

Elisabet Wollsén
Familjeterapeut, utbildare och handledare
ps professionella samtal
www.samtal.se

Andra europeiska narrativa konferensen i Danmark

Augusti 2012

Narrativ Praxis stod som organisatör för konferensen tillsammans med ett antal samarbetspartners*. Alla verksamma i Danmark, där narrativt tänkande och praxis är mer utbredd än i Sverige. I Stockholm och övriga landet har det narrativa tänkandet inte haft samma genomslagskraft, undantaget *Familjeterapeuterna Korsvägen AB* i Göteborg. Vilket är lite märkligt då narrativt tänkande och praxis har mycket att bidra med till både socialarbetare, terapeuter och organisationskonsulter.

Det var tre dagar med spännande och varierat innehåll med deltagare från många länder. Följande axplock från några av huvudtalarna och ett par workshops ger förhoppningsvis en vink om delar av innehållet.

Tre intresseområden fanns på agendan och representerades av olika huvudtalare och workshops. De var; *Narratives from the body*, *Storymaking* och *Narrativity in organisations*.

Sarah Walther från England, tidigare partner till Michael White, talade om *makt* i termer av att få leva det liv man vill leva och hur fattigdom och bristen på arenor där människor kan göra sin röst hörd osynliggör problem i samhället. – "Hur kan vi stötta människor i att leva det liv de själva föredrar, bortom normer andra har om ett gott liv", undrade Sarah. – "Hur kan vi synliggöra sociala orättvisor i samhället och de svårigheter människor lever i utan att uttala oss å *andras vägnar*"? Att känna till och benämna problemen är inte tillräckligt, vi behöver aktivt medverka till att det skapas politiska arenor där allas röster blir hörda, uppmanade oss Sarah. Ständigt fundera över de större frågorna och inte begränsa oss till den vardagliga praktiken.

Olika talare från *Narrativ Praxis* var huvudtalare kring temat *narratives from the body* och betonade hur kroppen ofta ses som bärare av symptom, snarare än bärare av resurser. Att kroppen ska kontrolleras och symptom är något vi ska bli av med. Tänker vi att kroppen *vet* något viktigt och är en skicklig talare, att symptom vittnar om något personen blivit avskild från kan vi i stället utforska vilken *relation* man vill ha till symptomet. Kanske är symptomet ett svar på något som hänger samman med det personen värderar, något som negligerats. Genom att se symptom som *avsiktliga* och *talangfulla* kan vi fokusera mer på hur personen kan svara an på och agera för att hedra det liv den vill leva. Våra erfarenheter avsätter sediment i våra kroppar och bidrar till en känsla av *själv*. Tänker vi att kroppen är något jag *är* och kan *bli*, inte något jag *har*, att mening också skapas i kroppen har vi mycket information att ösa ur. Att det alltid finns mer levd än berättad erfarenhet är en viktig utgångspunkt inom narrativt tänkande.

Esben Esther Pirelli Benestad från Norge talade om *tillhörighetens* betydelsen för måendet. Att man kan må bra bara om andra uppfattar en på det sätt man själv uppfattar sig på och att man i det uppfattas som värdefull. Så är inte fallet när vi kallar barn *störda*. "De är inte störda, snarare stör sig alla på dem", deklarerade Esben. I ett dikotomiskt språkbruk, när man endera är pojke *eller* flicka, blir det svårt för dem som känner annorlunda. Naturen är mer komplex än så menar Esben, som är en färgstark sexolog och transperson vars huvudbudskap är att se olikheter som mänskliga talanger. Talanger som kan negligeras eller kultiveras. Esben betonade vikten av att skapa ringar på vattnet för barn med annorlunda könstillhörighet genom att involvera barnets hela nätverk. Familjen, de professionella, kommunens tjänstemän och politiker. Alla behöver hjälp att skapa nya berättelser, ny förståelse som berör. Berörda, eller snarare ett "Aha" utbrast publiken i då vi senare ombads skriva ordet *Therapist* och skapa ett mellanrum efter The....och vad får vi då?

Om narrativt tänkande inom *organisationer* talade *Klaus Majgaard*. Komplexiteten inom management kan synliggöras genom narrativ praxis, menade Klaus. Vi behöver nya berättelser, ett nytt språk för hur vi kan leda verksamheter. Retoriken är ofta att agera snabbt, dokumentera allt och ge ansvaret för att lösa verksamhetens dilemman till fotfolket samtidigt som de ska kontrolleras. Ur detta föds misstro. Klaus föreslår att vi i stället *delar* komplexiteten och de paradoxer som ligger i våra managementsystem och bygger tillit. För att komma dithän behöver vi bli medvetna om det *föreskrivande* (prescriptive) språket som mest leder till bedömningar och *orsak-verkan-språket* som reducerar komplexa sanningar och fokuserar på *effekt*.

