

Find det, der virker og gør mere af det

– om at arbejde med den gode historie

Jeg har en præcis erindring om, hvornår jeg blev inspireret til at arbejde med begrebet "Find det, der virker og gør mere af det!"

I 2005 fik jeg kendskab til et meget spændende virtuelt netværk kaldet Morgendagens Heltinder. Netværket bestod af en gruppe gæve kvinder, der ligesom jeg selv drev selvstændig virksomhed, og som havde brug for et netværk at føle sig en del af, hvor man kunne søge sparring og opmuntring, når man oplevede sig udfordret. Der skete det med netværket, som der sker så mange andre steder, at jo flere kvinder der kom med i det, jo mere udviklede det sig.

En dag dukkede der en mail op i indbakken med overskriften "Prælemail", og jeg kan tydeligt huske min første og "fordømmende" tanke: "DET kan man da ikke!"

Min nysgerrighed gjorde, at jeg alligevel fik åbnet mailen, og jeg oplevede nu, at det strømmede ud med positiv energi, glæde og begejstring. Jeg var solgt efterfølgende, og det bevirkede, at jeg selv begyndte at skrive prælemails, hvor jeg fortalte om noget, der var lykkedes for mig, og jeg fortalte især om, hvordan det var lykkedes for mig. Det handlede om vidensdeling og inspiration, og det var utroligt inspirerende at læse disse mails. Det var fantastisk at opleve, hvordan man i en mail kunne finde optimisme og håb, og hvordan



man blev empowered til at tro på sig selv. Kan hun, kan jeg også, kan jeg huske, at jeg flere gange tænkte undervejs.

I 2008 havde jeg skrevet en historie om, hvordan det var lykkedes mig at blive oplægsholder på Børns Vilkår's årskonference 2008, og den mail udløste, at jeg af netværket fik mailen kåret som Årets Mail. Jeg havde gennem lang tid skrevet flere mails, hvor jeg beskrev mine udfordringer i forbindelse med livet som selvstændig, men jeg skrev altid først, når udfordringen havde givet mig en indsigt, eller jeg var kommet om på den anden side. Jeg oplevede hver gang, at flere af medlemmerne skrev tilbage, at de kunne genkende sig selv i historierne, at jeg kunne sætte ord på det, de selv havde svært ved, og at mine skrivelser hjalp dem gennem en svær situation. De kommenterede stort set alle på den enorme energi, de fik ved læsningen af mine historier og oplevelser.

Det eneste, jeg i al sin enkelthed gjorde, var at dele mine gode historier, altså det, der var lykkedes for mig, og samtidig dele ud af glædens og begejstringens energi, som skabte optimisme og håb.

Gennem årene har jeg lært, at når vi skal skabe forandring og ændre noget, der er uhensigtsmæssigt, skal vi først og fremmest finde det frem, som vi gerne vil forandre frem til. Oversat kan vi sige, at når vi vil ændre noget, der er uhensigtsmæssigt, skal vi holde fokus på det hensigtsmæssige. Altså den adfærd eller det resultat, vi gerne vil skabe.

Det gør vi bedst ved at finde det, der virker, og dernæst gøre mere af det. Vi kan finde det, der virker ved at arbejde med den gode historie. Den gode historie vækker det slumrende i os, som vi i forvejen har, og som kan få det udfordrende til at virke.

Den gode historie er ofte startet som en frustration, der er endt ud i en drøm, der er gået i opfyldelse. Historien skal være autentisk, og den skal være endt lykkeligt, kan man næsten sige, for at virke. Den skal være berigende og inspirerende, og den skal give mulighed for at skabe forandring eller udvikling. Historien skal fortælle om noget, der har sat sig spor, dvs. at man har lært noget af den.

Den gode historie er startet ved A, hvor der var en udfordring eller en frustration, og dernæst er den endt ved B. Det, der er interessant i den proces, er det, der er foregået mellem A og B. Hvad var det, der gjorde, at udfordringen lykkedes. Den

del forsvinder ofte, fordi vi bliver så fokuserede på B. Men det vigtigste er ikke, at det lykkedes at nå målet. Når vi skal finde, hvad der virker, er det vigtigste, nemlig, hvordan det lykkedes at finde vejen til målet. Hvilke tanker og overvejelser gjorde vedkommende sig? Hvilke styrker kom i brug?

