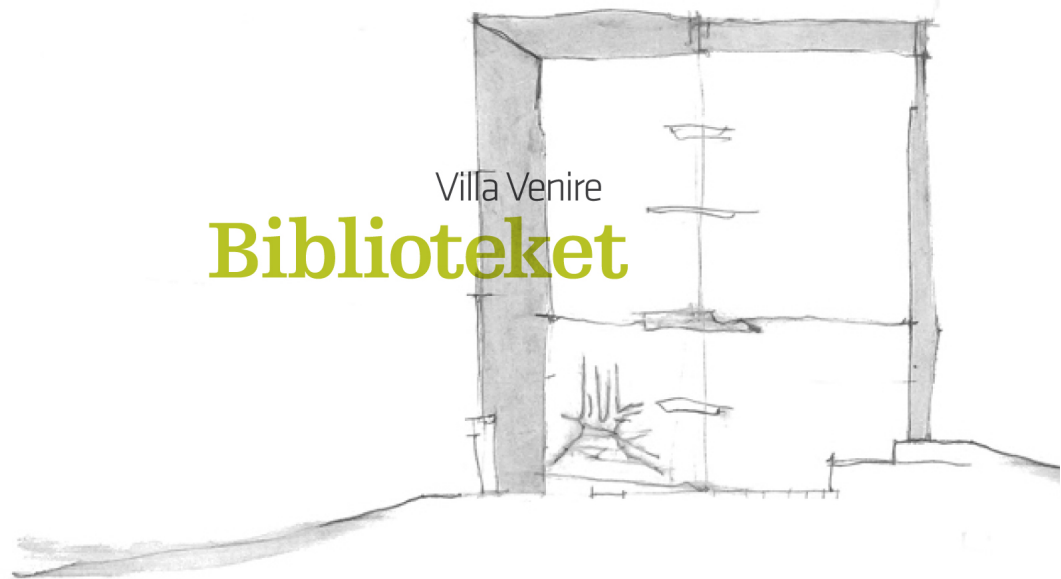


Narrativ metode

- *Et tankevækkende perspektiv på afklaring i livet*

Af Thorkild Olsen, Villa Venire A/S - august 2009

Villa Venire
Biblioteket



Århh, for fanden da også. Nu må jeg få gjort noget ved det. Al den stilstand – det er utrolig frustrerende for mig. Jeg mærker jo impulsen, ved godt hvad jeg skal og vil. Men får jeg gjort noget ved det. Næh nej.

Hvis man er inspireret af narrative metoder, så arbejder man med livsfortællinger. Og et udsagn som ovenstående anskues som en **fortælling** med reference til narrativ teori. En teori, der ikke ser fortællingen som et "tillæg" til menneskers liv. Men netop ser menneskers liv som fortællinger. Hele vores bevidsthed, hukommelse og kultur er organiseret i fortællinger. Selvet, vores identitet i relation til vores omverden, er organiseret i fortællinger.

De kognitive byggesten vi bruger, når vi skal opbygge forståelse af og mening om livet, er altså at betragte som fortællinger. Det er det organiserende princip for vores liv. Et princip, der er indlejret i definitionen på fortælling som værende en række episoder, som vi forbinder i sekvenser over tid, forbundet i relationer med henblik på et plot. En lidt vanskelig term – plot. Både fordi det er et lidt fremmedartet ord og også fordi det kan give indtryk af noget entydigt. Derfor kan det være nyttigt at tænke plot som tema. Fortællingens plot er altså bærende temaer i en given fortælling.

Til eksempel er det indledende citat "al den stilstand" et plot om stilstand, der forbindes med en identitetskonklusion om ikke at få gjort noget ved det. Sådanne konklusioner er vævet ind i tid, episoder og relationer.

Mennesket er ifølge narrativ teori et meningsføgende og meningsdannende væsen. Vores livsfortællinger varetager denne meningsfunktion for os hver især og udgrænser det "unormale" fra det "normale". De betydninger der vokser ud af vores fortællinger bliver normative platforme, hvorfra vi kan vejle, hvorvidt vi er - eller netop ikke er - en del af et givent mellemmenneskeligt fællesskab. Så når vi møder et udbrud som "århh, for fanden da også" og en ironisk kommentar som "næh nej", er vi vidne til betydningstilskrivninger som refererer til normer i det omgivende system såvel som evalueringer i forhold til egne personlige værdier.

Denne artikel er tænkt som et sted at starte. Ikke som en samlet introduktion til narrativ metode men snarere et sted, hvor tanken kan vækkes. Et sted hvorfra eftertanken kan handle om, hvorvidt narrativ praksis er noget for dig...¹ Noget for dig måske fordi du arbejder med at skabe gode samtaler i professionelle sammenhænge. Noget for dig måske fordi du er interesseret i, hvordan narrativ teori kan understøtte en generel bestræbelse på at skabe etiske praksisser i udviklings- og forandringsarbejde. Noget for dig måske fordi du er opmærksom på, hvor vanskeligt det kan være at skabe afklaring i livet - personligt såvel som professionelt.

