

## **Det Uendelige Univers**

### **En metaforisk rejsefortælling**

**November 2013**

**Af Kirsten Børsting, cand.pæd.psych. Aut. Specialist i Børnepsykologi og Klinisk psykologi**

*"Livet ændrer sig hurtigt. Livet ændrer sig i et nu." (Didion 2005, p. 5)*

#### **Abstract**

*"Det uendelige univers"* er en metaforisk fortælling om de tur/returrejser, Sorg sendte Hanne ud på, efter hun mistede sin søn Anders til en trafikulykke to dage før hans 19 års fødselsdag. Fortællingen er skrevet til Hanne, som svar på den terapeutiske lektie, hun stillede mig en tirsdag eftermiddag i april 2013.

Jeg har forfattet fortællingen af de metaforer, Hanne har brugt i vores samtaler. Jeg har suppleret med følgende metaforer: tur/retur rejse; Frodig Klode; Jens Hansens Bondegård; Det uendelige univers. Intentionen er, at fortællingen kan konstruere nye betydninger og meninger for Hanne i håndteringen af Sorg. Hanne er primær modtager.

Som læser er du sekundær modtager. Et eksternt vidne. Hermed er intentionen at åbne døren ind til det terapeutiske rum, så vi i fællesskab på tværs af erfaringer, professioner, landskaber og uendelig meget mere kan udveksle narrativ praksis med hinanden, når det handler om anvendelsen af metaforer i narrativ praksis.

Hanne har læst *"Det uendelige univers"*, og det er med hendes tilladelse, at teksten publiceres uden anonymitet. Tak!

Hannes rejse begyndte februar 2012. 14 måneder senere gav Hanne mig en terapeutiske lektie.

#### **Terapeutisk lektie**

Vi havde rejst os fra sofa og stol. Hanne var på vej ud af døren. Hun kiggede på mig og sagde: *"Jeg har en lektie til dig! På hvilke områder ser du, at jeg har flyttet mig over det seneste års tid? Hvilken bevægelse har du observeret?"*

Jeg skrev lektien ned. Hanne kom til vores næste aftale, og vi foldede lektien ud.

Hanne (H): *"Der er gået et år. Meget føles som det samme. De sorte huller. Anderledes - ikke bedre. Svært på en anden måde. Nytter det hele noget? Er vi det samme sted? Bliver vi ved at hænge i noget af det samme - meget af det samme? Du er mit rumvæsen!"*

Kirsten (K): *"Hvad håber du, jeg som dit rumvæsen kan se?"* H: *"Et nyt perspektiv. Hvordan det ser ud der udefra, når jeg står inde i mit hamsterhjul, hvor det ligner sig selv, og det ikke bliver bedre. Du er nødt til at sige, at det nytter!"*

Jeg hørte Hannes brug af metaforer, genlæste noterne fra vores samtaler, fik øje på flere metaforer, Hanne undervejs havde brugt igennem de 14 måneder, og fik ideen til at svare på lektien ved at skrive følgende fortælling, hvor vi følger Hanne på hendes tur/retur rejser imellem planeterne Frodig Klode og Sort Hul.

## **Sort hul**

En af de første gange du ankom til planeten Sort Hul, var da du som 18-årig mistede din lillebror til Lymfekræft. Nu ankommer du med jævne mellemrum til Sort Hul. Dog ikke så hyppigt som de første måneder af 2012, hvor du lige havde mistet Anders. Rejserne til Sort Hul er ikke frivillige. Sorg tvinger dig af sted. Du har fortalt, at når du ankommer til Sort Hul, flytter du ind i midten af et hamsterhjul.

H: *"Det gør mig udmattet at få hamsterhjulet til at dreje rundt. Livet er kompakt og lukket. Som en fodbold. Sfæren er tung - hård. Når jeg vågner om morgenen på Sort Hul, er jeg aldrig mentalt opladet. Det er ingenmandsland. Et sted uden fortid og fremtid. Jeg kan ikke acceptere, jeg har mistet fortiden. Hvad skal jeg stille op med fortiden? Hvor skal jeg hen i fremtiden? Har jeg drømme på mine egne vegne? Jeg har indset, det er et vilkår, at Anders fysisk er væk - men jeg vil ikke have det vilkår.*

*Jeg har prøvet at gå helt ud til kanten for at se det sorte. Der er et glaslåg hen over hullet. Følelser kan stråle igennem uden at blive forløst. I nogle situationer er det uudholdeligt. Som tsunamien. Slagregn der går gennem marv og ben. Så hylér jeg efter min unge. Savnet efter Anders er helt vildt. Det som gør ondt? At Anders ikke er her.*

