg siger.

JM: Så den her oplevelse af utilstrækkelighed, hvis det er det rigtige ord, den kommer faktisk til at gøre, at du ikke bliver opmærksom nok på den samtale, du er i gang med?

E: Ja! Jeg kan mærke det her. Når du spørger, om det er det rigtige ord, så tænker jeg: synes du ikke det, eller skal jeg finde et bedre ord? (Tøver lidt)

JM: Okay, ja. Så er det i orden, at utilstrækkeligheden har den indflydelse på dig, i samtalen med mig, og dine venner, og i forhold til hvordan du opfatter dig selv? Hvad synes du om det?

E: Jeg synes det er irriterende, og ...

JM: Irriterende?

E: ... og trist, at det der skal tage plads for det, der burde, det, der faktisk betyder noget.

4. HVORFOR ER DET ET PROBLEM – DET FRAVÆRENDE, MEN IMPLICITTE

Men hvorfor er det egentlig et problem, at hun er trist. Næste skridt er at finde ud af, hvad Emma egentlig hellere vil? Hvilke værdier og drømme ligger der bag de negative beskrivelser? „For“, siger Jacob Mosgaard, „når vi udtaler os om et problem, udtaler vi os samtidig om, at dette er defineret som et problem, og derfor må det være et problem i forhold til noget, der ikke er et problem. Hvis en person for eksempel fortæller, at han har lavt selvværd og lider under det, så er der jo en grund til, at han synes, det er forfærdeligt. Han må have en ide om, at højt selvværd er godt. Tilsvarende ser vi for eksempel, at Emma beskriver, at det er et problem, at utilstrækkeligheden styrer hende. Det er et problem, fordi det implicit i dette ligger en forestilling om, at det vil være godt, at det ikke styrer hende, fordi det ville give hende plads til at tro på sig selv. Dette er en fraværende, men implicit del af fortællingen, som kan gøres tydelig i en dialog. Derfor arbejder vi,“ siger Jacob, „på at finde værdierne i de negative beskrivelser. Så vi tager fat i det, der bliver sagt, som et udtryk for, at fortælleren vil noget andet. Så ligeledes er der i Emmas beskrivelser af ensomheden som et problem, samtidig en fraværende, men implicit fortælling om noget meget værdifuldt, der mangler.“

JM: Så du er ikke tilfreds med, at det er sådan?

E: Nej.

T: Nej... hvorfor? Hvorfor er det ikke i orden? Hvorfor er det irriterende? Hvorfor synes du ikke, at det skal være sådan?

E: Fordi det er konstant negativt og devaluerende.

JM: Hvad kommer det i vejen for?

E: Jamen, nok sådan de ting, jeg så ikke gør, eller tør, i form af at tro på for eksempel at folk godt kan lide mig.

Jacob Mosgaard forklarer, at selve afsøgningen af navngivningen er en terapeutisk proces, der i nogle samtaler går stærkt, og i andre samtaler fylder den del meget. I denne samtale bruger de meget tid på netop dette. Det er vigtigt, fordi det netop også er en kontekstklaring omkring, hvad der er betydningsfuldt at tale om. Når Jacob Mosgaard ikke blot holder fast i det første, der dukker op, er det netop ud fra tanken om, at selve processen omkring dette er betydningsfuld og værd at bruge tid på.

REAUTHORING – AT GENFORFATTE SIT LIV

Grundlæggende er antagelsen bag narrativ terapi, at vi lever gennem vores fortællinger, og at vi derfor kan forandre vores liv i genfortællingen af det. Det er et anker i den narrative terapi – at vi selv er redaktør på vores livs manuskripter. Reauthoring – på dansk typisk oversat som genfortællende samtaler – er en narrativ metode, der drejer sig om at gøre sig til forfatter til sit eget liv – igen. At skabe nye fortællinger om vores liv. Og undersøge, hvordan livet kan se ud, hvis det er den alternative historie, der folder sig ud. Jacob Mosgaard forklarer: „Sammen med Emma undersøger vi den alternative histories indflydelse på problemfeltet og begynder dermed at skabe en anden genfortælling. En anden forståelse af det, der allerede er sket. Og dermed nye mulige spor for fremtiden.“

J: Okay. Så hvordan vil det så vise sig i praksis? Hvis du troede på, at folk godt kan lide dig. Hvad ville du så gøre anderledes?

