

Leif Gunnar Engedal:

---

# Mange fortellinger – et liv

Momenter til belysning av narrativ teori

*Artikkelforfatteren viser hvilke perspektiver som åpner seg når narrativ teori og tenkemåte anvendes i terapeutisk og sjelesørgerisk arbeid med å fortolke og forstå menneskelig livserfaring og selvforståelse.*

## 1. Introduksjon – å fylle femti år

Jeg var nylig i 50-årsdag. Det hører med til det morsomme og meningsfulle på slike dager å lytte til mange taler. Jubilanten skal hedres og feires. Og hva passer vel bedre da enn å tale og minnes opplevelser og hendelser – og dele dem med jubilanten i takknemlighet over felles levd liv.

Jeg har vært i ganske mange slike jubiléer etterhvert, og det slår meg at det samme skjer nesten hver gang: Gjennom strømmen av taler vokser det fram så mange og så forskjellige fortellinger. Én jublant sitter der. Det er hennes liv alt dreier seg om. Men fortellingene er så mange. De skifter i farger og innhold. Av og til kan skiftene bli så brå og forandringene så store at man kan begynne å lure: Kjenner vi virkelig det samme mennesket? Dreier det seg om det samme livet? Det er da det virkelig begynner å bli spennende. For da kan vi komme på sporet av noe vesentlig – ikke bare om jubilantens liv, men like mye om vårt eget.

Kanskje kan det sies slik: Ethvert liv rommer en uende-

lighet av fortellinger. Ikke én ferdig fastlagt fortelling i bestemt form entall. Nei. Fortellingen om mitt liv må skrives i flertall, og den må skrives av flere enn meg. For mitt liv og min selvforståelse formes av mange ulike, fleksible og foranderlige fortellinger. Både de jeg selv forteller, og de som andre forteller om meg. Det er som et stort, bølgende landskap med mange stier og mange utsiktspunkter. Et utsiktspunkt – et bilde alene – kan ikke gjengi mangfoldet av det liv som landskapet rommer.

«Et eneste liv rommer et mangfold av ulike fortellinger. Det er sundt og normalt at det er slik.»

I 50-års-talene blir dette helt tydelig. Den ene fortellingen vever seg inn i den andre. Slik åpner talene stadig nye perspektiver. Det legges nye farger og mønstre inn i portrettet av jublantens liv. Noen har ferdes lenge i landskapet – de taler ut fra mange års felles liv. Andre taler ut fra

dype, personlige relasjoner – de kjenner sider av landskapet som er skjult for de fleste. Andre igjen har helt andre utsiktspunkter. Derfor blir fortellingene så ulike og varierende.

## 2. Om betydningen av å fortelle

Når jeg i fortsettelsen skal skrive noe om *narrativ teori*, hjelper dette bildet av 50-års-feiringen meg på vei. For narrativ teori handler i denne sammenhengen nettopp om hvilken betydning 'fortellingen' og 'det å fortelle' har i de prosesser der vår identitet og selvforståelse dannes. Talene ved 50-års-feiringen kan her bidra til å tydeliggjøre flere viktige momenter. Jeg vil peke på tre forhold som vi kommer tilbake til etter hvert.

For det første dette: Når vi skal formidle et levende bilde av en annen persons identitet og egenart, da forteller vi gjerne fortellinger. Vår egen livshistorie og vårt selv bilde tar form som en sammenflettet vev av fortellinger om det som har vært, det som er og det som kommer.

For det andre: Et eneste liv rommer et mangfold av ulike fortellinger. Det er sundt og normalt at det er slik. Variasjonene og mangfoldet kan være gode kilder til bevegelse og vitalitet. Problematisk blir det først dersom den sammenbindende (røde) tråden ryker, og jeg ikke makter å se meningsfulle sammenhenger i fortellingsveven.

