

METAFORER I VEILEDNING

En empirisk studie og kvalitativ analyse

Berit Bårdsen

Artikkelen omhandler bruk av metaforer som ett av veileders mange verktøy. Teori og tre eksempler presenteres. De viser hvordan metaforer, på meget kort tid, kan aktivere ubevisste prosesser og samtidig utvide en persons innsikt og perspektiv når det gjelder egen livssituasjon og egne valgmuligheter. Det kreative element i denne prosessen vektlegges, både i forhold til den assosiative og utforskende tenkning omkring egen livssituasjon, og i forhold til at man selv er i en skapelsesprosess. Dette gir en opplevelse av eierskap til det som kommer frem. Det antas at dette er et sterkt bidrag til egen helingsprosess.

Nøkkelord: Metaforer, det kreative tomrom, fantasi, gestaltveiledning, oppmerksomhet

1. Innledning

I min praksis som veileder erfarer jeg ofte metaforenes potensial. Metaforene kan kaste nytt og annerledes lys over noe som oppleves fastlåst. Jeg vil i det følgende undersøke bruk av metaforer som verktøy innenfor veiledning. Jeg ønsker å sette ord på noen av mine erfaringer, samt reflektere over disse.

Først ønsker jeg å si noe om det å være veileder. Deretter drøfter jeg begrepet "metafor". Jeg gjennomgår så eksempler der bruk av metaforer førte til at den som søkte veiledning, fikk kontakt med grunnleggende erfaringer som bidro til en endringsprosess. Som hjelp i refleksjonen har jeg søkt støtte hos Lakoff & Johnson, Paul Ricoeur (1913-2005) og Mester Eckhart (1260-1328). Jeg avslutter med å se på metaforenes kreative muligheter.

2. Veiledning

Begrepet veiledning lar seg ikke avgrense og definere enkelt i én setning. Veiledning blir bedrevet i mange ulike slags sammenhenger. I de eksemplene jeg beskriver, foregikk veiledningene i møte mellom én veileder og én som søkte veiledning. Gestaltveiledningens primære hensikt, slik jeg praktiserer den, er ikke terapeutisk, men den viderefører viktige prinsipper og begreper fra gestaltterapi. Her er kunnskap og innsikt som ikke bare hører hjemme i terapi, men som er like aktuelle i møte mellom lærer og student, foreldre og barn, overordnet og underordnet (Bårdsen, 2006). Jeg tenker på meg selv som hovedsakelig pedagog, og denne pedagogiske virksomheten kan av og til ha terapeutisk effekt. Med veiledning tenker jeg at jeg som veileder "går sammen med" en annen et stykke tid.

Både i gestaltterapi og gestaltveiledning er man opptatt av hvordan mennesket kan oppnå personlig vekst og god funksjon i forhold til seg selv og sine omgivelser. Det handler ofte om mennesker som er midt i sine aktive liv, men som ønsker hjelp til å finne ut av noe som kan oppleves som fastlåst, uavhengig av grunn. Det handler om å få hjelp til å utvide eget handlingsrom. Både gestaltterapi og gestaltveiledning bygger på eksistensialismen, fenomenologien, feltteori, dialogen og gestaltpsykologien og har således røtter i både filosofi og vitenskap. Gestaltveiledning har i tillegg røtter i pedagogisk tenkning. Ordet *educate* handler om å søke å få frem latente ressurser (Bårdsen, 2006). I veiledning handler det i hovedsak om å *legge til rette for oppdaging og læring*. En pedagog og/eller en veileder kan legge til rette for læring og oppdaging, men kan ikke selv lære eller oppdage noe for den andre. Det viktige er å bidra til at den som søker veiledning, kommer frem til kunnskap og innsikt og får hjelp til å finne vei, at veisøker får tilgang til ny innsikt, får erfare det å falle til ro og finne balanse i seg selv.