I *narrativt* språkbruk kan motsättningar, relationer och dilemman stå sida vid sida och alla kan bli ansvariga och reflekterande, enligt Klaus. Som samtidigt höjer ett varnande finger för att bli alltför reflekterande, vilket kan dölja konflikter. En kombination mellan de olika språkbruken där narrativt språk kan bidra till nya och fylligare berättelser kan bli mer fruktsamt.

Så länge dessa inte blir byråkratiska och dominanta sanningar. Eller enbart positiva. Politiker begär ofta dokumentation för att få en känsla av vad som pågår inom verksamheten menar Klaus, men tror att om man involverar de styrande i *berättelser* från praxis, med alla de dilemman de innehåller, så kan de vara lika nöjda med det.

Maggie Carrey, kollega till Michael White, från Australien behöver också omnämnas varandes en av förgrundsgestalterna inom narrativ terapi. I sitt anförande refererade Maggie till nya fynd inom neurovetenskapen och om känslornas betydelse för de beslut vi fattar. Hur vi evolutionärt snabbt behövt kunna svara an på fara och negativa intryck vilket gör att problemberättelser lättare färdas i våra nervbanor. Men, eftersom hjärnan är plastisk, erbjuder den också stora möjligheter till utveckling av positiva och rikare berättelser.

Ett sätt att möta problemhistorier är att skapa en *bred bas* för den alternativa berättelsen genom att föra in en mängd detaljer genom narrativa frågor. Exempelvis; – "När var det? – Var hände det (landscape)? – Hur gjorde du (färdigheter)? – Vad ville du skulle hända (avsikt)? – Vem såg det"? Och, för att skapa ännu mer känslomässigt positiva kopplingar i hjärnan, lägga till frågor som; – "Hur kändes det? – "Vem skulle inte bli förvånad"? Sådana samtal bygger identitet, vidgar minnet och länkar ihop berättelsen

till ett tredimensionellt landskap som förändrar hjärnan. Utgångspunkten är att händelser inte bara sker på en tidslinje, allt äger rum *in space*, på platser som kan bli plattformar för nya berättelser, tankar och attityder.

* DISPUK, ATTRACTOR, LONE LARSEN, NARRATIV KOMMUNIKATION OCH TERAPI, NARRATIVE PERSPEKTIVER, STOK och VILLA VENIRE.

TANGOTALES

Workshop med Gunnar Svendsen och Sidsel Arnfred, Danmark

Fötter ihop. Stadig, koncentrerad. Balanssökande. Luta inåt, mot varandra. Kroppsnära. Kontakt. Ett stadigt grepp, vem leder, vem följer? Tona in själv, musik, den andre. Visa avsikt, förbered och hjälp den andre följa, gör den andre vacker...led och låt dig ledas, inte för snabbt och bara en åt gången. Bli vackra tillsammans, lika outhärliga i vars och ens uppgift, i att få till en dans.

Tangodans handlar om kommunikation mellan två människor, mellan två kroppar. Kroppsliga upplevelser under dansen ger information om samspelet. Om relationen flödar eller gått i stå. Genom tangon får vi möjlighet att fundera över begrepp som initiativ, uppmärksamhet, tydlighet, intensitet och flow. Behov av kontroll liksom förmåga att släppa, leda och låta sig ledas synliggörs. Vi kan också upptäcka hur vår förförståelse och våra avsikter positionerar oss under olika maktförhållanden. Som aktiva, reaktiva, centrala eller distanserade, som man, som kvinna.

Så här gick det till

Det började med en lektion i *argentinsk tango*. Vi fick prova att både leda och följa. Ta initiativ, vänta in. När man känner var man har sin partner blir man ett. Det blir tydligt för båda vart man är på väg. Ledaren måste vara klar över sina avsikter. I tango vaggar man inte bredbent från sida till sida, då blir avsikten otydlig. Det finns alltid ett *motstånd* i tangon, att vänta in, inte bli för ivrig, både som ledare och den som följer. Genom att öka intensiteten inför en rörelse hjälper man partnern att förstå vad man vill. Den som leder är ansvarig för start, flow över golvet och avslut. Men måste också följa sin partner. På så sätt är dansens rörelser cirkulära. I tango finns alltid en yttre ram, en dansordning som alla följer, så alla par får utrymme för egen improvisation.

