

LIVETS BERÄTTELSE – En reflekterande undersökning om berättelsens roll i coachens praktiska kunskapsutövande.

Av: Tine Winther
Handledare: Ulla Ekström von Essen

Sammanfattning:

I denna vetenskapliga essä har jag låtit mina tankar kring livsberättelser, möta författare, filosofer, psykologer och litteraturvetares, tankar om berättelsens makt i individens liv och skapandet av identitet. Vilka berättelser väljer jag att berätta för andra och hur påverkar de berättelserna synen på mig själv? I denna essä, finns ett smakprov på hur jag i arbetet med individer, använder mig av traditionella berättelser, som sagor, myter och legender, för att skapa en begriplig ram i en annars oordnad tillvaro. Jag uppmärksammar det faktum att flera söker lösningar utanför sig själv, på det som tidigare sågs som ett ifrågasättande av livet. Jag har tagit hjälp av forskning som har studerat förutsättningarna för mitt yrke och sett på mitt eget lyssnade i samtal med hjälpsökande i en verksamhet där jag är starkt påverkad av målstyrning. Hur påverkas mitt förhållningssätt till individen av de inre och yttre faktorerna i mitt yrke som coach? Genom att bland annat utgå ifrån ett samtal med en ung kvinna har jag undersökt mitt förhållningssätt till det hon berättar för mig.

Nyckelord: berättande, identitet, meningsskapande, narrativt förhållningssätt, lyssnade, diagnoser.

Abstract:

Title: LIFE STORIES -A reflective study of the role of narratives as practical knowledge in the function as coach

In this scientific essay I have let my thoughts on life stories, meet writers, philosophers, psychologists and literary scholars, on the story of power in the life of the individual and the creation of identity. What stories do I tell others, and how do they affect the stories view of myself? In this essay, I give an example of my work with individuals, using traditional stories, as fairy tales, myths and legends, to create a meaningful framework in an otherwise disordered existence. I pay attention to the fact that many are seeking solutions outside themselves, on what previously was seen as a questioning of life. With the assistance of research which have studied the conditions of my own profession and seen from my own listening of conversations with individuals seeking aid in situations where I am strongly influenced by performance management. How is my approach to the subject of the internal and external factors in my profession as a coach? By including assumed a conversation with a young woman, I have examined my attitude to what she tells me.

Key words: narrative, identity, searching for meaning, narrative approach, listening, diagnoses.

Innehåll

Sammanfattning:.....	1
Abstract:	1
Bakgrund	1
Kan det vara ADHD?	2
Syfte och reflektion	7
Metod.....	8
Coachning och livsberättelsen.....	9
Skapande av mening	10
Människan som berättelse	14
Berättelsens makt.....	19
Lyssnandet.....	22
Identitet.....	26
Avslutande reflektioner.....	30
Käll- och litteraturförteckning	33
Litteratur.....	33
Övriga källor:	34

Bakgrund

Jag vill börja med att definiera vad jag menar med livets berättelser eller livsberättelser, med hjälp av en sociolog och en lingvistikern som båda har forskat inom området. Filosofie doktor i sociologi Anna Johansson skriver i sin bok *Narrativ teori och metod*:

En livsberättelse är, mycket enkelt uttryckt, den berättelse som en person berättar om sitt liv eller valda aspekter av sitt liv. Den forskning som använder sig av livsberättelser undersöker ur olika aspekter/teman/perspektiv hur människor ger sina liv mening och skapar identitet. Här sätts människors egna tolkningar av sig själv i centrum, med all deras komplexitet och motsägelsefullhet.¹

Att berätta om sitt liv för en lyssnare skapar ordning och mening i vårt dagliga liv, menar Johansson. I fenomenologin kallas detta för människans *livsvärld*, att vi aktivt tolkar och formar vad vi uppfattar av oss själva och vår omvärld. Catrin Norrby, professor i nordiska språk utgår i sin avhandling *Vardagligt berättande – Form, funktion och förekomst*, från det lingvistiska perspektivet samtidigt som hon poängterar att de språkliga uttrycken aldrig kan existera i isolering. En berättelse blir aldrig en berättelse utan en lyssnare eller läsare och det finns alltid ett syfte med en berättelse, berättaren vill förmedla något till omvärlden. Vi är ständigt omgivna av berättelser. Vi lever genom de berättelser vi och andra berättar. Vi konstruerar världen genom att berätta om den. Genom berättelser skapar vi vår identitet, vi definiera oss själva med en känsla av tidsmässigt sammanhang.²

Mitt intresse för berättande och berättelser började tidigt. Mina föräldrar var föreståndare för ett äldreboende på norra Jylland, i Danmark. Här växte jag upp, springande i långa korridorer med rum efter rum av berättelser. Livet och döden var en del av min vardag. Livet berättades av Oskar och Sofie samt alla de 60 andra som bodde på hemmet. Varje förmiddag samlades en liten grupp tanter och farbröder vid informationsbänken, de delade minnen från sina uppväxter och berättade om de gårdar de kom ifrån. De berättade om hur de en gång i veckan åkte med häst och vagn till den närliggande byn med mjölk. De berättade om svåra snöstormar, skördar som blev dåliga och gjorde att barnen fick äta gröt hela den vintern. Om logfesten där Oskar träffade Mona och hur de dansade till långt in på natten.

Döden väntade kring hörnet, och för ett litet barn var det inte lätt att förstå var Sofia tog vägen den dagen hon inte längre kom till informationsbänken på förmiddagen. Då tog min pappa

¹ Anna Johansson, *Narrativ teori och metod*, Lund 2007, s. 23.

² Catrin Norrby, *Vardagligt berättande – Form, funktion och förekomst*, Göteborg 1998.

mig i handen och vi gick till Sofias rum. Där låg Sofia på sängen, alldeles still, med händerna knäppta ovanpå täcket. Hon var blek, hennes naglar var grå/blåa. ”Hon finns inte mera” sa min pappa. ”Hon är hos Gud.” ”Bor hon då uppe under klockorna i kyrkan?”, frågade jag. Pappa nickade, och jag förstod att alla som inte längre kunde berätta sina historier, skulle bo där uppe under klockorna. Jag äger inte detta minne själv, men min pappa har berättat det för mig så många gånger att det nu är en del av mina egna berättelser om mitt liv.

Jag har lyssnat på många berättelser, på äldreboendet, i mitt arbete som utbildare, som coach och behandlare. Jag har hört och läst oändligt med sagor, myter och legender. Jag har läst mängder med böcker och deltagit i oräkneliga vardagssamtal. Alla dessa berättelser har varit med att forma mitt liv, mitt sätt att tänka om mig själv och andra och min bild av världen.

Filosofen René Descartes är känd för sin filosofiska sats; *Jag tänker, alltså finns jag*. Min ansats blir; *Jag berättar, alltså finns jag*. Jag lever mitt liv i en värld av berättelser och utan dem finns jag inte för berättelserna jag bär inom mig formar mina värderingar, tolkar händelser, pekar kanske på mening, antyder möjliga handlingsvägar.

I nedanstående berättelse möter vi Mia. När jag träffade Mia arbetade jag som coach inom Samordningsförbundet Göteborg Väster. Förbundet arbetar för samordning mellan Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Västra Götalandsregionen och Staden. Samarbetet skall när det fungerar som bäst hjälpa människor att inte hamna mellan stolarna hos de olika myndigheterna. Syftet är i första hand att öka den enskildes funktions- och arbetsförmåga, men också att öka den psykiska hälsan.

Jag arbetade inom en av Samordningsförbundets verksamheter som riktar sig till individer i behov av samordnad rehabilitering. Målgruppen var unga vuxna, med psykisk ohälsa och neuropsykiatriska diagnoser. Arbetsgruppen var tvärprofessionell och bestod av, coacher, psykolog, kurator och arbetsterapeut. Varje individ som kom till verksamheten träffade minst två professioner, under inskrivningstiden.

Kan det vara ADHD?

Det är kvavt i rummet. Jag borde ha vädrat innan mötet. Mia sitter mitt emot mig, i en tjock röd jacka. Jag frågar om hon vill hänga av sig, men hon vill helst behålla den på. Droppar av svett rinner ned för hennes panna, hennes hår har hon satt i en stram hästsvans. Hon påminner mig om tanterna som sitter på konditoriet nere vid torget, lite satt, lite avmätt och alldeles för åtsittande kläder. Jag ryser vid tanken. Hennes sätt att sitta, att klä sig, att försöka undvika att

prata om sig själv. Det påminner mig om när jag var i hennes ålder, jag var på väg att bli som hon. Av någon anledning drog den spralliga, spontana Tine sig tillbaka och blev en satt tant, lite avmätt och med alldeles för strama kläder. Hur skall jag få henne att se att det finns en väg framåt? Jag vill få henne att se en annan väg, som jag såg en annan väg då.

Vi har träffats två gånger i veckan under ett och ett halvt år och inte en enda gång har hon tagit av sig jackan. Mia är alltid på språng, kanske ringer mamma eller Robert, hennes ex-pojkvän. Då måste hon gå, de behöver henne. Hon ser på mig, det är något avvaktande i blicken. Jag måste hitta en ingång, en fråga att börja med. Sätta fingret på vad jag ser och känner.

”Du har varit sjuk en längre period nu, har du varit i kontakt med vårdcentralen?” frågar jag, och känner direkt att frågan låter anklagande. Fan också, kunde jag verkligen inte komma på något bättre? Jag vet att hon gör vad hon kan just nu för att ändra sin situation. Men för den verksamhet jag jobbar i går det för långsamt. Min chef frågade på morgonmötet om det inte var dags att avsluta Mia ut i en aktivitet. Jag är medveten om kraven från uppdragsgivaren, de vill se flera i arbete, de vill ha bättre resultat. Det är val snart och politikerna vill visa att de har satsat på rätt åtgärder för de som står längst bort från arbetsmarknaden. Fyra år kan vara lång tid för en politiker. Men för Mia som har en trasslig bakgrund, är fyra år inte alltid tillräcklig för att hinna få rätsida på livet. Nu sitter jag här med henne framför mig och känner mig pressad. Pressad att få henne att gå med på något som min chef kan anse som en aktivitet, en praktik eller utbildning. Mina tankar snurrar, jag sitter tyst och låtsas vänta på ett svar. Hur lång tid kan jag vara tyst, hur lång tid är rimligt att låta henne vänta? Hur skall jag rädda situationen så hon inte känner sig lika pressad som jag? Eller är det redan för sent? Här sitter vi två pressade människor mitt emot varandra och ingen av oss vet hur vi skall göra. Jag försöker mota bort tanken på chefen och koncentrerar mig på Mia, jag försöker komma på en ny fråga som inte känns hotfull. Hon bryter tystnaden med en kort harkling.

”Nej, jag har inte orkat gå ut bara, jag har haft ont i bröstet och mina ben krampar. Jag har inte sovit en hel natt på hur länge som helst.” Hennes blick flackar mellan mig och fönstret. Jag följer hennes blick till fönstret. En gren från fasadens vildvin, slår mot rutan. Är hon nervös? Är det något hon inte berättar? Det är svårt för att greppa Mia, hon ger tvetydiga signaler. Jag bryter flackandet med en fråga: ”Berätta lite om vad du gör på dagarna, Mia” Hon har flera gånger klagat över att inte hinna med allt jag ber henne. Hon tycker jag ställer orimliga krav. Hon kanske har rätt, kanske ställer jag orimliga krav? Det som är rimliga krav för mig, betyder ju inte absolut att de är rimliga i hennes värld. Det känns som om hon har en dold

agenda. Det är något hon inte berättar för mig. Är hon rädd för mig? Rädd för att bli bedömd utifrån det hon säger eller gör? Frågorna snurrar i mitt huvud. Jag har försökt olika strategier för att få henne att berätta. Men inga av de frågeställningar jag har lärt mig i skolan eller under handledning har hjälpt mig att komma fram till vad hon döljer. Jag känner mig frustrerad, otålig. Var är det jag gör fel? Jag tycker att jag lyssnar, men jag känner samtidigt att det är något jag inte hör. Vad är det jag inte hör?

