Metaforer

Metaforer er et billedligt udtrykssæt, hvor et begreb tilfældigt byttes ud mod et begreb, som ligner det oprindelige begreb. Sammenligningen er afhængig af sammenhængen, og metaforer fungerer derfor kun, når tilhøreren har adgang til sammenhængen.

Abeungen Jenna

Der var en gang en abeunge, der hed Jenna. Hun boede sammen med sin mor inde i den store jungle. Jenna var en glad lille abeunge. Hun kunne godt lide at lege med alle de andre abeunger og de kunne lide at lege med Jenna.

Så en dag skete der noget!



Jenna og de andre abeunger fandt en masse dejlige modne bananer. De begyndte at spise bananerne – bananer var Jenna's livret. Til sidst var der kun en banan tilbage. Jenna ville godt have den, så hun rakte hånden ud efter den. Pludselig slog hendes bedste ven Kim, Jenna over hånden og tog bananen lige for næsen af hende. Det gjorde ikke særligt ondt på Jenna's hånd, men hun blev meget vred og meget ked af det og gik hjem til sin mor.

Om aftenen da Jenna var kommet i seng, blev hun enig med sig selv om, at hun aldrig ville blive slået over hånden mere.

En god idé

Den næste dag fik Jenna en rigtig god ide – hvis hun gemte sine hænder, så var der ingen, der kunne slå på dem. Men hvordan skulle hun gemme sine hænder? Jenna gik længe og prøvede, at få en god ide – indtil hun så en kokospalme fyldt med kokosnødder. Jenna havde flere gange set, at kokosnødderne kunne falde ned fra træerne uden at gå i stykker.



Jenna fandt 2 kokosnødder – og dem tog hun med hjem. De næste dage sad Jenna hver aften og hamrede med en sten på enden af kokosnødderne. Hun blev ved med at hamre, indtil der gik et hul i kokosnødderne – og da der var gået hul i kokosnødderne hamrede Jenna videre, så hullerne blev større og større. Først da hullerne var så store, at hun kunne få hænderne ind i dem, holdt hun op med at hamre.

"Hurra" råbte Jenna, "nu har jeg et par kokosnødde-vanter – og når jeg har dem på, så kan jeg ikke blive slået over fingrene. Jeg vil altid gå med dem, og aldrig nogen sinde tage dem af."

Næste dag da Jenna skulle ud at lege med alle de andre abeunger, havde hun sine kokosnødde-vanter på. Om eftermiddagen fandt Jenna og de andre abeunger igen en hel bunke bananer – Jenna's livret. Alle abeungerne begyndte straks at spise bananer, men Jenna skulle ikke have nogen, for hun ville i hvert fald ikke tage sine dejlige kokosnødde-vanter af.

Om aftenen inden Jenna faldt i søvn, sagde hun til sin mor: "Hvor er det godt, at jeg altid har mine kokosnødde-vanter på og aldrig tager dem af. I dag vi fandt en hel bunke bananer, og jeg blev slet ikke slået over hånden." Jenna smilede, og så faldt hun i søvn.

"Det var da mærkeligt" tænkte hendes mor. "Hvorfor ville Jenna hellere have sine kokosnødde-vanter på, og så lade være med at spise bananer – bananer er jo hendes livret – hmm".

Hjemme hos mor

De næste par dage ville Jenna hellere være hjemme hos sin mor. Det var jo lidt svært at lege med de andre, når hun havde de der kokosnødder på hænderne. Spise kunne hun heller ikke så godt, men hendes mor gav hende mad og hyggede omkring hende – det var jo herligt.

De andre abeunger kom og spurgte: "Vil du ikke med ud at lege?" I starten sagde hun: "Jo det vil jeg gerne", men det var altså temmelig besværligt med de der kokosnødder. Hun kunne ikke svinge sig fra gren til gren – men var nødt til at løbe nede på jorden.

I begyndelsen ventede de andre abeunger på hende, men til sidst gad de ikke vente på hende mere, så hun måtte tit gå hjem alene, fordi hun ikke kunne følge med.

En abefest



En dag kom hendes gode ven Rica og spurgte: "Vil du ikke med til min abefest. Vi skal både have bananer, kokosnødder, vandmeloner, appelsiner, og ikke mindst nødder, alle mulige dejlige ting.

Vi skal klatre i træer og lave skattejagt. Vi skal lege skjul og svinge os fra gren til gren. Vi skal hoppe på de store palmeblade, helt øverst oppe i træerne (Aber hopper på palmeblade, på samme måde, som når du hopper i trampolin).

