

# Der håpsbroer finnes

Erfaringens stemme om når livsverdener møtes  
og muligheter skapes



**MASTEROPPGAVE I FAMILIETERAPI OG SYSTEMISK PRAKSIS**

*Forteller og skribent: Elin Grigoryan*

**Veileder:** Siv Merete Myra

**Antall ord:** 24 760

Diakonhjemmets høgskole – Mai 2015  
**Institutt for sosialt arbeid og familierapi**

Tåken ligger tett og grå  
Der  
Like der fremme  
En stripe av lys bryter gjennom

Som i et lynglimt ser jeg det  
Aner en kontur  
Det er noe  
Foruten tomhet

Med vaklende skritt nærmer jeg meg  
Kvistene skriker under føttene  
Nå er det tydelig  
Tåken letner  
  
Det *er* en bro

## Forord

Min historie om masterreisen er en historie om glede, nysgjerrighet, læring og refleksjon. Det er også en historie om tidsklemmen, jobb, familie og en helse som har spent krokfot på meg gjennom semestrenes løp. Dog, etter to år, tre kneoperasjoner og hektisk livsførsel velger jeg meg historien om når jeg kom i mål, ikke på grunn av – men på tross av!

*”Alt makter jeg i han som gjør meg sterk” (Filip 4:3)*

En slik historie krever en takketale. For meg har det vært viktig å løfte frem erfaringens stemme i masteren. Ikke bare som kasus som underbygger hva fagstemmene sier – men som en sterk gyldig stemme som er en kilde til kunnskap og inspirasjon. Arnhild Lauveng har vært denne stemmen gjennom narrativ analyse av hennes biografi *”I morgen var jeg alltid en løve”* (Lauveng, 2005). Stemmen har fått en plass i mitt hjerte - den har skapt begeistring og nysgjerrighet hos meg. Jeg ønsker å applaudere henne for hennes mot og åpenhet til å fortelle historier som tilbyr nye innramminger, der de eksisterende er slitne og trange. Jeg har følt meg privilegert som har fått anledning til å løfte frem hennes historie og selv legge farger til. Takk Arnhild.

Jeg ønsker også å takke min veileder Siv Merete Myra. Du Siv har hatt tålmodighet og raushet nok til å la meg ha min prosess slik jeg har trengt å ha den, for å komme i mål. En stor takk også til min mor, Asbjørg Bøe og til min søster Eva for gode innspill og spennende dialoger rundt temaene som blir belyst. Min mor har også velvillig deltatt i ett av analysestegene som jeg inviterte henne inn i, og har laget en skisse av håpsbroen på forsiden. Takk til min søster Marit og hennes familie som alltid har tatt varmt i mot meg på mine mange studiereiser til Oslo, og min søster Ingrid som har vært ”bonus mamma”.

Ikke minst må jeg gi honnør for stor tålmodighet og støtte fra min mann Karen og mine to barn, Mikael og Elice, den aller største takken skal dere ha.

Elin Grigoryan

Bergen, 20. Mai 2015

## Sammendrag

Det er i et landskap av narrativer og konstruerte sannheter at jeg begir meg ut på en jakt etter hva som er virksomt i møte med den andre, når den andres livsverden oppleves eller defineres annerledes. Slik melder jeg meg på den jakten som mang en forskende sjel forut meg har vært med på – jakten på hva som virker i terapi. Prosjektet har et kvalitativt forskningsdesign hvor narrativ analyse av en utvalgt fortelling kaster lys over valgt tema.

I mitt prosjekt løftes tre stemmer frem, båret på en uendelighet av andre. Det er erfaringens stemme gjennom Arnhild Lauveng (2005). Hun har skrevet biografien ”*I morgen var jeg alltid en løve*” som utgjør mitt forskningsmateriale. Terapeutens stemme som løftes frem er Harlene Andersons, gjennom fokus på den samarbeidsorienterte, språkssystemiske tilnærmingen som hun forfekter. Den tredje stemmen er min egen. Mitt ontologiske og epistemologiske ståsted er innenfor det sosialkonstruksjonistiske paradigmet.

Reisen har gjort synlig hvordan et språk uten ord, ”selvspråket”, ved å dekodet kan være en viktig nøkkel inn i en tilfrisknings- og endringsprosess. Underveis har også håpets betydning, egenskaper og selve dannelsen av fenomenet blitt belyst og beskrevet.

Annerledeshet ved ens livsverdener i møte mellom terapeut og klient løftes frem som en positiv faktor. Du er invitert med på reisen.

## Summery

A landscape of narratives and constructed truths are surrounding me, as I am heading to join the search for what is effective in the meetings between persons, when the other's horizon is perceived or defined to be different. By doing this I follow in the footprints of many researchers before me, that have joined the pursuit of what works in therapy.

The project has a qualitative research design where narrative analysis of a selected story sheds light on the chosen topic.

In my project three voices are lifted forward, supported on an infinity of others. It's the voice of experience through Arnhild Lauveng (2005). She has written an autobiography called "*Tomorrow I was always a lion*", also my research material. The therapist's voice is heard through Harlene Anderson, by focusing on the collaborative language system approach, which she is a spokesman of. The third voice is my own. My ontological and epistemological standpoint is within the social constructionist paradigm.

The journey has made visible how a language beyond words, the "selflanguage" when decoded, may be an important key into a process of rehabilitation and transformation. Along the way, the journey also reveals significance, characteristics and elements in the creation of the phenomenon hope. This is highlighted and described. Otherness as a factor in meetings inbetween a therapist and a client is looked positive upon. You are invited on the journey.

# INNHOUDSLISTE

Forord	s. 3
Sammendrag – en reisebeskrivelse	s. 4
Summery – English	s. 4
<b>1.0 INNLEDNING</b>	<b>s. 8</b>
1.1 En reise tar form	s. 8
1.2 Hva leter jeg etter?	s. 9
1.3 Litt om landskapet	s. 11
1.3.1 Hermeneutikk	s. 12
1.3.2 Fenomenologi	s. 13
1.4 Veien videre	s. 13
<b>2.0 RELEVANT TEORI OG FORSKNING</b>	<b>s. 14</b>
2.1 Samarbeidende språkssystemisk tilnærming	s. 14
2.2 Sosialkonstruksjonisme	s. 21
2.3 Narrativer	s. 22
2.4 Håp	s. 24
<b>3.0 METODE</b>	<b>s. 26</b>
3.1 Narrativ metode	s. 26
3.2 Studiens informant	s. 27
3.3 Data: hvorfor velge tekst	s. 28
3.4 Narrativ analyse	s. 28
3.5 Tematisk & Dialogisk analyse	s. 29
3.6 Metodiske overveielser	s. 30
3.7 Fremgangsmåte	s. 32

<b>4.0</b>	<b>ANALYSE OG DRØFTING</b>	<b>s. 36</b>
4.1	Tematisk & Dialogisk analyse	s. 36
4.2	Fortellinger om språk	s. 47
4.3	Fortellinger om håp	s. 56
4.4	Min historie om historien	s. 60
4.5	Mine funn	s. 62
<b>5.0</b>	<b>OPPSUMMERING OG AVSLUTNING</b>	<b>s. 66</b>
5.1	Mine refleksjoner	s. 66
5.2	Ved reisens slutt	s. 69
	Referanser	s. 72

## **1.0 INNLEDNING**

En reise har alltid sin begynnelse og sin innramming. Jeg ønsker i dette første kapittelet å invitere deg med som reisefølge på den ferden som mitt masterprosjekt har vært. Du vil først få høre litt om hva som har dannet bakteppe for min interesse for akkurat dette spesifikke reisemålet. Du vil også få høre hva jeg leter etter, og hva som styrer ferden min. Hvilken ramme jeg forholder meg til på ferden. Du vil så få et blikk på kartet slik at du vet hva du kan forvente deg av reisens videre forløp. Velkommen!

### **1.1 En reise tar form**

I mange år har jeg vært opptatt av hvordan vi konstruerer virkelighet. Det være seg store mektige konstruksjoner som samfunnet tuftes på, så vel som våre egne finurlige byggverk av sannheter. Sannheter skaper noe, de gjør noe med oss. Vi gjør våre valg fundert på dem. Min interesse for temaet bunner i personlige erfaringer i forhold til opplevelse av hvordan sannheter kan låse fast, men også åpne opp for muligheter. Interessen har så blitt forsterket gjennom observasjoner og erfaringer jeg har gjort meg som samtaleterapeut i egen praksis, og som veileder i sosialtjenesten gjennom mange år. Min fagkompetanse er som familieterapeut, klinisk sosionom, og veileder. Min personlige kompetanse er farget av alle mine erfaringer på godt og vondt – og de er der alltid også tilstede.

For meg som terapeut er det endring som er i fokus. De jeg møter i terapirommet søker min kompetanse med en forventning om at en endring skal avstedkomme. I tanker eller handling, for seg selv eller andre, eller i relasjoner. Jeg presenteres for en eller flere fortellinger som for fortelleren representerer sannheter i dennes liv, og det er med utgangspunkt i dette at rom for endring skal skapes gjennom dialog og samspill.

Hva da når den andres verden oppleves eller defineres som annerledes? Jeg er nysgjerrig på den avstanden man kan kjenne mellom seg og den andre, det seg være i utseende, verdier, uttrykksform eller på andre områder. Skjønt, det er ikke selve avstanden i seg selv som vekker min største interesse – men hvordan sikre at den ikke er til hinder for at man kan være til hjelp for den andre. Om en bro kunne bygges mellom to livsverdener der den andres oppleves som annerledes, mon tro hva den ville være bestående av?



Hvilke forventninger har jeg så til hva denne masteren – min reise, skal kunne avstedkomme? Mitt ønske er at den skal kunne bidra til å fargelegge fagforståelsen innenfor familierapifeltet. Selv om mitt bidrag er som et lite frø å regne – så vil det som vokser frem få sin særegne karakter. Slik kan det formodentlig være med på å synliggjøre et mangfold. Oppgaven er tenkt som et bidrag til kunnskap som diskuteres blant store deler av behandlingsfeltet; kunnskapen om hva som virker i terapi. Jeg ønsker å belyse hva som åpner opp for muligheter i møte med det som kan oppleves annerledes. Min innfallsvinkel er en av mange, og sier noe om hvem jeg er og hva jeg fremhever.

## **1.2 Hva leter jeg etter?**

Overstående danner bakteppe for hvilket terreng jeg ønsker å bevege meg inn i, men hva er det så jeg leter etter? Det klargjøres gjennom det forskningsspørsmålet jeg har valgt;

*Når noe ved den andres livsverden oppleves eller defineres som annerledes – hvordan kan da terapeuten møte den andre på en slik måte at muligheter skapes?*

Med livsverden mener jeg i denne sammenheng den konkrete levde verden som hver av oss lever i, og som representerer en bakgrunn, en horisont, for alt hva vi måtte foreta oss. På bakgrunn av vår livsverden fremtrer noe som meningsfylt. Det handler om en bevegelig, påvirkelig livsverden som formes og utvikles på bakgrunn av, og i samspill med våre erfaringer og tolkninger. Livsverden er et filosofisk og sosiologisk begrep som ble introdusert av filosofen Edmund Husserl, og er viktig innenfor fenomenologien. Husserl ser vår livsverden som grunnlaget for vitenskapelig kunnskap. Det er en horisont hvor all menneskelig virksomhet er omfattet (Thomassen, 2006).

Med annerledeshet mener jeg her både den som er definert av andre i form av diagnose eller andre beskrivelser/kategoriseringer, men også den annerledesheten som er opplevd. Det kan være at man selv opplever å avvike fra det man anser å være innenfor det ”normale”. Eller det kan handle om å kjenne på at noe ved, eller i den andres livsverden oppleves annerledes i forhold til hva man selv bærer med seg. Med muligheter mener jeg at det åpnes opp for noe som er ønsket hos den andre. En form for endring i tanke, relasjon, emosjon eller annet, knyttet til den konteksten man lever i.

For å belyse problemstillingen ønsker jeg å fremheve tre stemmer. Den første er erfaringens stemme. Det gjøres gjennom en narrativ analyse av Arnhild Lauveng sin biografi ”*I morgen var jeg en løve*” (2005). Arnhild ble diagnostisert med schizofreni og forteller i boken om sine psykosener og mange innleggelseser over en periode på 10 år. I dag arbeider hun som klinisk psykolog. Dette er en av flere bøker hun har skrevet.

Den andre stemmen er terapeutens. For å finne denne har jeg valgt å ta mitt utgangspunkt i den tilnærmingen som jeg selv er mest opptatt av, og som gjerne sterkest påvirker egen praksis. Det er den samarbeidsorienterte, språkssystemiske tilnærmingen. Det er naturligvis mange stemmer innenfor tilnærmingen, men jeg velger å løfte frem den jeg opplever sterkest, Harlene Anderson sin stemme. Tilnærmingen bygger på en forståelse av hvordan mening skapes når mennesker snakker sammen. Det var Harlene som sammen med sin kollega Harry Goolishian sådde frøene til den samarbeidsorienterte tilnærmingen på 1970 tallet. Røttene kan imidlertid spores tilbake til Galveston gruppens tidlige kliniske prosjekt kalt Multiple Impact Therapy (MIT). Harry døde i 1991 og Harlene har siden denne tid fortsatt sin prosess med å utvikle og utvide det samarbeidende språklige systemet. Harlene sier det slik;

*”Collaborative therapy is not a method that is applied to people; it is about finding ways to move toward and to speak with a person ”in the moment”.*

(Anderson & Gehart, 2007:19)

Hva gjelder den tredje stemmen – min egen, så er den påvirket av sosialkonstruksjonisme, så vel som sosialkonstruktivisme og egne idéer om betydningen av måter å bli møtt på. Den er også farget av min livsreise og de erfaringer den har gitt meg så langt. Apropos egne idéer; blir vi møtt på en måte som favner om hele vår livsverden, selv om den måtte bli opplevd eller definert som annerledes, så tror jeg at endringsmuligheter har vilkår for å vokse frem. Min antagelse er at dersom vi som terapeuter våger å gå utenfor egen komfortsone i forhold til hva som anses som ”riktig” måte i møte med den andre – da kan magi skapes! Er det slik? Jeg ønsker å utfordre egne og andres idéer om akkurat det.

### **1.3 Litt om landskapet**

Jeg ønsker her å tydeliggjøre prosjektets vitenskapsteoretiske forståelsesramme. Min masteroppgave er en teoretisk oppgave. Det er gjennom studie og fortolkning av tekst at jeg søker å skape ny innsikt og forståelse for den valgte problemstillingen. Gjennom oppgaven vil jeg friste å forstå de fenomener det ses nærmere på, ved å ta mitt utgangspunkt i forfatters subjektive forståelseshorisont. Det er da hermeneutikkens og fenomenologiens landskap vi vandrer inn i.

#### **1.3.1 Hermeneutikk**

Hermeneutisk vitenskapsteori kan sies å være utgangspunkt for alle humanvitenskaper (Thomassen, 2006). Hermeneutikken (tolkningslæren) representerer et vitenskapssyn hvor man søker etter indre mening og helhetlig forståelse. Ved å undersøke intensjoner som ligger bak en handling, søker man å forstå eller fortolke handlingen (Halvorsen, 2008). Teorien vokste frem som en motsats til den naturvitenskapelige forskningstradisjonen på 1800-tallet (Ryen, 2002). Det var som en metode den oppsto. Med metoden kunne analyser og fortolkning sikres, først av Bibelen, senere etterfulgt av litterære tekster (Anderson, 1997).

Tilnærmingen vektlegger forståelsen av at det ikke finnes en egentlig sannhet, men at det er på flere nivåer at fenomener kan tolkes. Deler forstås i lys av helheten. Det handler om å utforske et dypere meningsinnhold i menneskers handlinger, enn det som umiddelbart er innlysende. I hermeneutikken finner man ingen forskningspraksis som legger føringer for fortolkninger. Man søker derimot å oppnå en gyldig forståelse av meningen i teksten. En forforståelse danner grunnlag for enhver forståelse (Thagaard, 2013).

Den mest sentrale hermeneutiske teoretiker i vår tid anses å være den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer (1900 – 2002). I Gadamers hermeneutikk er den historiske sammenhengen som mennesker står i, avgjørende for ens betingelse for forståelse. Det er en ikke bevisst forforståelse, av Gadamer gjerne kalt fordommer. Sådanne strukturerer all mening og all forståelse. Begrepet fordommer har ikke her et negativt skjær, ettersom fordommene ligger som en betingelse for vår forståelse. Slik er det alltid på bakgrunn av en forståelse vi allerede har, at ny kan skapes (Gadamer, 1960).

Vår forståelsesprosess beskrives som et møte og en samtale hos Gadamer. Det beskrives hvordan en pendel beveger seg mellom en leser og en tekst sine ulike horisonter. Med utgangspunkt i den forståelsesposisjonen vi har, så foregriper vi en mening i teksten. Vår forståelse endres så i møte med teksten. Denne forståelsesprosessen omtales som ”*den hermeneutiske sirkel*”. I det vi kan anvende tekstens sannhet i vår ”her og nå” situasjon, er forståelse oppnådd. Teksten har talt til oss (Ibid). Det er slik ikke noen rekonstruksjon av en teksts opprinnelige mening som søkes, men en ”ekstensiell sannhet” integrerbar i vårt liv. Gadamer fremhever hvordan forståelse overordnet er knyttet til å gripe den eksistensielle sannhetsdimensjonen som teksten er bærer av. (Thomassen, 2006).

Språklige praksiser – noe vi ikke kan være uavhengig fra – sammen med viten fra vår fortid, betegnes av Heidegger som vår ”horisont”. Alle våre forståelser, meninger og fortolkninger påvirkes av vår horisont. I en aktiv dialog, en forståelsesprosess, fordypes vi oss i hverandres horisont – åpen for hverandre. I følge Anderson (1992) så ser man i hermeneutikken på problemer som midlertidige vansker med å forstå de hensikter en person eller gruppe har. Løsninger ligger i å besørge at en dialogisk fortolkende prosess fortsetter.

### **1.3.2 Fenomenologi**

Filosofen Edmund Husserl (1859 – 1938) anses å være grunnleggeren av fenomenologi – en sentral tankeretning i filosofien. Fenomenologien har i etterkant utviklet seg i ulike retninger, men hviler alle på Husserls arbeider. Det er mot et subjektperspektiv, den enkeltes opplevelse og erfaring, man retter oppmerksomheten i fenomenologiske undersøkelser. Man søker å forstå den levde erfaringsverden. Det essensielle er å fange selve opplevelsen av et fenomen. Fenomen blir av Husserl brukt om hvordan ting kommer til syne for oss. Man er opptatt av hvordan et fenomen opptrer som innhold i egen opplevelse. Vi knytter ubevisst forventninger til egenskaper og kvaliteter ved ting. Det innebærer at den erfaring vi har av omgivelsene alltid strekker seg videre enn hva vi kan se med det blotte øye. I fenomenologien søker man å gi en direkte og umiddelbar beskrivelse av egen opplevelse av et fenomen (Thomassen, 2006).

Grunnlaget for vitenskapelig kunnskap er vår livsverden i følge Husserl. Denne livsverdenen representerer en horisont hvor all menneskelig virksomhet er omfattet. Slik

påpekes det at våre daglige praktiske gjøremål også kan ses som den opprinnelige kimen til vitenskapene. I hans teori står det helt sentralt at måten vi erfarer på, er ved å tillegge mening til det vi møter. Vi lever i en verden av meningsfylte fenomener – ikke sansedata. Man søker å sette egen forforståelse ”i parentes”, slik at fenomenets umiddelbare og sentrale mening kan gripes i det som betegnes som en intuitiv forståelsesakt. Tanken er at man kan nå frem til en direkte opplevelse av fenomenet i seg selv, dersom man systematisk setter til side alle føroppfatninger man ellers bærer med seg i møte med fenomenet (Ibid).

Når jeg velger å ta utgangspunkt i hermeneutisk fortolkning som forståelsesramme for min masteroppgave, så innebærer det at jeg i min studie av tekst søker å forstå innholdet og budskapet tekstene representerer, på nye måter. Mitt formål blir å legge ny forståelse til den forståelsen jeg allerede har. Slik kan det skapes grobunn for også helt nye forståelser. I denne prosessen vil egne fordommer, slik Gadamer beskriver det, nyttiggjøres.

#### **1.4 Veien videre**

Du har nå via innledningen fått en introduksjon inn i mitt prosjekt. Nå bærer det videre, og da er det relevant teori og forskning du i neste kapittel vil stifte bekjentskap med. Deretter følger metodekapittelet som klargjør løypen for analyse, drøfting og funn som kommer i kapittel 4. I oppgavens femte og siste kapittel avrundes det med refleksjoner, og et blikk på reisen som er tilbakelagt og veien videre. Hvert kapittel har sin egen introduksjon som beskriver nærmere dens innhold.

## 2.0 RELEVANT TEORI OG FORSKNING

Jeg vil her presentere for deg den teorien jeg har valgt basert på egne preferanser, og på bakgrunn av hva jeg tenker kan bidra til å belyse oppgavens problemstilling. Underveis har også analysen satt dagsorden for min utvelgelse av teori.