Metaforer er ett av mange hjelpeverktøy som kan bidra til å oppdage, lære og få frem latente ressurser. Jeg tror det er viktig at visse værenskvaliteter må være til stede for at tillit mellom mennesker kan etableres og opprettholdes. Som veileder ser jeg det som min viktigste oppgave å utvikle en nærværskompetanse. Det handler om å høre ordene som blir

sagt, og så å kunne lytte etter hva det snakkes om. Det vil si å møte den andre med ubetinget aksept. Videre handler det om å utvikle evnen til empati og inklusjon, og om å evne å være kongruent i møte med den som søker veiledning. Det handler også om å utvide oppmerksomheten, og så oppøve evnen til å se den andre *i hans eller hennes situasjon og i hans eller hennes sammenheng*, gjerne med en holdning av ømhet (Bårdsen, 2006). Alt dette er ord som kan være enkle å skrive, men å *leve* det i møte med den som søker veiledning, handler om en livslang oppmerksomhet, en ydmykhet og varhet som det trengs å trenes på og som må holdes levende gjennom et liv. For å si det med gestaltbegreper: De hjelpeverktøy som veileder bruker for å legge til rette for oppdagelse, er "grunn", og værenskvaliteter og nærværskompetanse er "figur".

Veileder velger hjelpeverktøy underveis i veiledningsprosessen. Det vil være verktøy som man tror vil bidra konstruktivt i den aktuelle situasjon i øyeblikket. Man søker å utøve årvåken oppmerksomhet både mot den som søker veiledning og mot seg selv, fra øyeblikk til øyeblikk, uten å bli fanget av det man blir oppmerksom på. Det er også viktig at veileder ikke begrenser seg til noen få hjelpeverktøy, men er i stand til å velge blant en rekke ulike verktøy. Min erfaring er at det er en sammenheng mellom det veileder evner å møte i seg selv, det nivå av selvinnsikt veileder har, og det veileder bidrar med i møte med en veisøker.

Ett tema trer ofte frem i mine møter med mennesker i ulike livssituasjoner: "Er jeg ok?"

Dette handler kanskje mest om mennesker som opplever at de får sin verdi ut ifra hva de *gjør* og hva de *har*. En beskrev dette slik: "Bare jeg kan vise til hva jeg har gjort, får jeg verdi. Har jeg hus, familie, er slank, kler meg pent, oppfører meg som de andre, så er jeg akseptert. Men det som gir meg energi, er når jeg skaper noe, er kreativ og intuitiv. Det er som om der ikke er rom og tid for det, og jeg ender opp med å være sliten og trøtt. Jeg opplever smerte i møte med dette."

Dette og lignende utsagn hører jeg ofte. Menneskene har det så travelt. Det er som om den unike personen, det skapende, kreative og intuitive kommer i skyggen. Som veileder blir det min utfordring, som C. G. Jung (1990) sier, å bidra til at mennesker kan bli i stand til å gi tid og rom for sin evne til intuitivt å gripe noe eller oppdage noe som de ikke har oppdaget før. Da først kommer de kanskje i overensstemmelse med seg selv igjen. Dette gjelder både for veileder og veisøker. Derfor er det viktig at veileder utvikler sin egen selvinnsikt.

3. Metaforer

I veiledning er bruk av metaforer altså ett av mange verktøy som bidrar til å utvide perspektiv og aktivere ubevisste ressurser og potensialer. Metaforer er mentale forestillingsbilder, bilder som er tilgjengelige for de fleste. Jeg opplever at metaforer er som en Sareptas krukke vi alle har tilgang til, bare vi leter og lytter. De kan bidra til innsikter som kan frigjøre fra det som oppleves fastlåst. De kan endre eller utvide et perspektiv. Metaforene har potensialer til å bevisstgjøre en type intuitiv visdom og kreativitet som er der, tilgjengelig for de fleste mennesker.

