

“Endringsfokusetert samtale”

Eller: “Spørsmålenes betydning og utsagns mulige mening”

Jeg tenkte at siden dere er hjelpere gjennom å være samtalepartnere på telefon, ville jeg begynne med en ordrett gjengivelse av en sekvens av en samtale jeg hadde med en venn på telefon mens jeg satt og forberedte meg til å holde dette foredraget. Jeg tar dere med inn i samtalen. Første replikken er min:

“Du!...Hva sa du nå????..... “Si det en gang til.... Vil du det?...”

“Hvis du vil sitte med det litt nå, så kan jeg ringe deg etterpå..”

“Men du, trodde du jeg spurte deg om noe, eller?”

“Ja” ...”Nei...”

”Nei, for det jeg mente var å spørre deg om det ikke var typisk meg å stille sånne spørsmål.”

“Spør du meg om det nå, eller driver du og tuller med meg?.” “Nei, jeg mente det som et spørsmål”. “Ja, det er typisk deg. Men du, hva skal du med dette?...” “Du skjønner jeg holder på med innledningen til et foredrag for veiledere om “spørsmålenes betydning og utsagns mulige mening”. Hva syns du om den tittelen?” “Den gjør meg nysgjerrig.” “Ja, æ kke det en ganske spennende formulering?” “Jo, den er det, hmm...” “ah, hva syns du er spennende med den da?” “Jeg har aldri hørt den før.” Nei, det er ikke så rart, for jeg har funnet den på sjøl.” “TK, det er helt sant at den gjør meg nysgjerrig. Den gjør meg litt spent fordi jeg sitter ikke med noen fastlåste forestillinger om hva det skal handle om. Og det gjør jeg ofte på kurs: Jeg tror jeg vet hva det skal handle om. Jeg tror jeg vet det fra før. Det er derfor jeg skulle ønske jeg kunne hørt foredraget ditt fordi når du holder foredrag og stiller spørsmål, så utfordrer du meg alltid.”

“Så gøy. Kan du si litt om hva det handler om?”

“Jeg må på en måte utforske meg, tydeliggjøre meg. Det er på en måte umulig å svare omtrentlig, når du spør på den måten du gjør.”

Ja, men, men....eh..hva betyr egentlig det...? Altså hva mener du med “måten jeg gjør det på”? Stiller spørsmål altså? Kan du si litt om det? – Vent litt: Har du egentlig tid til å prate med meg, du skjønner det er forferdelig spennende for meg akkurat det vi driver med nå. Men er det OK for deg?”

“Ja, nå sier du det det handler om...”

“Hva sa jeg nå da..? Kan du si litt mer om det så jeg skjønner hva du mener?”

“Du spurte etter meg.- Og mine tanker på en måte som gjør at jeg opplever at du er genuint interessert i meg og i hva jeg tenker. I det ligger forskjellen.”

“Vent litt nå. Hva sa du egentlig: ‘I det ligger forskjellen’. Forskjellen mellom hva tenkte du på da?”

“Du spør til du er sikker på at du har forstått hva jeg prøver å fortelle. Og det gir meg en utrolig god følelse av å ha blitt forstått som jeg ville bli forstått.”

“Hehhh... “

“Du spør om jeg har tid. Og jeg har tid og jeg har lyst til å snakke.”

“Er det noen begrunnelse for det eller...?”

“Nei, det handler vel om en type kvalitet i det, jeg vet ikke helt hvordan jeg skal si det, men det skjer noe med samtalen som gjør meg godt. Det er faktisk spennende å snakke med deg.”

“Oi, det var jo ganske så deilig å høre...”

“Du spør aldri grafsende.”

“Grafsende... Det høstes ganske så voldsomt ut. Hva er det som gjør at jeg ikke blir grafsende, Jeg spør deg jo ganske så direkte?”

“Jeg liker at du er utfordrende og tydelig. Men du spør med en respekt, og en slags ydmykhet som gjør at jeg får beholde råderett over egne ord og tanker”

“Det må du nesten si litt mer om, om du kan det. For det hører jo jeg som enormt viktig. Men jeg vet jo ikke hva du ikke hva du legger i de ordene: Råderett over egne tanker og ord.”

“TK, nå gjør du det igjen. Det er akkurat dette jeg mener som du gjør nå.

“Hva gjør jeg nå da?

“Du lar meg få lov til å tydeliggjøre meg.”

“Hehheh.” “Hva gjør jeg når jeg som du sier ‘lar deg tydeliggjøre deg?’ Ja,.. Hva er det?”

“Du gjør mange ting.”

“...F.eks... hva da.. ‘Mange ting’?”