Det er presentasjon av den samarbeidsorienterte, språkssystemiske tilnærmingen slik Harlene Anderson beskriver den, som vies mest oppmerksomhet. Slik får jeg løftet frem den terapeutstemmen jeg har valgt i prosjektet. Du vil videre få et innblikk i sosialkonstruksjonistens tankesett slik Gergen beskriver det. Heretter blir narrativer kort omtalt, før kapitlet avrundes med noen ord om fenomenet håp. Sistnevnte tema springer ut fra analysen. Det gjør forøvrig også temaet språk, men da dette sies mye om i øvrig valgt teori så vil dette ikke bli presentert i eget punkt.

Apropos teori; jeg fristes til å sitere for deg et sitat fra Harold Goolishian, gjengitt av Tom Andersen i forordet til Goolishian og Andersons bok *”Från påverkan till medverkan”* (1992:8). Dette sitat fremstår for meg som dekkende for egen holdning til enhver teori, enn hvor blendende den måtte bli;

*”You must not fall so much in love with your theory that you have to carve it in stone!”*

### 2.1 Samarbeidende språkssystemisk tilnærming

Den språkssystemiske tilnærmingen er gjerne den hvor jeg selv kommer nærmest en forelskelse i et tankesett. Skjønt begeistring er gjerne et mer dekkende ord. Hva er det som fenger meg slik? Tilnærmingen kan gjerne med første blick fremstå som ”enkel” med sin vektlegging av å være aktivt lyttende i samskapende dialog med den andre. Det kan synes som en beskrivelse av grunnleggende ferdigheter. Men jo lenger jeg går i dette terrenget, jo mer ser jeg at det enkle er komplekst og visa versa!

Det språkssystemiske er en retning innen familierapifeltet som har sitt fundament i de filosofiske teoriene om sosialkonstruksjonisme og tolkningsvitenskap (hermeneutikk). Dette er måter å forstå og arbeide med menneskelige system, og de problemer som disse avstedkommer. I følge Anderson og Goolishian (1992) representerer de filosofiske teoriene

et postmoderne skifte hvis grunntema er ”tolkning av tolkninger”. I dette ligger det at man ikke kan inneha en direkte kunnskap om verden. Det man kjenner, har blitt kjent for en gjennom et perspektiv, en tolkning eller erfaring. Språkssystemisk terapi kan beskrives som en ny bølge innenfor systemisk tenkning og kan gjerne ses som en samlebetegnelse for flere underretninger, fremfor som en egen retning. Terapeuter som definerer seg innenfor postmoderne språkssystemisk retning er foruten Harlene Anderson, Elspeth McAdam og Tom Andersen, samt terapeuter innenfor den narrative metode som man for eksempel finner den hos Michael White.

Særlig har Batesons kommunikasjonsteori påvirket retningen. I Norge har Tom Andersen (1936-2007) vært sentral i utviklingen av tilnærmingen (Ulleberg, 2004). Andersen var norsk professor i sosialpsykiatri ved Universitet i Tromsø. Den språkssystemiske tilnærmingen bygger på en forståelse av hvordan mening skapes når mennesker snakker sammen. Gergen benytter begrepet sosialkonstruksjonisme i denne sammenheng. Ved bruk av begrepet understrekes språkets plass i prosessen. Mening dannes i språket som skjer mellom mennesker, og språket er en del av en kultur. Slik blir terapi til samtaler der mening fremstår i selve samtalen (Ibid). Bente Lindbæk (2004) påpeker at dersom man har utgangspunkt i at enhver konstruerer sin virkelighet, og den enkeltes virkelighet er like sann, da blir det en forutsetning å ta utgangspunkt i klientens virkelighetsforståelse.

Det er en dialogisk og prosessorientert klientpraksis hvor kontekst er et viktig begrep. Man er unikt opptatt av hvordan klienten forstår seg selv og egne problemer, ressurser og forhold til andre. Dette utgangspunktet utelukker at man har en ”oppskrift” når man møter klienter. Hvert nye møte med klient blir et ”forskningsprosjekt” hvor vedkommende sin egenforståelse kartlegges. Andre viktige fokus i kartleggingen er å bringe frem klientens tanker om hva som virker, om mestringsopplevelser og ressurser (Ibid).

Harlene Anderson er en internasjonalt anerkjent bidragsyter i utviklingen av samarbeidende dialogisk praksis. Hun er kjent som en ledende tenker, utøver, lærer, veileder og forfatter innen postmoderne systemisk praksis. Hun synes å være særskilt opptatt av den samskapende kraft og muligheter som finnes i møter og samtaler. Søkelyset er på det samhandlende språkssystemet som vi mennesker alltid er en del av gjennom familieliv, samliv, arbeids- og samfunnsliv. Sammen med Harold Goolishian var hun en av grunnleggerne av The Houston Galveston Institute i Texas. Anderson har gitt ut flere bøker som er oversatt til mange språk. Jeg har valgt å se på hvordan hun beskriver tilnærmingen og hva hun vektlegger i så måte.

I artikkelsamlingen ”*Från påverkan till medverkan*” (1992), kan vi lese at det var på sent 1980 tallet at Anderson og Goolishian fikk et særskilt fokus på konversasjon og språk. Sosialkonstruksjonisme ble en inspirasjonskilde for dem, og Kenneth Gergen ble en samarbeidspartner. Nye ideer så dagens lys, og her var ikke minst terapeutens delaktighet av interesse. Senere ble begrepet ”not-knowing” – en ”ikke vitende posisjon” sentralt. I dette begrepet ligger det en føring om at terapeuten skal møte den andre med åpenhet, interesse og nysgjerrighet – ikke med fastlagte planer eller fasiter i ermet.

Tanken om at problemer løses ble omformet til at de oppløses. Dette skjer når man snakker om problemet på en annen måte enn hva man vanligvis gjør (Ibid). Harlene fremholder betydningen av å innta en ikke-vitende posisjon. Denne posisjonen anerkjenner at man ikke kan stille som et blankt ark, blottet for alle ens erfaringer og kunnskap. Det sentrale er derimot hva man gjør og ikke gjør med det man tror man vet. Man kan gjerne dele med den andre av sine erfaringer og synspunkter. Det essensielle er at det man er opptatt av eller setter pris på, presenteres med ydmykhet og med forbehold og åpenhet for at ethvert alternativ (Anderson & Gehart, 2007).

I boken fortelles det om hvordan Anderson gjennom sin praksis erfarte nødvendigheten av å kunne kommunisere i mange virkeligheter på samme tid. Hun lærte seg ikke bare å lytte, men også å kunne forstå og føre en samtale i klientens språkdrakt. Dette i motsetning til at teoriens språkdrakt får forrang. Dette kan kanskje sies å innebære at man inntar konstruktivistiske posisjoner i sitt møte med den andre (Ibid).

Filosofisk konstruktivismen utfordrer ideen om at verden er bygd på stabile strukturer med stabile egenskaper hvis eksistens er upåvirket av noen observatør. Tvert om er verden gjennom et konstruktivistisk blikk, en verden av observerende systemer der selve observatørhandlingen har innvirkning på det som observeres. Det kan beskrives som et kaleidoskopisk flyt av hendelser og mønster av relasjoner, som alle har del i (Anderson & Goolishian, 1992). Slik handler ikke lenger terapien om noen behandling av en klient, snarere om en utveksling av, og vandring i virkeligheter. Det er ingen objektiv virkelighet man er på let etter. Det er mange verdener, multivers som Maturana benevner det, ethvert gyldig på sitt vis og under påvirkning av terapeuten.

I en artikkel blir det også vist til Ilya Prigogine, som har mottatt Nobelprisen for sitt verk om dissipative (oppløsende) strukturer. Prigogine beskriver systemer som åpne systemer som er utsatt for kontinuerlig ikke-lineær forandring. Det fremheves hvordan et system må være åpen for innflyt av energi og oppløsning av entropi, et begrep fra fysikken som beskriver en form for likevekt. Enhver instabilitet kan forsterkes og slik bli drevet



bortenfor sine grenser for stabilitet. For Prigogine er vår virkelighet mangedimensjonal. Det er tilfeldigheter som styrer hvilken forandringsvei som velges, av de som for øyeblikket er tilgjengelig for systemet. Slik er det tilfeldigheter som styrer den komplekse erfaringen vi kaller liv, om vi lar oss inspirere av den dissipative verden (Anderson & Goolishian, 1992). Det synes at mange ulike felt har gitt inspirasjon til tanker og begreper innenfor retningen.

Vi skaper en verden, denne eksisterer i språket og i sosial utveksling. Dette innebærer at den som utøver terapi eller vitenskap, gjør dette gjennom egne teoretiske briller. Man er selv delaktig å skape de fakta som man søker å observere. Dette utfordrer det tradisjonelle synet hvor terapeuten er en passiv mottager som gjennom kartlegging diagnostiserer. Gjennom et sosialt kommuniserende utbytte skapes diagnoser og behandling. Som sosiale konstruksjoner, utformet i språk gjennom dialog (Ibid).

Måten man forholder seg til problemer på, er også avvikende fra det tradisjonelle synet. Det er hva som beskrives som et problem gjennom aktiv kommunikasjon som legger føringen for hva man fokuserer på. Sitter man med en familie i terapirommet, så er det gjennom språket at endring vil kunne skje. Det er i hvordan den enkelte språklig opplever seg selv og andre at endringspotensiale ligger (Anderson & Goolishian, 1992).

En grunnleggende ide er at vi som terapeuter via språket er i samspill med en økologi av ideer. Dette videreformidles på en slik måte at nye sammenhenger som tillater en ny språkdrakt utvikles. Slik skapes ny forståelse, og med det nye system. I denne tilnærmingen snakker man gjerne om terapisystemer som problem-organiserende og problem-oppløsende systemer. Systemet man ser som aktuell for behandling omfatter de personer som kan ses som en del av en språklig sammenheng rundt et problem. Det vil si enhver som er i en språklig kontakt om det som omtales som et problem kan inviteres inn i dialogen (Ibid).

Anderson (1992) viser til hvordan mange av de språklige systembegrepene for det terapeutiske arbeidet går i en annen retning enn klinisk praksis, som bygger på sosialteori hvor bestemte meninger tillegges interaksjonen, og der man gjerne ut i fra en sosial struktur objektiviserer system og ideer.

Filosofen Gadamer beskrev i sin tid det han kalte ”det usagtes uendelighet”. Med dette viste han til en ide om at enhver kommunikativ fremstilling inneholder usagte betydninger og mulige tolkninger som krever et uttrykk og en formulering. All kommunikasjon blir da til kilder av mulige nye uttrykk og forståelser. Anderson (1992) ser terapi som en prosess der man ved å utvide og navngi det usagte, sammen skaper ny livsfortelling gjennom dialogen. Nye historier samskapes. Det usagte er en ressurs for forandring.

Anderson og Goolishian (1992) viser til åtte grunnleggende element som er sentrale i en terapeutisk dialog i denne tilnærmingen. Disse elementene er;

- 1. *Terapeutens spørsmål holdes innenfor det beskrevne problemets parameter.*** *Man holder seg nær det som til enhver tid blir beskrevet. Man jobber innenfor, før man langsomt beveger seg mot og over den grensen som beskrivelsen gir. Spørsmålene skal ha potensiale for å åpne opp for nye beskrivelser – nye forståelser.*
- 2. *Terapeuten er i en reflekterende posisjon hvor mange og motstridende ideer gis rom for.*** *Enhver ide vises lik interesse og gyldighet. Spørsmål formuleres på en slik måte at det gis rom for å utforske etablerte sannheter, for slik å gi rom til nye.*
- 3. *Det foretrukne språket hos terapeuten er et samarbeidsrettet språk.*** *Alt som ordsettes tas på alvor, selv om det skulle fremstå som fremmed for en. Spørsmålene bærer preg av respekt for det som beskrives, og er fri fra vurderinger fra terapeutens side. Dette er en ikke-konfronterende posisjon som gir rom for bevegelse.*
- 4. *Terapeuten svøper om seg klientens språkdrakt og fører dialogen på dennes språklige premisser.*** *Terapeuten må utvikle sin forståelse på en slik måte at den farges av den andres erfaringer.*
- 5. *Terapeuten er en respektfull lytter.*** *Om han på noe tidspunkt forstår – så skjer det langsomt, aldri hastig. Ved å ikke forstå den andre raskt, så sørger man for å holde åpent muligheten for utvekslingen av ny mening.*
- 6. *Spørsmål stilles på en slik måte at de blir kilde for atter nye spørsmål.*** *Dette betyr at spørsmålene som stilles ledes an av klientens synspunkter. Man frister å skape nye forbindelser – nye forståelseslenker. Gjennom våre spørsmål kommer vår evne til å skape verdener frem.*

- 7. Terapeuten har ansvar for å ramme inn en samtale – skape en dialogkontekst som muliggjør et samarbeid i prosessen hvor problemet defineres. Man søker en utvidelse av de mange virkeligheter omkring problemet, med det formål å gi ny mening.*
  
- 8. Terapeuten fører en indre dialog med seg selv. Dette innebærer at terapeuten er forberedt og villig til å forhandle om også egen innsikt, på lik linje med andre medlemmer av problemsystemet. Terapeuten forandres også selv, gjennom dialogene som føres.*

I tilnærmingen er det terapeuten og klienten som sammen lager kartene som utgjør den terapeutiske virkeligheten. Terapeutens sosialteori og psykologiske teorier er ikke de som innehar gyldighet i denne sammenheng. Terapeuten ses som en samtalens kunstner, en dialogens arkitekt. Som terapeuter kan vi aldri bli uskrevne blad, og møte den andre fri for hva vi bærer med oss. Vi farges av våre preferanser og fordommer. Vi vurderer, og mener noe om hvordan man bør og ikke bør opptre på ens livsferd. Vi kan slik si at vi alle har en forhåndsinnstilling. Slike forhåndsinnstillinger kan ses som muligheter. Dette ved at de kan representere en kraft som utløser en energi som vekker vår nysgjerrighet og iver etter å utforske andre ideer. Kjernen i terapeutisk etikk er slik Anderson og Goolishian (1992) ser det, at terapeuten er villig til å ta sjanser og gjennomgå endring.

I en postmoderne forståelse som denne tilnærmingen kan sies å ha, så vil det i en terapeutisk kontekst aldri være et spørsmål om å avdekke selvet og dennes natur. Man tenker ikke at det finnes noe enkelt, statisk kjerneselv. Tvert om, her er en forståelse av selvet som narrativ, og sosialt konstruert. Man taler om et narrativt selv. Identitet tenker man eksisterer i forhold til et perspektiv. Istedenfor å søke å forstå selvet handler det om en erkjennelse av at selvet kan beskrives å forstås på et utall måter (Anderson, 1997).

Anderson kan sies å utfordre den kjente psykoterapikulturen. Likeledes utfordrer hun dikotomien ekspert-ikke-ekspert og de hierarkiske strukturer som er knyttet til den. Hun fremsetter at vedtatte forutsetninger og praksis har mistet sin gyldighet. I en verden som preges av raske forandringer på det sosiale området, er det noe annet som må til. Som et alternativ ser hun for seg en filosofi for terapi, og en relasjon til klienter som inviterer til et samarbeid (Ibid).

For en samarbeidsorientert, språkssystemisk terapeut vil mål og hensikt være å etablere dialoger hvis kjennetegnes av at klientens egne initiativer, frihet og muligheter frigjøres. Hver enkelt dialog blir unik ut ifra klientens situasjon. Klienten er aktivt deltagende i behandling og bedring av egne kår. I det dialogen får rom, skapes en ny fortelling som igjen skaper forandring. Det å skulle forholde seg på en slik måte som beskrevet i møte med sine klienter, innebærer en endret posisjon. Denne endrede posisjonen, er hva Harlene omtaler som en *filosofisk holdning* – en måte å være på i vårt møte med medmennesker. Hvordan vi snakker sammen, tenker om dem, reagerer på dem. Slik tenker hun at det gis rom for at også mennesket bak terapeutrollen, og bak klientrollen, får innpass i terapirommet (Anderson, 1997).

Det beskrives flere kjennetegn ved den filosofiske holdningen. Terapeut og klient ses begge som eksperter. Klienten på egne livserfaringer og omstendigheter. Terapeuten på sin side, er den som innehar ekspertisen på selve prosessen. Andre kjennetegn er at dialogens rom og prosess skapes. Her blir terapeuten en slags rådgivende forfatter som støtter den andre i dennes undersøkelsesprosess. Respekt, imøtekommenhet, aktiv lytting og engasjement i den andres historie, er stikkord herunder. Multipartisk posisjon, som innebærer at terapeuten er på alles side, er også et kjennetegn på den filosofiske holdningen Harlene beskriver (Ibid).

I enhver tilnærming vil det være noe som kan tale mot det som tales for. Det er her et stort fokus på å lytte til klienten. Bertrando (2007) påpeker hvordan det kan være nyttig for enhver terapeut å først observere klienten, for så å deretter lytte til dem. Han viser til hvordan det er lettere å lyve med ord – kroppen derimot, den kan fortelle oss om det som ikke settes ord på. På samme måte viser han til at vi som terapeuter kan overvurdere den betydningen ord har for den vi møter. Han tydeliggjør dette ved å vise til hvordan det man husker fra en konsultasjon like gjerne kan være den andres tonefall, ansiktstrekk eller andre faktorer som ikke handler om selve ordene som ble brukt.

Det vil også kunne oppstå utfordringer om man insisterer på å se enhver historie som like gyldig. Eksempelvis i saker der kjønn, voldsbruk og misbruk fremkommer. Ville man da sagt at det er bare en historie som hvilken som helst annen, spør Bertrando (2007) seg. For øvrig, enhver teoretisk posisjon har sine begrensninger – denne er intet unntak.

## 2.2 Sosialkonstruksjonisme

Sosialkonstruksjonisme er en filosofisk retning som fremholder at kunnskap er noe vi finner opp snarere enn oppdager. Innenfor retningen tenker man at kunnskap, verdensbilde og livshistorie skapes i interaksjonen mellom individer (jf. Anderson og Goolishian, 1992). Sosialkonstruksjonisme kan i følge Tom Andersen defineres som ”..å skape mening gjennom den språklige akten som skjer i samtalen” (Hårtveit og Jensen, 2004:14). Ved bruk av begrepet understrekes språkets plass i prosessen av meningsskaping. Mening dannes i språket som skjer mellom mennesker, og språket er en del av en kultur.

Sosialkonstruksjonisme ble foreslått brukt som begrep av den amerikanske psykologen og filosofen Kenneth Gergen. Dette som en beskrivelse og tydeliggjøring av hvordan mening skapes i det mennesker snakker sammen. I språket dannes mening, og det sosiale finnes alltid relatert til språket som er mellom mennesker, så vel som en del av en kultur. Gergen fremholdt viktigheten av å ta på alvor hvordan mening dannes i et sosialt fellesskap, noe han mente konstruktivistene ikke gjorde. Konstruktivisme kan gjerne kalles en individuell, skapende kognitiv prosess (Ibid).

Vi kan i følge Gergen se en gitt observasjon i to ulike typer kontekst. Kontekst defineres av Bateson som både en psykologisk forståelsesramme og vår personlige observasjonsramme. Rammen som vi forstår innenfor hjelper oss å tolke det vi ser (Ulleberg, 2004). Av de to er den ene en historisk kontekst som han kaller ”retrospektiv kontekst”, og som handler om vår forhåndsviten. Den andre konteksten har han gitt benevnelsen ”nåtidig (aktuell) kontekst”. Her er det den påfølgende handling, det som skjer like etter ens observasjon som er viktig, og som gir mening til det man observerer. Tre teser fremholdes. Den første er at enhver handling kan beskrives på ulikt vis. Videre at grunnlaget for å beskrive en bestemt handling er et nettverk av fortolkninger, ikke empirisk. Den tredje og siste tesen er at enhver handling identifiseres på flere måter, å peke ut en som riktig er problematisk (Wifstad, 1997).

Gergen er ikke fokusert på de tradisjonelle vitenskapelige rammer og metoder vi kjenner for å skape ny kunnskap om verden. Med utgangspunkt i kunnskap vi kan gjenkjenne fra det daglige liv, foreslår Gergen en annen systematisk vitenskapelig virksomhet for produksjon av kunnskap som han kaller generative teorier. Generative teorier baserer seg på at ny kunnskap fremkommer når vi fanges i språkets kategorier, som så knuses (Ibid).

Dette skjer på ulike vis. Man kan ta utgangspunkt i det vi betegner som ”sunt folkevett”, og dra dette ut i det absurde. For å forklare hva som menes her vises det av Hårtveit og Jensen (2004) til hvordan alle kan enes om at man skal være snill, men når Jesus ber oss snu det andre kinnet til, blir vi tvunget til å se på forholdet mellom selvhevdelse og underkastelse. Det medfører at man tvinges til å tenke over forholdet mellom motsetningsfylte begreper vi bruker i språket. En annen fremgangsmåte er å ta sitt utgangspunkt i det kontrære, være ”vanskelig”. Når alle snakker om at noe bestemt bør skje, kan man fremholde betydningen av at akkurat det motsatte bør inntreffe.