”Jag gör inte så mycket, ser TV, röker, kanske går jag till min syster, det beror på. Jag kan inte koncentrera mig på den där boken du gav mig, det är ingen idé att jag försöker läsa den.” säger hon med en suck. Jag kände på mig att hon inte skulle läsa boken, det var dumt av mig att låna ut den till henne. Men någonstans hade jag en förhoppning om att hon skulle bläddra i boken. Någonstans hoppades jag på att hon skulle stanna vid ett kapitel eller ett ord som kunde fånga hennes intresse. Att vi genom boken kunde prata om hennes liv.

”Det är ok, du behöver inte läsa den. Ta med den nästa gång du kommer så slipper du tänka mer över att den bara ligger på nattduksbordet.” När jag tittar på henne, går det sting av dåligt samvete igenom mig. Jag känner mig dum. Försöker mota bort tanken och koncentrerar mig på att lyssna på vad hon säger.

Mia tar upp handväskan som hon just ställt på golvet. Hon öppnar den och tittar lite tankspritt ned i väskan, som om hon plötsligt kom på något hon skulle ta upp. ”Jag har aldrig kunnat koncentrera mig på att läsa, jag blir rastlös direkt. I skolan var det skitsvårt, jag satt mest och hoppade på stolen, ville bara ut och leka. Min fröken skällde på mig jämt, hon kallade mamma till möten flera gånger, men det hjälpte ju inte, hon var nästan alltid full eller i bästa fall bakis. Vet du vad jag gjorde igår?” Rösten höjs när hon ställer frågan.

”Nej, vad gjorde du igår?” frågar jag intresserat och tänker att nu kommer det. Nu kommer hon att berätta något nytt, något jag kan kroka fast i.

”Jag fick lite pengar av min pappa du vet, så när jag satt och surfade på nätet igår kväll såg jag den där jackan jag snackade om, den var nedsatt, så jag beställde den. Jag ångra mig lite nu, jag skulle inte ha varit så snabb, det är bara så typiskt mig, jag kan inte bara vänta, måste ha med en gång.” Hon suckar och rullar med ögonen. ”Jag är så trött på mig själv, jag ställer alltid till det för mig. Varför kan jag inte bara vara som alla andra? Mamma säger alltid att jag är för impulsiv, att jag inte tänker efter innan jag säger något. Mamma säger att hon också var sådan när hon var yngre. Jag liknar henne rätt mycket. Gud var jag har ställt till det för mig

många gånger. Jag har stått där framför folk och tänkt, nej jag gör det bara inte, och så plötsligt bara gör jag det.”

”Vad är det du gör?”

”Säger precis vad jag tänker.” Hon torkar näsan med hela handen i en snabb uppåtgående rörelse. ”Ibland är det bra, men en gång i skolan åkte jag in på rektorns kontor för att jag svor åt läraren. Jag tyckte det var rätt att säga åt henne, hon sa inför hela klassen att min mamma var alkoholist, det kan ju aldrig vara rätt, eller?!” Mia skruvar på sig i stolen. Hon tar tag i jackans halskrage och rycker hårt i den, som höll den på att kväva henne.

”Det är aldrig bra att förolämpa någon på det sättet”, säger jag och byter rastlöst ställning i stolen. Jag har hört henne berätta likande historier tidigare. Historierna handlar alltid om hur mycket hon liknar sin mamma och om hur lite hon vill likna henne. Mia har passat sin mamma sedan hon var tio år, hon har städad efter fester, sminkat henne, hjälpt henne i kläder och skickat henne till jobbet, så länge mamman var i stånd att göra det. Mia har varit mamma till sin mamma och sin lillasyster nästan hela sitt liv. Jag minns hur hon vid ett tillfälle sa till mig ”att passa dem dygnet runt gör att jag inte är värd nåt.” Då fick jag svälja en klump i halsen. Jag känner hur jag påverkas negativt av hennes återkommande historier om mamman. Jag vill inte visa henne att jag känner hopplöshet, att jag inte vet hur jag skall möta henne. Hon är sårbar och här sitter jag och är en dålig lyssnare.

”Du, Tine. Kan du hjälpa mig med de där papperna till Arbetsförmedlingen, jag förstår inte hur jag skall fylla i dem. De säger att jag kommer att få pengar från dem om jag skriver under. Då kanske jag kan köpa de där byxorna jag såg igår?” Hon rotar i handväskan och tar upp ett skrynkligt, hopvikt papper. Jag försöker hålla tillbaka en djup suck, men lyckas inte fullt ut. Prövar att dölja det med en låtsashostning och tittar ursäktande på henne. Jag vill vara engagerad, jag vill hjälpa, men just nu fylls jag av en uppgivenhet, en uppgivenhet som jag inte lyckas dölja.

Jag försöker att förklara för henne att hon inte kommer att få extra pengar, utan att från och nästa månad kommer en del av hennes inkomst från försörjningsstöd och en del från Försäkringskassan som betalar ut aktivitetsstöd. Frustrationen stiger inom mig, hur ska jag få henne att förstå? Vi har diskuterat ekonomi så många gånger, jag har försökt förklara på olika sätt varje gång, ändå återkommer problemet. Jag är medveten om att jag låter nedlåtande, men kan i stunden inte ändra skutans färdriktning, den har gått på grund.

”Men när ska jag kunna köpa byxorna då? Jag fattar inte att jag inte kan få flera pengar bara. Jag fattar inte hur jag skall få råd med allt. Hyra, mat, cigg, kläder, jag vill ju kunna gå ut också...” säger hon med en uppgiven röst. ”Kanske jag skall göra som mamma, hitta en man som betalar. Eller nej, det håller ju aldrig, det har kommit och gått så många så jag har tappat räkningen.” Hon fnyser. ”Män kan man inte lita på, de tycker det är kul ett tag och sen sticker de. Robert mitt ex, sa alltid att han älskade mig, sen blev han skitsur om jag inte sa det tillbaka. Jag kan väl inte veta om jag älskar honom, hur ska jag veta hur det känns? Jag har bara hört mamma säga att hon älskat en man och han slog henne.” Jag förstår att det är utifrån upplevelser som denna att Mia inte litar på någon. Jag vill i detta ögonblick spola tillbaka filmen till allra första gången jag satt i detta rum med Mia och börja om. Börja om från början, ge henne och mig själv en ny chans. Jag tittar på Mia, hon dricker lite te från koppen som står på bordet framför henne. Hon gnider sitt ben, hostar, en slemmig rökhosta. Hon tittar på mig med en trött blick, som om hon förväntar sig att jag skall säga något.

”Du Mia, skall vi återgå till det ämne vi började med? Att du varit sjuk en längre tid.” Jag inväntar inget svar, utan fortsätter. ”Du måste gå till läkaren Mia, du har haft flera långa perioder med sjukdom. Vi kan inte jobba framåt om du inte kommer. Tiden löper ifrån oss, ditt mål var att komma ut i arbete innan du fyllde 25, och nu är det bara ett halvår kvar...”

Jag ångrar orden, det var ingen ny början, det var en ny anklagelse. Jag sitter tyst och avvaktar hennes svar, inget kommer. Jag tittar på henne, nu har jag chansen att göra om. Kom igen nu Tine, gör om, gör rätt.

”Ok, om du och jag skulle börja om från början. Säg att du börjar här hos mig idag, vad skulle du vilja, hände då?”

Jag tittar på henne, hon flackar igen med blicken. Jag hinner tänka att det nog är för sent att fånga henne nu, när hon plötsligt stirrar på mig och säger:

”Tror du att jag har ADHD?”³

³ ADHD står för Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.

Syfte och reflektionJag vill undersöka coachens praktiska kunskap, i relation till livsberättelsen. Vilka kunskaper och erfarenheter har jag med mig som coach och vilka behöver jag för att kunna möta Mia på ett för mig respektfullt sätt. Utifrån den allians jag skapar med Mia, på vilket sätt kan jag hjälpa henne att skapa en annan möjlig livsberättelse som kan hjälpa henne att komma ur sin hjälplöshet och uppnå sitt mål?

I mitt arbete strävar jag efter ett öppet och nyfiket lyssnande. Ett lyssnande där jag försöker förstå vad min samtalspartner vill förmedla. Ett lyssnande där jag kan förena min teoretiska kunskap med min praktiska kunskap och skapa möjliga lösningar. I mitt samtal med Mia överskuggas mitt lyssnande av mötet med chefen tidigare på dagen. Jag lyssnar inte för att förstå, jag letar istället ord eller meningar som jag kan använda för att tillgodose chefens begäran. Chefen i sin tur är styrd av en ledning som svarar direkt under de fyra myndigheterna. För en verksamhet som svarar direkt under myndigheter är det viktigt att ha tydliga mål. De mål som var satta för vår verksamhet var dock inte satt i förhållande till den målgrupp vi arbetade med. Under de nästan sex år jag jobbade i verksamheten förändrades målgruppen från unga mellan 18 – 25 år med lättare psykisk ohälsa och en känsla av utanförskap, till unga mellan 18 – 25 år med psykisk ohälsa, neuropsykiatriska diagnoser och lättare intellektuella funktionsnedsättningar. Målet för hur många individer som skulle bli självförsörjande inom sin inskrivningstid på ett till två år, förblev de samma. Med åren gjorde dessa mål att jag kände mig stressad, vilket i sin tur tog sig uttryck i mina frågor till individen och min förmåga att lyssna.

När Mia ställer sin sista fråga ”tror du att jag har ADHD?” känns det som om min hjärna stängs ned. Hur blev det så här? Var kom den frågan ifrån? Vi har inte tidigare tagit upp ämnet, har hon funderat länge? Kanske har hon inte vågat fråga innan? Letar hon efter en alternativ berättelse, ett nytt fokus? En berättelse som kan ”befria” henne från den situation hon befinner sig i just nu? Parallellt med mitt arbete som coach, arbetar jag med muntligt berättande. Jag vill här visa hur jag använder traditionella berättelser som sagor och myter för att ändra fokus och finna nytt perspektiv på Mias nuvarande livssituation. Jag vill i min essä undersöka vad en livsberättelse är och hur den påverkar vår identitet och hur en traditionell berättelse kan hjälpa individen att ändra fokus.

Skälet till att jag valde ovanstående möte med Mia är att jag i vårt samspel kring hennes livsberättelse kan se flera bottnar. När en ung kvinna som Mia kommer in i mitt rum, är det viktigt att jag visar omtanke och respekt för att en livsberättelse ska komma tillstånd i dialog.

Min drivkraft och motivation är att kunna hjälpa en individ till att uppnå sitt eget uppsatta mål. Att kunna visa vägen. När jag upplever att krav ställs på mig som coach och behandlare utifrån, ger det mindre spelrum och minskar min möjlighet att självständigt lägga upp mitt arbete. Detta i sin tur gör det svårt att möta livsberättelsen med den omtanke och ödmjukhet som jag eftersträvar.

Metod

Genom att visa ett smakprov på mina erfarenheter från vardagen som coach i mötet med Mia kommer jag att kryssa mellan mina egna tankar och låta dem mötas med tankar av författare, filosofer, psykologer och litteraturvetare.