N: Så åbner jeg mig nok mere op.

En spæd alternativ historie er „at åbne sig mere op“. Og,“ forklarer Jacob Mosgaard, „vi må gå videre med at gøre denne historie stærkere, så stærk,

at den kan vinde over noget andet – over de begrænsende fortællinger – problemhistorierne. Når vi arbejder narrativt,“ siger Jacob Mosgaard, „er vores fokus at arbejde med en stillingtagen til problemhistoriens magt og indflydelse – og muligvis tage et opgør med den. Og derfor må terapien bevæge sig i retningen af at undersøge eksempler, hvor problemet ikke har manifesteret sig, steder i Emmas liv, hvor der er sket noget andet. Vi må spørge os selv og hende, om hun har erfaringer, der ikke er domineret af problemhistorien. Vi må undersøge, hvad vi i narrativ terapi kalder unikke hændelser. Har Emma erfaringer med, at den alternative historie har gjort sin indflydelse gældende? At hun faktisk har åbnet sig?“

Arbejdet med genfortællende samtaler deler Jacob Mosgaard op i to komponenter. Dels er der arbejdet med „unikke hændelser“ (unique outcomes) og med „det fraværende, men implicitte“, som vi allerede har set på tidligere i forbindelse med eksternalisering. Unikke hændelser kan være indgangen til nogle alternative fortællinger, hvis der findes nogle spor eller erfaringer, der ikke passer ind i den dominerende fortælling. Hvis de unikke hændelser er svære at få øje på, kan man alternativt arbejde med det fraværende, men implicitte. Jacob Mosgaard forklarer, at vi kan se på samtalen som en stilladsering. Vi starter med noget meget konkret og går til noget generelt. Og på den måde udfolder vi bevægelsen fra handling til identitet. Stilladset handler om at knytte handling og identitet sammen og knytte flere erfaringer på en fortælling og derigennem gøre den tykkere og rigere.

UNIKKE HÆNDELSER

Unikke hændelser er eksempler på oplevelser, der ikke passer ind i den dominerende problemhistorie.

JM: Okay. Er der nogle gange, hvor det er lykkedes for dig at åbne dig?

E: Ja, det er der vel nok. Jeg kan ikke lige huske et eksempel.

JM: Når jeg spørger, er det, fordi at det kunne være, at du har en helt konkret erfaring med, at det er det, der virker rigtigt for dig?

Unikke hændelser kan minde lidt om, hvad der i andre terapiretninger kaldes *undtagelser*, men er det ikke. Her er Jacob Mosgaards fokus igen i det sproglige og tektnære. For, som han siger, når man taler om undta-

gelse, så taler man om noget *unihistoriel*. At der findes én historie. Og den kan man så af- eller bekræfte. „Men,“ siger Jacob Mosgaard, „vores liv består af så mange forskellige oplevelser og selvmodsigelser, som slet ikke kan passes ind i én historie. En unik hændelse er en åbning til at gå ind i og undersøge andre dele af historien. En unik hændelse er jo en del af en historie, der også har en fortid og kan være potentielt betydningsfuld og dominerende, hvis den bare bliver bragt frem og forstærket.“

- JM: *Hvor har du den viden fra, at det vil være bedre at kunne være åben, altså åbne sig og opsøge andre, som du har lyst til og være mere opmærksom i samtalen. Hvor har du den viden fra? Er det noget, du har oplevet ... eller er det bare en overbevisning, du har?*
- J: *Jamen, jeg tror da, at jeg har oplevet det. Jeg har da haft nogle samtaler med nogen, som jeg har følt mig tryk med. Og hvor jeg har fortalt om det, der betyder noget.*

Pointen er altså ikke at bruge en unik hændelse til at afkræfte problemets indflydelse, men til at udfolde, berige og gøre en alternativ fortælling større. Undersøge, om de blot er overbevisninger eller faktiske oplevelser. Og forankre dem i historien. „Så på den måde er det,“ siger Jacob, „hele tiden en stillingtagen til en alternativ fortælling – som et alternativ, man faktisk virkelig foretrækker.“

Herefter er det vigtigt at vide, hvilke betingelser der skal til, for at de unikke hændelser kan finde sted?

