

Historier

- ▶ Vårt ubevisste sinn elsker historier
- ▶ Historier har blitt fortalt i enhver kultur, som et middel for å underholde, lære opp, bevare og for å skape moralske verdier.

Kilde: Wikipedia

Hva er en metafor

- ▶ Aristoteles f.eks.:
Metaforer består av å gi en ting et navn som hører innenfor noe annet.
- ▶ Eller vi kan si:
En metafor gjør oss i stand til å bytte ut en tanke med en annen.
- ▶ Eller:
- ▶ En historie eller idè som har paralleller til et annet mønster eller situasjon. To ting har mange ulikheter, men noe grunnleggende er likt.
- ▶ Våre drømmer er ofte metaforer – derfor er dette effektivt i forhold til vårt ubevisste sinn

Fordeler med metaforer I

- ▶ Verktøy for å skape endringer
- ▶ Se ting i et nytt lys
- ▶ Virker mindre truende enn direkte tale
- ▶ Kan handle om andre mennesker og andre problemer
- ▶ Går forbi bevisst/ubevisst motstand

Fordeler med metaforer II

- ▶ Kan gi nye tolkninger på tidligere situasjoner/hendelser
- ▶ Endre måten vi forstår ting og følelser på
- ▶ hjelpe oss å skape nye tankemønstre
- ▶ hjelpe oss å forstå årsaken til problemer

Metaforer – paralleller

- ▶ Som terapeut forteller du en historie – som underveis får pasientens ubevisste sinn til å søke etter en mening med hvordan historien kan være relevant for ham/henne.
- ▶ Pasientens us vil søke etter paralleller for hvordan vedkommende kan bruke budskapet til sitt beste. For at dette skal skje må historien ha et minimum av paralleller til pasientens problem

US bearbejder eget innhold

- ▶ En god metafor vil være forkledt, samtidig som den følger strukturen til pasientens situasjon.
- ▶ En god metafor brukt under hypnose kan oppnå endringer hos pasienten gjennom å se sin situasjon i et nytt lys – pasientens forestiller seg hvordan det er (kan bli) i metaforen som terapeuten forteller. De erfarer innholdet som om det skjer med dem – og føler lettelsen ved å oppnå endringen/løsningen som fortelles.
- ▶ Deres us begynner så å bearbeide eget problem i retning av løsningen som ble skissert i metaforen

Metaforer hjelper pasienten å få tilgang til egne ressurser som skal bidra til å oppnå endringer

- ▶ Metaforer er et verktøy som viser vei for nye tankemønstre, følelser og/eller oppførsel.
- ▶ En metafor i terapeutisk sammenheng består av elementer som symbolsk representerer pasientens problem, og tilbyr gjerne en løsning på en indirekte måte.
- ▶ Budskapet i en metafor er ikke i den spesifikke hendelsen som historien handler om (den overfladiske strukturen) – men i det underliggende mønsteret eller prinsippene i historien (den dypere strukturen) som har paralleller til pasientens problem

Konstruksjon av metaforer

- ▶ Rette fokus fra pasienten til en karakter i historien
- ▶ Etablere likheter i adferd, forhold, eller situasjoner mellom pasienten og karakteren i historien
- ▶ Gi pasienten tilgang til ressurser gjennom historiens innhold
- ▶ Gi en avslutning på historien som innebærer at karakteren løser sitt problem og oppnår ønsket utbytte.

Verbal betydning

- ▶ Ettersom en metafor er en fortelling, bør vi benytte tonefall, dynamikk og tempovariasjoner i stemmen til å formidle/understreke viktige elementer i historien.

En historie om en annen

- ▶ Vi kan fortelle pasienten en historie om en annen pasient, eller en annen person (det kan gjerne være et dyr). Når vi forteller hvordan denne personen løste sitt problem (som har paralleller til vår pasients problem) vil vi indirekte også fortelle hvordan vår pasient kan løse sitt problem. Ubevisst ser de paralleller til sitt eget liv – og de kan bruke lærdommen fra metaforen til å endre sitt eget tankesett, eller oppførsel.
- ▶ Selv om historien tilsynelatende ikke ligner pasientens problem (bevisst sinn) vil pasientens us bearbeide historien og finne løsning(er).

