

Storytelling

transformerar livsupplevelsen

Berättandet är mycket mer än en konstart. Berättandet är ett behov hos oss alla. Vi vill bli hörda, vi vill bearbeta upplevelser, vi vill utbyta erfarenheter. Det säger Yvonne Larsson om storytelling. Genom att berätta kan man få förståelse både för sig själv och för andra och det ger våra upplevelser mening och sammanhang.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Shutterstock



” En kvinna gick till byns trollkarl och frågade om råd. ”Min lille styvson avskyr mig”, sa hon. ”Kan du hjälpa mig att vinna hans kärlek?” Trollkarlen svarade att han kanske kunde, men då måste hon skaffa fram tre morrhår från ett lejon. ”Det är omöjligt”, sade kvinnan och gick. Men på kvällen bar hon ut ett köttstycke och lade i öknen. Sen såg hon på avstånd hur ett lejon fann det. Dag efter dag gick hon tillbaka med kött och stannade varje gång allt närmare platsen. Till sist åt lejonet ur hennes hand. Då ryckte hon loss tre morrhår och gick till trollkarlen. ”Här är de”, jublade hon. Han tog dem och släppte dem i elden. ”Varför gör du så”, skrek hon. ”För att den som kan rycka loss ett lejons morrhår behöver ingen magi”, svarade han. ”Det står i din egen kraft att nå det du vill.” ”

Free träffar Yvonne Larsson på hennes arbetsplats som ledarskapskonsult på Söder i

Stockholm, för en pratstund om berättarkonsten.

- Berättandet är uråldrigt och så långt tillbaka vi känner till har människan suttit vid en eld och berättat för varandra. Vi delger varandra vårt innersta och den kunskap vi har.

Under de senaste generationerna har det utvecklats nya sätt att kommunicera och att förmedla sig med varandra via telefon, mejl och skype. Och var tar då berättandet vägen?

- Många lider nog av att vi liksom tappat något på vägen, säger hon. För själen vill ju komma till uttryck.

När man lyssnar på en berättelse måste man skapa sina egna bilder i sitt inre och plockar själv ut de delar som talar till en. Det ger oss tillgång till vår intuition.

- I lyssnandet kommer frågan upp vad berättelsen vill säga till mig just nu?

Har vi alltid känt till detta

med berättelsens funktion?

- Barn har det naturligt inom sig. Barn vill ju att man berättar om och om igen.

HON BERÄTTAR OM ett projekt på ett danskt sjukhus. I tre veckor varje dag berättade en storyteller sagan om de tre bockarna Bruse för ett sjukt barn i tioårsåldern. Efterhand började barnets ansiktsfärg att komma tillbaka. Efter några dagar började barnet att röra på sig i sjuksängen. Efter tre veckor hade barnet satt sig upp i sängen.

- Flickan hade under dessa veckor övervunnit något i sig själv. Så starka är alltså våra inre bilder och hjälper oss när vi behöver.

Enligt Yvonne Larson är bloggandet en del av det nya berättandet.

- Människor vill berätta om sig själva, det märks i bloggandet och i andra sociala medier. Berättandet är ett behov hos oss alla. Vi vill bli hörda, vi vill bearbeta upplevelser, vi vill utbyta erfarenheter.

Berättelsen kan också vara en motivik till det sätt vi kommunicerar på i dag, tyck-

er hon. Baksidan med tekniken är att vi tappar kontakten med naturen och med vårt inre.

- Gamla sagor innehåller många arketypiska egenskaper, som aldrig blir omoderna. De verkar i oss och vill bli använda.

YVONNE CITERAR Einstein som sa: ”Föreställningsförmågan är viktigare än kunskap. Om vi inte kan fantisera så kan vi inte skapa nytt.” Och att träna upp sin föreställningsförmåga är en form av övningsfält, tycker hon.

- Det finns en styrka i storytelling som handlar om att



Yvonne Larsson

Yvonne är kursledare vid Learning4u i Stockholm. Hon är utbildad i Nonviolent communication under ledning av dr Marshall Rosenberg i kommunikationsmetoden Giraffspråket. Hon är certifierad Rosenterapeut, NLP-practitioner och har också skådespelarbakgrund.



