

Karianne Gamkinn

# Livets metaforer

Diskursiv metaforanalyse av unges metaforikk om livsmestring i koronaens tid





Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap  
Institutt for språk og litteratur  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2022 Karianne Gamkinn

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

# Sammendrag

Tittel: «Livets metaforer» Diskursiv metaforanalyse av unges metaforikk om livsmestring i koronaens tid

Forfatter: Karianne Gamkinn

Denne oppgaven undersøker hvilken forståelse av emner knyttet til livsmestring som kommer til uttrykk gjennom unges metaforikk. Analysematerialet er leserinnlegg i Aftenposten «Si ;D»s julekalendere i år 2019, 2020 og 2021, der livsvisdom og unge om omsorg er tema. Den teoretiske bakgrunnen for oppgaven er kognitiv metafor-teori (Lakoff & Johnson, 2003) og diskursiv metafor-kritikk (Semino, Demjen, & Demmen, 2018). Kognitiv metafor-teori ser metaforer først og fremst som kognitive verktøy som speiler tankemønstrene våre. En kognitiv metafor handler om hvordan man gjennomgående tenker om et fenomen ved hjelp av et annet. I den kognitive metafor-teorien skilles det mellom underliggende metaforer som også kalles begrepsmetaforer eller kognitive metaforer, og metaforiske uttrykk (2003). Kritisk diskursanalyse tar utgangspunkt i kognitiv metafor-teori og analyserer språket i bruk i autentiske kommunikasjonssituasjoner for å undersøke kognitiv metaforikk for underliggende tankemønstre.

I læreplanen for norsk handler det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* om å bidra til elevenes identitetsutvikling og livsmestring gjennom lesing av skjønnlitteratur og sakprosa og utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 3). I norskfaget kan en lærer, som jeg selv er, spille en viktig rolle i å støtte unges evne til livsmestring. Med utgangspunkt i livsmestring som et tema i norskfaget, har jeg undersøkt hvilke sentrale begrepsmetaforer unge bruker for å beskrive emner som kan knyttes til begrepet livsmestring, hva de sentrale begrepsmetaforene fremhever og skjuler, og om man kan spore forandringer i bruk av begrepsmetaforer knyttet til livsmestring fra 2019 til 2022.

Analysen viser hvordan unge i et livsmestringsperspektiv forstår samfunnet som en lukket beholder, mennesket som en beholder som kan åpnes og lukkes, en kriger, og et kjøretøy og en maskin, og livet som en reise og en vei. Unge bruker ikke selv begrepet livsmestring, men ved hjelp av kritisk metaforanalyse undersøker jeg hva de sentrale begrepsmetaforene fremhever og skjuler ved kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. De unges metaforikk synes å fremheve en tradisjonell livsmestringsforståelse der livet forstås som en vei med planlagte mål for fremtiden innenfor et samfunn med faste grenser. Mennesket selv er i størst grad av unge omtalt metaforisk som beholder, men også som kriger, maskin og kjøretøy.

Kognitiv metafor-teori er viktig både i norskfagets livsmestringsoppdrag generelt og i et norskdidaktisk perspektiv. Ved å kjenne hvilke sentrale begrepsmetaforer som ligger til grunn for unges omtale av kontekstuelle emner knyttet til livsmestring, vil vi forstå deres tankemønstre omkring livsmestring bedre. I et norskdidaktisk perspektiv kan kognitiv metafor-teori etablere et bånd mellom erfaringsbasert tilnærming til lesing av skjønnlitteratur og kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. Begge deler er viktig for å kunne tilrettelegge for at lesing av skjønnlitteratur og sakprosa både bekrefter og utfordrer elevenes selvbylde og dermed bidrar til deres identitetsutvikling og livsmestring.

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	2
Innholdsfortegnelse .....	4
Forord.....	6
<b>1 Innledning.....</b>	<b>7</b>
1.1 Tema, formål og relevans for norskfaget.....	9
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	12
1.3 Oppgavens struktur og disposisjon .....	12
<b>2 Kognitiv metafor teori og diskursiv metaforanalyse.....</b>	<b>14</b>
2.1 Menneskelige erfaringer og forestillingskjemaer.....	15
2.2. Beholderskjemaet og veiskjemaet.....	17
2.3. Skalaskjemaet og sentrum-periferiskjemaet .....	18
2.2 Strukturelle metaforer, orienteringsmetaforer og ontologiske metaforer .....	19
2.2.1 Strukturelle metaforer .....	19
2.2.2 Orienteringsmetaforer .....	22
2.2.3 Ontologiske metaforer .....	23
2.3 Diskursorientert metafor teori.....	26
2.4 Kritisk metaforanalyse: Metaforer kan fremheve og skjule .....	28
<b>3 Materiale og metodiske tilnæringer.....</b>	<b>30</b>
3.1 Materialet .....	30
3.2 Leserinnlegg som sjanger .....	31
3.3 Innsamling av materiale.....	33
3.4 Metaforidentifisering .....	33
3.4.1 Identifisering av metaforer.....	36
3.4.2 Identifisering av metaforer knyttet til kontekstuelle emner innenfor livsmestring.....	37
3.5 Kritisk metaforanalyse .....	39
3.6 Forskningsdesign, validitet og reliabilitet.....	39
<b>4 Kognitiv metaforanalyse .....</b>	<b>43</b>
4.1 Temaer innen livsmestring.....	44
4.2 Forekomst av metaforer i tekstene.....	46
4.3 Metaforer for Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer .....	47
4.4 Kontekstuelle emneområder .....	49
4.5 Underliggende metaforer for kontekstuelle emner .....	51

4.6	Metaforer om <i>Livet</i> .....	51
4.6.1	Livet er en reise, og Livet er en vei .....	54
4.6.2	Livet er en beholder .....	56
4.6.3	Livet er et kjøretøy eller en maskin .....	57
4.7	Metaforer om <i>Samfunnet</i> .....	58
4.7.1	Samfunnet er en beholder .....	60
4.7.2	Samfunnet er en krigssone og samfunnet er en maskin.....	61
4.8	Metaforer om <i>Mennesket</i> .....	61
4.8.1	Mennesket er en beholder .....	63
4.8.2	Mennesket er en kriger eller en maskin .....	65
4.9	Sentrale underliggende metaforer.....	66
<b>5</b>	<b>Metaforkritikk og analyse av endringer over tid .....</b>	<b>68</b>
5.1	Livsmestring som beholder.....	68
5.1.1	Ulike aspekt ved beholdermetaforen .....	68
5.1.2	Hva skjuler og fremmer beholdermetaforen? .....	71
5.2	Livsmestring som vei og reise .....	72
5.3	Livsmestring som maskin og krig.....	73
5.4	Endringer i metaforbruk over tid .....	74
<b>6</b>	<b>Konklusjon .....</b>	<b>78</b>
6.1	Livsmestring og kontekstuelle emneområder .....	78
6.2	Forekomst av metaforer .....	79
6.3	Sentrale underliggende metaforer og hva de fremhever og skjuler .....	79
6.4	Forandringer i bruk av sentrale underliggende metaforer.....	81
6.5	Oppgavens plass og relevans i norskfaget .....	82
<b>3.</b>	<b>Bibliografi.....</b>	<b>85</b>
	<b>Oversikt over tabeller og figurer .....</b>	<b>88</b>
	<b>Vedlegg .....</b>	<b>90</b>

# Forord

Å skrive master har vært som å leve i en boble, det har vært en reise, til tider har jeg følt meg som et kjøretøy, noen ganger fulladet, andre ganger som en maskin i sparemodus, og så plutselig med full cruisekontroll. Uansett, nå er jeg i mål.

Tusen takk til min rettleder Solveig Ragnhild Brandal som har vært en fantastisk støtte, faglig og mentalt. Tusen takk for alle bildene du har skapt inne i hodet mitt om at dette får jeg faktisk til. Tusen takk for at du har delt av din kunnskap og veiledning, for din ro og tålmodighet.

Tusen takk til guttene, Hans Georg og August, som lar meg få sitte der å skrive! Dere er tålmodige, dere!

Tusen takk for støttende ord fra norsklærerkollegaer.

Tønsberg, 30. november 2022

Karianne Gamkinn



# 1 Innledning

Gjennom de siste årene har det vært en negativ utvikling der stadig flere barn og unge opplever psykiske helseplager: «En rekke undersøkelser viser en økning av selv-rapporterte psykiske helseplager blant ungdom, og helseregistre viser at det har vært en økning i psykiske lidelser blant ungdom mellom 2008 og 2016, og at økningen er større for jenter enn for gutter» (Schjønberg, 2022). Ungdata-undersøkelsene dekker hele landet og er de som gjennomføres mest hyppig. Disse undersøkelsene viser at et høyt nivå av psykiske plager er vanlig for både gutter og jenter, og at flere videregående elever (16-19 år) sammenlignet med ungdomsskoleelever (13-16 år) opplever slike plager (FHI, 2018).

Høsten 2019 startet et smittsomt virus, sars-CoV-2, å spre seg med hurtig fart over hele verden. Første sykdomsutbrudd som følge av viruset, skjedde i Kina. Dette er starten på koronapandemien som er et verdensomspennende utbrudd av den smittsomme sykdommen covid-19: «Sykdommen ble først påvist i Kina omkring årsskiftet 2019/2020, og etter rask spredning av viruset erklærte Verdens Helseorganisasjon (WHO) utbruddet som en pandemi i mars 2020» (Tjernshaugen, Hiis, Bernt, Braut, & Bahun, 2022). For å hindre smittespredning iverksatte den sittende regjeringen, Regjeringen Solberg 12. mars 2020 de sterkeste og mest inngripende tiltakene Norge har hatt i fredstid. Landet stengte ned som følge av koronapandemien. Skoler, barnehager og fritidsaktiviteter for barn og unge ble ikke lenger åpne og tilgjengelige: «Blant annet ble alle barnehager, skoler og utdanningsinstitusjoner stengt, alle kultur- og idrettsarrangementer ble avlyst» (Tjernshaugen, Hiis, Bernt, Braut, & Bahun, 2022). Menneskene ble sterkt rådet til å redusere kontakt med andre. I pressemeldingen Regjeringen Solberg sendte ut 12. mars 2020 uttalte de at tiltakene ville ha stor innvirkning på innbyggernes personlige frihet: «Det er tiltak som griper direkte inn i menneskers hverdagsliv og hvordan samfunnet vårt fungerer» (Solberg, 2020). Nedstengningen ble langvarig. De neste åtte ukene måtte elever i videregående skole på studieforbereende utdanningsprogram ha hjemmeskole. Elever på yrkesfaglig utdanningsprogram fikk hjemmeskole i fire uker.

Helt fram til våren 2021 ble mange elevers hverdag preget av hjemmeskole og en uforutsigbar skolehverdag. I perioder er de unges fritidsaktiviteter stengt, kafeer og utesteder er stengt, reise utenfor hjemkommunens grenser er regulert, møter med familie og venner er begrenset til et visst antall besøk. Julen 2020 kom det i Oslo forbud mot å være mer enn ti personer som kunne samles i private sammenkomster. Alle sosiale samlinger utenfor private hjem ble forbudt: «Byrådet har

bestemt å videreføre den sosiale nedstengingen som har pågått i fire uker» (Strømme, 2020).

Hovedstaden ble i praksis sosialt nedstengt.

Selv om barn og unge i liten grad ble rammet av sykdommen covid 19, endret smitteverntiltakene hverdagen deres dramatisk, og etter hvert steg bekymringen om barns og unges psykiske helse:

«Det har også vært mye bekymring for barn og unges psykiske helse under pandemien, blant annet på grunn av mindre sosial kontakt, endringer i rutiner på skolen, og bekymring for om alle får det tilbudet de har krav på» (FHI, 2021). I etterkant viser undersøkelser at tross lite sykdom blant barn og unge, påvirket koronapandemien dem på flere områder, og psykisk helse er ett av dem: «I løpet av pandemien har skoler på alle nivåer i Norge vært helt eller delvis stengt, noen over lang tid.

Dette har påvirket barn og unges psykiske helse, trivsel og læring» (FHI, 2021). Forskningen fra 2022 viser at pandemien kan ha hatt negativ innvirkning på den psykiske helsa til barn og unge, og andelen barn og unge mellom 12 og 15 år som oppsøkte lege på grunn av mental helse, økte med 47,5 prosent de første fem månedene av 2021 (FHI, 2021).

Skolen er et viktig samlingspunkt både faglig og sosialt for barn og unge. Her tilbringer barn og unge store deler av hverdagen og tiden sin. I skolen opplever barn og unge tilhørighet, mestring og læring, og dette er faktorer som direkte påvirker psykisk helse: «Barn og unges opplevelse av mestring, tilhørighet og læring styrker selvtilliten og den psykiske helsen» (Helsedirektoratet, 2017). Skolen ansees som en arena for å arbeide med livsmestring og å styrke barn og unges helse og livsmestring, og allerede før pandemien, høsten 2020, ble folkehelse og livsmestring innført som et tverrfaglig tema i skolen i tilknytning til fagfornyelsen (Utdanningsdirektoratet, 2017). I læreplanverkets overordnede del knyttes begrepet livsmestring til den enkeltes selvilde og identitet: «I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvilde og en trygg identitet særlig avgjørende» (Utdanningsdirektoratet, 2017). Videre understrekes det at et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen (2017). Livsmestring til faktorer i samfunnet som påvirker livet: «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2017). Det norske akademis ordbok (NAOB) definerer livsmestring som det «å mestre livet; det å få et harmonisk liv» (Det Norske Akademi for Språk og Litteratur, u. å.). Det er med utgangspunkt i denne overordna forståelsen av begrepet livsmestring jeg i denne oppgaven vil undersøke hvordan unge selv setter ord på sine erfaringer.

## 1.1 Tema, formål og relevans for norskfaget

I læreplan i norsk står det om det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i norskfaget at:

I norsk handlar det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig. Dette gir elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker og erfaringer, noe som er viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap. Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvbilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring.

*(Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 3)*

I norskfaget kan en lærer, som jeg selv er, gjennom valg av litteratur og å arbeide med elevenes språk om seg selv bidra til at elever utvikler identitet og selvbilde, og dermed støtte i evne til livsmestring: En viktig del av faget er også å arbeide med elevenes språk om seg selv:

[...] arbeide med elevane sitt språk om seg sjølv og det å vere menneske, og gjennom val av litteratur og arbeidsformer er det mogleg å bygge opp under den variasjonen av identitetar som er i eitkvart klasserom, både med omsyn til etnisk bakgrunn, kjønn og psykisk/fysisk helse. *(Ulvestad, 2019)*

Det er spesifikke mål knyttet til valg av skjønnlitteratur, og et av kompetansemålene i læreplan i norsk for vg3 er: «[...] utforske og reflektere over hvordan tekster fra den realistiske og den modernistiske tradisjonen framstiller menneske, natur og samfunn» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 14). I arbeid med skjønnlitteratur kan man arbeide med å gjenkjenne, analysere og tolke litterære virkemiddel, og et av de mest sentrale språklige virkemidlene som vi kjenner fra poetikken og retorikken, er metaforer. Ordet metafor kommer opprinnelig fra gresk og betyr 'overføring' (Naob - Det norske akademis ordbok, u.å.). Det handler om ord eller uttrykk, trope brukt i billedlig, overført betydning, og viser til at et forhold som tilhører et annet begrepsområde enn det som bokstavelig vises til, blir overført som beskrivelse av et annet. Den klassiske metafor-teorien slik den ble lansert med Aristoteles i antikken, knyttet metaforen til retorikk og poetikk, og «ornamentering i offentlig tale» med mål å øke utsagnets forståelse og virkning (Blumenberg, 2002). Kognitiv metafor-teori som lingvist George Lakoff & filosof Mark Johnson er opphav til, tar utgangspunkt i en lignende metafor-definisjon som den klassiske: «Metaforens essens er det å forstå og erfare én ting ut fra en annen» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 9). Kognitiv metafor-teori bryter likevel med den klassiske tradisjonen ved å interessere seg for språk som metaforisk strukturert: «Vårt alminnelige begrepssystem, som vi både tenker og handler ut fra, er grunnleggende metaforisk» (Lakoff &

Johnson, 2003, s. 7). Innenfor den kognitive metafor-teorien ser man på metaforer som strukturerende, kognitive mønstre, og en del av hverdags-språket: «Det meste av menneskets alminnelige begrepssystem er av metaforisk art» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 7). En kognitiv metafor handler om hvordan man gjennomgående tenker et fenomen ved hjelp av et annet: «De begrepene som styrer tenkningen vår angår ikke bare intellektet. De styrer også måten vi fungerer på i hverdagen, ned til minste prosaiske detalj» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 7). Kognitive metaforer, også kalt konseptuelle metaforer eller underliggende metaforer, knytter paralleller mellom et konkret kildeområde og et abstrakt målområde, og analyse av kognitive metaforer vil innebære å se på hvilke konkrete kildeområder som blir aktivert for å beskrive og tenke et abstrakt fenomen (Lakoff & Johnson, 2003). Analyse av kognitive metaforer som elever selv bruker, kan dermed kunne fortelle noe om hvordan et begrep blir tenkt og forstått. Det innebærer å undersøke hvilke nærliggende emner som begrepet livsmestring kan favne, for som nevnt, og ifølge Utdanningsdirektoratet, kan det gjelde for eksempel emner som identitet og selvbylde.

Professor i norsk Norunn Askeland har bidratt til å bringe kognitiv metafor-kritikk inn i norsk kontekst, og sammen med Magdalena Agdestein understreker hun relevansen av å undersøke metaforbruk i autentisk språk eller diskurs: «Når metaforene er overalt i språket, ikke bare i poetisk skriftlig pynt, men et grunnleggende fenomen i menneskets tankeprosess, blir det viktig å utforske hvilken rolle de har i autentisk skriftlig og muntlig språk, for de er jo gjennom språket vi uttrykker tankene våre» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 32). Men diskursteori handler ikke bare om hvordan vi forstår virkeligheten, men også hvordan vårt språk kan være med å forme og etablere hva vi oppfatter som gyldig og sant og slik påvirke hvordan vi handler, for vi vil handle i henhold til hva metaforene forteller oss slik at handlingen stemmer overens med metaforen: «Metaforene kan skape virkelighet for oss, særlig en sosial virkelighet. En metafor kan derfor styre fremtidige handlinger» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 148). I en diskursorientert metaforanalyse er det interessant å kategorisere metaforiske uttrykk for å analysere fremtredende underliggende, kognitive metaforer og hvilke forestillinger og forståelse om virkeligheten disse representerer: «I tillegg til den generelle funksjonen det kan sies å være å skape forståelse, har metafor i diskurs også ytterligere viktige funksjoner. En av disse hovedfunksjonene er å representere 'virkeligheten' (Semino, 2008, s. 31). Den diskursive metafor-kritikken er opptatt av å analysere metaforer i autentiske tekster, og diskursanalytisk metafor-kritikk kan si noe om hvordan underliggende metaforer framhever eller skjuler aspekt ved fenomen, og dermed bidrar til å forme virkelighet og handlinger.

En viktig del av norskfagets arbeid med livsmestring er å lese og tolke et utvalg skjønnlitterære tekster og sakprosa og å skrive akademiske og kreative tekster der elevene bruker og utvikler eget

språk. I litteraturundervisning skiller man gjerne mellom analytiske og erfaringsbaserte tilnærminger. Hvis man leser erfaringsbasert, trekker man veksler på leserens opplevelser og livskunnskap i møte med tekst. Hvis man velger en analytisk inngang, vektlegges selve teksten, og man studerer f.eks. komposisjon og virkemiddel. I dette skriftlige arbeidet skal elevene vise forståelse og reflektere omkring temaer som belyses i både skjønnlitterære tekster og i saktekster. Temaer som berører menneske, samfunn og natur og som kan være identitet, fremmedgjøring, relasjoner og kjærlighet, og i refleksjonene skal elevene vise forståelse og kunnskap omkring disse og andre abstrakte begreper. I denne oppgaven skal jeg anvende diskursiv metaforanalyse forankret i kognitiv metafor teori, og formålet med undersøkelsen er todelt: Det ene er å undersøke unges egne stemmer og metaforikk knyttet til begrepet livsmestring. Det er relevant for meg som norsklærer i videregående skole å få innblikk i elevenes livsverden. Jeg har valgt som materiale unges egne tekster, og sjangeren er leserinnlegg, det vil si tekster skrevet utenfor skolens kontekst. Leserinnleggene er hentet fra *Aftenpostens* «Si ;D»-spalte, og jeg har valgt å avgrense materialet til «Si ;D»s julekalendre (Aftenposten, 2008). Julekalenderen er en årlig aktivitet der unge inviteres av Aftenpostens «Si ;D»-spalte til å dele tanker og meninger om livet. Jeg har avgrenset til tre perioder: 2019, 2020, og 2021. I denne perioden har tema eller bestilling fra *Aftenposten* vært henholdsvis livsvisdom fra unge (2019), unge om omsorg (2020) og livsvisdom fra unge (2021). Det valgte materialet kan dermed også gi grunnlag for å si noe om endringer i metaforikk over tid før og under pandemien, en særlig krevende periode for unge og elever.