För att få svar på mina frågor vill jag börja skriva, då jag tänker att jag genom skrivandet kan hitta en ny sida hos mig själv. Genom det skrivna ordet vill jag försöka hitta nya vinklar på det jag under många år har tänkt och arbetat med. Litteraturprofessor Merete Mazzarella skriver i essä samlingen *Våga Veta!* att ”det essäistiska skrivandet bygger på en insikt som är av avgörande betydelse (...) att vi inte ska föreställa oss att vi kan vänta med att börja skriva tills vi vet vad vi tänker eftersom vi aldrig vet vad vi tänker förrän vi har skrivit det.”⁴

Mazzarella hänvisar till Martha C. Nussbaum, som menar att ”tanke och känsla inte går att skilja åt, att de är två sidor av samma mynt, att känslan också är ett kunskapsinstrument”.⁵

Genom att skriva om min egen yrkeserfarenhet och låta den stå i centrum, hoppas jag att kunna reflektera och kritiskt möta mig själv och mitt kunnande. Denna uppsats kan därför förstås som ett sätt att fördjupa denna kunskapsprocess. Jag använder mig av formen vetenskaplig essä, detta för att genom skrivande och reflekterande kunna belysa ett personligt dilemma som kan fördjupa min medvetenhet kring min praktiska kunskap. Litteraturvetaren Arne Melberg skriver i sin bok *Essä – urval och introduktion*, om upphovsmannen till genren - Michel de Montaigne (1533 – 1592). Melberg menar att essäisten är en tankevandrare och att en essä organiseras som en sådan, den kan ibland även upplevas som en irrfärd.⁶

Själva ordet ”essä” var förstås inte okänt före Montaigne: det går tillbaka på medeltidslatinets *exagium*, som har med ”mått” och ”våg” att göra (ordet är besläktat med det klassiska *examen*).

⁴ Merete Mazzarella, ”Att leva essäistiskt,” *Våga Veta! Om bildningens möjligheter i massutbildnings tidevarv*, red. Anders Burman, Stockholm 2011, s. 128.

⁵ *Ibid.*, s. 129.

⁶ Arne Melberg, *Essä – urval och introduktion*, Lettland 2013.

På Montaignes tid betydde ”essä” ungefär övning eller smakprov. Ordet fanns också som verb, essayer och betydde ungefär: pröva, testa.⁷

Den amerikanska författaren Joan Didion har uttryckt det på följande sätt:

Jag skriver helt och hållet för att komma underfund med vad jag tänker, vad jag tittar på, vad det är jag ser när jag tittar och vad det betyder.⁸

I mitt arbete är det viktigt att dokumentera de samtal jag genomför med den hjälpsökande. Medan jag har dokumenterat har jag ofta fått nya insikter kring den som söker hjälp. Skrivandet har då gjort mig uppmärksam på andra sidor hos individen. Detta har bidragit till en givande kunskapsprocess för mig som person och har bidragit till att jag förbättrat mitt bemötande av individen. Min förhoppning är på så vis, att med inspirationen från människor som har tänkt och reflekterat innan mig, kunna skilja ut och formulera en del av min praktiska kunskap som coach och behandlare.

Coachning och livsberättelsen

Titeln coach är omtvistad. I en artikel i tidningen *Chef*, menar man att det ”svämmar över av myter och lockande beskrivningar om hur alla kan lyckas med ”allt”, modeller utan stöd i modern forskning.”⁹ Det finns relativt lite forskning kring coachning och jag håller med artikelns författare att det kan bli en farlig jakt på självförverkligande om coachen enbart fokuserar på att säga ”du kan om du vill.” Det finns ingen brist på vilja hos människan, dock gäller det att få rätt redskap att hitta det som är viktigt för människan för att komma dit hon gärna vill. Jag ser människan som en berättande varelse och genom sina berättelser blir världen begriplig. Sjuksköterskan Inger Ekman skriver i boken *Berättelsen praktik och teori*, kring livsberättelser som fenomen. Hon tar sin utgångspunkt i den franska filosofen Paul Ricœur, psykologen Jerome Bruner och antropologen Charlotte Linde när hon beskriver vad en livsberättelse är. Här menar hon att livsberättelser är en form av självförståelse, att vi berättar om oss själva för att försöka förstå det som händer i vårt liv. En livsberättelse ändras av tiden, då den hoppar fram och tillbaka mellan nuet och det som har varit och plockar upp händelser och värderingar genom livet. Genom att berätta om mitt liv kan jag skapa bryggor mellan då och nu.¹⁰

⁷ Melberg, s. 24.

⁸ Merete Mazzarella, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*, Stockholm 2002, s. 33.

⁹ Astrid Boisen m.fl. Artikeln tillgänglig på <http://chef.se/debattartikel-den-farliga-jakten-pa-coaching/>

¹⁰ Carola Skott (red), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*, Lund 2004, s. 15 – 24.

Mitt arbetssätt är inspirerat av den australiensiska familjeterapeuten, Michael White. Han menar att det inte är personen som är problemet, det är problemet som är problemet. Människor är inte fel i sig, utan de har i olika utsträckning mer eller mindre stora svårigheter att handskas med livet. Han har skapat det han kallar för det narrativa perspektivet som handlar om att våga experimentera. Om det ska vara möjligt för en människa att bli något den ännu inte är, kräver det experiment. Det är experiment som skapar möjligheter, så att nytt kan skapas. White kallar det narrativa perspektivet för; ”den narrativa praktikens kartor”. Anledningen till ordvalet är att han ser livet som en resa och för att bege sig ut på äventyr, behöver man kartor. Det narrativa perspektivet vill se kartorna som en undersökning av berättelser från livet.¹¹ I undersökningen vill jag skapa ett intresse för en ny tolkning av livsberättelsen. Jag vill skapa nyfikenhet kring aspekter i livet som har varit försummade. Jag vill förstora dem och se om de har något att tillföra för att skapa förändringar i nuet. För mig är det faktum att jag kan skapa hopp hos en individ, större än metoden. Jag vill visa på helheten, hellre än att gräva i detaljerna. Med det menar jag att vi aldrig är ensamma om våra berättelser, vi är alltid en del av ett större system. För Mia betyder det föräldrarna, lillasyster och hennes pojkvän, far och morföräldrar och ett antal myndighetspersoner. Alla dessa individer och deras berättelser påverkar Mia och hon påverkar deras livsberättelser som ett växelspel.

Skapande av mening

Berättelsens form med en början, en mitt och ett slut är en form för erkännande. Vi använder den för att skapa mening i tiden, när vi försöker tolka och förstå själva livet. Berättelsen skapar sitt eget sammanhang, men kan inte vara utan en kronologi. ”...utan en sekvens av händelser existerar ingen berättelse. En beskrivning eller förklaring möjligtvis, men ingen berättelse.”¹² För att hitta mening i berättelsen, ställer vi frågor; ”Varför sa hon det? Vad menade hon med det? Tror du hon menade något med det?” Vi letar efter orsak och verkan. Vi söker en förklaring oavsett om vi tänker först och handlar efteråt, eller tvärtom.

Flera av dem jag möter i mitt arbete upplever sitt liv som rörigt och ostrukturerat. ”Saker bara händer”, sa Jesper en dag till mig. Han satt mitt emot mig, körde sin hand över sitt kala huvud igen och igen. ”Jag vet inte vad jag ska göra för att få ordning på mitt liv.” Jag tittade på honom och sa: ”Jag tror jag kan hjälpa dig att hitta en mening med det som händer dig, Jesper.

¹¹ Michael White, *Kartor över narrativ praktik*, Lund 2012.

¹² Johansson, s. 124.

Jag förstår att du upplever livet som kaos ibland, men jag är säker på det finns en röd tråd, om vi bara letar.” Han såg på mig med en mycket frågande blick.

Utan att tänka tog jag fram papper och penna och gjorde en prick till prick teckning.

”Kommer du ihåg de här teckningarna som man fick i skolan?” Han nickade. ”Det är viktigt att rita linjerna i rätt ordning, annars blir det ingen figur. Ibland missar man kanske en punkt eller man rör till punkterna, då blir det en jättekonstig figur på pappret. När du hittar den röda tråden, det som får prickarna att hänga ihop så får figuren mening.” Han fick i uppgift att skriva ned händelser när han kom ihåg dem. Sedan tog han med dem till mig varje vecka, där vi sorterade dem i kronologisk ordning. Ibland kom han med ett papper, lite skrynkligt och nästan oläsbart och sa: ”Efter jag hade skrivit ned det här, insåg jag att det är bara skräp, inget viktigt i sammanhanget, vi skiter i den.” De berättelser han ville slänga, lagde vi en egen hög. ”Vi spar dem, kanske de ger mening en annan gång,” sa jag. Med tiden kom även de sparade lapparna med i pusslet, det som hade hänt fick en mening. Den röda tråden är inte samma som kronologisk ordning, utan en tråd att kunna hålla i när man jobbar sig fram och tillbaka i tiden. Jesper måste inte börja vid sin födelse för att förstå sammanhanget mellan prickarna. Johansson uttrycker det på följande sätt:

Berättande är en sådan praktisk kunskap. Det är ett sätt att skapa mening av sinnesintryck, det vi ser och hör, smakar, det som händer oss i livet. Genom att använda berättandeformer som sagor, personliga berättelser, vardagsberättelser eller anekdoter begripliggör vi våra erfarenheter både för oss själva och andra.¹³

Berättelserna som jag och Jesper arbetade med blev en del av det som man inom filosofin kallar den hermeneutiska cirkeln. Detta innebär att man successivt ökar sin förmåga att förstå enskilda företeelser genom att sätta in dem i sitt sammanhang. Detta skapar en bättre förståelse för sammanhanget som helhet, vilket i sin tur leder till att man förstår delarna på ett nytt sätt och med fördjupad insikt. Detta sker i en aldrig avslutad cirkel eller spiral. Det Jesper tidigare lärt sig får ny mening genom att han får ny erfarenhet och ny kunskap som sätter in den gamla erfarenheten, i ett nytt sammanhang, i en ny belysning.¹⁴

Om händelserna beskriver yttre omständigheter eller egna handlingar, innebär de i relationen till det som kommer före och efter en rörelse, som både kan vara utvecklande, berikande och förödande. När Jesper kommer med en händelse som för honom upplevs förödande, kan det vara svårt för honom att lägga den brickan i pusslet på plats. Jag sparade alla Jespers lappar,

¹³ Johansson, s. 28.

¹⁴Hans-Georg, Gadamer *Om förståelsen cirkel*, people.su.se/~snce/texter/Gadamer_cirkeln.pdf

även dem vi skulle ”skita i.” ”Skita-i-lapparna” kunde vi inte prata om i mitt rum på mottagningen, det rummet var för Jesper, till för att arbeta med mål, jobb och studier. Men när vi tog en promenad ibland eller åkte på ett studiebesök till en arbetsplats eller skola, då pratade han gärna om ”skita-i-lapparna.” Då behövde han inte sitta mitt emot mig och titta på mig, han kunde röra sig fritt och skapa distans eller närhet till mig, på sina egna villkor. Jesper sökte mening och förklaringar. Genom berättelserna hittade han sammanhang mellan händelser, både hans egna och andras. Jag tänker att vi är hänvisade att förstå och tolka livet utifrån händelsernas sammansättning och tolkning. En del minnen berättas som om de hände just nu, andra behöver berättas med distans. När en människa varit genom en kris i livet, behövs ofta en distans i form av ”man.” Det ligger en generalisering i ordet som kan göra upplevelsen mindre påtaglig och smärtsam. Några berättelser berättas utifrån en erfarenhet och tolkning man har gjort senare i livet. ”Jag råkade välta ett glas i golvet, jag var omkring fyra år. Min pappa skrek åt mig som om det var världens undergång. Jag tror han var stressad, han hade en period i livet då mycket hände runt honom.” Barnet är inte medvetet om stressen och kan inte veta vad som orsakade den, men den senare tolkningen gör minnet begripligt. Berättelsen blir en bro mellan det ovanliga och det vanliga, mellan det verkliga och det uppbyggda. Psykologen Jerome Bruner beskriver detta som ett dubbelt landskap mellan verklighet och fantasi. Han menar att det viktigaste är att den historien jag kan berätta för mig själv är trovärdig för mig själv.¹⁵

The function of the story is to find an intentional state that mitigates or at least makes comprehensible a deviation from a canonical cultural pattern.¹⁶

Vidare menar Bruner att vårt behov av mening rör sig runt förståelsen av sammanhang, så genom att prata om enskilda händelser och efter hand sätta händelserna i kronologisk ordning, hittade Jesper mening i livets händelser. När vi försöker skapa mening och en struktur i livet formar vi våra erfarenheter efter bestämda mönster eller teman. Dessa mönster formar berättelserna om vår dåtid som sedan formar vår förståelse av nutiden och skapar förväntningar på framtiden. Inte alla upplevelser får ord, en del upplevelser förblir känsloupplevelser. Bruner menar att en upplevelse som inte kan tillräknas någon mening och som kanske upplevs obehagliga, stannar kvar som känsloupplevelser, tills vi kan ge den mening.