- JM: *Ved du, hvad der har været anderledes i de sammenhænge, siden du har gjort det? Altså, siden du på en måde ikke har ladet utilstrækkeligheden bestemme, men at du har fortalt, hvordan du har det?*
- E: *Ja, det har på en eller anden måde været, hvis der har været nogle mennesker, som jeg har været temmelig overbevist om, at de holdt af mig, eller gerne ville mig, men lige der er mine foreldre undtaget. (Græder lidt)*
- JM: *Ja ...*
- E: *Der er også de venner, som jeg ikke føler, bliver trætte af mig, eller irriteret på mig, eller jeg føler forstår mig mere, de ting, jeg siger.*

AKTØR ELLER OFFER FOR DE UNIKE HÆNDELSER

Unikke hændelser sker ikke bare af sig selv. Der kan være betingelser, der muliggør dem, og vi har også selv en indflydelse på dem. Derfor må Jacob Mosgaard også undersøge Emmas egen indflydelse på betingelserne for, at de unikke hændelser kan finde sted og derigennem understrege hendes indflydelse på den alternative historie.

- JM: *Ved du, hvad du har gjort for at få de relationer til at være på den måde? Eller er det bare helt tilfældigt ud af det blå, at der bare er nogle venner, der er gode til det, og nogle, der ikke er, eller er det også en anden måde, du handler på, i de venindeforhold?*
- E: *Jeg synes, det er lidt svært at sige. Altså, jeg tror da helt sikkert, at jeg nok har prøvet at fortælle flere nogle af de samme ting, hvor der så er nogle, hvor jeg bare føler, at det er nemmere, hvor jeg føler, at de forstår, hvad jeg siger, og hvor dem, der ikke forstår mig, der står jeg nok hurtigt af, og tænker, at der skal jeg ikke fortælle dem mere.*
- ...
- JM: *Kan du komme på et helt konkret eksempel, hvor du faktisk vælger at sige noget, selvom du kan mærke, at utilstrækkeligheden presser sig på?*
- Herefter beskriver Emma en oplevelse, hvor hun havde det rigtig svært, var opgivende, trist og ked af det i en social sammenhæng og i modsætning til, hvad hun plejede at gøre – at holde det for sig selv for ikke at være til besvær – fortalte hun det til sin bedste veninde.
- „En tanke i narrativ terapi vil være,“ fortæller Jacob Mosgaard, „at en sådan handling udspringer af nogle værdier. Den afslører noget, der er virkelig vigtigt. Og derfor går jeg videre med at undersøge, hvad baggrunden var for den alternative handling.“
- JM: *Hvad var din intention med at fortælle det? Hvad ønskede du, eller håbede du, at du ville få ud af at fortælle hende, hvordan du havde haft det sidste gang?*
- E: *Måske, at hun sådan vidste, hvor jeg var.*
- JM: *Er det vigtigt for dig?*

E: Ja, Jeg tænkte også, at jeg ved at sige det højt – jeg ved, at jeg får en meget ærlig respons fra hende.

JM: Hvad betyder det for dig at få ærlige responser på det, du siger?

E: Altså, så kan jeg lægge alle mine egne forestillinger væk på en eller anden måde.

JM: Hvorfor er det vigtigt for dig at få vished om, hvad hun eller andre tænker om dig? Er det en hjælp i forhold til din følelse af utilstrækkelighed eller ensomhed, eller hvordan hænger de ting sammen?

E: Altså, det hænger på en eller anden måde sammen med, at jeg bruger så meget tid på at tænke på, hvad andre tænker om mig, og 99 % tænker jeg jo, at de tænker negativt om mig.

JM: Ja

E: Samtidig med at min fornuft godt nogle gange alligevel ved, at det gør de vel ikke, fordi så ville de vel ikke glide bruge tid på mig.