Vi skal også bade nede i søen og kaste vand på hinanden. Vi skal rulle os i græsset og ligge og klø os selv på maven, som rigtige abeunger nu gør. Sig nu ja".

"Uhm en rigtig dejlig abefest" tænkte Jenna "men så skal jeg jo tage mine kokosnødde-vanter af, og nu har jeg jo besluttet mig for, at jeg aldrig ville tage dem af". "Nej" sagde Jenna bestemt – "Jeg vil ikke med." Hendes mor sagde: "Jo, Jenna tag nu med til den fest – du plejer jo at have det sjovt til sådan en abefest".

Men nej, Jenna ville ikke med.

Jennas bedste ven Kim

Til sidst legede hun for det meste kun med sig selv– og efterhånden var de andre abeunger trætte af at spørge om, hun ikke kom ud at lege med dem.

De gad heller ikke så meget at lege med hende mere, fordi udover at hun ikke kunne være med til alt det sjove, så kom hun også nogle gange til at slå de andre med kokosnødde-vanterne, og det gjorde ret ondt – selv om det jo ikke var noget hun gjorde med vilje – men de andre troede tit, at det var med vilje.

Hun troede i starten, at de blev kede af det, når hun ikke tog med, men jo mere tid der gik – vænnede de sig bare til, at hun ikke var med – og så det værste - hendes bedste ven Kim fandt andre abeveninder at lege med. Det begyndte alligevel at blive lidt kedeligt.

Hun kunne efterhånden kun være hjemme hos sin mor – og selvom det var dejligt, så blev lille Jenna mere og mere ensom. En gang imellem syntes Jenna faktisk, at hendes dejlige kokosnødde-vanter var lidt dumme. Det var jo kokosnødde-vanternes skyld, at hun ikke legede med de andre abeunger mere.

En anden god idé

Så en dag sagde mor til hende: ”Det var en rigtig god ide, du fik den gang, du lavede kokosnødde-vanterne. Nu skal du bare få en ny god ide, så du kan lege med de andre abeunger igen”.

Om aftenen da Jenna lå i sin seng tænkte hun meget på det, mor havde sagt. Det var måske ikke mere en så god ide med de der kokosnødde-vanter? Hun behøvede jo i hvert fald ikke at gå med dem hele tiden.

Så næste morgen sagde hun til sin mor: ”Jeg tror lige at jeg prøver at gå lidt ud uden mine kokosnødde-vanter – jeg tror nemlig, at de er ved at blive lidt for små”. Det var dejligt igen at have hænderne fri – at kunne vælge at kunne svinge sig fra gren til gren og ta’ bananer, at kunne hoppe i palmebladene, at kunne bade i søen og ikke mindst at rulle sig i græsset og klø sig på maven, som rigtige abeunger gør.



De andre aber var rigtig glade for at lege med Jenna igen – de havde savnet hende rigtig meget.

En dag da de fandt modne bananer igen, skulle hendes ven Kim lige til at slå hende over fingrene igen – men stoppede midt i det hele, smilede og gav Jenna den sidste banan.

Tak, sagde Jenna, ”Og ved du hvad Kim? Det er altså bedst hurtigt at blive gode venner igen. Synes du ikke ?”
”Jo, det er rigtigt”, sagde Kim – ”for ellers bliver det lige som at holde sig selv lukket inde, på en eller anden måde”

”Mmm” sagde Jenna med munden fuld af banan.

Den gamle Cherokee høvding og de to ulve

**En gammel Cherokee høvding lærte sit barnebarn om livet...**

"En kamp udkæmpes inden i mig," sagde han til drengen.
"Det er en forfærdelig kamp mellem to ulve.

"Den ene er ond - den er vred, misundelig, sorgfuldt, fortrydelsesfuld, grådig, arrogant, selv-medlidende, skyldig, harmfuld, underlegen, løgnagtig, fyldt af falsk stolthed, overlegen, selv-tvivlende og egoistisk.

"Den anden er god - den er glad, fredfyldt, elskelig, håbefuld, sindsrolig, ydmyg, venlig, godgørende, empatisk, generøs, sandfærdig, medfølende og troende.

"Den samme kamp foregår inde i dig - og også inde i alle andre mennesker."

Barnebarnet funderede over det i et minut og spurgte så sin bedstefar,
"Hvilken ulv vil vinde?"

