

Metaforer som psykoterapeutens redskap, Insikten, nr 3 2008

För präster och diakoner är metaforen välkänd från bibelns berättelse och äldre förkunnelse. Men metaforen är också ett användbart redskap i det professionella självvårdande samtalet. Jakob Carlander, som till sommaren kommer ut med boken: *Metaforer som verktyg – en handbok för samtal* (Gothia förlag), ger här en introduktion till metaforernas betydelse för goda samtal (Ingress)

Samtalets verktygslåda (UR)

För den som vill föra goda samtal med andra människor finns det en stor verktygslåda fylld av olika redskap och instrument. En del av dem är enkla och ganska självklara, som förmåga till att lyssna, vara medkännande, snäll, empatisk och lättfattlig. Andra verktyg är mer sofistikerade. Många av dem har utvecklats i psykologernas experimentverkstad och fått mer komplicerade namn som överföring, motöverföring, sokratiska frågor, tolkning och mindfulness.

Denna artikel handlar om ett alldeles särskilt verktyg, som av någon anledning blivit liggande lite bortglömt längst ned i lådan. *Metaforen* – hur vi samtalar och förklarar för den andre med hjälp av välkända bilder.

Metaforen har följt människan genom världshistorien i bilder, symboler, språk och skrift. Inte minst det religiösa språket har varit bemängt med metaforer: ”En människas dagar är som gräset”.

Verktygslådan som jag nyss talade om är exempel på en sådan metafor. När jag använde mig av den bilden, 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 konsten att föra goda samtal. Med den bilden upprättar jag en kontakt och förståelse med dig som läsare, även om du kanske har helt andra erfarenheter och referensramar än jag. Det är precis det som är syftet med en metafor. Vi skaffar oss en gemensam bild av hur något är.

Vägen till det terapeutiska samtalet (UR)

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.

I psykoanalytisk terapi blev metaforen ett redskap för att förstå patienten och beskriva vad som ägde rum i den terapeutiska processen. Psykoanalysen tolkar klientens drömmar och fantasier som viktiga metaforer för något smärtsamt som trängts bort i den inre världen. De kognitiva psykoterapierna har gjort bruk av metaforen för att tala om och ge instruktioner hur klienten bäst bör tänka och bete sig i sin vardag. En särskild ställning har metaforen fått i de konstnärliga terapiformerna som bildterapi och gestaltterapi, där den nästan är att betrakta som en tredje part i mötet mellan klient och terapeut. Bilden berättar om klientens känslor och inre värld, men kan också ge nya uppslag, lösningar och oväntade öppningar då terapeut och klient nyfiket undersöker den. I bildterapi är metaforen både en tolkning och ett tilltal.

Men det är inte bara i terapier som metaforen kommer till användning. I socialtjänst, skola, själavård, omsorg och vård är den också ett oskattbart verktyg för att förmedla viktig kunskap och information.

Med hjälp av metaforer kan vi i professionella samtal förklara något som annars är svårt för den andre att förstå. Den kan handla om en komplicerad sjukdom, en oväntad livskris, påträngande känslor, negativa beslut eller ett ovälkommet beteende på arbetsplatsen. Inom all människovård är det pedagogiska och motiverande samtalet av central betydelse. Om inte den andre förstår sitt dilemma och kan ta till sig instruktioner, sker ingen bestående förändring eller förbättring. Samma förhållande råder inom alla yrken där samtalet är viktigt

Vad är en metafor? (UR)

Metafor är ett bildligt uttryckssätt där ett begrepp eller en situation i samtalet tillfälligt byts ut mot ett annat begrepp eller situation som beskriver samma fenomen men med andra ord och bildmässigt innehåll. Syftet med metaforen är att göra sig förstådd och skapa förståelse.

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

- Det är orättvist att du dränker mig med liknelser och metaforer, säger Neruda till postmannen.
- Don Pablo, metaforer, vad är det?, 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 konfidenten 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.