JM: Så når du spørger Line, som du ved, vil fortælle dig det ærligt, så ved du, at du også finder ud af, om det er rigtigt, det, du går og frygter, eller? Altså, de der 99 % der tænker at ...

E: Ja, og samtidig så ved jeg stort set, at hver gang jeg har sagt nogle tanker til hende, så har hun jo ikke betragtet dem.

Ved at få Emma til at tage aktivt stilling til vigtigheden af den alternative handling og få hende til at begrunde den med de værdier, som den alternative handling repræsenterer, forstærker de sammen den unikke hændelse:

JM: Var det vigtigt for dig at gøre?

E: Ja! Fordi så føler jeg, at vi kommer tættere på hinanden.

JM: Det lyder, som om det der med at være tæt på hinanden, det er vigtigt. Er det vigtigt?

E: Ja! Hvis der går for lang tid, hvor jeg ikke har del særlig meget med nogen, så får jeg sådan det der med, at der ikke er noget, der giver mening. At det bare er mig.

JM: Så det er ensomheden?

E: Jeg har sådan et behov for, at der er folk, der sådan kommer over en eller anden grænse.

JM: Okay ... og den grænse, den hænger sammen med et ønske, du har om at komme meget tæt på et andet menneske?

E: Ja! Det er igen det der med at føle, at jeg ikke sådan rigtigt eksisterer... eller, det er et forkert ord igen. Men at der ikke rigtig er noget, der giver mening.

JM: Så når du vælger at dele de her ting med for eksempel Line, og hun svarer dig ærligt tilbage, kommer du så tættere på følelsen af mening?

E: Ja.

Samværet med Line er en fortælling om en unik hændelse. En fortælling om betydningen af at være tæt på en anden. Og dermed samtidig en fortælling om nogle af Emmas grundlæggende implicitte og meget vigtige værdier omkring mening og tætte relationer.

RE-MEMBERING

Vores hukommelse er en aktiv lagring af hændelser og en konstant skabende proces. Det kan bruges i det terapeutiske rum og bliver i den narrative terapi udfoldet i en metode kaldet re-membering. Re-membering drejer sig både om at huske – men også om en måde at forholde sig til nuværende og tidligere relationer i ens liv på – og deres betydning for os. „Når vi arbejder med re-membering,“ siger Jacob Mosgaard, „gør vi noget af det samme som ved eksternalisering; vi forholder os til vores erindringer og ser på vores relation til dem. Og hvad vi synes om det.“ Og med den narrative terapies vedvarende fokus på sproget og dets betydning udfolder Jacob Mosgaard, hvordan narrativ teori har formuleret en elegant drejning på begrebet re-membering ved at dele det, og således give begrebet en ny betydning. „For re-membering betyder jo også,“ siger han, „en slags „gen-medlemsgørelse“ – og er dermed en aktiv stillingtagen til, hvordan både vores erindringer og vores livs begivenheder og relationer skal inkluderes i den aktuelle og fremtidige situation.“

I forhold til Emma så vil Jacob Mosgaard undersøge, hvad hendes relation til Line kan, som gør det muligt for hende at gøre lige præcis det, hun oplever, er så vigtigt og meningsfuldt. Her bliver re-membering en opdagelse af, at der er aspekter i den relation, der dels stimulerer nogle anderledes måder at opfatte sig selv på, og dels fremhæver nogle anderledes handlinger, end hun ellers har haft.