Den gamle høvding svarede bare:
"Den du fodrer."

Tags: NLP [1]
Metaforer [2]

Den usynlige fjende

Der var engang en ung kvinde, som hele tiden følte sig forfulgt af noget, som hun ikke vidste helt hvad var, så hun løb og løb af sted. Hun var bange for både at se det, der var bag hende og det der var foran, så hun turde ikke stoppe. Hun måtte først finde det mod, der skulle til. Hun løb og løb uden at kunne se, hun tænkte, at hvis hun løb langt nok, ville hun pludselig komme ud i lyset, og så ville hun finde modet.

Skoven

En dag kom hun til en skov, med en masse høje og smukke træer og mens hun løb af sted over stok og sten, hviskede træerne til hende: **”Du har modet inde i dig selv. - Du behøver ikke løbe. - Du har modet inde i dig selv”**. Men ak hun havde så travlt med at løbe, at hun ikke hørte det.

Hun opdage et lille vandløb, som hun fulgte, et pejlemærke i mørket, Vandet hviskede til hende:

”Ha' tillid til dig selv og andre. - Giv dig tid og du vil se. - Ha' tillid til dig selv og andre”. Hun hørte det ikke, hun løb bare videre.

Da gik vandet over sine breder og blev til en flod, der var så voldsom, at den trak hende med ud på midten. Vandet tog form af et væsen, og rev og sled i hende, hun kæmpede og kæmpede, men hver gang hun var lige ved at nå ind til kanten, blev hun trukket ud igen. Pludselig forsvandt vandvæsenet lige så hurtigt som det var kommet. Hun klatrede udmattet op.

Vinden hviskede: **”Giv aldrig op. Du kan klare, hvad som helst. Giv aldrig op”**. Hun hørte det ikke hun løb bare videre.

Stormen

Da blæste det op til storm og stormen blæste og blæste og tog form af et væsen, som blæste hende tilbage, hver gang hun løb fremad. Hun kæmpede sig igennem, alt hvad hun havde lært og alligevel blev hun blæst tilbage, hver gang.

Hun søgte tilflugt inde i en grotte. Stenene i grotten hviskede til hende: **”Når noget ikke virker, så gør noget andet. - Når noget ikke virker, så gør noget andet”**. Hun hørte det ikke og bedst som hun troede sig sikker, blev hun overfaldet af et tredje væsen, og igen måtte hun forsvare sig, alt hvad hun havde lært.

Til sidst da hun var fuldstændig udmattet af at slås og kæmpe og var ved at give fuldstændig op, forsvandt væsenet pludselig lige så hurtigt, som det var kommet. Et øjeblik følte hun en dyb fred, men hun gav sig ikke tid til at nyde det, hun måtte op og videre.

Udenfor måtte hun atter kæmpe med blæsten, men nu var hun blevet vred, nu var det for meget, Stop skreg hun, mens hun stod fast på sine ben, og holdt begge håndflader op foran sig.

Det vise væsen

Da lagde blæsten sig lige så pludseligt, som den var opstået og foran hende stod, et lille bitte vist væsen som spurgte hende: ”Hvorfor har du så travlt.”

Hun følte sig pludselig helt tryg og hun svarede: ”Jeg bliver forfulgt af noget jeg ikke kan se, så jeg må flygte for at undgå det.”

Det vise væsen spurgte: ”Hvor længe har du flygtet?”

”Hele mit liv?” svarede hun.

”Du må være træt ”, sagde det vise væsen. ”Har du nogensinde prøvet, at gøre noget andet end at flygte?”

Næ, det havde hun da ikke.

”Hvor kommer du fra og hvem er du?”, spurgte hun.

”Jeg kommer fra et sted langt inde i dig og jeg er dit vise væsen”.

”Prøv at lytte”, sagde det vise væsen. ”Lytte?” sagde hun. ”Jeg kan kun hører træerne, der suser i vinden, og vandet, der bruser i floden, samt stenene, der rasler på jorden.”

”Ja, det er rigtigt”, sagde det vise væsen, ”men hvis du er helt stille inden i, så kan du høre det de synger!”

”Hvordan skal jeg bære mig ad med at blive stille inden i?” spurgte hun.

Du skal trække vejret stille og roligt, langsomt helt ned i maven og langsomt ud igen, langsomt helt

ned i maven og langsomt ud igen, lige ind til du bliver helt stille inden i!”