¹⁵Jerome Bruner, *Acts of meaning*, Harvard University, 1990.

¹⁶Ibid., s. 49 – 50.

Jag ville använda min goda erfarenhet från arbetet med Jesper, i mitt arbete med Mia. Jag försökte introducera min prick-till-prick tanke, som jag så spontant hade använd med Jesper. Mia var dock inte mottaglig för min frågeställning. ”Jag har berättat om mitt liv så många gånger, jag orkar inte. Varje gång jag träffar en ny person som du, så undrar de om jag inte bara kan berätta lite från min uppväxt. Jag orkar inte, kan vi inte bara glömma det? Jag vill ju bara ha ett jobb.” Mia berättade ändå en hel del historier från sin uppväxt för mig, när hon ville förklara varför hon inte ville bli som sin mamma. Tyvärr var jag fast i den metod jag själv hade skapat. Jag var övertygad om att det var möjligt att göra på exakt samma sätt som med Jesper. Men då den inte kunde utföras så som jag hade tänkt, kunde jag inte använda den alls. Mia väckte istället vanmakt eftersom mina förväntningar på metoden inte infriades i min relation till henne. Jag inser i efterhand att Mia som behövde sätta ord på sin historia, inte hade orden i sin makt. Mitt arbete var inte att få henne att förstå, utan att hjälpa henne att hitta ord för en möjlig väg framåt. I stället för att hjälpa Mia att tänka, planera, sätta ord på tankar och känslor och att förstå sitt sammanhang, låser jag mig fast vid måluppfyllelsen för verksamheten. Hur skall jag få ut henne i arbete? Jag har alltså en inre konflikt inom mig. I min berättelse om mig själv, finns en grundläggande etisk värdering, som säger att jag skall möta varje människa med respekt, vara lyhörd och inte låta yttre omständigheter styra mitt arbete. Men jag är också pliktuppfyllande och har respekt för arbetsgivaren. I mitt möte med Mia lät jag min personliga pliktuppfyllelse ta över, när jag hamnade i ett för mig trängt läge. Min uttalade värdering var att jag styrde mitt eget arbete, dock var det jag praktiskt gjorde något annat.

Mitt första indirekta möte med Mia var via hennes socialsekreterare som ringde till mig. Hon ville berätta för mig om Mia, för att höra om det var möjligt att få henne med i vår verksamhet. Jag bad socialsekreteraren berätta lite kort om Mias problematik, för att få en bild av hjälpbehovet. I sin iver berättade socialsekreteraren om större delar av Mias uppväxt, om missbruk, omhändertagande, utanförskap och isolering. Dessa berättelser hade jag med mig i mina möten med Mia. Jag visste något om henne som hon inte hade berättat för mig. Min intention var att hjälpa Mia att sortera och hitta en mening med allt som hade hänt i hennes liv. Saken var bara den att hon inte hade berättat något för mig. Jag gick i baklås och slutade lyssna på Mia. Jesper däremot viste jag väldigt lite om innan han kom till mig första gången. Han var först försiktig med att berätta något om sig själv, men som tiden gick och han fick förtroende för mig som coach, öppnade han upp och började berätta. Jag hade inga förutfattade meningar och tankar i mötet med Jesper, vilket gjorde att jag lyssnade aktivt till

Jesper och hans berättelse. Jesper fick möjlighet att hitta en förbindelse mellan orsak och verkan. Som en formel med x och y, där x inträffar och effekten alltid blir y. Dock finns det undantag som i Jespers fall, han sökte förklaring på y och letade efter orsaken x. Förbindelsen etableras antingen genom slutledningsprocessen eller skapandet av mening. Vårt behov av mening beror på vårt behov av sammanhang. Enligt Bruner har vi ett grundläggande behov av att kunna svara: ”Det var för att...”¹⁷

Människan som berättelse

Jag upplever att vi lever i en snabbföränderlig värld, där individen står i fokus och det egna ansvaret för att hantera livets angelägenheter växer. Livet uppfattas som ett projekt som helst ska ”lyckas”. I mitt arbete tycker jag, mig möta flera människor i dag än tidigare som börjar ställa frågor kring sin identitet och ifrågasätta målet med sitt liv. Denna utveckling förefaller öka intresset för livets berättelser, och hur de påverkar individen i ett samhälle där vi inte hinner slå rötter. Den amerikanska litteraturvetaren och filosofen Walter J Ong, beskriver i sin bok *Muntlig och skriftlig kultur*, vikten av att vi tar gemensamt ansvar för vårt kulturarv. Oavsett om det är skriftligt eller muntligt, så för vi historien vidare till nästa generation. Ong beskriver hur historierna ändras med tiden, och hur de anpassas till nuet.¹⁸

I skriftliga uppteckningar som gjordes av britterna vid sekelskiftet 1900 framgår det att Gonjafolkets dåvarande talspråkliga tradition presenterades Ndewura Jakpa, Gonjastatens grundare, som en man med sju söner, och var och en av dessa söner var härskare över en av statens sju provinser. Omkring sextio år senare, när myterna om staten nedtecknades på nytt, hade två av de sju provinserna försvunnit; den ena genom att uppgå i en annan provins, den andra genom ett gränsskifte. I dessa senare myter hade Ndewura Jakpa fem söner och ingenting nämnades om de två utplånade områdena. Gonjafolket hade fortfarande kontakt med detta förflutna och höll fast vid sina myter, men en del av det förflutna, det som saknade en omedelbar betydelse för nuet, hade fallit bort. Minnet fick ge vika för nuet.¹⁹

Professor i etnologi Ulf Palmén bekräftar det Ong säger i sin artikel: *Mellan självbiografi och grand narrative*;

De flesta människor lever sina liv i samhällen tillsammans med andra människor. Man jobbar tillsammans med arbetskamrater och lever bredvid sina grannar, bildar kanske familj och uppfostrar barn. De individuella livsödena utspelas på kollektiva arenor, där andra individer

¹⁷ Bruner.

¹⁸ Walter J Ong, *Muntlig och skriftlig kultur*, Uddevalla 2007.

¹⁹ Ibid., s. 62.

lever samtidigt. Varje människas livslopp är individuellt, men försiggår i kollektiva miljöer. Denna dubbelhet blir synlig när människor berättar om sina liv.²⁰

Vi lever vårt liv individuellt, men det äger rum i ett kollektiv. Kollektivet, the grand narrative, består utav berättelser om till exempel religion, ekonomi och politik. Som jag berättade i början av min essä, är jag är född och uppvuxen i Danmark. Jag möts ofta av den stora berättelsen om Danmark i mötet med människor i Sverige. ”Ni danskar är så gemytliga, ni röker cigariller och dricker öl från morgonstunden.” Jag känner ingen som röker cigariller och dricker sällan öl, men jag är ändå en del av den kollektiva berättelsen som berättas om Danmark och danskarna. Myter uppstår av en anledning, det är ett sätt att förstå sig själv och sin omgivning, en form för gestaltad verklighet. De omskapas hela tiden, allt eftersom världen ändras runt oss. Vi lever våra liv med ganska många oreflekterade berättelser, vi behöver hjälp att belysa dem för att förstå hur de påverkar våra liv. Vi förstår inte bara världen genom de fakta som presenteras för oss utan även genom våra berättelser om våra liv. Som coach vill jag hjälpa individer att kunna härbärgera sina berättelser på ett positivt sätt. Att skapa ett språk som kan understödja upplevelsen av det som har hänt. Som jag nämnde tidigare behöver jag ibland skapa distans med ordet ”man”. Ordens betydelse har stor inverkan på hur jag kan bära min berättelse. ”Jag är våldtagen”, kan skapa en känsla av att vara i våldtäkten hela tiden. Medan ”Jag blev våldtagen”, kan lägga upplevelsen i ett annat perspektiv och individen får en möjlighet att bearbeta den och skapa en berättelse som kan skapa framtidstro.

Så vad är det Mia berättar för mig om sitt liv?

”Jag är så trött på mig själv, jag ställer alltid till det för mig. Varför kan jag inte bara vara som alla andra? Mamma säger alltid att jag är för impulsiv, att jag inte tänker efter innan jag säger något. Mamma säger att hon också var sådan när hon var yngre. Jag liknar henne rätt mycket. Gud var jag har ställt till det för mig många gånger. Jag har stått där framför folk och tänkt, nej jag gör det bara inte, och så plötsligt bara gör jag det.” Hon säger att hon är trött på sig själv för att hon är impulsiv och inte hinner tänka, innan hon handlar. Min tolkning är att hon indirekt ber mig om hjälp att bli mindre impulsiv. Hon vill kunna tänka innan hon handlar. Jag anser att min uppgift som coach, är att hjälpa Mia ta fram det hon vill förändra och hjälpa henne hitta erfarenheter i sitt liv. Erfarenheter där hon har tänkt innan hon har handlat och där hon har känt att hon behärskar situationen. Med hjälp av den nya kunskapen kan jag hjälpa Mia skapa en alternativ berättelse.

²⁰Ulf Palménfelt, *Mellan självbiografi och grand narrative*, 2012. Artikeln tillgänglig på: <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:578081>

Mia tycker inte att hon kommer någonstans, utan att hon står och stampar på samma ställe hela tiden. Varje gång hon påbörjar en praktik, ett jobb eller en utbildning, blir hennes mamma sjuk och ringer Mia. Mia släpper allt och går till sin mamma. Under tiden hon och jag har känt varandra har detta hänt tre gånger. Mia säger efter varje avbruten aktivitet, att hon är medveten om att det är fel att släppa allt på det sättet hon gör, men att hennes mamma behöver henne. Jag är mån om att Mia inte ska känna skam över att hon inte har lyckades säga nej till sin mamma, det som har hänt i det förflutna går inte att ändra på. Jag vill ge Mia en känsla av att det är möjligt att göra ett val.

”Jag orkar inte bry mig längre, jag klarar inte det här.” suckar hon och tittar ner i golvet.

”Vad är det du inte klarar längre Mia?”

”Jag bara misslyckas hela tiden. Jag vet att jag skall säga nej när mamma ringer. Hon ska fan inte bestämma om jag skall få ett jobb eller inte.” Hon tittar på mig med en uppgiven blick. Jag funderar på vad jag skall säga, jag har mest lust att säga; ryck upp dig. Men jag motar omedelbart bort den tanken.

”Du, Mia, jag kommer att tänka på en legend som jag har tänkt på en del, när jag hamnar i situationer där jag känner att jag inte orkar längre. Jag vet inte om den kan hjälpa dig, men om du vill höra den så berättar jag den gärna för dig.” Hon tittar på mig lite avvaktande, hon vet att jag ibland berättar små historier, ibland är de bra tycker hon och vi kan prata om dem efteråt. Ibland har hon suttit som ett frågetecken och stirrat på mig. ”Jaha och...” har hon sagt och plockat med sin mobil.

”Ok kör.”

Det är en legend om en gammal rabbi, känd för sin visdom. Han kom en dag till en by, där en yngre rabbi arbetade. Den gamla rabbin skulle tala inför byborna följande morgon och den unga rabbin såg detta som ett ypperligt tillfälle att sätta den gamla på prov.