Introduksjonen av alternative metaforer er også en måte å fremskaffe ny kunnskap på slik Gergen ser det. Der man har konstruert en metafor som beskrivelse for en handling eller et fenomen, eksempelvis ungdommer som har valgt annerledes omtales som ”ungdommer på skråplanet”, kan man lansere en ny metafor, eksempelvis omtale fenomenet som ”aktivt veivalg”. Kunnskapen og vår potensielle økte forståelse er slik å finne i språket.

I følge Gergen er det i vår tid et grunnleggende skille mellom de som tenker at det er mulig å finne en objektiv kunnskap om virkeligheten, og de som avviser en slik mulighet og mener at våre fortolkninger eller den mening vi gir erfaring er det eneste sikre (Wifstad, 1997).

Vår kunnskap har sitt utspring i relasjoner. Det innebærer at sannheter, selvidentiteter og idéer, alle har sin kilde i relasjoner mellom mennesker. Han viser til hvordan en kontekst danner grunnlag for meningen, og hvordan det er en løpende forhandling over tid. Denne måten å se det på innebærer også at språklige virkeligheter forfattes i et stort fellesskap av personer og relasjoner, i motsetning til i et ”individuell forfatterskap”. Kontekst er noe som man betrakter som et multirelasjonelt og språklig domene. Her er det komplekse relasjonelle nettverk, og sosiale prosesser som er i en konstant bevegelse (Anderson, 1997)

### **2.3 Narrativer**

Narrativer er et tverrdisiplinært begrep som har oppnådd en økende anerkjennelse. Særsilt innenfor psykologi og samfunnsvitenskapen, og benyttes i økende grad innenfor helsefag. Det begynte med medisinske konsultasjoner og forskningsintervju hvor forskerne fattet interesse for de historiene som kom frem gjennom samtalene (Riessman, 2008).

I følge Lundby (1998) startet den narrative dreiningen på begynnelsen av 1990- tallet. Da var ”alle” plutselig opptatt av språk, historier og sosialt konstruerte virkeligheter. Lundby viser til Harlene Anderson, Michael White og David Epston som noen av de ”store” stemmene innenfor narrativ terapi og tenkning (Ibid).

Begrepet ”narrativ” bærer med seg mange meninger og brukes på et utall vis i ulike disipliner, ofte brukes ordet synonymt med ordet historie. Narrativer kan gjerne ses som historier som er skapt for et bestemt publikum, i et øyeblikk i historien. Historiene spiller på diskurser som man tar for gitt får sin verdi innenfor gitte kulturer. Dette mener Riessman (2008) tilsier at en historie ikke snakker for seg selv – ikke kan tilby noe vindu inn til et ”essensielt selv”.

Fortellinger har fra tidlig av vært fremstilt som tekst, men også som en verbal fremstilling av en hendelse. Man ser ikke lenger historier som en enkel og naiv fremstilling innen eventyr. I økende grad ses det som et verktøy som har stor verdi i forhold til å skape mening, oppnå erkjennelse og innsikt. Det har over tid vært en statusendring (Ibid).

Narrativer er ikke noe kart for forståelse eller noe som forutsier menneskelig adferd. Derimot kan det gjerne ses som en metafor for en prosess. Narrativer skapes, erfares og deles gjennom dialog og i interaksjon med hverandre. En narrativ kan slik aldri representere kun en stemme. De ses også som en kilde til transformering (Anderson & Gehart, 2007). Lundby (1998) ligner det narrative med en metafor. Han viser til hvordan vi mennesker opplever og erfarer egne liv gjennom historiene som fortelles om dem. Historier rammer inn erfaringer, og slik organiseres det man har erfart og mønster trer frem.

Paul Ricoeur var en fransk filosof mest kjent for å kombinere fenomenologisk beskrivelse med hermeneutisk tolkning. Eget filosofisk forfatterskap anså han å være en konkret refleksjon. Ricoeur mente man kunne finne forståelse av mennesket i en levende historie. Han omtales gjerne der man bruker narrativ forskning i et hermeneutisk perspektiv (Skott, 2004). Når det gjelder livsfortellinger så ser han sådanne som en måte å forstå seg selv på. Gjennom livsfortellinger skaper man seg en narrativ identitet. En livsfortelling er et narrativ hvor metaforer representerer muligheter til utvidet forståelse. Ricoeur anvendte begreper som metafor, identitet og tid i sin forståelse av narrativ teori (Ibid).

Videre viste han også til hvordan fortiden setter sine spor. Når en historie konstrueres innebærer det at det gis liv til andre, her er terapeutens bevissthet til den etiske forpliktelsen essensiell. Det er ikke bare ett sett med hendelser som fremkommer i en fortelling. Fortellingen sier også noe om intensjonen, identiteten og følelsene hos fortelleren (Johnsen, Sundet, Torsteinsson, 2008). Inspirert av Ricoeur viser den irske familierapeuten, Sheehan

til hvordan den narrative metaforen ikke bare skaper muligheter, men like mange problemer for terapeuten. Uttrykket å være forfatter i eget liv brukes av både White og Epston (White & Epston, 1990), og er et uttrykk Sheehan advarer mot ifølge Johnsen og Sundet mfl. (2008). Livet gir ikke en mulighet til å ha kontroll over personer og hendelser, heller ikke over eget og andres liv. Det skilles mellom det å være forfatter og forteller i litterære narrativ. Det å være en forfatter vil slik ikke være oppnåelig, ei heller ønskelig ifølge Sheehan.

Bruner (1986) viser til hvordan mening innenfor den narrative tenkemåten knyttes til empiriske eller logiske sammenhenger. Her er hensynet til det menneskelige fremfor logiske forhold. Når man forteller må man forholde seg til både et handlingslandskap og et bevissthetslandskap – selve fortolkningen er det som gir en mening. Sannhet gis av argumenter og historiens likhet med livet. Man kan si at narrativer ikke handler om visshet, det handler om muligheter (Johnsen & Sundet m.fl. 2008).

Både i moderne psykoanalyse og i dagens familierapi kan det ses tendenser til en sterk vektlegging av språk fremfor handling. Slik blir det språket og historien som blir bestemmende for den mening vi tillegger erfaringer og opplevelser (Ibid). Stern (1995) har diskutert denne tendensen, og han advarer mot at den psykiske realiteten som en historie skaper får prioritet fremfor selve handlingen. Narrativer har en form som gir lukninger; historiens avslutning. Dette er en begrensende struktur. Narrativer om livet er prosesser i løpende utvikling, og kan aldri bli avsluttede produkter (Johnsen & Sundet m.fl. 2008).

Som vi kan ane så er det mange ulike tanker og forståelser knyttet til narrativer, det synes dog å være enighet om at narrativer bærer i seg kimen til å skape mulighetsrom.

## **2.4 Håp**

Det er mange som gjennom tidene har forsøkt å definere håp, å gripe *hva* det er. En filosof ville gjerne fremholdt at akkurat det er en umulighet. Jeg er tilbøyelig til å tenke det samme. Man må gjerne nøye seg med muligheten til å bli kjent med fenomenets vesen gjennom beskrivelser av fenomenet fra ulike utsikter.



Gabriel Marcel, filosof og ekstensialist, fremholder håp som et mysterium som man ikke med letthet kan forstå ut fra psykologiske antagelser. Fysisk teori som forståelsesramme i denne sammenheng ses som absurd, da håp er et åndelig fenomen (Rustøen, 2006). Fra et fenomenologisk og sosialkonstruksjonistisk perspektiv kan beskrivelser bidra til å belyse og øke forståelsen for fenomenet. Jeg velger slik å ikke ha et fokus på å forsøke å definere fenomenet, men heller la fokus være på de beskrivelser om fenomenet som kommer til syne gjennom analyseprosessen. Jeg bringer derfor heller ikke inn noen av de mange definisjoner som er tilgjengelig.

Jeg ønsker imidlertid å kort vise til et aktuelt studie som berører tematikken. Høyskolelektor Vibeke Lohne (2006) skrev i sin doktorgradsavhandling om håpets kraft. Her dybdeintervjuet hun 10 mennesker som opplevde å bli lammet for livet etter en ryggmargsskade. Det Lohne ønsket å få vite var hvordan fenomenet håp ble uttrykt av informantene. Om det var rom for håp i en håpløs situasjon.

Hun fant at håpet var viktig for alle av dem, og at dramatiske hendelser i livet ser ut til å vekke håp. Hun omtaler håp på to ulike måter; som substans, det man håper på, og håp som en prosess som skjer over tid. Faktorer som uvisshet kan skygge for håpet. På den annen side, så styrkes håpet når pasienten ser hvordan egen innsats har hatt betydning for bedring. Viljen gir energi til håpet og vendepunkt og bedringer man opplever underveis vil styrke håpets posisjon (Ibid).

Det kan ofte gjerne være en bagatell som representerer viktige vendepunkt, har Lohne (2006) erfart gjennom sine samtaler med informantene. En modell hun har skissert viser at det typiske er en brå/bratt kurve, en plutselig og total overgang fra følelsen av håpløshet til opplevelsen av håp. Dette gjerne på tross av hva man gjerne er nærliggende til å tro – at det er en gradvis overgang. I følge undersøkelsen har håp en avgjørende betydning i rehabiliteringsprosessen.

### **3.0 METODE**

Når man bruker en kvalitativ metode så innebærer det at man ser på mennesket i ”vid forstand”. Man belyser og avdekker menneskers livserfaring (Thagaard, 2013). Den greske opprinnelige betydningen av ordet er ”veien til målet” (Kvale, 2009). Slik er det kvalitative design som best passer som ramme for mitt prosjekt. Fenomenologi, hermeneutikk og narrativ metode har slik skapt rammen, så vel som fundamentet for mine grep når jeg belyser den valgte problemstillingen. Den kvalitative forskningstradisjonen støtter seg til postmoderne teorier og sosialkonstruksjonisme. Det vil si at kunnskapen ikke skal bli til universelle sannheter – det handler om å stille nye spørsmål (Malterud, 2003).

Du vil i dette kapitlet få bli kjent med hvilken metode som har vært brukt som verktøy for analysen. Når man snakker om narrativ analyse, så er det for øvrig ikke en bestemt type analyse man viser til, men mange ulike måter (Johansson 2005, Riessman 2008, Frank 2010). Jeg har derfor sett min anledning til å skreddersy de metodiske stegene, etter hva som har fremstått som mest hensiktsmessig underveis i analyseprosessen.

Så bli med meg på en vandring i metoden. Vi tar først turen innom en beskrivelse av narrativ metode. Så noen ord om studiens informant, etterfulgt av et punkt om det å velge tekst som data. Deretter følger et blikk på narrativ analyse, etterfulgt av metodiske overveielser. Kapitlet avrundes med en beskrivelse av min metodiske fremgangsmåte i analysen.

#### **3.1 Narrativ metode**

Narrativ metode karakteriseres som en del av kvalitativ metode. Her ser man fortellingene som en kilde til å kunne studere menneskers erfaringer, handlinger og forståelse.

Livsfortellinger muliggjør studier på erfaringer (Riessman, 2008). For øvrig er det en forskjell på livshistorie og livsfortelling. Der livshistorie handler om realisme, det som er, så handler livsfortelling om opplevelsen av. Da er man i det sosialkonstruksjonistiske landskapet hvor man søker den narrative ”sannhet” (Johansson, 2005). Selv benytter jeg begrepet historie og fortelling om hverandre i oppgaven, særskilt i analyse og drøftingsdelen, uten at jeg har tillagt dette noen videre betydning. Materialet – fortellingen,

jeg analyserer anser jeg for å være narrativ ”sannhet”, en konstruksjon med sitt utspring fra konkrete hendelser og hvordan opplevelsen av disse har vært. Historien er fortellerens punktueringer.

En narrativ analyse vil være en reflektiv aktivitet der man frister en systematisk undersøkelse av relasjonen mellom produsert kunnskap og måten kunnskapen skapes på (Jensen & Ulleberg, 2011). Narrativ analyse er en tolkende aktivitet (Johansson, 2005). Ricoeur så for seg hvordan fortellingen er bestående av en kjede med ord som skapes gjennom en kultur, og gjennom hvordan vi søker å forstå og fortelle. Ricoeur påpeker at det handler om å forstå hva som blir fortalt, og hva som utvikles underveis i historien, fremfor å forstå fortelleren (Skott, 2014).

Narrativ metode kan sies å være uten noen klar oppskrift på hvilke steg som må følges (Frank 2010, Riessman 2008) I følge Frank (2010) har det alltid vært en annen tradisjon der metode har hatt mer preg av å være ”ad-hoc”. Med det forstår jeg mer fleksibilitet og skreddersøm. Han viser til at denne måten å forstå metode på, som en heuristisk guide, en beskrivende fremgangsmåte, tydeligst ble løftet frem av C. Wright Mills sent på 1950 tallet i hans verk ”*The Sociological Imagination*”. Mills var talsmann for det han beskrev som ”intellektuelt håndverk” fremfor noen spesifikk metode (Ibid).

Bold (2012) oppmuntret til at enhver utvikler og forsvaret sin egen kontekstuelle forståelse av narrativ metode sett i lys av eget forskningsprosjekt. Det vises til hvordan forskere gjennom tidene har brukt narrativ metode på et utall måter. Fortellingens karakter gjør at også de praktiske og teoretiske grep som tas må være skreddersøm (Ibid).

### **3.2 Studiens ”informant”**

Jeg har personlig aldri møtt Arnhild. Min kjennskap til henne er gjennom fortellingen som analyseres. Foruten det, har jeg hørt om hennes inspirerende foredrag via andre kollegaer fra ulike sammenhenger. Dette etter at de er kjent med at hennes bok står sentralt i mitt prosjekt.

Informasjon som fremkommer på internett og i offentlige publikasjoner viser at Arnhild Lauveng er utdannet ved Universitetet i Oslo og hadde tidligere diagnosen schizofreni. I dag jobber hun som doktorgradsstipendiat på FoU-avdelingen, divisjon psykisk helsevern, AHUS. Hun er aktiv foredragsholder og har skrevet flere bøker, av disse er to selvbiografier om veien inn og ut av psykoser. I 2004 mottok hun ”*prisen til fremme av*

*ytringsfriheten innen psykisk helsevern*”. Hennes biografier har også faglig resonnement omkring ulike tilstander og mulige årsaker til personlighetsutviklingen.

Boken jeg har valgt å analysere er *”I morgen var jeg alltid en løve”* (2005). Hun påpeker innledningsvis at boken representerer hennes historie – en historie hun tenker er viktig å dele da den gir en annen fortelling en hva som er vanlig for denne tematikken.

### **3.3 Data: hvorfor velge tekst**

Empiri kan bestå av muntlige så vel som skriftlige narrativer samlet inn gjennom intervju og feltarbeid. Skriftlige kilder med narrativ karakter som eksempelvis dagbøker og biografier er også velegnet (Riessman 2008, Bold 2012). Arnhilds bok i sin helhet utgjør min empiri. Enkelthistorier løftes frem og nye historier skapes. Biografien er fra en gitt periode i hennes liv, og representerer slik utvalgte historier flettet sammen i én som slik utgjør en historie om hennes opplevelse av eget levd liv i en gitt tidsperiode.

Boken er på 198 sider, og inndelt i 3 kapitler; *”historier om forvirring”*, *”historier om systemer”* og *”historier om forandring”*. I materialet mitt inngår utvalgte tekster. Men all tekst i boken regner jeg med som mitt materiale i det jeg har et blikk på historien som helhet, i tillegg til historier i historien. Bakgrunnen for mitt valg om å bruke tekst i form av Arnhilds fortelling, var at jeg slik får løftet frem erfaringens stemme på den måten jeg ønsker. Jeg kunne klart valgt andre alternativ, og jeg vurderte en tid muligheten for å finne denne stemmen gjennom flerstemtheten i fokusgrupper. Men én stemme bærer også med seg farger fra mange (jf. Anderson & Gehart, 2007). Mitt valg falt på denne fremgangsmåten som mest hensiktsmessig.

### **3.4 Narrativ analyse**

Narrativ analyse favner om en rekke metodiske måter å tolke tekst på, en fellesnevner for tekstene er dens form som fortelling. Det er ulike tanker innenfor feltet i forhold til hva som er beste fremgangsmåte og perspektiv. Generelt er man i en narrativ undersøkelse rotfestet i det å studere det særegne. Man er interessert i momenter som hvordan forfatteren eller

taleren setter sammen historien, og hvordan språket brukes og føres for å skape mening og tale til et publikum (Riessman, 2008). Intensjon og innhold granskes – hvordan og hvorfor en fortelling er skapt, og for hvem er den ment og til hvilket formål? Dette er alle aktuelle spørsmål. Man kan også se på brudd og tegn i historien som kan indikere foretrukne, alternative eller kontra-narrativer. Hvordan en person velger å skape sin historie, sitt narrativ, vil alltid være unik (Ibid).

I følge Riessman (2008) kan kategoriserte forskningstilnæringer gjerne kombineres med dybde analyse av en enkelt case. Hver enkelt tilnærming representerer en annen måte å forstå et fenomen på, og vil slik gi en unik innsikt. En leser ledes til å tenke utover en teksts overflate i en god narrativ analyse. Riessman (2008) beskriver tre ulike måter å analysere skriftlige fortellinger på. Strukturelt, det vil si hvordan fortellingene blir fortalt. Tematisk, her ser man på hva fortellingene handler om, og til sist dialogisk/performativt hvor man ser på fortellingenes funksjon. Da jeg ikke er opptatt av hvordan det fortelles har jeg valgt å utelate strukturanalyse. Det sentrale i mitt prosjekt er å undersøke hva Arnhild forteller gjennom sin biografi og hvorfor. Det er slik hva fortellingen gjør, og hvilken funksjon den har som er sentralt. På denne bakgrunn tar jeg mitt utgangspunkt i tematisk og dialogisk analyse.

I tillegg til å legge vekt på tematisk og dialogisk analyse, så har jeg også valgt å gjennomføre en kategorisert tilnærming som har munnet ut i to temaer; håp og språk, som presenteres i analysen. Kategoriserte forskningstilnæringer kan gjerne kombineres med dybdeanalyse (Ibid). Ved å kombinere opplever jeg å bedre ha fått både oversikts- og dybdeblikket jeg har ønsket, for å best belyse valgt problemstilling.

I en tematisk analyse er det innholdet som er fokusområde. I følge Riessman (2008) er dette gjerne den metoden som brukes mest fra narrativ analyse. Særskilt gjelder dette i forhold til de som studerer pasienters sykdomshistorier. I en tematisk analyse frister man å se nærmere på hva om utkrystalliserer seg i fortellingene og hvilken mening som gis. Materialet fortolkes i lys av teori som gir mening under analysearbeidet eller i lys av tidligere kjent teori.

En dialogisk analyse kan sies å tilføre en ekstra dimensjon til den tematiske innfallsvinkelen. Man får en bredere og rikere tolkningstilnærming til fortellingen (Riessman, 2008). Man er i en dialogisk analyse opptatt av hvorfor noe fortelles og hvem budskapet er ment til, med andre ord fortellingens funksjon. Det er en bredere tilnærming til tolkningen som søkes gjennom en speiling av innhold og formål med fortellingene. Denne prosessen vil gjøre at fortellingens funksjon kan ses. Her drøftes mulige grunner til at

akkurat disse fortellingene ble fortalt. Det er slik fortellingens formål og effekt som er sentralt, samt et blikk på hvem fortellingene er ment for (Ibid).

### 3.5 Metodiske overveielser

I kvalitativ forskning er det gjerne særskilt utfordrende å sikre kvalitet. Her handler det ikke om å følge ett sett med prosedyrer, derimot forutsettes en pågående refleksiv prosess hvor man alltid er åpen for ulike forståelser og tolkninger. I narrativ forskning handler validitet gjerne om hvorvidt det er en indre konsistens i forskningsprosjektet. Noe som kan ses ved vel funderte valg som samlet alle bidrar til å belyse det problemstillingen prøver å undersøke (Riessman, 2008).

Det styrker validiteten å være transparent. Det å vise hva man gjør og hvorfor. Hva er ens eget ståsted og bakgrunnen for valg. Synliggjøring av primærdata er også gunstig i denne sammenheng. Min posisjon trenger ikke å deles av andre, men derimot at min posisjon er pålitelig (Ibid). Mine valg innebærer at mye av materialet gjøres tilgjengelig for leseren gjennom både direkte sitater, og via fortellinger om historier som fremkommer i boken. All primærdata kan også kontrolleres gjennom at boken er tilgjengelig. Ved å henvise til konkrete fortellinger og sitat fra boken kan leseren også følge mine vurderinger og min argumentasjon. Slik kan mine fortolknings troverdighet vurderes.

Teksten i boken er å forstå som mitt primærdokument. Ved å bruke en biografi så vil jeg ikke få tilgang til det tause som kroppsspråk og følelser som kommer til syne gjennom kroppslige uttrykk når historien formes. Ei får jeg heller anledning til å stille oppklarende eller oppfølgende spørsmål. På samme måte blir informant da heller ikke påvirket direkte av hva jeg bærer med meg, på en slik måte at det kan influere dennes historieskapning. Kvale og Brinkmann (2009) påpeker hvordan spørsmål om reliabilitet og validitet i kvalitativ forskning ofte handler om selve intervjusituasjonen og transkripsjon av materialet. I mitt tilfelle blir det momenter foruten dette, som gjøres gjeldende på bakgrunn av valgt primærdata.