Det andre formålet med undersøkelsen er å modellere hvordan man kan arbeide med diskursiv metaforanalyse i norskfaget, og vende oppmerksomheten mot det norskdidaktiske potensialet som ligger i kritisk metaforanalyse. Jeg vil vise hvordan kognitive metaforer i faktisk språkbruk kan knyttes til det overordnede temaet *Folkehelse og livsmestring*, og aktuelle temaer kan være fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Det kan også handle om verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner. Dette kan være nyttig å ta med seg inn både i den erfaringsbaserte og analytiske tilnærmingen i litteraturundervisningen. I tillegg er det også relevant å anvende kritisk metaforanalyse innenfor de øvrige tverrfaglige teamene som er *Demokrati og medborgerskap* og *Bærekraftig utvikling*. Utgangspunktet for arbeidet kan også være i lys av livsmestring generelt, og også i lys av kompetansemål knyttet til retoriske analyse og tolkninger av sakprosa tekster. Jeg ser det derfor som relevant både for arbeid med metaforer i norskfaget, og for arbeid med det overordnede temaet livsmestring, å analysere kritisk unges egne metaforer knyttet til livsmestringsbegrepet.

## 1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Livsmestring er i seg selv et metaforisk uttrykk, som også kan underlegges kritisk analyse. Å mestre peker mot at noe skal og bør kontrolleres, for å håndtere best mulig. Dermed kan begrepet skape negative konnotasjoner fordi det kan forstås som at å mestre livet er noe du kan gjøre fullt ut, men for å sitere Karl Ove Knausgård: «Livet er ikke en matematisk størrelse, det har ingen teori, bare praksis» (Knausgård, 2009). Begrepet livsmestring er likevel ikke et tema som denne oppgaven vil gå nærmere inn på, for jeg vil undersøke hvordan ungdom tenker om livsmestring gjennom metaforanalyse av deres egne tekster.

Hovedproblemstillingen i oppgaven lyder:

Hvilken forståelse av emner knyttet til livsmestring kommer til uttrykk gjennom unges metaforikk i leserinnlegg i Aftenposten «Si ;D»s julekalendere i år 2019, 2020 og 2021?

Forskningsspørsmålene er

1. Hvilke sentrale underliggende metaforer bruker unge for å beskrive emner som kan knyttes til begrepet livsmestring?
2. Hvilke aspekt av emner som kan knyttes til begrepet livsmestring framhever og skjuler de sentrale underliggende metaforene?
3. Kan man spore forandringer i bruk av underliggende metaforer om emner som kan knyttes til livsmestring fra 2019 til 2022?

## 1.3 Oppgavens struktur og disposisjon

Masteroppgaven vil først presentere kognitiv metafor-teori (Lakoff & Johnson, 2003) og diskursiv metafor-kritikk (Semino, Demjen, & Demmen, 2018). I dette kapitlet avklarer og beskriver jeg også begreper som er relevante for oppgaven og analysen. I kapittel tre vil jeg videre presentere tekst-materialet, som er totalt 71 debattinnlegg hentet fra *Aftenpostens* debattside for ungdom «Si ;D». Jeg gjør også mer utførende rede for metode, det vil si diskursiv metafor-analyse (Semino, Demjen, & Demmen, 2018) (Askeland & Agdestein, 2019). I kapittel fire følger analyse av underliggende metaforer som kommer fram av materialet. Jeg undersøker her hvilke sentrale underliggende metaforer unge bruker for å beskrive emner som kan knyttes til begrepet livsmestring. Jeg vil her først vise temaene som har utpekt seg i materialet og som unge er opptatt av i tilknytning til fenomenet livsmestring, samt de mest sentrale kontekstuelle emneområder

innenfor livsmestring som omtales metaforisk. I kapittel fem undersøker jeg med henvisning til diskursiv metafor-teori hvilke aspekt av som kan knyttes til begrepet livsmestring, framhever og skjuler de sentrale underliggende metaforene. I tillegg undersøker jeg om det er mulig å spore forandringer i bruk av underliggende metaforer fra 2019 til 2021. Kapittel seks presenterer oppgavens konklusjon, der jeg også vil skissere hvilke implikasjoner mine funn kan ha for norskdidaktikk og antyde en retning for videre forskning.

## 2 Kognitiv metaforteori og diskursiv metaforanalyse

Metaforer er en så innarbeidet del av språket vårt at vi ikke en gang tenker over at vi bruker dem, og James Geary i boka *I Is an Other: The Secret Life of Metaphor and How It Shapes the Way We See the World* understreker hvor massivt vi omgir oss med metaforer: «Vi ytrer en metafor for hvert 10. til 25. ord, eller omkring seks metaforer i minuttet» (Geary, 2011, s. 7). Kognitiv metaforteori ser metaforer først og fremst som kognitive verktøy som spiller en sentral rolle i menneskets konseptuelle system: «Vårt alminnelige begrepssystem som vi både tenker og handler ut fra, er grunnleggende metaforisk» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 7). Den kognitive metaforteorien regner dermed ikke metaforer grunnleggende som et språklig fenomen, men som et mentalt fenomen som fremviser våre kognitive strukturer, det vil tankemønstre. Zoltán Kövecses, professor i lingvistik, skriver i *Metaphor* (2010) at metaforer i et kognitivt lingvistisk perspektiv betyr først og fremst konseptuelle metaforer, i motsetning til språklige metaforer (Kövecses, 2010, s. 33). Ifølge Lakoff & Johnson er vi avhengig av metaforer for å forstå abstrakte begreper, og i den kognitive metaforteorien skilles det mellom underliggende metaforer som også kalles begrepsmetaforer eller kognitive metaforer, og metaforiske uttrykk (Lakoff & Johnson, 2003). De underliggende metaforene skrives med store bokstaver for å markere at de er noe annet og større enn de metaforiske uttrykkene (Askeland & Agdestein, 2019, s. 17). En metafor kan romme flere metaforiske uttrykk, og Lakoff & Johnson bruker det metaforiske uttrykket TID ER PENGER for å vise ulike metaforiske uttrykk kan springe ut av en underliggende metafor (Lakoff & Johnson, 2003, s. 10). I setningene *Du kaster bort tiden min., Du kan spare timevis på dette hjelpemiddelet.* og *Det punkterte hjulet kostet meg en time.* er *kaster bort, spare* og *kostet* metaforiske uttrykk for den underliggende metaforen TID ER PENGER (2003). I dette metaforiske begrepet bruker vi vår erfaring for å begrepsliggjøre tiden (2003). Tid er en verdifull vare i vår vestlige kultur og industrialiserte samfunn (2003). Derfor forstår vi og handler etter at tid er noe som kan *kastes bort, spares* og som *koster* (2003). Slik kan metaforen framheve aspekt ved tid, at det er et knapphetsgode og verdifullt, men også skjule andre forståelser av fenomenet.

Tilnærmingen i den kognitive metaforteorien er hvordan mentale prosesser spiller inn i produksjon og fortolkning av metaforer: «Siden metaforiske uttrykk i språket på en systematisk måte er knyttet til metaforiske begreper, kan vi prøve å forstå handlingers metaforiske art ved å studere metaforiske språklige uttrykk» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 10). At forskere i et kognitivt perspektiv primært er opptatt av metaforer som opptrer i tankene, kan videre illustreres med et metaforiske uttrykk som «Påstandene dine lar seg ikke forsvare», for Lakoff & Johnson viser i *Hverdagslivets metaforer* hvordan dette uttrykket peker på begrepsmetaforen, den underliggende metaforen, DISKUSJON ER



KRIG (Lakoff & Johnson, 2003, s. 8). Begrepet DISKUSJON omtales her som krig, men dette handler ikke kun om at vi i vår kultur omtaler diskusjoner i krigens vokabular (2003). Den underliggende eller kognitive metaforen DISKUSJON ER KRIG forteller også hvordan vi forstår diskusjon, og den vil videre styre måten vi tenker og handler på (2003). Metaforen skjuler og fremhever ulike aspekter ved diskusjon. Vi ser på den vi diskuterer med som motstander, vi planlegger å angripe hen, vi forsvarer oss, og vi vinner eller taper terreng i en verbal kamp: «På den måten er DISKUSJON ER KRIG en metafor vi lever etter i vår kultur; den strukturerer de handlinger vi utfører når vi diskuterer» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 8). Lakoff og Johnson tolker slike språklige mønstre som bevis på at metaforene kan knyttes til tankemønstre, og at menneskets tankeprosesser er overveiende metaforiske (Lakoff & Johnson, 2003, s. 9). Kognitive metaforer hjelper oss ikke bare til å forstå begrepene, men de kan også påvirke og manifestere vår forståelse av begreper: «Sannheten står alltid i forhold til et begrepssystem som for en stor del er definert av metaforer» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 151). Vår konseptualisering strukturerer ikke bare hva vi oppfatter, men også hvordan vi farer frem i verden, og hvordan vi forholder oss til andre mennesker.

## 2.1 Menneskelige erfaringer og forestillingsskjemaer

I et klassisk metaforperspektiv foregår utvelgelse av kildedomene på en objektiv og bokstavelig måte, og på grunnlag av en allerede eksisterende likhet mellom kilde og mål. I et kognitivt perspektiv antas det at utvelgelsen av kildedomene også, i tillegg til en objektiv allerede eksisterende likhet mellom kilde og mål, avhenger av menneskelige faktorer som reflekterer en ikke-objektiv, ikke-bokstavelig og ikke er basert på en allerede likhet mellom kilde- og måldomene (Lakoff & Johnson, 2003, s. 58). Kroppslige erfaringer er grunnleggende viktig for metafordannelsen: «Især kroppslig erfaring spiller en viktig rolle for metafordannelsen. Vår fysiske omgang med verden omkring oss danner grunnlaget for en rekke kognitive modeller, også kalt bildeskjemaer eller forestillingsrammer» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 28). Askeland og Agdestein tar utgangspunkt i Johnsons gjennomgang av forestillingsskjemaer i boka *The Body in the Mind* og sier følgende om hvordan erfaringers utgangspunkt for metafordannelse: «Disse forstås som stadig gjentatte, dynamiske mønstre som er forankret i menneskets tidlige erfaringer av kropp-rom-relasjoner. Disse mønstrene blir en slags grunnstruktur ved senere begrepsdannelse» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 28). Forestillingsskjemaer bygger på allmenn kroppslig erfaring, og mange av de samme forestillingsskjemaene finnes i ulike kulturer (2019). Vanlige forestillingsskjemaer er beholderskjemaet, veiskjemaet, skala-skjemaet og sentrum-periferi-skjemaet (2019). Vanligvis er

kildedomener fra en håndfull av aspekter knyttet direkte til kroppslig erfaring, mens måldomenet er abstrakt (Lakoff & Johnson, 2003, ss. 111-112). Lakoff & Johnson sier disse kroppslige erfaringene kan kategoriseres i tre hovedområder:

Kroppene våre (sansesepparat og motorisk apparat, mentale evner, følelsesmessig disposisjon osv.)

Vår interaksjon med vårt fysiske miljø (bevegelse, påvirkning av gjenstander, spising osv.)

Vår interaksjon med andre mennesker i vår kultur (i form av sosiale, politiske, økonomiske og religiøse institusjoner). (Lakoff & Johnson, 2003, s. 112)

De kroppslige erfaringene er ofte knyttet til noe romlig, for eksempel omtaler man en idé som sentral, det vil si at den er viktig; til krefter, man prøver å åpne ting, dytte noe bort eller omtaler en deltaker i en konkurranse som en sterk kandidat; manipulasjon – man forsøker å endre en ting, for eksempel snu noe til egen fordel; til syn der man omtaler at man ser noe klart, altså forstår noe; eller til smak, for eksempel en bitter skuffelse (Lakoff & Johnson, 2003, s. 112). Zoltán Kövecses trekker frem at bruk av de underliggende metaforene skjer med utgangspunkt i motivasjon, men de er ikke forutsigbare: «[...] the issue of which metaphor we have is not a matter of prediction but of motivation; metaphors cannot be predicted, but they can be motivated» (Kövecses, 2010, ss. 77-78). Motivasjonen er knyttet til flere faktorer som for eksempel å se en korrelasjon i henhold til erfaring, oppfatte en likhet, eller at kilden kulturelt eller biologisk er roten til måldomenet (Kövecses, 2010, s. 84). Disse kalles erfaringsmessige baser eller motivasjon av underliggende metaforer. Den biologiske erfaringen er kroppslig. For å illustrere en biologisk rotet metafor benytter Kövecses følgende eksempler, der den underliggende metaforer er skrevet i store bokstaver og det metaforiske uttrykket står i kursiv parenteser: «LOVE IS A BOND (There's a *strong bond between them*), LOVE IS A UNITY (She is my *better half*) OG «AFFECTION IS CLOSENESS (He's *close to his grandmother*)» (Kövecses, 2010, s. 85). Det er sannsynlig at disse måldomenene 'har valgt' sine kildedomener fordi kildene representerer egenskaper av biologiske tilstander og hendelser knyttet til tidlig mor-barn-relasjon, seksualitet, og fødsel (Kövecses, 2010, s. 85). For å demonstrere metaforer der kildedomenet har kulturelle røtter benytter Kövecses William Shakespeares teatermetafor fra komedien *Som dere vil ha det* (1599) (Kövecses, 2010, s. 85). Karakteren Jacques bruker scene som metafor for verden i monologen «All verden er en scene hvor menn og kvinner kun er små aktører som kommer og som går. En enkelt mann må spille mange roller i sitt liv» (Shakespeare, 2017). Kildedomenet er teateret, som her brukes som metafor på livet, og Kövecses påpeker at teater opplagt har røtter i hverdagslivet, i kulturen: «Life has thus acquired the concept of theater as its source domain» (Kövecses, 2010, s. 85). Her er denne delen av

måldomenets rot kulturelt betinget, og viser interaksjon med andre mennesker i vår kultur i form av en institusjon. Kildedomenet kan også være biologisk betinget.

## 2.2. Beholderskjemaet og veiskjemaet

«Kroppen som en sentral konkret størrelse i vår bevissthet, er en rik kilde for metaforisk tenkning» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 122). Beholderskjemaet og veiskjemaet er to forestillingskjemaer for metaforiske uttrykk som begge tar utgangspunkt i kroppslige erfaringer, både fordi vi har den kroppen vi har og med tanke på hvordan kroppene våre fungerer slik de gjør i fysiske omgivelser.

«Beholderskjemaet er en struktur som mange metaforer er basert på, uten at vi vanligvis er bevisst det» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Da Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) omtalte sannhet på 1800-tallet, benytter han forestillingsstrukturen om mennesket som en beholder som Gud kan innrette: «Hadde Gud villet at menneskene skulle leve og handle i sannhet, måtte han ha innrettet sin skapning på annet vis» (Blumenberg, 2002, s. 28). 'Innrettet' er her et metaforisk uttrykk som til menneskene som en beholder der elementer kan ordnes inn i. Preposisjoner som 'i', 'innenfor' og 'utenfor' er metaforiske uttrykk som viser til beholderskjemaet. Beholderskjemaet er en av de mest sentrale forestillingskjemaene som springer ut fra kroppslige erfaringer. Skjemaet er en prototypisk erfaringsstruktur som består av en innside og en utside som omslutter et rom som har innhold, ifølge Askeland og Agdestein, for vi erfarer vår egen kropp som en slags beholder (Askeland & Agdestein, 2019, s. 28). Mange metaforiske uttrykk er knyttet til kroppsdeler og organer eller har utgangspunkt i menneskekroppen, og dette er noe som kulturelt etableres og erfart i oss fra vi er født, mener Lakoff og Johnson: «I virkeligheten mener vi at ingen metaforer noensinne kan forstås eller engang representeres adekvat uavhengig av sitt erfaringsgrunnlag» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 22). De sier samtidig at vi ikke vet så mye om metaforens grunnlag i erfaringen (2003). Men legger som premiss for sitt arbeid at de kroppslige erfaringene som etableres i oss allerede fra fødselen av, skaper forestillingskjemaer i kroppene våre som igjen blir et utgangspunkt for og som påvirker metaforene vi skaper. Beholderskjemaet utpeker seg bokstavelig som en naturlig og svært sentral forestillingsramme vi orienterer oss etter siden vår egen og ofte mors og fars kropp er vår første erfaring.

«Veiskjemaet er en annen vanlig erfaringsstruktur som er knyttet til orientering i rommet. Det består av strukturelementene utgangspunkt, målpunkt og en strekning mellom dem» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Veiskjemaet viser seg i livets gjøremål, både små og store, og orienterer seg vanligvis orienterer seg etter en horisontal akse med et startpunkt og et endepunkt og

veistrekningen som finnes mellom disse to punktene. Å føre gaffelen med mat fra tallerkenen til munnen og en lang reise er to handlinger som begge følger det samme skjemaet eller handlingsstrukturen: veiskjemaet (2019). En svært vanlig underliggende metafor som er knyttet til veiskjemaet er LIVET ER EN REISE (2019). Veiskjemaet er kulturelt betinget og kan knyttes til den vestlige kultur ved at vi i både store og mindre gjøremål, aktiviteter og hendelser og også livet totalt som noe som innehar et mål: «Fordi handlinger som regel er målrettede og forbundet med bevegelse, er det nærliggende at handlingsmål forstås som mål på en veistrekning, og at de handlingssekvensene som er nødvendige for å forstå målet, blir forstått som vei» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Veiskjemaet er en forestillingsramme vi orienterer oss etter. Vi benytter den i forståelse av livet som med den underliggende metaforen LIVET ER EN REISE og andre abstrakte begreper.

### 2.3. Skalaskjemaet og sentrum-periferiskjemaet

Skalaskjemaet er en erfaringsstruktur som følger vår oppfattelse av ting vertikalt OPP/NED og bunner i vår «fysiognomi (vi går vertikalt eller oppreist) og vår (stort sett ubevisste) erfaring med gravitasjon» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 30). Skalaskjemaet orienterer seg med andre ord etter en vertikal akse. Eksempler på kroppslige erfaringer som kan være utgangspunkt for etableringen av skalaskjemaet er OPP/NED. I den vestlige kultur orienterer vi oss etter at mer er OPP, mindre er NED. Askeland & Agdestein trekker frem menneskets erfaring med melkeglasset fra tidlig barneår som eksempel: «For eksempel observerer allerede små barna at melkeoverflaten i et glass stiger når man skjenker mermelk i glasset, og at den synker når det blir drukket av glasset (Askeland & Agdestein, 2019, s. 30). Denne skaper de underliggende metaforene MER ER OPP og MINDRE ER NED. Andre underliggende metaforer som skapes med skalaskjemaet som forestillingsramme, er GLAD ER OPP og TRIST ER NED er underliggende metaforer som er skapt i forestillingsskjemaet skalaskjemaet. Grunnlaget for denne forestillingen er fysisk. Lakoff & Johnson viser til kroppsholdning ved tristhet og glede: «Tristhet og depresjon ledsages gjerne av sammensunken holdning, mens en positiv følelsesmessig tilstand ledsages av en rank holdning» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 18).

«Et annet forestillingsskjema som brukes om graden av betydning, sentrum-periferi-skjemaet» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 30). Noe som er viktig, blir omtalt som sentralt. Uttrykk som plasserer noe ute i periferien, står for noe med mindre betydning (Askeland & Agdestein, 2019, s. 30). Askeland & Agdestein trekker frem utsagn som at noe har en 'perifer' betydning eller 'langt fra sentral' betydning, eller at noe er 'helt på viddene' i sin argumentasjon (Askeland & Agdestein,

2019, s. 30). Også sentrum-periferi-skjemaet må kanskje antas etablert som forestillingsramme med utgangspunkt i vår egen kropp, med tanke på at vi opplever verden og livet ut fra oss selv som menneske.

Andre grunnleggende kroppslige erfaringer som ikke er relatert til rom eller orientering, kan også være utslagsgivende for metafordannelse. Askeland og Agdestein peker blant annet på varme (spedbarnet som tidlig erfarer mors varme) og stor (stor er lik viktig, som barns oppfattelse av foreldrene er større enn dem (Askeland & Agdestein, 2019, s. 30).

## 2.2 Strukturelle metaforer, orienteringsmetaforer og ontologiske metaforer

Med utgangspunkt i forestillingsskjemaene skapes underliggende kognitive metaforer. Metaforenes kognitive funksjon kan deles inn i strukturelle metaforer, orienteringsmetaforer og ontologiske metaforer. For å eksemplifisere de ulike kognitive metafortypene, kan man se på hvordan de kan brukes for å strukturere konseptet diskusjon. Beholdermetaforen kan belyse innholdet «*I diskusjonens hete ...*»; krigsmetaforen belyser diskusjonens kontrollerbarhet: «*Han angrep argumentene mine*», metaforbegrepet reise belyser fremskritt og innhold: «*Gjennom diskusjonen besøkte vi en rekke fagområder*»; og metaforbegrepet bygning belyser diskusjonens konstruksjon og styrke: «*Diskusjonen bygget seg opp til en storm etter hvert*» (Lakoff & Johnson, 2003). Dette er eksempler på både ontologiske, strukturelle og orienteringsmetaforer. I de neste delkapitlene vil jeg komme nærmere inn på de ulike typene.