I ett lämpligt ögonblick under föreläsningens gång skulle han närma sig den gamla rabbin med en liten fågel i handen. Sedan skulle han fråga: ”Bästa rabbi, jag har en fågel i min hand. Kan du säga mig om den är levande eller död?” Om rabbin svarade ”Fågeln lever” skulle den unga rabbi lätt klämma ihjäl den helt oförmärkt och sedan visa upp den för allt folket för att bevisa att rabbin hade fel. Om rabbin å andra sidan skulle svara: ”Den är död”, skulle den unga rabbin låta den flyga iväg för att visa att han var klockare och klipskare än den gamla rabbin.

Följande dag, då rabbin var i färd med att tala till byns invånare, steg den unga rabbin fram och utmanade rabbin med sin fråga: ”Rabbi, vi vet alla att ni är en klok och vis man, men kan du ni säga om fågeln jag har i min hand är levande eller död?” Rabbin var tyst en stund. Sedan log han illmarigt och svarade med sin blida stämma: ”Det beror på dig, kära vän. Det beror helt och hållet på dig.”²¹

Mia tittar på mig, höjer ögonbrynen med en frågande blick på mig.

”Det jag vill säga är att du har alla möjligheter att göra annorlunda nästa gång vi hittar rätt praktik till dig. Det är inte kört för att du inte lyckades förut. Du kan ju inte bestämma om din mamma är frisk eller inte, lika lite som du kan bestämma hur älven här ute flyter. Men du kan påverka nästa steg, genom att hitta strategier för hur du kan prata med din mamma.”

I mitt arbete använder jag ofta traditionella berättelser för att förstärka ett budskap eller göra en oprätbar situation pratbar. Sagor, myter och legender har samma struktur som våra livsberättelser. Professorn i pedagogik, Bernt Gustavsson skriver:

I många berättelser runtom i världen finns ett gemensamt drag. De beskriver en rörelse från mig själv, ut i världen, och tillbaka hem, till mig själv. Berättelsen börjar hemma, i det bekanta och närliggande, för att sedan gå ut i världen och möta det främmande och annorlunda. Resan, eller äventyret, avslutas med hemkomsten. Det är den hermeneutiska bildningsresan. Den kan vi höra berättas i afrikanska myter, i indianska sagor och i samernas jojk. Det är historien om avfärd och återkomst.²²

Sagan blir en metafor för det som är svårt att prata om, eller en ingång till ett ämne som det är svårt att sätta ord på. Jag är inte terapeut utan coach och pedagog, vilket är ett mycket medvetet val. Jag är intresserad av människans berättelser som medmänniska. Många är rädda att närma sig någon som säger att du har det svårt, att de behöver hjälp, eller att de har varit utsatta för något. Detta kan möjligen hänga ihop med de tankar vi har skapat oss kring psyket, att psyket innehåller krafter som inte kan kontrolleras om de släpps lösa. Jag är övertygad om att jag som medmänniska kan göra en skillnad genom att lyssna och finnas som stöd för den som frågar efter min hjälp.

Mia återkom till mig två veckor senare. Hon hade funderat på min historia och vårt resonemang kring hur hon skulle hitta en strategi för att prata med sin mamma.

²¹ Jag hörde denna historia på Ljungbyfestivalen 2013, berättat av den engelska berättare Richard Martin. Min översättning.

²² Bernt Gustavsson (red), *Bildnings förvandlingar*, Uddevalla 2007, s. 14.

”Jag har tänkt jättemycket på hur jag måste välja om den där fågeln ska leva eller dö. Det är bara inte så lätt, mamma har ingen annan än mig. Om inte jag finns där, så kanske hon dör. Jag behöver veta att någon tar hand om henne, att det inte bara är jag som har ansvaret för henne. Jag vill bli respekterad som en egen person. Jag vill vara stolt över att ha gjort något bra.” Mia är medveten om effekten av hennes problem, hon kan inte fullföra det hon gärna vill göra, som att praktisera. Jag vill försöka sätta ihop några frågor som Mia kan ta tag i och hitta bekräftande erfarenheter att kedja dem ihop med.

När gjorde du något på egen hand som du är stolt över?

Hur gjorde du?

Hur kändes det att vara stolt?

Hur såg du på dig själv efter det?

Hur såg andra att du var stolt?

Med mina frågor försöker jag att hitta glömda berättelser från Mias liv. Berättelser som kan hjälpa henne att hitta positiva bilder att bygga en stärkande berättelse med. Mia berättar hur hon lyckades göra klart en tre-veckors kurs i keramik under ett sommarlov på en folkhögskola. Hon kom hem med flera koppar, ett fat och en skål. Hon var stolt över hantverket och över att hon stannat hela perioden. Mia hade fått mycket beröm av läraren för sin ihärdighet och kurskamraterna hade berömt henne för hennes uthållighet. Hon hade suttit i verkstaden på kvällarna, när de andra hade gått till sina rum. Även Mias mamma hade kommenterat en förändring hos dottern. ”Dina ögon strålar, tjejen.”

Frågorna genererade flera samtal kring drömmar och mål. Många drömmar kom från upplevelser Mia hade haft som barn. Allt ifrån att kunna simma under vatten till att bo i ett litet hus ute på landet. Mia berättade om perioder i hennes liv, när mamma inte hade avbrutit henne i saker. Det var när Mia fick strålande ögon. De ögonen kunde höras på rösten, Mias mamma hade ringt den gången hon var på folkhögskola, mamman hade börjat klaga över ont i bröstet. Men när Mia hade frågat om det fanns någon annan hemma som kunde hjälpa henne, hade hon slutat klaga och sagt; ”det ordnar sig.” Mia ler när hon berättar detta, hon ser stolt ut och hennes ögon får en annan glöd. Mia har skapat en ny berättelse om sig själv ur ett minne hon hade glömt. En dag i maj, jag hade just berättat för Mia att jag hade fått ett nytt jobb som jag skall börja på efter sommaren. Hon tittar lite spänd på mig, skakar på huvudet och säger, ”ännu en bra person som försvinner ur mitt liv. Fan också.” Jag försöker komma på något att säga, men hinner inte. ”Det är ok, jag skall låta fågeln flyga, jag tänker inte döda den.”

Berättelsens makt

Hur kommer det sig att Mia tror att det kan vara just ADHD och vad gör den berättelsen med henne? Jag försöker förstå var Mias fråga kommer ifrån. Jag får en bild av att Mia försöker fixa eller laga något hon anser är sönder. Hon vill förstå hur det kommer sig att hon inte kan fullföra det hon ger sig i kast med.

”Du har berättat för mig hur viktigt det är att din mamma mår bra och att familjen är tillsammans. Så länge familjen inte är tillsammans och din mamma mår dåligt, finns det mycket lite plats för något annat i ditt liv, det tycker jag är fullt förståeligt. Hur tänker du när du frågar mig om du kan ha ADHD?” Mia tittar på mig med en frågande blick. ”Menar du att jag inte har ADHD? Jag kollade på nätet och nästan alla symptom stämde på mig. Jag är ouppmärksam och impulsiv. Jag har inget tålamod och ingen uthållighet och det där med att jag inte tänker mig för innan jag pratar, det är också ett symptom.”

Berättar diagnosen något om det Mia verkligen bekymra sig för? Ger diagnosen på något sätt sanningen om Mias identitet och vad som är viktigt i hennes liv? Jag har så svårt att se det. Jag kommer att tänka på Kenneth, en kille som kom till vår verksamhet för att få hjälp att söka arbete och få kontakt med adekvata myndigheter. Vid varje första besök, ställde vi frågor utifrån ett frågeformulär, för att kunna säkerställa att vi kunde hjälpa den som sökte till oss. En av frågorna i formuläret löd ”Har du genomgått någon form av neuropsykiatrisk utredning, om ja, vilken eventuell diagnos utmynnade det i?” Kenneth tittade skeptiskt på mig och svarade, ”det tänker jag inte svara på, för om jag säger vilken diagnos jag har, då tror du att du vet hur jag är. Jag kommer aldrig att få chansen att visa dig vem jag är.”

Jag känner mig fast i ett system där vi använder diagnoser som felsöknings instrument. Patologin visar att det vi tidigare såg som ett vanligt mänskligt problem eller ett avsteg från det som anses normalt blir en sjukdom. Jag accepterar att diagnoser är viktiga i ett professionellt resonemang, och jag har stor förståelse för att den kan upplevas som en lättnad. Men, när diagnosen blir till en förklaringsmodell för Mia, kan den bli fatalt stigmatiserande. Filosofen Fredrik Svenaeus menar i sin bok *Homo patologicus*, att vi genom eller med hjälp av den medicinska forskningen har ändrat vårt sätt att se på psykiskt lidande. Vi har fått patologiska begrepp och diagnoser som förklarar det lidandet som är förknippat med att vara människa.²³

²³ Fredrik Svenaeus, *Homo patologicus: Medicinska diagnoser i vår tid*, Hägersten 2013.

Människan har alltid varit en lidande varelse, men nu lider hon också på ett vetenskapens vis, som en ”homo patologicus”.²⁴

Diagnoser som ADHD, ADD, Aspergers syndrom/autism och Tourettes syndrom, har blivit allmängods. Vi vet alla vad det innebär när vi säger ”Typiskt ADHD barn” eller ”Så fyrkantig Aspergers han är”. Men vet vi verkligen vad vi pratar om?

En diagnos är ett kroppsligt och psykiskt tillstånd som en människa har hamnat i och som hon lider av. Diagnosen ifråga skiljer sig från andra diagnoser och från de tillstånd som är friska. En människa som har en diagnos är alltså sjuk. När det gäller psykiatriska diagnoser väljer vi oftast andra beteckningar än sjukdom, som störning, syndrom eller funktionsnedsättning, men poängen är likväl att den som lider av diagnosen inte är frisk. Det är just därför hon behöver medicinsk hjälp.²⁵

Den danska professorn i psykologi och kvalitativa metoder, Svend Brinkmann är framgångsrik debattör inom sitt fält. Han diskuterar i sin bok *Psyken - Mellem synapser og samfund*, dagens syn på psyken.²⁶ Han ser att man idag tycker att psyket är hjärnan. Han skriver att, ”biologiske og genetiske forklaringer på menneskets adfærd er i fremvækst, mens kulturorienterede forklaringer er på retur.”²⁷ Han är övertygad om att vi kommer att utarma vår tillvaro som människor om vi ”frivilligt” tar till oss synen, att alla våra känslor, tankar och handlingar enbart är elektro-kemiska processer i hjärnan.

De elektro-kemiske processer er nødvendige for, at vores organisme kan leve, trække vejret, holde balancen, bevæge sig osv. Vores biologiske funktioner er således afhængige af hjerneprocesserne, og det er de psykiske funktioner også. Uden hjerneprocesserne kunne vi ikke tænke, føle eller handle. Men betyder det, at de psykiske funktioner er i hjernen? Betyder det, at tanker og følelser er ”inde i hovedet”? Betyder det, at det er hjernen, der tænker, føler og handler?²⁸

Brinkmann är övertygad om att så inte är fallet. För att förklara sin ståndpunkt, ger han ett exempel om en bil, där han säger att för att kunna köra bilen, måste jag ha en motor, det innebär dock inte att det är motorn som kör bilen utan det är bilen som helhet som kör. Han menar att vi inte kan tillskriva hjärnan egenskaper som utförs av hela organismen. Brinkmann och Svenaeus är inne på samma spår, de menar båda att det biomedicinska perspektivet har tagit över vårt sätt att se på vårt lidande. Det finns inga laboratorieprov som kan påvisa en

²⁴ Svenaeus, s. 10.

²⁵ Ibid., s. 10.

²⁶ Svend Brinkmann, *Psyken – Mellem synapser og samfund*, Århus 2009.

²⁷ Ibid., s. 49.