*Jeg kunne ikke redde Anders. Den er svær at sætte på plads. Mit mor-ideal kunne jeg ikke leve op til, for det fik jeg ikke mulighed for. Jeg har tabt og mistet den rolle over for Anders. Skal jeg give op? Gå på understøttelse? Nytter det jeg gør? Sorg giver tvivl om vi skal finde ud af at leve igen. Jeg tør ikke vise, hvor skidt jeg har det. Det trækker Åge ned (Anders` far). Det får ham til at give op. Det er frygten for ikke at komme til at leve igen. Noget af livet går i stå, fordi Anders ikke er i live. Kan jeg leve uden ham? Ikke leve på en måde, hvor jeg bare glemmer Anders."*

K: *"Hvordan ser dit liv ud om tre år, hvis du kommer til at leve igen?"* H: *"Om tre år - så er vi hele igennem Sorg. Bliver glade for nogle ting. Vi kan snakke vandfaldsagtigt om Anders. Vi kan være sociale og glæde os til at være sammen med andre. Forbindelserne*

*til livet er mine tre drenge, familien og vores netværk. Vi siger SKAL fordi vi VIL. Vi siger farvel til Anders på kirkegården, inden vi rejser på ferie til Italien.”*

### **Frodig Klode**

På planeten Frodig Klode bor du på en gård ved Sorring i Jylland. Om livet her fortæller du, at du flyttede ind i 1981.

H: *“Der er åbne strukturer med udsigt og plads til masser af ud og ind. Sol, lys og luft. Her er Anders tilstede som en let sommervind. Der er høns og grise.”* K: *“Næsten som Jens Hansens Bondegård.”* H (smiler): *Dyrene er gode at tale med, når savnet af Anders fylder meget. Rasmus (Anders` lillebror) og Åge hygger sig med hønsene. Gården er blevet flottere og flottere i løbet af det sidste års tid. Især fordi Åge bruger mange timer på at bygge og passe på gården. Hvis den bliver større, kan den blive rundere og frodigere. Her er der positive forhåbninger. Erkendelsen er til stede. At det er hårdt lige nu. Og så kører det fornuftigt videre. Lyst og let. Når jeg vågner op om morgenen, er jeg fysisk og mentalt opladet. Her er jeg verdensmester i at skabe udvikling. Tankens drivkraft - Nej hvor bliver det spændende at se, hvad der kommer til at ske..... jeg har brug for rigtig meget tid sammen med mine “drenge”. Når jeg lige er ankommet fra Sort Hul, hænger jeg fast i kanten af Frodig Klode. Jeg tillader ikke mig selv at gå ned i Sort Hul. jeg har plumret rundt i år. Du fik mig narret til at have en forhåbning. Mine drenge - alle tre - de vedligeholder håbet.”*

K: *“Hvad kalder du håbet?”* H: *“Livet! Jeg tager driftshelle fra hamsterhjulet og giver mig selv et udviklings rum. Jeg er blevet bedre til at mærke efter. Gå hjem fra arbejde i stedet for at hænge foran computeren med flimrer for øjnene og sand i hovedet - forvirret. Nu går jeg hjem. Der er sket et godt skridt i retning af mere minde om Anders. Vi snakker om Anders. Uhh - det gør ondt. Jeg vil gerne snakke ligeså normalt om Anders, som da han fysisk var her. Han fylder lige så meget i mine tanker, som han plejer. Når jeg er ked af det, kigger jeg på de glade minder i hjerteposen. Det giver en god følelse, hver gang jeg kommer i tanke om Anders, og at vi kan dele tankerne. Jeg kan glemme Anders lidt. Så kommer Skyldfølelse, hvis jeg ikke har tænkt på Anders i en time. Og så kommer Mistrøsthed. En rigtig god ting vil være, at Anders er med hele tiden. Jeg har et billede af Anders med strithår, glimt i øjet, som han var, da han var i familiens liv. Han er i luften, i familien med sin ånd. Jeg vil gerne tale ind i det. Hvordan han er en del af vores familie, hverdag og følelser. Tale om ham som et vandfald. Så bliver det nemmere at gå hen til de steder, hvor vi har været med Anders.”*

## **Bevægelse i retning af at livet nytter - svar på terapeutisk lektie**

Kære Hanne! Fra at tvivle på et liv uden Anders bevæger du dig i retning af at tro på et liv uden Anders. Du bor på Frodig Klode og i perioder på Sort Hul. Rejserne er tur/retur. Sorg udløser billetten til Sort Hul. Sort Hul og rumvæsener har betydning. Frodig Klode har størst betydning. Her kan du være i kontakt med verden. Jeg har hørt dig sige: *“For at komme videre skal vi være i interaktion med verden. Det er sindssygt vigtigt, at vi tre klarer den. Det handler om kærlighed og håbet, som hedder Livet”*.

Når vi møder Sorg, kan vi berøre den, røre den, sætte den i bevægelse, så dens effekt på os kan bevæge sig fra tvivl på livet - til - tro på livet. Tro på livet uden mulighed for fysisk kontakt med det menneske hver enkelt af os har prøvet at miste. Med tvivl kommer tro. Tvivl og tro.