For det tredje: Det er mange aktører og fortellere i virksomhet når "fortellingen om mitt liv" skal framføres. 'Fortellingen om mitt liv' skapes ikke av et enmannsforetak. Ikke for noen av oss formes livshistorien som en soloprestasjon. Det er mange som vil bidra med sine historier når min egen livshistoriefortelling skapes. Også dette er normalt og godt – en kilde til livsutfoldelse og glede. Vi er en del av hverandres liv. I det ligger vår frihetsmulighet gjemt. Men samtidig rommer dette vitale utfordringer. For i 'fortellingen om mitt liv' er jeg selv tiltenkt hovedrollen. Ingen andre mennesker har rett til å diktere innhold og retning i min egen historie. Jeg er selv fortellingens subjekt, og må derfor ta stilling til alle de andre fortellingene som fortelles om hvem jeg (egentlig) er.

### 3. Narrativ teori og selvforståelse – spenningen mellom individ og kultur

De gode talene på en femtiårsdag viser med all ønskelig tydelighet hvordan sosiale og kulturelle, familiære og individuelle faktorer interagerer med hverandre i utformingen av vår livserfaring og selvforståelse. Derfor handler talene ikke bare om femtiåringen som feires, men også om historiske og samfunnsmessige prosesser – det dynamiske samspillet mellom de sosiale, kulturelle og religiøse forhold som har bidratt til å gi livshistorien det innhold som den har.

«'Fortellingen om mitt liv'  
skapes ikke av et  
enmannsforetak.»

I arbeidet med å fortolke egenarten og dynamikken i slike prosesser, har man altså de siste par tiårene i en rekke faglige sammenhenger gjort bruk av "fortelling" eller "narrativ" som et overordnet teoretiske perspektiv (jfr. "the narrative turn"). Dette har skjedd innenfor hele bredden av humanvitenskaper fra filosofi og teologi til sosialantropologi og psykologi. Faglitteraturen som omhandler narrativ teori er derfor særdeles omfattende og mangfoldig. Det jeg vil prøve å si noe om i det følgende er hva den narrative vendingen innebærer? Hvilke perspektiver åpner seg når narrativ teori og tenkemåte anvendes i arbeidet med å fortolke og forstå menneskelig livserfaring og selvforståelse? Som leseren vil forstå, dreier det seg i det følgende om

en skisse som antyder noen mønster og perspektiver av betydning for å forstå egenarten i en narrativ tenkemåte.

### Narrativer – ulike nivåer, kontekster og typer

I narrativ teori er det relativt vanlig å sondre mellom ulike typer av fortellinger, eller narrativer på ulike nivåer. De er alle under en synsvinkel uløselig sammenvevd, men samtidig er det av betydning å kunne skille dem fra hverandre. De representerer ulike typer kontekster, og kan godt være bærere av svært mangfoldige og motsetnings-fylte "budskap". For analytiske formål kan det derfor være tjenlig å etablere et skjematisk skille mellom narrativer på tre ulike nivåer etter følgende mønster: "metanarrativer", "vi-narrativer" og "jeg-narrativer". I de prosessene som fører fram til dannelsen av personlig identitet og selvforståelse, spiller narrativer på alle nivåer en sentral rolle. De interagerer med hverandre, og danner de kontekster som vår livshistorie formes i forhold til. Vi skal nå se litt nærmere på hvilket innhold dette har.

#### *"Meta-narrativer":*

Disse omtales gjerne som "store fortellinger" eller "grunnfortellinger" (jfr. "master narratives"). De er forankret i overgripende ideologiske, kulturelle, filosofiske eller religiøse tradisjoner, og har en sammenbindende og fellesskapsbyggende funksjon i relasjon til ulike sosiale grupper og personer som inngår i samfunnsfellesskapet. Meta-narrativene skal altså bidra til å gi innhold og retning til fellesskapets selv-forståelse – de sentrale verdier, det menneskesyn og livssyn, og de moralske praksiser som fellesskapet

«Jeg er selv fortellingens subjekt, og må derfor ta stilling til alle de andre fortellingene som fortelles om hvem jeg (egentlig) er.»

bygger på.