“Der er perioder af et menneskes liv, som glider forbi uden at efterlade sig spor i vores erindring, andre, som selv om de er korte, afsætter dybe furer i hukommelsen, hvor hvert øjeblik står præget, som var de hugget i sten”.

Jonathan Swift

Grunden til, at jeg har valgt at arbejde med den gode historie, er, at den giver energi, inspiration, håb og tro på, at ting kan lykkes, og den afdækker også ofte et værdigrundlag på handleplan.

Den gode historie bygger broer, den skaber indsigt og øget bevidsthed, den skaber samarbejde, og den udvikler en følelse af trivsel, glæde og selvværd, hvilket får mennesker, børn, unge og voksne til at føle sig kompetente og i stand til at være i udfordringer her og nu samt fremadrettet.

Den gode historie er et stærkt formidlende redskab, som skaber dyb refleksion for både fortæller og lytter, og den udvikler handlekraft.

Når vi begynder at arbejde med den gode historie ved at være lyttende og efterfølgende stille spørgsmål, kan vi høre og opleve, hvordan styrkerne træder tydeligt frem som let aflæselige karakterstyrker. Det er også i den gode historie, altså i netop det, der lykkedes, at den anerkendende tilgang gror.

Det er mit postulat, at når ting lykkes for os, er det netop, fordi vores styrker er balancerede, og vi er naturligt i kontakt med den anerkendende tilgang. Det er i det samspil, empowerment opstår, og det er her, magien træder ind, vi kobler an til erkendelsen, og det åbner op for åndsindsigter på et højt bevidsthedsniveau.

Det kan være så svært at forklare, hvad der sker, og man kan kun fortælle, at der skete noget stort, og at det virkede. Det er min teori, at vi i den situation er i kontakt med noget, der er så stort, at der ganske enkelt ikke findes ord for det, kun oplevelser. Når jeg selv har sådan en stor oplevelse, kommer det til mig som billeder, og billederne kan jeg beskrive og dermed skabe indsigt og inspiration.

Og så skal vi også nogle gange have lov til at have en stor oplevelse i os uden den nødvendigvis behøver at formidles. Vi kan bare nøjes med at sige, det var stort.

Vi er alle sammen bærere af rigtigt mange gode historier, og det gælder både børn og voksne. Ofte ved vi faktisk ikke, at vi har en god historie, og derfor skal den aktiveres for at findes og bruges. Historien er sket i fortiden, men erfaringerne herfra har lagret sig, fordi det historien handler om, har gjort stort indtryk. Det vi har med os fra fortiden, kan vi bruge her og nu og fremadrettet ind i fremtiden.

Et eksempel er, at en institution ønskede at arbejde med et projekt, hvor de ønskede at sætte fokus på at udvikle forældresamtaler. De fortalte, at de indimellem oplevede, at deres budskaber ikke nåede frem, eller de oplevede, at de ikke kunne få skabt en relation til forældrene. Derfor oplevede de, at deres indsats i forhold til et barn ikke virkede, fordi de ikke oplevede forældrene som medspillere. Snarere tværtimod.

Jeg bad så medarbejderne om at finde alle de historier frem, hvor de kunne relatere til fokuspunkterne i projektet, og hvor de hver især havde en god historie at fortælle i forbindelse med forældresamtaler. Udgangspunktet var i al sin enkelhed at finde der, det virkede og gøre mere af det.

På den måde satte vi fokus på et ønsket udviklingsprojekt med afsæt i her og nu, og hvor vi inddrog fortiden til at skabe fremtiden med.

Det er min begrundelse for at arbejde med "Den gode Historie", der skaber fremtiden med afsæt i fortiden, at jeg har den erfaring, at vi ofte føler os bedre klædt på, når vi er bevidste om, at vi har været i lignende situationer, som er lykkedes for os. Det giver os en følelse af, at vi har nogle redskaber, vi kan tage med ind i udfordrende samtaler, hvor der er behov for at få skabt forandring og udvikling. En stor del af usikkerheden og uklarheden forsvinder med oplevelsen af at have prøvet noget lignende tidligere. Vi føler os klædt på, og det gælder både børn og voksne.

På næste opfølgning meldte alle medarbejdere tilbage, at de havde følt sig betydeligt bedre klædt på til samtalerne, og at de havde en oplevelse af, at budskaberne var nået frem, samt at der var skabt bæredygtige relationer til de forældre, hvor det før havde været svært.