- JM: Okay ... jeg får lyst til at stille dig et par spørgsmål om din relation til Line, fordi det lyder, som om den kan noget særligt.
- E: Ja.
- JM: Er det rigtigt forstået, at med hende der kan du i hvert fald noget, som du også synes, at du kan med kæresten, nogle gange?
- ...
- E: Jeg føler, hun forstår nogle sider af mig, som ingen andre forstår.
- JM: Hvad betyder det for dig at blive forstået?
- E: Jeg kan ikke rigtig forklare det. Men jeg føler nogle gange det der med, at jeg ikke rigtig har sådan tingene i mig selv.
- JM: Du har dem ikke i dig selv?
- E: Nogle gange tænker jeg på, hvis der skulle ske hende noget, så tænker jeg, hvor meget af mig selv jeg egentlig så ville miste.
- JM: Så den relation er nærmest blevet en del af dig selv?
- E: Ja ... Så det er noget af det, der ligesom gør den betydningsfuld? At der er en slags oplevelse af, at relationen til Line er så væsentlig, at du nærmest ville miste noget af dig selv, hvis du mistede hende?
- E: Ja.
- JM: Det lyder faktisk, som om det er betydningsfuldt, den der oplevelse af, at relationen bliver en del af dig selv.
- E: Ja.
- JM: Det er jo dig selv. Det kan være, at der er andre måder at være dig selv på, som du også ønsker?
- E: Ja. Det er i hvert fald sådan, at jeg nogle gange tænker, at det er afhængig af, hvem jeg har i mit liv, om jeg har det godt.
- JM: Det behøver vel ikke være mærkeligt?
- E: Nej, men det er mere det der med, at det bliver så afgørende for mit grundlæggende humør og mening i mit liv, om jeg har en kæreste for eksempel.
- JM: Ja ...
- E: Tror jeg... jeg har jo aldrig haft en, hvor jeg har nået at få ...
- JM: Men det er grundlæggende vigtigt for dig at have en relation til Line, i hvert fald ...
- E: Ja.

Ved at arbejde med historien om Line arbejder Jacob Mosgaard og Emma på at have fokus på de værdier, der er vigtige for Emma, og på, at de handlinger, Emma udløser sammen med Line, faktisk er hendes egne.

LIVSKLUB

I forlængelse af re-membering arbejder man i narrativ terapi med begrebet livsklub. Jacob Mosgaard forklarer: „Vi kan også tænke om vores liv som en livsklub med forskellige medlemmer, som kan være betydningsfulde figurer, der har forskellige positioner i vores livsklub. Og vi kan tage stilling til, at nogle skal være mere centrale eller andre måske ekskluderes.“

- JM: Må jeg prøve at spørge ... hvad tror du, at relationen mellem dig og Line betyder for Line?
- E: Jeg ved, den betyder lige så meget ... Der er også noget særligt fra hendes side.
- JM: Hvad tror du, det vil betyde for hende at høre, at du har oplevet en af, at jeres relation er så betydningsfuld, at du ville miste noget af dig selv, hvis du mistede hende?
- E: Jeg tror vist engang, jeg har fortalt hende noget lignende. Jeg fortalte hende engang..., at jeg blev sindssygt bange for at miste hende, lige efter at hun havde fået sin datter.
- JM: Hvad tror du, at hun syntes om det?
- E: Det tror jeg, at hun blev glad for at høre.

I sessionen med Emma bliver det meget klart, at Line er et meget betydningsfuldt og centralt medlem i Emmas livsklub. Og omvendt.

Re-membering er en proces, der hjælper til at fremkalde og forstærke nære relationer – det handler om at knytte relation til væsentlige personer eller figurer i ens liv og at opdage, hvad der er særligt ved disse relationer. Derfor interesserer Jacob Mosgaard sig både for, hvilken betydning relationen til Line har for Emma. Men også for, hvilken betydning deres relation mon har for Line. Det kaldes, i systemisk tankegang, et refleksivt spørgsmål og er ifølge Jacob Mosgaard ofte et af de mest foranderende typer af spørgsmål.

Fortællingen om en livsklub muliggør generelt en aktiv forholden sig til de relationer og begivenheder, der er en del af vores historie. I samtaler, der drejer sig om traumatiske begivenheder, for eksempel med mennesker, der har været udsat for overgreb og krænkelse, kan fortællingen om livsklubben også bruges. Jacob Mosgaard uddyber: „Vi åbner op for en stillingtagen til, hvor længe mennesker, der har haft en negativ indflydelse, skal have lov til at være med i ens livsklub og have indflydelse på, hvad man gør i mit liv. Der behøver ikke at være en automatik i den måde, vi bliver påvirket af vores fortid. Det er ikke det samme, som at vi ikke anerkender, hvor traumatiserende noget har været. Tværtimod. Det er en stillingtagen til, hvordan det, der har været, skal følge os fremover.“