### 2.2.1 Strukturelle metaforer

Strukturelle metaforer er metaforiske systemer der ett begrepsområde struktureres ut fra ett annet «[...] tilfeller der et begrep er metaforisk strukturert ut fra et annet» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Begrepsområdet som struktureres er typisk abstrakt, og begrepsområdet som strukturerer er ofte konkret. Dette gjør verden mer begripelig for oss: «Vi trenger metaforen for å gjøre verden begripelig for oss selv, for det som skjer i den kognitive metaforen, er at den bruker kunnskap (erfaringer, viten, assosiasjoner) fra kjente, konkrete begrepsdomener til å forstå eller uttrykke oss om ukjente, nye eller mindre konkrete områder» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 17). En strukturell metafor gir mulighet til å forstå et måldomene med utgangspunkt i kildedomenets struktur gjennom konseptuell overføring (2003). Et komplekst konsept kan slik presenteres i form av et annet, og vi kan forstå noe abstrakt med utgangspunkt i noe konkret. Som tidligere beskrevet

bruker Lakoff & Johnson det metaforiske begrepet TID ER PENGES for å eksemplifisere. Tid anses i vår kultur som en verdifull vare og en begrenset ressurs vi bruker for å nå våre mål. Videre anses at TID ER PENGES, og i tråd med dette handler vi og tenker oss tiden på denne måten: «TID ER PENGES, TID ER EN BEGRENSET RESSURS og TID ER EN VERDIFULL VARE er alle sammen metaforiske begreper» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 11). De har oppstått i moderne, industrialiserte samfunn og strukturerer dagliglivets aktiviteter på en svært grunnleggende måte. TID ER PENGES er en metafor som er dannet med utgangspunkt i den vestlige kultur: «Dette er metaforer som ikke gjelder alle samfunn. Derimot dreier det seg om kulturspesifikke metaforer, altså metaforer som er basert på bestemte kulturelle erfaringer, i dette tilfellet erfaringer som er knyttet til inntektsbasert økonomi, og som dermed er spesifikk for moderne industrisamfunn» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 40). Kildeområdet kan gi en relativt omfattende strukturell overføring til måldomenet. Et annet eksempel er den strukturelle metaforen DISKUSJON ER KRIG. Her kan DISKUSJON ER KRIG være den underliggende metaforen for mange metaforiske uttrykk, for eksempel *Ordene hans traff hennes som piler, Han forsvarte seg ved å angripe hennes svake punkter*. I disse eksemplene forstår vi diskusjon på samme måte som vi forstår krig: «På denne måten er metaforen DISKUSJON ER KRIG en metafor vi lever etter i vår kultur; den strukturerer de handlingene vi utfører når vi diskuterer» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 8). De som diskuterer, er motparter som angriper hverandre. Den strukturelle metaforen DISKUSJON ER KRIG er krig fremhever at diskusjonen enten kan tapes eller vinnes. Slik kan vi si at den strukturelle metaforen til en viss grad styrer måten vi tenker på.

Mange av de strukturelle metaforene har gått inn i språket som en naturlig del av det. Vi bruker dem uten lenger å tenke over at de er metaforer, men faste uttrykk i språket: «Disse metaforene er altså ikke lenger aktive og de kalles døde eller konvensjonaliserte metaforer» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 26). Med de strukturelle metaforene følger tilhørende metaforiske uttrykk, og konvensjonaliseringen inkluderer de metaforiske uttrykkene. Tabellen nedenfor er hentet fra *Metaphor* av Zoltan Kövecses. Eksemplene viser konvensjonaliserte strukturelle metaforer og tilhørende metaforiske uttrykk:

*Tabell 2-1 Konvensjonaliserte strukturelle metaforer og tilhørende metaforiske uttrykk*

DISKUSJON ER KRIG	Jeg <i>forsvarte</i> argumentene mine.
KJÆRLIGHET ER REISE	Vi må bare gå <i>hver vår vei</i> .
TEORIER ER BYGNINGER	Vi må <i>konstruere</i> en ny teori.
IDEER ER MAT	Jeg kan ikke <i>fordøye</i> alle fakta.

ORGANISASJONER ER PLANTER

Bedriften *vokser* raskt.

LIVET ER EN REISE

Han hadde en *pangstart* på livet (Kövecses, 2010, s. 34).

Kövecses kaller de høyt konvensjonaliserte metaforene for døde eller klisjeer: «De metaforiske uttrykkene gitt for å illustrere de strukturelle metaforene, er høyt konvensjonaliserte metaforer; det vil si, de er døde eller til og med klisjeer» (Kövecses, 2010, s. 34). Både språklige og kognitive metaforer kan være konvensjonaliserte. Men innenfor den kognitive metafor-teorien betraktes ikke de konvensjonaliserte metaforene som «døde»: «Konvensjonelle metaforer er verken historiske eller døde, men er avhengige av at det finnes en kontrast mellom den opphavelige og den metaforiske betydningen av ordet» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 27). Metaforenes alminnelighet i språket kan vurderes på en skala der svært ordinære metaforer befinner seg på den ene enden og nyskapende metaforer på den andre enden av skalaen: «Highly conventional metaphors are at one end of what we can call *the scale of conventionality*. At the opposite end of the scale, we find highly unconventional or novel metaphors» (Kövecses, 2010, s. 35). Kövecses illustrerer de to typene med et eksempel som manifesterer den underliggende metaforen LIFE IS A JOURNEY (2010):

LIFE IS A JOURNEY

(a) He had a head start in life

(b) Two roads diverged in a wood, and I –

I took the one less travelled by,

And that has made all the difference. (Kövecses, 2010, s. 35)

Eksempel (b) er hentet fra Robert Frosts dikt «The Road Not Taken». Her bruker Frost den konvensjonelle metaforen LIVET ER EN REISE på en ukonvensjonell og nyskapende måte for engelskspråklige mennesker: «He employs linguistic expressions from the journey domain that has not been conventionalized for speakers of English; ‘two roads diverged’ and ‘I took the one [road] less travelled by’ are not worn out, cliched English linguistics expressions to talk about life in English» (Kövecses, 2010, s. 35). Lakoff mener at hverdagslivets konvensjonelle metaforer også ligger til grunn for de litterære metaforene, og støttes her av Raymond W. Gibbs, Jr.: «My claim is that much of our conceptualization of experience is metaphorical, which both motivates and constrains the way we think creatively. The idea THAT METAPHOR constrains creativity might seem contrary to the widely held belief that metaphor somehow liberate the mind to engage in divergent thinking» (Raymond W. Gibbs, 1994, s. 7).

De strukturelle metaforene strukturerer et begrep ut fra et annet, der måldomenet ofte er abstrakt og kildedomenet er konkret. Metaforen overfører kildedomenets struktur til måldomenet. Mange av strukturmetaforene er konvensjonelle, men i kognitiv metafor-teori anses de ikke for «døde» av den grunn. Hvordan de strukturelle metaforene anses å kunne påvirke og styre våre tanker og handlinger.

### 2.2.2 Orienteringsmetaforer

Orienteringsmetaforene strukturerer ikke som begrepsmetaforene et begrep ut fra et annet, men organiserer i stedet et helt system av begreper i relasjon til hverandre: «Vi kaller dem orienteringsmetaforer, siden de fleste har å gjøre med orientering i rommet: opp-ned, inn-ut, forside-bakside, på-av, dyp-grunn, sentral-perifer» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Disse metaforene er de som symbolsk strukturerer et rom. Orienteringsmetaforene er strukturert i mennesket og vår romlige forståelse av oss selv med forside og bakside og opp og ned. Slike metaforer er ikke vilkårlige skriver Lakoff og Johnson: «De har et grunnlag i vår fysiske og kulturelle erfaring» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Orienteringsmetaforene er basert på menneskets romlige orientering og har grunnlag i vår fysiske og kulturelle erfaring: «Disse romlige orienteringene oppstår i og med at vi har de kroppene vi har og at de fungerer slik de gjør i våre fysiske omgivelser» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Lakoff & Johnson trekker frem en rekke eksempler og forklaringer på hvordan opp-ned-metaforen har oppstått gjennom fysiske og kulturelle erfaringer. For eksempel forklares GLAD ER OPP; TRIST ER NED med et fysisk grunnlag: «Tristhet og depresjon ledsages gjerne av en sammensunket holdning, mens en følelsesmessig tilstand ledsages av rank holdning» (Lakoff & Johnson, 2003, ss. 17-18). Dette gir metaforiske uttrykk som «Jeg har en *opptur*». «Det var *opploftende*». «Humøret *steg*». «Han er virkelig *langt nede* om dagen». «Hjertet *sank* i meg». At GLAD ER OPP er fysisk koherent med et smil, der munnvikene går opp og en generell følelse av storhet: «Hensynet til koherensen innen det overgripende systemet ser ut til å være en av grunnene til at en velges fremfor en annen» (Lakoff & Johnson, Hverdagslivets metaforer, 2003, s. 21). Romlighetsmetaforer kan også være basert i kulturelle erfaringer: «For eksempel ligger fremtiden i noen kulturer foran oss, mens den i andre ligger bak oss» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Metaforer knyttet til romlighet er et sentralt utgangspunkt for de fleste av våre fundamentale begreper. Disse orienteringsmetaforene er grunnlagt i menneskets fysiske eller kulturelle erfaring. De gjennomsyrrer hverdagspråket: «I noen tilfeller er romligheten en så koherent del av et begrep at det er vanskelig å tenke seg at det kunne ha vært strukturert av noen annen metafor» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 21).



### 2.2.3 Ontologiske metaforer

De ontologiske metaforene konkretiserer abstrakte eller vage konsepter gjennom å overføre egenskapene fra håndfaste og fysiske gjenstander og ting og også våre egne kropp: «Romlige orienteringer som opp-ned, forside-bakside, sentrum-periferi og nær-fjern gir oss et usedvanlig rikt grunnlag for å forstå begreper ut fra orientering. Men vi kan ikke gjøre alt med orienteringer» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 27). Mens orienteringsmetaforene handler om vår erfaring med orientering i rommet, forteller de ontologiske metaforene oss om måldomenet har kildedomenets egenskaper som en form, noe fysisk eller en annen substans (2003). Deres utgangspunkt er vår erfaring med fysiske gjenstander og vår egen kropp.

Lakoff & Johnson forklarer at vi bruker ontologiske metaforer til å forstå hendelser, handlinger, aktiviteter og tilstander: «Hendelser og handlinger begrepsliggjør vi metaforisk som gjenstander, aktiviteter som stoffer, tilstander som beholdere» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 32). Tabellen nedenfor gir en oversikt over disse ulike ontologiske metaforene. Den hentet fra *Metaphor av Zoltan Kövecses* som påpeker at de ontologiske metaforene gjør at vi tydeligere «ser» abstrakter fordi de da får avgrensede strukturer: «Generelt muliggjør ontologiske metaforer at vi tydeligere ser avgrensede strukturer der det er lite eller ingen» (Kövecses, 2010, s. 39). Jeg har selv oversatt begrepene og språket i tabellen fra engelsk til norsk.

Tabell 2-2 Ontologiske metaforer

<i>Kildedomene</i>		<i>Måldomene</i>
FYSISK OBJEKT	→	IKKE-FYSISK ELLER ABSTRAKT ENTITET (f.eks. sinnet)
	→	HENDELSER (f.eks. gå til løpet), HANDLINGER (f.eks. å gi en beskjed)
STOFF	→	AKTIVITETER (f.eks. mye løping i kampen)
BEHOLDER	→	UAVGRENSEDE FYSISKE OBJEKTER (f.eks. en lysning i skogen)
	→	FYSISKE OG IKKE-FYSISKE OVERFLATER (f.eks. landområder, synsfeltet)
	→	TILSTANDER (f.eks. å være forelsket)

(Kövecses, 2010, s. 39)

De ontologiske metaforene utgjør et stort spekter av tenkningen vår, og gir oss grunnlag for å forstå ting som hendelser, aktiviteter, følelser, tanker og andre abstrakter som entiteter og stoffer. Ved å

forstå våre erfaringer ut fra gjenstander og stoffer, kan vi referere til, kvantifisere, og identifisere mer diffuse aspekter i vår erfaring med for eksempel hendelser, tilstander, handlinger og mer abstrakte kroppslige funksjoner som for eksempel sinnet og hørsel (2003). Disse ontologiske metaforer betegnes som entitets- og stoffmetaforer. De kan også utvikles videre, og Lakoff & Johnson trekker blant annet frem eksempler på metaforiske uttrykk med den underliggende metaforen er SINNET ER EN MASKIN or å vise dette:

#### SINNET ER EN MASKIN

Vi prøver fremdeles å *produsere* gode løsninger.

Hodet mitt *fungerer* bare ikke i dag.

Nå *koker det under topplokket*.

Han har ikke så mange *omdreininger*.

Vi har jobbet med dette problemet i hele dag, og nå er vi i ferd med å *miste koken*. (Lakoff & Johnson, 2003, s. 29)

Maskin-metaforen refererer her til hva sinnet er, og de metaforiske uttrykkene gir flere aspekter for å undersøke hva sinnet er: «Maskin-metaforen gir oss et begrep om at sinnet kan være slått av og på å ha et bestemt effektivitetsnivå, en produksjonskapasitet, en indre mekanisme, en energikilde og en driftstilstand» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 30). Egenskapene til kildedomenet maskin overføres her til måldomenet som er menneskets sinn. Dette kan være me då fremheve og skjule aspekter for hva sinnet kan være.

En annen type ontologiske metaforer er beholdermetaforen: «Vi er fysiske vesener, avgrenset og adskilt fra resten av verden av hudoverflaten, og vi erfarer resten av verden som noe utenfor oss selv» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Mennesket er en beholder. Vi har en avgrenset overflate og en inn-ut-orientering, og dette er vårt utgangspunkt for beholder-metaforen: «Vi projiserer vår egen inn-ut-orientering på andre fysiske gjenstander som er avgrenset av overflater (Lakoff & Johnson, Hverdagslivets metaforer, 2003, s. 31). Beholder-metaforen er en svært vanlig metafor, og den er så innarbeidet i språket vårt at vi ikke klarer oss uten den: «Metaforer som er grunnnet på fysiske begreper – opp-ned, inn-ut, gjenstand, stoff, osv., er helt grunnleggende i vårt begrepssystem, og uten dem ville vi ikke kunne fungere i verden; vi ville ikke kunne resonnerere eller kommunisere» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 61).

Også natur og landområder tillegger vi orienteringen som følger med en beholder: «En lysning i skogen oppfatter vi som om den hadde en avgrensende overflate, og vi kan si om oss selv at vi er *i* lysningen eller *utenfor* lysningen, *i* skogen eller *utenfor* skogen» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31).

Lakoff & Johnson påpeker videre at det er få menneskelige instinkter som er mer grunnleggende enn de territoriale, og at å definere et territorium på denne måten, ved å lage en grense rundt det, er å kvantifisere det: «Avgrensede gjenstander, enten det er mennesker, steiner eller landområder, har en størrelse. Derfor kan de kvantifiseres ut fra mengden stoff de inneholder» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Askeland og Agdestein trekker frem eksempler fra innvandringsdebatten for å vise beholdermetaforen. De har analysert en tekst fra *frierord.no* der de konkluderer omkring hvordan Europa fremstilles som en beholder: «Europa fremstilles som en beholder eller som et hus der portene står vidåpne for angrep, men Europa verken vil eller kan forsvare seg» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 77). Man kan da si at etniske europeere er STOFFET beholderen Europa inneholder. Innvandrere er STOFFET som ikke er ønsket som innhold i beholderen Europa.

Ved bruk av beholdermetaforen kan vi også avgrense abstrakt størrelser: «Vi begrepsliggjør synsfeltet vårt som en beholder, og begrepsliggjør det vi ser som ting som er inni den» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 32). Hendelser, handlinger, aktiviteter og tilstander er som nevnt domener vi benytter ontologiske metaforer for å forstå (2003). Lakoff & Johnson trekker frem et løp som en hendelse som betraktes som en beholder, fordi det eksisterer i tid og rom, og det har klart definerte grenser: «Derfor betrakter vi det som en BEHOLDERGJENSTAND som inneholder deltakere (som er gjenstander), hendelser som start og målplassering (som er metaforiske gjenstander) og aktiviteten løping (som er metaforisk stoff)» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 32). Metaforisk sett betraktes generelt aktiviteter som STOFFER og derfor som BEHOLDERE. Følgelig blir aktiviteter betraktet som beholdere for de handlingene som utgjør dem (2003). Et eksempel er det metaforiske uttrykket «Jeg *la mye energi i vindusvasken.*» (2003). Vindusvasken er her en beholder for energien den krever. Vindusvasken markeres som beholder-metafor med preposisjonen *i*. I denne setningen finner vi den underliggende metaforen BEHOLDERGJENSTAND.

Både beholdermetaforen og entitets- og stoffmetaforene er ontologiske metaforer. Ontologiske metaforer kan også utdypes til strukturelle metaforer. For de ontologiske metaforene er det vår omgang med fysiske gjenstander og stoffer som skaper erfaringsgrunnlaget for metafordannelse. De ontologiske metaforene er på samme måte som orienteringsmetaforene gjennomgående innarbeidet i tenkningen vår. Vanligvis tenker vi ikke på dem som metaforiske, men betrakter dem heller som direkte beskrivelser av fenomener.

## 2.3 Diskursorientert metafor-teori

Med utgangspunkt i Lakoff & Johnsons teori har det utviklet seg en annen retning innen kognitiv metafor-teori som har fokusert spesielt på å beskrive språklige mønstre av metaforer i bruk for å frembringe adekvate forklaringsmodeller: «[...] patterns of linguistic (and non-linguistic) metaphor in use in order to arrive at adequate explanatory models» (Deignan, Semino, & Littlemore, 2013, s. 7). Utviklingen har etablert en diskursorientert metafor-teori der konteksten trekkes inn, og forskerne ser på hvordan figurativt språk og hvordan metaforens form og funksjoner er brukt i autentiske kommunikasjonssituasjoner (Askeland & Agdestein, 2019, s. 32). Diskurs her peker på språket i bruk (2013). Den diskursorienterte metafor-teorien lener seg på Lakoff & Johnsons kognitive metafor-teori og benytter de samme begrepene som underliggende metafor, måldomene og kildedomene og overføring. Men kritikk er rettet mot Lakoff & Johnson fordi de ikke viser til kildene for sine eksempler, og fordi de ikke trekker frem kontekst når de utpeker underliggende metaforer som for eksempel DISKUSJON ER KRIG: «Kognitiv metafor-teori er kritisert på flere punkt, for eksempel for manglende bevis for at de påståtte kognitive metaforene virkelig tilsvarer påviselige prosesser i hjernen, og for at eksemplene som brukes, ikke er hentet fra autentisk språk i bruk» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 174). Som tidligere nevnt sier Lakoff & Johnson at vi ikke vet så mye om metaforens grunnlag i erfaringen, men legger som premiss for sitt arbeid at de kroppslige erfaringene som etableres i oss allerede fra fødselen av skaper forestillingskjemaer i kroppene våre som igjen blir et utgangspunkt for og som påvirker metaforene vi skaper (Lakoff & Johnson, 2003, s. 22). Diskursorientert metafor-teori ser i likhet med kognitiv metafor-teori på metaforen som en kognitiv størrelse som reflekteres gjennom språklige ytringer: «Den har vokst fram parallelt og i dialog med kognitiv metaforforståelse» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 173). Tilnærmingen er i begge hvordan mentale prosesser som spiller inn i produksjon og fortolkning av metaforer, men den kognitive og den diskursorienterte metafor-analysens skiller seg fra hverandre ved å ha ulike prioriteringer: «I motsetning til kognitive metafor-teori, som tar metaforiske språklige uttrykk som belegg for at det finnes bakenforliggende kognitive strukturer i hjernen, betrakter man i diskursorientert metafor-teori språklige metaforer som opptrer med en viss regularitet, som indikasjoner på mulige underliggende metaforer i teksten» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 174). Alice Deignan gir i *Metaphor and Corpus Linguistics* (2005) en grundig redegjørelse for diskursorientert metafor-analyse. Hun trekker frem to kritiske ulikheter mellom kognitiv og diskursiv tilnærming til metafor-analyse. Ett av dem er hva som er hva som er prioriteringene. Mens kognitiv analyse har som mål å utvikle og teste teoretiske modeller for språk og tanke, har en diskursiv tilnærming kognitiv metafor-teori som ramme og startpunkt for analysen, men er ikke

generelt interessert i å teste teorien, men undersøke hvordan språk i bruk skaper mening: «[...] do not generally attempt to test the theory, or other theoretical models, in themselves. Instead, their main interest is in how speakers use language to create meaning, metaphor being one tool in this task» (Deignan, 2005, s. 697). Den andre sentrale ulikheten mellom kognitiv og diskursiv tilnærming er at diskursiv metaforanalyse bruker autentiske tekster som analysemateriale. Fokus er på innhold, ikke språklig form: «A second difference between cognitive and discourse approaches is that almost all of the texts used in the discourse approach described in this chapter are naturally-occurring» (Deignan, 2005, s. 697). I den diskursorienterte tradisjonen er det det autentiske språket, muntlig og skriftlig, i kontekst som er utgangspunktet for undersøkelse: systematiske underliggende metaforer som kan være refleksjoner av en mulig underliggende kognitiv struktur refleksjoner av en mulig underliggende kognitiv struktur (2019). Diskursorientert metafor-teori regner alle metaforer som konvensjonaliserte og som faste uttrykk i språket. Konteksten kan være ulike kommunikasjonssituasjoner der målet varierer fra å underholde, overtale, forklare, evaluere eller støtte spesielle syn, og i denne diskursorienterte tilnærmingen er det essensielt også å se på kontekstuelle faktorer som hvem som bruker metaforene, hvorfor, i hvilken kontekst, og med mulige effekter og konsekvenser (2019). I tillegg er det interessant å trekke inn klargjøringen av konteksten hvordan sjangeren både påvirkes av plattformen den publiseres på og om og eventuelt hvordan sjangeren i seg selv påvirker bruk av metaforer. Forskere innenfor den diskursorienterte tilnærmingen ser etter språklige mønstre knyttet til metaforer i bruk og hvilke tankemønstre disse metaforene kan avsløre: «Diskursorientert metafor-teori tar utgangspunkt i at språket kan gi oss innblikk i underliggende tankestrukturer, og at disse strukturene kan avdekkes ved å identifisere metaforene i språket» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 32). I artikkelen «An Intergrated Approach to Metaphor and Framing in Cognition, Discourse, and Practice, with an Application to Metaphors for cancer» (2018) skriver Semino, Demjén og Demmen at metaforer er viktig både kognitivt og i kommunikasjon fordi de uttrykker, reflekterer og forsterker ulike måter å forstå visse aspekt ved livene våre: «Metaphors are important in communication and cognition because they express, reflect, and reinforce different ways of making sense of particular aspects of our lives» (Semino, Demjen, & Demmen, 2018, s. 3). Utvelgelsen av disse aspektene omtales som 'framing' eller på norsk forestillingsramme. Her trekker de frem Robert Entmanns (1993) definisjon av forestillingsramme (framing) til grunn med begrunnelse at den bringer sammen ulike fagdisipliners bruk av begrepet knyttet til kommunikasjon. Entman forfekter at tankerammer involverer utvelgelse og fremtreden på en måte som skaper fokus omkring en spesiell problemdefinisjon, tilfeldig tolkning, moralsk evaluering, og/eller behandlingsanbefaling: «in such a way as to promote a particular problem definition, causal interpretation, moral evaluation, and/or treatment

recommendation for the item described» (Semino, Demjen, & Demmen, 2018, s. 627). 'To frame' er å velge noen aspekter ved en oppfattet virkelighet og gjøre dem mer fremtredende i en kommuniserende tekst, og en tankeramme kan forstås ved at vi rammer inn begrepene og fenomenene vi beskrives med metaforene, og slik avgjør hva som er mulig å tenke om den (2018). I et praktisk perspektiv er søkelys på hvordan metaforer kan hjelpe eller hindre kommunikasjon i bestemte institusjonelle settinger (f.eks. helse og utdanning), og målet er å gi anbefalinger eller føringer omkring hvilke metaforer som kan brukes og hvilke som bør unngås (Semino, Demjen, & Demmen, 2018, s. 626).