Hvilket innhold slike meta-narrativer kan ha, kan illustreres gjennom en kort skisse av noen sentrale utviklingstrekk innenfor den europeiske kulturens historie. For dette formål vil

jeg her bruke de tre begrepene 'det førmoderne', 'det moderne' og 'det postmoderne'. Skissen ser slik ut:

(a) I det før-moderne europeiske samfunn (f.eks. høymiddelalderen), hadde kirken og den kristne tro en dominerende sosial og kulturell maktposisjon. Dette medførte bl.a. at det som kalles "den kristne grunnfortelling" fikk en helt sentral posisjon i fellesskapets livstolkning. I lys av "den kristne grunnfortelling", framsto verden som en ordnet og lovmessig sammenheng (kosmos). Historien var tilsvarende en målrettet prosess med en begynnelse, en mening og et mål gitt av Gud. I et sosialt og kulturelt fellesskap med en slik meta-narrativ, fikk altså gudstroen og kirke-institusjonen en avgjørende betydning i utformingen av fellesskapets og enkeltmenneskets selvforståelse. Vi kan si at livstolkningen var *teosentrisk* forankret (bestemt ut fra troen på Gud), og menneskelivets mening var knyttet til troen på Gud og et liv i samsvar med hans vilje. Et kjent litterært eksempel på dette finner vi i Sigrid Undsets romaner om Kristin Lavransdatter.

«De gode talene på en femtiårsdag viser med all ønskelig tydelighet hvordan sosiale og kulturelle, familiære og individuelle faktorer interagerer med hverandre i utformingen av vår livserfaring og selvforståelse.»

(b) Fra opplysningstiden og framover mot vår egen tid ('det moderne'), har dette bildet endret seg betydelig. Troen på Gud som virkelighetens opphav og historiens Herre, måtte etter hvert vike plassen for troen på menneskets skapermakt og herredømme i verden. Det vokste gradvis fram en ny og alternativ meta-narrativ. Denne tok form som en optimistisk 'stor fortelling' der troen på Fornuften, Friheten og Framskrittet ble de bærende elementene. I kraft av denne fortelling skulle mennesket gradvis frigjøres – både fra trelldommen under de religiøse autoritetenes herrevelde (jfr. kirkens maktposisjon), og fra slitet under naturens strenge lovmessigheter (sykdommer, naturkrefter etc.). Slik ble de overgripende kulturelle og ideologiske rammene (meta-narrativene) for menneskets livstolkning endret. Menneskets fortolket seg selv og sin livsvirkelighet i lys av fornuftens/vitenskapens innsikter, og med sikte på å realisere egne

målsettinger for livet i verden.

(c) *I vår egen tid* ('det postmoderne') har modernitetens meta-narrativ mistet mye av sin troverdighet. Grunnene er mange. Den optimistiske tiltroen til det fornuftsstyrte og frigjorte mennesket på stadig frammarsj mot større humanitet, tålte ikke vekten av to verdenskrigers vanvittige djvelskap. Utviklingen av stadig mer avanserte ABC-våpen og en truende økologiske krise, satte dype spørsmålsteget ved fornuftens og vitenskapens sivilisasjonsbyggende potensialer. Nye innsikter i filosofi og vitenskaps-teori har underminert den naive tiltroen til en objektiv, kritisk fornuft. Og så videre. Tilbake står et eksistensielt og ideologisk livsrom preget av sekularisering, pluralitet, individualisme og fragmentering. Vi befinner oss derfor i en kultur der mange har derfor erklært alle 'store fortellinger' for døde og maktesløse. Tiden for helhetlige, stabile og varige metanarrativer er forbi. Vi forholder oss ikke lenger til én sammen-bindende "grunnfortelling". Vi må i stedet velge mellom flere mindre, ofte motstridende og skiftende fortellinger ("multiple narratives"). Dette gir mange og nye utfordringer med tanke på identitetsdannelse

«Meta-narrativene skal  
altså bidra til å gi innhold  
og retning til fellesskapets  
selv-forståelse.»

og selvforståelse. Vi utfordres til å ta stilling og finne vår egen vei. Dette legger et betydelig press på den enkelte – både når det gjelder stillingtagen til livssyn, moral og levemåte. Det er lett å resignere og ta sin tilflukt til 'det konvensjonelle' – for eksempel konsumkulturens sterke og for-

føreriske fortelling om livslykke og livsmening gjennom stadig økende velstand og forbruk av materiale og kulturelle goder.