¹ Narrativ metode har fundet stor udbredelse i Danmark de seneste 10 år. Det betyder at der nu foreligger en mængde faglitteratur på dansk. Introducerende kan man med fordel starte med udgivelser på Hans Reitzels forlag af Alice Morgan og Michael White.

En "bog" om livet

En fortælling kan sidestilles med en bog – af den skønlitterære slags. Når man ser på det indledende udsagn i denne artikel kan det forekomme at være en meget kort bog, som den givne person deler med os. Det kan også være, at udsagnet indgår i en længere samtale (terapi, coaching, møde med ven), hvor udsagnet kan ses som et underafsnit i et kapitel i en bog.

Bogen har nogle karakteristika, der viser os veje i narrative samtaler med andre mennesker. Bogen har for det første et omslag, en forside og en bagside. Bogen er pakket ind. Forfatternavnet står på forsiden og der er valgt farver, illustrationer og papirkvalitet. Man står så at sige med bogen i hånden. Mærker tyngden, får en fornemmelse og kigger lidt nøjere på forfatternavn og på bogens titel. Historien får tildelt et navn. Allerede her tildeles vi en række narrative tilgange til det at samtale. "Navnet" står her helt centralt og spørgsmålet "hvad vil du kalde det?". Personen, der på et tidspunkt siger; "jeg mærker jo impulsen, ved godt hvad jeg skal og vil. Men får jeg gjort noget ved det. Næh nej.", vil således kunne mødes med spørgsmålet; "hvad vil du kalde det?". "Hvis du skulle give det en overskrift, hvad kunne det så være?".

Her har vi fat i en afgørende narrativ pointe. Vi organiserer vores liv via fortællinger og er i den forstand hverken mere eller mindre end, hvad vores livsberetninger tilsiger. Men vi gør samtidig og hele tiden fortællingen. Det er en gøren. Vi giver navne. Vi vælger overskrifter, rækkefølge og så videre. På den måde er bogen også en god metafor. Bogen er nemlig udenfor os. Den udgør beretningen om mig og er samtidig eksternaliseret. Jeg'et har selv mulighed for at se på bogen. Jeg'et kan undersøge den og overveje, hvorvidt valg af titel, farve og bagside tekst stadig er de foretrukne. Narrativ metode har som overordnet ambition at tildele os hver især 'agency'² i vores liv. Vi skal så at sige blive mere bevidste forfattere af vores livsbøger. Med bevidst menes i denne forbindelse skærpe vores muligheder for at komme tæt på vores foretrukne liv. Der er her tale om avanceret tænkning, da det foretrukne er at sidestille med vores evne til at træffe bedre valg i vores liv. Og netop denne evne til at træffe bedre valg er at blive mere bevidst. Valget stiller os et andet sted end viden.

Som narrativ samtalepartner kan man altså sammen med fokuspersonen lægge "bogen" ind på bordet bladde i den sammen og drøfte, hvad den handler om og om dens "plots" udgør det foretrukne liv for fokuspersonen eller i for høj grad toner tunge livsbaner og beretninger om mangler og fortrydelser. I den eksternaliserede samtale bliver det muligt at undersøge bogens titel og eventuelle underoverskrifter, dens bagside tekst som udtryk for koncentratet, kronologien i bogens kapitler, afgørende episoder og personer, de betydninger og plots bogen løbende fremdrager og ikke mindst hvilke personlige motiver, værdier og intentioner, der er forbundet med at skrive netop denne "bog".

Det er ligeledes muligt at undersøge nøje hvilke læsere der er og har været til bogen. Man kan lege med ideen om anmeldelser, altså hvor mange stjerner ville de respektive

² På dansk benyttes ofte det lidt tunge ord agenthed til at oversætte 'agency'. Agency peger på forholdet at blive aktør i eget liv i betydningen skabe muligheder for at handle og træffe vigtige personlige valg.

læsere (søsteren, kollegaen, vennen) eventuelt give bogen og hvilken effekt det har på "forfatteren". Og her er vi så fremme ved en anden helt afgørende pointe. Bogen har en forfatter. Vi så at sige "skriver" vores liv. Vi gør livsmanuskripter hele tiden. Narrativ metode handler blandt andet om dette forfatterskab.