## 2.4 Kritisk metaforanalyse: Metaforer kan fremheve og skjule

Fordi sannheten alltid står i forhold til et begrepssystem, vil metaforene vi bruker ha svært mye å si for vår oppfattelse av hva som er sant, og hvordan vi forstår og tenker om virkeligheten, og videre hvordan vi handler: «De fleste av sannhetene vi omgir oss med – om kroppene våre, om menneskene vi samhandler med, og om våre umiddelbare fysiske og sosiale omgivelser – har noe å si for hvordan vi fungerer i det daglige» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 152). Metaforer kan fremheve og de kan skjule. I overføringen som skjer med bruk av metaforer, tar vi med oss kildeområdets egenskaper over til måldomenets (2003). Når en metafor setter søkelys på ett eller flere aspekt ved målkonseptet, fremheves det aspektet, mens øvrige aspekter forblir skjult: «Selve den systematikken som gjør at vi kan forstå ett aspekt ved et begrep ut fra et annet begrep, vil nødvendigvis skjule andre aspekter ved begreper» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 13). Slik vil metaforene strukturere tankene våre. Å forstå diskusjon ut fra den underliggende metaforen DISKUSJON ER KRIG vil hindre oss fra å forstå at diskusjon også kan inkludere samarbeid: «Det at vi godtar metaforen, tvinger oss til å fokusere bare på de aspektene ved vår erfaring som den fremhever, og det leder oss til å betrakte metaforens følger som sanne» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 149). I et kognitivt perspektiv er forskere primært opptatt av metaforer som opptrer i tankene, og ser på metaforiske uttrykk som for eksempel DISKUSJON ER KRIG som evidens for metaforens sentrale rolle i konseptuelle strukturer og prosesser, mens en diskursbasert tilnærming kan avsløre forestillingsskjemaene for metaforene og hvilken tenkemåte metaforbruken er uttrykk for, og hva metaforene fremhever og skjuler. Om den underliggende metaforen er DISKUSJON ER KRIG kan samarbeidsaspektene ved å møte en som gir av sin tid til deg forbli skjulte, og samtidig kan også metaforiske uttrykk virke utvidende for forståelse av abstrakte begreper: «[...] så når vi sier at et begrep struktureres av en metafor, mener vi at den det struktureres delvis og at den kan utvides på andre måter, men ikke andre» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 16). Det kan også være slik at

manglende koherens i metaforbruken eller flere metaforbegreper i teksten er med på å åpne forståelsen og flytte grensene for hva metaforen kan fremheve. Egenskapene som karakteriserer kan også være egenskaper som oppstår i interaksjon med andre attributter, og Lakoff & Johnson trekker frem eksempelet SVARTPISTOL er en PISTOL, mens FALSK PISTOL ikke er en PISTOL: «SVART gir PISTOL nye egenskaper, mens falsk knytter seg til begrepet PISTOL og gir et nytt begrep som ikke er en underkategori av PISTOL» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 114). Enkeltbegrepet defineres ikke isolert, men ut fra sin rolle i ulike type erfaringer. Disse erfaringene er relatert til begrepets iboende egenskaper og egenskaper det tilegner seg i interaksjon med andre attributter. Hvordan begrepets egenskaper defineres vil spille en rolle for hva som skjules og hva som fremheves, og videre påvirke hvordan vi forholder oss til begrepet.

### 3 Materiale og metodiske tilnærminger

Dette kapitlet vil først presentere materialet og dets sjanger. Deretter beskriver jeg hvordan jeg har samlet inn materialet, hvordan jeg sorterer materialet, og hvordan jeg skal identifisere metaforer med bakgrunn i Lakoff & Johnsons (2003) kognitive metafor-teori. Videre følger beskrivelse av hvordan jeg analyserer tekstene med utgangspunkt i diskursbasert metaforanalyse (Semino, Denjin & Dermen, 2018) for å utforske hvilke metaforer og metaforiske uttrykk unge bruker og for å avdekke de mest sentrale underliggende kognitive metaforene i unges beskrivelser av fenomen knyttet til livsmestring. Jeg vil også vise Kövecses «Metafor og Metonymi Index» (2010), for kategorisering av underliggende metaforer i materialet. Til slutt i kapitlet går jeg gjennom prosjektets forskningsdesign og reliabilitet.

#### 3.1 Materialet

Materialet er leserinnlegg skrevet av ungdom, og tekstene er autentiske. Jeg har hentet totalt 71 leserinnlegg fra *Aftenpostens* «Si ;D»-spalte. *Aftenposten* «Si ;D» er en debattsider for ungdom i alderen 13-21 år der målet er å løfte frem unge stemmer i samfunnsdebatten (*Aftenposten*, 2016). Her inviteres ungdom i aldersintervallet til å dele meninger om saker de engasjerer seg i. Innleggene publiseres for offentligheten på ap.no, utvalgte innlegg trykkes i papirutgaven av *Aftenposten*, og noen innlegg publiseres også på Instagram. *Aftenpostens* «Si ;D»-redaksjon informerer på nettsiden om at tekstenes omfang skal være relativt kort: «Som hovedregel skal hovedinnlegg på ‘Si ;D’ være maks 3000 tegn - inkludert mellomrom» (*Aftenposten*, 2016).

*Aftenposten* «Si ;D» arrangerer hvert år en julekalender der konseptet er at ungdom inviteres til å dele tanker og meninger om livet. Jeg har valgt å avgrense materialet til julekalendrene lagt til 2019, 2020 og 2021. Materialet er leserinnleggene som ble offentlig publisert på *Aftenpostens* debattsider for ungdom «Si ;D» på ap.no fra 1. til 24. desember disse tre årene under overskriftene «Julekalender 2019», «Julekalender 2020» og «Julekalender 2021». I disse tre periodene har tema for julekalendrene vært henholdsvis «Livsvisdom fra unge» (2019), «Unge om omsorg» (2020) og «Livsvisdom fra unge» (2021). Presentasjonene på *Aftenpostens* «Si ;D»-sider lyder slik i 2019:

2019: Årets julekalender i Aftenposten

Hva vet vi egentlig om menneske rundt oss og hvilke liv de har levd?

Når unge deltar i samfunnsdebatten, blir alderen deres altfor ofte brukt mot dem som en hersketeknikk i ulike kommentarfelter.

I denne julekalenderen vil vi vise frem at visdom ikke nødvendigvis henger sammen med



alder, og at vi alle har noe å lære av hverandre.

Derfor deler 24 ungdommer med 24 forskjellige liv noe av sin livsvisdom hver dag frem til jul. (*Aftenposten*, 2019)

I 2020 lyder invitasjonen til julekalenderen slik:

2020: Julekalender: Unge om omsorg

Hver dag frem til jul skriver unge mellom 13 og 21 år i Si ;Ds julekalender. De forteller enten om noen som har gjort noe beundringsverdig for dem, eller om noen samfunnet bør vise mer omsorg. (*Aftenposten*, 2020)

Og i 2021 lyder invitasjonen til julekalenderen slik:

2021: Årets julekalender

Hva vet vi egentlig om menneskene rundt oss?

Årets julekalender har temaet «livsvisdom fra ungdommen».

Hver dag frem til jul skriver unge mennesker om hendelser i livet som har formet dem, og som de har lært noe av.

Kanskje kan flere lære noe av de unges erfaringer? (*Aftenposten*, 2022)

På Aftenpostens «Si; D»s informasjonsside om hvordan sende inn leserinnlegg, oppfordres det til å skrive om temaer man er engasjert i: «Før du setter deg ned og skriver, vær sikker på at dette er noe du virkelig er engasjert i» (*Aftenposten*, 2016). Ungdommene som ønsker å skrive inn, oppfordres til en personlig skrivestil og å bruke egne ord: «Behold din egne personlige skrivestil. Det er ikke nødvendig å bruke store og fine ord, om det ikke faller naturlig for deg. «Si ;D» er en side for ungdom!» (*Aftenposten*, 2016). Materialet er skriftlige tekster hentet fra en autentisk kontekst.

## 3.2 Leserinnlegg som sjanger

Leserinnlegg er sakprosa, og Johann Tønnesson definerer sakprosa som «[...] tekster som adressaten har grunn til å oppfatte som direkte ytringer om virkeligheten. Sakprosa teksten kommuniserer gjennom verbalspråk, men dette skjer ofte i samspill med andre tegnsystemer» (Tønnesson, 2012, s. 34). Leserinnlegg tilfredsstillter sakprosasjangerens krav ved at de er direkte ytringer om virkeligheten, og samtidig underbygger denne sjangerkonvensjonen en forventning hos leserne til at dette er leserinnleggforfatterens ytring om noe som er knyttet til virkeligheten. Dette betyr ikke nødvendigvis at tekstene har en objektiv og saklig stil. Leserinnlegg er en sjanger der forfatterens subjektive stemme er forventet å være til stede, og leserinnlegg kan også inneha bevisst bruk av

litterære virkemidler. Det kan være mer presist å definere leserinnlegg som litterær sakprosa: «Litterær sakprosa er forlagspubliserte tekster med navngitte forfattere. Forfatterne forstås her som individer. Forfatteren henvender seg som uavhengig skribent til en allment tilgjengelig offentlighet» (Tønnesson, 2012, s. 34). Litterær sakprosa publiseres i dag i medier som for tiden er elektroniske og trykte bøker, hefter og tidsskrifter, og disse analysedataene er som nevnt publisert både i papiravis og på nett. I den litterære sakprosaen sier Tønnesson at alle litterære virkemidler står til rådighet, så lenge kontrakten om den grunnleggende, direkte tilknytningen til virkeligheten er opprettholdt (Tønnesson, 2012, s. 34). Innleggene på *Aftenposten* «Si ;D»s sider har en navngitt forfatter og de publiseres i både trykte og elektroniske medier. I tillegg understreker «Si ;D»-redaksjonen i teksten som informerer om hvordan sende inn leserinnlegg på sine nettsider, at ekte engasjement er viktig for å bli publisert på deres debattsider og redaksjonen påpeker videre at innlegg uten tydelig engasjement ofte gjennomskues og takkes nei til (Aftenposten, 2016). Det er flere faktorer som fastslår «Si ;D»-innleggene som litterær sakprosa.

Kontekst for ytringene er en viktig påvirkningsfaktor for sjangerkonvensjoner, og Tønnesson omtaler hvordan sjanger, her leserinnlegg, stiller krav til det rent språklige, eller tekstlig atferd som Tønnesson omtaler det som: «En sjanger er et normbestemt mønster for tekstlig atferd som tjener spesifikke kommunikative formål» (Tønnesson, Ordliste, 2002). At tekstene er hentet fra *Aftenpostens* debattsider for ungdom kan ha betydning for språklige valg, herunder bruk av metaforer. En bevisst bruk av tradisjonelle litterære virkemidler er dog ikke viktig ved utvalg av tekstene i dette prosjektet. Men det følelsesladete elementet og det at det fastslås at sakprosaetekster aldri vil være følelseløse er på samme måte som at leserinnleggene må antas å være direkte ytringer om virkeligheten, en viktig faktor som styrker leserinnleggenes relevans som analysegrunnlag, det vil si at de er autentiske tekster i en autentisk kontekst.

Som tidligere nevnt oppfordres mulige forfattere av *Aftenposten* til å skrive med engasjement, og i tillegg oppfordres de til å beholde egen personlig skrivestil, og det understrekes at det ikke er nødvendig å bruke store og fine ord, og at «Si ;D» er en side for ungdom (Aftenposten, 2016). Diskursen teksten er publisert i uttaler her direkte oppfordringer knyttet til sjangerkonvensjon og tekstens mål. Disse oppfordringene synes mer å nedtone bruk av litterære virkemidler, og sette søkelys på et autentisk språk. Leserinnleggenes kontekst er her med på å fremme det autentiske språket, noe som øker leserinnleggenes validitet som analysegrunnlag. Oppsummert kan man konkludere med at både leserinnleggenes sjangerkonvensjon og kontekst inkluderer spesifikke

normer og forventninger til teksten som underbygger leserinnleggenes validitet som analysegrunnlag for å undersøke oppgavens problemstilling.

### 3.3 Innsamling av materiale

Når jeg vurderer type tekster som kan ha potensiale som analysemateriale, er det autentiske som nevnt et viktig kriterium. Jeg vurderer først å bruke tekster jeg har tilgang til i mitt arbeid som lærer i videregående skole og jeg vurderer innlegg skrevet av unge i sosiale medier som Instagram, Facebook, Snapchat og øvrige sosiale medier. Jeg redegjør for at jeg ikke ser dette som et godt alternativ i delkapitlet om forskningsdesign og validitet. Leserinnleggene i regi av Aftenposten «Si; D»s julekalender utpeker seg raskt som et adekvat alternativ fordi de belyser emner innenfor fenomenet livsmestring, de er autentiske og de er publisert offentlig. Materialet er publisert i periodene for julekalendrene gjennom 2019, 2020 og 2021, og de ligger fortsatt tilgjengelig på Aftenpostens nettsider. Leserinnleggene samler jeg inn ved å kopiere dem fra Aftenpostens nettsider og lime dem i Word-dokumenter – ett Word-dokument for hvert år. Jeg får ingen treff på begrepet livsmestring når jeg søker gjennom materialet, men temaene som hver eneste ett av leserinnleggene belyser er tydelig relatert til emner innenfor livsmestring. Å bestemme i forkant hvilke av disse emnene og måldomener jeg skal undersøke som utspiller seg som mest relevante knytte til begrepet livsmestring, er likevel ikke i henhold til en diskursorientert metafor-teori der målet også er å undersøke hvordan språket er i bruk: «I diskursorientert metafor-teori går man som nevnt ikke ut fra på forhånd formulerte metaforer, men fra metaforer og systematiske sammenhenger mellom dem i autentisk språkbruk. Diskursorientert metafor-teori er mer en metode enn en teori» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 173). Med tanke på problemstillingen i denne studien og for å undersøke om leserinnleggene er relevant materiale å bruke i analysen, finner jeg det derfor hensiktsmessig først å gå grundigere til verks i å undersøke hvilke tematikker unge er opptatt av i de 71 innleggene. Jeg sorterer derfor leserinnleggene etter tema, og kategoriserer leserinnleggene etter disse temaene i regnearkstabeller. Jeg redegjør for temaene og hvordan antall leserinnlegg fordeler seg på de mest sentrale temaene innledningsvis i kapittel fire.

### 3.4 Metaforidentifisering

Videre i analysen identifiserer jeg metaforiske uttrykk og underliggende metaforer. Identifiseringen gjennomføres i to runder. Først identifiserer jeg i så stor grad som mulig alle metaforiske uttrykk som finnes i materialet. Deretter gjennomgår jeg materialet på nytt og identifiserer metaforiske

uttrykk i omtale av emner som utpeker seg som kontekstuellt overordnet knyttet til begrepet livsmestring. Jeg gjennomgår metode og arbeid med for i detaljer nedenfor. Jeg har da i forkant identifisert de kontekstuelle emnene knyttet til livsmestring som jeg arbeider med. Først vil jeg nå vise metode for identifisering av de metaforiske uttrykkene og deres underliggende metaforer. Et metaforisk uttrykk kjennetegnes som beskrevet i teoridelen, ved at det foreligger en betydningssammenheng mellom kildeområde og måldomene: «[...] om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet. Når disse to betingelsen er oppfylt, kan vi si at ordet eller uttrykket er metaforisk (Askeland & Agdestein, 2019, s. 176). Når jeg med bakgrunn i kognitiv metafor-teori og diskursanalyse skal finne ut hvordan unge tenker og forstår emner og fenomener knyttet til livsmestring, er derfor hensiktsmessig å søke etter underliggende metaforer som kommer fram gjennom identifisering og systematisering av de metaforiske uttrykkene i teksten (2019). For å analysere ut de underliggende metaforene, må jeg derfor først finne de metaforiske uttrykkene i teksten. De underliggende metaforene skrives med store bokstaver for at de skal skilles fra de metaforiske uttrykkene, og ifølge Askeland og Agdestein er det vanlig å regne med fire til fem forekomster av metaforiske uttrykk for å bestemme en underliggende metafor (Askeland & Agdestein, 2019, s. 177). De underliggende metaforene i analysen av materialet blir utpekt med utgangspunkt i dette kravet. Når Lakoff spesifiserer hva som kan regnes som en metafor, er det ikke det tradisjonelle metaforbegrepet der ordet eller uttrykket i seg selv ligger til grunn for funn i teksten, men hvordan vi konseptualiserer et mentalt domene med utgangspunkt i et annet: «The locus of metaphor is not language at all, but in the way we conceptualize one mental domain in terms of another» (Lakoff G. , 1993). Metaforiske uttrykk som i klassisk forstand ikke er metaforer, vil dermed utgjøre en stor del av analysegrunnlaget, og særlig gjelder dette for ontologiske metaforer, her under beholdermetaforer og gjenstandsmetaforer.

For å identifisere metaforiske uttrykk i teksten har jeg delvis benyttet metoden metaforidentifiseringsprosedyren (Metaphor identification procedure) som Elena Semino sammen med kollegaer har utarbeidet, og Seminos metode som videre omtales som MIP, er utviklet i samarbeid med Peter Crisp, Raymond Gibbs, Alice Deignan, Graham Low, Lynne Cameron, og Gerard Steen. En gruppe metaforforskere som går under navnet Pragglez-gruppa etter første bokstav i fornavnet til medlemmene i gruppa (Semino, 2008, s. 11). Semino påpeker at å identifisere metaforiske uttrykk i autentiske tekster ikke er uproblematisk, og at konteksten har innvirkning på hva som skaper et metaforisk uttrykk (2008). Fremgangsmåten MIP som Pragglez-

gruppen utarbeidet inkluderer kontekst i identifiseringen av metaforiske uttrykk. MIP er gjengitt nedenfor, og hentet fra Seminos bok *Metaphor in Discourse* (2008):

1. Les hele teksten for å etablere en generell forståelse av betydningen/ innholdet i teksten.
2. Identifiser de språklige enhetene i tekstdiskursen.
3.
  - a. Etabler den kontekstuelle betydningen for alle de språklige enhetene i teksten, det vil si hvordan de kan relateres til en entitet, en relasjon eller et attributt i den situasjonen skapt av teksten. Merk hva som kommer før og etter den språklige enheten.
  - b. Finn ut om den språklige enheten i teksten har en mer grunnleggende betydning i andre kontekster enn den gitte konteksten. Grunnleggende betydninger har en tendens til å være:
    - i. mer konkrete (de er lettere å se for seg, se, høre, føle, lukte og smake)
    - ii. relatert til kroppslig aktivitet
    - iii. mer presise (til forskjell fra vage)
    - iv. historisk eldre

Grunnleggende betydninger er ikke nødvendigvis de mest frekvente betydningene av de leksikalske enhetene.