”Människor vill berätta om sig själva, det märks i bloggandet och i andra sociala medier.”

kunna minnas något jobbigt eller smärtsamt vi upplevt, men berätta om det på ett nytt sätt. Det gör att vi undviker att älta gamla problem. ▶



BERÄTTELSE OM SJUKDOM SKAPAR FÖRSTÅELSE

Under konferensen Narratives of Health and Illness, vid GenNa vid Centrum för genusvetenskap, Uppsala universitet diskuterades berättelsen och berättandet.

– Vi har undersökt betydelsen både av personliga berättelser och berättande i människors liv och medicinska berättelser, som till exempel diagnoser av vissa tillstånd, säger forskaren *Lisa Folkmarson Käll*.

Margrit Shildrick från Queens university Belfast, Nordirland talade om hjärtrtransplantation. Där pågår ett större forskningsprojekt där man intervjuar patienter som har genomgått hjärtrtransplantationer om deras upplevelser. Många har funderingar om hur det skulle vara att veta något om donatorn och om de faktiskt har tagit över en del av donatorns egenskaper. De här funderingarna vittnar bland annat om hur berättelser om hjärtat som symbol för

själslivet och personligheten spelar roll för upplevelsen av det egna hjärtat.

– Vi diskuterade också hur vi kan förstå relationen mellan upplevelse och berättelse, säger *Lisa Folkmarson Käll*. Berättelser verkar formas genom våra upplevelser av oss själva och våra eventuella sjukdomstillstånd, och för vem vi berättar samt i vilket sammanhang.

Man belyste också berättelsens betydelse för att få upplevelsen legitimerad. Att prata om den gör det gripbart och möjligt att dela med omgivningen. Flera tog upp hur berättelser kan ha en läkande verkan, just genom att man får ett språk för upplevelser som kan kännas isolerande.

Läs mer: www.genna.gender.uu.se/themes/bodyembodiment/nordic-network-gender-body-and-health/meetings/narratives-of-health-and-illness/

► - I själva berättelsen uppstår på så sätt magi. En transformation.

Hjärnan kan inte skilja på verklighet eller myt, om berättelsen är sann, utan tar in det som kommer, säger hon.

- Det påverkar vårt nervsystem och därigenom kan ett läkande uppstå.

Yvonne leder själv berättarkurser, där hon strävar efter att deltagaren ska kunna vända sitt tankemönster.

för sina barn. Det gjorde hon därför till en daglig ritual.

- Jag har nog berättat sagor för barnen ända sedan de började lyssna.

Yvonne läste själv mycket när hon växte upp, särskilt nordiska folksagor.

- Jag hade mina inre vänner där, oavsett hur det såg ut på utsidan.

”När det var kaos hemma var det varmt fotbad och saga som gällde för barnen.”

- Hur kan man skapa sig en ny dåtid, är frågor som vi arbetar med.

Själv har Yvonne tre barn som nu är vuxna. Hennes berättarintresse började med att hon själv mådde så bra av att berätta sagor

BERÄTTANDET HAR OCKSÅ varit till hjälp för Yvonne som förälder.

- Mina barn, särskilt de två äldsta var överaktiva och uppe i varv. De skulle säkert ha fått någon form av bokstavsdiagnos om jag gått till doktorn.



I stället tog Yvonne barnen i handen och sa: ”Nu är det sago-dags,” och så började hon berätta.

- Ögonblickligen blev barnen lugna, som en slags meditation. Det var också en bra övergång till att sen gå till sängs.

- När det var stort kaos hemma var det varmt fotbad och saga som gällde för barnen.

Men Yvonne berättade inte bara sagor som hon själv tycker om för sina barn, utan de byggde också upp sagor tillsammans.

- De ville vara med och bestäm-

ma hur det skulle gå för figurerna i storyn.

Yvonne Larsson vet att berättandet har en social funktion. Därför kan hon känna en liten oro för om tekniken tar över. Hon ser framför sig dagens tunnelbanevagn där de flesta sitter med lurar i öronen.

- En samvaro utan samvaro. Många kan nog känna sig ensamma i detta.

Yvonne Larsson vill att vi ska fråga oss hur vi kan använda berättandet så att människor kan börja mötas igen. ►

Ta steget och utbilda dig inom Iriz-syntesen, den nya psykologin!



Anmäl dig till vår utbildning
Diplomerad coach och samtalsterapeut
– ett yrke i tiden.