*"Vi-narrativer":*

Vi-narrativene befinner seg så å si et nivå under meta-narrativene. De relaterer seg til ulike etniske eller sosiale gruppers særpreg og historie, eller til geografiske områders spesielle egenart. Vi har for eksempel forestillinger om nordlendingers egenart som forskjellig fra sørlendingers, eller om hva som er særlige kjennetegn for sigøynere eller samer. Tilsvarende kan "vi-narrativer" være knyttet til en bestemt slekts eller families egenart. Det dreier

seg da gjerne om bestemte historier eller "fortellinger" som formidles fra voksne til barn gjennom generasjoner. Jeg er for eksempel oppvokst i en sammenheng der vi alltid fikk høre at "...mennene i den og den slekta alltid er flinke med penger, men ikke helt til å stole på", mens andre familier for eksempel hadde ord på seg for å være spesielt fromme eller særlig flinke eller spesielt musikalske osv.. Ofte var det nok noe i det. Forestillingene bygget gjerne på mange generasjoners erfaringer. Men poenget her er ført og fremst dette: Slike forestillinger og fortellinger ("vi-narrativer"), vil ofte legge sterke føringer på medlemmenes selvforståelse og livsvalg. De bidrar til å forme en rekke faktorer knyttet til familie/slekts-medlemmenes egenart når det gjelder livssynsmessige, sosiale, personlighetsmessige eller lignende forhold.

«I lys av "den kristne grunnfortelling", framsto verden som en ordnet og lovmessig sammenheng (kosmos).»

Antakelig spilte slike 'fortellinger' en langt større rolle i tidligere tider med større sosial og kulturell stabilitet, og mindre spillerom for individuelle valg enn nå. Slik illustreres det hvordan narrativer på ulike nivåer interagerer med hverandre. Men selv om rommet for individuelle valg er dramatisk utvidet i en postmoderne kultur, spiller nok stadig vi-narrativer knyttet til for eksempel etnisk tilhørighet og sterke familie-tradisjoner en betydelig rolle for mange. De legger markerte føringer på våre verdier og våre handlingsvalg, og bidrar på den måten klart til utformingen av vår identitet og selvforståelse.

#### "Jeg-narrativer":

Vi har sett at både de overgripende kulturelle og ideologiske tradisjonene (meta-narrativene) og egenarten i det sosiale og generasjonelle samspillet innenfor sosiale grupper og familie/slekt (vi-narrativene), spiller en avgjørende rolle i utformingen av vår livserfaring og selvforståelse. Men dette innebærer ikke at det enkelte individs frihet går til grunne i overgripende, kollektive prosesser. Den avgjørende betydning som den enkeltes refleksjon og valg har, understrekes gjennom det som her kalles "jeg-narrativer".

Med dette begrepet framheves det individuelt unike i hvert menneskes livshistorie. Dette har bl.a. sammenheng med den frihet som hvert menneske har til å bearbeide og nytolke sine egne og slektens erfaringer, og ta stilling til de verdier og prioriteringer som det sosiale fellesskapet formidler. Det hører med til det voksne menneskets ansvar og privilegium å kunne ta stilling til både kulturarvens ("meta-narrativenes") og generasjonsarvens ("vi-narrativenes") verdier og livstolkninger. På den måten åpnes det også for den mulighet at "jeg-narrativene" stadig kan utformes ("konstrueres"), bearbeides kritisk ("de-konstrueres") og omformes på nye måter ("re-konstrueres") i kraft av nye erfaringer og innsikter.

«Troen på Gud som virkelighetens opphav og historiens Herre, måtte etter hvert vike plassen for troen på menneskets skapermakt og herredømme i verden.»

Det er slike endringsprosesser som kan finne sted i sjelesorg og psykoterapi. Når mennesker over tid går inn i og bearbeider sin egen livserfaring og selvforståelse, kan fastlagte mønstre i livsfortellingen endres i kraft av ny innsikt og nye erfaringer. I slike prosesser vil alltid elementer fra alle de tre typene/nivåene av narrativer være involvert. Noen ganger skjer det

eksplisitt og tydelig – for eksempel gjennom ny stillingtagen til kulturelle konvensjoner eller religiøse tradisjoner som er 'arvet' fra eget oppvekstmiljø. Andre ganger forandres narrative mønstre mer indirekte som følge av for eksempel dyptgripende følelsesmessige endringer.

...