- c. Hvis en leksikalsk enhet har en mer grunnleggende betydning i andre kontekster enn i den gitte, finn ut om denne kontekstuelle betydningen kontrasterer til den grunnleggende betydningen, men kan bli forstått i sammenheng med denne. (Semino, 2008, ss. 11-13)

MIP krever at prosedyren følges i alle deler av metaforidentifiseringsarbeidet, men for avgrensningene i denne studien har det vært hensiktsmessig å kombinere MIP med den enklere og mer generelle fremgangsmåten for å identifisere ord med metaforisk potensial som Askeland og Agdestein introduserer beskriver i *Metaforer Hva, hvor og hvorfor* (2019). Deres metode er:

1. Undersøk teksten ord for ord og se etter
  - a. Ord som har en grunnbetydning som står i kontrast til betydningen de har i konteksten  
og
  - b. Om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet. Når disse to betingelsen er oppfylt, kan vi si at ordet eller uttrykket er metaforisk. (Askeland & Agdestein, 2019, s. 176)

For å undersøke tilknyttede emner til begrepet livsmestring, tar jeg utgangspunkt i punkt 1b hos Askeland og Agdestein, og vil identifisere disse som kontekstuelle emneområder.

### 3.4.1 Identifisering av metaforer

Innledningsvis har jeg slik MIP fordrer, lest gjennom alle tekstene for å skape en forståelse av materialet. Det er i denne fasen jeg kategoriserer de sentrale temaene unge er opptatt av innenfor livsmestring som jeg nevner ovenfor. Deretter nærleser jeg alle leserinnleggene, og undersøker tekstene setning for setning for å sortere ut alle metaforiske inntrykk. Jeg undersøker ord for ord, for å se etter en grunnbetydning som står i kontrast til betydningen de har i konteksten, og undersøker videre ordene opp mot punkt 1b i Askeland og Agdesteins metode: «[...] om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet. Når disse to betingelsene er oppfylt, kan vi si at ordet eller uttrykket er metaforisk (Askeland & Agdestein, 2019, s. 176). De metaforiske uttrykkene samler jeg i regnearktabeller og analyserer dem for underliggende metaforer. Når de underliggende metaforene er analysert frem, kategoriserer jeg dem på disse. Jeg oppretter totalt tre regnearkfiler, en for hvert år – 2019, 2020 og 2021. Hvert regneark har 24 ark, ett for hvert av de 24 innleggene det aktuelle året. I den øverste radlinjen på arket har cellene titler for underliggende metaforer som fremviser seg i innleggene, for eksempel LIVET ER EN REISE, MENNESKET ER EN MASKIN, SAMFUNNET ER EN BEHOLDER. Hver av de metaforiske uttrykkene i leserinnlegget der den underliggende metaforen utpeker seg, får så en celle under tittelen for den underliggende metaforen den tilhører og blir skrevet inn der. I arbeidet med å kategorisere de metaforiske uttrykkene i henhold til underliggende metaforer, tar jeg utgangspunkt i listen over vanlige kildedomener utarbeidet av Kovecses slik den er presentert og oversatt av Askeland og Agdestein (2019).

Tabell 3-1 Vanlige kildeområder (Kovecses)

Vanlige kildedomener	Eksempel
Menneskekroppen	A vise ansikt, å aksle et ansvar
Helse og sykdom	Et sunt samfunn, et sykt sinn
Dyr	Han er en slu rev, hun er en tiger
Planter	Hun høstet frukter av arbeidet sitt, næringslivet blomstrer
Bygninger og konstruksjoner	Han er i økonomisk ruin. Hun bygget opp en argumentasjonsrekke.
Maskiner og redskaper	Avisene er et meningsmaskineri. Læreboka er et redskap for å lære.
Leker og sport	Å leke med tanken. Vi må følge reglene.
Penger og økonomi	Tid er penger. Prøv å spare på energien din. De investerte mye i forholdet.
Mat og matlaging	Har du en oppskrift på suksessen? Han kokte i hop en utrolig historie.
Kulde og varme	En kald mottakelse, et iskaldt blikk, en varm velkomst, i kampens hete.
Lys og mørke	En dyster stemning. Hun lyste opp. En sky av mistanke.
Krefter	Jeg ble feid av banen. Du driver meg til vanvidd. Jeg ble overveldet.
Bevegelse og retning	Hun løste problemet steg for steg. Han tørna. Økonomien galopperer av garde.

Jeg får slik en oversikt over alle metaforiske uttrykk og underliggende metaforer i de 71 leserinnleggene. Etter at alle de metaforiske uttrykkene og underliggende metaforer er kartlagt, gjør jeg en opptelling av de underliggende metaforene, først for hvert år og deretter totalt. Dette gir en overordnet oversikt over om materialet faktisk inneholder metaforer og i hvor stor grad. Jeg presenterer forekomsten av metaforer i analysekapitlet.

### 3.4.2 Identifisering av metaforer knyttet til kontekstuelle emner innenfor livsmestring

I dette underkapitlet vil jeg vise hvordan jeg identifiserer metaforiske uttrykk i omtale av kontekstuelle emner som utpeker seg som relevante innenfor begrepet livsmestring. Jeg gjennomgår metode og hvordan jeg identifiserer de metaforiske uttrykkene og de underliggende metaforene som jeg drøfter videre i den kritiske diskursanalysen nedenfor. Før jeg viser hvordan jeg identifiserer disse, vil jeg først vise hvordan jeg har kommet frem til de kontekstuelle emneområdene innenfor begrepet livsmestring som ligger til grunn for analysen. Jeg leser først gjennom materialet for å undersøke forekomsten av ordet livsmestring. Det viser seg at unge ikke bruker begrepet

livsmestring. Ordet er ikke brukt én gang i de 71 leserinnleggene. Siden livsmestring som begrep ikke er brukt i tekstene, søker jeg etter kontekstuelle emner som kan knyttes til livsmestring. Jeg benytter videre begrepet 'kontekstuelle emneområder' eller 'kontekstuelle emner' om disse emnene. Dette er med forankring i begrepet slik 'kontekstuelle emner' er brukt i Askeland & Agdesteins metode for metaforidentifisering: «Om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet. Når disse to betingelsen er oppfylt, kan vi si at ordet eller uttrykket er metaforisk» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 176). Det tverrfaglige tematikken livsmestring berører både menneskets indre, der begreper som selvbilde og identitet er direkte uttalt i læreplanen, og samfunnet og ytre faktorer generelt. For å sortere ut og kategorisere de metaforiske uttrykk knyttet til emneområdene som utpekte seg knyttet til livsmestring, var det essensielt å på nytt lese leserinnleggene nøye og vurdere hver enkelt setning mot leserinnleggets tema, «invitasjonen fra Aftenposten og sjangerkonvensjoner. Det vil si sette setningene og de metaforiske uttrykkene i kontekst. Jeg tar utgangspunkt i de to emnene 'Selvbilde og identitet' og 'Samfunn og ytre faktorer' som omtales i Læreplanens overordnede del om *Folkehelse og livsmestring*: «I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2017). Tre kontekstuelle emner utpeker seg innenfor 'Selvbilde og identitet' og 'Samfunn og ytre faktorer': 'Mennesket', 'Livet' og 'Samfunnet'. I den videre metaforidentifiseringen er det knyttet til disse tre kontekstuelle emnene jeg identifiserer bruk av metaforer. Jeg bruker samme oppskrift som vist i kapittel 3.4.1 i metaforidentifiseringen. Jeg samler de metaforiske uttrykkene i regneark kategorisert på kontekstuelle emnene 'livet', 'mennesket' og 'samfunnet'. Videre undersøker jeg de metaforiske uttrykkene for sentrale underliggende metaforer, og kategoriserer de metaforiske uttrykkene på de underliggende metaforene som analyseres frem. Se vedlegg 1 for oversikt.

I arbeidet med identifisering av metaforene på de to nivåene, har jeg som vist tatt utgangspunkt i en kombinasjon av metoden MIP og metoden til Askeland & Agdestein. Underliggende metaforer formuleres når vi har identifisert og systematisert de metaforiske uttrykkene i teksten, og jeg baserer på at man regner med fire til fem forekomster for å bestemme at det er en underliggende metafor (Askeland & Agdestein, 2019, s. 177). Å lese hele materiale flere ganger har vært nødvendig for å etablere en generell forståelse av betydningen/ innholdet i hvert enkelt leserinnlegg og samlet. For å identifisere kontekstuelle emneområder har det vært nødvendig å arbeide med disse i kontekst. I arbeidet med å identifisere de metaforiske uttrykkene er de to trinnene som er vist i Askeland og Agdesteins metode hensiktsmessige.



### 3.5 Kritisk metaforanalyse

I kapittel fem vil jeg i et diskursorientert metaforperspektiv analysere de underliggende metaforene jeg har analysert i kapittel fire som er utgangspunkt for denne undersøkelsen. Jeg undersøker med henvisning til diskursiv metafor teori hvilke aspekt av emner som kan knyttes til begrepet livsmestring og hva de sentrale underliggende metaforene framhever og skjuler. I tillegg undersøker jeg om det er mulig å spore forandringer i bruk av underliggende metaforer fra 2019 til 2021. Det er de underliggende metaforene jeg har analysert i kapittel fire etter MIP-metoden kombinert med Askeland & Agdesteins metode som ligger til grunn for den diskursive metaforanalysen.

For å avdekke om ord er eller ikke er brukt metaforisk, er det nyttig å ta i betraktning konteksten og de diskurser skribentene og leserne deres tilhører og forventningene som ligger til grunn under lesing av tekstene: «[...] the discourse communities to which writers and readers belong, and the goals associated with the genre under which a text can be subsumed» (Deignan, Semino, & Littlemore, *Figurative Language, Genre and Register.*, 2013). Det vil si hvilke sjangerkonvensjoner og hvilke mål er knyttet til teksten i den diskursen den er publisert. Setting, roller, mål og forventninger, hvilket emne som belyses og normer og forventninger er alle ulike faktorer som påvirker språket: «[...] particular occasions in specific roles, for particular goals, about particular topics, in particular settings, and against the background of specific norms and expectations» (Steen, 2007, ss. 352-353). I tillegg til å undersøke de underliggende metaforene i kontekst, bruker jeg i den kritiske metaforanalysen to nøkkelspørsmål referert til i Askeland & Agdestein (2019):

Hva er tankerammene for metaforen, og hvilken tenkemåte er metaforbruken uttrykk for?

Hva er det metaforene framhever, og hva skjuler de? (Askeland & Agdestein, 2019, s. 179)

Studien vil også forsøke å angi om det kan spores en eventuell endring i metaforbruk over tid, ved å sammenligne materialet fra før og under pandemien.

### 3.6 Forskningsdesign, validitet og reliabilitet

I boka *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanning* påpeker May Britt Postholm og Dag Ingvar Jacobsen at det eksisterer ulike teorier knyttet til synet på hvordan sann kunnskap kan oppnås, og disse kalles epistemologier (2017). Sammen med det ontologiske utgangspunktet, altså teorier om hvordan virkeligheten egentlig ser ut, kan epistemologi styre valg av forskningsdesign: «det ontologiske og epistemologiske utgangspunktet vil bety mer for hvordan informasjonen tolkes,

enn for hvordan den samles inn. Det er hvordan man fortolker kunnskapens status, som er det viktige» (Postholm & Jacobsen, 2017). Ola Harstad understreker at norskfaglig forskning handler om å forstå (Harstad, 2020, s. 29). Hermeneutikk er læren om forståelse, og forståelsesprosesser blir uttrykt i modell av den hermenutiske sirkel, fra del til helhet og ny del til ny helhet: «Dette betyr at selv om forskeren ser seg ferdig med sin analyse og fortolkning, og sender fra seg forståelsen hun har skrevet frem, stopper ikke forståelsesprosessen» (Harstad, 2020, s. 33). I dette prosjektet er problemstillingen åpen, og målet er å øke forståelsen for hvilke metaforer unge bruker i omtale av livsmestring. Forskningsdesignen er derfor grunnleggende basert i hermeneutisk tilnærming til tekst.

De ulike elementene som inkluderes i et forskningsdesign, kan styrke og svekke validitet og reliabilitet i forskningsprosjektet. I boka *Hva annet er også sant?* Skriver Frode Nyeng «Til forskjell fra vår hverdagslige tenkning er den vitenskapelige metodisk, opptatt av presisjon, selvkritisk og kildegranskende» (2017). Validitet og reliabilitet er to kvalitetskriterier på det vitenskapelige, og handler om utfordringene i forsøket på å gjengi virkeligheten i forskning (2017). Validitet er betegnelsen på hvor godt man klarer å måle det man ønsker å måle, og for å samle inn data til dette prosjektet vurderte jeg ulike metoder for å få tak i materiale til analyse for å forstå hvordan unge tenker om livsmestring. Jeg underviser i videregående skole og har daglig tilgang til elevenes språk i bruk i autentisk kontekst. En måte å samle inn data kunne ha vært å benytte meg av min tilknytning til skolen som inngang, og jeg kunne ha gjennomført intervjuer med elevene eller jeg kunne samlet inn tekster de forfattet. «Å drive vitenskapelig forskning er aldri fullstendig objektiv, hvis vi med det mener å la 'virkeligheten tale for seg selv', men er formet – helt ned på nivået hvor vi gjør observasjoner – av måten vi spør og måler på» (Nyeng, 2017). Nettopp den manglende objektiviteten i insider-posisjonen kunne ha blitt både min utfordring og begunstigelse. Spørsmålet i forhold til validitet ville da for eksempel ha blitt: «I hvilken grad påvirker jeg som elevenes lærer deres svar?» Jeg valgte bort denne forskningsdesignen da jeg forsto at min innsidestatus også kunne påvirke forskningsprosjektets validitet.

Validitet kan beskrives som indre og ytre gyldighet (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 223). Indre gyldighet (validitet) dreier seg om i hvor stor grad det er samsvar mellom den virkeligheten vi påstår at vi studerer og analyserer, og de begreper og teorier vi benytter for å beskrive denne virkeligheten (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 223). I tillegg handler den indre validiteten i hvor stor grad vi har grunnlag for å uttale oss om kausalitet ut fra studien vi har gjort (Postholm & Jacobsen, 2017). Forskningsdesignen jeg har valgt med å bruke kognitiv metafor-teori og diskursiv

metaforanalyse på allerede publiserte tekster som analysegrunnlag, styrker denne oppgavens validitet på to måter: For det første styrkes validiteten ved at jeg som lærer og forsker ikke har påvirket tilvirkningen av tekstene. Jeg har ikke formulert og gitt elevene en oppgave og slik gitt føringer for form og innhold for tekstene. Jeg har ikke påvirket hvilke temaer elevene skal belyse eller hvilke fortellergrep og virkemidler de skal benytte. Jeg har heller ikke påvirket tekstene under skriving ved å rettlede elevene og kommet med forslag til innhold eller skrivemåte. Tekstene er autentiske. For det andre skaper det autentiske materialet en utgangsplassform av metafortyper som skal kartlegges, som jeg antar er i stand til å si noe om ungdoms metaforbruk som gjelder livsmestring i debattinnleggene som er skrevet i forbindelse med Aftenposten «Si; D»s julekalender. Dette er med på å stryke den indre validiteten i prosjektet. Den ytre validiteten handler om overførbarheten, det vil si i hvor stor grad funn fra en kontekst kan overføres til – eller generaliseres – til andre kontekster som ikke er studert. (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 23) I dette prosjektet er det et spørsmål om metaforbruk som utkrystalliserer seg i «Si; D -innlegg kan si noe om metaforbruk knyttet til livsmestring generelt blant unge generelt i Norge i dag. Innleggsforfatterne er unge mellom 13-21 år og kan slik sett representere unge i Norge i dag. På den andre side er det trolig et mindre utvalg som skriver inn til *Aftenpostens* «Si; D-spalte, og det kan derfor være begrenset overførbarhet av funnene i analysen.

Studien baserer seg derfor en konstruktivistisk epistemologi tett knyttet til et prosessperspektiv på virkeligheten, det vil si oppfatningen om at virkeligheten er noe som hele tiden er i bevegelse, noe som gjør absolutte og tidsuavhengige sannheter vanskelig å tenke seg (Postholm & Jacobsen, 2017). Dette forskningsprosjektet beveger seg gjennom tre perioder plassert i tre år 2019, 2020 og 2021, og det komparative perspektivet kan bidra til imøtekomme utfordringer med å tenke seg absolutte og tidsuavhengige sannheter. Periodene for alle tre årene er de samme, det vil si 1. desember til 24. desember hvert år.

For å øke graden av ytre validitet refererer Postholm og Jacobsen til Geertz' «tykke beskrivelser» som inviterer leserne inn i forskerens konkrete forskningssituasjon og selv være med å gjøre egne analyser og tolkninger: «Ifølge Geertz (1973) er 'tykke' beskrivelser som omhandler både handlinger og meninger og også konteksten for disse handlingene og meningene, nødvendig å presentere for å invitere leseren inn i forskerens konkrete forskersituasjon og deltakernes perspektiv» (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 239). Dataene jeg presenterer i oppgaven tar høyde for dette, og er med på å styrke den ytre validiteten. Analysegrunnlaget er bredt og har tykke beskrivelser som innbyr leseren til selv å se sammenhenger og gjøre egne fortolkninger. Det er også

med på å styrke overførbarheten at jeg er åpen om mine valg og vurderinger: «For at overførbarheten skal styrkes, er det viktig for forskeren å skrive slik at leseren opplever at han eller hun blir invitert inn i forskningsprosessen som er gjennomført.» (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 239). I denne sammenheng er det relevant å opplyse om at jeg valgte «Si ;D»-innlegg som materiale også fordi de allerede er publisert offentlig, og slik er tilgjengelige for lesing om ønskelig.

Spørsmål knyttet til prosjektets reliabilitet omhandler målesikkerhet: «Hvis den samme målingen gjentas mange ganger, er målet reliabelt (pålitelig) om vi får det samme målet hver gang» (Postholm & Jacobsen, 2017, s. 224). I denne studien er reliabilitet knyttet til at hvordan jeg forstår og anvender teori og metode, valg av materiale, samt hvordan jeg gjør rede for analyse, tolkninger og drøfter funn gjennom de samme periodene tre påfølgende år.

## 4 Kognitiv metaforanalyse

I kapittel fire presenterer jeg metaforanalysen, der jeg undersøker hvilke metaforer som brukes når kontekstuelle emner knyttet til fenomenet livsmestring opptrer i setninger. Jeg svarer i dette kapitlet på forskningsspørsmålet *Hvilke sentrale underliggende metaforer bruker unge for å beskrive emner som kan knyttes til begrepet livsmestring?* I kapitlet følger analyse av underliggende metaforer som kommer fram av materialet. Jeg undersøker her hvilke sentrale underliggende metaforer unge bruker for å beskrive emner som kan knyttes til begrepet livsmestring.

Inndelingen i kapitlet er motivert av funn jeg har gjort underveis i arbeidet i forhold til de kontekstuelle emner som har utpekt seg tilknyttet begrepet livsmestring og av den innledende sorteringen og kategorisering av metaforer. Metaforanalysen i oppgaven er todelt. Ved innledende gjennomlesing av materialet, ble det synlig at begrepet 'livsmestring' ikke er brukt i de 71 innleggende. For å svare på problemstillingen i denne studien fant jeg det hensiktsmessig først å undersøke hvilke temaer og kontekstuelle emner knyttet til begrepet livsmestring unge skriver om. Deretter viser jeg i analyse de mest sentrale kontekstuelle emneområder innenfor livsmestring som omtales metaforisk.

Både i den overordnede analysen knyttet til temaer og kontekstuelle emner og i analysedelen kategoriserer jeg de metaforiske uttrykkene i henhold til underliggende metaforer, men siden materialet er omfattende ble det nødvendig å gjøre utvalg. Funnene presentert innledningsvis viser at underliggende metaforer kan knyttes til fenomenet livsmestring. Forekomsten av metaforiske uttrykk er her presentert på et overordnet nivå. Analysen videre vil undersøke forekomsten av de underliggende metaforene tilknyttet de kontekstuelle emnene 'livet', 'mennesket' og 'samfunnet'. Siden studien er satt søkelys på å finne de sentrale underliggende metaforene unge bruker for å beskrive mener som kan knyttes til livsmestring, er en del av analysen knyttet til antall metaforiske uttrykk og underliggende metaforer som utpeker seg.

Kapitlet er ordnet etter en først del med presentasjon av temaer og kontekstuelle emner knyttet til livsmestring og forekomster av metaforer i de 71 innleggene generelt, deretter kommer andre del der underliggende metaforer knytte til de mest sentrale kontekstuelle emnene – 'livet', 'mennesket' og 'samfunnet' – unge skriver om knyttet til livsmestring analysert.

## 4.1 Temaer innen livsmestring

Med tanke på problemstillingen i denne studien og for å undersøke om leserinnleggene er adekvat materiale å bruke i analysen, finner jeg det hensiktsmessig først å gå grundigere til verks i å undersøke hvilke tematikker unge er opptatt av i de 71 innleggene. Dette for å befeste materialet som relevant for analyse knyttet til tema livsmestring. I forkant av selve metaforanalysen har jeg derfor undersøkt hvilke temaer unge er opptatt av innenfor fenomenet livsmestring. Jeg sorterer leserinnleggene etter tema, og kategoriserer leserinnleggene etter disse temaene i regnearkstabeller. Jeg redegjør for temaene og hvordan antall leserinnlegg fordeler seg på de mest sentrale temaene innledningsvis i teorikapitlet. Tabell 1 viser hvilke temaer Aftenposten «Si ;D»s julekalendere belyser i 2019, 2020 og 2021. I tillegg viser tabellen antall innlegg som belyser hvert tema. Jeg har identifisert, sortert og kategorisert forekomst av tematikk slik at jeg fått oversikt over de mest sentrale.