Upplägget, under ledning av *Gunnar*- tangolärare och psykolog och *Sidsel*- konsult på DISPUK, var väl genomtänkt och när vi lagt undan prestationsångest och börjat andas igen, flöt vi fram rätt hyfsat på golvet till tonerna av rytmisk och melodisk tangomusik. Därefter samlades vi två och två för att reflektera kring frågorna; – Vilka kroppsliga känslor, tankar, handlingar, och stämningslägen noterade du? – Var det något du fick kämpa extra med? – Försökte du få till något speciellt under övningen? – Varför var det viktigt? – Var det något som kändes bra, eller speciellt? – Fick du svar från någon viss del av din kropp? – Som kan handla om något som kroppen vet/känner till? – Något du kan

koppla till ditt eget livstema? – Är det ett gammalt livstema, eller ett nytt? – Hur skulle du benämna detta livstema? – Hur skulle en berättelse se ut för dig kring det detta?

Vad lärde jag mig?

Att tango fungerar utmärkt som metafor för *mötandets* konst. Där den gemensamma plattformen och överenskommelsen om ledarskapet behöver förhandlas för att samarbetet ska fungera och att ömsesidigheten avgör hur samspelet fortlöper. Att möten handlar om kroppar som möts, inte bara ord som uttalas och att vi behöver stämma vårt instrument för att få tillgång till den kunskap som finns där. Lära oss se och lyssna till kommunikation bortom orden. Lära oss att hitta varandra, pausa, samla ihop och intonera inför varje steg. Säkerhetsställa att kontakten finns så vi kan förbereda oss tillsammans. När vi uppfattar var den andres gränser går kan båda känna sig trygga.

Balansen får inte förloras, men ledaren behöver ansvara från start till avslut. Följa både den egna rytmen och den andres. Kunskapen och improvisationsförmågan hos ledaren, närvaron i nuet är avgörande för mötet. Ju mer tränade vi är, ju fler steg och rörelser vi har tillgång till desto skickligare möteskonstnärer blir vi. Den skicklige dansaren, liksom möteskonstnären har tränat länge, med flera partners, till olika slags musik och har ett både tryggt och passionerat förhållande till det han/hon gör. Den yttre ramen kring vårt arbete, såsom dansordningen i tangon, är också viktig. En slags ramberättelse som vi har att förhålla oss till, inom vilken vi kan utföra vårt arbete på ett personligt och professionellt sätt.

Viktiga livsteman, aktuella och av äldre datum, blev synliga genom övningarna. Jag upptäckte i vilken roll jag trivdes bäst, men också partners avgörande betydelse för min upplevelse av att leda eller följa. Allt handlar om samspel. Eftersom jag hade fördelen att dansa med både tangovana och amatörer fick jag erfara hur befriande det var att ledas av någon som kunde dansa. Energi och flow kommer ur tydlighet där musiken och dansen (idén om mötet) blir gemensam, där utrymme ges för båda att bidra. Även om den ene lyssnar på rytmen i musiken och den andre på melodin...

Hearing and seeing through the narrative: Knowledge that heals

Workshop med Hornfay Cherng, Taiwan

Vad visste vi om *Shakuhachin*? Han höll den i handen och några fick känna på den. Ett slags instrument var det uppenbarligen. En japansk flöjt som ursprungligen kom från Kina. Som används av munkar vid meditation. Som kräver en speciell slags kunskap för att få toner ur. Hornfay ägde den kunskapen. Och det var om kunskap (knowing) som workshopen handlade. Om den transformativa kunskap som sker genom den narrativa frågeprocessen. Om dess förmåga att hela och förändra människors liv. Det finns olika slags kunskap, enligt Hornfay.

Dels kunskapen om hur någonting *är* på utsidan, som vi kan läsa om på Wikipedia, till exempel. En abstrakt, objektiv och legitimerad kunskap *om* något som är mindre känt för oss. Som informationen om Shakuhachin, dess utseende och ursprung. Sen har vi kunskapen som handlar om att få fram Shakuhachins uttryck och melodi. Hornfay kallar

denna kunskap *knowing from the encounter*. En kunskap som har temperatur, är varm och fuktig, ger näring och får livet att flöda igen. Som både är kognitiv och känslomässig, bygger på ett åtagande, en vilja att lära känna och bry sig om.

Vi vet alla hur det känns att känna sig förstådd på djupet. *Beeing known* har en stark effekt på människor. Vi vet också hur det känns *not-beeing-known*. Om ingen känner mig, eller vill lära känna mig vad är då livet värt?