I tillegg til den typen systematisering av narrativer på ulike nivåer som vi nå har beskrevet, er det også utviklet en rekke teorier om ulike *typer* av narrativer. Slike teorier kan være fruktbare å kjenne til når man skal forsøke å trenge dypere inn i egenarten i sin egen eller andres livsfortelling. Vi kan ikke gå grundig inn på denne tematikken her, men henviser den interesserte til referanser i litteraturlisten. For å gi et lite inntrykk av hva det her kan dreie seg om, vil jeg bare ganske kort antyde tre ulike typer narrativer som jeg tror er ganske lett gjenkjennbare i sjelesørgerisk og/eller terapeutisk praksis. De er hentet fra



sosialpsykologen K. Gergens tenkning, og beskriver følgende mønster:

For det første finner vi en narrativ form som kalles *stabilitets-narrativ* (a stability narrative). Disse kjennetegnes av en livsfortelling som stort sett 'beveger seg på det jevne'. Når personen forteller om sitt liv, merkes ingen bråe eller dramatiske endringer, ikke store svingninger mellom høydepunkter og dype daler. Livet går i stedet sin jevne og vante gang. Morgendagen følger gårsdagen og år kommer etter år. Livsmål, grunnleggende verdier, egen selvforståelse, sosiale relasjoner, måte å leve på m.m. , kjennetegnes altså av stabilitet og varighet. Det kan være en livserfaring preget av tilfredshet og trivsel, men det kan også være "stabilt dårlig" – en livshistorie farget av nederlag, dårlig selvfølelse, isolasjon etc.. Antakelig søker personer med en typisk stabilitets-narrativ sjelden til sjelesorg eller terapi. Det er først når stabiliteten rives i stykker av dype kriser eller traumatiske hendelser, at behovet for bearbeiding og støtte melder seg.

**«Vi befinner oss derfor i en kultur der mange har derfor erklært alle 'store fortellinger' for døde og maktesløse.»**

For det andre finner vi en narrativ form som kalles *framgangs-narrativ* (a progressive narrative). Det dreier seg her om livsfortellinger preget av positive endringer. Noen kjente sangstrofer kan slå an tonen: "Bedre og bedre dag for deg", eller "Øve, øve jamt og trutt og tappert, det er tingen; alltid bedre om, og om, og om igjen." Personer som lever i rammen av framgangs-narrativer, vil gjerne øve seg på å snakke om *utfordringer* og *muligheter* heller enn problemer og vansker. Slik farges livsfortellingen av en optimistisk, vekstorientert og framtidsrettet holdning. Fokus kan være rettet mot 'ytre forhold' – vekst i materiell rikdom, framgang i yrkeskarriere eller lignende. Men det kan like gjerne være rettet mot 'det indre livet' – altså personlig modning og vekst. Man forventer da å kunne lære mer, få nye innsikter, treffe nye mennesker, gjøre nye erfaringer som bidrar til å berike livet. Når man forteller om sin egen livserfaring, er det dette perspektivet som dominerer og strukturerer fortellingen. Dette kan godt gå sammen med dype livskriser og tunge tider. Men poenget i fortellingen vil allikevel være *det jeg lærte* av det som skjedde – den fordypede innsikt i meg selv eller den fornyelse av forholdet til andre – som krisene åpnet opp for.

Det kjente symbolet med *perlen i muslingen* peker i denne retningen. Smerte og lidelse kan få en slik funksjon at de frambringer noen av de aller vakreste 'perler' i menneskers liv. Strukturen i framgangsnarrativen bidra på denne måten til å gi livet retning og perspektiv. Tillit og håp angir noen av grunntonene i livets musikk.