Her strækkes tanken. Og den strækkes for mange helt hen til kanten af mærkeligt. For hvordan forbinde en teori om personligt forfatterskab og livsmanuskripter med levede erfaringer om at sådan er mit liv. Altså at bestemte aspekter af livet opleves som værende – altså som er og ikke gør. Hvordan kan narrativ teori forklare meget stabile ting i livet, forklare at vi foretager stupide ting, at vi gentager uheldige mønstre og at man har været udsat for ting, som forekommer at have effekter udenom en persons egne intentioner? Disse afgørende spørgsmål er vidtrækkende. Herunder er blot optegnet nogle spor man kan prøve at følge.

"Forfatteren" og "jeg"...

Spørgsmålet der hurtigt melder sig i relation til ovenstående bliver, "hvem er jeg?". Hvem er "forfatteren". Ja, det er "mig'et", det står på en delikat måde klart nok, men er det et frit jeg eller snarere et ufrit, stavnbundet jeg? Hvilket "jeg" taler når udbruddet lyder "århh, for fanden da også"?

Narrativ praksis er blandt mange ting også et idealistisk forehavende. Et normativt projekt der handler om at skabe "frie jeg'er". At skabe 'agency' i betydningen at give fokuspersonen overblik, indsigt i og fornemmelse for effekter af eget "forfatterskab". Når det bliver både interessant og relevant, så er det fordi, vi sagtens formår at skrive elendige bøger om vores liv. Vi formår at fremmane plots igen og igen om det samme til trods for, at det dræner os for selvværd og muligheder og til trods for at disse plots kan være i modstrid med vore livsønsker. Vi formår med andre ord at organisere vores livsfortællinger med afsæt i normer, strukturer og forventninger som ligger langt fra vores foretrukne. I narrative sammenhænge kaldet "problemhistorier" eller "tynde konklusioner" i betydningen ikke særligt hjælpsomme. Narrative samtaler handler om at gøre disse mekanismer synlige. At undersøge effekterne heraf. At tage fat i pennen og begynde at skrive "bogen", der formes af drømme, personlige intentioner, ambitioner og mål i livet.

Det er potentialet. Det er kraften i disse metoder. At man, når det svinger, kan genforfatte liv med afsæt i det foretrukne. At vores selv, og dermed vores relationer, er formbare. Altså at vi kan blive aktører i vores liv. Det er potentialet og kan afstedkomme utroligt livgivende stunder og samtaler. Og det kan være vanskeligt – endda overordentligt svært.

Vanskeligheder opstår både i relation til "læsere", til den episodiske hukommelse og til det forhold, at det kan være svært at flytte forfatter-"skabet". Hvis en ny fortælling, via en afgørende samtale, begynder at finde vej ud i verden, vil den hurtigt møde sine læsere. Læsere er vores betydningsfulde andre i livet. Det er chefen, familien, vennerne osv. "Bogen" har brug for publikum for at blive livskraftig, for at blive en succes. Den nye fortælling vil til at starte med oftest gå på vaklende og tynde ben. Den er ikke særligt veltrænet endnu, har ikke gjort sig en masse erfaringer med verdenen og i det hele taget usikker på, hvad dens mission og mål i verden er. Fortællingen har brug for bekræftende responser til trods for, at sproget indledningsvist kan forekomme hakket og hullet. Vores betydningsfulde andre har med

andre ord umiddelbart betydning for, om jeg'et formår at stå godt i verden med den nye fortælling. Det bliver afgørende, hvorvidt disse andre møder fortællingen bekræftende og understøttende eller med skepsis eller simpelthen overser den. Og det sker ofte. Det kan være vanskeligt at opdage "det nye" og "det nye" truer jo relationen i den velkendte form. Derfor vil der ofte være en umiddelbar reaktion af skepsis og afvisning. Narrative samtaler handler således også om, hvordan vi kan skabe positive responser i verden.

En andet og afgørende aspekt er, at narrativer om vores liv skal have afsæt i vores erfaring. En virksom fortælling kan altså ikke fungere løsrevet fra vores levede erfaringer. Episoderne der ligger spredt ud over vores livs landskaber indeholder således kim til alt, hvad man overhovedet kan arbejde med indenfor rammen af narrativ metode. Den dygtige narrative praktiker er således ikke bange for detaljen eller for langsomheden. Evnen til at slentre rundt i livsepisoderne indeholder en særlig pointe, nemlig den at vores levede liv altid er større end vores beretninger herom. Det er med andre ord altid muligt at identificere undtagelser fra en dominerende fortælling eller fra energikrævende identitetskonklusioner. Undtagelser som kan foldes ud i nu-, for- og fremtid og i bedste fald forme nye mere foretrukne fortællinger. Forme nye plots. I forhold til det indledende udsagn kan undtagelsen oplagt bestå i erfaringer med faktisk at have fulgt sin impuls. At have gjort noget ved det. Skudt ud i fremtiden kan undtagelsen også bestå i en detaljeret undersøgelse af hvilket liv, der bliver muligt, hvis det blev muligt at skabe episoder og impulsivitet og "yes" frem for "næh nej".