Metaforer kan kalles billedtale eller språklige bilder. Et bilde kan si mer enn tusen ord og kan gi umiddelbar forståelse og mening. En metafor muliggjør en forståelse av *noe* gjennom *noe annet* (Lakoff & Johnson, 1980, s. 5). Det vil si at en metafor er en sammenligning med noe annet. Dette beskriver metaforens essens. Det handler om å sette sammen ord eller ideer som opprinnelig er uforenlige. Dermed får metaforen sin virkning. Man gir noe et navn som hører hjemme et annet sted. Ny mening trer frem. Både likheten og ulikheten mellom ordene eller ideene kan berike innsikten i det aktuelle fenomen. Metaforen tilfører språket en visuell styrke som går utover det rent språklige. Gevinsten er at en fastlåst oppfatning kan rokkes og beveges. Slik blir metaforen en berikende beskrivelse av et fenomen. Røysamd (1993, s. 444) skriver:

"Denne meningsproduserende egenskapen kan delvis forklares ved at metaforen fremhever enkelte aspekter ved et objekt, og undertrykker andre." Et poeng som også ligger i det ovenstående er at metaforen ikke avdekker sann mening, men kan skape ny

personlig mening. Det betyr at noe blir en metafor først når det fungerer slik for noen. Det karakteristiske ved metaforer er at det skapes mening, de er meningsproduserende. Hva er det ved metaforen som bidrar til meningsinnhold? Enkelt sagt er en metafor et uttrykk som foreslår en form for likhet mellom essensielt ulike fenomen. Metaforer kan brukes til å utbrodere situasjoner: "livet er ikke en dans på roser", "glad som en lerce", "jeg føler meg som en vaskefille". Og de kan også brukes i øyeblikk der det er vanskelig å finne ord. Ricoeur (1977) sier at metaforer kan fungere som lekne mellomledd mellom levd erfaring og vanlig hverdagsliv.

Nettopp dette, å få tilgang til ny innsikt og å falle til ro og finne balanse i seg selv, opplevde jeg skjedde med personene i de eksemplene jeg viser til nedenfor. Metaforene må ikke sees på som sanne eller falske, men mer som en kilde til ny innsikt og ahaopplevelser, en sannhet som er subjektiv. En metafor kan gi et bilde av en del av helheten og bidrar til å organisere erfaringen på en ny måte – den kan bli en "øyeåpner". Metaforen bidrar til å erstatte kaos med orden. Den bidrar til at en vanskelig situasjon blir til å holde ut, og personen evner å stabilisere seg selv i møte med det som oppleves usikkert. Som en oppsummering kan vi si at metaforer er et visuelt hjelpemiddel som vekker folks nysgjerrighet, får dem til å se på seg selv og undres på en ny og annerledes måte, uten at det foreskrives hva de skal gjøre.

3.1 Eksempler på bruk av metaforer

"Sommerfuglen"

Kvinnen hadde gått en tid i veiledning og var vant til å bruke fantasi som hjelpemiddel til å utforske det hun strevde med, og til å lete etter mulige alternative perspektiver. Hun forteller i en veiledning at hun skal feriere sammen med sin mor, og at hun kvier seg. Som veileder leder jeg henne i en fantasi der hun ser seg selv sammen med sin mor, og hun sier det omtrent som følger: "Vi, mor og jeg, er på hurtigruten på vei nordover langs kysten til vår lille hytte for å feriere sammen i en uke, bare vi to. Naturen er vakker. Jeg sitter og ser ut vinduet vekselvis med at jeg ser på min gamle mor som sover i sin stol ved siden av meg. Jeg har tilbrakt tiden hovedsakelig med å lese febrilsk i en roman, da jeg ved det unngår å være i kontakt med mor. Jeg bruker romanen til å flykte fra kontakt. Nå sitter jeg og ser på henne og undres: Hva er det som er så vanskelig? Hva er det jeg flykter fra?" Jeg ber veisøker være oppmerksom på pusten sin. Og så stiller jeg et spørsmål, som en undring: "Hva er det som er så vanskelig?" Etter litt tid sier hun: "Jeg ser for meg et flodhestlignende dyr. Det fyller hele rommet. Hver krok i rommet er dekket av dette dyret, og det når langt opp langs veggene. Det er ikke plass til meg. Dyret representerer mor som fyller hele rommet. Der er ikke engang plass til mine føtter så de kan stå eller gå omkring." Jeg gir henne en ny utfordring: "Hva kan du da gjøre?" Og et nytt bilde dukker opp: en liten, fargerik sommerfugl. Jeg registrer en umiddelbar glede og latter hos henne, og hun sier: "Der er jo mye plass til sommerfuglen i luftrommet over dette flodhestlignende dyret. Jeg kan jo fly omkring så mye jeg vil uten at det legger merke til sommerfuglen". Senere, etter endt ferie, fortalte kvinnen at hun og mor hadde feriert sammen, og at hun hadde opplevd å være som en sommerfugl hele uken. Hun fortalte videre at hun hadde opplevd glede, bevegelsesfrihet og latterfylt fryd ved denne hemmeligheten, noe som hun sa "er helt uvanlig når jeg er sammen med mor."