Arnhild har valgt ut sine historier og vinklinger med utgangspunkt i den kontekst hun hadde i gjeldende periode av livet som hun skriver om. Noe nevnes og noe utelates. Hun punktuerer og strukturerer. Jeg gjør mine valg og tolkninger på bakgrunn av min forforståelse. Slik skapes det gjennom et samspill mellom meg som forsker, og Arnhilds

tekster som fortellinger. I følge Pérez (2006) vil det alltid være et element av ufullkommenhet og selektivitet i livsfortellinger. Historier som er gjenstand for en narrativ analyse vil aldri representere noe sann redegjørelse. I det hver leser vil oppleve fortellingen på sin måte ut ifra sin posisjon som leser, så tilsier det at det ikke finnes en ”sann” analyse. Hva jeg bedriver er en tolkende virksomhet. Mine tolkninger bygger på forfatterens tolkninger. Nye konstruksjoner skapes. Valg av andre metoder og vektlegging av andre tolkninger vil kunne avstedkomme helt andre resultater enn hva jeg presenterer. Narrativer er for øvrig ikke noe vi finner – vi skaper dem (jf. Riessman 2008, Frank 2010). Gjenfortelling gjennom analytiske omskrivninger gjør også meg til en forteller.

Kvale og Brinkmann (2009) viser til hvordan ens fortrolighet med verdispørsmål, etiske teorier og retningslinjer kan hjelpe forskeren med valg, der hvor etiske hensyn avveies mot vitenskapelige hensyn. Dette tilsier at forskerens rettferdighetssans, ærlighet, kunnskap og erfaring er av avgjørende betydning. Min forståelse kommer fra mine erfaringer som jeg har høstet gjennom et utall av roller. Dette er roller som fagperson, støtteperson, mor, datter, kone og søster. Det er i det hele rollen som aktør i eget levd liv. Særskilt tenker jeg at egne opplevelser med, og forståelse av, symptomer som en alternativ uttrykksform har kommet særskilt til syne gjennom mine tolkninger og valg. Det fremstår for meg som viktig å reflektere over hvordan egne livshendelser og sannhetskonstruksjoner påvirker egne tolkninger og valg gjennom hele forskningsprosessen.

Det kan også ses som en kvalitetssikring å drøfte og presentere ens arbeid for andre (Ibid). Måten jeg har gjort dette på er blant annet ved å invitere inn en ekstra stemme i analysen, ved at vedkommende gikk i dialog med meg og materialet på det steg hvor alle sitater pyntet hele bordflaten. Jeg har også benyttet meg av enhver anledning til å skape dialog og refleksjon i forhold til den tematikken som har løftet seg frem underveis i prosessen. Min prosjektbeskrivelse ble godkjent ved Diakonhjemmets Høyskole høsten 2014, og har vært utgangspunktet for min videre ferd hvor prosjektet har tatt nye veier og funnet ny form. For meg står prosjektbeskrivelsen i dag mer som en bekreftelse på hvordan alt er i kontinuerlig bevegelse.

Særskilt viktig har det vært for meg gjennom hele prosessen å ivareta Arnhilds integritet gjennom å være reflektert og bevisst mitt etiske ansvar. Når man gir ut en tekst i bokform, så gir man på en måte også fra seg eierforholdet til materialet. Det vil ikke lenger være mulig å ha kontroll på hvilken måte materialet brukes og av hvem. Da materialet jeg benytter ikke krever noen form for samtykke for å brukes i en slik sammenheng, så er det jeg har å forholde meg til allmennmoralske regler, min egen etikk og moral.

Jeg har for øvrig i forbindelse med dette prosjektet valgt at jeg vil ta kontakt med Arnhild etter at oppgaven er ferdig skrevet og innlevert. Kontakten vil bli per mail hvor jeg gjør henne oppmerksom på at en oppgave er skrevet, der hennes fortelling har utgjort materiale for en narrativ analyse. Jeg vil her også tilby å sende henne oppgaven. Selv om det å gi ut en bok innbefatter å ”gi fra seg” historien, så finner jeg det riktig å gi henne informasjonen og slik også muligheten til å lese oppgaven om ønskelig.

### 3.7 Fremgangsmåte

Jeg har valgt å dele analysen inn i flere steg. Det første steget er også første møte med Arnhilds fortelling hvor jeg leste gjennom boken. Underveis merket jeg av alle steder hvor Arnhild skriver noe om et møte som skapte muligheter, eller om hva som er viktig i måten å bli møtt på. Jeg merket meg også møter som ikke jeg oppfatter som positive for henne. Som bakteppe hadde jeg hele veien med meg mitt forskerspørsmål, hvor jeg spør om hvordan en terapeut kan møte den andre på en slik måte at muligheter skapes. Jeg noterte meg underveis også mine umiddelbare refleksjoner. Likeledes ønsket jeg underveis å markere brytninger, og når etablerte sannheter utfordres. Jeg laget meg et enkelt symbolsystem som jeg markerte med i boken underveis. Det var slik:

- *møter mellom Arnhild og andre*
- *møter hvor muligheter ble skapt*
- ❖ *utfordring av etablerte sannheter*
- ✓ *brudd*

Jeg valgte å ikke lese boken i forkant av mitt valg om å analysere den. Dette var et bevisst valg fra min side. Det var fundert på et ønske om å møte hennes fortelling med et åpent sinn, i tråd med hva den språkssystemiske tilnærmingen forfekter. Det handlet også om et ønske om å fange umiddelbare tanker og reaksjoner når min verden skulle møte hennes.

For meg ble det også viktig at jeg ikke låste meg fast i en støpeskje hva analysen angikk. Mine valg videre fra steg 2, er basert på det som fremkom forut i analyse steget. Jeg tenker det må være en dynamisk prosess, hvor det ikke er materiale som skal tilpasses formen – men tvert om en støpeskje som formes etter hvert som materialet finner sin form.



Riktignok kan dette gjerne by på noen ekstra svinger og sågar sløyfer i en prosess, men min erfaring er at det også gjør arbeidet ekstra spennende ved at man er åpen for at nye veier kan bli til underveis. En annen fremgangsmåte vil kunne være begrensende og gjøre at materialet ikke får det rommet som det har potensiale for å fylle. Ved å skrive ned fortløpende forsøker jeg meg også på en variant av det Husserl beskriver, jeg søker å sette egen forforståelse ”i parentes”, slik at fenomenets umiddelbare og sentrale mening kan gripes i det som betegnes som en intuitiv forståelsesakt (jf. Thomassen, 2006).

Steg to er min historie om historien. Den skrev jeg ned umiddelbart etter å ha lest gjennom boken. Slik fanger jeg egne tolkninger og reaksjoner og hvilke følelser som er vekket i meg. Det sier noe om møtet mellom min egen og Arnhilds livsverden. Jeg valgte derfor å ta den inn i analysen. Det var på bakgrunn av beskrivelse hos Riessman (2008) vedrørende slike grep, at jeg ble nysgjerrig på hvordan det kunne være som verktøy i denne sammenheng.

Steg tre var å begynne prosessen med å systematisere mine registreringer. Dette har jeg gjort ved å skrive inn alle direkte sitater som jeg har understreket under første lesning. Jeg traff på dette tidspunktet på min første ”sving”. På tross av at jeg bestemte meg for å kun merke innenfor kategoriene jeg hadde satt opp før lesningen begynte, så gjorde jeg konsekvent det motsatte. Jeg ble da nysgjerrig på hva som instinktivt fenget meg på en slik måte at jeg likevel streket under ordene. Alle disse sitatene valgte jeg da også å skrive inn sammen med de andre i et Word dokument. Dette for å gjøre det lettere å i neste omgang se etter mønster i forhold til tematikk. Dokumentet ble på 31 sider med direkte sitert tekstmateriale fra boken.

Jeg printet så ut alle sidene og klippet ut hvert enkelt sitat. Sitatene ble så dandert alle foran meg på et stort bord. Nå var min jakt etter mønster, mening og temaer begynt. I dette fjerde steget ble det klart for meg at temaet språk, om mulig sto enda sterkere for meg som et gjennomgripende tema i boken. Men et annet ord ble også forsterket. Ordet håp. Det fremstår for meg at håp er et ord som fanger essensen av det som Arnhild formidler om hva som hjalp henne, og hva som er virksomt når man frister å være til hjelp for noen.

Temaene språk og håp ble tydelige og sterke både gjennom et blikk på helheten ved lesning, og nå forsterket gjennom prosessen hvor jeg utforsket sitatene som talte til meg fra bordflaten. På dette steget i prosessen så inviterte jeg også inn en annen person som har lest boken, og lot vedkommende være med i sorteringsprosessen og delta i dialog med meg om hva vi så, følte og tenkte underveis. Hun løftet også frem språk og håp som noe på et vis oppsummerende for mange av sitatene, og for Arnhilds fortelling i sin helhet.

Diagnose, symptomer og lindring var også kategorier som var fremtredende. Disse temaene har jeg imidlertid valgt å ikke fokusere på i mitt prosjekt, om enn så fristende det har vært å kunne gå nærmere inn i dem. Det er imidlertid håp og språk som for meg ble mest fremtredende, og som jeg tenkte kunne belyse den valgte problemstillingen på en god måte.

Det å invitere inn en ekstra stemme i prosessen opplevde jeg som en ekstra berikelse, og noe som gjorde egen stemme dertil tydeligere. (jf. Riessman, 2008). Det å være i dialog om materialet skaper rikere refleksjoner. Dette gav fremdrift til det siste og femte steget. Nå ville jeg stokke om og sortere i sitatene med utgangspunkt i kategoriene håp og språk. Jeg gikk så gjennom alle sitatene på nytt, og la dem under en av kategoriene eller til sides. På denne måten ble kategoriene spisset.

For ordens skyld, la meg oppsummere kort de fem stegene jeg da har benyttet i min analyse. Dette var mine steg;

- 1. Første møte med fortellingen.** *Første gjennomlesning av valgt bok. Underveis i lesningen merkes det av med symbolsystem utarbeidet med henblikk på valgt problemstilling. I tillegg gjøres det vilkårlige understrekinger med tusjmarkør. Umiddelbare refleksjoner noteres i stikkordsform på et eget ark.*
- 2. Min historie om historien.** *Tanker og reaksjoner som sier noe om møtet mellom egen livsverden og den andres, fanges i en historie som skrives ned umiddelbart etter første gjennomlesning. Her skrives det som kommer spontant.*
- 3. Systematisering av registreringer.** *Alle sitater i boken som er merket med symbol skrives inn i et Word dokument. Sitatene samles under det symbol de er blitt merket med. I tillegg føres inn all tekst som har blitt streket under med tusjmarkør underveis. Denne markeringen har skjedd vilkårlig, og er slik interessant for å se hva man har blitt opptatt av – hva man punkterer på i historien underveis i gjennomlesningen.*

4. ***Jakten etter tema, mønster og sammenhenger.*** *All tekst i Word dokumentet printes, og hvert sitat klippes ut. Alle sitater legges så utover en stor bordflate. En prosess hvor man sorterer etter tema, samt leter etter mønster og sammenhenger. En person som også har lest materialet, fortellingen, inviteres inn i prosessen og bidrar i dialog og refleksjon mens lappene leses og stokkes.*
  
5. ***Omstokking og sortering.*** *Basert på hvilke tema man valgte ut i foregående trinn så gjøres det nå en omstokking slik at valgte kategorier spisses. I omstokkingen legges sitater under temaene eller velges bort.*

Stegene beskrevet over danner så utgangspunktet for min analyse som presentert i neste kapittel. Det fremstår for meg som en styrke at jeg bruker ulike måter å analysere materialet på, slik blir det gjerne en rikere fremstilling. På et vis tenker jeg at å gjøre det på en måte som ikke følger en bestemt oppskrift, også er i tråd med hva Arnhild synes å si noe om i sin bok. Viktigheten av å vite at det er mange veier frem mot et mål, alle kan være like riktig.

## 4.0 ANALYSE OG DRØFTING

Underveis på min egen undersøkelsesferd, er det nå i et landskap av analyse og drøfting jeg inviterer deg med inn i. Første stopp på veien er ved den tematiske og dialogiske analysen. Jeg har valgt å presentere den samlet under ett punkt som en helhet, fremfor å dele den opp. Det andre og tredje steget belyser de to temaene som har fremkommet gjennom analyseprosessen; språk og håp, i den rekkefølgen. I fjerde steg avrunder jeg analysen med min historie om historien. Denne skrev jeg ned umiddelbart etter å ha lest boken. Jeg opplever den oppsummerer og ”fanger” min opplevelse og tolkning av materialet – Arnhilds historie. En historie med mange farger; mine, hennes, andres og snart avfarget på deg!

Du vil avslutningsvis også få en presentasjon av funn som fremkommer fra analysen. Det er funn som har sin kilde fra erfaringens stemme, og som belyser forskningsspørsmålet. Funn er nevnt kort i forordet og valgt tatt inn i dette kapittelet, da jeg føler det blir mest riktig i forhold til den oppbygging jeg har valgt for oppgaven. Slik blir det formodentlig lettere å følge min vei frem til mine funn.

### 4.1 Tematisk & Dialogisk analyse

Arnhild deler med oss som lesere et utvalg av sine erfaringer, også kalt ”topical stories” (Prieto, 2006). Distinksjonen mellom det levde livet, det opplevde livet og livet slik historien beskriver det er viktig å merke seg. At det er avvik mellom det levde liv og det man har opplevd og det som fremkommer i en historie, vil være naturlig (Ibid). Når Arnhild reflekterer over egne erfaringer og skriver om dem på nytt, så er dette en ny konstruksjon, eller snarere en omorganisering av eksisterende konstruksjon.

Når man skriver en biografi med deler av sin livshistorie, så viser man også hvordan man tillegger sine erfaringer mening. Man organiserer sine erfaringer på en måte som gir mening og bygger identitet (Anderson og Goolishian 1992, Skott 2004). Som leser kan vi få økt kunnskap og forståelse av Arnhilds opplevelse av egen sykdom, og hendelser forbundet med denne. Slik er det ikke hvordan noe blir fortalt som i denne sammenheng blir interessant, men hva og hvorfor.

Det er ikke bare Arnhilds stemme vi hører gjennom hennes fortelling. Vi hører også ord som reflekterer det som hun sammen med behandlere og andre mennesker har forfattet, konstruert sammen, av forklaringer og ideer. Vi tar del i indre dialoger som har hatt sin reise mellom ulike destinasjoner, og blitt farget av det. På en måte kan jeg gjerne sammenligne det med den hermeneutiske sirkelen (Gadamer 1960, Thomassen 2006). Møtet mellom Arnhilds horisont og terapeuters ”tekster” har skapt ny forståelse. Slik er det mange stemmer som finner sin form gjennom Arnhilds fortelling. Når vi fordyper oss i hverandres horisont gjennom aktiv dialog så skapes ny forståelse (Ibid).

I biografien utmerker det seg på et vis to fortellerstemmer, Arnhilds stemme som pasient, og Arnhilds stemme som fagperson. Slik nyanseres fortellingene, og fortelles i ulike versjoner. Stemmen som tilhører fagpersonen forklarer og setter ting i sammenheng. Slik blir det en historie som farges av etterpåklokskap og refleksjon over tidligere hendelser. På denne måten veves det sammen en historie som legger mening til forståelsen av eget levd liv. Slik former hun et narrativt selv. Det tydeliggjør for meg det som Anderson (1997) påpeker, at selvet kan beskrives og forstås på et utall måter. Ricoeur anså også livsfortellinger som en måte å forstå seg selv på (jf. Skott, 2004).

De to fortellerstemmene har svært ulik posisjon. Pasienten kontra fagpersonen. Det at stemmene flettes sammen gjennom historien kan ha en positiv effekt i forhold til et maktperspektiv, hvor man gjerne ser pasienten som den svake og fagpersonen som den sterke. Her får jeg en klar opplevelse av en ”svak” pasient med en iboende sterk kraft som gjennom fortellingen blir tydelig gjennom stemmen til fagpersonen Arnhild.

Kontrasten mellom fortellerposisjonene gjør meg slik særskilt oppmerksom på at fortellinger er påvirket av – og er i seg selv makt. Hvilken posisjon en forteller kan ta tillegger også makt til den historien som fortelles. Som Lundby (2009) viser til, så er litteratur om menneskers psykologiske og sosiale lidelser fullstendig dominert av den forståelse og kunnskap som de profesjonelle har. I Arnhilds livshistorie blir pasienten ”helten” og fagpersonen blir dennes bekræftelse. I lys av hva Lundby påpeker, tenker jeg at Arnhilds historie er et særs betydningsfylt bidrag som motvekt til eksisterende maktdiskurser. Historier får en lokal verdi, og gjennom mennesker som sammen definerer og aksepterer en gitt sannhet så får den sin gyldighet (jf. Bertrando, 2007).

Noe jeg merker meg mye ved gjennom min gjennomlesning av boken, samt i refleksjoner i etterkant, er hvordan fortellingen gjør det synlig det som er marginalt og savnet. Bertrando (2007) viser til hvordan det alternative fremtrer gjennom en fortelling. Det jeg får øye på er hvor snever rolle de eksisterende fortellinger gir til et menneske med en

diagnose; en definert annerledeshet. Selv beskriver Arnhild hvordan rollen hennes som schizofren opplevdes så trang at hun fikk gnagsår på sjelen. Hun sier;

*”Jeg ville ikke lenger ha en rolle som pasient, men jeg hadde ingen rolle som frisk.”  
(Lauveng 2006:111)*

Med dette så viser hun hvordan å få en rolle kan ”umyndiggjøre” en annen. Noe som i neste omgang får konsekvenser for hvilke historier man kan fortelle om eget liv. Det kan hindre historier som frigjør håp og krefter å slippe til. Slik kan man videre hindres fra å bli frisk. Håp som viktig faktor i en tilfriskningsprosess understøttes av forskning (jf. Lohne, 2006).

Man kan gjerne si at de ulike fortellerstemmene representerer to ulike forståelsesrammer. Om man kun ser det gjennom rammen som representerer pasientstemmen, kan de diagnostiske brillene fort få for mye brukstid. Når man så legger til den rammen som representerer fagpersonstemmen så nyanseres det hele på en slik måte at jeg finner frem mine mest utfordrende briller, de som oppmuntrer meg til å se forbi de etablerte ”sannheter”. Slike sett med ulike rammer er til hjelp i en fortolkningsprosess (jf. Ulleberg, 2004). Jeg tenker at de ulike rammene historien gir, virker inn på hvordan min forståelse av den har formet seg. Andre rammer hadde generert annen forståelse av teksten.

De spreke brillene lar meg ane det mangfold av ”sannheter” som finnes om våre menneskelige tilstander, og hjelper meg å kunne gripe den sannheten som tillater en form for gyldighet for dem alle. Det gir også gyldighet til Riessmans (2008) ord om hvordan historiers verdi er knyttet til også en historisk og kulturell kontekst. I den grad jeg drister meg til en ”sannhet”; alt *er* påvirket av alt! Det innebærer at en narrativ aldri kan representere kun én stemme (jf. Anderson & Gehart, 2007), ei heller Arnhilds historie.

Hvorfor fortelles så denne historien, og til hvem er den ment? Arnhild gir selv noe av svaret i sin tekst. Hun forteller at hun tenker egen historie er viktig å fortelle, fordi den tilbyr en annen fortelling enn hva som er vanlig for denne tematikken. Når hun ordlegger seg slik, tolker jeg det dit hen, at hun tenker hennes fortelling har et innhold som er egnet til å være til hjelp for den som leser den. Hennes fortelling tilbyr alternative måter å forstå symptomer og sykdom på. Hun gir forslag til hvordan det kan forstås når man ser og hører ting som andre ikke gjør – at det kan ses som et alternativt språk hvor noe uttrykkes. Bertrando (2007) viser til hvordan vi som mennesker også taler på andre måter enn bare gjennom ord. Hans tanke er også at ordets betydning kan overdrives.

Jeg får her tanker om at Arnhild snakker ut ifra et ønske om at historien kan bidra positivt inn i andres historiebygging. Bygging av meningsskapende historier som representerer sannheter. Konstruksjoner som skaper mulighet til å se eget liv og fremtid med positivt fortegn. Her kan et plagsomt symptom som forklares som en del av en diagnose, kunne bli til et uttrykk for et behov som ikke dekkes. Slik skapes alternative metaforer som Gergen fremholder som en måte å skape ny kunnskap på (jf. Wifstad, 1997).

Slik jeg forstår Arnhild så forteller hun historien for å skape håp hos leseren. Håp for at det finnes andre forklaringer. Forklaringer som gir håp om endring dersom det er det man trenger. At ens sykdom eller plage ikke er sementert på noe vis. Hun minner oss også på at om man er syk så er man fortsatt den man er. Man blir aldri en sykdom, selv om andre og sågar man selv, gjerne kan ende opp med å tenke slik om det. Hun sier;

*”Jeg var syk, absolutt, men hele jeg var ikke syk.”*

*(Lauveng, 2005:110)*

*”Men jeg var fortsatt meg. Og de tankene og følelsene jeg hadde og som jeg uttrykte, var fortsatt forståelige, og de var ikke sykdommen. De var meg.”*

*(Lauveng 2005:131)*

Jeg tenker at hun her vil gjøre oss oppmerksom på noe hun opplever viktig. At man i sitt møte med et menneske som har fått definert en annerledeshet ikke mister av syne at denne annerledesheten, diagnosen, ikke definerer hvem denne personen er. Det finnes ingen ”riktig” måte å møte en person på ut i fra en definert annerledeshet. Her handler det om å bli kjent med den andre på samme premisser som for ethvert annet menneske man ønsker å lære å kjenne.