“Jeg skjønner på ramme alvor at du har tid til meg. Jeg skjønner st du ikke spør meg fordi du er dum, da hadde jeg avslutta for lenge siden....”

“Hemheh...” “Dette er spennende. Så det du sier er at det er noe med min måte å formulere meg på, eller å spørre på, som gjør ett eller annet med deg? Er det det du sier?....”

“Uhm.. Det er det jeg sier. Jeg får lyst til å snakke mer, og lenge.”

“Vent litt nå. Greit? Hva er det du sier nå?”

“Jeg får så mange bilder i hodet. Får så mange nye tanker. Jeg kommer på så mye fra hister og pister. Og det å kunne snakke slik vi snakker, og det å ha tid til samtalen er så sjeldent.”

“Så deilig!”

“Ja, hvis jeg skal sette det i kontrast

“Kontrast til hva da..?”

“Det jeg ofte opplever at samtalen begrenser seg til å være i dagliglivet mitt. Der handler det ofte om å gi informasjon og beskjeder, og lite tid til spørsmål.”

“Ha er så viktig med spørsmål da. For du sier det på en sånn måte at spørsmål høres viktige ut? Er det det du sier?

“Ja, når de stilles oppriktig, uten baktanker, eller moralisering, eller gir meg dårlig samvittighet, eller setter dyktigheten min på prøve ... Det handler ikke egentlig om meg.. Skjønner du hva jeg mener med det..?”

“Nei, ikke akkurat. Jeg skjønner at spørsmål kan formuleres sånn at de nesten høres ut som om de påpeker noe du skulle/burde/måtte ha gjort, altså at de virker moralistiske eller kritiserende. Men jeg får ikke helt tak på hva du legger i at spørsmålene kan formuleres slik at de egentlig ikke handler om deg. Det høres spennende ut, men jeg skjønner ikke hva du sier. Kan du utdype det litt?

“Nå gjør du det enda en gang, TK.”

“Hva da ..?”

“Du tillegger meg ikke mening eller motiv. Altså det jeg sier og gjør tillegger du ikke noen baktanke. Men du lar meg få fortelle alle hvorfor-ene.”

“Heh.. Så flott...”

“Du er ikke så opptatt av å fortelle meg hva du tenker eller synser om meg.”

“Kan du stoppe litt der?.. For nå blir jeg nysgjerrig på hva det betyr. Altså det at jeg lar deg være deg, hører jeg deg si. Det er det som du syns er godt når vi snakker sammen. Er det det du sier.?”

“Ummm..” “Da kan jo jeg risikere å fortelle meg litt på nytt. For du fastholder meg ikke i noen gamle mønstre eller noe gammel dritt.

“Det må du si litt mer om. Hva ligger det i at du kan fortelle deg på nytt i motsetning til å bli fastholdt i noe gammelt?”

“Du går åpent inn i samtalene, og du spør på nytt. Og på nytt.”

“Hva betyr det at jeg spør på nytt?”

“Du er ikke forutinntatt. Jeg føler ikke at du er forutinntatt og bærer et fastlåst bilde av meg.”

“Ja, det var spennende å høre. For det kan jeg kjenne meg igjen i. Jeg er faktisk interessert i deg. Og du har helt rett i at jeg ikke har noe bilde av deg som er statisk. For faktisk tror jeg at mennesker hele tiden endres utfra de ulike kontekstene de befinner seg i. Selv-ene våre er faktisk relasjonale. En måte å si det på er at jeg har like mange selv som jeg har relasjoner. For hver relasjon er litt annerledes enn enhver annen, og dermed vil jeg i møte med andre i andre sammenhenger bli en som svarer på deres reaksjon på

meg, og de vil bli formet som respons på meg. På den måten er vi hele tiden med på å skape hverandre Fikk jeg sagt det sånn at det ble meningsfylt for deg?”

“Ja!”

TK Nå kan du godt holde foredrag for meg litt.”

“Ja, hvordan det...? Kan du si noe om det?”

“Nå har vi gått et stykke vei sammen. Så de betraktningene du hadde om å skape hverandre, bekrefte både meg og det jeg har tenkt og sagt noe om. Så nå er jeg klar. Når var det du skulle holde dette foredraget ditt?...”

----- (3 sek. Pause) -----

Dette sier noe om besservisseren.

Presten, sjelesørgeren, terapeuten, veilederen “som tilsynelatende vet alt” fremstår som tragiske forstå-seg-påere, dersom de oppleves mer opptatt av sine egne gode råd, enn å være til stede. De er mer inni sitt eget hode og sine egne tanker enn de er samtalepartnere med den de går sammen med.