I februar 2012 og månederne frem foretrak Sorg, at du boede sammen med Den på planeten Sort Hul. Sidenhen har du sat Sorg i bevægelse. Det er en unik bevægelse, som er kommet frem af, at du begyndte med at at rejse tur/retur imellem planeterne Frodig Klode og Sort Hul.

## **Terapeutiske relationer, narrativer og metaforer**

Den terapeutiske relation i narrativ praksis bygger på, at klienterne fortæller deres historie til en terapeut. Terapeuten forsøger at forstå historien på en måde, der tager sigte på at skabe bevægelse, og til dette arbejde er metaforer anvendelige. Den narrative tilgang kan beskrives som en metafor, der udtrykker, at vi mennesker oplever og erfarer vores liv gennem de historier, vi fortæller. *“En historie kan defineres som en meningsenhed, der skaber en ramme for erfaringen. Det er gennem disse historier vores erfaringer tolkes. Vi går ind i historier, vi bliver inddraget i historier af andre, og vi lever vores liv gennem disse historier.”* (Epston, White & Murray in Lundby 2005, pp. 33, 37).

Metaforer stammer fra den bogstavelige betydning af at føre (pherien) bagved (meta). I begyndelsen af samtalerne med Hanne stod Sorg og Sort Hul forrest. Men ved hjælp af at introducere metaforen Frodig Klode, blev det tydeligt at bagved Sort Hul ligger Frodig Klode som en mere sikker havn.

En metafor kan bruges til at sammenligne en psykisk situation med et billede fra et andet område. Sort Hul som bolig for Sorg. Rumvæsen som terapeut. Det uendelige univers som kan rumme alle følelser. En metafor fungerer som en inddirekte form for udtryk. En udtalelse om en ting som respekterer en anden ting (Bertelsen 1987, pp. 11, 23, 32.)

Narrativet kan fungere som en metafor, hvis en person kan få en fortællings begivenheder og pointer til at handle om sig selv. Noget fra historien overføres og kaster lys over

personens eget liv. Metaforers ressourcer er, at de præcist på billedlig vis siger noget om en ting, som vi hidtil ikke har vidst eller har haft klare ord for (ibid.)

Den franske filosof Paul Ricoeur (in Ugglå 1994, pp. 385, 393) fremhæver med sin spændingsteori, at ved en metafor er det i spændingen mellem ordet og sætningen at sproget billedliggør sin mening. En sætning får sin betydning inden for konteksten, den bliver anvendt i. Hans spændingsteori har til formål at gøre op med den stærke retoriske tradition, der identificerer metaforen som et særskilt ord, der erstatter et andet ord uden nogen egentlig forandring af meningen.

I fortællingen om Hannes tur/returrejser billedliggør sproget sin mening, når metaforen Sort Hul sættes i kontekst til metaforen Frodig Klode. De to planeter i samspil kan skabe en sprække i Sorg.

Ricoeur skelner mellem to former for metaforer: 1) Metaforer der er levende, og som kan betegnes som meningsbærere. 2) Døde metaforer, der har mistet deres "saft og kraft". Døde metaforer indgår i daglige talemåder uden noget fornyet indsigt og mening (ibid.)

Sort Hul kan kategoriseres som en død metafor. Frodig Klode kan kategoriseres som en levende metafor. Levende metaforer opstår kontekstuel bundet igennem den konkrete sprogbrug. At skabe levende metaforer handler i høj grad om at intensivere konflikten i den metaforiske relation, uden at kommunikationen brister. Metaforer kan få os til at rekonstruere verden på bestemte og nye måder. De indgår i vores sprog som et fundamentalt, kommunikativt fænomen som formidler tankens ide, og som gør det muligt at tale om oplevelser og erfaringer, der ikke bogstaveligt kan beskrives. Systemteoretikeren Gregory Bateson benævnte metaforen som: "*The pattern which connects*" (in Lakoff et al. 1999, pp. 17, 50, 551).

Hvordan tjener metaforerne mon Hanne? Jeg tror, metaforerne tjener Hanne, fordi de kan kropsliggøre. Metaforer favner hjerte, hjerne, handling og hensigt. Vi berører det smertelige samtidig med metaforen skaber en tilpas distancering. Noget i menneskers liv kan være så smerteligt, at det håndteres hensigtsmæssigt ved hjælp af distancering - og her fungerer metaforerne. "*Ord vejer tungere end guld*".

## Referencer

Bertelsen, P. (1987). *Terapeutiske metaforer. Psykoterapi virksomhedsteoriens perspektiv*. Dansk Psykologisk Forlag.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh. The embodied mind and its challenge to western thought*. Basic Books.

Lundby, G. (2005). *Narrativ terapi*.

Uggla, Bengt Kristensson (1994). *Kommunikation på bristningsgränsen. Paul Ricoeur*. Brutus Östlings bokförlag symposion.