BEVIDNING – VI ER IKKE ALENE

En hyppigt anvendt metode i narrativ terapi er bevidning. „Fordi“, siger Jacob Mosgaard, „det ikke blot drejer sig om at fortælle om sit problem til en terapeut, der så løser og handler, men også om at „indkalde“ eksterne vidner – helt konkret eller i overført betydning. Det er nemlig vigtigt“, siger han, „at det i høj grad handler om, at man ikke er alene om sit problem – og at ens reaktioner giver mening – og andre også kunne have været i samme situation.“

JM: Hvis Line sad her og hørte det, du har fortalt i dag. Hvilke af de ting, du fortalte om jeres relation, altså, hvad for nogle af de ting, tror du, at hun ville kunne nikke genkendende til, som ville vække genklang hos hende selv?

E: Jamen, det kan da godt være, at hun også har den der med at sådan føle sig forrådt og kunne dele alt og sådan noget, fordi det er ja, ja det ved jeg ikke, jeg kan ikke huske, hvad jeg har sagt.

Terapeuten kan også bevidne:

JM: Du har sagt, hvis jeg husker rigtigt, noget med at føle sig forrådt og accepteret. Du har også fortalt noget med oplevelsen af en helt særlig slags nærhed, som er den, du faktisk, når ensomheden ligesom fjelder i dit liv, så er det den ..., så er det den, der mangler. Og den kan du opleve, jeg ved ikke, om det er hele tiden, men den kan du opleve

sammen med hende i hvert fald, hvis jeg har forstået det rigtigt. Det er jo dit, men jeg mener, det er sådan, du formulerede det.

E: Ja.

JM: Hvad tror du, det betyder for hende, hvis hun vidste, at hun er med til at give dig den oplevelse af nærhed, ligesom at jage ensomheden væk?

E: Det tror jeg da også, ville være af betydning for hende.

E: ... Hvis man var bedre til at sige, hvordan man havde det, og at det ikke altid behøver at være hyggeligt, men der er bare så meget, der går dædt, så det ville bare være tungt i længden.

JM: Ja ... Men du har ikke prøvet det endnu?

E: At bare blive ved med at fortælle, når jeg er ked af det?

JM: Ja. Eller se, om det holder op af sig selv på et tidspunkt?

E: Nej, ikke endnu.

Jacob Mosgaard antyder her, hvordan den alternative historie, Emma fortsætter med at fortælle om sig selv, måske også har en indflydelse på følelsen – den følelse, det hele begynder med. Tristheden.

VED VEJS ENDE

Historier har en begyndelse, en midte og en afslutning. Ryhme. Tempo. Og ord. Vi har været ved begyndelsen i starten. Og undervejs foldet midten ud. Nu nærmer vi os afslutningen. Af terapien. Og portrættet. Og af slutningen af terapien tjener dels formålet at afrunde historien, men også at reflektere og på den måde bevidne og forstærke det, der netop er sket.

JM: Hvis nu vi forestillede os, juldstrændig fri fantasi, at der havde siddet en ved siden af dig her. En betydningsfuld person fra dit liv. Hvem tror du så fra dit liv, ville blive mindst overrasket over at høre nogle af de tanker, du gør dig her? Og hvem tror du, ville blive mest overrasket?

E: ... Jamen, jeg tænker umiddelbart, at dem, der ville blive mindst overrasket er dem, jeg har fortalt mest om det.

JM: Okay ... det er?

E: Det er Line og Hanne.

JM: Din søster?

E: Ja. Og Agnethé.

JM: Okay ... Hvad er det, de ved om dig siden de ikke er overrasket over at høre det her? Hvad ved de om dig? Hvad der betyder noget for dig siden at det ikke er nyt for dem?

E: ... Altså Agnethé, hun ser mig nok som den, der lidt skrøbelige, som har det lidt svært ved livet-agtigt ... Det tror jeg ikke på samme måde, at Line tænker. At jeg er skrøbelig.

