

(Ingress)

I mitt arbete som psykoterapeut har jag kommit att fokusera mig på människor med så kallat generaliserat ångestsyndrom (GAD). Ett vanligt symtom vid denna ohälsa är ett djupt ambivalent tillstånd. Man har svårt att fatta val och slits mellan olika möjligheter utan att nå fram till ett beslut eller godtagbar lösning. Det kan handla om val av utbildning, yrke, boende eller partner. Ju mer man funderar desto villrådigare blir man.

I samtal inför svåra val brukar jag då berätta för klienten om min gamla skolfröken från mellanstadiet som lärde mig stava. Trots att jag läste på inför varje prov tog nervositeten överhand och jag misslyckades gång på gång:

”Jakob sluta att fundera”, sa hon, ”Skriv som du först tänkte och låt bli att sedan ändra. Stoppa suddet i bänken!” Efter några veckor hade mina fel i rättstavningsproven minskat dramatiskt.

Därefter föreslår jag min klient att han eller hon nu ska pröva samma strategi. ”Välj efter den tanke som först dök upp i ditt medvetande!” Sedan undersöker vi om resultatet också här blir detsamma.

Det brukar det bli. Vetenskapliga psykologiska undersökningar har visat att vi är mest tillfreds med de val vi fattat omedelbart med en magkänsla, än de vi ältat fram och tillbaka under lång tid.

(Att det sedan finns människor som borde tänka efter mer innan de utför sina impulshandlingar är en annan sak. De blir sällan långvariga besökare hos en psykoterapeut).

Vad är en metafor (UR)

Vad jag då gjort som psykoterapeut, är att jag tagit bruk av en metafor. Det är med metaforens hjälp som klienten plötsligt funnit en ny väg ur ett till synes olösligt dilemma.

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 annat bildmässigt innehåll. I detta fall tjänar min insiktsfulla skolfröken som en metafor till dilemmat med en valsituation i klientens samtid. Syftet med metaforen är att göra sig förstådd och skapa förståelse. Särskilt i de fall starka känslor leder tankarna åt fel håll.

Att göra bruk av metaforer i viktiga samtal är en välkänd teknik för pedagoger, teologer och diktare genom årtusenden: En människas dagar är som gräset, säger bibeln. Herakleitos använde floden som en metafor för alltings förändring; ”allting flyter”. När Hamlet i

Shakespeares drama känner sig manipulerad av sin farbror utbrister han: ”Ni vill spela på mig” och låter musikinstrumentet vara en metafor för sin egen maktlöshet.

Inte bara för psykologer (UR)

Den moderna psykologin har återupptäckt metaforens användbarhet. Just nu upplever den en stark renässans i den kognitiva beteendeterapin. Metaforen är ett bra redskap när man ska förklara något för den som är styrd av starka känslor: ilska, misstänksamhet, ångslan, rädsla eller skamkänslor. Psykologer har alltid en tendens att tillskriva sig själva upptäckten av sådant som redan använts i andra områden. Kanske är det dags att pedagogen åter gör anspråk på del av äganderätten till detta välkända redskap för goda samtal

Metaforer i skolan (UR)

Ordet metafor kommer från grekiskans *metaphora* som betyder ”bortförande till ett annat ställe”. Metaforen i det professionella samtalet *bortför* läraren och eleven eller dennes föräldrar 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.

- Varför ska jag läsa romaner, jag kan ju skaffa mig allt jag behöver veta om dem på nätet.
- Det du får reda på när du googlar är som ett skelett på ett museum. Nog skulle du vilja möta en dinosaurie på riktigt. Tänk vad du går miste om när du läser **om** en bok istället för att läsa **boken själv**.
- Visst är jag glad för att jag fick VG på provet. Det var mer än jag väntat mig. Men jag kommer aldrig att klara nationella provet. Det vet jag.
- Var glad och stolt för att du skrev bra på provet. Och oroa dig inte. Förr i tiden sa man att man inte kan skotta den snö som ännu inte fallit.

En metafor kan användas av båda parter. Var också uppmärksam på de metaforer som eleven eller föräldern använder sig av. Ibland kan man låta en metafor ”gå i retur” för att förmedla en viktig känsla:

- När du talar om mitt barns prestation i skolan upplever jag det som att stå inför en domstol.
- Om du känner det på det sättet så ska du veta att vi alla här i skolan är din sons advokater och bisittare.

Elever och föräldrar fastnar ibland, liksom alla människor, i fördomar, aggressivitet, rädsla och misstänksamhet. Det är då metaforerna gör som mest nytta. Genom att introducera ett helt annat område av livet som belyser det man vill framföra, skapas helt nya förutsättningar för förståelse och trygghet.

#### Metaforer mot låg självkänsla (UR)

Ett område där metaforer gör sin allra största nytta, är när unga människor lider av bristande självkänsla:

En skolkurator gav mig nedanstående metafor från sitt arbete med unga kvinnor med negativ självuppfattning.

- Tänk dig, att du tar bussen hem en kväll. Det finns gott om tomma platser och sätet bredvid dig 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. Du måste stå ut med att han delar buss med dig. Men om du undviker ögonkontakt får du förhoppningsvis sitta i fred. Efter några hållplatser kliver han av. Precis så där är det med dina skamkänslor och rädsla att bli avslöjad som en bluff. När de tankarna kliver ombord i din hjärna så gäller det att inte söka ögonkontakt. För gör du det får du sällskap hela vägen. Acceptera att dina skamkänslor återkommer. Men undvik att tala med dem, som om de vore en buse på bussen!