“Du sier noe om timing ... , sa hun litt senere i samtalen. “Hvordan finner de den timingen? For selv om folk har gått på kurs og lært, så er det likevel ikke selvsagt at de vet hva det er å være til stede, eller klarer å være det på en måte som samtidig er så tilbaketrukket at de finner timingen.? «Er det dette som gjør at ting blir vellykket eller ikke?”

“Ja, Kunsten er å kunne la ting skje uten å bli redd. Poenget er at jeg vet **du** ikke er dum, når du spør om igjen. Det er med på å skape noe i et slikt forhold. for meg gjennom samtalen, så jeg vet du tåler hele meg. Det vet jeg bare.”

“Det får meg til å tenke på hva som skjedde på et kurs for leder i kristen organisasjon om overgrep. Der sa en mannlig leder i kirkelig stilling at han ble helt vettskremt ved tanken, ville ikke kunne orke å høre på alle de grufulle detaljene som en overgrepet på kunne fortelle. Han greide knapt nok å tenke seg overgrep kunne finne sted. Da er det at en deltaker som selv hadde blitt overgrepet på, snur seg med stor ro og et smil til ham og sier: “Du trenger ikke være redd. For du kommer aldri til å få en slik fortelling heller, du.” Og så fortalte hun hvordan hun hadde nøye utvalgt en hun kunne snakke med. “Vet jeg det går på tryne for meg i samtalen, f.eks. at jeg får en gråtekule,”sa hun, “så vet jeg at den personen tåler det. Kan romme hele meg.”

Av og til kan det virke som noen har en gave som veileder, terapeut eller samtalepartner, – en gave når det gjelder å håndtere ord slik at det åpner seg nye perspektiver. Å hjelpe mennesker gjennom samtaler har fremstått stadig tydeligere for meg som en klargjørende aktivitet. Både sjelesorg, veiledning og terapi er utelukkende måter å stille fruktbare spørsmål på. Og først når en ser hvilke svar, eller hva spørsmålene fører til av fruktbar prosess videre, kan en se om spørsmålene var fruktbare. Det finnes m.a.o. ikke rette eller gale spørsmål! Det finnes bare mer eller mindre fruktbare spørsmål.

Sjelesorg såvel som terapi og veiledning får da form av en samtale med en selv, en spesiell form for selvdisiplinering med fortellingen som døråpner og veiviser.

Språket er det redskapet vi eksisterer gjennom og deler med hverandre, og oss selv, det vi opplever.

Det er først gjennom språket vi konstruerer vår virkelighet, våre verdener, våre observasjoner gjennom aktivitet med andre. Språkfilosofen Ludvig Wittgenstein hevder at mening er lik bruk (joint action). Språk får sin mening innen organiserte former for sosialt samspill. F.eks. Mursteinen på en byggeplass....(fortell hva Wittgenstein mener)).....

Språket er det redskap vi bruker til å gi ting og opplevelser mening. Dvs. gjennom språket prøver vi å forstå våre liv, gi orden og struktur til vår verden og sammenligne våre historier med hverandre. Menneskelige systemer er språk- og menings-skapende (genererende) systemer.

Vi handler - altså agerer og reagerer - gjennom språk. Bruker det til å forholde oss til våre omgivelser, til å påvirke, og til å forandre. – Oss selv og omgivelsene våre.

Det vil være umulig å tenke kjærlighet, samarbeid, makt eller missunnelse uten et passende språk, vokabular og fortelling.

Heller ikke komplekse sosiale aktiviteter som ekteskap eller en tankeutveksling som det vi er deltagere på her, ville vært mulig uten et passende språk, vokabular og fortelling. Ja, det er i det hele tatt umulig å få orden på våre liv uten at de settes inn i en fortelling, en beretning.

Sjelesorg, terapi eller veiledning er et sted der noe av hennes eller hans historie kan fortelles. Jeg nærmer meg en måte å se sjelesorg, veiledning og terapi på som kanskje kan kalles en radikal kontekstualisme. Fortellingen den veiledede forteller blir en slags overordnet fortelling som rettleder samtalepartneren, og samtidig krever en aktivt konstruerende innsats fra hans/hennes(sjelesørger/terapeutens/veilederens) side under samtalen.

Sjelesorgsfortellingen vil alltid måtte fortelles innenfor sjelesorgens dialog der og da. Dette innebærer at den ikke er kjent for veileder utenfor veiledningen. Derfor stilles spørsmålene alltid utfra en ikke-viteposisjon. (i-v-p).