For det tredje finner vi en narrativ form som kalles *den regressive narrativ* (the regressive narrative). Som betegnelsen sier, kjennetegnes den av et slags motbilde til den progressive narrative. Grunntonen i livsfortellingen er pessimistisk. Når man ser tilbake, domineres bildet av alt det som man ikke fikk til, det som

«Tilbake står et eksistensielt og ideologisk livsrom preget av sekularisering, pluralitet, individualisme og fragmentering.»

gikk i stykker, håp som ble lagt i grus, ugjorte gjerninger. Dette perspektivet dominerer også framtidsutsiktene. Man ser ingen grunn til å håpe på vesentlige endringer i den lange rekken av miserer som livshistorien representerer. "Hvorfor skal jeg tro på endringer til det bedre, når samlivet fortsatt er like tomt og nedverdiggende etter 25 års slit? Kanskje får

andre det til, men jeg er tydeligvis ikke blant vinnerne i livets lotteri. Hele min livshistorie taler jo sitt tydelige språk om det." En slik narrativ struktur er kanskje ikke så sjelden å møte i sjelesorg og terapi. Man har resignert – smaker på bitterhet, ironiserer over livets fortredeligheter, blir sarkastisk i møte med andre, eller tar bolig i tilbaketrukket taushet og lider i det stille. Sjelesørgeren står da overfor store utfordringer. Billig trøst nytter ikke. Heller ikke smarte, suggererende forsøk på å dikte fram en annen livsvirkelighet enn den konfidenten kjenner som sin egen. Bare 'den lange veien' – gjennom innlevelse, mottakelse, akseptering, bearbeiding av innelåste følelser, lytting etter alternative fortelling osv. – kan eventuelt langsomt bidra til å modifisere og forandre den dominerende narrative strukturen (jfr. punkt 5 nedenfor).

#### 4. Identitetsdannelse – utformingen av "a self-narrative"

Den narrative fortolkningsmåten har viktige implikasjoner med tanke på forståelsen av de prosesser som leder fram mot en mer

avklart selvforståelse eller personlig identitet ("a self-narrative"). Selv om narrative teorier kan utformes svært forskjellig, finnes det noen nokså gjennomgående trekk. Jeg vil kommentere noen av disse.

\* **Fleksible narrative enheter:**

I rammen av narrative teorier finner man ofte en ganske sterk nedtoning av det biologisk-kroppsliges betydning for utformingen av en personlig identitet. Til gjengjeld framheves meget sterkt *språkets fundamentale rolle* i all menneskelig virkelighetserfaring – ikke minst i vår selverkjennelse. Dette åpner for en karakteristisk bevegelse og dynamikk i synet på den identitetsdannende prosess. Det finnes ingen metafysiske eller biologiske konstanter som har makt til å fastholde og/eller begrense vår selvfortolkning. Det menneskelige subjekt forstås derfor ikke som *en uforanderlig substans* – en fast formet størrelse – som er identisk med seg selv gjennom alle livets omskifteligheter. Tvert imot. Vår virkelighet og vår selverfaring kjennetegnes ved en grunnleggende dynamikk og bevegelse. Fordi vår bevissthet og selvforståelse er språklig konstituert og har narrativ struktur, må det menneskelige subjekt forstås som *en narrativ enhet* med et betydelig potensial for forandring, nytolkning og utvikling.

«Jeg er for eksempel oppvokst i en sammenheng der vi alltid fikk høre at «... mennene i den og den slekta alltid er flinke med penger, men ikke helt til å stole på.»»

\* **Multiple narrative mønster:**

Den narrative enhet som utgjør min selvforståelse ("fortellingen om mitt liv"), er altså ingen monolittisk størrelse. Den består av mange mindre narrativer som jeg stadig på nytt forsøker å veve sammen til sammenhengende og meningsgivende mønster. Men disse små narrative har mange ulike kilder (jfr. 50-års-talene), og de mønstre som dannes i bearbeidelsen av egen livserfaring vil ofte være preget av spenning og konflikt. De multiple narrative mønstrene er ikke harmonisk fullendte størrelser, men tenta-

tive og ufullendte. De er derfor åpne for omforming og nytolkninger, særlig slike som kan bidra til å skape dypere mening og tydeligere sammenheng i min livshistorie.