Kursstart grundutbildning
19-21 augusti 2011

För mer information och anmälan
www.iriz.se



IRIZ CENTER

Iriz Center • Stigbergstorget 1 • 414 63 Göteborg
Tel: 031-14 46 10 • Mail: info@iriz.se



Berättandets historia

så här började det ...

Berättandet är en ursprunglig konst, som följt människan sedan urminnes tider, långt äldre än teatern och litteraturen. Vi berättar alla i någon mening. När berättelsen börjar kan vi känna igen oss. Kanske är det därför vi upplever en gemenskap för att berättarkonsten ligger så nära samtalet och vänskapen.

Över hela världen och i alla kulturer har berättandet varit det självklara mediet för att förmedla kunskaper, erfarenheter och värderingar. Vardagsberättande har alltid funnits, där familjen, byn eller arbetskollektivet utväxlar information med korta historier.

Ett annat har varit underhållningsberättandet, där någon med särskild talang roat sin omgivning. För lärare i alla tider har undervisningsberättande varit ett självklart redskap. Ledare har använt sig av retoriskt berättande i sin talekonst.

Under övergången till ett skriftsamhälle miste det muntliga berättandet sin status. De som kunde läsa ägnade sig åt litteraturens och teaterns berättande. Under romantiken uppstod emellertid ett intresse hos

medelklassen för folkkonst. Intellectuella, som bröderna Grimm, samlade in sagor från muntliga källor, som man friserade och publicerade. I takt med att läskunigheten spred sig trängdes det muntliga berättandet undan. Under de senaste hundra åren har sagoberättandet i västvärlden i stort sett överlevt hos några minoritetskulturer. Nya medier har gradvis förändrat livet så mycket att de naturliga situationerna för berättande försvunnit. Det kollektiva lyssnandet har gått från högläsning, till radiolyssnande och i dag tv.

Under 1980-talet hände något i Sverige och över stora delar av västvärlden. Storyteller började framträda med muntliga historier ur världens berättarskatt. Man utforskade berättandets rötter och konstarten började återskapas på sina egna villkor. Festivaler startades i Europa och Nordamerika, och ett internationellt utbyte tog sin början. I Sverige startade Berättarfestivalen i Ljungby 1990. I Stockholm skapades berättarscenen Cric Crac Café, i Göteborg Hör & Häpna. Ett folkligt berättande växte fram kring berättarkaféerna på Skeppsholmen. Den nationella Alla

berättares dag firades vid vårdagjämningen.

2001 startade scenen Berättarstallet i Stockholm, och 2004 den årliga internationella Fabula storytelling festival. Den svenska nationella berättardagen har förvandlats till World storytelling day, och firas i ett 25-tal länder. 2005 bildades Berättarnätet Sverige som nu samlar mer än tjugo olika berättarorganisationer runt landet. Nordiskt samarbete kring tävlingsformen Berättarslam tog fart 2007, och 2008 bildas det europeiska berättarnätverket FEST.

Källa: Fabula storytelling 

Plus mer

Kontakt med Yvonne Larsson: learning4u.se
Läs mer på:
storytelling.se och fabulafestival.se

Reconnective Healing och The Reconnection kan förändra ditt liv

Reconnective Healing är en mycket stark healingfrekvens som skapar harmoni och balans till kropp och själ, ger stressavslappning och optimerar kroppens egen självläkning. **The Reconnection** görs EN gång i livet och öppnar upp för att du ska hitta din livsuppgift, bli den du var ämnad att vara. En chans till en nystart mitt i livet med oändliga möjligheter att utvecklas på alla plan.

Vi reser i Sverige om du inte kan komma till oss – Vi utför även distans- och djurhealing. Hos oss kan du också **prova Amegastaven** – nya självhealingverkyget



Eva Carlsson
0708-36 64 45
evashealing@telia.com
evasreconnectivehealing.se
Uppsala, certifierad



Maria Engström
070-698 72 89
ma.ry@telia.com
journeybeyond.se
Uppsala



Barbro Forneus
018-39 90 03
barbroforneus@hotmail.com
reconnection uppsala.se
Uppsala, certifierad



Ida Haglund
0706-67 12 26
idahaglund@hotmail.com
idasreconnectivehealing.se
Tierp, Gävle