Ved å fortelle historien bidrar hun også med kunnskap om hva som kan ha en positiv innvirkning i møte med en person som er definert som syk. Den positive effekten kan handle om alt fra endring i tanke, følelse eller handling. Lindring kan oppnås eller spiren til endring kan sås. Det vil være en overførbarhet til andre som på ulikt vis forholder seg til mennesker som har en opplevd eller definert annerledeshet. Arnhilds historie inneholder mange ulike fortellinger som tilfører slik kunnskap man kan integrere i eksisterende kunnskapsgrunnlag. Gergen sine generative teorier omhandlende vår kunnskapsproduksjon trer frem i det jeg opplever at historien gir kilde til ny kunnskap, ved at Arnhilds fortellinger fanger meg i språkets kategorier, og at de så smuldrer hen (jf. Wifstad, 1997).

I siste kapittel blir det ekstra tydelig hvordan Arnhild har et ønske om å videreformidle noe om hva som er viktig for hjelpere i møte med den som søker hjelp. Her beskriver hun egne hjelpere som har hatt en særskilt betydning for henne. En beskrivelse som svøpes inn i eventyrkappen, og det er slik Askeladdens hjelpere som blir presentert en for en. Denne fortellingen kaster lys også over min problemstilling. Den sier mye om hva som er viktig og virksomt i møter mellom livsverdener der annerledeshet er en faktor.

Hun begynner med å si noe om egen reise. Om hvordan hun på tross av et vanvittig mål og små sjanser også hadde trass, viljestyrke og fremtidshåp. Noe som representerte et fremkomstmiddel for henne. Hun nevner også alle småkongene som hun møtte langs veien – de som ikke viser interesse for hverken deg eller dine reiseplaner. De er for opptatt med å se på de møkkete klærne og diagnosene.

Om hjelperne sier hun at det er modige sjeler. De stiller ingen spørsmål ved farkosten og Askeladdens ide, og planer aksepteres uten spørsmål. Med sin forskjellighet tilførte de alle farkosten som fraktet Arnhild noe viktig, og gav den framdrift. Anderson og Goolishian (1992) anser det som grunnleggende at enhver ide vises interesse og gyldighet, dette også selv om det som blir presentert skulle fremstå som fremmed for en (jf. Anderson & Gehart, 2007).

Den første hjelperen er ikke kresen og får aldri nok! Mange har form som ergoterapeuter og kan by på arbeidsstuer som ligger der som innbydende oaser av mestring – pauser i en hverdag av knuste drømmer. I oasen kan feil med letthet rettes opp, og det er konkrete og håndterbare krav man forholder seg til. Galskapen er satt på pause og dråper av normalitet kan få virke. Den andre hjelperen er den som aldri får nok – på tross av intet i retur. Like engasjerte og oppmerksomme holder de ut år etter år. De er livreddere. Med stor tålmodighet og overbærenhet har de samtaler som perler på en snor, og er tilgjengelig. De beholder håpet om at reisemålet finnes. Det å være en tålmodig lytter fremheves også innenfor det språkssystemiske. Det er klienten som selv skal få komme frem til svarene (jf. Lindbæk 2004, Anderson & Gehart 2007).

Den tredje hjelperen vet at man kan høre gresset gro, og at ut fra psykotisk babbler kan noe meningsfylt avstedkomme. Slike hjelpere lytter så konsentrert at de hører selv det som ikke blir sagt. De går på langsom tid, og vet at man ikke presser på prosesser som ikke kan presses på. De vet også at innsikt er en prosess som vokser frem fra innsiden. Det skapes jordsmonn til å dyrke egne svar. Her hører jeg hun gjerne opplevde det slik som Harlene beskriver det; at en verden ble skapt gjennom den samhandlingen og utvekslingen av verdener som skjedde i terapirommet (jf. Anderson & Goolishian, 1992). Som også løftes



frem i tilnærmingens åtte grunnleggende element; om man på noe tidspunkt forstår noe, så skjer det sakte og aldri hastig. Ved å gå på langsom tid, så holder man vinduet til nye forståelser åpent (jf. Ibid).

Skarpsynhet er stikkord for den fjerde hjelperen. De har forstått visdommen med å sikte helt til verdens ende, man blir skjerpet og skarpsynt og vant til å se. De lar seg ikke distrahere av realistiske mål som er innen umiddelbar rekkevidde. Her blir det ikke så viktig om veien slår krøll på seg innimellom, og dumper og hull lager hindringer. Man sikter alltid fremover. Kanskje kan det ses som en nåtidig (aktuell) kontekst slik Gergen beskriver det, hvor man da ser på den påfølgende handlingen som viktig og det som gir mening til det som observeres (jf. Wifstad, 1997). Da kan man velge å forstå hindringer på veien som eksempelvis noe som man må gjennom, for å nå målet lenger der fremme. Dumper og hull kan bli til utskyttingsramper mot en bedre hverdag. Dette blir også en form for alternative metaforer hvor man ”snur det på hodet” slik også Gergen omtaler det, i sin beskrivelse av generative teorier (jf. Ibid). Men det kan også ses som historiefortelling med en motiverende og håpsskapende funksjon.

Lettbeinhet med mulighet for å fly til himmels sies den femte hjelperen å ha. Slike hjelpere er lette å be om noe. De ser viktigheten ved de behov som er, og de gir velvillig sin støtte på den måten de rår med. Mange saksbehandlere er lettbeinte. Den sjette og siste hjelperen som kom med i farkosten hadde slukt intet mindre enn femten vintrer og sju somrer. Det er terapeutene som kan romme. En spesiell og betydningsfull egenskap. Her er det nok rom og indre styrke til å ta imot, tåle og stå i alle de store følelsene. Følelser er aksepterte og man kan lære seg å male med alle fargene slik at gode bilder skapes.

Det er når en dialog får rom at en ny fortelling som igjen skaper forandring kan skapes. På denne måten gis det plass til også mennesket bak klientrollen, så vel som terapeutrollen. En ekstra dimensjon kommer til i terapirommet. Harlene tenker at det å ha en slik posisjon i møte med en annen er en del av en filosofisk holdning – en væremåte i møte med andre (jf. Anderson, 1997). Arnhilds historie om de seks hjelperne viser hvordan egenskaper hos fagpersonen som møter henne, er av betydning for hennes endringsreise. Deres annerledeshet løftes frem som noe positivt ettersom det betyr at de på ulikt vis kan bidra inn til å gi Arnhild hjelp på veien. Jeg opplever at hennes beskrivelser finner sin gjenklang i den samarbeidende språkssystemiske tilnærmingen.

Arnhild inviterer oss også med inn i egne tankerekker hvor forklaringer skapes for hvordan hallusinasjoner og stemmer kan få innpass. Slik frister hun kanskje en ufarliggjøring av selve symptomene. Når jeg undrer på dette, så legger jeg implisitt til grunn

at slike opplevelser for svært mange gjerne vil kunne oppleves både skremmende og fremmed. Det som er klart er at hun utfordrer oss ved å vise til at det er mange måter å forstå noe på, hallusinasjoner er intet unntak i så måte. Slik Arnhild beskriver den diagnosen hun fikk, så var den i sitt vesen undertrykkende og noe som stengte for håp. Den skapte en snever, snever rolle. Hun påpeker hvordan noen sannheter ikke er egnet for å hjelpe;

*”Og selv om det kanskje er sant, eller i alle fall en del av sannheten, så er det ikke sikkert at det er den sannheten som er best egnet til å hjelpe folk videre i livet sitt.”*  
(Lauveng, 2005:67)

Jeg tenker at Arnhild ikke bare søker å formidle et budskap til fagpersoner og pårørende, men at hun også søker å tale til et bredt publikum. Vi blir alle på ulike måter berørt av, og må forholde oss til sykdom hos oss selv eller hos andre. Måten vi gjør dette på, vil påvirke de muligheter den andre har for tilfriskning. Det er hovedbudskapet jeg opplever hun ønsker å gi. Det kan også synes som at hun forteller historien for å kunne utfordre det hun opplever som et system som ikke fungerer til det beste for en pasients tilfriskning. Gjennom hennes historie kan jeg notere meg mange sitater hvor jeg tenker hun utfordrer etablerte sannheter. Her er noen;

*”Mange tror at svarene er gitt når utredningen er ferdig og diagnosen er satt. Du er schizofren, sa de, og trodde de hadde funnet et svar. Men Kapteinen brølte fortsatt og alle de viktige spørsmålene var fortsatt ubesvarte. For de viktige spørsmålene i livet er jo hvem jeg er, hvor jeg vil, hva og hvem som er viktig for meg, hvilke grunnleggende leveregler jeg har vent meg til å følge, og hvilke av disse jeg ønsker å beholde, hva jeg liker og misliker og hvilke drømmer jeg har for livet mitt. Og på disse spørsmålene kan en ICD-10 diagnose aldri gi noe godt svar”*  
(Lauveng, 2005: 44)

*”Man kan uten vansker bruke diagnoselister og psykologibøker og få det til å passe med hallusinasjoner og vrangforestillinger og mangel på kontakt med virkeligheten. Men hvis man tenker litt til så var virkeligheten den at jeg nettopp hadde meldt meg på rotteracet igjen.” (...) ”Og det er selvsagt helt naturlig at melder man seg på et rotterace – og det var jo det jeg gjorde den kvelden – så er det naturlig at man må*

*kappkjøre med ekle, skremmende rotter på hjemveien, og det er ikke det minste ute av kontakt med virkeligheten selv om det er ute av kontakt med ordene.”*

*(Lauveng, 2005:38)*

Hun utfordrer kategoriseringen og fordommene som dominerer i helsevesenet så vel som i samfunnsdiskurser for øvrig;

*”Men merkelappen ”psykiatrisk pasient” passer jo like godt på alle, og så kan vi jo late som om det er en god beskrivelse av enkeltmennesker.”*

*(Lauveng, 2005:106)*

*”Da ser han på meg og sier: ”Men Arnhild, da, pasienter tenker jo ikke på den måten”. Og jeg opplevde, og opplever, dette som en dypt diskriminerende uttalelse. For på hvilken måte tenker pasienter?”*

*(Lauveng, 2005:106)*

Gjennom sin historie søker hun å berøre leseren, men også utfordre de sannhetene vi omgir oss med. Hun sier det slik;

*”Livet er stort og komplisert og sammensatt, og det finnes ingen fasit. Fasiter passer i mattestykker, ikke i virkeligheten. Derfor er ingen av disse historiene den ene, store allmenngyldige Sannheten. Men alle historiene er sanne.”*

*(Lauveng, 2005:14)*

Hva ønsker hun så å oppnå? Når jeg stiller meg dette spørsmålet blir min umiddelbare tanke at hun ønsker å oppnå at leser får en større forståelse for hva en annen livsverden kan romme. At det finnes mange språk. Og slik også gjerne trigge en større aksept for at det er slik, å gi det en gyldighet. Dette vil være i tråd med hva Riessman (2008) fremholder, at historier spiller på diskurser som får sin verdi innenfor gitte kulturer. Det å skrive ned egen historie er også en måte å skape orden på. Basert på forskning kan man gjerne si at Arnhilds

fortellinger kan forstås som et redskap som brukes for å skape sammenheng og mening i hverdagen. Som en kilde til innsikt (Riessman 2008, Lundby 1998).

Hva gjør det så med historien, at hun forteller den som hun gjør? Som tidligere påpekt så har Arnhilds fortellerstemme to ulike posisjoner – som pasient og fagperson, en stemme fra fortid og en mer fra ”nåtid”. Denne blandingen av stemmer gjør også historien tykkere og rikere. De ulike posisjonene lar en se hvordan Arnhild bygger opp sin forståelse av egne symptomer og egen sykdomshistorie. Det at hun kan innta posisjonen som fagperson, tillegger også en større troverdighet til hennes historie. Det burde ikke være slik, men det er makt i de behandlende hender. Bertrando (2007) viser til hvordan alle våre narrativer har en gitt verdi. Fra store globale meta-narrativer hvor ”sannheter” har rang i det de blir akseptert av store deler av samfunnet. Privilegerte diskurser som favoriseres av dominerende maktstrukturer. Det som faller utenfor finner sin livsrett gjennom å være subjektiv kunnskap.

Postmodernister tar avstand fra sannhetskonseptet, men omfavner alle narrativer. Gjennom fortellinger kommer det til syne hva som er marginalt og savnet. Det alternative synliggjøres. Sannheter får en lokal verdi og gjennom mennesker som sammen definerer og aksepterer en gitt sannhet så får den sin gyldighet. Som terapeut så kan man si å inneha privilegert kunnskap – og med det makt. Terapi kan slik ses som et sett med maktpraksiser (Ibid).

I forhold til spørsmål om det finnes en foretrukken historie så opplever jeg ikke dette relevant, da enhver historie som fortelles representerer den foretrukne. En historie kan alltid fortelles på mange måter. Noe plukkes ut, og noe velges bort (jf. Anderson 1997, Lundby 1998). Hva det gjør at historien blir som den blir, ser jeg som mer hensiktsmessig å være opptatt av.

I hvilken kultur finner Arnhilds fortelling sin verdi? Jeg tenker at Arnhild tar en posisjon i boken som sosialkonstruksjonist. Som nevnt er hun tydelig på hva hun tenker om sannhet. Hun viser til at alle historier er like sanne. Slik er det gjerne innenfor eksempelvis en akademisk kultur hvor man utfordrer rammene, og er åpen for å dekonstruere og bygge nye sannheter om eksisterende konstruksjoner, at hennes historie vil tillegges størst verdi. Slik vil den klart vinne gehør innenfor den samarbeidsorienterte, språkssystemiske verden.

Det at Arnhild inntar denne posisjonen passer sammen med hvordan jeg opplever at hun understreker at problemet, sykdommen, ikke *er* henne. Til liks med Harlene og andre som beveger seg i samme terreng, så er det av betydning å skille problemet fra personen. Det skjer noe når et problem blir adskilt fra personen. Da er det ikke lenger ”sannheter” om

egen identitet eller negative ”vissheter” om ens liv som får dominere og begrense. Tvert om så åpner det opp for endringsmuligheter når skillet mellom ens identitet og problemets identitet kommer til syne (White, 2009).

Hvordan treffer så historien meg som leser? Den traff meg i magen, så vel som i hjertet. Når jeg sier magen så mener jeg at jeg kunne kjenne på hennes smerte. Hun forteller på en slik måte at jeg inviteres inn i hennes virkelighet, og mine følelser holdes aktive gjennom historien. Den treffer meg også som fagperson. Vekker min nysgjerrighet. Vekker min begeistring. Jeg fryder meg over hennes alternative historier om symptomer, og sådanne opphav og funksjon. Gleder meg over hvilke muligheter jeg kan se for meg at de kan representere for potensielle lesere. Tenker det treffer meg akkurat slik, fordi jeg selv setter umåtelig pris på at man ser bortenfor rammene som tilbys.

Hennes historie er bundet sammen av utallige små historier – som små perler på en snor. To av disse traff meg særskilt. Historien om politimennene som vokter henne på legevakten i forbindelse med innleggelse. Deretter historien om besøket hos mor, og rosekoppene som lyser mot henne. Historien om politimennene festet seg sterkt da smerten historien bærer i seg oppleves uutholdelig. Det er en historie om makt og avmakt. Manglende forståelse og empati og dypeste fornedrelse. Her er et utdrag fra historien;

*”Politiet passet meg mens legen gikk for å ringe sykehuset og skrive de nødvendige papirer. Sannsynligvis klorte jeg meg, kanskje prøvde jeg også å knuse et glass eller en kopp for å skade meg. Uansett satte de på meg håndjern. Jeg hadde armene bak på ryggen, og de vred dem opp i stedet for å la dem henge ned. Det likte jeg ikke. Jeg satte meg ned på gulvet, og holdt Bamse inntil meg med knærne, for jeg kunne jo ikke bruke hendene, og jeg følte meg ganske ensom. De lo av meg, sa jeg var dum, ynkelig og patetisk, og de bad meg holde opp å være så barnslig. Det var uttalelser som ikke hadde noen svar. Jeg satt på gulvet, gråtende og med håndjern og med en bamse mellom knærne, mens de stod over meg i uniform.” (...) ”De sa de kunne ta fra meg bamsen. Det var selvfølgelig også sant, og det beviste de ved å gjøre det. De nappet den fra meg og heiv den i papirkurven.” (...) ”Jeg gråt og bad. De lo” (...) ”To ganger, når jeg var nesten ferdig, dyttet de til meg med støvlene så jeg falt, men jeg begynte på nytt igjen. Jeg sølte ut papir, og de tvang meg til å rydde opp etter meg, med munnen. Men jeg klarte det til slutt, og de lot meg beholde Bamse etterpå. Jeg holdt ham fast på ryggen, der hendene mine var.” (Lauveng, 2005:121)*

Arnhilds fortelling er ikke en fortelling man kan forholde seg nøytral til. Den engasjerer og vekker til live følelser og tanker på godt og vondt. Hver gang jeg leser den overstående teksten blir det vanskelig for meg å helt fatte at slik kan historier være. Dess viktigere opplever jeg det er at de fortelles – som motmakt. Jeg tror denne historien traff meg så sterkt, fordi den levendegjør min frykt og mine fordommer i forhold til det som kan møte mennesker som er i en situasjon hvor de trenger hjelp eller beskyttelse.

Jeg blir rasende, skuffet, mismodig og fortvilet. Men jeg blir også besnæret av den styrken Arnhild besitter – av den styrken vi som mennesker har tilgjengelig som gjør at en kan reise seg igjen og igjen. Den andre av historiene som festet seg sterkest hos meg står i kontrast til denne, da det er en historie om kjærlighet, håp og tillit. Du hører mer om historien om mor og rosekoppene under presentasjonen av temaet håp i punkt 4.3. Takk og lov for kontrastene – i mellomrommet ligger håpet og venter!

Finnes det da en historie som ikke kan fortelles? Arnhild ville utvilsomt kunne fortalt sin historie i mange ulike versjoner, slik vi alle kan med vår livshistorie til ethvert tidspunkt. I følge Bruner vil alltid våre livserfaringer være rikere enn hva fortellingene gjør dem til (Lundby, 2009). Hvorvidt det er en historie hun ikke kan, eller ikke vil fortelle, så ser jeg det ikke som hensiktsmessig å spekulere på dette. Jeg tenker at hun allerede med sin historie og dens innhold gir oss en fortelling som er i grenseland for hva som kan fortelles, sett ut i fra hva som er rådende diskurser i samfunnet om de symptomer hun beskriver å ha opplevd.

Det å tilby oss alle en alternativ måte å finne forståelse for noe på, er modig. Jeg opplever at hun både utfordrer eksisterende fortellinger og diskurser, men også at hun sår kimen til nye. Jeg tror det alltid vil være en balansekunst å bevege seg i dette terrenget. Hvor langt tør man gå, hvor mye tør man si av det som er ”annerledes”. Apropos at noe skal være akkurat passe uvanlig! Hva synes klart er at mulighetsrommet utvides betraktelig. Så vil det nok alltid være en historie som ikke kan fortelles, om det nå er en selv eller samfunnsdiskurser og strukturer som gjør at fortellingen forblir ordløs på ubestemt tid.

## 4.2 Fortellinger om språk

Arnhild sier mye om språk i sin fortelling. Hun gir det mange innramminger og mange betegnelser. Sannhetsspråk, røverspråk, berøvet og bedrøvet språk, og beskrivelser av språket bortenfor ord. Hun sier kanskje mest om hvordan symptomer best kan forstås som et språk. Hun fremhever hvordan hun opplever at å fortolke symptomer som et meningsbærende språk, er en forståelse som kan være nyttig og viktig. Hun sier det slik;

*”Men selv om man ikke kjenner årsaken til symptomer som tankeforstyrrelser, vrangforestillinger og hallusinasjoner, må man i praksis likevel forholde seg til dem. Og det kan man gjøre ut fra ulike innfallsvinkler: Man kan tenke på symptomet som meningsbærende språk, og fortolke sammenhenger, for eksempel mellom ulver og ulvetider, Kapteiner og kontroll, eller tomhet og tapet. Man kan også tenke på symptomer som berøvet og bedrøvet språk, og se på pasienters livssituasjon og kommunikasjonsmuligheter. Eller man kan forstå symptomet som et uttrykk for det som er igjen når alt annet er tapt, en enslig kjøttmeis og en hjelpende ulv.”*

*(...) ser jeg tydelig at ett og samme symptom, hos en og samme person, kan forstås ut fra alle de tre innfallsvinklene helt avhengig av den spesielle situasjonen symptomet oppstod i. Men den første innfallsvinkelen er den primære, den viktigste.”*

*(Lauveng, 2005:131)*

Hun fremholder det som det gunstige alternativet, det å se symptomer som et språk. Ett uten ordene vi har hengt oss slik opp i. Bertrando (2007) fremholder hvordan terapeuter gjerne overvurderer betydningen av ord. Arnhild forteller også om hvordan det kan oppleves følelsesmessig når man ikke finner ordene. Det å ikke lenger kunne beskrive noe med de ordene som er gyldige og ”delbare”;

*”Det blir ganske ensomt, og ganske skummelt, når ordene dine mister sitt innhold og blir et symptom. Jeg husker fortsatt den enorme følelsen av hjelpeløshet og redsel, da jeg innså at det ikke lenger fantes noen områder som garantert nøytrale, og at jeg alltid måtte regne med at alt jeg sa kunne bli mistrodd og tolket på bakgrunn av min diagnose.” (Lauveng, 2005:98)*

Her beskriver hun hvordan opplevelse av ensomhet og redsel kan være følgesvenner til ord som mister sitt innhold og sin gyldighet. Hun sier her at når man får en diagnose, så påvirker det også språket på flere vis. Mennesker vil være tilbøyelig til å ta i mot hennes ord gjennom et annet tolkningsfilter enn før diagnosen. Dette filteret har diagnosen som referanseramme. Slik blir hun fratatt å kunne bruke språket på samme vilkår som den gemene hop. I boken brukes også betegnelsen berøvet språk. Dette uttrykker gjerne også noe om hvordan det kan føles. At noe er tatt fra en.