JM: Nej ... hvad tænker hun?

E: Altså, i forhold til sådan nogle tanker om ikke at være tilstrækkelig, ikke at være god nok. Der tænker hun, at jeg er så betænksom og hensynsfuld.

JM: Hvad for en af de to beskrivelser, kan du bedst lide at have på dig?

E: Lines ...

JM: Sådan vil du hellere have, at det skal være?

E: Ja, så er det nok nemmere at fortælle om, at man er ked af, når man ikke også skal tage hensyn til hende.

JM: Ja.

Afslutningsvist inviterer Jacob Mosgaard Emma til at evaluere samtalen, om den har givet mening for hende, fordi feedback er en vigtig del af narrativ terapi, og fordi en god terapisaftale er én, hvor han har på fornemmelsen, at han og klienten mødes i dialogen.

JM: Er der noget fra samtalen i dag, du kunne have lyst til at sige noget om? Så har du mulighed for det, inden vi runder af? Noget du særligt har bidt mærke i? Som vi ikke fik uddybet nok?

E: Jeg har ikke sådan sat ord på det her før ... Jeg tror, at jeg var forvirret over den måde, mine relationer er på. At de ikke er sådan, som jeg gerne vil have.

JM: Er din forvirring blevet større eller mindre?

E: ... måske er den blevet lidt mindre i forhold til, hvad det er, det der med at være alene.

JM: Lidt mindre måske?

E: Ja, ja, jeg ved ikke, jeg kan ikke lige overskue det.

JM: Nej, det er også kun, hvis der er noget, du sad tilbage med og havde lyst til at kommentere ... okay ... skal vi runde det af så?

E: Ja.

JM: Jamen, tak for samtalen. Og tak fordi du ville delage i det med blind på.

E: Selv tak.

AT FALDE IND I MANGFOLDIGHEDEN

For Jacob Mosgaard er en væsentlig del af det at være en god narrativ terapeut at kunne lade sig korrigere – og at kunne flytte sig med sine klienter og dermed sammen med sine klienter bevæge sig gennem forskellige fortællinger. „Og mit fokus,“ siger han, „er at holde mig åben og dermed være villig til at give slip på mine tanker og ideer, hvis det viser sig, at jeg er den eneste i rummet, der betragter dem som centrale.“ Der bliver lidt stille i rummet – på nær genklang af alle ordene og fortællingerne. Så hvad betyder alt dette for Jacob Mosgaard? Hvad betyder mødet med den narrative terapi for ham personligt? Dels, forklarer han, har det betydet, at han har en særlig mulighed for at arbejde med det store i det små, og det tillader hans politiske side, at der er et grundlæggende opgør med fastlåste tankemønstre, der prøver at undertrykke mangfoldigheden. Og dels tillader det ham at have en nysgerrig, spørgende og åben indstilling i stedet for at forelske sig for meget i nogle af de fordomme og sandheder, vi kan gå rundt og tro på. Han uddyber: „Opgøret med vedtagne sandheder, det kan jeg supergodt lide, fordi det, jeg laver her, er at prøve at gøre en forskel. Jeg prøver ikke på at falde ind i virkeligheder, der eksisterer i forvejen. Jeg prøver at falde ind i mangfoldigheden. Og det er livgivende.“ Så hvad betyder det for hans arbejde som psykolog og psykiaterapeut. Han grubler lidt og fortsætter: „Det betyder,“ siger han, „at jeg må være uærbødig. Decentral, men alligevel indflydelsesrig og vigtigst af alt – være nysgerrig og vedvarende opmærksom på, at selvom nogle klienter fortæller historier, der ligner hinanden, så er de alle som én helt unikke og må gribes an som sådan. Det er,“ fortsætter han, „min allervigtigste opgave.“

Hvis vi dobbeltklikker på denne fortælling, ligger der, ved vi nu, måske ikke? små og store, tykke og tynde fortællinger om betydningen af uærbødighed, mangfoldighed og åbenhed. Unikke hændelser og fraværende, men implicite historier. Livet er fyldt med spørgsmål.