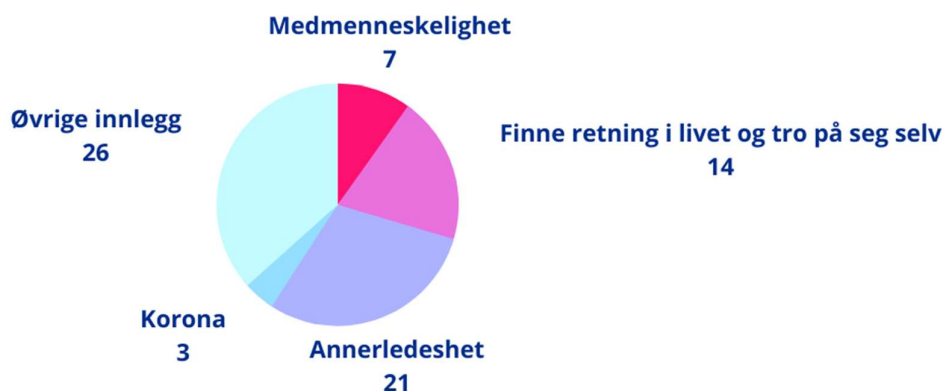
*Tabell 4-1 Temaer Aftenposten «Si ;D»s julekalendere belyser i 2019, 2020 og 2021*

<u>Tema</u>	<u>Antall leserinnlegg</u>
Annerledeshet	8
Dødsfall og sorg	2
Finne retning i livet og tro på seg selv	14
Flyktninger	2
Hobby	4
Homofili	3
Kreft	3
Likestilling	1
Medmenneskelighet	7
Miljø og klima	2
Rasisme	4
Kulturmøter	1
Politikk	2
Sorg	1
Ytringsfrihet	1
Downs syndrom	2
Hund	1
Mobbing	2
Nære relasjoner	1
Ytringsfrihet	1
Psykisk helse	1
Rus	1
Slanking	1
Funksjonshemming	1
Korona	3

Ensomhet	1
Barnarbeid	1
<b>Totalt</b>	<b>71 leserinnlegg</b>

‘Finne retning i livet og tro på seg selv’, ‘annerledeshet’ og ‘medmenneskelighet’ er de tre temaene som står frem som mest sentrale. Totalt 14 leserinnlegg har ‘finne retning i livet’ og ‘tro på seg selv’ som mest sentrale tema, åtte leserinnlegg har ‘annerledeshet’ som mest sentrale tema og sju leserinnlegg har medmenneskelighet som mest sentrale tema. Som tidligere nevnt opptre ikke begrepet ‘livsmestring’ i ett eneste av innleggene, og jeg vil derfor søke etter hvilke kontekstuelle emner som kan anses som relatert til det abstrakte begrepet livsmestring. Temaene jeg innledningsvis har kategorisert her under ‘Medmenneskelighet’, ‘Finne retning i livet og tro på seg selv’, ‘Annerledeshet’ og ‘Korona’ fungerer som et utgangspunkt for videre undersøkelse av kontekstuelle emner relatert til begrepet livsmestring senere i dette kapitlet. De tematikkene som ikke er nærliggende, har jeg kategorisert for seg selv under tittelen ‘Øvrige innlegg’. Figuren viser fordelingen på disse temaene:

### Hovedkategorier av tema for leserinnlegg (hele perioden)



Figur 4-1 Hovedkategorier av tema for leserinnlegg i hele perioden

## 4.2 Forekomst av metaforer i tekstene

Ved gjennomlesing av materialet ser jeg at det er kun i et fåtall av debattinnleggene man finner spor som kan tyde på bevisst bruk av metaforer som språklig virkemiddel for å understreke et tema eller budskap, men i denne oppgaven er det heller ikke det bevisste aspektet i bruk av metaforer som skal undersøkes. Jeg søker etter kognitive metaforer som tilnærmet ubevisst brukes av menneskene i tale og skrift, for å kunne analysere de underliggende metaforene, og det er derfor hensiktsmessig å starte analysen med å se nærmere på forekomst av metaforer i debattinnleggene. For å identifisere metaforiske uttrykk i leserinnleggene bruker jeg metoden som er beskrevet i metodekapitlet 3.4. Jeg nærleser leserinnleggene for i så stor grad som mulig å identifisere alle metaforiske uttrykk som finnes i materialet. Her benytter jeg som beskrevet en kombinasjon av MIP-metoden og Askeland & Askelands metode. Eksempler på metaforiske uttrykk er:

- (1) Selv om jeg er en av de heldige, har det ikke vært uten kamp. (201)
- (2) «Hvordan har jeg det egentlig?» tenkte jeg den natten på badet, og da raste alt. (13)
- (3) Jeg var veldig nære å forsvare meg selv og mitt kjønn. (65)

Antall metaforiske uttrykk i de 71 leserinnleggene er totalt 727 og det gjøres funn av metaforiske uttrykk i alle leserinnlegg. 14 av innleggene inneholder ti eller flere metaforiske uttrykk. Kun seks av innleggene inneholder fem metaforiske uttrykk eller færre. Figuren viser en fordeling av forekomsten av de metaforiske uttrykkene på hver av de tre periodene.

Antall metaforiske uttrykk fordelt på år (2019, 2020, 2021)



Figur 4-2 Forekomst metaforiske uttrykkene på hver av de tre periodene

For å bekrefte materialet som adekvat og siden tema for alle leserinnleggene gjennomgående er relatert til livsmestring, anses det som relevant også å se forekomst av metaforer på et generelt nivå. Metaforene er fordelt forholdsvis likt på de tre periodene med henholdsvis 257 metaforiske uttrykk



i innleggene fra 2019, 227 metaforiske uttrykk i innleggene fra 2020 og 243 metaforiske uttrykk i innleggene fra 2021. Antall metaforer i snitt per innlegg er 10,24. Høyeste antall metaforiske uttrykk i ett debattinnlegg er 24. To innlegg har totalt 24 metaforiske uttrykk. Tallene bekrefter at metaforiske uttrykk ikke er forbeholdt skjønnlitterære tekster, og har en fremtredende plass også i saktekster. Det er verdt å påpeke at kun seks av innleggene inneholder fem metaforiske uttrykk eller færre. 14 av innleggene inneholder ti eller flere metaforiske uttrykk. Tallene viser at det forekomst av metaforer er forholdsvis likt, men det er en liten nedgang av bruk av metaforiske uttrykk i 2020. Man kan da innledningsvis anta at de metaforiske uttrykkene som kommer frem, i stor grad er kognitive metaforer som ubevisst tas i bruk. Materialet kan derfor også utgjøre et godt analysegrunnlag for også å drøfte omkring tanke- og forestillingskjemaene som liggere til grunn for de metaforiske uttrykkene.

### 4.3 Metaforer for ‘Selvbilde og identitet’ og ‘Samfunn og ytre faktorer’

I den innledende undersøkelsen av materialet gjør jeg også en analyse av metaforiske uttrykk knyttet mot begrepene ‘Selvbilde og identitet’ og ‘Samfunnet og ytre faktorer’. Jeg undersøker disse to emnene fordi ‘Selvbilde og identitet’ og ‘Samfunnet og ytre faktorer’ omtales i Læreplanens overordnede del om *Folkehelse og livsmestring*: «I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2017). ‘faktorer som har betydning for mestring av eget liv’ mener jeg kan forstås som ‘Samfunn og ytre faktorer’. I den videre analysen vil jeg derfor analysere ut metaforiske uttrykk knyttet til ‘Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer’. Jeg har først undersøkt materialet setning for setning for å sortere ut og kategorisere setningene mot at de enten omtaler ‘selvbilde og identitet’ og ‘samfunnet og ytre faktorer’ slik det er beskrevet i metodekapitlet. Eksempler på slike setninger er:

(1) Derfor er det desto viktigere at vi ikke ser oss blinde og mister oss selv, i den stadige jakten etter det såkalte perfekte. (33)

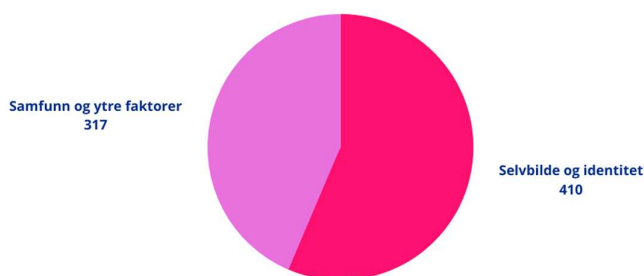
(2) Vi må bruke alle ressursene vi har, for å løse utfordringene i samfunnet. (239)

Eksempel (1) viser en setning der ‘selvbilde og identitet’ omtales, mens eksempel (2) viser en setning der ‘samfunnet og ytre faktorer’ omtales. I eksempel (1) er ikke selvbilde eller identitet brukt som ord, men det er like fullt tydelig at det er dette som omtales formuleringer som ‘miste oss selv og den stadige jakten på det perfekte’. Setninger som dette som omtale ‘selvbilde og identitet’

indirekte er også inkludert. Det samme gjelder for indirekte omtale av ‘samfunnet’. Eksempel (2) bruker dog ordet ‘samfunnet’ og er naturligvis inkludert.

Videre i analysen har jeg sortert ut alle setninger som inneholder metaforiske uttrykk knyttet til ‘selvbilde og identitet’ og ‘samfunnet og ytre faktorer’. Tilnærmet 57% av de metaforiske uttrykkene totalt har perspektiv på ‘selvbilde og identitet’, mens 43% av de metaforiske uttrykkene totalt har perspektivet ‘samfunn og ytre faktorer’. I noen setninger er det forekomster av omtal av både ‘selvbilde og identitet’ og ‘samfunnet og ytre faktorer’ i samme setning. Disse er da telt for en i ‘selvbilde og identitet’ og en i ‘samfunn og ytre faktorer’. I figuren nedenfor vises en oversikt over fordelingen av de metaforiske uttrykkene som er knyttet til livsmestring på ‘selvbilde og identitet’ og ‘samfunn og ytre faktorer’. Det er en svak overvekt av bruk av metaforer knyttet til ‘selvbilde og identitet’.

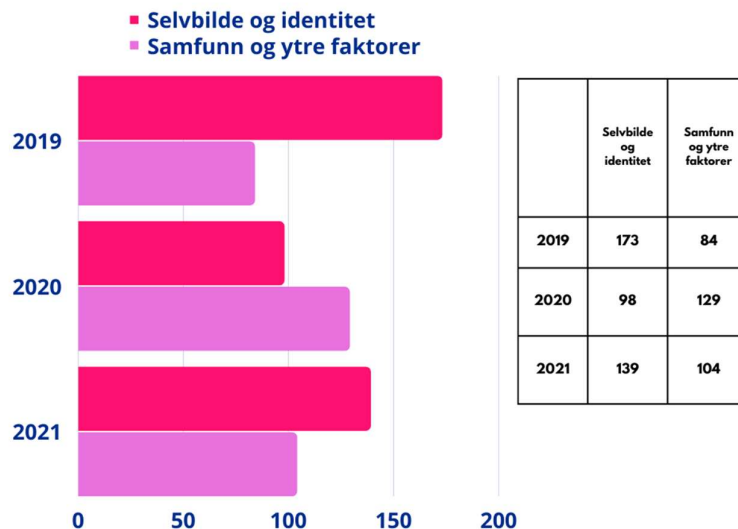
**Måldomene og antall metaforiske uttrykk (2019, 2020, 2021)**



*Figur 4-3 Metaforiske uttrykkene fordelt på omtale av Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer*

Jeg har videre kategorisert de metaforiske uttrykkene knyttet til omtale av ‘selvbilde og identitet’ og ‘samfunnet og ytre faktorer’ på hvert år – 2019, 2020 og 2021. Mens de metaforiske uttrykkene i 2019 og 2020 samsvarer med totaliteten som har en overvekt av metaforiske uttrykk knyttet til ‘selvbilde og identitet’, er det ‘samfunn og ytre faktorer’ som har en markant overvekt av metaforiske uttrykk i 2020. Figuren på neste side viser en grafisk presentasjon av dette.

#### Antall metaforiske uttrykk fordelt på år (2019, 2020, 2021)



Figur 4-4 Metaforiske uttrykkene fordelt på omtale av Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer per år – 2019, 2020 og 2021

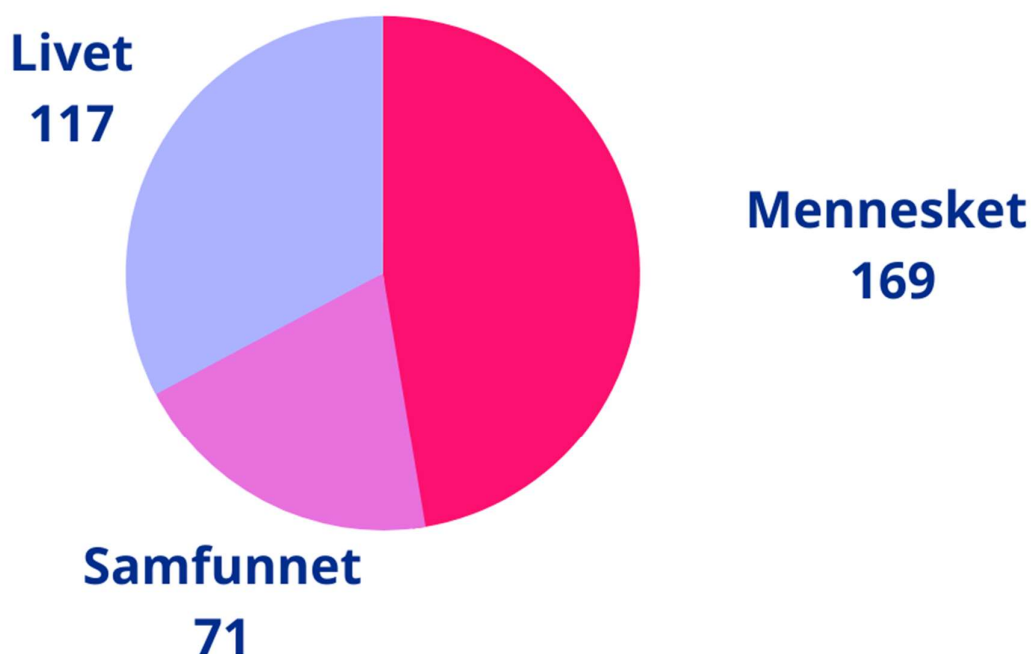
#### 4.4 Kontekstuelle emneområder

Begrepet 'livsmestring' er som nevnt tidligere ikke brukt én gang i de 71 leserinnleggene. Siden livsmestring som begrep ikke er brukt i tekstene, søker jeg etter kontekstuelle emner som kan knyttes til livsmestring. Jeg benytter videre begrepet 'kontekstuelle emneområder' eller 'kontekstuelle emner' om disse emnene. Dette er med forankring i begrepet slik 'kontekstuelle emner' er brukt i Askeland & Agdesteins metode for metaforidentifisering: «Om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet. Når disse to betingelsen er oppfylt, kan vi si at ordet eller uttrykket er metaforisk» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 176).

Etter nærlesing av innleggene med utgangspunkt i den overordnede inndelingen 'selvbilde og identitet' og 'samfunnet og ytre faktorer', er det tre kontekstuelle emner som utpeker seg. Disse tre er 'Mennesket', 'Livet' og 'Samfunnet'. 'Livet' og 'liv' er gjentakende ord i leserinnleggene, og det nærmeste man kommer selve begrepet livsmestring. Siden livsmestring ikke er et begrep som er brukt, var det relevant å finne emner som kan erstatte dette og undersøke hvilke underliggende metaforer som er brukt knyttet til disse emnene. De kontekstuelle emnene 'Mennesket', 'livet' og 'samfunnet' fungerer som et utgangspunkt for den videre analysen av underliggende metaforer knyttet til fenomenet livsmestring. Videre har jeg jeg totalt analysert ut 357 metaforiske uttrykk

knyttet til disse tre konseptuelle emneområdene – ‘livet’, ‘mennesket’ og ‘samfunn’ – for videre analyse. Grafen viser antall metaforiske uttrykk brukt i forbindelse med de tre kontekstuelle emnene:

## KONTEKSTUELLE EMNER - METAFORISKE UTTRYKK



Figur 4-5 Antall metaforiske uttrykk brukt i forbindelse med de tre kontekstuelle emnene

Eksempler på metaforiske uttrykk innenfor de tre kontekstuelle emneområdene er:

- (1) Vi kan føle oss små og ubetydelige *i det store bildet*, men for hverandre har vi stor betydning. (266)
- (2) Både venner, bekjente og forbipasserende er med på å *dra oss ut av vårt eget hode*. (273)
- (3) Hvor *veien vil gå videre* vet jeg ikke. (107)

Her viser de to første eksemplene, (1) og (2), beholdermetaforen. I eksempel (1) er den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN BEHOLDER og i eksempel (2) er MENNESKET ER EN BEHOLDER den underliggende metaforen. De metaforiske uttrykkene er henholdsvis *i det store bildet* og *dra oss ut av vårt eget hode*. I eksempel (3) vises veimetaforen. I dette eksempelet er LIVET ER EN VEI den underliggende metaforen og det metaforiske uttrykket *veien vil gå videre*.

Disse setningene er kun ment å eksemplifisere. Den detaljerte analysen av kognitive metaforen presenteres i neste delkapittel.

Her er det viktig å understreke at i en setning kan flere metaforiske uttrykk fremkomme. Denne oversikten samsvarer derfor ikke med antall metaforiske uttrykk som presenteres i vedlegg 1, der de metaforiske uttrykkene presenteres i leksikalske enheter og utgjør totalt 386 leksikalske enheter.

## 4.5 Underliggende metaforer for kontekstuelle emner

I forrige delkapittel viser jeg at jeg gjennom nærlesing av leserinnleggene kunne sortere ut tre sentrale kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. Disse tre emnene er 'livet', 'samfunnet' og 'mennesket'. Videre i analysen vil jeg undersøke metaforiske uttrykk og underliggende metaforer knyttet til disse. Dette er det jeg omtaler som den andre delen av analysen i innledningen.

Jeg nærleser nå først på ny leserinnleggene for å identifisere metaforiske uttrykk slik presentert i metodekapitlet. Fokus er nå på de kontekstuelle emnene som utpeker seg som mest sentrale knyttet til knyttet livsmestring. Selv om jeg ikke har benyttet meg fullt ut av MIP-metoden, har denne vært nyttig som kontrollmetode for å sikre nøyaktighet. Punkt 1 i MIP har også vært hensiktsmessig, og har dessuten blitt brukt i en utvidet versjon der jeg har brukt tid på også å sortere og kategorisere temaer innenfor livsmestring unge har vist seg å være mest opptatt av. Der det er usikkert om uttrykket kan defineres som et metaforisk uttrykk, er det utelatt fra analyse materialet.

## 4.6 Metaforer om 'livet'

'Liv' og 'livet' er ord som er gjentakende brukt i materialet: I 2019 forekommer 'liv' og 'livet' totalt 56 ganger, i 2020 forekommer 'liv' og 'livet' 30 ganger og i 2021 er det 45 forekomster av 'liv' og 'livet'. I tillegg er også 'livet' omtalt indirekte i leserinnleggene. 'Livet' defineres i bokmålsordboka som levende tilstand, å eksistere og tilværelse:

det å leve; levende tilstand, eksistens, tilværelse

sveve mellom liv og død / bøte med livet / ta sitt eget liv / det gjelder livet, det er liv om å gjøre livsviktig / kjempe

på liv og død / hvordan oppstod livet? / er det liv på Mars? / berge livet / livet gikk

videre / risikere liv og lemmer / ta livet av noen / holde liv i noe(n) / kjempe for livet

(*Språkrådet, u.å.*)

Ordet 'livet' og indirekte omtale av livet utpeker seg som sentralt knyttet til livsmestring i materialet. I dette delkapitlet analyserer jeg metaforiske uttrykk der dette er måldomene. I arbeidet med å finne metaforiske uttrykk knyttet til 'livet', samlet jeg setninger der 'liv' eller 'livet' er begreper som benyttes, samt setninger der livet og aspekter av livet blir omtalt indirekte, det vil si uten at selve ordet livet er brukt. Eksempelene nedenfor viser setninger der ordet livet er brukt:

- (1) Folk vil *komme og gå i livet ditt*, men det er én person du alltid vil ha, og det er deg selv. (311)
- (2) Fordi du skal faktisk komme deg *ut av livet mitt*. (310)
- (3) Det er du som har den viktigste rollen *i ditt liv*, så du skal fokusere på deg selv. (313)
- (4) For meg har *livet bestått av* både nedturer og oppturer. (306)

Ved å undersøke setningene en for en for å se om det foreligger en betydningssammenheng eller overføring mellom ordets kildeområde og det kontekstuelle emneområdet, finner jeg totalt 117 forekomster av metaforiske uttrykk knyttet til livet. Setningene som inneholder metaforiske uttrykk, analyser jeg videre for underliggende metaforer. I kategoriseringen på underliggende metaforer bruker jeg listen over vanlige kildedomener utarbeidet av Kovecses slik den er presentert og oversatt av Askeland og Agdestein (2019). Også strukturelle metaforer og orienteringsmetaforer er brukt som kilde i billedliggjøringen av livet. Tabellen på neste side viser en oversikt over de mest sentrale underliggende metaforene som er brukt i metaforiske uttrykk om 'livet'.