*”Vi var på en måte begge berøvet en del av vårt vanlige språk, og hadde erstattet det med noe annet. Og ”noe annet” var gjerne symptomer.” (Lauveng, 2005:55)*

Det språket som man som pasient gjerne erstatter det berøvede med, omtaler Arnhild som et slags røverspråk. Her tilpasses språket seg konteksten man er i, og det stiller seg inn via de forventningene man oppfatter at de ansatte har;

*”De fleste innlagte pasienter blir berøvet en del av sitt alminnelige språk, og erstatter det med et slags røverspråk som er tilpasset de sosiale kodene på institusjonen, et språk som virker bedre fordi det er sånn de ansatte rundt deg forventer at du skal kommunisere. Det kan være veldig enkelt som at ”redd” heter ”angst” og at ”vondt” eller ”trist” også ofte heter ”angst”. Eller at ”stemmene bråker sånn”. (Lauveng, 2005:55)*

Hun beskriver videre;

*”Disse forventningene kan være mer eller mindre indirekte, og de kan uttrykkes gjennom handlinger, enten det er rosende omtaler av pysjamaser eller tømning av rom, eller de kan uttrykkes helt direkte, gjennom ord.” (Lauveng, 2005:93)*

Det hun viser til her er hvordan hun eksempelvis roses for å ha pyntet seg vakkert, mens hun selv utmerket godt kan se at klesdrakten hun bærer ser alt annet enn bra ut på henne. Det tenker hun sier noe om hvilke forventninger de har til hennes kapasitet. Likeledes når et rom tømmes fullstendig, fordi det forventes at hun vil ramponere det eller bruke noe av dets



innhold i forsøk på selvmord. Handlinger bærer i seg forventninger. Forventninger som igjen påvirker vår forståelse og påfølgende handling. Enhver gjensidig forståelse er underlagt noen betingelser ifølge Gadamer. I midlertid blir vi gjerne ikke bevisst disse før vi opplever forstyrrelser som hindrer at gjensidig forståelse oppnås. Han viser til eksempel på hvordan det er om man trenger en oversetter. Da må oversetteren overføre den meningen som skal forstås, til den sammenhengen som samtalepartneren lever innenfor. Slik bevarer man den andres mening, samtidig som man søker å forstå den i en ny språkverden. Den må da få gyldighet på en ny måte i den nye språkverdenen (Gadamer, 1960). En slik gyldighet er det gjerne Arnhild skulle ønske var tilstede i den konteksten hun hadde som syk.

Hun viser til noen konsekvenser et slikt røverspråk kan avstedkomme. En konsekvens er at formen man uttrykker egne behov på, tilpasses forventninger og det tilgjengelige språket som er for ”den syke”. Det kan synes som om røverspråket blir som knapper man lærer seg å trykke på for å få ønsket respons;

*”Men det hendte, da som nå, at jeg får lyst på en dusj utenom fastlagte tider. Det fikk jeg ikke lov til dersom jeg sa: ”Jeg har lyst på et bad, er det greit?” Da ble jeg alltid henvist til regler og avtaler og tidspunkt. Men hvis jeg gråt, kanskje klorte meg litt også, og sa at stemmene maste sånn og jeg følte meg skitten, uverdigg og ekkel, så hadde jeg mye større sjanser for en opplåst dør.” (Lauveng, 2005:56)*

Jeg ser ut fra det hun her sier, at symptomer noen ganger også kan forstås som et svar på et språk man opplever ikke har gyldighet innenfor den kontekst man befinner seg. Hun sier det slik;

*”Symptomer er en form for språk som noen ganger kan være svar på et berøvet språk. Det er uforsvarlig, og veldig lite effektivt, å behandle et symptom uten å reflekterer over hva symptomet er et symptom på.” (Lauveng, 2005:70)*

Hun påpeker her også hvordan dette kan lede an til at symptomer kan feiltolkes, fordi man ikke spør seg hva det kan være et symptom på. Man ser det gjerne utelukkende i sammenheng med en gitt diagnose. Arnhild fremholder at det er viktig å ville se videre enn bare til selve symptomet. At det ikke er et uttrykk for en diagnose – men noe som kommuniseres gjennom et annet språk enn ord.

White (2009) beskriver hvordan kultur er ”skaperen” av mange problemer som finner sin stemme i terapirommene i dag. En av flere idéhistorikere som har ytret mye om dette er Michel Foucault. Han beskriver såkalte ”Differensieringspraksiser”. Praksiser som tilskriver eller tildeler mennesker en ødelagt identitet. Det skapes merkelapper som settes på mennesker. Det blir til kategorier som de fattige, de gale og de svake. Slik skapes et skille mellom allmennbefolkningen og de som har fått en merkelapp. Likeledes vises det til en sosial kontrollmekanisme som gjør at man måler egne og andres handlinger og tanker opp mot spesifikke normer. Normene springer ut fra liv og utvikling innenfor de akademiske profesjonene. Lokalisering og klassifisering av sykdommer i kroppen har medført en objektivisering av menneskekroppen.

Slik har menneskers identitet, gjennom vitenskapelig klassifisering og gjennom normaliseringsmekanismen, blitt objektivert. En konsekvens av dette kan sies å være at de problemer man møter gjennom livet kan synes å representere ens identitet. Ord som dysfunksjonell og forstyrret, er eksempler på hvordan man gjerne beskriver klienter innenfor et behandlingssystem (Ibid). Dette er en tilnærming det språkssystemiske tar avstand fra. Her er det ikke det meningsløse eller patologien i det som sies man leter etter, tvert om søker man det meningsfulle i det som uttrykkes (Anderson & Goolishian, 1992).

Arnhild belyser også hvordan det berøvede språket kan handle om grunnleggende behov som man ikke vil vedkjenne seg eller utrykke. Denne undertrykkningen kan forsterke og opprettholde symptomspråket;

*”Og nå er vi inne på det virkelig berøvede språket, det som slett ikke er enkelt, og ofte heller ikke så bevisst, men som likevel er der, som en skambelagt forvrengning av det man aldri, aldri kan innrømme. For eksempel at man er ensom og ønsker å bli sett.” (Lauveng, 2005:58)*

Hun sier det også slik;

*”Men når det gjaldt ønsket om å bli sett, om omsorg, om oppmerksomhet, at jeg skulle være verd å bruke tid på, og at dette ønsket skulle være så sterkt at jeg bevisst skulle gjøre noe for å presse frem den reaksjonen jeg ønsket, så var det en tanke så vond og forbudt at den ikke var i nærheten av å få lov til å snuse på bevisstheten min engang. Jeg holdt den godt unna, med doble dører og alt det min sjel hadde av låsmekanismer. ” (Lauveng, 2005:62)*

Det påpekes også hvordan språket kan miste sin effekt. Her byttes gjerne vanlige ord ut med symptomene som gjør seg gjeldende;

*”Språket mister sin effekt. Vi blir lokket inn i et spill hvor ”vil ikke” uttales ”ulv” eller ”romvesen” og hvor ”har lyst til” blir oversatt med ”jeg må, på grunn av sykdommen”. (Lauveng, 2005:55)*

Sågar som fornøyelse kan det brukes;

*”Jeg kunne bruke symptomene både for meg selv, som underholdning og livsinnhold, og som samtale tema med personalet og andre. Siden de var ansatte helsearbeidere, følte jeg at jeg ikke kunne snakke med dem om hva som helst, om helt vanlige ting...” (Lauveng, 2005:78)*

At symptomspråket får en gyldighet og et bredt bruksområde gjør gjerne at det innenfor den gitte kulturen opprettholdes en undertrykkelse av å ordsette egne behov. Det vil kunne fremstå som mye enklere å tale ut behov gjennom handlinger eller ord, som man har oppfattet som mer gyldige innenfor den kulturen man må forholde seg til i konteksten. Prisen blir gjerne at den måten det kommer til uttrykk på, føres på regningen til diagnosen, slik forsterkes ens eget sykdomsbilde. Man blir ”sykere”.

Måten man lærer seg språket på er gjerne ved å tolke forventningene som direkte og indirekte uttrykkes av den andre, egen tolkning av denne, og på respons man får på språk og adferd. Den måten de snakker på, vil implisitt si noe om hva som er ”riktig” og ”gal” måte å ordlegge seg på. På bakgrunn av egen forståelse av hvilke forventninger som er førende både generelt, og vedrørende eget symptomspråk spesielt, så lager man seg et kart til å manøvrere i. Slik kan det kartet man lager seg representere et språk som kan skape og opprettholde dårlige og skadelige mønster. Husserl viser til hvordan vi ubevisst knytter forventninger til egenskaper og kvaliteter ved ting. Det innebærer at den erfaring vi har av omgivelsene alltid strekker seg videre enn hva vi kan se ved det blotte øyet (jf. Thomassen, 2006).

Arnhild løfter også frem forskjellen på et beskrivende kategoriserende språk og et som ”lever”;

*”Prodromalsyndrom. Gråheten. Det er beskrivelser av den samme tilstanden, men er likevel helt forskjellige. En klinisk beskrivelse og en beskrivelse av levd liv. Det samme, og likevel ikke det samme.” (Lauveng, 2005:130)*

Hvilke ord vi bruker er av betydning. Ord skaper bilder – vekker følelser. Ord åpner opp og ord lukker. Men som Arnhild forteller meg både direkte og indirekte gjennom sin fortelling, så kommer også ord til kort. Vi kommuniserer på så mange flere måter enn bare gjennom ordene. Vi gjør det gjennom bilder, kroppslige uttrykk, handlinger, syner og på mange flere vis. Det er et overordnet språk. Et metaspråk slik jeg ser det for meg, der det favner både ordene og det ordløse. Det usagte kan ses som en ressurs til forandring (jf. Anderson, 1992).

Sannhet er noe Arnhild sier noe om på flere ulike vis. Allerede i begynnelsen av boken blir det klart hvordan hun posisjonerer seg i forhold til begrepet;

*”Livet er stort og komplisert og sammensatt, og det finnes ingen fasit. Fasiter passer i mattestykker, ikke i virkeligheten. Derfor er ingen av disse historiene den ene, store allmenngyldige Sannheten. Men alle historiene er sanne.” (Lauveng, 2005:14)*

Jeg tolker det dithen at hun har sosialkonstruksjonistiske briller. Det ser jeg også som understreking av at hennes fortelling er akkurat det, og ingen ”sannhet”. Riktignok basert på hennes opplevelse av egen livserfaring. Det er hennes punktueringer satt sammen til en stor fortelling bestående av mange små. Hun anerkjenner implisitt hvordan en fortelling aldri kan bli en sannhet, og kompleksiteten knyttet til narrativer.

At virkeligheten ikke har en fasit er en tanke i tråd med det mange innenfor narrativ tenkning vil nikke anerkjennende til (jf. Anderson 1992, Lundby 1998). Arnhild løfter frem ”sannhetssetninger” som noe som i stor grad brukes i samfunnet generelt og innenfor helsefeltet spesielt. De er en del av vårt felles anerkjente språk, og er begrensede setninger.

Her er det sannhetssetningene i diagnosesystemet hun beskriver;

*”Det er setninger som presenterer universelle, opphøyde sannheter, langt bortenfor drømmer og glede og svik og tårer. Setninger som er helt, helt sanne, og dermed ganske ubrukelige. De gir ikke trøst, og i all sin korrekthet gir de ikke engang særlig mye nysgjerrighet. Sånn er det. Hester er hovdyr. Schizofrene har svekket sosial fungering. Og hva er det da igjen å spørre om. Veldig mye, selvfølgelig, men det synes ikke så godt. Og derfor er hjertet mitt alltid litt på vakt når det hører slike setninger.” (Arnhild Lauveng, 2005:129)*

Hun påpeker her hvordan diagnoser som sannhetssetninger, kamuflerer for alle de spørsmålene som bør stilles. De er til hinder for nysgjerrigheten og en utforskning av opplevd betydning. Videre sier hun;

*”Det som skremmer meg mest ved disse ”sannhetssetningene” er at de konsentrerer seg så kraftig om formen, det ytre observerbare og beskrivbare, at det blir liten plass igjen til plass å forstå. Og de blir så opptatt av det avvikende og bisarre at det allmennmenneskelig forståelige forsvinner så totalt at man nesten glemmer at det eksisterer. Og det skremmer meg. For jeg har vært der. Og jeg vet at jeg var forståelig, og jeg vet at jeg var menneskelig, selv om jeg også vet at jeg ikke var så lett å forstå. Og jeg tror ikke nødvendigvis at disse ytre pensumbeskrivelsene av avvikende atferd er det som er best egnet til å skape den nysgjerrigheten og motivasjonen som er nødvendig for å gå bak de kategoriserende beskrivelsene og oppdage den levende virkeligheten innenfor.” (Lauveng, 2005:135)*

I en dialogisk og prosessorientert klientpraksis slik Harlene beskriver den, vil man ta avstand fra en ”oppskrift” i møte med den andre. En diagnosebeskrivelse vil kunne være akkurat en slik oppskrift. Det er i midlertid den andres egenforståelse man er opptatt av å kartlegge i møtet, og det er et klart ressursfokus (jf. Lindbæk, 2004).

I Arnhilds bok får vi mot slutten av fortellingen høre om hvordan hun opplevde sitt møte med tekster i pensum, når hun var kommet dit hen i livet at hun var begynt på

psykologstudier. Det å lese om hvordan ”hennes” diagnose ble beskrevet og omtalt på, vekket reaksjoner i henne. Hun forteller;

*”En annen slik sannhetssetning er denne: ”Generelt er de schizofrene lidelsene kjennetegnet ved fundamentale og karakteristiske endringer av tenkning og persepsjon og av følelser som er upassende og avflatede”. Det sto også i pensum, og er også en sann og korrekt og fornuftig at den blir et hån. Selv om jeg forstår hva den er ment å beskrive, undrer jeg: Hvem kan egentlig avgjøre hva som til enhver tid er en ”passende” følelse.” (Lauveng 2005:129)*

Hun synes her å bli opprørt over at sannhetssetningen – beskrivelsen, sier noe som den aldri vil kunne ha dekning for å si. Som hun så riktig påpeker; hvem kan vel si hva som er en passende følelse for en menneske i en gitt situasjon. Jo mer jeg grunner på det, jo tydeligere fremstår det for meg som ikke bare et sannhetsspråk, men også som et løgnaktig språk. Et som innskrenker handlingsrommet og som er egnet til å låse mennesker fast i forklaringsmodeller som er sirkulære og ikke fører til endring. Man inviteres inn i en prosess hvor man definerer seg inn i sannhetssetningen. Arnhild sier også noe om sirkulariteten;

*”Og skal man få til et skikkelig samarbeid, så må man forbi beskrivelsene og diagnosene og inn på forståelse og ressurser og livssituasjon. For et symptom er alltid nettopp det, et symptom på noe, noe annet, og ikke en sykdom i seg selv. Og det er kan hende den største faren med en diagnose. Den blir så lett sirkulær, og skjuler så lett det viktigste.” (...) ”Arnhild hører stemmer (og har mange andre symptomer), da er Arnhild schizofren. Hvorfor hører Arnhild stemmer? Fordi hun er schizofren. Da er ringen sluttet og sirkelen komplett. (Lauveng, 2005:134)*

For øvrig påpekes det igjen hvordan det å kartlegge forståelse, ressurser og livssituasjon er det som er viktig i sin søken etter å være til hjelp for den andre. Dette uavhengig av en opplevd eller definert annerledeshet. Slik er det i tråd med det språksystemiske hvor det ikke er det meningsløse eller patologien i det som sies man leter etter, tvert om søker man det meningsfulle i det som sies (jf. Anderson & Goolishian, 1992).

Hun understreker videre hvordan forståelse aldri kan oppnås gjennom beskrivelser;

*”En beskrivelse kan i seg selv aldri gi forståelse. Til det trengs det dypere kunnskap. Min forståelse, nå etterpå, er at min tilstand, min sykdom, påvirket formen tankene og følelsene ble uttrykt i, men ikke innholdet.” (Lauveng, 2005:134)*

Det er bare gjennom erfaringer at vi kan kjenne verden. Det er en prosess av konstant oversettelse av egne erfaringer og fortolkninger av fortolkninger. Alt som skapes er i bevegelse, det endres kontinuerlig. Det som skapes skjer i samspill med hverandre. Kunnskap kan slik ikke ses som en passiv eller individuell prosess. Det er ikke noe som man kan sende og motta (Anderson & Gehart, 2007). Med språket skapes også rollene, hva språket tillater ens rolle å inneholde blir av betydning;

*”Men jeg vet også at dersom du får tildelt en rolle med få muligheter kan det være vanskelig å bryte ut av denne rollen, og det kan også være vanskelig å få den hjelpen som er nødvendig for å utvikle seg så langt som det overhodet er mulig å utvikle seg.” (Lauveng, 2005:93)*

Slik blir man rollen – og med det narrativets fange. Språk er, har og blir makt. Men det er verdt å merke seg at det også er et verktøy som kan brukes av oss alle. Riktignok kan det oppleves og være utilgjengelig i ulik grad og av ulik grunn. Men det er der, som en mulig døråpner inn til egen eller andres frihet.

Om jeg skal driste meg til en noen oppsummerende ord om kategorien språk i denne sammenheng, så må jeg først påpeke at Arnhild løfter frem språkets fortreffelighet som et verktøy som åpner opp for håp og muligheter. Hun løfter også frem kontrasten. Hvordan språket blir et verktøy som låser en fast og hindrer håp og fremgang. Viktigst tenker jeg dog det er at hun viser hvordan det kommer til kort. Språk handler ikke bare om ord. Det er et språk bortenfor ordene – det er dette vi må lære oss bedre å kjenne. Hvert menneske skaper sitt unike språk. Dette ”selvspråket” er jeg nysgjerrig på å lære mer om. Selvspråket er narrativt i sitt vesen, unikt for hver enkelt person – og bærer i seg kimen til frihet. Med frihet mener jeg å oppleve seg fri fra det som man tenker låser en fast i en situasjon eller i tanke, handling eller følelse. Friheten åpner mulighetsrommet og frigir energi til endring. Formodentlig vil noen kjenne seg kallet til mer utforskning på selvspråket.

### 4.3 Fortellinger om håp

Arnhild formidler et budskap om håp. Beskrivelser om hva det kan være, og hva det kan gjøre i et menneske sitt liv. Hun viser til hvordan håp kan få selv sannheter til å fremstå i et bedre lys;

*”Hvis jeg fikk velge ville jeg alltid velge den sannheten som inneholder håp. Rett og slett fordi den er sunnest og gjør minst vondt. Og fordi den ikke utelukker at mirakler faktisk skjer av og til. Og det er jo ganske viktig bare det.” (Lauveng, 2005:95)*

Hun forteller hvordan håp for henne har muliggjort å holde fast på sin drøm, den var statistikkens motpol;

*”For meg var det også en enorm forskjell på å ha et håp om et annet liv – en drøm å holde fast ved, et mål til å gi livet mening – og å ikke ha det. I den sammenheng blir statistikk og sannsynlighet svært lite viktig. Jeg var syk, og jeg kunne ikke velge livssituasjon eller diagnose. Det lå fast. Det som kunne endres var hvordan man formidlet dette til meg. Man kunne fokusere på statistikk: ”Dette er så godt som umulig at du vil nå ditt mål”. Eller man kunne fokusere på håpet: ”Mennesker er uberegnelige, det vil alltid finnes en liten sjans for at dette går bra, hvis vi jobber hardt nok, og bruker mye tid”. Begge disse utsagnene er like ”sanne”. Men de har forskjellig effekt”. (Lauveng, 2005:95)*

Her ser vi hvordan håpet har en åpnende effekt og skaper et mulighetsrom. Slik hun beskriver det så hjelper håpet henne med å holde drømmen om et annet liv – drømmen om endring, i live. Der diagnosen og livssituasjon ikke kunne velges, så var håpet noe hun kunne velge å ta i mot. Hun viser til kontrasten mellom det å ha, og det å ikke ha et håp å holde fast ved. Videre hvordan man er prisgitt på hvilken måte andre velger å formidle informasjon. De formidler implisitt håp eller håpløshet. Igjen ser vi hvordan ordene også er bærere av noe. De har knyttet til seg ulike ”sannheter”, forventninger og oppskrifter.



