

En människas dagar är som gräset: Metaforer som tankens mellanrum

Årsbok för kristen humanism och samhällssyn 2009

"Vi behöver bilder för att tänka", sa Aristoteles. Med bilder och metaforers hjälp skapar vi ett mellanrum i tanken. Inför svårtolkade och obekanta situationer behöver vi finna ord och bilder att vila i för en stund. Metaforen är en hållplats mellan behov, känsla och frustration å ena sidan och insikt och handling å den andra. Den har därför varit ett viktigt redskap i såväl vetenskapspersonens och forskarens, som i teologens och poetens verktygslåda. Allt vi möter i tillvaron har sina användbara metaforer.

Den användbara metaforen (UR)

För ett tag sedan gick en ung och ambitiös kvinna i terapi hos mig. Hennes största mål var att komma ut i arbetslivet och finna ett jobb. Men ett generaliserat ångestsyndrom och en social fobi hindrade henne att ta steget från önskan till handling. På grund av sin sjukdom hamnade hon på något sätt mellan stolarna hos Arbetsförmedlingen. Visst kunde man hjälpa henne med en praktikplats, fast då fick hon leta upp en arbetsgivare på egen hand och själv skapa kontakt. Men det var just detta hon hade så svårt för och behövde hjälp med; att ta kontakt, presentera sig och ställa frågor. Med mycket ångest är det lätt att känna sig som en bluff fastän man inte är det. Jag skrev flera intyg åt henne med Arbetsförmedlingen som adressat, där jag sökte förklara vilka svårigheter man har som människa med ångestsjukdom och social rädsla. Det var svårt att nå fram med den kunskapen. Arbetsförmedlingen bekostade gärna en praktik, bara hon själv sökte plats, var det återkommande svaret.

Till slut tog jag mod till mig och skrev lite okonventionellt i ännu ett intyg:

"Kajsa (fingerat namn) är som en bil där ettan och tvåan inte fungerar i växeln, men där trean fyran och femman går utmärkt." Omedelbart förstod handläggaren vad det handlade om

och såg själv till att Kajsa fick en praktikplats som man ordnade åt henne. Där har hon nu varit med utmärkt resultat i ett halvår och kan räkna med en anställning. För Kajsa är allt annat än en bluff, trots att hon känner sig så.

Jag tror att det var min enkla metafor om bilens olika växlar som fick handläggaren att förstå vilken hjälp Kajsa behövde. De vardagliga bilderna beskriver något bättre och enklare, än de vetenskapliga orden som ofta är tomma på innehåll för oss.

När jag skrivit detta har jag redan för använt flera bilder för dig som läsare: **hållplats, hamna mellan stolar** och **verktygslåda**. De är alla metaforer. När jag använde mig av de bilderna, var det med avsikt att göra det jag ville säga mer lättförståeligt för dig som läsare. Jag hoppades att du skulle bli intresserad och samtidigt skapa dig en egen bild av vad denna artikel handlar om.

Varhelst och närhelst en människa sökt uttrycka meningsfulla tankar om sig själv och tillvaron, så har metaforen varit ett redskap. Metaforen är en förutsättning för att förstå och tänka kreativa tankar. Poesi, dramatik, politik, konst, filosofi och teologi skulle aldrig kunna komma till uttryck utan metaforer. Min barndom i det småländska bibelbältet var sprängfylld av ålderdomliga metaforer, tillkomna tusentals år före mig själv och i en helt annan kultur. Märkligt nog kunde de fortfarande fungera, även om många av dem upphörde att vara bilder och blev en egen verklighet. Jesus var en herde och människan var bråkande får, vilket jag fann både komiskt och skrämmande.

En bild för något annat (UR)

I den oscarsbelönade filmen *Il Postino* möter en enkel postman den världsberömda författaren Pablo Neruda. Mellan dem uppstår en varm vänskap och en gemensam kärlek till metaforerna:

- Det är orättvist att du duschar mig i liknelser och metaforer, säger Neruda till postmannen.

- *Don Pablo, metaforer, vad är dom?, frågar postmannen.*
- *Metaforer.... Metaforer är, hur ska jag förklara? När du talar om något och jämför det med något annat.*
- *Är det något du använder i din poesi?*
- *Ja, det med.*
- *Hur då?*
- *När du säger att "himlen gråter", vad menar du då?*
- *Att det regnar.*
- *Det är en metafor.*
- *Är det så enkelt? Varför har man då gett det ett så komplicerat namn?*

Ordet metafor kommer från grekiskans *metaphora'* som betyder "bortförande till ett annat ställe". Metaforen i det professionella samtalet *bortför* hjälparen och klienten till ett annat välbekant område som kan förklara och förtydliga situationen. Genom detta bortförande kommer vi närmare problemet och dess lösning eftersom vi får möjlighet att dela en gemensam bild. Lite senare i filmen utropar postmannen hänfört: "Hela världen är en metafor för något annat".

Allt som finns har också sina användbara metaforer. Pär Lagerkvist skriver om det sköra livet i dödens närhet: "*Tanken tar ned sina tält av spindelväv*". Och vi anar något av det som är svårbegripligt och kanske rent av skrämmande. På samma sätt gör Bibeln ständigt bruk av metaforer för att beskriva en gåtfull tillvaro och en Gud som inte betar sig som andra gudar. Profeten Jeremia liknar Gud vid en krukmakare som kan återanvända det misslyckade (Jer 18:3-4). De bibliska metaforerna har för övrigt haft en sällsam förmåga att ta odödlig plats i världslitteraturen. Jeremias metafor blir till exempel återanvänd av José Saramago i hans roman *Grottan*.