Det viste sig efterfølgende, at medarbejderne tidligere havde været meget optaget af at aflevere deres budskaber frem for at lytte til forældrene. De havde nu forandret deres praksis, så de var blevet mere bevidste om at få forældrene på banen, og samtalerne havde udviklet sig fra at være monologer til at være dialoger.

En medarbejder fortalte glad og opløftet, at hun oplevede, at hun var blevet meget mere afslappet under samtalerne, at hun var blevet meget mere rummelig, og at hun var blevet meget bedre til at sætte sig i forældrenes sted. Samtidig oplevede hun, at hun også blev hørt, og at samtalerne udviklede sig til en fælles indsats omkring barnet.

Den gode historie indeholder elementer om os selv. Den skal indeholde noget, vi kan identificere os med, og den skal indeholde noget, vi kan lære noget af. Vi skal røres på følelser som glæde, frustration, humor og gerne drama. Så skal den være brugbar for alle parter, både for fortælleren og lytteren, dvs. begge parter skal have noget ud af historien i form af erfaring, visdom og inspiration.

En god historie fortæller om processen til forandringen. Den fortæller noget om ansvarlighed, vilje, mod, følelser i form af bevægelsen fra frustration til glæde, om udvikling, styrkelse samt synliggørelse af kompetencer.

Den gode historie indeholder elementer, som inspirerer til udvikling af selvtillid og selvværd.

Jeg arbejder primært med den gode historie som en mundtlig fortælling. Det er fantastisk at opleve, hvad en mundtlig fortalt historie gør dels ved fortælleren og dels ved lytteren.

Jeg hæfter mig hver gang ved den enorme energi, der opstår mellem mennesker, når en god historie formidles mundtligt. Den mundtlige fortælling er stærk, fordi den kobler brugen af alle sanser og følelser på en gang. Autentiske historier fortælles ud fra genkendelsens billeder og følelsesmæssige påvirkning, det er derfor, de har den store effekt, som de har. Og effekten er stor for både fortæller og lytter, især når fortælleren får lov til at fortælle sin historie færdig uden afbrydelse. Det sidste er for mange rigtigt svært, fordi man undervejs i historien spejler sig ind i egne oplevelser, som aktiveres, og som man får lyst til at bidrage med. Ofte har jeg i medarbejdergrupper hørt flere sige, hvilken befrielse det har været at få lov til at fortælle færdig, uden at der blev stillet spørgsmål, afbrudt med kommenta-

rer, eller at historien blev overtaget, før pointen blev nået.

Lytter og fortæller påvirker hinanden i mødet i den mundtlige fortælling, og det betyder, at historien skabes i mødet mellem de to. Det betyder også, at i mødet mellem den samme fortæller og en ny lytter findes der andre elementer frem i historien, som ikke var der før. En god historie kan fortælles mange gange, og den bearbejdes og formidles, afhængigt af hvilke refleksioner der skabes i lytteren, som så påvirker fortælleren.

Der sker noget værdifuldt i mødet mellem fortæller og lytter, fordi de gennem historien finder et fællesskab, som de ikke før har oplevet.

Som en sagde: "Jeg følte det undervejs i fortællingen, som om jeg selv var der, og jeg forstod alt, hvad der var foregået". En anden sagde: "Jeg oplevede det, som om det var mig, der blev fortalt om".

Bemærkningerne fortæller noget om, hvor vigtigt det er, at det er personlige historier, der fortælles, og at historierne afspejler værdier og holdninger, som lytteren kan forholde sig til. Derigennem skabes et indre refleksionsrum, hvor lytteren kan forholde sig til sig selv og sine historier.

Lytteren oplever også, at der i historierne gemmer sig inspiration og løsningsforslag, som vedkommende selv kan omsætte i sin praksis eller på handleplan.

Den mundtlige fortælling giver fortælleren mulighed for at genopleve sin egen historie, og ved at genfortælle oplevelsen kommer fortælleren ind i en ny refleksionsproces, som får historien til at stå meget mere klart, og der kommer flere nye vinkler på, som tidligere var uklare. Fortælleren oplever sit eget værdigrundlag



omsat på handleplan, historien opleves som værdifuld, fortælleren oplever at se sin egen indsats i et positivt lys, og fortælleren oplever gennem historien, at en drøm bliver til virkelighed. Det er drømmen om at være med til at gøre en forskel, drømmen om at føle sig kompetent og respekteret, og ofte drømmen om at forandre en uhensigtsmæssig adfærd. Medarbejdere har flere gange forklaret mig, at de oplever sig selv stå "uden for" historien, når de fortæller den og dermed meget lettere kan se, hvad de i grunden har gjort.