Arnhild gir flere beskrivelser av hvordan håp og dens motpol, begge formidles gjennom språket som føres;

*”Og derfor blir det så galt med behandlingsstrategier og informasjon som fratar folk evnen til å se seg selv som frisk ”i morgen” og til å vite at selv om jeg akkurat nå befinner meg i et sauefjøs, så vil jeg om en stund løpe over savannene igjen, fordi jeg bærer løvens muligheter i meg.” (Lauveng, 2005:91)*

*”Jeg hadde ikke noe behov for, eller nytte av, å vite om deres skepsis og manglende tro på meg.” (Lauveng, 2005:98)*

*”...så hva var da vitsen med å drepe drømmen min og gjøre den til sykdom når den var så mye finere og gav så mye mer glede som drøm? Jeg hadde jo ikke akkurat så mange gleder, sånn ellers i hverdagen. Jeg kunne vel få beholdt drømmen min.” (Lauveng, 2005:99)*

Her ser vi at måten behandling utføres på, og den informasjonen som gis formidles og utøves på en slik måte at den skygger for håpet. Mottakeren vil kunne ta i mot det som manglende tro på ens kapasitet og som en avsagt ”dom” over ens muligheter til en ”frisk” tilværelse. Drømmer blir her bærere av håpet. Når drømmer drepes, så frarøves man glede og håp.

Håp kan formidles ikke bare med ord, men også gjennom handlinger. Den fortellingen jeg synes sier noe om dette på sterkest måte, er historien hvor Arnhild forteller om sitt besøk hos mor som har funnet frem sine vakreste dyreste rosekopper;

*”Og i stuen sto kaffebordet dekket. Friske blomster, brodert duk – og rosekoppene. Arvegodset. De aller flotteste og fineste koppene mamma eier og har, av tynt, tynt porselen med skjøre, lyserøde roser og snirklete gullkant. Hver kopp et lite nostalgisk vidunder av skjør ynde. Mamma hadde sett meg knuse kopper mange ganger før. Hun visste hvor lynkjapp jeg kunne være, og hvor umulig det var å stoppe meg før skaden var skjedd. Likevel dekket hun med rosekoppene sine, i fullstendig tillit til meg som så mange ganger hadde vist at jeg overhode ikke kunne betros en kopp. Og selvfølgelig knuste jeg dem ikke. Selvfølgelig sviktet jeg ikke*

*hennes tillit. Koppene, og kaffebordet, ropte ute hennes forventninger til meg; du er fortsatt jenta mi, Arnhild.” (...) ”Du er ingen schizofren pasient, her, hjemme hos oss er du Arnhild. Jeg kommer aldri til å glemme det. Etter måneder og år med forventninger om galskap, med diagnoser og beskrivelser, fikk jeg noen lysende maitimer hvor jeg slurpet i meg te og tillit fra løvtynt porselen. Og det var helt fantastisk og akkurat det jeg trengte der og da.” (Lauveng, 2005:89)*

Her ser vi hvordan mor gjennom sin handling viser tillit og skaper håp hos Arnhild. Jeg ser for meg at håpet skapes gjennom at fortellingen om den friske Arnhild får fokus, og blir bekreftet. Det er en fortelling som kan utvides og være stor nok til å romme drømmer om en annen fremtid – en som ikke lar seg smitte av historien om Arnhild den schizofrene. Som Lohne (2006) viser til, så vil vendepunkt og bedringer underveis styrke håpets posisjon.

Hennes mor skapte håp også gjennom språkhandling, hvor hun på et vis befester en fremtidig endring i Arnhilds liv;

*”Bildet var forseggjort, jeg brukte lang tid på det, og det ble ganske fint. Ergoterapeuten hjalp meg å lage passe-partout til det av svart papp, og vi hengte det på veggen. ”Det må du etter hvert få en gullramme på, og henge det over sofaen i stua di” sa mamma. Som visste at jeg ikke hadde sofa, ikke stue, ikke hus, ikke utgang, ikke inntekt og ikke evner til å være i samme rom som gjenstander av glass.” (...) ”Nå har jeg fått både sofa og stue, og bildet henger der hun sa det skulle henge, over sofaen i stua mi. I gullramme. Det fantes ikke da hun sa det, men hun så det likevel. Når man sikter til verdens ende, er ikke det noe problem. Hun kunne se så skarpt at hun så det som ennå ikke var, og når hun kunne det, økte hun sjansene for at det som ikke var, skulle bli. Og det ble.” (Lauveng, 2005:158)*

Det Arnhild her sier er at ved å tale noe ut, så har det i seg selv makt til å påvirke på en slik måte at sjansene øker for at det som tales ut faktisk skjer. Dette er spennende tanker, og et felt for forskning som burde være av stor interesse og betydning innenfor fagfeltet. For henne så var det gjerne slik, at morens fremtidsbilde skapte en styrepinne, et mål å jobbe mot. Det gav alternativet en gyldighet. Ord skaper (jf. Anderson 1997, Frank 2010, Lundby 1998), kanskje skaper ordene på måter vi ikke er oss bevisst, eller har kunnskap om.

Det oppleves godt når håpet vokser, men det er også beskrivelser som viser til hvordan man kan miste håpet av syne. Hun beskriver noen av de øyeblikkene hvor alt opplevdes håpløst;

*”(...) men hjertet gråt og jeg ønsket så inderlig at de ville overbevise meg om at de fortsatt hadde et håp selv når jeg hadde mistet mitt. Jeg var så sliten at bare kulden var igjen, men jeg håpet at de hadde varme nok for oss alle.” (Lauveng, 2005:113)*

På samme måte som det kan mistes av syne så kan det igjen skimtes. Arnhild forteller om hvordan hennes søster, med stor tålmodighet har hjulpet henne med å la håpet slippe inn igjen, gang på gang;

*”Hver gang jeg ikke orket mer og enten hadde forsøkt å ta livet av meg, hadde blitt innlagt før jeg kom så langt eller bare hadde brutt sammen i en etter hvert ganske hverdagslig psykose, sukket søsteren min litt resignert og sa: ”Ja, ja, dette ordner seg. Jeg vet du er langt ute på feil jorde, og nå rotet du deg ned i et annet hull også. Men det er ok. Det er bare en liten omvei, du finner nok snart frem til veien igjen.” Hver eneste gang. I omtrent ti år.” (Lauveng, 2005:157)*

Håpet skapes ved at hun oppmuntres til å holde fokus langt der fremme – på når det blir bedre, og hun er tilbake på rett vei. Søsteren sier at Arnhild kommer til å oppleve nedtur igjen, men det er greit, for hun vil også oppleve å komme på rett spor igjen. Slik gir hun gyldighet til flere historier på samme tid. Hun sier implisitt at historien om den syke Arnhild som ikke ser håpet – den ødelegger *ikke* for historien om Arnhild som er på vei mot noe bedre, som er på rett vei. Hun gjør det gyldig å ikke orke, å ”feile”.

I denne bevaringen av det multinarrative tenker jeg at håpet får anledning til å klamre seg fast, slik at det ikke for godt forsvinner ut av synsvidden til Arnhild. Harlene (1997) viser også til viktigheten av at det er mange verdener man kan velge mellom. Det åpner opp for muligheter. For meg høres det ut som at Arnhilds søster trigger hennes vilje til å stå på – til å leve og ikke gi opp. I følge Lohne (2006) sin forskning, så er ens vilje av stor betydning i det viljen gir energi til håpet.

Den aller siste historien Arnhild forteller i boken er om pleieren som brøt forbudet, og snakket til henne når hun var i isolat. Jeg tolker også dette som en historie som illustrerer

hvordan håp skapes. På et tegneark tegnet pleieren en stor svart firkant midt på. Etterpå gav han arket til henne, sammen med noen fargestifter. ”Fullfør tegningen” bød han henne. På tross av hennes mistenksomhet om at dette var en eller annen finurlig test så begynte hun å tegne; ensomblå trekkanter, vårspiregrønne bobler og løvegylne halvmåner, som hun så vakkert beskriver det.

Når pleieren fikk arket tilbake smilte han. Han påpekte hvordan han hadde ødelagt arket hennes med en tusjstrek som ikke kan fjernes, men poengterte også hvordan hun hadde laget et mønster som hans firkant smeltet sammen med. Slik ble hans strek verken ødeleggende eller stygg lenger. Tvert imot ble den en del av en fargerik helhet. På denne måten illustrerte han for henne hvordan hun kunne gjøre det samme med sitt liv, selv om det var mørk tusj som hadde kommet på arket. Det har hun gjort. Hennes livsark er nå i mange kulører og del av en helhet. Den har også farget meg – og nå deg!

Når jeg nå er ved slutten av analysedelen med håpet i sentrum så er det noe jeg har blitt oppmerksom på. Det slår meg at mange av de måtene håpet får vekstmuligheter på, er gjennom handlinger som jeg tenker også formidler omtanke – og slik kjærlighet. I Bibelen settes håp sammen med både troen og kjærligheten. Det står;

*”Men nå blir de stående disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.” (Bibelen, 1.Kor. 13:13)*

I dette henseende blir troen som plantes om at noe bedre finnes, det som forstørrer håpet. Kjærligheten som vises gjennom handlinger og tale gir også energi til håpets kraft. På samme måte vises det at også gjennom trass og sinne kan det mobiliseres kraft til håpet. Følelsene påvirker viljen, og viljen gir så energi til håpet (jf. Lohne, 2006).

Vi har i dette punktet fått bli kjent men noen av fasettene håpet skinner med. Jeg gir ingen oppsummering her, da du i avslutningen av kapitlet vil få en oppsummering av sådanne under punkt 2.4 hvor mine funn presenteres.

#### 4.4 Min historie om historien

Ti lange år med innleggelser på psykiatriske avdelinger. En diagnose som helseverden ikke levner et håp. Syk. Alvorlig syk. Blod som renner og syner egnet til å skremme, pasifisere og kontrollere et menneskesinn. Kamper på liv og død mellom tankene – og mellom tankene og handlingene. Ville dø. Ville blø. Noe skjer. Nå klinisk psykolog, heder og ære. Doktorgradsstipendiat. Kontrastene er store – og gjør også min undring tilsvarende stor.

For hva er det som skjer i denne overgangen. Hva er broen laget av? Den som folder seg ut slik at Arnhild kan gå fra et landskap omhyllet av tåke og et alternativt språk av syner og stemmer som andre ikke vil ta del i, til det som vi alle anerkjenner og er delaktig i. Slik jeg leser hennes fortelling så er det en bro av håp. Eget håp – om enn som en dråpe, eller innimellom sågar i andres hender, til hun igjen kan bære det. Andres håp for henne, slik det skinner igjennom i hvordan de møter henne i ord og i handling. Pleiere med mot til å gjøre eller si ting på en annen måte, slik at det også når gjennom til henne på en måte som er fruktbar. Som gir håp. Opplevelse av at ikke alle hennes drømmer er knust, eller at det er diagnosen som definerer hvem hun, Arnhild, er og blir på sin livsreise.

Hun forteller meg at det ikke er lov å stjele noens håp. Det er som å stjele liv. Man frarøves muligheten til å kunne se den magiske broen. Den som er bygget av håp og tro på at noe annet enn det som er, kan la seg gjøre. Kan bli virkelighet. Jeg hører en innstendig bønn til hjelpere, til familie og venner. Ikke la tåken også forlede dere til å tro at håpsbroer ikke finnes. For de er der for alle, og hvem kan forutsi hvem som ser dem, og hvem som drister seg til å gå over dem.

Jeg hører også en bønn om lindring. Den hører jeg når hun beskriver hvordan oasene av håndarbeidsstuer og aktiviteter gir velfortjente pauser til slitne tanker og sliten kropp. Når hun beskriver gleden over å ha noe å snakke om, en film hun har sett. En tur hun har gått. Noe annet enn det vonde – det til tider språkløse. La meg ha et liv også der i tåken. La meg være til nytte. La meg være meg. Det er hva jeg hører hennes fortelling si meg.

Selv tror jeg ikke på sannheter, foruten én! Kanskje er det derfor jeg hører så godt at hun også ikke omfavner sannheter.

Noe hun derimot omfavner er annerledeshet. I sin fulle omfangsrige bredde. Men hun omfavner også likheten. Vi er like sier hun. Vi har samme behov som trengs å dekkes. Men det språket vi bruker, og de måter vi mottar og formidler informasjon på, om det nå er om oss selv eller andre – er ulik. Siklende ulver og skrikende kapteiner som får stor K i teksten, det er simpelthen del av et annet språk. Et språk som nesten umerkelig, men dog

med voldsom kraft trer frem der ordene ikke lenger rår. De trygge, kalde ordene, de som er aksepterte og slitte, de rekker ikke. De kan ikke brukes for å beskrive det som ikke er beskrivbart.

Kanskje kan det fanges i en tegning, eller i en menneskeskikkelse eller et dyr som trer frem for ens indre eller står der foran en. Men det er et ensomt språk. Det er vanskelig å dele og det er ikke del av noe anerkjent språk. Det heter til og med noe annet. Det heter sykdom. Symptomer. Unormalt. Avvikende. Det blir for annerledes til å kunne være en delt sannhet. Like fullt er det et språk, en av mange sannheter. Viktigst av alt; en sannhet som ikke gjør tåken for tett. Håpsbroene kan ses.

Arnhilds historie er en fortelling som er egnet til å dempe tåken som hun beskriver legger seg over en når sykdom tar grep på ens liv. For en person som selv opplever tåken kan kanskje stemmen om håp gjøre det mulig å utvide mulighetsrommet man bærer med seg. Kanskje også i en slik grad at håpsbroer kan finnes på veien. For en som leser historien med behandlerbrillene på, så tenker jeg at man kan utfordres på hvordan man tenker om alvorlig psykisk sykdom. Formodentlig på en slik måte at man selv blir bedre i stand til å formidle at håp alltid er der, uavhengig av hvilken diagnose eller kategori andre eller man selv måtte ha plassert seg i.

Jeg kjenner at jeg også blir nysgjerrig på hvor mange alternative måter man kan finne for å forklare de symptomer som Arnhild har opplevd. En klok kjent Mann spurte engang om hvem som kan kaste den første steinen. Jeg undres hvem som kan kaste den første vedtatte sannheten, det trengs rom for nye.

#### **4.5 Mine funn**

Jeg vil her gi en presentasjon av mine funn i analysen, og se disse i forhold til min problemstilling. Mitt fokus er her kun på funn i forhold til hva erfaringens stemme sier, som belyser mitt forskningsspørsmål. Hvordan denne stemmen står i forhold til de to andre som har hatt særskilt fokus gjennom oppgaven, terapeuten og egen stemme, vil jeg adressere i neste avrundende kapittel. Det spørsmålet jeg stilte meg selv innledningsvis var følgende;

*Når noe ved den andres livsverden oppleves eller defineres som annerledes –  
hvordan kan da terapeuten møte den andre på en slik måte at muligheter skapes?*

Erfaringens stemme er den som har blitt løftet frem og vært gjenstand for min analyse. Den sier klart at det finnes ingen ”riktig” måte å møte en person på ut i fra en definert annerledeshet. Det handler om å bli kjent med den andre på samme premisser som for ethvert annet menneske man ønsker å kjenne. Det handler om de viktige spørsmålene i livet for oss alle – uavhengig av diagnoser og forståelser av oss selv og verden. Spørsmål som handler om hvem man er, hvor man vil og hva og hvem som er viktig for en. Det å se på hvilke levereregler man lever etter, og hvilke av disse som er ønskelig å beholde. Hva man liker og misliker, og ikke minst – hvilke drømmer en har for sitt liv.

Dette tilsier at mitt fokus på definert eller opplevd annerledeshet faller for sin urimelighet, ved å forlede fokus på noe man ikke trenger eller bør tillegge vekt. Hva så med resten av mitt spørsmål; *hvordan kan terapeuten møte den andre på en slik måte at muligheter skapes?* Om dette opplever jeg også erfaringens stemme som tydelig. Jeg tolker stemmen på en måte som gjør synlig noen klare oppfordringer til oss som terapeuter, i møte noen som søker å tre inn i mulighetslandet. Oppfordringen til terapeuten er;

- ✓ *Still ikke spørsmål ved den andres trass, viljestyrke og fremtidshåp*
- ✓ *Aksepter planer uten spørsmål*
- ✓ *Vær ikke kresen, men utholdende*
- ✓ *Skap muligheter for mestring*
- ✓ *Vis engasjement og vær oppmerksom*
- ✓ *Ha tålmodighet og overbærenhet*
- ✓ *Vær en tålmodig lytter*
- ✓ *La den andre selv finne svarene*
- ✓ *Selv babbler kan avstedkomme noe meningsfylt*
- ✓ *Ikke press på prosesser*
- ✓ *Hør også det som ikke blir sagt*
- ✓ *Gå på langsom tid*
- ✓ *Forstå lite og la det skje sakte, aldri hastig*
- ✓ *Se langt frem, hold fokus på drømmen*
- ✓ *Ikke la deg distrahere av hindringer*
- ✓ *Se den andres grunnleggende behov*
- ✓ *Gi din støtte på den måten du kan*
- ✓ *Du må tåle både å ta imot, og å stå i de store følelsene*
- ✓ *Vær nysgjerrig på hva symptomet er et symptom på*

Vi får som terapeuter også med oss noen viktige presiseringer fra erfaringens stemme. Det er at om man er ute av kontakt med ordene, så betyr *ikke* dette at man er ute av kontakt med virkeligheten. Alle historier har gyldighet – livet kommer ikke med noen fasiter.

Får man eller tar man rollen som syk, så kan denne fort ”umyndiggjøre” andre roller. Annerledesrollen tar mye plass og skygger for andre roller. Rollen påvirker også språkets gyldighet. Ved å være oppmerksom på dette kan man som terapeut adressere utfordringene.

Gjennom analysen ble temaene språk og håp tydelige som ”overskrifter” i materialet. Hva sier så erfaringens stemme om språk? Den forteller at det finnes mange språk, også ett uten ord; et symptomspråk. Det kommer gjerne som en konsekvens av følelser eller tanker som ikke kan omsettes i ord, eller som en følge av at en diagnose, en annerledeshet, har fratrukket en språkets gyldighet. Ens språk tolkes av andre gjennom et annet tolkningsfilter som er knyttet opp mot diagnosen. Filteret som tas i bruk taler ut forventninger som man gjerne er tilbøyelig til å justere seg etter. Slik skapes et røverspråk. Trygge ord byttes ut med sykkeliggjørende. Redd og trist blir angst, eller uro er ”stemmer som bråker”.

De alternative språkene skjuler og underkjenner behov og forsterker symptomer. Symptomene brukes også som middel for å få dekket egne behov, som man ikke finner andre måter å kunne formidle, slik at de får en gyldighet hos mottaker. Da handlinger gjør at man oppnår det man har behov for, blir dette foretrukket måte å kommunisere på. Man blir fanget i et alternativt språk som forsterker og opprettholder rollen som syk.

Erfaringens stemme løfter også frem at ett beskrivende kategoriserende språk er ødeleggende. Det er ”sannhetssetninger” som presenterer universelle, opphøyde sannheter som er ubrukelige. Slike setninger skygger for viktige spørsmål, vår nysgjerrighet og utforskning. Vi må bruke et som ”lever”, som skaper et mulighetsrom. Det må ses forbi beskrivelser og diagnoser. Fokus må være på ressurser, livssituasjon og forståelse.

Som terapeut må man ha fokus på at grunnleggende behov blir dekket. En må være oppmerksom på ensomhet. Alle har et ønske om å bli sett, at man er verdt å bruke tid på. Vi oppfordres til å ikke bare være en fagperson – men også personlig. Være mennesket som møter mennesket. Det å gi litt ekstra av sin tid og oppmerksomhet *gjør* en forskjell.

Som terapeut må man også se det ordløse språket. En må forstå betydningen av – og ha tålmodighet til, å lære seg den andres språk. Dette ”selvspråket” er ett som man ikke kjenner kodene til, det er per definisjon ukjent, inntil det får sin form gjennom felles utforskning. Et samarbeidsprosjekt hvor man nyttiggjør seg hele spekteret av verktøy for å ramme inn og gyldiggjøre språket. Språket kan kun læres i samspill med språkbæreren. En



må bruke hele sitt kreative register for å tilrettelegge for at ”selvspråket” kan få sitt innhold inn i en form, og slik vinne sin gyldighet.

”Selvspråket” er narrativt i sitt vesen, unikt for hver enkelt person – og bærer i seg kimen til frihet. Med frihet mener jeg å oppleve seg fri fra det som man tenker låser en fast i en situasjon eller i tanke, handling eller følelse. Friheten åpner mulighetsrommet og frigir energi til endring. For å dyrke frem muligheter for den man møter i terapirommet så må koden til ”selvspråket” løses. Måten det skjer på må alltid skje i samarbeid med, og i respekt for den andres virkelighet. Man må anerkjenne den andres virkelighet som like sann som ens egen. Annerledeshet må ses som noe positivt og grobunn for ny kunnskap.