²⁸ Ibid., s. 54.

psykiatrisk diagnos, men vi har ändå en föreställning om att det alltid finns ett medicinskt svar. Svenaeus skriver:

... faran med att vi identifierar orsaken till vårt lidande med psykiatriska diagnoser ligger inte bara i att vi sjukdomsförklarar de plågsamma sidorna av människans känsloliv. (...) Faran ligger framför allt i att diagnosspråket tas som utgångspunkt för att sluta, snarare än att börja, tänka kring lidandets orsaker och betydelser. Vi lämnar frågan om varför vi lider och ersätter den med odlandet av olika diagnoser.²⁹

Det blir en stor utmaning för mig som coach att bemöta Mia i hennes misstankar om ADHD. Därför att jag vill bemöta Mia utan förutfattade meningar, då jag ser på min tolkning som ett potentiellt övergrepp på Mia. Inspirerad av det narrativa perspektivet, ser jag diagnosen som en påtaglig form för maktutövning. Varje begrepp vi använder om varandra, är ett potentiellt övergrepp. Ändå kan vi inget annat, det är oundvikligt att inte utöva makt på detta sätt, i det att vi uttalar oss om andra. Min utmaning blir att vara uppmärksam på hur jag utövar makt med mitt språk.

Berättelser hjälper människor att finna sig tillrätta, att skiljas mellan sig själv och andra, att dra gränser mellan hemma och borta. Därmed lägger de också grunden till en särbehandling av dem som råkar hamnar på andra sidan gränsen. Alla berättelser är frön till herravälde, maktutövning, underkuvande, exploatering, kolonisering, slaveri.³⁰

Johansson refererar till den franska filosofen Michel Foucault som menar att i våra resonemang kring det som kallas de Stora berättelserna eller grand narrative, som jag nämnt tidigare, förutsätter och grundar maktrelationer. Jag ser att vi i våra gemensamma resonemang reglerar vilka berättelser som är tillgängliga och vad som får berättas och inte, hur, var och när och av vem. Jag vill kalla neuropsykiatriska diagnoser för en ny ideologi, ett tankemönster som bidrar till att bibehålla ett maktförhållande. En ideologi som skiljer ut ett beteende som inte är önskvärt. När jag lyssnar på Mia måste jag vara beredd på att hennes fråga om ADHD är fylld av idéer som bidrar till att förtrycka henne, utan att hon själv är medveten om det. Mias personliga historia absorberas av "ideologin" av att vi är biologiska varelser.

Mia kan aldrig berätta "fel" berättelser, det är jag som lyssnare som tolkar in förutfattade åsikter i hennes berättelse. Att berätta om sitt liv handlar alltid om tillit. Att jag som lyssnare inte missbrukar det förtroendet är viktigt för Mias fortsatta berättande. Det är berättaren som är expert på sitt liv och ingen annan. Som lyssnare speglar jag Mia i hennes berättelse och här

²⁹ Svenaeus, s. 57.

³⁰ Johansson, s. 57.

måste jag vara medveten om mitt förhållningssätt, att jag tolkar det hon säger och hennes frågor utifrån min erfarenhet och från liknade situationer. För att Mia skall känna att jag tar emot hennes berättelse måste jag möta Mia med samma tillit och öppenhet som den lämnas över till mig med. Hon ska känna att det hon berättar är lika viktigt för mig som för henne.

Lyssnandet

Ofta hör jag kommentaren; ”Jag hör vad du säger.” Men innebär det verkligen att den jag pratar med har lyssnat? Det är lätt att lyssna halvhjärtat och funderar över vad man själv skall säga, medan man lyssnar. Ibland låter man inte den andra prata till punkt eller man försöker styra dialogen mot ett ämne som är mer intressant eller också ser sig nödgad att ge goda råd. Jag ser lyssnandet som en attityd. Det är viktigt för mig att fokusera nyfiken och koncentrerat på den människa jag samtalar med. En lärare sa en gång till mig, ”Tine, om du tror dig förstå, betyder det att du inte lyssnat tillräckligt noga, sträva efter att komma på vad det är du missat.” Den norska CTI (Coaches Training Institute) coachen Susann Gjerde hänvisar i sin bok *Coachning – hvad, hvorfor, hvordan*, till författaren Graham Petrie som säger:

...den sammensatte proces, hvor mundtligt sprog, kommunikeret af en kilde, bliver modtaget, kritisk og hensigtsmæssigt givet påmærksomhed, genkendt og tolket (eller forstået) i forhold til tidligere oplevelser eller fremtidige forventninger. (Petrie 1971)³¹

Jag har en föreställning om att jag i samtal med människor ger dem möjlighet att skapa konstruktiva berättelser om sig själva. Berättelser som kan skapa meningsfullhet. Först måste jag skapa en allians med den jag samtalar med. Jag vill skapa ett rum där den jag samtalar med kan känna sig trygg och öppen, kunna få tid och plats för att kunna berätta sin historia.

Mia berättar samma eller liknande historier för mig vid flera tillfällen. I min beskrivning av dilemmat tidigare, blir jag irriterad och ger korta svar. Min intention är att vara nyfiken som lyssnare, att utifrån en önskan att vara stöttande och hjälpande, se och förstå det som Mia verkligen säger. Det Mia berättar för mig är precis det hon kan säga i detta ögonblick och bara genom att vara närvarande och acceptera Mias berättelse fullt ut, kommer hon att känna att jag tar henne på allvar. Lyssnandet kräver inte att jag skall acceptera allt Mia säger, däremot att jag gör mig besväret att förhålla mig till det hon säger. Med det menar jag att jag inte vill lägga några värderingar i hennes berättelse, utan försöka hålla mig neutral. Jag förväntar mig att andra lyssnar på mig och accepterar mig som en sansad person som är värd att lyssna till. Om jag nekar Mia det privilegiet känner hon sig kränkt och ser sig tvungen att berätta samma

³¹ Susann Gjerde, *Coachning – hvad, hvorfor, hvordan*, Fredriska C 2006, s. 120.

historier igen och igen, tills hon uppfattar att jag lyssnar. För att kunna skapa ett rum där en person känner sig lyssnad på är det viktigt att det finns tillit. För mig är tillit ett tillstånd som bygger på förhoppningen att det man lämnar ifrån sig i ord eller handling skall tas emot av mottagaren på ett positivt sätt eller åtminstone på ett så neutralt sätt som möjligt. I mitt möte med Jesper lyckades jag skapa ett sådant rum. Vi gick in i vårt samarbete helt förutsättningslöst och skapade ett sammanhang tillsammans.

Till vårt mänskliga liv hör att vi normalt möter varandra med en naturlig tillit. Så är inte bara fallet när vi träffar en människa som vi känner väl utan det gäller också när vi möter en vilt främmande människa. Det krävs speciella omständigheter för att vi på förhand skall möta en främmande människa med misstro.³²

Den danska filosofen K.E. Løgstrup, menar att när vi möter en annan människa så bär vi spontant tilliten med oss. I mitt möte med Mia hade jag genom socialsekreteraren fått en hel del information om Mia som påverkade mitt lyssnade och bröt Mias tillit till mig. Jag vill vara uppmuntrande och bekräftande kring individens tankar och handlingar, men också en ifrågasättare. När jag ifrågasätter är mitt syfte att skapa klarhet i hur individen tänker och handlar. Sokrates var en ifrågasättare, han hade ett jordnära språk, på samma sätt som dem han pratade med. Sokrates vill gärna ha exempel från samtalspartners liv för att kunna reflektera kring erfarenheter och han intog aldrig rollen som expert. I essäsamlingen *Tanke, känsla, identitet*, skriver Hannah Arendt om Sokrates:

(...) Sokrates, som han gång på gång sa, inte lärde ut någonting alls av det enkla skälet att han inte hade något att lära ut; han var ”ofruktbar” precis som barnmorskorna i Grekland (- - -) Det verkar som om han, till skillnad från yrkesfilosoferna, kände en drift att av sina medmänniskor få reda på om de delade hans häpnad – och denna drift är helt annorlunda än böjelsen att hitta lösningar på gåtor för att sedan demonstrera dem för andra.³³

Arendt beskriver Sokrates som en stingande broms som får människor att vakna. Sedan ber han sin samtalspartner att stanna upp och pröva sin tanke. Är den livsduglig? Till sist kommer förlösningen, han förlamar likadant som darrockan. Enligt Sokrates det högsta tillståndet av liv. Sokrates intar aldrig expertrollen. Som ger goda råd, utan startar hellre en dialog. Han hävdar aldrig att han vet något ingen annan vet och därmed har han inga lösningar. Jag strävar efter ett sokratiskt ifrågasättande, vilket ibland är svårt när jag under samtalet känner att jag vet bättre. I mitt samtal med Mia ber hon om hjälp kring papper från Arbetsförmedlingen. I

³² K.E. Løgstrup, *Det etiska kravet*, Göteborg 1992, s. 41.

³³ Hannah Arendt, ”Tänkande och moraliska överväganden”, i *Tanke, känsla, identitet* (red. Ulla M. Holm, mfl), Göteborg, 1997, s. 56.

stället för att inta en bättre vetande position, kunde jag ha hjälpt henne på rätt väg genom frågor. Att delge kunskap genom frågor, kan skapa en känsla av att bli lyssnat på.

Efter frågorna är en viktig faktor av lyssnade - tystnaden. Mia behöver tid för att bearbeta det hon har kommit fram till. Jag har upplevt många gånger hur svårt det är att ”bara lyssna”. Jag vill så gärna ställa ytterliga en fråga, eller själv berätta något som påminner mig om det den andra berättar om. Det har krävt många års övning att vara bekväm med tystanden och använda den som redskap i min coachning. För mig handlar tystnaden om att visa respekt för den andra, ge den andra tiden att tänka. Att lyssna med empati, acceptans och närvaro. Att kunna sätta mig in i den andras situation utan att döma och ”vara i vägen”, när den andra berättar. Gun Mollberger Hedqvist skriver i sin avhandling:

I samtalet får våra förhållningssätt en avgörande betydelse, som kan förstås som en Aristotelisk medelväg. Att möta en situation på ett gott sätt är att möta den andra med ett öppet lyssnade och ett mottagande, ett erkännande av den andras berättelse. Det handlar om att *möta* det som kommer. Det gäller att den andre får göra intryck utan att placera den andras berättelse i en kunskapsram som förnekar berättelsen och stöter bort den andre. Det vill säga ”du duger”! Det handlar om ett erkännande av den andre. Det innebär att betrakta verkligheten som en mångfald av situationer och verksamheter som utmanar oss att möta dem.³⁴

Mollberger Hedqvist menar att vi genom öppenhet skapar närvaro i lyssnandet. Öppenheten skapas enligt Mollberger Hedqvist genom att ge upp ansvaret för den andras berättelse. Jag har så många gånger skapat distans i mitt lyssnande, genom att ta över ansvaret för den jag försöker hjälpa. Jag har låtit de metoder jag lärt mig stå mellan mig och mitt lyssnade. Jag har försökt följa en mall; ”Först ställer jag den här frågan och sedan försöker jag leda henne in på det här spåret.” Det är ett förhållningssätt som har förlängt mina hjälpinsatser. Efter morgonmötet med teamet, rungar chefens röst i mitt huvud. ”Det måste vara dags att avsluta Mia snart. Är det verkligen ingen aktivitet du tror hon kan vara mogen för?” Jag påverkas av orden och en känsla av obehag fyller mig. Jag kastas mellan en känsla av inkompetens för egen del och ilska över offerrollen som både Mia och jag intar. Jag kan inte inta en sokratisk häpnad över det osagda eller det sagda. Mia känner sig inte lyssnad på och uttrycker en ökad stress i situationen och känner sig näst intill förolämpad, vilket i sin tur leder till motstånd. Motståndet tar sig uttryck i att Mia inte kommer på avtalade tider, eller följer överenskommelser.

³⁴ Gun Mollberger Hedqvist, *Samtal för förståelse. Hur utvecklas yrkeskunnande genom samtal?* Göteborg 2006, s.79.