Uttrykt billedlig kan en viktig side ved dette beskrives på følgende måte: I fortellingen om mitt liv finnes det mange ulike håndskrifter. Jeg er ikke *ene-forfatter* i beretningen om mitt livs historie. I min "self-narrative" blir jeg aldri mer enn *medforfatter* – forhåpentlig vis allikevel *hovedforfatter*. For når jeg utforsker innholdet i den "fortelling" som bærer og formidler min selvforståelse, ser jeg tydelig hvordan ulike personer har skrevet sine budskap inn i mitt liv og på den måten bidratt til å forme min

«Den avgjørende betydning som den enkeltes refleksjon og valg har, understrekes gjennom det som her kalles «jeg-narrativer».»

egen identitet. Jeg hører en fars og en mors stemme. Jeg merker hvordan andre personer og hendelser har satt sine markerte spor. Jeg ser også hvordan sporene kan lede i forskjellig retning og målbære ulike livsoppfatninger og verdivalg. Derfor er det narrative mønsteret en kompleks og spenningsfylt vev med mulighet for utforming av flere forskjellige bilder ("narrative multiplicity"). Grunnleg-

gende er i alle tilfeller dette: På jakt etter min egen egenart, følger jeg stadig spor som andre har satt. Uten sporene av "de andre", finner jeg ikke meg selv.

\*Det som var før oss og forblir større enn oss:

Vi fødes alltid med en historie. Andre har formet viktige elementer i min livsfortelling før jeg selv har begynt å fortelle. Derfor begynner vi i virkeligheten aldri på bar bakke. Før vi får grep om "vår egen tid", er vi delaktige i andres historie. Før vi er "for oss selv", er vi innvevd i fellesskap med andre. Vår "self-narrative" – vår personlige identitet – er derfor alltid forankret i og formet av sammenhenger som var før oss og forblir større enn oss. Vår livssammenheng er større enn vår egen tilmålte tid. Slik blir vår egenart til i en komplisert og mangfoldig prosess der "meta-narrativer", "vi-narrativer" og "jeg-narrativer" interagerer med hverandre innenfor aldri avsluttede dynamiske mønstre. Det er nok sant at jeg er det min historie har gjort meg til. Men

det er like sant at jeg er det jeg kan bli. Fortellingen om mitt liv er ikke ferdig skrevet. Nye erfaringer, nye kriser, nye innsikter kan åpne nye perspektiver. Slik kan det falle nytt lys på det som har vært – jeg kan få en 'ny' fortid. Dermed kan det også åpnes nye veier inn i framtiden, med den følge at min selvforståelse og livshistorie forandres. I dette landskapet ligger terapiens og sjelesorgens muligheter gjemt.

## 5. Narrativer i terapi og sjelesorg

Vår livserfaring preges både av gode fortellinger som gir liv, og ødeleggende fortellinger som truer livet. De fleste av oss bærer med oss et ganske rikholdig reservoar av begge typer. Kanskje skrev det religiøse miljø som vi vokste opp i problematiske narrative mønstre inn i vår livsfortelling. Vårt liv ble bærer av fortellinger som stengte oss ute fra kreative kilder til livsutfoldelse og glede. Kanskje formidlet de nærmeste relasjonene i familien undertrykkende fortellinger som gjorde oss fremmede i forhold til oss selv, og selvutslettende eller skyldbetyngede i forhold til andre. Eller kanskje ble de narrative mønstrene for fragmenterte og mangelfulle, slik at det ble vanskelig å bygge en livshistorie tuftet på forpliktende verdier og varige relasjoner.

**«Jeg er ikke ene-forfatter i beretningen om mitt livs historie.»**

I alle tilfeller: Terapeutisk og sjelesørgerisk arbeid i rammen av narrativ teori, vil i prinsippet gå ut på følgende: Først å identifisere og artikulere de fortellinger som faktisk bidrar til å forme min selvforståelse. Det dreier seg her først og sist om å øve seg i å tale sant om det som er. Ikke bortforklare eller skjønne, men avdekke hvilket innhold fortellingene har, hvor eller hvem de kommer fra, hvilke spor de har satt i mitt liv osv. ? Dernest: å bearbeide de ødeleggende narrative med det mål for øye å begrense den destruktive innflytelse de har på individets selvforståelse og livsopplevelse. Og til sist: å utdype og styrke de konstruktive narrative mønstrene, og lete fram nye og alternative fortellinger. På den måten kan bortgjemte ressurser aktiveres, og muligheter som ikke før var innen rekkevidde åpnes på nytt.