Stilhed

Der var stille i temmelig lang tid mens hun koncentrerede sig om sit åndedræt. Pludselig kunne hun høre træerne synge: **”Du har modet inde i dig selv. - Du behøver ikke løbe. - Du har modet inde i dig selv”**.

Vinden sang: **”Giv aldrig op. - Du kan klare hvad som helst. - Giv aldrig op”**.

Vandet sang: **”Ha' tillid til dig selv og andre. - Giv dig tid og du vil se. - Ha' tillid til dig selv og andre”**.

Stenene sang: **”Når noget ikke virker, så gør noget andet. - Når noget ikke virker, så gør noget andet”.**

”Kom med hen til vandet, så vil jeg vise dig, hvad du kæmpede mod og flygtede fra”, sagde det vise væsen.

Da hun så ned i vandet kunne hun kun se sit eget spejlbillede. ”Jamen jeg kan jo kun se mig selv”, sagde hun.

”Ja netop”, sagde det vise væsen. **”Din største fjende var dig selv”**.

Engle skal jo også sove

”Kærlighed”, siger hun. ”Det er kærlighed, der varmer.”

Jeg lægger mærke til, at hendes hænder ryster let, mens hun rækker ud efter den skrøbelige porcelænskop.

”Kærlighed, skønhed og sandhed. Det er hvad livet handler om.” Hun holder med begge hænder forsigtigt om koppen, mens hun nipper til den dampende te. Hun tager flere små nip hurtigt efter hinanden, og hendes hænder bliver mere og mere rolige. Hun nikker ned mod koppen. ”Sprød som livet!” siger hun.

Jeg nyder synet af hende, mens hun sidder der på den hvide havebænk med de gamle sirlige og spinkle udskæringer. Hun har insisteret på, at vi sidder i den elegante havepavillon med de åbne sider, så hun kan mærke luften bevæge sig i sit hår og dufte vejrets skiften fra den ene årstid til den anden. Der var ikke noget at gøre. Hr. Hansen måtte bøje sig for hendes vilje som så ofte før, og dække bordet, med de fine porcelænskopper, i havepavillonen. "Velbekomme”, siger han og forlader os hurtigt med raske skridt.

Hun er pakket godt ind i et stort hvidt tæppe. Kun hendes hænder og hoved er synligt. Hendes lange sølvgrå hår er sat op i en halv hestehale, så hun ikke får håret i øjnene. Hendes ansigt er helt frit og med en let makeup, der fremhæver hendes skønhed. Hun har et skær af rosa, der smyger sig om hende som en kappe af gennemsigtighed. Fin, spinkel og sart på samme måde, som de gamle tynde porcelænskopper, hun har drukket af, siden hun var barn.

Hendes dybe blå øjne ser igennem mig, ud på den anden side og hen til det sted, hvor hendes erindringer ligger gemt som billeder med forskellige grader af detaljer.

”Hvad er din mening om kærlighed?” Hendes øjne hviler nu fast ind i mine.

Jeg ved ikke rigtigt, hvad jeg skal svare. Af en eller anden grund skal jeg altid tænke lidt over noget, før jeg kan svare, selvom jeg er opdraget til at skulle svare med det samme.

Netop min langsommelighed med svar er en af de ting, der virkelig kunne få min far op af stolen. ”Så svar dog, når der bliver talt til dig!” kunne han brøle, hvis jeg ikke svarede lige med det samme, efter han havde spurgt mig om noget. ”SVAR, SVAR, SVAR – er du dum eller hva’?”

Han stillede faktisk tit spørgsmål, som jeg ikke rigtig vidste, hvad jeg skulle svare på. Han kunne for eksempel finde på at sige: ”Kom så kom så lad det nu gå lidt tjept. Hvis jeg spørger dig, om du vil have en is, så fejler dit stemmebånd vel ingenting?” Min hjerne gik helt i baglås. Hvad skulle jeg svare på det. Ja eller nej og hvad ville det egentligt være, jeg svarede på.

Jeg tænkte nogle gange på, om han virkelig ville have, at jeg skulle svare, når han kom i det hjørne, eller om han bare havde brug for at høre sig selv tale. Det meste af tiden stod jeg kun og så ned i jorden og håbede på, at det snart ville gå over. Det gjorde det aldrig.

”Din far var en hård mand!” siger hun, som om hun har læst mine tanker.

”Han er fra en tid, hvor alle, der var anderledes, skulle afrettes og passes ind. En tid hvor der ikke var plads til de finere nuancer.”

