

# Bekymringernes stamtræ

Af: Jacob Folke Rasmussen

Fagprofessionelle, der har samtaler med borgere, må ofte forholde sig til de bekymringer, som deres samtalepartnere er ramt af. Men hvordan responderer man bedst i den situation?

I denne artikel vil jeg give dig forslag til spørgsmål, der kan hjælpe både dig og dine samtalepartnere godt videre i dialogen. Men inden vi kommer dertil, er det vigtigt, at du lærer nogle af bekymringens familiemedlemmer at kende. Dem skal du nemlig trække på, når du formulerer dine spørgsmål.

## Fokus på fremtiden

Bekymringer er kendetegnet ved, at de handler om fremtiden. Når vi bekymrer os, opstiller vi mulige scenarier for, hvordan det vil gå, hvis tingene ikke bevæger sig i den retning, vi vil foretrække.

Med blikket rettet mod fremtiden møder vi det første af bekymringens familiemedlemmer – nemlig *håbet*. Håb drejer sig også om fremtiden, men med modsat fortegn, idet vores håb handler om det, som vi ønsker bliver realiseret.

## Fortrydelse

Kigger vi bagud i tid, møder vi endnu en af bekymringens slægtninge, nemlig *fortrydelsen*. Ligesom bekymringer beskæftiger fortrydelse sig med differencen mellem det ønskede og det faktiske. Blot med den forskel at fortrydelsen

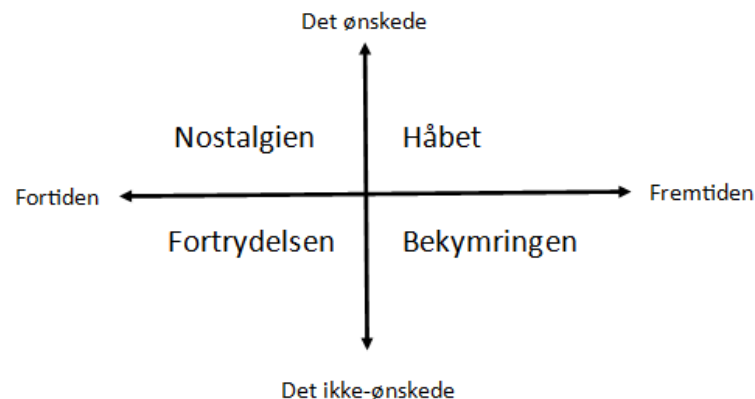
hører fortiden til. "Vi troede, at børnene ville blive glattere af at skifte skole - men sådan gik det ikke".

## Nostalgi

Holder vi blikket rettet bagud, dukker ordet "Nostalgi" op som det begreb, der beskriver vores foretrukne version af fortiden. Dér, hvor tingene var, som vi ville ønske, og som vi derfor kan længes tilbage mod.

## Den samlede familie

Hermed har vi bekymringens nærmeste familie samlet. Håbet og bekymringen kigger begge i retning af fremtiden, mens fortrydelsen og nostalgien optræder som de to familiemedlemmer, der tager sig af fortidsvurderingen:



Der sker noget spændende, når man undersøger de fire begrebers slægtskab lidt nærmere. Begreberne har nemlig nogle lighedstræk, som vi kan drage nytte af i vores bestræbelser på at finde frem til de gode spørgsmål, vi kan stille den samtalepartner, der bekymrer sig.

## Drøvtygning

De to bagudrettede familiemedlemmer – fortrydelsen og nostalgien, rummer begge en fare for, at vi kan synke ned og fortabe os i dem, hvis ikke de forbindes til nutiden og fremtiden. Den tyske filosof Friedrich Nietzsche kaldte dette for ”drøvtygning af fortiden” (Nietzsche, 1962: s. 19)<sup>1</sup>.

Nietzsche talte for, at vi frem for at blive ved at tygge på den skal få *fordøjet* fortiden. Ikke i den betydning, at den skal forsvinde, men ved at der sker den proces med fortiden, som også kendetegner fordøjelse: At de oprindelige bestanddele bliver omsat til nye elementer, der kan fungere som byggesten til fremtiden.

## Erfaring

Så hvad skal der til, hvis vi skal have omsat fortiden til en form, der kan komme nutiden og fremtiden til gode? Her er begrebet *erfaring* nyttigt. Dét, at vi er i stand til at gøre os erfaringer, er en af vores bedste muligheder for at tage noget brugbart med fra fortiden. Både fra de gode stunder, og fra dér, hvor tingene ikke udspillede sig helt, som vi havde ønsket os det.

Jeg hørte engang Remeé, som mange kender som dommer fra tv-programmet X-Factor, sige:

*Jeg har selv begået utrolig mange fejl. Det er nok den vigtigste grund til, at jeg er blevet god til at hjælpe andre på vej.*

Sådan taler en mand, der ikke bare lever *med* sine fejl – men bogstaveligt talt lever *af* sine fejl ved at trække på dem i sit arbejde som mentor for nye musiktalenter.