Metaforens många möjligheter (UR)

Det är inte bara i litteraturen, poesin och teologin där metaforer kommit till användning. Inom psykoterapin är metaforen ett uppskattat redskap. I den äldre psykoanalytiska terapin tillskrivs metaforerna klientens egen berättelse. Gudrun Olsson, professor i psykologi, talar om klientens metaforer som ”ord att vila i”. Med dessa ord får klienten en nödvändig distans till sin egen upplevelse och kan därefter påbörja ett undersökande av situationen med utgångspunkt från metaforen. Den andre så att säga ”packar upp” verkligheten med en metafor. I modern kognitiv psykoterapi är det behandlaren som gör bruk av metaforen för att förklara viktiga saker för klienten som känslomässigt kan vara svårt att ta till sig.

Även vetenskapen behöver metaforerna. Kognitionsforskaren Peter Gärdenfors skriver: *”En metafor kan skapa en ny mening genom att kombinera två mönster på ett överraskande sätt.....När det gäller undervisning om vetenskapen är lyckade metaforer till stor hjälp för förståelsen”*.

Inom den moderna neurobiologin, där vår kunskap om hjärnan nu ökar explosionsartat, har metaforerna haft ovärderlig funktion för att förklara och förmedla komplexa processer. Ofta använder man där metaforer från kommunikationssamhället: växel, sambandscentral, dator, hårddisk osv. På samma sätt har nationalekonomin haft behov av metaforerna för att förklara finanskrisens orsaker och åtgärder. Det senaste året har dagstidningarna dignat av metaforer kring detta tema. Som då finansminister Anders Borg förklarade: *”Det är bäst att spara i skafferiet så att man klarar hela matchen”*. En kanske mindre lyckad metafor med tanke på att den som sparar i skafferier sällan är samma person som går och se en fotbollsmatch. Även bibelvetenskapen gör bruk av metaforer för att tolka Bibeln. I Lina Sjöbergs avhandling, Genesis och Jernet, används Sara Lidmans Jernbaneepos som en jämförande metafor till berättelsen om Sara och Hagar i Första Mosebok med förbluffande resultat.

Metaforen som hjälp i människans vardag (UR)

Den viktigaste betydelsen av metaforer finns kanske ändå i våra egna liv. Med metaforer och bilder skapar vi ibland en välbehövlig distans till svåra upplevelser. Vi skaffar oss handtag (ännu en metafor) till det som är svårt att greppa i livet. Den danska författarinnan Karen Blixen uttryckte det med orden: *"Allt lidande kan bli buret om det finner sin plats i en berättelse. Eller om du berättar en historia om det"*.

Låt mig avslutningsvis återvända till Kajsa som kämpade med känslan av att vara en bluff i jämförelse med andra människor. En känsla som ledde henne alldeles åt fel håll i livet.

I ett brev efter det att terapin avslutats beskrev Kajsa hur hon till slut kom till rätta med sin känslomässiga vanföreställning med hjälp av en metafor:

"Jag tänker mig att jag tar bussen hem en sen kväll från staden. Det finns gott om tomma platser och sätet bredvid mig är ledigt. Bussen stannar och plockar upp en man som ser ut som en riktig buse. Han är alkoholpåverkad och pratar rakt ut som om alla lyssnade på honom. Han letar efter en plats att sitta, hela tiden skrånande. Jag måste stå ut med att han delar buss med mig. Men om jag undviker ögonkontakt får jag förhoppningsvis sitta i fred. Efter några hållplatser kliver han av. Precis så där är det med mina skamkänslor och rädsla att bli avslöjad som en bluff. När de tankarna kliver ombord i min hjärna så gäller det att inte söka ögonkontakt. För gör jag det får du sällskap hela vägen. Jag har därför börjat acceptera att mina känslor av att vara en bluff finns där. Men nu undviker jag att tala med dem, som om de vore en buse på bussen. Till slut tröttnar de och kliver av!"

Det sällsamma är att Kajsas metafor stämmer så väl överens med den moderna kognitionsforskningen. Tankar och känslor som vi ofta gör bruk av har en tendens att ytterligare förstärkas. Bäst är att ignorera de som förminskar oss.

Så kan metaforerna bli ett viktigt mellanrum i tankarna om våra känslor och yttre händelser.

Vi stannar upp för en stund och undersöker något genom att likna det med något annat. Kajsa lärde sig bemästra sina starka känslor med hjälp av metaforen.

En liten varning (UR)

Just därför att metaforerna är så viktiga för vår tanke bör vi kanske hantera dem med viss varsamhet. Eftersom vi kan skapa oväntade nyanser med val av metaforer kan de stundtals bli både förföriska och kränkande. För en del människor är metaforen inte möjlig att förstå. Vid neurologiska och psykotiska sjukdomstillstånd upphör vår förmåga att hantera metaforer och bilder.

Inte desto mindre är metaforen ett ovärderligt redskap att skapa kreativa mellanrum i vår egen eller någon annans tankegång.

Jakob Carlander

Litteratur:

Carlander Jakob. (2008) Metaforer som verktyg. En handbok för samtal. Stockholm. Gothia förlag

Gärdenfors, Peter. (2005). *Tankens vindlar. Om språk, minne och berättande*. Nora: Nya Doxa

Gärdenfors, Peter. (2006). *Den meningssökande människan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Olsson, Gudrun. (2008). *Berättelsen som utgångspunkt. Psykoterapi i praktik och forskning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Sjöberg, Lina. (2006). *Genesis och Jernet. Ett möte mellan Sara Lidmans Jernbaneepos och bibelns berättelse*. Falun: Gidlunds förlag.