Det er styrken ved den mundtligt fortalte historie, at den kan invitere til, at hver enkelt medarbejder i en medarbejdergruppe skaber sine egne billeder og dermed historier. Den kan skabe enkelthed i en kompleksitet, den kan aktivere og skabe erindringer forskellige steder i kroppen, og den kan stimulere og derigennem skabe refleksion.

Den gode historie giver energi, inspiration, håb og tro på, at ting kan lykkes, og den afdækker værdigrundlag på handleplan.

Den gode historie bygger broer, den skaber bevidsthed, den skaber samarbejde, og den udvikler glade mennesker med en følelse af selvværd, kompetence samt personlig og faglig stolthed.

Jeg er tit taget fra et kursus eller en supervision, hvor der har været fortalt gode historier, med en følelse af at være et andet menneske, end da jeg drog hjemmefra. Det har dels været reaktionerne på mine egne fortalte historier, men det har så sandelig også været mødet med mennesker, der har beriget mig med deres personlige og autentiske historier.

"En god historie forandrer noget i din krop. En celle vibrerer på en ny måde, eller den vibrerer på en måde, som du havde glemt. I hver fald er du ikke det samme menneske, efter at have hørt en god historie. Kravet er det samme for den, der fortæller: Du skal også være forandret af mødet".

Svend-Erik Engh

Det kræver mod at stille sig op og fortælle en god historie, fordi historien indeholder elementer af fortællerens sårbarhed.

Jeg hører ofte bemærkninger som: "Jeg kan da ikke sidde og prale af mig selv!"

Det får mig til at tænke på min fars reaktion, da jeg var barn, og enten jeg selv eller en af mine brødre ville fortælle om noget, vi havde været med til, hvor vi selv syntes, vi havde været dygtige. Min far sad på sin sædvanlige stol i køkkenet med sin pibe i munden, og når han havde hørt historien færdig, kiggede han på os og sagde på ravjysk: "Pu-ha hvor det lowter. Vi ska´ da vist ha´ æ vinne luket op" (Pu-ha hvor det lugter. Vi skal da vist have et vindue lukket op) Det værste, man kunne være i min fars øjne, var at være en prålrøw. På den måde fortalte han os, at det var upassende at prale, og samtidig ville han jo godt høre historien færdig, så han pavestolt kunne fortælle historier om sine børn.

Den gode historie handler ikke om at prale. Den gode historie handler om, at vi som mennesker gerne vil gøre det bedste, og det bedste skal formidles ud, så andre igen kan være med til at gøre deres bedste ved at finde det, der virker.

Indimellem møder jeg modstand mod at arbejde med den gode historie og finde det, der virker. Der var en medarbejder i en personalegruppe, der arrigt og frustreret sagde følgende til mig: "Du taler da også kun om det positive, Hanne – der er altså en anden virkelighed, der hvor vi er!"

Jeg tror på, at vi har forskellige virkeligheder om det samme, men at vores tilgang og dermed vores syn på det, vi kalder virkeligheden, er forskellig. Jeg bliver også frustreret, jeg bliver arrig og irriteret på mig selv, jeg bliver også ked af det, når udfordringer ikke vil lykkes for mig. Jeg kommer ind i en tung og kraftløs energi, som jeg næsten ikke kan holde ud at være i. Jeg har lært, at når jeg tillader udfordringen at være der, når jeg accepterer den, så giver jeg slip på modstanden og det svære, jeg giver slip på irritationen, frustrationen, ked-af-det-heden, og jeg lader den tunge fysiske energi passere gennem kroppen uden modstand. På den måde får det tunge i udfordringen ingen næring og dør nærmest ud. Derved får min intuition lov til at komme igennem og blive hørt, og min intuition hjælper mig til at kontakte det, der virker. Jeg kommer i kontakt med den lette, lyse og levende energi, og på den måde kan jeg få aktiveret en eller flere erindringer, hvor jeg har været i lignende situationer. Hvis jeg ikke tidligere har været i en sådan, får jeg helt ny inspiration til, hvordan jeg kommer igennem udfordringen. På den måde får jeg skabt nye historier, der virker, og mit erfarings- og indre inspirationsgrundlag udvider og udvikler sig.