Det jeg som veileder gjorde her, var å eksperimentere, prøve ut noe. Denne tanken om å prøve noe kom frem i min oppmerksomhet og var knyttet til kvaliteten i relasjonen mellom oss to i øyeblikket. Det var som vi pustet tett sammen. Tanken var å bidra til at veisøker fikk tid og rom til å undres over problemet, for så å søke etter et bilde eller en metafor som kunne visualisere hva dette handlet om. Jeg har erfart at dette av og til kan være til hjelp i sammenhenger der et konkret problem er løftet frem. Det kan bidra til kontakt med et dypere nivå i bevisstheten, samtidig som en opprettholder dialogen i løpet av veiledningen. Det er viktig ikke å glemme at dette er noe som kan tre frem i en sammenheng og i en relasjon. Det kan ikke planlegges på forhånd. Som veileder er det viktig ikke å komme med løsninger og forklaringer, men tåle å være nærværende til stede og la veisøker lytte og lete

etter sin egen kreativitet, intuisjon og visdom.

Sammen med sin mor opplevde denne veisøkeren sitt liv som innskrenket. Hun opplevde å ikke ha noe rom til å være seg selv sammen med moren. Ved å se sommerfuglen oppdaget hun et nytt perspektiv, nye muligheter, noe hun aldri hadde sett før: At det egentlig var mye luft og rom til å leve og bevege seg i uten at det gikk på bekostning av moren. Det var som om hun falt på plass og kom i balanse. Dette ga nytt mot til at de to kunne leve sammen. Metaforen fikk liksom sitt eget liv, utenfor situasjonen, den ble skapt der og bidro til ny mening. Den bidro til en uventet løsning på noe som opplevdes fastlåst.

”Urkvinnen”

Neste eksempel illustrerer også hvordan en veisøker kan få mulighet til å se seg selv i en større sammenheng.

En kvinne i 40-årene kom til mitt kontor. Hun fortalte: ”I dag da jeg gikk etter veien, var jeg glad, og solen skinte. Og så, som ut av intet, ble jeg liksom rammet av en redsel. Jeg så for meg min sønn ligge på sykehuset, lammet fra halsen og ned etter en ulykke.”

Hun fortalte at hennes sønn lenge hadde drevet med ekstremsport, noe hun syntes var vanskelig å akseptere. Hun greide ikke å påvirke sønnen til å slutte med dette. Videre fortalte hun at sønnen var soldat, hadde deltatt og mest sannsynlig kom til å delta i krigsoperasjoner et sted i verden. Før hun kom til meg, hadde hun ringt til sin sønn og fått visshet om at han var hel og uskadet. Til tross for dette satt angsten fortsatt i kroppen.