Hva sier erfaringens stemme så om håpet? Den gir mange beskrivelser av fenomenet håp. Slik blir fasetter av håpets vesen mulig å få øye på. Det viktigste er kanskje at håp gir åpning for mirakler. Gjennom analysen er følgende trekk ved håpet funnet;

- ✓ *muliggjør at man kan holde fast på drømmer*
- ✓ *kan formidles gjennom både ord og handlinger*
- ✓ *gir glede og motiverer*
- ✓ *har en åpnende effekt og skaper mulighetsrom*
- ✓ *man velger om man vil ta i mot det, det kan ikke påtvinges*
- ✓ *gjør det mulig å se en fremtid*
- ✓ *kan bli skygget for*
- ✓ *bæres frem av drømmer*
- ✓ *kan skapes gjennom å befeste fremtidige virkelighetsbilder*
- ✓ *kan endre størrelse og form*
- ✓ *kan mistes av syne, likeledes komme tilbake igjen*
- ✓ *andre kan bære ens håp og slik gjøre det lett tilgjengelig*
- ✓ *gir aldri opp*
- ✓ *blir tydeligere når fokus er på målet, drømmen lengre der fremme*
- ✓ *kan forsterkes eller bli gitt en gjennom andres ny-innramming av egen historie*

Erfaringens stemme sier at håp er essensielt. Det er en kraft som driver en fremover mot den drømmen man har. Den gjør reisen mulig og målet oppnåelig. Dens eksistens og størrelse beror på den støtten og aksepten man får. Den beror også på ens trass og viljestyrke. Men håpet kan bære. Løfte en opp igjen når man er nede. Igjen og igjen. Helt frem til mål. Håpet er det viktigste en terapeut kan fremelske og befeste i den andre – og i seg selv.

## 5.0 OPPSUMMERING OG AVSLUTNING

Min reise er snart omme. Formodentlig har du holdt følge med meg på ferden. Før et kolon settes som avslutning – slutten er nemlig bare begynnelsen på en ny ferd, så vil jeg ta et tilbakeblikk. Dette siste kapittelet har jeg delt inn i to deler, mine refleksjoner og en avrundning av reisen. I refleksjonsdelen vil jeg se på de spørsmål og undringer jeg hadde innledningsvis, og hvor jeg er i forhold til disse nå. I avslutningen vil jeg sette en strek for reisen, og et kolon for veien videre.

### 5.1 Mine refleksjoner

Jeg begynte denne reisen med et blikk på det som kan oppleves annerledes. Underveis har jeg blitt mindre og mindre interessert i denne annerledesheten – men stadig mer opptatt av hvordan muligheter skapes for den andre, på tross av. Dette tenker jeg skyldes at min forståelse har beveget seg i forhold til problemstillingen. Slik jeg tenker om det nå, så trenger det ikke være en betydningsfull faktor inn i samhandlingen, at den andres livsverden står i kontrast til egen på noe vis. Det som blir av betydning derimot er hva du *tenker* om denne annerledesheten, eller motsetningen. For hva du tenker om den vil virke inn på hvordan du forholder deg til den andre, og slik hvordan du møter vedkommende.

Om jeg lener meg på den samarbeidsorienterte, språkssystemiske plattformen så vil jeg se på annerledesheten med ett aksepterende og nysgjerrig blikk. Det vil ikke være truende eller invaderende, for man forholder seg til mange livsverdener, alle med en gyldighet som sann. Så når jeg innledningsvis i oppgaven stiller meg spørsmålet om hva som kan gjøres for å sikre at ulikheter mellom livsverdener ikke blir til hinder for at man kan være til hjelp for den andre, så blir mitt svar etter endt ferd, at dette handler om holdninger. Annerledeshet løftes frem med et positivt fortegn hos Arnhild. Jeg tenker dette er hva det handler om – å se verdien i annerledeshet.

Vi er alle annerledes – ikke en av oss er lik. Om min holdning til den andres annerledeshet er positiv, vil det åpne opp for en dialog med potensiale. Levin (2010) sier det så fint når hun viser til hvordan noen har en annerledeshet som er mer synlig – men at vi alle er annerledes. Hun ser på annerledeshet som en kvalitet som ikke kan reduseres eller konseptualiseres til noe man kan begripe seg på, forstå.

Min forståelse av meg selv i terapeutrollen som en endringsagent er blitt vingeklippet på veien. Innledningsvis fortalte jeg hvordan jeg tenker at de som oppsøker meg har en forventning om endring. Det fremstår for meg at jeg også har en forventning om å kunne innfri forventningen. Det er noe hastig ved dette. Jeg ser meg blind på andres og egne forventede forventninger. Kanskje jeg da skygger for å se behovene. Jeg opplever nå ett skifte i fokus på forandring, eller transformasjon, som Harlene foretrekker å kalle det, til fokus på lindring og ”selvspråket”. I mitt indre skaper jeg et bilde av en terapeut som evner å se langt enn lengre – bortenfor det som synes å være. Mon tro kan også mitt fremtidsbilde på et tidspunkt komme til liv. Et bilde jeg kan like.

Om en bro kunne bygges mellom to livsverdener, mon tro hva den ville være bestående av? Intet mindre enn det, undrer jeg meg også på innledningsvis. Nå, – helt på tampen av ferden så tenker jeg at en bro mellom to livsverdener, i dette henseende, mellom terapeut og klient, vil måtte bestå av en aksept for hverandres horisont. Foruten aksept, så vil broen være holdt oppe av forståelsen av den andres livsverden som like gyldig som ens egen.

I det jeg sitter her og gir gjensvar til egen tidligere undring, så slår det meg at min posisjon som sosialkonstruksjonist har blitt styrket underveis. Samtidig har den også blitt nyansert. Forelskelsen i det språkssystemiske har gått over i en mer fornuftig fase. Den hvor forelskelsesrusen avtar, og det man før simpelthen elsket ved den andre, begynner å gå en på nervene. Litt der er jeg nå. Jeg har nemlig blitt oppmerksom på at narrativer – selve språket er en begrensning, ikke bare hvordan ordene brukes. Det er ikke nok i seg selv. Velkommen etter, kan du mon tro tenke. Takk som byr. Jeg må si meg enig i Bertrandos (2007) utsagn om at ordene godt mulig er overvurdert.

For hva med kroppen – alt det den forteller? Psykiateren Tom Andersen (1994) hadde tett og langvarig samarbeid med psykomotoriske behandlere. Et samarbeid som løftet frem akkurat denne kunnskapen, at kroppen taler om all vår erfaring. Det vises til hvordan spenninger man føler gjør at man reduserer sin inspirasjon – sin pust, fra omgivelsene. At kroppen taler må tas med i bildet, også av terapeuter med ord i sentrum. Arnhild forteller hvordan hun hadde god nytte av å uttrykke i tegninger hva hun ikke kunne fange med ord. Det har slått meg underveis i prosessen at fokuset er forsvinnende lite, så langt mitt øye har oppdaget, på bruk av kreative verktøy innenfor det språkssystemiske. Verktøy som kan fange tilbakeholdt pust. Her er mon tro ett lerret å bleke.

Ved starten for denne reisen presenterte jeg for deg en av mine antagelser knyttet til oppgavens tematikk. Jeg fremholdt at dersom vi som terapeuter våger å gå utenfor egen

komfortsone, i forhold til hva som anses ”riktig” i møte med den andre – da kan magi skapes. Er det slik, undrer jeg. Både ja og nei vil jeg nå si. Det er faktisk mulig å ha en komfortsone som er så romslig, at den gir tilstrekkelig rom for å møte den andre slik denne trenger å bli møtt. Slik behøver man ikke gå utenfor egen komfortsone – bare sørge for at den er stor nok!

Det synes for meg, at det jeg egentlig undrer på, er om ikke det kan skape forandringsmagi om man drister seg til å kunne være mer ”mennesket i møte med mennesket” fremfor ”terapeuten i møte med klienten”. Arnhild løfter på ulike måter frem hvordan det var et savn for henne å bli møtt som en likeverdig, en man kunne ha en ”normal” samtale med om ”normale” ting. Hun viser til hvordan det var vanskelig å snakke med helsepersonell om annet en sykdom og symptomer, det var ikke ”lov”. Man skulle ikke trå over grensen til det personlige.

Hun understreker også smerten ved at relasjonen er basert på tid. Noen får betalt for å bruke sin tid på deg. At noen overskrider tidsrammen tenker hun formidler at de faktisk virkelig bryr seg. Det er betydningsfylt. Slik er det ikke de store tingene som skal til for å skape stor betydning. Lite gjør mye. Det ligger i omtanken.

Jeg opplever at både Harlene og Arnhild sier noe om at det å utforske i en samtale er beste innfallspunkt, i motsetning til det å ha en oppskrift. Jeg synes Gadamer (1960) sier det så fint. Han påpeker hvordan det gjerne er mest riktig å si at man vikler seg inn i en samtale fremfor at man ”fører” en samtale. Det å vikle seg inn i en samtale beskriver hvordan det ene ordet tar det andre, samtalen tar en vending og til sist finner det hele sin avslutning. Det vises også til hvordan ikke noen på forhånd kan vite hva en samtale måtte vise seg å avstedkomme. Han fremholder at samtalen på dette vis har sin egen ånd. At språket som føres i samtalen er bærer av sin egen sannhet. Noe fremtrer, blir avslørt og blir heretter *er* (Ibid). Det jeg forstår med ”heretter er”, er at det skapes frem som en virkelighet.

Om jeg møter andre etter de prinsipper og den holdning Harlene forfekter, så vil jeg ha et godt fundament i møte med mine medmennesker – i rollen som fagperson så vel som på privat arena. Jeg vil dog ikke være fri fra den makt som terapeutrollen bærer med seg. Man kan ikke møtes på like kår, det fremstår for meg som uoppnåelig så lenge rollen man ikler seg, er som terapeut og fagperson. Jeg vil også måtte tilføre et ekstra fokus på det ordløse språket.

Arnhild setter spotlightsen på sannhet. Noe alle tre stemmer er opptatt av. I innledningen fortalte jeg hvordan jeg opplever å bli introdusert for andres sannheter i terapirommet. Jeg velger å kalle det ”systemiske sannheter”. Når jeg bruker denne

benevnelsen så er dette for å understreke at det er sannheter som er skapt, og som representerer en av mange mulige sannheter. En ”systemisk sannhet” definerer jeg per i dag som en opplevelse man har av noe eller noen som man tillegger en sannhetsgestalt, og slik gjerne gir forrang i forhold til en annens opplevelse av det samme.” Systemiske sannheter” kan brukes som et verktøy i en prosess hvor man søker å skape en felles forståelse om hva sannhet er, og hvilken betydning den har i forhold til å låse oss fast og sette oss fri.

Men det handler ikke bare om sannhet og dens like. Det handler om grunnleggende behov. Behov som like gjerne kan illustreres gjennom fortellingen om en blomst. Og det er en vakker blomst som har sitt utspring og vokser frem fra de tre stemmene. Når solen skinner på den, og varmer den med sin oppmerksomhet, så åpner den seg sakte men sikkert – og vakkert. Når den vannes *akkurat* så mye som den trenger, så vokser den. Den må dog behandles med varsomme hender, og i tråd med hvilken art den tilhører. Du må derfor lære akkurat denne blomsten å kjenne, vite hvilke behov den har. Noen trenger å kunne stå i skyggen, de tåler ikke for mye sol. Men går solen ned og det blir helt mørkt – da lukker de alle seg. Om solen igjen titter frem, søker den på ny varmen og du kan se dens prakt.

## 5.2 Ved reisens slutt

Ved endestasjonen for min reise, hva tenker jeg så om den veien jeg valgte å gå? Selv opplever jeg at den forskningsdesignen, og de grep jeg har valgt å ta underveis har vært gode valg. De funn jeg har gjort på veien har kastet lys over mitt forskningsspørsmål, og gitt kimen til nye spørsmål og atter nye undringer. Jeg ser at min problemstilling har blitt belyst på en måte som har gitt svar som jeg finner nyttige. Så er det bare å huske på at om man får et svar, så vil dette alltid være ett av mange mulige. Alt hva jeg har gjort, kunne ha vært gjort annerledes, og med det avstedkommet andre funn. Det ville blitt en annen historie.

Like mye som jeg opplever det viktig å finne noen svar, så anser jeg det vel så verdt reisen, det å kunne bidra til at erfaringens stemme løftes frem. Litteratur som omhandler menneskers psykologiske og sosiale problemer og lidelser, samt behandlingen av sådanne, er fagfolks domene i følge Lundby (2009). Han påpeker hvordan denne tematikken har vært, og er fullstendig dominert av profesjonelles perspektiv. Det er fagfolks forståelse og kunnskap som har gyldighet. Klientene på sin side sitter igjen med funksjonen som kasuseksempler, og

terapeutene blir gjerne heltene i historien. I min historie er Arnhild helten. Det er her terapeuten som skal tilpasse seg den erfaringen hun løfter frem. Det er en rollebesetning jeg oppskatter.

Mulig kan min fortelling ses som et oppkomme av selvfølgeligheter i hva som er viktig i møte med den andre i en ”terapeut-klient” kontekst. Forskning innenfor psykoterapi viser som kjent entydig at kvaliteten av det relasjonelle forholdet mellom pasient og terapeut har betydning for utfallet av behandlingen (Norcross, 2005). Da blir gjerne spørsmålet til hvordan skapes en god relasjon. Det sies det mye om i denne oppgaven. Egenskapene og holdningene det vises til i oppgaven kan man gjerne nikke gjenkjennende og anerkjennende til. Å integrere dem i egen praksis derimot tilsier at man også tar dem på alvor, med alt det måtte innebære. Men det er en annen historie. Noen selvfølgelighet er det dog ikke.

Jeg tillater meg også et siste blikk på problemstillingen. Under presentasjonen av funn viste jeg hvordan disse gav svar på min problemstilling. Når jeg blander egen stemme inn blir svaret det samme, men formen gjerne en annen. Her er mitt svar på hva som skal til i møtet med den andre, for at muligheter skal skapes;

### **Steg 1. Forståelsesbroen**

*En flytebro må skapes. En slik bro mellom to livsverdener, mellom terapeut og klient, vil måtte bestå av en aksept for hverandres horisont. Foruten aksept, så vil broen være holdt oppe av forståelsen av den andres livsverden som like gyldig som ens egen. Flytebroen er bevegelig og forhandles om underveis.*

### **Steg 2. Lær deg ”selvspråket”**

*Når forståelsesbroen er på plass kan språkdekodingen starte. ”Selvspråket” er i utgangspunktet ordløst, og viser seg gjennom andre uttrykk, som symptomer. Dekodingen, fortolkningen, krever tålmodighet og tid. ”Selvspråket” får sin form gjennom felles utforskning, og kan bare læres sammen med språkbæreren. Språket dekodes og vinner sin gyldighet i prosessen. Den andres virkelighet råder grunnen. Kreativitet og et stort verktøyskrin til bruk i arbeidet er påkrevd. Etter hvert som språket læres og gir mening, så gjør dette at tåken letter og håpsbroer blir synlig.*

### **Steg 3. Håpsbroen**

*Når tåken letter tilstrekkelig kan håpsbroer bli synlig. Om du går over en, så bringer den deg til det du lengter etter og drømmer om. Det er gjensvar på egne drømmer du kan finne, om du har mot og ork til å ta skrittene. Håpsbroer. Det er steinbroer, bygd*

*av stein på stein. Håp på håp, inntil det er nok til ta formen som en bro. Hver stein representerer det som har gitt deg håp på veien. Noen av steinene kommer fra deg selv, andre er kommet til gjennom oppmuntring og handlinger. Mange gjennom at du og den andre har dekodet språket som du bærer med deg. Alt som har trigget, holdt oppe og bragt tilbake håpet har skapt konstruksjonen. De viktigste steinene er det du, med ditt eget håp og din viljestyrke som har bidratt med.*

Min fortelling – som denne oppgaven også er, har blitt til underveis i møtene mellom historier. Du har fått høre både fagfortellinger og erfaringsfortellinger. I det hele et mylder av ord og forståelser. Hva din forståelse av min fortelling er, kan jeg bare undres på. Men jeg kan også håpe på at du til liks med meg, har blitt smittet med noen av historienes kulører. Når jeg da nå setter kolon, så er det med et ønske om at det som kommer etter kolonet er mer forskning på det ordløse språket og fasetter ved det.

Takk for følget:

## REFERANSER

- Andersen, T. (1994): *"Reflekterende Processer. Samtaler og samtaler om samtalerne."* Psykologisk forlag AS, Danmark, 3. opplag 2007.
- Anderson, H. (1997): *"Samtale, sprog og terapi. Et postmoderne perspektiv"*. Hans Reitzels Forlag, København, 2. opplag 2003.
- Anderson, H., Goolishian H. A., (1992) *"Från påverkant till medverkan. Terapi med språkssystemiskt synsätt"*. Bokförlaget Mareld, Stockholm.
- Anderson, H., Gehart, D., (2007) *"Collaborative Therapy. Relationships and Conversations that make a difference"*. Taylor & Francis Group, New York.
- Bertrando, P. (2007): *"The Dialogical Therapist"*. Karnac Books, London.
- Bruner, E.M. (1986): *"Experience and Its Expressions."* I: Perez Prieto, H. (2006): *"Historien om räven och andra berättelser"*. Karlstad University Studies 2006
- Bibelen. *"Den hellige skrift BIBELEN. Det gamle og det nye testamentet"*. Bibelselskapets Forlag.
- Bold, C. (2012): *"Using narrative in research"*. Sage Publications Ltd, London.
- Frank, A. W. (2010): *"letting stories breathe. a socio-narratology"*. The University of Chicago Press, London.
- Gadamer, H. (1960): *"Gadamer. Sannhet og Metode"*. Pax Forlag, 6. opplag 1990.
- Hårtveit, H., Jensen, P. (2004): *"Familien – pluss en"*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Halvorsen, K. (2008): *"Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode"*. Cappelen Akademisk forlag.



- Jensen, P., Ulleberg, I. (2011): ”*Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*”. Gyldendal Akademisk, Oslo.
  
- Johansson, A. (2005): ”*Narrativ teori och metod*”. Studentlitteratur, Lund.
  
- Johnsen, A., Sundet, R., Torsteinsson, V. W., (2008): ”*Samspill og selvopplevelse – nye veier i relasjonsorienterte terapier.*” Universitetsforlaget, Oslo.
  
- Lohne, V. (2006): ”*The Power of Hope, Developing a conceptual model based on patients’ experiences of hope during the first year following spinal cord injury*”. Faculty of Medicine, University of Oslo
  
- Lauveng, A. (2005): ”*I morgen var jeg alltid en løve*”. Cappelen, Oslo.
  
- Levin, I. (2010). ”*Annerledeshet og interaksjon- Sårbarhet i møte med den andre*”. I: Kristeva, J. og Engebretsen, E (red.). (2010). ”*Annerledeshet: Sårbarhetens språk og politikk.*” Gyldendal Akademisk, Oslo.
  
- Lindbæk, B. (2004): ”*Kommunikasjonsverksted i sosialt arbeid.*” Høyskoleforlaget, Kristiansand.
  
- Lundby, G (1998): ”*Historier og terapi, om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*”. Tano Aschehoug. 3. opplag 2003.
  
- Lundby, G (2009): ”*Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*”. Pax Forlag, Oslo.
  
- Malterud, K. (2003): ”*Kvalitative metoder i medisinsk forskning*”. Universitetsforlaget, Oslo, 2 utg.
  
- Norcross, J. C. (2005): ”*Psychotherapy research, health policy, and service provision*”, I: Anthony Roth og Roth og Peter Fonagy (red.), ”*What works for whom?*”. The Guilford Press, New York/London.

- Ryen, A. (2002): ”*Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid.*” Fagbokforlaget, Bergen.
- Skott, C. (2004): ”*Berattelsens praktikk och teori*”. Studentlitteratur AB
- Stern, D. N. (1995): ”*The motherhood Constellation. A unified View of Parent-infant Psychotherapy.*” Basic Books, New York.
- Thagaard, T. (2013): ”*Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode.*” Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thomassen, M. (2006): ”*Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag.*” Gyldendal Akademisk.
- Ulleberg, I. (2004): ”*Kommunikasjon og veiledning.*” Universitetsforlaget, Oslo.
- Riessman, K. C. (2008): ”*Narrative Methods for the Human Sciences.*” Sage Publications, Inc.
- Perez P. H. (2006): ”*Historien om räven och andra berättelser.*” Karlstad University
- Rustøen, T. (2006): ”*Håp og livskvalitet – en utfordring for sykepleieren?*”. Gyldendal, Oslo.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009): ”*Det kvalitative forskningsintervju.*” Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.
- Wifstad, Å. (1997): ”*Vilkår for begrepsdannelse og praksis i psykiatri.*” Tano Aschehoug, Oslo.

- White, M., Epston, D. (1990) *"Narrative Means to Therapeutic Ends."* W.W. Norton & Company, New York.
  
- White, M. (2009): *"Kart over narrativ praksis."* Pax Forlag, Oslo.