Jag tänker på Mia som inte går till läkaren som vi har kommit överens om. Mia uttryckte tidigt i vårt samarbete att hon behövde gå till läkaren, då hon ofta hade kramp i benen. Istället för att nyfiket utforska tillståndet, plockade jag upp telefonen och bad henne ringa till läkaren. Med darrande röst beställde Mia tid till veckan därpå. Jag frågade om hon ville att jag skulle följa med, men hon lät övertygande när hon sa att hon ville genomföra besöket själv. Jag undrar vad som hade hänt om jag hade frågat om smärtan, lyssnat på den underliggande berättelsen? Är krampen uttryck för något annat i Mias liv? Mia började med kramp i benen, som blev till frågan om ADHD. När Mia under några år var omhändertagen av myndigheterna, då hennes mamma inte kunde ta hand Mia och hennes syster, läste hon på gymnasiet. Hon berättade för mig hur svårt det var att bo i en, för henne okänd familj och att skolan var hennes räddningsplanka. När Mia blev myndig erbjöds hon en resurslägenhet med boendestöd och försörjningsstöd. Luften gick ur henne efter studentexamen, boende i en stadsdel i Göteborg som var främmande för henne och utan sin familj. Socialtjänsten krävde att hon skulle söka arbete, detta var svårt för Mia och hon försökte hitta ursäkter. Hon upptäckte tidigt att olika sjukdomar var godtagbart för socialsekreteraren. Min bild av Mia är att hon av erfarenhet vet att sjukdom är ett sätt att stoppa upp processen och skapa tid att tänka. Under rubriken ”Det etiska kravet” diskuterar Mollberger Hedqvist utifrån filosofen Knud E. Løgstrups tankar kring det utsagda kravet, att ta tillvara den andras liv, lika mycket som vi tar tillvara vårt eget liv.³⁵

Dialog handlar om att våga sig fram för att bli bemött. Genom vår hållning bidrar vi till att ge varandras värld dess mening och färg. Ljus eller mörker, hotfull eller trygg.”³⁶

Det finns en bild av en coach som en neutral person, tidvis även känslösval. Denna bild kommer från terapin och står ibland i vägen för en tillitsfull och öppen dialog, menar Patricia Tudor-Sandahl i förordet till psykologen Irvin D Yaloms bok *Terapins gåva*.³⁷

Jag föredrar att se mina patienter och mig själv som reskamrater på färde, en term som upphäver distinktionen mellan »dem« (de plågade) och »oss« (läkaren).³⁸

Att skapa en sådan relation kräver av mig att jag vågar lita på min praktiska kunskap. Att jag vågar lita på att de metoder och förhållningssätt jag har lärt mig, är en del av mig och kommer av sig själv. Yalom uppmanar till en öppenhet i den grad, att den jag hjälper ska leva i mig,

³⁵ Mollberger Hedqvist, s. 81 – 83.

³⁶ Ibid., s. 82.

³⁷ Irvin D Yalom, *Terapins gåva*, Uddevalla 2003.

³⁸ Ibid., s. 37.

påverka mig och förändra mig. Dessutom ber han mig om att dela den kunskap jag får i relationen med den jag hjälper. När jag tänker tillbaka på mitt samtal med Mia, ser jag att jag hade kunnat berätta för henne hur jag kände inför hennes berättelser om sin mamma. ”Mia jag känner att du upprepar historier för mig, där du tar ansvar för din mamma. De historierna gör mig ledsen, du har tagit på dig mycket ansvar och jag känner din maktlöshet. Känner du samma maktlöshet som jag?” När vi pratar om det som är viktigt för oss blottar vi oss själva - vi gör oss nakna. Att våga ge uttryck för min egen känsla - göra mig naken. Det kanske hade skapat en större förståelse mellan oss och Mia hade inte behövt lägga skuld på sig själv, eller känna sig förpliktad att göra mig eller någon annan till lags.

Identitet

När min dotter var sex år, frågade hon mig; ”Mamma, vad är det som gör att jag är jag?” Jag gjorde en utläggning om att nu när hon var barn så trodde hon att allt jag sa var sant och att hon genom åren skulle möta människor som kanske sa något helt annat än jag, och att hon skulle tänka att ’Jo det kan ju också vara sant’. ”Sedan när du blir 20 – 25 år så kommer du att göra allt du hört till något du kan kalla Jag. Förstår du vad jag menar?” sa jag och hörde själv att det var ett ogenomtänkt svar som jag knappt själv förstod. Hon tittade på mig med en uppgiven min och sa på klingande göteborgska ”Ah det kommer lå.”

Så vem är jag och hur blir jag, jag?

Inom bland annat sociologi, filosofi, teologi, pedagogik, psykologi, språk – och litteratur, har man ställt sig frågor kring identitet och undrat hur människan blir den person, hon blir. Det finns ett brett spektra av forskning och litteratur inom området. Jag har inspirerats av två författare i detta kapitel. Den första är Mazzarella som har skrivit *Linjer mellan stjärnor – Om identitet*. Mazzarella utgår ifrån mitt stora intresseområde; den personliga berättelsen. Hon har en dialog med sig själv, om sitt eget liv, och hur hennes identitet har skapats utifrån de berättelser hon hört genom livet.³⁹ Den andra inspiratören är Brinkman, som har skrivit boken *Identitet – Udfordringer i forbrugersamfundet*. Brinkman undersöker identitet utifrån de utmaningar människan möter idag. Han intresserar sig för vilka utmaningar människan står inför idag och på vilket sätt de påverkar vår identitet.⁴⁰

³⁹ Mazzarella, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*.

⁴⁰ Svend Brinkmann, *Identitet - Udfordringer i forbrugersamfundet*, Århus 2011.

Vad betyder ordet Identitet? I Nationalencyklopedin står följande ”Ordet identitet kommer från latinets "identitas" som betyder den "samme"⁴¹ Mazzarella skriver i sin bok: Ordet identitet kommer ursprungligen från latin och betyder densamma, att ha en stabil bild av sig själv.⁴² Och Brinkmann skriver:

Identitet: En persons moralske selvtolkning, der giver vedkommende en fornemmelse af at høre til og muliggør livsvalg.⁴³

Mazzarella berättar hur hon när hon började intresserar sig för begreppet, började ställa frågan ”vem är jag,” till människor hon mötte och fick många olika svar. En filosof svarade: ”Svensk, intellektuell, småbarnsförälder”. En annan svarade: ”Kvinna, mor, författare”⁴⁴ Jag tänker på Mia som möjligen skulle ha svarat: Jag är kvinna, arbetslös och kanske har jag ADHD. Eller också kunde hon svara: Kommande undersköterska, skoltrött, omhändertagande. Frågan är om Mia känner att hon har möjlighet att påverka sina livsval, som Brinkmann säger i citatet ovan?

Jag tror att det är viktigt att skilja mellan livet som vi *lever*, livet som vi *upplever* det och livet som vi *berättar* det. Livet som Mia *lever* i är det som verkligen hände henne. Hon bodde med sin mamma och lillasyster i en tvårummare. Att hennes mamma drack nästan varje dag och Mia tog hand om henne och sin lillasyster tills den dag hon blev omhändertagen av socialmyndigheterna. Mia *upplevde* det viktigt att leva, så länge hon tog hand om mamma, hon kände att hon var behövd och hon drömde om att bli undersköterska. Livet som hon *berättar* om är en spegling av hennes egna upplevelser, men också av de berättelser hon har hört berättat av sin mamma och andra närstående. Dessutom påverkas hennes berättelse om sig själv och hennes identitet av kulturella och sociala regler och av det sociala sammanhanget hon berättar om sig själv i. Brinkmann citerar psykologen Dan McAdams:

Hvis du vil kende mig, må du kende til min historie, for min historie definerer, hvem jeg er. Og hvis *jeg* vil kende *mig selv* og få insigt i meningen med mit eget liv, så må også jeg komme till at kende min egen historie.⁴⁵

Men är det så enkelt att Mia kan fråga sig själv vem hon är och hitta sig själv i svaret på frågan? Mia ställde en fråga till mig ”Tror du jag har ADHD?” Ett nytt synsätt håller på att ta över vår syn på identitet, den biologiska. Mazzarella är ambivalent i frågan, för visst vore det

⁴¹ www.ne.se

⁴² Mazzarella, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*, s. 18.

⁴³ Brinkmann, *Identitet - Udfordringer i forbrugersamfundet*, s. 33.

⁴⁴ Mazzarella, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*, s.12 – 13.

⁴⁵ Brinkmann, *Identitet - Udfordringer i forbrugersamfundet*, s. 40.

underbart om vi kunde ta ett piller och bli friska, samtidigt som det skulle skapa en likriktning, en anpassning till samhället som vi kanske istället borde protestera emot. ”... det innebär att vi till slut alla är lika strömlinjeformat socialt kompetenta och bekvämt avtrubbade.”⁴⁶ Mazzarella hänvisar till Svenaeus som bland annat skriver:

Neurofysiologin lär oss att vi helt enkelt ”är” vår hjärna, ett gigantiskt nätverk av neuroner där jagkänslan inte är något annat än en funktion av elektrokemiska strömmar och signalsubstanser.⁴⁷

Vidare skriver Mazzarella:

Svenaeus oroar sig för att biologin urholkar den ”mellanmänniska” dimensionen av jagbegreppet: han tar också fasta på immunologin som talar om ”ett immunologiskt själv” som immunförsvaret drar gränser kring. Som humanist betonar han att detta att vara människa först och främst innebär att befinna sig i en värld av betydelser, i ett sammanhang där språket, handlingarna och förhållandet till den andre är av grundläggande värde – liksom också att realisera projekt man ser som sina och känner sig ansvariga för.⁴⁸

Mitt mål var att få Mia att se sig själv som agent i sitt eget liv. Jag ville hjälpa henne att skapa berättelser om hennes liv och hennes framtid. Jag vill hjälpa henne att skapa ett fundament att stå på, som kunde göra henne trygg inför framtiden. Mias sökande efter en sjukdom ser jag som ett uttryck för hennes rädsla för framtiden. Att aldrig bli sjuk är inget mål i sig, men att hålla fokus på berättelsen om det liv hon önskar sig, skulle skapa en ledtråd både för mig som hjälpare och för Mia på väg mot ett annat liv.

Inom existentialfilosofin, finner vi den franska filosofen Jean-Paul Sartre som ansåg att människan är dömd till frihet och att vi alla gör våra val om framtiden på egen hand och att vi väljer dem inte bara för oss själva utan för andra.⁴⁹ Enligt Sartre definierar människan sig själv genom sina handlingar, och består i inget annat än handling. Genom personliga val väljer hon för sig själv och andra, vilket får betydelse efter en handling eller icke-handling. Dock har Mia svårt att välja själv, hon äger inte sin egen tid. Att växa upp med en alkoholiserad mamma innebär ett stort ansvar för ett barn. Mia har alltid tagit hand om sin mamma och sin lillasyster, det är viktigt för henne att hålla ihop familjen och finnas till hands när någon av dem behöver henne. Mia har aldrig fått hjälp att bearbeta sin uppväxt och den tid hon var omhändertagen. Sartre menar att människan är fri, ” här råder ingen determinism,

⁴⁶ Mazzarella, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*, s. 132.

⁴⁷ Ibid., s. 131.

⁴⁸ Ibid., s. 132.

⁴⁹ Jean-Paul Sartre, *Existentialismen är en humanism*, Viborg 2002.

människan är fri, människan är lika med frihet.”⁵⁰ Jag ser hur Mia är styrd av tron på att hennes mamma är hjälplös, att mamma behöver henne för sin överlevnad. Här råder determinism, i den meningen att hon inte *vet om* att hon har en fri vilja, en fri vilja att skapa en egen identitet. Mia lever i en inlärd hjälplöshet. Det finns en känd metafor inom coachvärlden, om elefantungen som blir fastkedjat i en kraftig järnögla som var fastgjuten i marken. Elefantungen slet och drog i kedjan och den och kämpade förtvivlat för att komma loss. Men elefantungen satt verkligen fast och ju mer den drog desto ondare gjorde det. Till sist gav ungen upp. Som vuxen elefant fick den sin frihet, men istället för att gå iväg från platsen där han varit fastkedjat, stannade han kvar, då han inte hade erfarenhet av något annat än livet i kedja.