“I-v-p” gjør at veileder (Vl.) uttrykker interesse, engasjement og nysgjerrighet. Dvs. spør utfra det som sies for å få tak i hva den som forteller forteller. Stilen og språket jeg som veileder bruker henger på en indre måte sammen med oppfatningen jeg har av veiledning som en virksomhet som skal *gjøre* noe med den som reflekterer over, eller forteller om sin praksis i veiledningen. Derfor vil sjelesorgen ikke levere svar på bestemte spørsmål, men forsøke mer beskjedent å vise frem redskaper for å kunne håndtere disse problemene, for eksempel ved å stille spørsmål på en annen måte, om andre ting, og slik i beste fall få visse problemer til å forvinne, fortone seg irrelevante og mindre viktige, eller av en annen type enn man trodde. De eventuelle virkningene av samtalen viser seg, som både i Wittgensteins filosofi og hos Kierkegaard, i levd liv og i språklige og menneskelige praksiser.

Derfor kan vi si at å bruke samtalen aktivt som selvhjelp i krise eller i egenutvikling i terapi eller sjelesorg, vil innebære at en hele tiden må kjempe mot en motstand som ligger inni en selv, for det dreier seg om en motstand i viljen. Her støtter jeg meg til Wittgensteins tenkning idet han mente at man hele tiden er uvillig eller ute av stand til å se problemer på en radikal ny måte, blant annet fordi visse måter å forholde seg til et språk på ligger så dypt forankret i oss eller i vår kultur. Det som gjør noe vanskelig forståelig, er ikke at det kreves noen særlig instruksjon for å forstå det, men motsetningen mellom forståelse av noe og det de fleste mennesker *ønsker* å se. Det mest nærliggende kan gjerne være det vanskeligste å forstå. Motstanden som må overvinnes ligger da ikke i forstanden, men i viljen, konkluderer Wittgenstein for sin del (s.71, Åmås,2000). (Det er i denne sammenheng det innen CPE slik jeg lærte å kjenne den i USA var nærmest opplest og vedtatt at det var mest å lære der det gjorde vondest, sårkanten, dvs. det en kalte personens “growing edge”.) Enhver som arbeider seriøst med seg selv i sjelesorg, terapi eller i veiledning, vil måtte lide.

Å arbeide med telefonsjelesorg eller -krisehjelp som sjelesørger, krever ikke først og fremst en spesiell kompetanse. Det som trengs er en lidenskapelig interesse, og en naivitet så stor at den setter en i stand til

å betrakte velkjente ting som om de var ukjente og nye. Slik kan vi i sjelesorg, terapi og veiledning få øye på sider ved den hverdagen, den praksisen, som fortelles om, som har vært skjult for oss fordi de er så velkjente.

Dette innebærer at sjelesørgeren, terapeuten eller veilederen blir i det fortalte, blir i ordene. Altså leter han/hun ikke etter noe som ligger under eller bak det som sies, men i det. Dvs. at jeg som sjelesørger, terapeut eller veileder spør genuint interessert og ikke-vitende ved hjelp av fortellerens ord og uttrykk.

På denne måten hjelpes den som ringer, eller oppsøker hjelp, til å fortelle, klargjøre og ekspandere/utvide/fortsette sin fortelling. Dette åpner for nye måter å se tingene/situasjonen på og åpner for utforskning av det ennå-ikke-kjente. Herved unngår, eller oppdager, veileder misforståelser av det som er sagt og det ennå-ikke-sagte.

Idet hvert spørsmål fører til utvikling av beskrivelser og forklaringer, leder de automatisk til nye spørsmål. Herav følger en dialogisk prosess der sjelesørger, terapeut eller veileder inviteres inn i den andres liv/situasjon og kan undre seg og delta sammen med vedkommende

Gjennom dette skapes nye fortellinger, og dermed nye virkeligheter. Veilederen sier ikke: "Jeg vil forandre din måte å se det på." Han/hun plasserer bare et annet bilde foran oss. det er viktig for meg som veileder å insistere på at veiledningen ikke skal spille noen normativ rolle. Veiledningen blir slik forstått en trening i å motstå fristelsen til å tenke på bestemte måter.

Jo mer spørsmålene er basert på forutforståelse, søking etter svar, eller for å bekrefte hypoteser, jo mer mister veilederen kontakt med den veilededes opplevelse, så vel som med sine egne.

Alt kan spørres om, kommenteres eller snakkes om, men det er måten, tonen, og timingen som er avgjørende for om den hjelpsøkende fusjonerer sjelesørgerens/terapeutens/veilederens språk og forståelseshorisont med sin egen.