---

<sup>1</sup> Nietzsche, Friederich. 1962. *Historiens nytte*. Gyldendals Uglebøger

## Handling

Hvor erfaring er det begreb, der hjælper såvel fortrydelser som gode minder til ikke at blive stillestående fortid, er *handling* det begreb, der kan redde både vores bekymringer og vores håb fra passivitetens u hensigtsmæssige nutidsform.

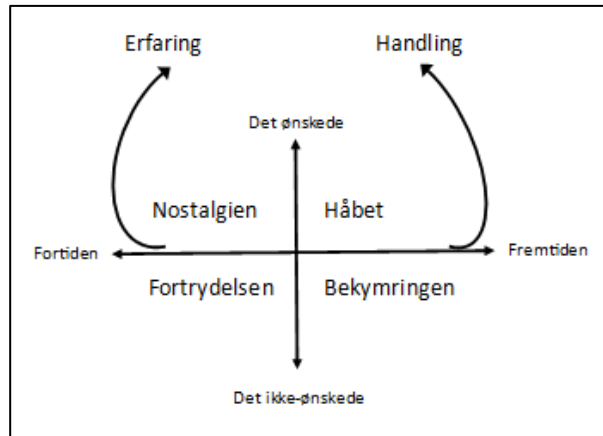
Bekymringer i en tilpas mængde kan være nyttige, for de hjælper os med at tænke forud og reagere i tide. Men det er først, når de fører til handlinger, de bliver brugbare. I modsat fald bliver de formålsløse og får måske endda negative effekter på den, der bekymrer sig, eller på den, der er genstand for bekymringen.



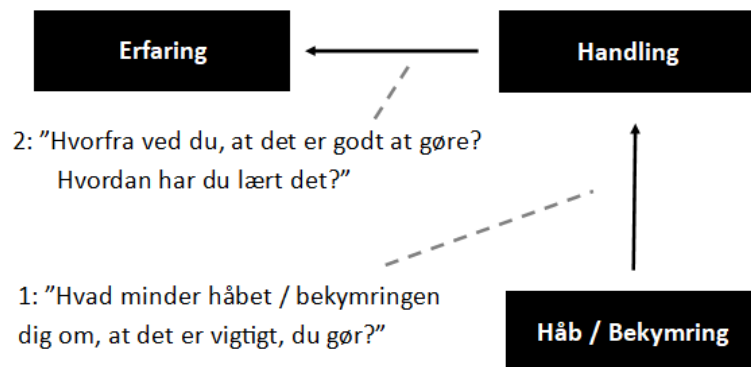
Handling er også en nødvendig følgesvend til håbet, idet det for det meste er nødvendigt at handle, hvis håb skal gå i opfyldelse. Hvis vi blot sætter os ned og håber på at vinde i Lotto eller på, at en headhunter fra vores drømme-arbejdsplads pludselig ringer til os, kommer de fleste af os til at vente længe. Håb, der ikke fungerer som et afsæt for handling, ender derfor også i stillestående drøvtygning og en passiv overladen af fremtiden til andre.

## To redningsbegreber

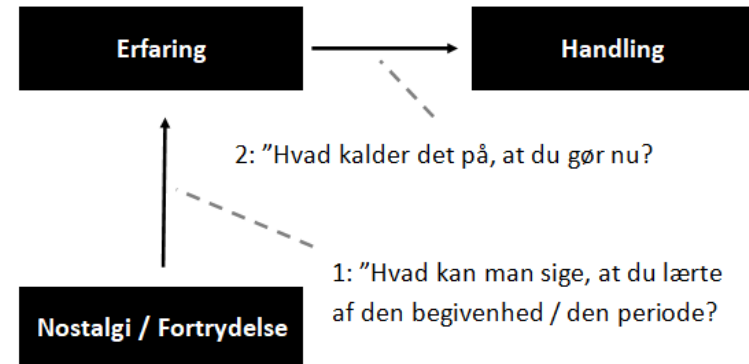
Med erfaring og handling tilføjet som "redningsbegreber", der kan løfte vores fire slægtninge ud af drøvtygningen, ser vores model nu sådan ud:



Hvis man som samtalepartner skal hjælpe et andet menneske med at omsætte et håb eller en bekymring til handling, kan spørgsmålene i figuren herunder være til hjælp. Spørgsmål 1 laver forbindelse til handlingen, og spørgsmål 2 inddrager erfaringen.



Tilsvarende kan du interessere dig for, hvilke erfaringer der kan uddrages af Nostalgien eller Fortrydelsen og derigennem lave forbindelsen til de relevante handlinger:



### Vil du vide mere?

På Narrativ Selskabs hjemmeside findes der flere artikler. Her finder du også information om kurser og temadage, der giver dig mulighed for at tilegne dig viden om den bagvedliggende teori og for at træne de narrative metoder i praksis.



### Inspiration:

De 4 begreber og deres placering i forhold til fortid og fremtid er inspireret af Anders Fogh Jensens podcast "Længsel": <http://www.radio-danmark.dk/podcasts/filosoffens-podcast-filosoffen-anders-fogh-jensen-1296253747>