*Tabell 4-2 Sentrale underliggende metaforer om livet*

**Metaforisk uttrykk**

**Underliggende metafor**

Så lenge du fokuserer og <i>jobber målrettet</i> , er det lite som skal til for å lære ting som du aldri ville trodd du kunne lære deg før.	LIVET ER ARBEID MED ET MÅL
Og vet du hva, livet blir så mye lettere når man innser at ikke alle <i>er verdt tiden og kreftene dine</i> .	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
Og <i>boblen ruller av gårde</i> fortere enn det jeg selv kan oppfatte	LIVET ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
Min <i>reise så langt i livet</i> , og opplevelsen av å bli revet mellom disse identitetene, har vært vanskelig.	LIVET ER EN REISE
Dette var ubrutt mark. Vi måtte <i>finne veien</i> uten å kunne slå opp en fasit bakerst i boken.	LIVET ER EN VEI
Jeg trenger <i>kontrollen over</i> mitt eget liv tilbake, og jeg er bestemt på å få det til.	LIVET ER ET KJØRETØY ELLER MASKIN
Det er liksom ikke så mye oversiktlig ved sorgprosessen; en <i>uforutsigbar strøm av overveldende følelser som skyller over deg</i> og tipper alt ut av balanse.	LIVET ER KREFTER
Selv om jeg er en av de heldige, har det ikke vært uten <i>kamp</i> .	LIVET ER KRIG
De er viktige forbilder, rollemodeller og ikke minst støttespillere i mange ungdommers liv.	LIVET ER EN BEHOLDER
Jeg fikk ordentlig vondt av det. Jeg tenkte på hva hun måtte ha <i>stått i siden den gang</i> .	LIVET ER ET TERRENG

Jeg har kategorisert de metaforiske uttrykkene på underliggende metaforer og vist eksempler på hvordan jeg har analysert meg frem til disse. Denne kategoriseringen gir en oversikt over de kognitive metaforene som er hyppigst ligger til grunn for de metaforiske uttrykkene. Tabellen på neste side viser oversikt over disse, og er de mest sentrale underliggende metaforene som er brukt i metaforiske uttrykk om 'livet'.

Tabell 4-3 Sentrale kognitive metaforer om livet

LIVET ER ...	Forekomster totalt	Forekomster (2019)	Forekomster (2020)	Forekomster (2021)
--------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

BEHOLDER	26	9	4	13
EN VEI	33	10	4	19
EN REISE	34	12	9	13
EN MASKIN ELLER KJØREØY	8	2	2	4
Annet	16	10	4	2
Totalt	117	43	23	51

Tabellen viser de fire mest frekvente kognitive metaforene realisert i antall metaforiske uttrykk totalt gjennom perioden og for hvert enkelt år, 2019, 2020 og 2021. Disse er LIVET ER EN BEHOLDER som realiseres i 26 metaforiske uttrykk, LIVET ER EN REISE som realiseres i 34 metaforiske uttrykk, LIVET ER EN VEI som realiseres i 33 metaforiske uttrykk og LIVET ER EN MASKIN ELLER KJØRETØY som realiseres i totalt 8 metaforiske uttrykk. Tabellen nedenfor viser eksempler på metaforiske uttrykk om livet og underliggende metaforer.

Tabell 4-4 Livet – Metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

(1) Min <i>reise så langt i livet</i> , og opplevelsen av å bli revet mellom disse identitetene, har vært vanskelig. (330)	LIVET ER EN REISE
(2) Dette var <i>ubrutt mark</i> . Vi måtte finne veien uten å kunne slå opp en fasit bakerst i boken. (64)	LIVET ER EN VEI
(3) Jeg trenger <i>kontrollen</i> over mitt eget liv tilbake, og jeg er bestemt på å få det til. (60)	LIVET ER ET KJØRETØY ELLER MASKIN
(4) De er viktige forbilder, rollemodeller og ikke minst støttespillere i mange ungdommers liv. (277)	LIVET ER EN BEHOLDER

Jeg vil nå videre analysere de underliggende metaforene som er mest sentrale i omtale av livet med utgangspunkt i de metaforiske uttrykkene som ligger til grunn og forekomsten av dem.

#### 4.6.1 Livet som reise og vei

LIVET ER EN VEI OG LIVET ER EN REISE er den mest frekvente underliggende metaforene med henholdsvis 33 forekomster av metaforiske uttrykk der LIVET ER EN VEI er underliggende metafor og 34 forekomster av metaforiske uttrykk der LIVET ER EN REISE er underliggende metafor. Disse to kategoriene kunne ha vært slått sammen da de begge tar utgangspunkt i



forestillingsskjemaet veiskjemaet. Jeg har valgt å beholde de i to kategorier for å vise nyanser. Metaforiske uttrykk med disse to som underliggende metaforer varierer gjennom de tre årene materialet er høstet. Størst er forekomsten i 2021 med henholdsvis 19 forekomster av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor og 13 forekomster av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN VEI som underliggende metafor. Dette er en oppgang fra 2019 der forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor kun var 4 og forekomsten av LIVET ER EN VEI var 9. I 2019 var forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor 10 og forekomsten av LIVET ER EN VEI var 12. Med bakgrunn i disse tallene ser vi at det i 2020, er en tydelig nedgang i forekomsten av metaforiske uttrykk med enten LIVET ER EN VEI eller LIVET ER EN REISE som underliggende metafor. Nedenfor er det eksempler på metaforiske uttrykke der LIVET ER EN REISE underliggende metafor i (1) og LIVET ER EN VEI er underliggende metafor i (2):

(1) *Min reise så langt i livet*, og opplevelsen av å bli revet mellom disse identitetene, har vært vanskelig. (330)

(2) Dette var *ubrutt mark*. Vi måtte *finne veien* uten å kunne slå opp en fasit bakerst i boken. (64)

Når livet omtales som en vei eller en reise er det med utgangspunkt i kognitive strukturer og forstillingsrammen veiskjemaet vi orienterer oss etter: «Fordi handlinger som regel er målrettede og forbundet med bevegelse, er det nærliggende at handlingsmål forstås som mål på en veistrekning, og at de handlingssekvensene som er nødvendige for å forstå målet, blir forstått som vei» (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Vi forstår i eksempel (1) livet som en strekning mellom et startpunkt og et endepunkt. Det metaforiske uttrykket 'min reise så langt' i livet viser til livet som 'min reise', der jeg-et har kommet til et visst punkt mellom startpunktet og sluttpunktet. Dette punktet omtales som 'så langt'. Både 'min reise' og 'så langt' realiserer her den underliggende metaforen LIVET ER EN REISE. I eksempel (2) viser jeg veimetaforen med to eksempler. I den første setningen er det 'ubrutt mark' som realiserer den underliggende metaforen LIVET ER EN VEI. Uttrykket henspiller på at marken er ubrutt og ikke rørt av menneskehender: Det finnes ingen vei der. At det er LIVET ER EN VEI og ikke for eksempel LIVET ER UBRUTT MARK som er den underliggende metaforen understøttes av den påfølgende setningen og det metaforiske uttrykket i denne: 'finne veien'. Vi-et som henspiller på de unge i denne setningen, har en oppgave på seg om selv å finne veien for livet sitt. Dette er ikke helt koherent med den første setningen som forteller at marken er ubrutt og derfor er det egentlig ingen vei å finne. Skulle metaforbruken vært koherent, måtte det metaforiske uttrykket vært endret fra å 'finne veien' til å 'skape veien'. I den siste setningen brytes koherensen også med det påfølgende metaforiske uttrykket 'slå opp en fasit bakerst i boken'. Den

underliggende metaforen er her LIVET ER EN BOK. Jeg velger allikevel å konkludere dette som to setninger der den underliggende metaforen er LIVET ER EN VEI siden det er en gjentakelse av veimetaforen i begge setninger. Slik kan man si at konteksten har hatt en avgjørende rolle i analysen. Til slutt vil jeg kommentere hvordan disse to eksemplene nyanserer LIVET ER EN REISE, og LIVET ER EN VEI. I eksempel (1) er reise det konkrete begrepet som er brukt om livet. I eksempel (2) er søkelyset på den konkrete vei og marken som er veiens underlag.

#### 4.6.2 Livet er en beholder

LIVET ER EN BEHOLDER er med 26 forekomster den nest mest frekvente underliggende metaforen. Siden LIVET ER EN BEHOLDER er en konvensjonalisert metafor, er det ikke overraskende at den er blant de mest frekvente underliggende metaforene. Beholdermetaforen er en ontologisk metafor, og vi bruker ontologiske metaforer til å forstå hendelser, handlinger, aktiviteter og tilstander: «Hendelser og handlinger begrepsliggjør vi metaforisk som gjenstander, aktiviteter som stoffer, tilstander som beholdere» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 32). Metaforiske uttrykk med LIVET ER EN BEHOLDER som underliggende metaforer varierer gjennom tre årene materialet er høstet. Størst er forekomsten i 2021 med henholdsvis 13 forekomster av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN BEHOLDER. Dette er en oppgang fra 2020 der forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN BEHOLDER som underliggende metafor kun er 4. I 2019 er forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN BEHOLDER som underliggende metafor 9. Det som er verdt å legge merke til, er at det er en tydelig nedgang i MENNESKET ER EN BEHOLDER som underliggende metafor i 2020 sammenlignet med 2019 og 2020. Dette vil jeg omtale nærmere i kapittel fem. Jeg har allerede innledningsvis i kapitlet gitt en analyse på beholdermetaforer, men jeg vil her se nærmere på de fire setningene og utdype analysen av beholdermetaforen i dem:

- (1) Folk vil *komme og gå i livet ditt*, men det er én person du alltid vil ha, og det er deg selv. (311)
- (2) Fordi du skal faktisk komme deg *ut av livet mitt*. (310)
- (3) Det er du som har den viktigste rollen *i ditt liv*, så du skal fokusere på deg selv. (313)
- (4) For meg har *livet bestått av* både nedturer og oppturer. (306)

‘Livet’ som beholder er tenkt som en aktivitet eller hendelse som betraktes som en klart avgrenset entitet. Livet eksisterer i rom og tid og det har klart definerte grenser. Dette er en forestillingsramme mennesket har i seg med forankring i det tidligere presenterte beholderskjemaet. I eksempel (1), (2) og (3) er livet betraktet som en beholder som inneholder deltakere. I det tredje eksempelet er beholderen i form av en scene tydeliggjort av begrepet *rolle*, og at den viktigste

deltakeren i beholderen som scene er 'deg selv'. Kildeområdet her kan også konkretiseres som teater realisert med det metaforiske uttrykket 'det er du som har den viktigste rollen i ditt liv'. Kildeområdet og forestillingsrammen som ligger til grunn, kan da antas å være kulturelt betinget. Dette metaforiske uttrykket kan minne om 'all verden er en scene' fra William Shakespeares komedie *Som dere vil ha det* (1599), der karakteren Jacques bruker teateret som metafor for livet i monologen «All verden er en scene» og omtaler menn og kvinner som små aktører som kommer og som går der en enkelt mann må spille mange roller i sitt liv. Verden er altså billedlig talt en scene, der vi som aktører kommer og går i de ulike rollene vi spiller. Også her finner vi beholdermetaforen. SCENEN/VERDEN ER EN BEHOLDER som entres. Kildedomenet er teateret, som her brukes som metafor på livet. Livet sees på som HENDELSESGJENSTAND i en BEHOLDERGJENSTAND. I eksempel (4) er livet også en beholder som inneholder hendelser som har en start og en slutt. I dette eksempelet kan nedturer og oppturer også knyttes til kildeområdet LIVET ER EN REISE som underliggende metafor. Livet sees igjen på som HENDELSESGJENSTAND i en BEHOLDERGJENSTAND. I disse to siste eksemplene er det allikevel mest relevant å kategorisere LIVET ER EN BEHOLDER, for Lakoff & Johnson skriver at metaforisk sett betraktes generelt aktiviteter som STOFFER, og derfor som BEHOLDERE: «Følgelig blir aktiviteter betraktet som beholdere for de handlingene som utgjør dem» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 33).

#### 4.6.3 Livet som kjøretøy og maskin

LIVET ER ET KJØRETØY og LIVET ER EN MASKIN er realisert i totalt åtte metaforiske uttrykk om livet. To metaforiske uttrykk i 2019, to metaforiske uttrykk i 2021 og fire metaforiske uttrykk i 2021. Metaforiske uttrykk med kjøretøy eller maskin som begrepsmetaforer er så lave at de ikke representerer en av de mest sentrale underliggende metaforer. De er tatt med her for å benyttes i den komparative analysen i kapittel 5. Nedenfor har jeg analysert et eksempel som igjen viser hvordan man kan gå frem for å analysere ut en underliggende metafor:

(3) Jeg trenger kontrollen over mitt eget liv tilbake, og jeg er bestemt på å få det til. (60)

Den underliggende metaforen er realisert av det metaforiske uttrykket 'kontrollen'. Kontroll er en strukturell metafor. Kontroll er noe man har over noe konkret, en maskin eller et kjøretøy. Man kan håndtere og kontrollere en maskin ved hjelp av en spake eller knapper. Et kjøretøy kan man kontrollere ved å bruke et ratt. Livet er her det abstrakte emneområdet som maskinen eller kjøretøyets egenskaper føres over til. Det metaforiske uttrykket har da utgangspunkt i tanker om at man kan ha og miste kontrollen over et kjøretøy og havne utenfor veien. Jeg-et ønsker å ta denne

kontrollen tilbake. Som nevnt under omtale av den kognitive metaforen LIVET ER EN REISE og LIVET ER EN VEI, er disse to svært mye brukte metaforer om livet. Et kjøretøy trenger en vei for å ferdes. Slik kan man også forstå at den underliggende metaforen LIVET ER EN VEI er en underliggende orienteringsmetafor for det metaforiske uttrykket i denne setningen. 'Å miste kontrollen' er en konvensjonell metafor som er mye brukt i språket. I kognitiv metaforteori regner man dog ikke metaforer som døde (Lakoff & Johnson, 2003).

## 4.7 Metaforer om *Samfunnet*

'Samfunn' og 'samfunnet' er direkte eller indirekte gjentakende omtalt i materialet. Totalt er 71 metaforiske uttrykk knyttet til samfunnet. I 2019 omtales samfunnet 56 ganger, i 2020 omtales samfunnet 30 ganger og i 2021 er det 45 forekomster av der samfunnet omtales. Som tidligere nevnt er det relevant å finne begreper som kan erstatte livsmestring, da dette begrepet ikke er brukt direkte i materialet. 'Samfunn' defineres i bokmålsordboka som en sammenkomst av mennesker:

folk i en stat (med felles institusjoner, lover, sedvaner, tradisjoner osv.)

individ og samfunn / forandre det bestående samfunn / de små i samfunnet (*Språkrådet, u.å.*)

'Samfunnet' er hyppig brukt i omtale i tilknytning til de temaene knyttet til livsmestring som tidligere er redegjort for. Eksempler på setninger der samfunnet opptrer og billedliggjøres er:

Jeg følte meg inkludert i et samfunn hvor det er plass til så mange forskjellige typer mennesker. (249)

Det endelige målet er at barn overalt vil få muligheten til å like og sette pris på sine skoler og lærere like mye som vi nå gjør. (39)

Vi er mange som står sammen i kampen mot dem som prøver å splitte oss. (231)

Vi kan ikke miste flere til selvmord, kun fordi systemet ikke fungerer som det skal. (237)

I arbeidet med å finne metaforiske uttrykk knyttet til 'samfunnet', samler jeg først alle setninger der *samfunn* eller *samfunnet* er begreper som benyttes direkte eller samfunnet omtales indirekte ved omtale av for eksempel institusjoner. Tabellen viser setninger med metaforiske uttrykk om samfunnet og underliggende metaforer.

### 4-5 *Samfunnet – metaforiske uttrykk og underliggende metaforer*

**Metaforiske uttrykk**

**Underliggende metaforer**

Jeg følte meg inkludert i et samfunn hvor det er plass til så mange forskjellige typer mennesker.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
Det endelige målet er at barn overalt vil få muligheten til å like og <i>sette pris</i> på sine skoler og lærere like mye som vi nå gjør. For at samfunnet skal <i>gå videre</i> .	SAMFUNNET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
... hvordan <i>samfunnet er bygget opp</i>	SAMFUNNET ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
Vi er mange som <i>står sammen i kampen</i> mot dem som prøver å <i>splitte oss</i> .	SAMFUNNET ER EN KONSTRUKSJON
Vi kan ikke miste flere til selvmord, kun fordi <i>systemet ikke fungerer som det skal</i> .	SAMFUNNET ER EN KRIGSONE
Derfor vil jeg takke 2020 for å ha hjulpet oss med å innse at det er på tide at vi <i>står sammen som ett og samme lag</i> . Det er på tide at vi forstår at det er sammen vi står sterkest!	SAMFUNNET ER EN MASKIN
Det <i>endelige målet</i> er at barn overalt vil få muligheten til å like og sette pris på sine skoler og lærere like mye som vi nå gjør.	SAMFUNNET ER EN SPORTSARENA
Vi funksjonshemmede blir ofte glemt, ignorert og <i>fanget</i> i vår egen leilighet.	SAMFUNNET ER EN VEI
Det er nærmest som om atmosfæren tilbyr et rom for både politisk uenighet og dialog som løftes over partipolitikk.	SAMFUNNET ER ET FENGSEL MED CELLER
Koronaviruset <i>har satt en stopper og brems</i> på det meste.	SAMFUNNET ER ET HOTELL
Her har jeg vært vitne til alt <i>jeg setter pris</i> på i det varme, norske samfunnet – på motsatt side av Atlanteren	SAMFUNNET ER ET KJØRETØY
Jeg vil nesten tørre å påstå at det bare er blitt <i>mer og mer utbredt i løpet av min levetid</i> .	SAMFUNNET ER ET REGNESTYKKE
	SAMFUNNET ER ET TERRENG

Forekomster av metaforiske uttrykk fordelt på de mest sentrale underliggende metaforene i de tre periodene vises i de påfølgende tabellen.

Tabell 4-6 Samfunnet – sentrale underliggende metaforer

SAMFUNNET ER ...	Forekomster totalt	Forekomster (2019)	Forekomster (2020)	Forekomster (2021)
------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

EN BEHOLDER	50	8	26	16
EN KRIGSSONE	6	1	5	0
EN MASKIN ELLER KJØRETØY	5	3	1	1
Annet	10	5	3	2
Totalt	71	17	35	19

#### 4.7.1 Samfunnet som beholder

SAMFUNNET ER EN BEHOLDER er realisert i totalt 50 metaforiske uttrykk. Størst er forekomsten i 2020 med funn av 26 metaforiske uttrykk der SAMFUNNET ER EN BEHOLDER, i 2019 er forekomsten 8, og i 2021 er forekomsten av den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN BEHOLDER 16. At det er en økning av forekomster av den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN BEHOLDER i 2020 er interessant, og omtales i kapittel fem. Setningene nedenfor er eksempler som inneholder metaforiske uttrykk som realiserer SAMFUNNET ER EN BEHOLDER som underliggende metafor:

- (1) Skamfølelse bidrar til at man ikke *avdekker* mye av nøden. (261)
- (2) Vi kan føle oss små og ubetydelige i det store bildet, men for hverandre har vi stor betydning. (266)
- (3) Hvis det ikke er rom for å dele innad i familien og dynamikken er vanskelig, har vi lov til å finne vår egen familie. (267)

Eksempel (1) indikerer at samfunnet og ytre faktorer er en beholder med en dekkende hinne. 'Avdekke' er her en metaformarkør som viser at det er en beholder som har ytre grenser. Fordi denne beholderen er dekket til, kan den også skjule. Samfunnet kan forstås som en beholder der det kan skjules ting. Hvis vi ser nærmere på hva som er konteksten for det metaforiske uttrykket, ser vi at leserinnlegget handler om fattigdom. For å forstå dette var det nødvendig å lese det metaforiske uttrykket i kontekst. I eksempel (2) er 'samfunnet' et bilde der menneskene er små og ubetydelige deltakere. Kildedomenet er her 'fotografi. Bildet er en beholder som rommer mennesker, her et 'vi', som deltakere. Den underliggende metaforen er SAMFUNNET ER EN BEHOLDER.

I eksempel (3) er det familien som billedliggjøres som en beholder. Det metaforiske uttrykket er 'innad i familien'. Familien kan forstås som en beholder med et indre. Det er preposisjonen 'innad' som her egentlig representerer det metaforiske uttrykket som alene realiserer beholdermetaforen. Men allerede før dette kommer en metaformarkør: 'rom'. Familien kan slik også forstås som et hus der det finnes flere rom. Men hvis man ikke finner et spesielt rom der, rommet der man kan dele, kan man finne et annet hus, det vil si en annen familie. Den underliggende metaforen kan være FAMILIEN ER EN BEHOLDER eller FAMILIEN ER ET HUS.