Genom att Mia får möte en annan människa och dela sina tankar, kan hon bli medveten om att hon inte är fastkedjad, utan är om inte helt fri, så friare att göra egna val. Sartre menar att vi är fria att göra val helt på egen hand. Jag anser dock att ingen människa någonsin är helt ensam, utan en del av ett större system, och därför har begränsade valmöjligheter. I Mias system finns mamma, pappa, ny partner och lillasyster. Det finns en moster, mor- och far föräldrar samt ett antal myndighetspersoner. Genom att skapa en mötesplats för dessa människor gemensamt, kan de hjälpa Mia att stanna upp och se flera sidor hos sig själv. Jag pratade med Mia om ett nätverksmöte, ett tillfälle för henne att samla alla för henne viktiga personer i ett och samma rum. Mia tyckte först det var lite skrämmande, men efter ett längre samtal kring för och nackdelar, tyckte hon att det vore spännande att se vad dessa personer kunde bidra med. När jag förbereder ett nätverksmöte är det viktigt för mig att mötet skall andas hopp om framtiden. Jag förbereder huvudpersonen, i detta fall Mia, att tänka sig in i framtiden. ”Jag möter dig om ett år på Järntorget, vad kan du berätta för mig om ditt liv då? Jobbar du? Har du en partner? Har din katt fått flera ungar? Vad har du gjort för att bidra till denna positiva utveckling? Vem har du fått stöd av och vilket slags stöd har du fått?” Med hjälp av denna framtidsberättelse ställer jag frågor till de inbjudna; ”Som du hört står allt rätt bra till hos Mia. Vad kan det vara som har hänt? Vad har du gjort för att bidra till den positiva utvecklingen? Av vem har du fått stöd och vilket slags stöd har du fått?” Genom detta tempus byte skapas förväntningar hos Mia och hennes nätverk. Dessa förväntningar avgör hur de handlar i nuet. Hur vi ser på framtiden skapas av de tankar och berättelser vi har om den. När Mias nätverk sitter runt henne och lyssnar till Mia och varandra, skapar det en dynamik som de kan bygga vidare på tillsammans. Jag menar att människan blir till i relation med varandra och att vi utvecklas

⁵⁰ Sartre, s. 21.

genom sociala processer, inte enbart individuellt utan i det sociala sammanhang vi lever i. För Mia blev nätverksmötet en vändpunkt. Hon fick nya perspektiv på sig själv och kunde gå vidare. Hon såg att tillsammans med sitt nätverk kunde hon gå framåt på egen hand.

Att se sig själv som en del av en helhet skapar kraft och är identitetsutvecklande. SVT visade våren 2014 ett program i två delar om fotbollslandslaget som tog brons 1994. Programmet heter ”Bronshjältarna – sommaren vi aldrig glömmer” 20 år har gått och nu sammanför SVT spelarna för att blicka tillbaka på perioden före och efter VM i USA. Det pratas skämtsamt om laget, deras relationer till varandra, till pressen, till vinster och förluster. Jag ler för mig själv, de har blivit äldre, jag känner inte igen alla med det utseendet de har idag, men jag känner igen namnen. I programmet säger Tomas Brodin ”Vi var bra spelare, vi spelade för att det var roligt och vi trivdes med varandra. Men det viktigaste var att vi gjorde varandra bra” Den sista meningen fastnade hos mig, ”vi gjorde varandra bra”. Vi behöver ingå i ett socialt sammanhang för att må bra, vi behöver veta att någon behöver oss och att vi behöver någon som smeker vår själ, och låter oss veta att vi inte är ensamma med våra tankar om livet. Jag vill visa Mia att hon kan, att hon klarar att vara en del av en större helhet, att hon är välkommen in i gemenskapen och att jag finns där som stöd för att hon skall lyckas komma till sitt mål.⁵¹

Avslutande reflektioner

Denna essä har vuxit fram ur ett behov av att förstå hur livets berättelser påverkar oss som människor. Genom berättelsen om Mia och mitt möte med Jesper, har jag försökt att belysa hur jag tänker och arbetar med de livsberättelser som dessa personer berättar för mig. Jag har märkt att jag betonar människans behov av att komma till tals på sina egna villkor, men att jag i mitt möte med Mia lät mig påverkas av yttre faktorer som jag inte då ansåg mig ha makt att förändra.

Ämnet makt har jag berört under rubriken *Berättelsens makt*, där jag diskuterar faran med det ökade antalet personer med neuropsykiatriska diagnoser. Jag har dock valt att inte fördjupa mig i ämnet i denna essä. Det finns alltid en berättelse att berätta och en berättelse att lyssna till. Vi är ständigt omgivna av berättelser Vi lever genom de berättelser vi och andra berättar. Vi konstruerar världen genom att berätta om den. Genom berättelser skapar vi vår identitet, vi definierar oss själva med en känsla av tidsmässigt sammanhang. Jag bemöter Mias fråga om ADHD med en stor ambivalens och jag blir medveten om att jag med mitt bemötande sätter

⁵¹ Bronshjältarna – sommaren vi aldrig glömmer visades i SVT i juni 2014,

en form av agenda för frågan. Nu i efterhand söker jag stöd i litteraturen för mina tankar kring neuropsykiatriska diagnoser.

Diagnoser symboliserar för mig ett vi och domtänkande. Att vi som vet, talar om hur dom är eller har det. Det är ett maktspråk där den ena talar för den andra och gör sig till dennes tolk. Dessutom är det ingen oskyldig lek att få en diagnos, tvärtom är det för många som att få en dom som man i värsta fall får leva med både länge och väl. Kanske för alltid. För åter andra blir diagnosen en identitet. Något som man är. ”Jag är schizofren” eller ”Jag är alkoholist.” Hur många är det inte som i årtal kommit att inrätta sitt liv efter den? Tilltro till den egna kraften och möjligheten att påverka och bestämma över sitt liv reduceras och beroendet av experten som ”vet vad som är fel på mig” ökar.⁵²

Familjeterapeuten Carina Håkansson som driver Familjevårdsstiftelsen i Göteborg kan låta kategorisk, men jag kan följa hennes tanke och ifrågasättande. För mig är det stor skillnad på ”Jag har ADHD” och ”Jag är ADHD.” Precis som det för mig är stor skillnad på att ”Jag är beteendevetare” och ”Jag är inspirerad av min beteendevetenskapliga utbildning.” Jag tänker att ”att vara något” kan begränsa friheten att utvecklas, att skapa nytt.

Under rubriken *Människan som berättelse*, ger jag ett exempel på hur jag använder traditionella sagor eller legender i mitt arbete för att skapa nya vinklar på frågeställningar eller problem. Jag har utbildat mig inom muntligt berättande både i Sverige och utomlands. Jag ser vårt berättararv som en stor tillgång i arbetet med människor, då sagor och legender i alla tider har sökt svar på det mänskliga lidandet. Det finns en del forskning kring berättande som tradition, inom bland annat etnologi, antropologi och litteraturvetenskap. Dock har jag inte lyckades finna forskning inom arbete med traditionellt berättande och terapi. Jag ser detta som ett viktigt framtida forskningsområde.

Många nya tankar kring livsberättelser har väckts under arbetet med denna essä. Kan en individ leva utan en berättelse? Hur påverkar det en individ att inte höra berättelser från sin omgivning om sig själv? Hur kan jag bli bättre på att möta andra och lyssna på deras berättelser? Jag är en språklig varelse och bemöter världen som sådan. Detta skapar friktion i mitt möte med individer som inte har makt över språket. Detta kräver flexibilitet och självinsikt hos mig som coach och det skapar en nyfikenhet som jag här bara kan nämna. Språkets betydelse är ett ämne och en riktning som jag kunde ha fördjupat mig i, men som jag valde bort under arbetets gång. Jag har varit på en irrfärd med inspirationen från människor

⁵² Carina Håkansson, *Att rymma både och – om vanlighet mod och professionella samtal*, Västra Frölunda 2007, s. 104.

som har tänkt och reflekterat innan mig och jag har tillsammans med dem, försökt att belysa en del av min praktiska kunskap som coach och behandlare.

Käll- och litteraturförteckning

Litteratur

Arendt, Hannah, ”Tänkande och moraliska överväganden”, i *Tanke, känsla, identitet* (red. Ulla M. Holm, m.fl.), Göteborg: Anamma, 1997.

Brinkmann, Svend, *Identitet - Udfordringer i forbrugersamfundet*, Klim, Århus 2011.

Brinkmann, Svend, *Psyken – Mellem synapser og samfund*, Univers, Århus 2009.

Bruner, Jerome, *Acts of meaning*, Harvard University Press, 1990.

Gjerde, Susann, *Coachning – hvad, hvorfor, hvordan*, Forlaget Samfundslitteratur, Fredriksberg C 2006.

Gustavsson, Bernt (red), *Bildnings förvandlingar*, Daidalos, Uddevalla 2007.

Håkansson, Carina, *Att rymma både och – om vanlighet mod och professionella samtal*, Mareld, Västra Frölunda 2007.

Johansson, Anna, *Narrativ teori och metod*, Studentlitteratur, Lund 2007.

Løgstrup, K.E. *Det etiske kravet*, Daidalos, Göteborg 1992.

Mazzarella, Merete, ”Att leva essäistiskt”, *Våga Veta! Om bildningens möjligheter i massutbildnings tidevarv*, red. Anders Burman, Daidalos, Stockholm 2011.

Mazzarella, Merete, *Linjer mellan stjärnorna – Om identitet*, Forum, Stockholm 2002.

Melberg, Arne, *Essä – urval och introduktion*, Daidalos, Lettland 2013.

Mollberger Hedqvist, Gun, *Samtal för förståelse. Hur utvecklas yrkeskunnande genomsamtal?* HLS Förlag, Göteborg 2006.

Norrby, Catrin, *Vardagligt berättande – Form, funktion och förekomst*, Acta Universitatis Gothoburgensis, Göteborg 1998.

Ong, Walter J, *Muntlig och skriftlig kultur*, Anthropos, Uddelvall 2007.

Sartre, Jean-Paul, *Existentialismen är en humanism*, Albert Bonniers förlag, Viborg 2002.

Skott, Carola (red), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*, Studentlitteratur, Lund 2004.

Svenaesus, Fredrik, *Homo patologicus: Medicinska diagnoser i vår tid*, TankeKraft förlag, Hägersten 2013.

White, Michael, *Kartor över narrativ praktik*, Studentlitteratur, Lund 2012.

Yalom, Irvin D, *Terapins gåva*, Natur och Kultur, Uddevalla 2003.

Övriga källor:

Bronshjältarna – sommaren vi aldrig glömmet. TV programmet är tillgänglig på:

<http://www.svt.se/search/?q=Bronshj%C3%A4ltarna+%E2%80%93+sommaren+vi+aldrig+gl%C3%B6mmer> Besökt 2015-06-21

Boisen, Astrid, m.fl. Den farliga jakten på coaching Artikeln är tillgänglig på:

<http://chef.se/debattartikel-den-farliga-jakten-pa-coaching/> Besökt 2015-06-16

Gadamer, Hans-Georg, *Om förståelsen cirkel*. Artikeln tillgänglig på:

people.su.se/~snce/texter/Gadamer_cirkeln.pdf Besökt 2015-03-15

Nationalencyklopedin – www.ne.se

Palmenfelt, Ulf, *Mellan självbiografi och grand narrative*, 2012. Artikeln tillgänglig på:

<http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:578081> Besökt 2015-06-21

Ljungbyfestivalen – Varje år strax före midsommar samlas berättare och musiker från hela världen för att dela med sig av sina berättelser. <http://www.ljungbyberattar>