Hur får vi tillgång till den här kunskapen? En kunskap som ofta förbises och undertrycks i den akademiska världen, enligt Hornfay, som kallar sig narrativ aktionsforskare och undervisar lärare, konsulter och socialarbetare på universitetet sedan ett tjugotal år. Hornfay menar att svaret finns i *narrativ praxis*. Det narrativa utforskandet av oss själva och vårt arbete är en process som *förvandlar* oss. Därför får studenterna träffas i små grupper där man stöttar varandra i narrativ praxis och tar del av vars och ens livsberättelser. I grupperna försöker man komma bort från reflektioner och i stället fokusera på *känslomässig resonans*, som *berör* och *omskapar* och hjälper till att överbrygga de avbrott som ständigt sker i mänskliga relationer.

Villkoren för att det ska ske handlar om *förtroende* och *tillit* så berättelser som leder till att vi kan nå varandra blir hörda. Men det räcker inte att bara lyssna till *berättelsen*. Vi måste också se, höra och förstå *personen* bakom berättelsen. När så sker sänder vi ut en *loving beam* från vårt öga, som visar att vi på djupet bryr oss om. *Arrogans* (högmod) och *ignorans* (okunskap, omedvetenhet) utgör hindren för denna kunskap menar Hornfay och berättar om studenten vars uppsats han noga läst igenom och kommenterat, men som argt kritiserat sin lärare; "Du har sett min *text*, men du har inte sett *mig*!"

Vårt sätt att se på och vårt ansiktsuttryck visar alltid energin och kvalitén i det vi sänder ut. Vi behöver bli medvetna om den energin och vår okunnighet trots att vi är auktoriteter. Ständigt söka ny kunskap så vi kan förstå vad den andre vill berätta med sin story. En process i vilken vi behöver involvera hela vårt själv, hela vår kropp. *Konfucius* enträgna tränande på samma musikstycke tills han slutligen kunde visualisera vad stycket handlade om, är exempel på detta lärande, berättar Hornfay. Genom att tålmodigt tillägna sig tekniken, strukturen och melodin kunde *Konfucius* till slut förstå den djupare meningen i verket. Genom narrativa frågor och ett narrativt utforskande kan vi tränas att se och höra något vi inte kan se eller höra från början. Resan i sig *omskapar* oss, man är inte samma person när man slutar som när man började.

En tredje berättelse som Hornfay låter oss ta del av är den om hans lärare, en entusiastisk trädgårdsmästare, som han vid ett samtal frågade, om hans växter inte behövde lite vatten i det torra vädret? – "Då måste jag fråga dem först" blev svaret, vilket gjorde Hornfay mållös. Kunde hans lärare höra plantorna tala? Efter att ha funderat ett tag kom insikterna. Om hur sällan vi frågar den andre utan att vara upptagna av våra egna intressen. Hur ofta vi missar vad den andre har att säga, för vi är alltför upptagna av vår inre arrogans. Kanske är det så att förmågan att lyssna först kommer när vi förlorat det viktigaste i vårt liv, när vi tömt vår inre space och böjer oss ned, i lyssnandet. "När vi tystar vår inre röst börjar änglarna tala till oss", citerar Hornfay *Rudolf Steiner*.

Innan workshopen avslutas med vackra toner från Shakuhachin var det viktigt för Hornfay att betona, att allt han berättat varken är något nytt eller något han uppfunnit.

Många filosofer i öst och väst har sagt det förut. Ett autentiskt liv handlar om att lyssna på våra inre övertygelser, känna tilltro till vår levande och relationella sanning och fortlöpande vara beredda på att ärligt rekonstruera oss själva. Först då kan vi vidga våra hjärtans gränser och inse hur oskiljaktigt allt i universum är.

Poetry Slamming

Motvilligt men nyfiket, med en idé om att smita iväg slog jag följe med kollegan Torbjörn Wennström till en workshop som jag inte hade en aning om vad den handlade om. Det började bli sent och jag var rätt trött. Kunde väl se vad det handlade om i alla fall. Vi var en liten skara som ganska snart fick reda på att vi skulle tävla – i poesi! Glöm det, tänkte jag där jag parkerat mig nära dörren, beredd på flykt.

När jag efter någon halvtimme/timme stod inför de andra med min egenhändigt författade text blev jag mest förvånad själv. Hur gick det till? Det var skickligt gjort av workshopledaren *Louise Cain*. Genom att steg för steg föra oss genom olika övningar hade vi alla lyckats få till en text som vi framförde under glatt jubel från de andra. En av övningarna var att skriva ned saker man aldrig skulle säga till en klient. Ja, ni kan ju gissa...

Vi skulle också undvika att rimma, inte försöka make sense eller få till någon knorr på det hela. Att det skulle bli så poetiskt, dessutom både dramatiskt och vackert blev återigen en bekräftelse på improvisationens kraft, ledarskapets betydelse och hur en liten gnutta mod i ett prestationslöst sammanhang kan ge en chans till en ny story. Både den jag höll i min i hand och den om mig själv..