Med metaforens hjälp skapas en interaktion mellan olika associationsfält. Exempelvis en kris och ett annat välbekant erfarenhetsbaserat område av livet. På så sätt får den andre redskap att hantera de känslor som hör samman med livskrisen. Med en nyvunnen gemensam kunskap underlättas också det fortsatta samarbetet:

– På vilket sätt kan en stödfamilj hjälpa oss? Alla kommer att tro det är något fel på vår familj.

– Se stödfamiljen som att vi låter en lots kliva ombord för att hjälpa er förbi en svårforcerad sträcka av farleden med många grynnor och skär. När den inte behövs längre går ni åter för egen maskin.

Metaforen är ett redskap för att skapa mening i tillvaron (UR)

Jag minns en första april när jag var ungefär tio år gammal. Min tre år äldre bror, Johan, bad mig gå ned i garaget och hämta en låda ”hammarklang”. Det var hans aprilskämt som jag gick på med hull och hår. Jag letade i säkert en timma. Till slut ställde jag mig äntligen frågan vad hammarklang är för något och hur det ser ut. Jag kunde inte komma på det. Då började jag leta i minnet efter andra ord för ”hammarklang” och vad man kunde använda istället om man hade slut på denna tingest. Det var då, när jag upptäckte att det inte fanns några alternativa ord eller redskap för ”hammarklang”, som jag insåg att jag blivit lurad.

Det är just så vi skaffar oss kännedom om världen. Vi letar efter metaforer för att förstå hur något ska användas, tolkas eller betraktas. För att tillvaron ska bli begriplig och meningsfull behövs metaforer.

Människan är en varelse som ständigt söker förstå sin tillvaro som meningsfull. De viktigaste redskapen för att skapa denna mening är språket och berättelsen. Kognitionsforskaren Peter Gärdenfors har visat hur metaforen används av människan för att upprätta meningsbärande mönster mellan olika erfarenhetsområden. De metaforer vi använder både skapar och avslöjar våra föreställningar om världen.

Metaforen är alltså inte bara ett redskap i det individuella samtalet. Den är på många sätt grunden till hela vår sammanhängande livssyn och möjlighet att känna mening i livet.

Människan har ett behov av att upptäcka likheter. Med metaforernas hjälp binder vi samman olika företeelser och skapar på så sätt mönster och mening i våra liv. Det var i avsaknaden av användbara metaforer jag avslöjade bror Johans bluff. Det som är meningsfullt har sina metaforer. Därför kan vi också berätta om det meningsfulla med hjälp av metaforer.

Allt kan vara en metafor (UR)

Varje gång vi lyfter in något annat i det professionella samtalet för att på så sätt belysa ett problem eller ge en instruktion, så är detta en metafor. I princip kan vad som helst fungera som en metafor. Den norske psykologen Geir Lundby som arbetar med narrativ (berättande) psykoterapi påpekar att även ordspråk, myter, sagor, allegorier och liknelser bör kallas metaforer. För den religiöst erfarne konfidenten kan bibelord fungera som utmärkta metaforer i ett akut själsligt lidande.

Det som ytterst avgör vad som är en metafor är att den fungerar som en sådan; med andra ord att den leder till förståelse. Funktionen och den effekt metaforen skapar är av central betydelse. Konfidenten ska kunna förstå något nytt med hjälp av den. Geir Lundby betonar vikten av att det finns många metaforer att välja mellan och att dessa skapas i ett aktivt samtal. På så sätt blir de till verklig hjälp i en svår situation.

Filmen som metafor (UR)

Vi får inte glömma bort att även samtida berättelser och berättarformer fungerar som metaforer. Carl-Magnus Stolt, professor i humanistisk medicin, har visat hur dagsaktuella filmer från bioduken kan fungera som bra metaforer i medicinska och stödjande samtal med patienten. Det går utmärkt att kommunicera med hjälp av gestalter från filmduken.