Beretningen som presenterer anliggendet, refererer til en form for konversasjon, dvs. den samtalemåten som vi organiserer, gjør rede for, gir mening til, og forstår, dvs. gir struktur og sammenheng til hendelsene og begivenhetene i våre liv, til fragmentene av våre liv, og til våre selv-identiteter. Vi forteller, både om oss selv og andre for å forstå og se sammenhenger og mening i vår situasjon, i vårt eget liv. (inn her om complementary actions og ontologier med konkretisering).

Utfra et slikt forteller-perspektiv skapes vår forståelse både av menneskets natur og adferd utfra våre beskrivelser, vårt vokabular og våre historier.

Historiene vi forteller, former, informerer og re-formulerer / former på nytt våre kunnskapskilder. Våre syn på virkeligheten.

Beretningene er en to-veis samtaleprosess. På den ene siden konstruerer den våre erfaringer, og deretter brukes den til å forstå våre erfaringer. Men hvor blir det av veiledningens begrunnelse? All begrunnelse for sjelesorgens, terapiens eller veiledningens relevans ligger i den praksis vi deltar i sammen med bestemte mennesker av bestemte grunner, for å avklare bestemte bekymringer eller anliggender, altså i profesjonsutøvelsen til den som søker veiledning. På denne måten kan vi si at jeg vil avvise teoretisering i klargjøringen av menneskelig praksis enten det gjelder språk, tenkning eller handling. Jeg er enig med dem som (Pegy, Lévinas, Wittgenstein m.fl.) som hevder at bestrebelsen på det allmenne i menneskelige tildragelser venner oss av med å se tingenes vesentlige kjennetegn: deres særskilthet, deres unike

øyeblikks fremstående (?). Sjelesorg, terapi eller veiledning blir derfor ikke et uttrykk for eller av en tenkning, men er et laboratorium der en søker å gi form til tenkning og verden. Mediet i denne veiledningen er hele tiden språket. Veiledningens klargjørende funksjon skal finne sted i fortellingen og tenkningen samtidig.

Vi lever og arbeider våre beretninger, og våre beretninger blir våre liv. Våre erfaringer uti praksisen vår blir våre veiledningshistorier og våre veiledningshistorier bli våre realiteter. Akkurat som fortid, nåtid, og fremtid er prosesser som henviser til hverandre og ikke kan skilles fra hverandre. Denne henvisningen tilbake, tilveiebringer kontinuitet til den pågående arrangering og re-arrangering av våre liv.

Ifølge filosofen Merleau-Ponty uttrykkes fortellingen - om den er muntlig eller skriftlig - gjennom det uttrykksmirakel som språket er. I språket er det en åpen og ubegrenset evne til å gi betydning. Gjennom sin kropp og sin tale overskrider mennesket seg selv mot nye handlinger (M-P: 1945/94: Kroppens fenomenologi. Det lille forlag, Fredriksborg, s.163-69).

Språket former personen som snakker.

Jeg kan ikle meg observatørens språk og bli distansert og kald. Eller jeg kan bruke deltakerens språk, og bli nær og varm, eller teknikerens språk og bli stående stille og ensom, eller et religiøst språk å bli distansert og kategorisk.

Uansett hvilke spørsmål veilederen stiller så er det valgt blant mange mulige spørsmål, og svaret er tilsvarende alltid ett av mange mulige svar. Hvert spørsmål som reises, og hvert svar som blir gitt kan derfor bli ansett som begrensende av det som kinne vært mulig å si. (En forenklingsprosess).

Noe av dette handler om at du er avklart i ditt eget: – i forhold til samlivsartner, barn, foreldre, tro, seksualitet, vennskap og rollen du har overfor den du snakker med. For veiledere og sjelesørgere tilsier mye erfaring at avklarhet i forhold til seksualitet komme før avklarethet til tro. (Jeg mener nok nesten det, forutsatt at troen på Gud er trygt til stede.) At du selv er avklart i ditt eget, er en viktig forutsetning for ikke selv å bli grenseoverskridende og i verste fall selv bli en ny overgriper.

**“The stupidity of people comes from having
an answer for everything.
The wisdom of the novel comes from having
a question for everything.
The novelist teaches the reader to comprehend
the world as a question.
There is wisdom and tolerance.”**

Milan Kundera

“It is only when the answer is useful that we can say that the (so-called “great”) question was a useful one. In fact, we frequently find that what the question actually meant can only be known by the answer it triggers. That is, we can tell more about what kind of question a question was by looking backward from the answer. A question can only become “great” when it preceded a “great answer.” A “great answer” is judged to be “great” when and only when it is useful to the purpose of therapy.”

Steve de Shazer
Words were originally Magic, 1994