Jeg inviterte henne til å delta i en fantasireise.¹ Ledet fantasi kan være en av mange innfallsvinkler til å oppdage noe, se noe en ikke har sett før, eller se nye muligheter i forhold til noe. Etter en vanlig innledning som handler om å være oppmerksom på pusten sin, ba jeg henne om å la en person full av visdom og kjærlighet dukke opp i hennes indre forestilling. Jeg ba henne om å gi meg et nikk dersom det var en person som dukket opp. Etter en tid så jeg at hun nikket. Jeg ba henne fortelle til denne personen om det som bekymret og skremte henne, og så å lytte til det den andre sa. Etter en tid så jeg noe som kunne tolkes som en lettelse som bredte seg over hennes ansikt, og hun smilte. Jeg ba henne avslutte samtalen på en måte som var god for henne og i et tempo som passet henne. Etter enda litt tid åpnet hun øynene og fortalte: ”Jeg møtte en kvinne, gammel som Metusalem. Hun var bitte liten, hadde bare dun til hår på hodet. Det var som om hun hadde reist langt, og at det hadde kostet henne mye å komme meg i møte. Hun så på meg med et blick fullt av kjærlighet og visdom. Aldri før har jeg blitt møtt med et slikt blick. Jeg delte min fortelling med denne kvinnen og fortalte hvor redd jeg var, på tross av at jeg visste at min sønn var frisk. Urkvinnen sa bare noen få, korte setninger: ’Hvem er det du tror at du er? Jordens kvinner har til alle tider sendt sine sønner og menn i krigen. Jorden er full av kvinnegråt og sorg over krigenes gru. Ta opp ditt lodd, og vær en av oss!’”

Det er vanskelig å finne ord for hvordan det føltes å høre dette! Jeg kjente meg dypt berørt over det kvinnen fortalte, og over å se hennes ansikt mens hun fortalte fra samtalen. Ansiktet viste en helt annen ro og tilstedeværelse enn da hun kom. ”Jeg er ikke alene, men en av jordens mange kvinner! Dette må også jeg bære,” sa hun. Hun gikk fra meg med en opplevelse av tilsynelatende befrielse og verdighet. Det som i første omgang opplevdes som nød, ble til en rikdom. Noe helt nytt hadde kommet frem i hennes bevissthet, en opplevelse av mening og tilhørighet i en større sammenheng.

”Stillestående vann”

En veisøker kom til mitt kontor. Etter litt tid falt følgende setning: ”Vannet er stillestående i min organisasjon. Ingenting skjer, alt stopper liksom opp. Det er så energitappende.” Jeg: ”Når jeg går tur, ser jeg av og til at vannet hopper seg opp et sted. Da hender det at jeg sparket litt med foten og lager en liten åpning for vannet til å renne i. En sildrebekk, liksom.

¹ Fantasien er inspirert av boken *Bli den du er* av Piero Ferrucci (2002), s. 147-153

Og så kan jeg komme tilbake etter noen dager og se at vannet har funnet nye veier.”
Veisøker: ”Kanskje det er en bedre idé enn å komme som en tsunamibølge...” Jeg: ”Ja, en tsunami slår bare menneskene overende.” Veisøker: ”Kanskje det er det jeg har bidratt med i organisasjonen, å komme som tsunamibølge. Da blir det min utfordring nå å prøve å lage sildrebekker.”

Disse bildene kom av seg selv og ga både veisøker og meg ny mening i forhold til hennes situasjon. Hun så muligheten for at det går an å lage en liten endring, som i neste omgang er konstruktiv for helheten. Det resulterte i at hun så på seg selv og organisasjonen fra en annen synsvinkel enn før. Metaforen ”stillestående vann” sier noe om hvordan det oppleves å være en del av en organisasjon, at ingenting skjer, at det er dødt og ubehagelig. Metaforen ”sildrebekk” gir veisøker et bilde på at hun/han kan bidra, der er håp! ”Tsunamibølgen” gir et bilde på hvordan vi kan opptre ikke-konstruktivt i en organisasjon. Det er spennende kraft i vannmetaforer. Stillestående vann gir umiddelbart assosiasjoner til lite liv, kanskje død. Rennende vann gir assosiasjoner til muligheter og nytt liv.