En medelålders man, 50+, har diagnostiserats för lungcancer. Prognosen är dålig. Han är villrådig kring vad han ska säga till sina barn som befinner sig i den unga vuxenåldern. Ska han berätta att han troligen kommer att dö inom något år, eller ska de slippa att få reda på något och ostört kunna fortsätta med sina livsprojekt?

Diakonen, som han sökt hjälp hos, påminner mannen om den film han själv berättat att han nyss sett: Efter bröllopet. Mannen hade starkt identifierat sig med Rolf Lassgård som gestaltar en rik direktör, Jörgen, som bär hemligheten om sin egen cancersjukdom inför hela sin familj.

– Kommer du ihåg, frågar diakonen, hur Jörgens dotter reagerade när hon till slut fick reda på att han var allvarligt sjuk?

Mannen nickar:

– Jo, hon sa att hon hade rätt att få veta. Och att det inte fanns något som var viktigare än att vara tillsammans med honom när han nu hade det så här. Hon var ju nästan arg på honom för att han inget sagt.

Därefter beslutar sig mannen att trots allt berätta för sina barn om sin sjukdom.

Metaforer i människovårdande yrken (UR)

När vi använder metaforen i professionella samtal är det inte för att glänsa med språket eller våra kunskaper om aktuella filmer. Vi vill helt enkelt att den andre ska förstå något viktigt som är svårbegripligt:

– Om ni samarbetar om barnens vårdnad kommer ni alla att få ut mer av det. Tänk på den gamla välkända bilden av två åsnor med ett rep emellan sig som stretar mot två olika korgar med hö. Så länge de drar åt varsitt håll får ingen något. Alla blir utan.

Ibland behövs metaforen för att övertyga den som undviker viktiga fakta eller har fastnat i en missvisande känsla:

- Börja du inte lägga ned mer tid på studierna nu, så kommer du att missa tåget.*
- När du fortsätter att älta den gamla händelsen matar du också ett odjur som blir allt större och mer krävande.*
- När du säger att rökning inte är farligt för din hälsa får jag bilden av en struts som sticker huvudet i sanden inför något obehagligt.*

Rädsla för metaforer (UR)

Metaforen går utanför det professionella och vetenskapliga språket. Många yrkespersoner är därmed rädda att inte uppfattas som trovärdiga och yrkeskunniga när de använder metaforer. Det kan särskilt gälla prästen och diakonen som inte gärna vill framstå som en pastor Jansson: ”Livet är som en påse”. Men det är bättre att bli förstådd än att tala fint. Var inte rädd att göra bruk av dem. Peter Gärdenfors skriver

”Inom många grenar av vetenskapen finns ett förakt för metaforer – den rena forskningen ska hållas fri från sådana förföriska bilder. Men det har visat sig att det är mycket svårt att undvika metaforer inom vetenskapen. Och när det gäller undervisning om vetenskapen är lyckade metaforer till stor hjälp för förståelsen”

Peter Gärdenfors 2005:75

Det kan därför vara dags att återerövra metaforerna i det själavårdande samtalet. I de moderna kognitiva terapiformerna beskrivs metaforen näst intill som en egen revolutionerande

nyupptäckt. Teologen har ett annat historiskt perspektiv. Men rätt använt och med ett empatiskt kunnande kan de också göra nytta i modern själavård.

Jakob Carlander

Litteratur:

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

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

Kåver, Anna. (2006). *KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Lundby, Geir. (2002). *Livsberättelser och terapi. Om nyskrivning av historier och ett narrativt arbetsätt*. Stockholm: Natur & Kultur.

Sontag, Susanne. (2001). *Sjukdom som metafor. Aids och dess metaforer*. Stockholm: Natur & Kultur.

Stolt, Carl-Magnus. (2003). *Medicinen och det mänskliga. Vårdkonst och vardagsetik, humanism och humaniora*. Stockholm: Natur & Kultur.