I en slik narrativ tilnærming, er de helbredende mulighetene ikke primært knyttet til bearbeidelse av og økt

innsikt i ubevisst konfliktmateriale eller fortrenge følelser (jfr. psykoanalytisk terapi). Fokus er heller ikke primært på etablering av en terapeutisk relasjon preget av empatisk innlevelse og respons (jfr. selvpsykologi). En slik relasjon er nok forutsatt for å kunne gjennomføre en langvarig og dyptgående samtale-prosess. Men de helbredende mulighetene er først og fremst knyttet til et intensivt samarbeide med sikte på å utforme en ny "self-narrative". Nettopp det å kunne (gjen)skape "en god fortelling" som pasienten kan gjenkjenne og bekrefte som sin egen livsfortelling, er det som åpner for bedret livskvalitet og ny selvforståelse.

«Vår livssammenheng er større enn vår egen tilmålte tid.»

En slik prosess med å etablere en ny "self-narrative" er et møysommelig og krevende arbeid. I prinsippet skjer det gjennom en tre-leddet bevegelse: For det første arbeides det med *differensiering* og bearbeiding av rivaliserende narrativer (jfr. "de-konstruksjon").

Det finnes jo så mange ulike fortellinger i mitt liv, og det blir viktig å skille de ulike 'stemmene' og 'historiene' fra hverandre. Dernest blir det viktig å gjennomføres en form for *evaluering* av rivaliserende narrativer. Hvilke bør utvikles, og hvilke bør avvikes? Hvordan forholder ulike narrativer seg til hverandre, og hvordan kan de bidra til utviklingen av en livsfortelling med tilstrekkelig *koherens* og *tydningskraft*. I og med dette avdekkes også viktige elementer i de endrings-potensialer og utviklingsmuligheter som den konkrete livshistorien rommer. Dette gir grunnlag for den tredje fasen: Arbeidet med utformingen av en ny, mer meningsfull og funksjonell "self-narrativ" – altså en mer nyansert og/eller utdypet forståelse av egenarten i min livshistorie (jfr. "re-konstruksjon").

«Det er nok sant at jeg er det min historie har gjort meg til. Men det er like sant at jeg er det jeg kan bli.»

Målet er å styrke konfidens livskvalitet og selvinnsett gjennom en dypere erfaring av at livet – med sin sårbarhet, sine konflikter og sine savn – er og forblir et verdifullt og meningsfullt prosjekt.

Oppsummerende kan vi da si følgende: Det terapeutiske og sjelesørgeriske arbeidet med å utvikle en bærekraftig "self-narrative" – 'en god fortelling' – innebærer å utforme en fortelling

- som personen gjenkjenner som sin egen – som fortellingen om sitt liv
- som skaper sammenheng og mening i livserfaringen
- som bekrefter egenverd
- som synliggjør personens betydning for andre
- som gjør subjektet til førsteperson
- som synliggjør ansvar og muliggjør frihet
- som gjenoppretter brutte (indre og ytre) relasjoner
- som åpner veien ut mot fellesskap
- som gir håp, og åpner for en meningsfull fortsettelse



Leif Gunnar Engedal

---

er professor ved Det teologiske menighetsfakultet, Oslo.

#### REFERANSER

- Bjerg, S. (1984). *Den kristne grundfortelling*, Århus
- Bruner, J. (1997). *Utdanningskultur og læring*, Oslo
- Frye, N. (1957). *Anatomy of criticism*, Princeton
- Gergen, K.J. (1994). *Realities and Relationships. Sounding in Social Construction* Cambridge, Mass.
- Gerkin, Ch.V.(1984). *The Living Human Document. Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode*, Nashville
- Gerkin, Ch.V.(1986). *Widening the Horizons. Pastoral Responses to a Fragmented Society*, Philadelphia
- Gerkin, Ch.V. (1997). *An Introduction to Pastoral Care*, Nashville
- Hovland, B.I. (2000). *Å bli fortalt hvordan en skal handle. Bibelbruk i nåtidig etisk debatt sett i et narrativt perspektiv*, Oslo
- Navone, J. (1990). *Seeking God in Story*, Collegeville, Minn.
- Polkinghorne, D.E. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*, New York
- Vitz, P. (1992). "Narrative and Counseling. Part I & II." i *Journal of Psychology and Theology*, nr. 1