3.2 Hvor kommer metaforene fra?

Metaforen hentes fra assosiasjonsmønstre som ikke umiddelbart er tilgjengelige. Det som er opplevd, blir konkretisert og billedliggjort og gir assosiasjoner som tydeliggjør budskapet. Meningen som den enkelte tillegger metaforen, er knyttet til den konkrete sammenhengen personen er i. Den er unik for personen. Det er personen selv som må se og eventuelt sette ord på de kvalitetene som ligger i metaforen for å få frem energien og potensialene til nettopp denne spesifikke metaforen for nettopp denne personen. Veileder kan foreslå tolkninger om hva metaforen kan ha å fortelle veisøker. Disse spørrende tolkningene må alltid gis tilbake til veisøker, som selv må oppdage hva som kan bidra til mening. Fortellingen om brakkvannet ovenfor illustrerer noe av dette. Veileder danner seg her et bilde av situasjonen, og med utgangspunkt i sin situasjonsforståelse konstruerer hun en fortelling som antas å være analog til den situasjonen veisøker er i. Veileder omtaler situasjonen på en indirekte måte. I sammenhengen kastet dette et nytt lys over situasjonen for veisøker. Denne ”omveien” via implisitt bruk av metaforer kan bli til en ”snarvei” (Lakoff & Johnson, 1980).

Lakoff & Johnson (1980) skiller mellom implisitt og eksplisitt bruk av metaforer. Implisitt bruk av metaforer utgjør mye av vårt daglige språk. Dette er noe vi gjør naturlig og automatisk for bedre å kunne uttrykke våre erfaringer. Metaforene kommer av seg selv, spontant. I tillegg til å bidra med frisk og ny forståelse strukturerer metaforene våre tanker og handlinger. For eksempel i en uttalelse jeg overhørte: ”Ikke kjeft på gutten. Du kan gjøre ham til en østers.” Denne setningen falt i en privat sammenheng. Den fanget umiddelbart min oppmerksomhet. Det visuelle bildet av en østers dukket opp for meg og ga umiddelbar mening langt utover den konkrete situasjon det ble snakket om. Minner fra møter med mennesker som ser ut til å være så snille og så vennlige, men som kan fortelle at de lever med en kontinuerlig skam. Dette de kaller skam, registreres som en smerte i brystet, som tap av energi og som tristhet. De kan fortelle at de ble kjeftet på som barn, og senere har de funnet seg en såkalt veltilpasset måte å være på, for å unngå å få nedsettende kommentarer. Når ens vesens innerste kjerne fortrenses, oppstår eksistensiell nød. Utsagnet ”Ikke kjeft på gutten, du kan gjøre ham til en østers” illustrerer at metaforen griper kvaliteten i budskapet mer nøyaktig enn et adjektiv eller et følelsesord alene. Metaforer knytter seg til noe som allerede er et tema for personen. De kommer ikke ut av løse luften. De trer frem fra personens erfaringsverden og fra evnen til å undres. Man må samtidig tørre å være kreativ og la noe ekstraordinært tre frem. Det handler om å la noe enkelt tre frem ut fra noe tilsynelatende komplekst.

Eksplisitt bruk av metaforer er, ifølge Lakoff & Johnson, ikke noe som dukker opp spontant og naturlig, men derimot gjennom en bevisst leting etter et bilde eller en forestilling. I mine eksempler på eksplisitt bruk av metaforer er det veisøker som leter og finner metaforene ”flodhesten”, ”sommerfuglen”, ”urkvinnen” og ”stillestående vann”. Jon Vetlesen har oversatt og skrevet innledning til boken *Å bli den du er* (2005) av

Mester Eckhart. Vetlesen skriver at blant andre Jung, Heidegger og Assagioli hentet inspirasjon fra Mester Eckhart. Han skiller mellom det ytre menneske, det indre menneske og det aller innerste menneske. Det ytre menneske omfatter de egenskaper som kan erfares gjennom de fem sansene, samt menneskets forestillinger og reaksjoner som dannes innenfor rammen av ens opplevde livsverden. Utsagnet "Ikke mobb gutten, du kan gjøre ham til en østers" var en bestefars umiddelbare reaksjon på noe han så og hørte sin sønn gjøre mot hans barnebarn. En metafor dukket spontant opp, knyttet til noe han registrerte med sine sanser der og da. Østersmetaforen kan ifølge Mester Eckhart være et eksempel på noe som kommer fra det ytre menneske.