Når det kan være vanskeligt at identificere disse livskraftige undtagelser, så er det fordi, at dominerende plots kan virke som "fluepapir". Plottet suger hukommelse og opmærksomhed til sig således, at det "jeg'et" formår at få øje på og erindre netop er en stribe episoder og livsfaser som bekræfter "næh nej-plottet" og "stilstandsplottet". At alt muligt andet har fundet sted overses og lander ofte i en tåge af glemsel eller ja-attitude, det er meget godt, men det er jo netop små undtagelser der bare bekræfter, hvor slemt det reelt ser ud. I denne mekanisme får den narrative praktiker tildelt i hvert fald to hovedveje at gå i "gen-forfatterskabet af bogen". 1; at identificere undtagelser. Bringe disse sammen i sekvenser over tid og lade dem fremmane alternative plots. Og 2; at bidrage til nye navne til de etablerede plots, hvorved der opstår et nyt slags "fluepapir", der eventuelt kan skabe nye erindringer, forbindelser og håb.

Det er, som tidligere skrevet, ikke bare lige sådan at flytte forfatter-"skabet". Der er grunde til, at vi hver især har stillet skabe der, hvor vi har stillet dem. Der er grunde til, at vi hver især forfatter "bøger" på den måde vi gør det. Det har haft og har en funktion i vores liv. Funktioner der har med relationer og identitet at gøre. Der har med normalitet og fornemmelsen for det forventede at gøre. Der har med erindringer og narrative ressourcer at gøre. Det har selvsagt med identitet at gøre.

Hvilket bringer os tilbage til spørgsmålet om hvilket "jeg", der skriver. I en narrativ optik er "jeg'et" indvævet i både kulturelle normer, sociale diskurser, relationer, personlige værdier og erindringer af både sproglig, kognitiv og kropslig karakter. Der fordres med andre ord stor opmærksomhed og ofte også nænsomhed, hvis man i samtaler vil give den anden en pen i hånden med henblik på at skrive nyt. Denne

"skreven" nyt fungerer i et bredt, komplekst og socialt felt, som vi aldrig vil kunne begribe endeligt. Livsvalg er sat på spidsen ikke begribelige. Vi gør dem begribelige ved at tilskrive dem mening. Det er, med andre ord, det vi i narrative samtaler faciliterer – ikke andet.

Fra "bog" til "dokument" på computer

Hvis man skal besinde sig på ovenstående, vil det sikkert være hjælpsomt at have i hvert fald 2 metaforer på narrativer. "Bogen" der minder os om det betydningsfulde og bestandige på den ene side. Og på den anden side en række "dokumenter" på computeren, der minder os om det evigt formbare, der minder os om, at vi hele tiden er i gang med at slette, skrive nyt, skabe forbindelser og sætte sammen. At vi allerede er aktører i livet. Det er den narrative metodes væsentlige bidrag til at forstå afklaring i livet. At vores 'agency' og handlekraft bliver synlig og at vores livsvalg er forbundet i et net mellem episoder, betydning og identitet. Akilleshælen er i samme moment, at den narrative vision er at gøre denne agent "fri" og bringes til at vælge det "foretrukne". Hvordan det? Hvorfra er det muligt at sige noget om, hvad der er frit? I relation til hvad? På hvilke måder kan det "foretrukne" også være et hårdt liv, fuld af paradokser og tilsyneladende meningsløs intensitet?

Hvis narrativ metode kan have en tendens til at stille for formfuldendte svar på rad og række, så er det samtidig vigtigt at sige, at narrativ metode udgør et væsentligt bidrag til vores forståelse af, hvordan vi kan formulere spørgsmål. Blandt andet formulere helt afgørende spørgsmål, der kan handle om at skabe afklaring i livet, som tidligere skitseret forbinder sig med vores bevidsthed om de valg vi træffer. Lad det blandt andet være denne artikels mission, nemlig at gøre dig som læser nysgerrig på, hvordan det kan være.

Der er, som jeg ser det, flere måder at gøre sig erfaringer med og skabe viden om dette. Nogle vil foretrække at få fat i en bunke original litteratur, der beskriver narrativitet teoretisk og med referencer til den bagvedliggende filosofi. Nogle vil have fat i metoderne, ofte kaldet narrative kort, og derfra begynde at træne og forstå³. Andre vil måske bare gå i gang: 2 metaforer, "bog" og "dokumenter på computer", intens nysgerrighed og nænsom opmærksomhed, lyst til at skabe gode liv for sig selv og andre og en passende mængde ydmyghed og man er i gang.

³ Dette efterår (2009) udkommer en antologi på Psykologisk Forlag, hvor nogle af landets førende narrative praktikere redegør for metoder og tilgange. Undertegnede har i den forbindelse bidraget med et kapitel om narrativ ledelsescoaching.