Jeg nikker.

Mit svar begynder langsomt at tage form.

”Ja, det er kærlighed, der varmer. Den kærlighed, der bliver givet fra et menneske, som giver uden nødvendigvis at behøve at modtage”, smiler jeg til hende. "Jeg elsker min lille datter, selv når hun er uretfærdig. Så tænker jeg ikke på, at det er fordi hendes forældre er på den eller den måde, eller at hun behøver at gøre noget for at få min kærlighed. Det er bare en stille varme i mit bryst."

”Livet handler også om de erfaringer der bliver sorteret, så kun kærligheden og omsorgen er tilbage. Her tænker jeg også på min far, som i dag er et helt andet menneske end min barndoms far. Han gjorde sit bedste ud fra det han troede på. Men om det er sandheden, ved jeg ikke”. Jeg går i stå.

Hun nikker og siger, mens hun drikker det sidste af sin te: ”Kærlighed er også det, der bare er, på samme måde som det vejr, vi trækker ind og ånder ud.” ”Det er ikke noget, vi tænker over kun hvis vi ikke får nok af det.”

Hr. Hansen står pludselig ved siden af hende. ”Kom min engel”, siger han. ”Det er på tide at hvile sig.”
Hun nikker og klapper mig blidt på armen. ”Skønheden er det unikke i alle mennesker. Du er stadig meget ung, og du vil forstå at udtrykke den. Giv dig tid, min ven. Giv dig tid og svarene vil komme helt af sig selv.”

Hun støtter sig til Hr. Hansens arm, mens hun med bitte små skridt og rank ryg sejler let og elegant hen over marmorfliserne. Hun forsvinder langsomt ud af syne. Det sidste, jeg ser, er hendes milde øjne, der hurtigt omslutter mig og svæver bort.

Engle skal jo også sove. Selvom de får besøg af en ven.

Tiden er gået, det er blevet vinter. Kopperne, der nu sjældent bliver brugt, står bag glaslågen.

Hvad er NLP?

Lille Peter spørger sin mor: "Hvad er NLP?"

Hun svarer: "Inden jeg svarer dig, så gå ind og spørg din bedstefar, hvordan det går med hans dårlige knæ."

Lille Peter gjorde som hun sagde.

"Bedstefar hvordan går det med dit dårlige knæ?".

"Åh, det går så dårligt, og jeg har så ondt, at jeg næsten ikke kan gå." svarede Bedstefar, "Når jeg ikke går, så får jeg ikke rørt mig og så får jeg så ondt i min ryg, og når jeg får ondt i min ryg, ja så kan jeg ikke sidde. Ak ja det er den rene elendighed." fortsatte Bedstefar og kiggede opgivende ud i luften.

"Nu har jeg spurgt ham og han har det dårligt og er rigtig ked af det." sagde Lille Peter til sin mor. "Vil du nu fortælle mig, hvad NLP er?"

"Først skal du gå ind og spørge din bedstefar, hvad hans bedste barndomsoplevelse er." svarede moren.

Lille Peter gik igen hen til Bedstefar. "Bedstefar, hvad er din bedste barndomsoplevelse?" spurgte han.

"Jo ser du Lille Peter," sagde Bedstefar, "Det var engang jeg var i din alder, sådan omkring 10-11 år." Han rettede sig lidt op i stolen, mens han svarede. "Jeg fik min egen hest. Samson hed han og du kan tro, at jeg var glad." Han smilede over hele hovedet. "Jeg havde ønsket mig en hest så længe og troede aldrig, at jeg ville blive gammel nok. Så du kan nok sætte dig ind i, hvor glad jeg var." Han fortsatte, "Nu skal du høre om dengang Samson og jeg..." Han fortalte videre og blev mere og mere livlig og glad, mens han fortalte.

Da Lille Peter havde hørt om Bedstefars hest, gik han tilbage til sin mor. "Så du hvor glad Bedstefar blev?" spurgte han "Jeg tror helt han glemte at han havde ondt i knæet." Han fortsatte "vil du nu fortælle mig, hvad NLP er?"

"Ser du Lille Peter, svarede hans mor "med kun nogle få ord, fik du Bedstefar til at få det meget bedre." hun holdt en lille pause og fortsatte "og det er lige præcis, hvad NLP er."

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://www.nlpfocus.dk/metaforer

Links
[1] https://www.nlpfocus.dk/tags/nlp
[2] https://www.nlpfocus.dk/tags/metaforer