Det indre menneske handler ifølge Mester Eckhart om å kunne tre ut av sine reaksjoner og sin identifisering med disse. Man er som et vitne til seg selv og ser seg selv i et metaperspektiv. Mennesket kan da reflektere og velge i forhold til sine egne reaksjoner (Vetlesen, 2005, s. 56).

Ville Laursen (1980) viser til Fritz Perls' begrep "det kreative tomrom". Det paradoksale er at denne tomheten også er som en raus åpenhet, som en Sareptas krukke, der noe kan dukke opp. Det er et rom som gir mulighet for å oppdage noe nytt. Kanskje det er dette Ricoeur (1977) viser til når han sier at ved hjelp av metaforen kan vi få tilgang til vår dypeste innsikt. Det vil si å få kontakt med en dyp, intuitiv visdom som det ikke er så lett å sette ord på. Fortellingen om "sommerfuglen" og "urkvinnen" er på dette planet. Og kanskje det kreative tomrommet likner på det Mester Eckhart kaller *det aller innerste menneske*, som sjelens innerste grunn, sjelens gnist. Menneskets aller innerste vesen er intet, et tomrom. Det er en værensfylde som forbinder det med en større enhet og sammenheng. Særlig fortellingen om "urkvinnen" er eksempel på dette. Heideggers skille mellom det værende og dets væren og skillet mellom egentlig og uegentlig væren (Vetlesen, 2005, s. 59) er også relevant i denne sammenhengen. I fortellingen om urkvinnen handlet det ikke om at kvinnen reflekterte i forhold til seg selv, eller så sin situasjon fra en annen vinkel, men mer som at noe "lyste opp", og hun så seg selv i et helt annet lys. Noe er annerledes etter en slik opplevelse.

Siden mennesket er en helhet og står i interaksjon med og gjensidig berøres av både det indre og ytre, og også av det aller innerste av sanser og tanker, kan denne tredelingen fra Mester Eckhart bidra til å kaste lys over noe som kan være nyttig i veiledningssammenheng. Her kan det å være oppmerksom på pustens kvaliteter være en god innfallsvinkel til å nå dette innerste nivået. Det fordrer både en avspenning i organismen og en våken oppmerksomhet. Det dreier seg om å være rettet mot det levende, her og nå. Det gjelder å erfare det som *er i nuet*, fra øyeblikk til øyeblikk.

Veisøkers møte med "Urkvinnen" bidro til befrielse, til en opplevelse av mening som gjorde personen fri fra angsten. Samtidig bidro møtet til en opplevelse av tilhørighet med alle generasjoner av jordens kvinner. Kvinnen som opplevde dette, har jeg møtt flere år senere, og hun beskriver hendelsen som en skjellsettende og vedvarende opplevelse hun bærer med seg. Hun er fortsatt bekymret for sin sønn, som mødre gjerne er. Men måten hun tenker om sin situasjon på, er varig endret til noe som oppleves som en rikdom for henne. Metaforen ble en hjelp til bedre å forstå livets sårbarhet og å se seg selv i fellesskap med uttallige andre.

Mennesket kan bare forstås som en del av en større sammenheng. Mennesket påvirkes av denne sammenhengen, samtidig som det selv påvirker. Alt som eksisterer, kan bare forstås ut ifra de sammenhengene de er vevd inn i. Det handler om å finne sin plass i den store sammenhengen og delta i livets store symfoni. Denne symfoni skapes av livets lidelser, smerte og glæder. Metaforer kaster ofte et nytt og annerledes lys over livet og livets sammenheng.

4. Det kreative aspekt

Når man er i uro, når man ikke finner ut av livet eller livets vanskeligheter, fører det ofte til at man blir utflytende og ustrukturert i sin tenkning og i bearbeidelsen av sine følelser og sine inntrykk. Det er spennende å se at bruk av metaforer både strukturerer og setter grenser. Metaforer hjelper til å gi struktur og samtidig skjerpe fokus for tanke og følelse.