Usynlige ressurser

- ▶ Vi kan fortelle pasienten om hvordan et frø utvikler seg. Frøet bygger blader og stamme ut fra oksygen og karbon som det tar til seg utenfra. Det er nesten som usynlige krefter får treet til å vokse. Kanskje har vi mennesker også usynlige krefter som kan få oss til å vokse – eller oppnå endringer.
- ▶ Dersom en pasient forgjeves har forsøkt å endre seg, kan vi fortelle en historie om ketchup-effekten. Vi kan fortelle dem at det noen ganger skjer endringene etter litt innsats først. Plutselig dukker de opp.

Hva vi gjør med det vi har

- ▶ Du kan fortelle om en kokk som lager et fantastisk måltid med samme ingredienser som en husmor/far lager en vanlig middag av. Kvalitetsforskjellen er stor. Det handler om hvordan vi bruker det vi har på en optimal måte. Da kan vi oppnå ekstraordinære resultater.

Overdreven bekymring

- ▶ En venn av meg var på camping for første gang. Han fant et fint sted i skogen mellom trærne, like ved en bekk. Det var et perfekt sted. Han laget et måltid ved hjelp av ilden fra bålet, og nøt kveldssolen mens han spiste, og nøt stillheten som senket seg. Fuglene sluttet å kvitre, det eneste han hørte var vinden som fikk grenene til å bevege seg. Det å være alene i en slik ro, hadde en magisk påvirkning på min venn. Etter en stund gjorde min venn seg klar til å sove i teltet. Midt på natten våknet han av en lyd utenfor teltet. Uerfaren som han var med campinglivet, hadde han latt all maten bli igjen utenfor teltet – og en bjørn hadde fått teften av den. Den gravde seg gjennom nisten hans, og brøt opp plastposene og sekken hans som stod utenfor. Min venn var skrekkslagen der han lå helt stille i mørket, redd for å lage en lyd som skulle få bjørnen til å bryte seg inn i teltet. Lydene utenfor ble sterkere, og synes å komme nærmere. Han lå slik, helt stille resten av natten, samtidig som han forsøkte å få med seg det som skjedde utenfor – skrekkslagen for at bjørnen når som helst skulle komme seg inn i teltet. Da morgenen kom, og alt hadde vært stille en stund, krøp han forsiktig ut av teltet, bare for å oppdage et ekorn som satt ved en trestamme litt bortenfor. Han forstod da at det var ekornet han hadde hørt om natten, og ingen truende bjørn.

Hvordan lage en metafor I

- ▶ Skriv en historie som er ulikt pasientens problem, men har et mønster som ligner
- ▶ Rett fokus fra pasienten til en karakter i historien
- ▶ Etablere likheter i adferd, forhold, eller situasjoner mellom pasienten og karakteren i historien
- ▶ Gi evt. pasienten tilgang til ressurser eller løsninger, men gjør det gjennom historiens innhold
- ▶ Den dypere strukturen mellom problemet og historien er lik, mens det mer overfladiske er forskjellig
- ▶ Om mulig, la den dreie som om noe som opptar eller interesserer pasienten
- ▶ Unngå å forklare metaforen, slik at det us kan jobbe med den på sin egen måte

Hvordan lage en metafor II

- ▶ Terapeutiske metaforer kan ha en åpen slutt – noe som tillater klientens us å bruke egne ressurser til å finne løsning
- ▶ Eller den kan ha en løsning (for det us) på problemet – noe som gir håp
- ▶ Du kan ikke bare få ditt hjerte til å slå fortere. Men du kan tenke på noe (skummelt) som gjør deg redd/urolig, og dermed slår ditt hjerte fortere
- ▶ Slik også i terapi – klienten vet hva han ønsker, men får det ikke (bevisst) til – involver derfor fantasi og kreativitet