

Nyttårsforsett #2: Øv på gode narrative valg

Til forskjell fra de fortellingene vi er vant til å høre, følger ikke den indre historien vi forteller oss selv en tradisjonell formel. Vi har ingen filmregissør som står i kulissene og sørger for at vi får en lykkelig slutt – enda så praktisk det innimellom kunne vært for noen og enhver av oss. Vi kan aldri ha full kontroll over hvilke hendelser som blir en del av vår historie, men vi står fritt til å bestemme hvordan vi skal fortelle de historiene til oss selv.



Vi er alle historiefortellere, uavhengig av hvor mye eller lite vi aktivt deler av oss selv med andre. Vår livshistorie består ikke av en komplett samling av alt som har skjedd oss. Dan McAdams, som har forsket på feltet i 30 år, kaller utvelgelsen av minnene som blir med i historien for «narrative valg».

Historiene våre har en tendens til å fokusere på de store hendelsene i livet,

både gode og dårlige, fordi det er disse erfaringene vi har mest behov for å forstå og som er med på å forme oss. Den største forskjellen ligger i fortolkningene vi gjør. For en person kan for eksempel en erfaring fra barndommen som å lære å svømme ved å kastes i vannet av en forelder forklare hans opplevelse av å være en hardbarket problemløser som lærer av å ta sjanser. For en annen ville opplevelsen forklare hvorfor han ikke liker båter og har manglende tillitt til autoritetspersoner. En tredje ville kanskje se på opplevelsen som uviktig og utelate den fullstendig.

“ ***Selv små justeringer i våre personlige fortellinger kan utgjøre en stor forskjell i livene våre.***

– Adam Grant og Jane Dutton

McAdams har oppdaget interessante tendenser i hvordan de som opplever livene sine som meningsfulle forstår og tolker sine erfaringer. De forteller oftere historier som finner noe positivt i en vanskelig situasjon. De som gjør det motsatte og forteller historier der de positive opplevelsene blir smittet av de negative ser ut til å være mer utsatt for angst og depresjon.

Et eksempel på en slik «smittehistorie» kan være fortellingen til kvinnen som fortalte om fødselen til barnet sitt, et høydepunkt i livet, men som avsluttet fortellingen med hvordan barnefaren døde brått tre år senere. Dette narrative valget står i stor kontrast til mannen som fortalte om en oppvekst i fattigdom. Han mente at de vanskelige omstendighetene førte familien tettere sammen.

Dette er mye av kjernen i det som kalles narrativ terapi. Denne formen for terapi fokuserer på et begrenset utvalg av de historiene mennesker lager for å gi mening til egne opplevelser. Disse kan virke enten inspirerende eller undertrykkende. De som går i narrativ terapi opplever gjerne at livet er preget av en overvekt av undertrykkende og problemorienterte historier som handler om hva som er «galt med dem» og ting de ikke mestrer. Sammen med terapeuten jobber de med å finne hendelser og fortolkninger som kan utfordre denne balansen.

Du kan lese mer om gode narrative valg [her](#). Artikkelen er på engelsk.



Tekst:

Kristin Lyse

Webredaktør