METAFORER I VEILEDNING – En empirisk studie og kvalitativ analyse Berit Bårdsen

Det uklare og diffuse får et "håndtak" å holde fast i. Metaforer bidrar med et fokus i arbeidet for veileder og den som søker veiledning. Ny aktivitet kan oppstå. Dette kan gi konstruktiv energi til et undrende og kreativt assosiasjonsarbeid.

Når personen introduseres for denne type arbeid, er det som hennes fantasi og kreativitet egges. Man kan flytte seg i tid og rom, man kan forlate logiske, nødvendige måter å tenke på, man slipper å føle slik "man burde", og uenevnelige ting kan uttales. Personen er i en slags lekesituasjon som gir anledning til å hoppe bukk over intellektuelle og emosjonelle barrierer. Det tillater åpen og fri undersøkelse av egen situasjon – og ved det oppstår "ny" informasjon.

I gestaltveiledning og i gestaltterapi er en opptatt av at endring skal oppleves meningsfull av den personen det gjelder. Det handler om å utvide oppmerksomhetsfeltet knyttet til det som trer frem som figur i øyeblikket. Og det handler om å se dette som nå er i figur, i relasjon til det som er bakgrunn. Bakgrunn handler om den sammenhengen det som nå er figur, står i for vedkommende (Yontef, 2005). For å si det med en metafor: En lyskaster er blitt slått på, og en ser noe tydelig. Og personen er som et vitne til dette, blir oppmerksom og påvirkes emosjonelt og kroppslig av dette han eller hun nå blir oppmerksom på. Lyskasteren lyser opp veier man ikke har sett tidligere, og kan bidra til løsninger en tidligere ikke kunne tenke seg. Det blir lettere for den som søker veiledning, å rydde i sin forvirring og undersøke nye retninger for videre arbeid, eller med gestaltspråk, personen får hjelp til å se nye figurer.

Bruk av metaforer oppleves for meg som en spennende måte å arbeide med seg selv og andre på. Dette kreative og assosiasjonsskapende elementet vekker vanligvis nysgjerrighet, og man motiveres til å kaste seg ut i det. Man kan si at det kreative aspektet fungerer på to plan: På den ene siden det å finne frem til en passende metafor. Og på den andre siden ved den assosiative og utforskende tenkningen som metaforen skaper. I tillegg fungerer dette arbeidet selvstøttende: Personen opplever seg som en som selv utforsker sin "problematikk". Det gir eierskap, glede og takknemlighet, både for den som søker veiledning, og for veileder.

Litteratur

- Bårdsen, B. (2006). Fra smerte og kaos til mestring og forutsigbarhet. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3(1), 36-47.
- Ferrucci, P. (2002). *Bli den du er: Om psykosyntese, en metode for sjelelig utvikling*. Oslo: HumaNova – Det europeiske Psykosyntese-universitetet.
- Jung, C.G. (1990). *Mitt liv*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Jung, C.G. (2005). *Drømmetydninger. I utvalg og oversettelse ved Ove Steen*. Oslo: Pax Forlag AS.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Laursen, V. (1980) *Fritz Perls*. København: Forlaget Forum.
- Mester Eckhart (2005). *Å bli den du er: Perspektiver på menneskets frihet*. Oversatt med innledning og noter av Jon Vetlesen. Oslo: Aschehoug Co.
- Røysamd, E. (1993). Eksplisitt og implisitt bruk av metaforer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 30, 443-454.
- Ricoeur, P. (1977). *The rule of metaphor*. Buffalo: U of Buffalo P.
- Vetlesen, J. (2005). Innledning. I Mester Eckhart, *Å bli den du er* (s.1-100) . Oslo: Aschehoug Co.
- Yontef, G. M. (2005). Gestalt Therapy: Theory of Change. I A. L. Woldt & S. M. Toman (red.), *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice* (s. 81-100). Thousand Oaks, Ca.: Sage Publications, Inc.