#### Bara ibland (UR)

Metaforer är bra och användbara, men bara ibland. Det finns många tillfällen då man bör undvika metaforer och istället tala ett direkt språk. Metaforen kräver en viss kognitiv mognad som unga elever inte alltid har. Det är inte heller lämpligt att använda metaforer till människor med neuropsykiatriska störningar.

En bra metafor ska vara möjlig att förstå av den andre. Den ska underlätta inlärandet och inte skapa nya problem. Inte heller ska den få pedagogen att framstå som överlägsen:

- Du säger att ingen här på skolan kan hjälpa dig och att du måste klara allt själv. Det känns inte rimligt. Tänk på John Donnes berömda ord: Ingen människa är en öde ö.
- Vem fan är John Donne?

Egentligen är vårt språk genomsyrad av metaforer. När dessa inte är kända av den andre skapar de bara mer problem än vad de löser dem:

Som svensk student i Jerusalem behövde jag få tag i en forskare som hade skrivit en bra artikel. Jag letade i telefonkatalogen som var några år gammal och fann till slut hans namn. En kvinnlig röst svarade i telefon. På min enkla hebreiska frågade jag efter professorn. Först var det tyst i luren. Sedan svarade den kvinnliga rösten att professor Avi Yonah hade ”flyttat vidare”. Utan att tänka mig för bad jag om telefonnumret dit han flyttat. Nu blev det alldeles dödstyst i luren. Sedan skrek rösten åt mig att detta var det mest oförskämda hon varit med om. Klick! Luren las på. Så förstod jag. Professor Avi Yonah hade inte flyttat till ett annat hus. Han var död!

När du använder dig av en metafor, var då säker på att den är känd av den andre. Tänk på att den som nyligen lärt sig svenska inte alltid förstår språkets egna metaforer!

#### Fördomar om metaforer (UR)

Metaforer är ett enkelt redskap för den som vill föra bra samtal. Alla pedagoger kan använda sig av metaforer och allt kan vara en metafor: en film, en saga, ett ordspråk eller en vardaglig händelse:

- Jag klarar inte av att skriva en uppsats på fem sidor om en film. Det är inte så mycket jag har att berätta. Vad ska jag göra?
- Vad skulle du göra om du besökte en marknad och ville köpa något men inte hade tillräckligt med pengar?
- Då skulle jag pruta.
- Och vad kan du göra med uppsatsen.
- Okey jag förstår. Räcker det med två och en halv sida.
- Jag skulle nog säga tre och en halv.
- Det köper jag.

Trots metaforernas användbarhet finns det ofta en uppfattning att de tillhör ett ålderdomligt uttrycks sätt och är ett fejt undvikande av klarspråk. Men ibland behöver man gå försiktigt fram. Varför är vi så rädda att använda oss av metaforer? Kognitionsforskaren Peter Gärdenfors har i två böcker 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. Det är med metaforerna vi skaffat oss vårt mänskliga medvetande. Men Gärdenfors har också noterat hur det vetenskapliga samhället drar sig för att använda detta förträffliga redskap att förstå och förklara vår tillvaro med. Hans egen teori är att vetenskapsmän är rädda att framstå som ovederhäftiga om man inte talar ett direkt vetenskapligt språk utan istället använder sig av bilder. De av oss som minns Hasse Alfredsson som Pastor Jansson, vilken förkunnade att "livet är som en påse, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något", vill inte gärna bli associerade med denne lätt töntige gestalt.

Men ibland är de vardagliga bilderna den enklaste vägen att nå fram till verklig förståelse. Det finns en klassisk serie som heter Tiger. Tiger är en ung pojke som har en hund vid namn Pricken. En dag möter Tiger sin kompis Hugo och säger till honom:

- Idag har jag lärt Pricken att vissla.
- Det tror jag inte, säger Hugo misstroget, får jag höra honom göra det!
- Nej, svarar Tiger, jag sa att jag har lärt honom vissla, inte att han har lärt sig.

Att förstå med hjälp av en metafor är bättre än att inte förstå alls.

Att erövra världen med metaforer (UR)

Var kreativ och hitta de bilder som öppnar dörren för en elev till nya världar (en metafor!).

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 i 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?

I filmens fortsatta berättelser erövrar sedan postmannen en hel värld; en kvinna, ett språk, en självkänsla och en ideologi. Nyckeln till hans nya mod är insikten, att allt som finns i tillvaron alltid har sina metaforer. Finner man dem, så förstår man också sitt eget liv och hela tillvarons mysterium.

Det är min övertygelse att också eleven i den svenska skolan kan göra sitt kunskapsinhämtade och egen personliga utveckling mer meningsfull och konstruktiv om pedagogen vågar dela med sig av alla de metaforer som hör till språk, litteratur, existens och vardande.

### **Jakob Carlander**

Leg psykoterapeut, teologie licentiat och litteraturkritiker på Östgöta Correspondenten

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

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

Bifogar två bilder från den italienska filmen *Il Postion*, som visar Pablo Neruda och postmannen. Tänkte att de kan tjäna som illustration.