#### 4.7.2 Samfunnet som krigssone og samfunnet er en maskin

Beholdermetaforen er den underliggende metaforen som er i stor overvekt i metaforiske uttrykk som omtaler samfunnet. Jeg har valgt å ta med to andre underliggende faktorer i analysen. Disse er interessant først og fremst med tanke på endring i frekvens i perioden. Disse to underliggende metaforene er SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE og SAMFUNNET ER EN MASKIN. Begge disse er strukturelle metaforer, der et begrep er metaforisk strukturert ut fra et annet (Lakoff & Johnson, 2003, s. 17). Det vil si at begrepsområdet som struktureres er typisk abstrakt, og begrepsområdet som strukturerer er ofte konkret. Begrepet som struktureres her er samfunnet som er noe abstrakt. Vi kan ikke konkret gripe eller se samfunnet, men vi kan overføre egenskapene fra et kildedomene, her krigssone og maskin for å gjøre det mer forståelig. Ved å strukturere samfunnet ut fra kildedomenet krigssone eller maskin/kjøretøy gjør det samfunnet mer begripelig for oss. Forekomsten av metaforiske uttrykk med den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE er ett i 2019 og fem i 2020, men igjen i 2021. Forekomsten av metaforiske uttrykk med den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN MASKIN ELLER KJØRETØY er tre i 2019 og ett i 2020, og ett i 2021. I de to setningene nedenfor vises eksempler på metaforiske uttrykk med henholdsvis realisering av den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE og SAMFUNNET ER EN MASKIN:

Vi er mange som står sammen i *kampen* mot dem som prøver å *splitte oss*. (231)

Vi kan ikke miste flere til selvmord, kun fordi systemet ikke *fungerer* som det skal. (237)

#### 4.8 Metaforer om ‘mennesket’

‘Mennesket’ og ‘menneske’ er direkte eller indirekte gjentakende omtalt i materialet. Totalt er 61 metaforiske uttrykk knyttet til mennesket. I 2019 er mennesket måldomene i 19 metaforiske uttrykke, i 2020 er mennesket måldomene i 11 metaforiske uttrykk og i 2021 er det 31 forekomster av metaforiske uttrykk der mennesket er måldomene. Livsmestring er som nevnt ikke et begrep som er brukt i materialet, og jeg har derfor analysert frem tre kontekstuelle mener som dekker ulike aspekter av livsmestringsfenomenet. Tidligere har jeg vist underliggende metaforer funnet tilknyttet de kontekstuelle emnene ‘livet’ og ‘samfunnet’. Det siste av de tre kontekstuelle emnene jeg knyttet til livsmestring er ‘mennesket’ som omtales i dette delkapitlet. Tanken er at disse tre kontekstuelle emnene sammen utgjør en adekvat dekning av sentrale aspekter ved fenomenet livsmestring. ‘Mennesket’ defineres i bokmålsordboka som et individ og en person (Språkrådet, u.å.). Tabellen viser oversikt over alle kognitive metaforer funnet i metaforiske uttrykk om mennesket.

Tabell 4-7 Mennesket – metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

<b>Metaforiske uttrykk</b>	<b>Underliggende metaforer</b>
Gi deg selv tillatelse til og plass til å være, til å leve, uten å <i>måle deg opp mot parameterne</i> .	MENNESKE ER ET REGNESTYKKE
Alt nytt er skremmende, men jeg lærte at det handler om å <i>overvinne frykten</i> .	MENNESKET ER EN KRIGER
Den river opp og limer sammen motsigende følelser, helt til man <i>kortslutter</i> når man prøver å rasjonalisere dem.	MENNESKET ER EN MASKIN
Det er sjelden behagelig å bevege seg utenfor det man er vant til, men følelsen man sitter igjen med, er derimot mye sterkere og mer <i>verdifull</i> .	MENNESKET ER EN VERDIFULL GJENSTAND
De er til stede, men jeg tar meg ikke alltid tid til å <i>verdsette dem</i> .	MENNESKET ER EN ØKONOMISK RESSURS
Vi har en vitalitet i oss som er <i>så mye mer enn summen</i> av alle egenskapene våre.	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
De lente seg ikke tilbake og tok tidlig ferie, men <i>kjørte på</i> med timer på nett.	MENNESKET ER KJØRETØY
Det hjelper ikke at alle andre <i>dytter deg inn</i> til en psykolog eller helsesøster, fordi da står du med klørne ute og vil ikke ta imot noe som helst.	MENNESKET ER KREFTER
Selv om jeg er muslim, er jeg ikke et <i>vandrende leksikon</i> om Islam.	MENNESKET ER KUNNSKAP I BEVEGELSE
<i>Stå opp</i> og vær sterk!	MENNESKET ER OPP OG NED
Inni kroppen din er det en <i>borgerkrig</i> av følelser	MENNESKET ER EN BEHOLDER
Pulsens <i>bygde seg opp</i> .	MENNESKE ER EN KONSTRUKSJON
Hvorfor skal min kropp ha noen betydning for min verdi i dette samfunnet?	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON

Tabellen nedenfor viser oversikt og fordeling av de mest sentrale underliggende metaforene om mennesket i perioden.



Tabell 4-8 Mennesket - sentrale underliggende metaforer

MENNESKET ER ...	Forekomster totalt	Forekomster (2019)	Forekomster (2020)	Forekomster (2021)
EN BEHOLDER	61	19	11	31
EN KRIGER	34	16	13	5
EN MASKIN ELLER KJØRETØY	16	4	3	9
EN FORRETNINGSTRANSAKSJON	12	10	0	2
Annet	48	36	16	37
Totalt	169	85	43	84

#### 4.8.1 Mennesket er en beholder

MENNESKET ER EN BEHOLDER er funnet som underliggende metafor i totalt 61 forekomster. Beholdermetaforen er en svært vanlig metafor, og Lakoff & Johnson begrunner dette med at fordi mennesket er avgrenset av en overflate og vi erfarer resten av verden som noe utenfor oss selv, overfører vi dette også på andre abstrakte emner (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Mennesket er en beholder. Vi har en avgrenset overflate og en inn-ut-orientering, og dette er vårt utgangspunkt for beholder-metaforen: «Vi projiserer vår egen inn-ut-orientering på andre fysiske gjenstander som er avgrenset av overflater (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Metaforiske uttrykk med MENNESKET ER EN BEHOLDER som underliggende metaforer varierer i frekvens i perioden 2019 til 2021. I 2021 er det 31 forekomster av metaforiske uttrykk med MENNESKET ER EN BEHOLDER. I 2020 av den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER 11, og i 2019 er det 19 forekomster av den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. Det som er verdt å legge merke til, er at det er en tydelig nedgang i MENNESKET ER EN BEHOLDER som underliggende metafor i 2020 sammenlignet med 2019 og 2020. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 5. Eksempler på setninger med metaforiske uttrykk der MENNESKET ER EN BEHOLDER er blant annet disse:

- (1) Du skal ikke *romme* de følelsene alene, du trenger at noen andre *rommer dem* med deg. (263)
- (2) Jeg tipper du har hørt det før, det at du bør *åpne opp* og snakke med noen. Ikke gå og *bære* på alt alene. (263)
- (3) Både venner, bekjente og forbipasserende er med på å *dra oss ut av vårt eget hode*. (272)
- (4) Jeg ser på meg selv som en i *en boble med en varsellampe i*. (385)

I eksempel (1) er de metaforiske uttrykkene 'romme de følelsene og rommer dem med deg'. Det skrives til et 'du' som rådes å ikke romme følelsene alene. Lest i kontekst, ser man at det er leserne som er «du». *Romme* er en verbalisering av substantivet rom og peker direkte til romligheten i den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. Mennesket som beholder, kan romme følelser. Men disse følelsene kan også andre mennesker romme for deg, det vil si bære i sine rom. Følelsene er gjenstander. Vi kan slik også si at i dette metaforiske uttrykket ligger FØLELSER ER GJENSTANDER. At romme er brukt to ganger underbygger at mennesket blir sett på som en beholder, og den underliggende metaforen: MENNESKET ER EN BEHOLDER MED GJENSTANDER.

I eksempel (2) er det metaforiske uttrykket 'åpne opp og bære på alt alene'. 'Åpne opp' hentyder til at mennesket er en beholder, men ikke en stengt beholder. Beholderen kan åpnes. Den underliggende metaforen er MENNESKET ER EN BEHOLDER SOM KAN LUKKES OG ÅPNES. I den påfølgende setningen er det metaforiske uttrykket 'bære på alt'. Også dette metaforiske uttrykket kan vi forstå har den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. Her kunne det vært at det som må bæres tenkes at bæres utenfor kroppen. Men fordi den første setningen etablerer den underliggende metaforen MENNESKE ER EN BEHOLDER hentyder det til at det som skal bæres, bæres i denne beholder og inne i kroppen som beholder. Det første metaforiske uttrykket fungerer slik som et metaforflagg for det andre: 'bære på alt', og man forstår at det er noe som bæres inne i en. Her kan en også trekke inn konteksten for å underbygge den underliggende metaforen ytterligere. Rammen for teksten er det abstrakte begrepet livsvisdom. Det er følelser som omtales i teksten, også abstrakt. Dette bæres inne i kroppen, ikke utenfor.

Eksempel (3) har flere metaforer. Det metaforiske uttrykket 'dra oss ut av vårt eget hode' viser hodet som en beholder der mennesket kan dras ut. Dette realiserer den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. Hode er en billedgjøring av å trekke seg tilbake i sine egne tanker. Den underliggende metaforen er da TANKER ER ET HODE der hodet representerer menneskekroppen som den egentlige underliggende metaforen.

I eksempel (4) og setningen «Jeg ser på meg selv som en i 'en boble med en varsellampe i'» (385) er boble en metafor for mennesket. Det metaforiske uttrykket er 'en boble med en varsellampe i' der boble er beholderen som avgrensner mennesket fra samfunnet. Når beholdermetaforen er benyttet, er det interessant å se på i hva slags form beholderen. Her er formen en boble, altså en forholdsvis skjør beholder. Det kan referere til såpeboble eller en glassboble. I begge tilfeller er grensene skjøre og de er trolig gjennomsiktige. Når beholdermetaforen er i bruk, er det også

interessant å se på hva beholderen inneholder. Her inneholder den en gjenstand – en varsellampe. Jeg-et i dette leserinnlegget beskrives seg som en beholder med skjøre grenser. Skjøre grenser kan lettere forbigås. Og forbigås jeg-ets grenser i dette tilfellet, vil man komme inn til en varsellampe. Varsellampen er kan være synlig. En varsellampe er også en metafor, her kan vi anta for jeg-ets følelser. Varsellampe er en del av en maskin. Vi kan derfor her også finne den underliggende metaforen MENNESKET ER EN MASKIN og FØLELSER ER VARSELLAMPER PÅ EN MASKIN. Jeg omtaler dette nærmere i kapittel fem.

#### 4.8.2 Mennesket som kriger eller en maskin

MENNESKET ER EN KRIGER og MENNESKET ER EN MASKIN er gjentakende underliggende metafor i metaforiske uttrykk der ‘menneske’ er måldomene som har en forholdsvis høy frekvens. MENNESKET ER EN KRIGER er underliggende metafor i totalt 34 metaforiske uttrykk, mens MENNESKET ER EN MASKIN er underliggende metafor i totalt 16 metaforiske uttrykk. Totalt utgjør dette 40 metaforiske uttrykk der mennesket enten tillegges egenskapene til en kriger eller en maskin. I 2019 omtales mennesket som kriger eller maskin i 20 metaforiske uttrykk, i 2020 i 17 metaforiske uttrykk og i 2021 i 14 metaforiske uttrykk. Tabellen viser en oversikt over antall forekomster knyttet til hver av de underliggende metaforene, det vil si MENNESKET ER EN KRIGER og MENNESKET ER EN MASKIN.

Tabell 4-9 forekomster av MENNESKET ER EN MASKIN ELLER KJØRETØY og MENNESKET ER EN KRIGER

MENNESKET ER	TOTALT	2019	2020	2021
EN KRIGER	34	16	13	5
EN MASKIN ELLER KJØRETØY	16	4	3	9
Totalt	40	20	16	14

Eksempler på metaforiske uttrykk der maskinmetaforen eller krigermetaforen er til stede er:

- (1) Frykten for om kroppen klarer å *kjempe mot* et virus som har tatt så mange andre liv. (90)
- (2) Noe brennende i hjertet mitt som ba meg om å *kjempe*. (5)
- (3) De lente seg ikke tilbake og tok tidlig ferie, men *kjørte på* med timer på nett. (26)

(4) Med tiden går alt på *autopilot*, og det eneste man tenker på, er å komme seg gjennom enda en dag. (162)

Setning (1) og setning (2) over er eksempler der mennesket er måldomene og kildedomene er hentet fra krig. De metaforiske uttrykkene er ‘å kjempe mot’ (1) og ‘å kjempe’ (2). Begge setningene kan med utgangspunkt i de metaforiske uttrykkene konkluderes å ha den underliggende metaforen MENNESKET ER EN KRIGER. Eksempel (1) er fra et leserinnlegg skrevet i 2020 under koronapandemien. Her omtales mennesket som en kriger, som må kjempe mot koronaviruset. Viruset er fienden og kroppen fungerer som en personifikasjon av mennesket som er krigeren. I eksempel (2) er det noe brennende i hjertet til et jeg-et som ber hen om å kjempe. Innlegges tema er klima og miljø. Og jeg-et er en kriger som kjemper for miljøet.

Setning (3) og setning (4) over er eksempler der mennesket er måldomene og kildedomene er hentet fra kjøretøy. De metaforiske uttrykkene er ‘kjøre på’ (1) og ‘autopilot’ (2). Begge setningene kan med utgangspunkt i de metaforiske uttrykkene konkluderes med å ha den underliggende metaforen MENNESKET ER ET KJØRETØY. I setning (3) er tema for leserinnlegget lærere som kjørte på under koronapandemien og underviste og var til stede for elevene uansett nedstengning av samfunnet. Leserinnlegget er fra julekalenderen i 2020 og konteksten er her koronapandemien. ‘De-et’ i setningen er lærere. Lærere omtales her som kjøretøy gjennom det metaforiske uttrykket ‘kjøre på’. Slik realiseres den underliggende metaforen MENNESKET ER ET KJØRETØY.

## 4.9 Sentrale underliggende metaforer

Funnene redegjort for i dette kapitlet bekrefter at metaforiske uttrykk ikke er forbeholdt skjønnlitterære tekster, og har en fremtredende plass også i saktekster. Tallene viser at det forekomsten av antall metaforiske uttrykk er forholdsvis lik gjennom de tre periodene. De sentrale underliggende metaforene som utpeker seg, er også lik gjennom de tre periodene. De mest sentrale underliggende metaforene er:

LIVET ER EN REISE

LIVET ER EN VEI

SAMFUNNET ER EN BEHOLDER

MENNESKET ER EN BEHOLDER

MENNESKET ER EN KRIGER

MENNESKET ER EN MASKIN



## 5 Metaforkritikk og analyse av endringer over tid

I kapittel fire identifiserte jeg aspekt av kontekstuelle emner som kan knyttes til livsmestring og de kognitive metaforene som ligger til grunn for omtale av disse kontekstuelle emnene. Jeg benyttet MIP-metoden i kombinasjon med Askeland & Agdesteins metode. I dette kapittelet skal jeg med henvisning til diskursiv metafor-teori undersøke hvilke aspekt av emner som kan knyttes til begrepet livsmestring, framhever og skjuler ved de sentrale underliggende metaforene. I tillegg undersøker jeg om det er mulig å spore endringer i bruk av underliggende metaforer fra 2019 til 2021. Jeg bruker funnene fra kapittel fire i denne diskursive metaforanalysen og jeg vil bruke teori og metoder fra kritisk metafor-teori- og analyse slik dette er presentert i kapittel tre. Emnene jeg vil undersøke, er motivert av de kontekstuelle emnene og de sentrale underliggende metaforene som har kommet fram i arbeidet med analysen. Jeg inkluderer også her metaforiske uttrykk som realiserer begrepsmetaforene for slik å plassere analysen i kontekst i henhold til kritisk metaforanalyse. Fokus er på innhold, ikke språklig form.

### 5.1 Livsmestring som beholder

Totalt 111 forekomster av metaforiske uttrykk som kan knyttes til den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER eller SAMFUNNET ER EN BEHOLDER, er funnet i analyse materialet og gjør dette til en av de mest sentrale underliggende faktorene unge bruker i omtale av livsmestring. Dette utgjør 15% av forekomsten av metaforiske uttrykk i analysegrunnlaget totalt. I tillegg er også LIVET ER EN BEHOLDER en sentral underliggende metafor. Om beholdermetaforen er til stede gjennomgående i teksten eller totaliteten av tekstene, kan den anerkjennes som en underliggende metafor og slik manifesteres som en forestillingsramme som også kan være styrende for handlinger. Forekomstene av metaforiske uttrykk viser at de underliggende metaforene MENNESKET ER EN BEHOLDER, LIVET ER EN BEHOLDER og SAMFUNNET ER EN BEHOLDER er til stede både gjennom hele perioden og i hver enkelt periode.

#### 5.1.1 Ulike aspekt ved beholdermetaforen

Ulike aspekt ved beholdermetaforen vil jeg vise gjennom hvordan denne realiseres i omtale av 'mennesket', 'livet' og 'samfunnet' i metaforiske uttrykk. Både 'mennesket', 'livet' og 'samfunnet' omtales metaforisk som beholdere, men dette gjøres på ulikt vis og dette viser ulike aspekt. I omtale av mennesket som beholder benyttes verb som 'åpne', 'lukke' og 'stenge inne', mens i omtale av

samfunnet og livet er beholdermetaforen realisert med preposisjoner som 'i', 'inni', 'innenfor' og 'utenfor'. Jeg vil vise dette med setningene nedenfor:

(1) Jeg tipper du har hørt det før, det at du bør *åpne opp* og snakke med noen. Ikke gå og *bære på* alt alene. (264)

(2) Vi er ikke bygd for å *romme hele verden* alene. (265)

(3) Jeg følte meg *inkludert i et samfunn* hvor det er plass til så mange forskjellige typer mennesker. (249)

(4) *I en stor verden* full av så mange mennesker. (247)

(5) Du var bare en bitte liten stemme bakerst i mitt eget hode som overtalte meg til at *et liv uten mat og glede* var noe jeg trengte. (309)

(6) *I store deler av mitt liv* har jeg følt at jeg blir dratt mellom to verdener. (314)

(7) *Hjertet banket og svetten piplet mens jeg med spinkel stemme sa: 'Du kjenner en.'*

(8) «Den andre» *blir en stadig større del av oss*. (386)

Setning (1) og setning (2) realiserer beholdermetaforen med henholdsvis verbene 'åpne opp' og 'romme'. I eksempel (2) har jeg også inkludert den påfølgende setningen der beholdermetaforen også er realisert med verbet 'bære'. Her fungerer 'åpne opp' også som en metaformarkør for det metaforiske uttrykket 'bære på'. Mennesket som beholder bærer noe vondt. Ved å åpne beholderen og snakke med noen, vil det vonde ikke lenger bæres alene. I disse to første setningene er det mennesket som metaforisk realiseres som en beholder. Ved å benytte verb i realiseringen av beholdermetaforen tilføres bevegelse og orientering til måldomenet. Beholderen er noe man kan åpne og lukke og vi kan romme gjenstander, aktiviteter og hendelser. Det som bæres hentyder trolig til tanker eller vonde opplevelser. Ved romliggjøring av mennesket som beholder, uttrykkes videre disse tankene metaforisk som gjenstander som bæres.

I eksempel (3) og (4) realiseres samfunnet som beholder ved å bruke preposisjoner som 'i' og 'innenfor'. Her fremstår beholderen som en konstant størrelse, der det ikke skjer noen form av bevegelse eller endring knyttet til beholderens grenser. Den kan ikke lukkes eller åpnes, men som mennesket rommer også denne beholderen gjenstander, aktiviteter og hendelser. I begge tilfeller, (3) og (4), er det mennesker beholderen rommer. De underliggende metaforene for eksempel (4) og (5) blir SAMFUNNET ER EN BEHOLDER og MENNESKET ER EN GJENSTAND.

I eksempel (5) og (6) er det livet som omtales som beholder. Eksempel (5) realiserer livet som beholder med preposisjonen 'uten' i den leksikalske enheten 'et liv uten mat og glede'. Her peker preposisjonen 'uten' på at livet er noe som kan fylles, men livet til jeg-et er uten dette. 'Mat og

glede' er her gjenstander livet som beholder kan fylles med. I eksempel (6) er livet også realisert som beholder med preposisjonen 'i'. Livet er en beholder som inneholder to verdener for jeg-et. Beholder som metafor er her realisert av preposisjonen *i* som skaper det metaforiske uttrykket 'I store deler av'. Livet er her en beholder med deler. Jeg-et har flerkulturell bakgrunn og her beskriver hen opplevelsen av å tilhøre to kulturer som to verdener det finnes en vei mellom. I dette eksempelet realiseres også veimetaforen ved at jeg-et blir dratt mellom to verdener. Mellom disse to verdenene må det nødvendigvis være en strekning. Disse to verdenene eksisterer som to gjenstander i livet hennes som er metaforisk realisert som inne i en beholder. De underliggende metaforene er her LIVET ER EN BEHOLDER og VERDEN ER EN GJENSTAND. Veimetaforen er ikke koherent med bruk av beholdermetaforen her.

I eksempel (8) '«Den andre» blir en stadig større del av oss' er MENNESKET ER EN BEHOLDER den underliggende metaforen igjen. Innlegget belyser tema som religiøst mangfold i samfunnet, og respekten hun opplever blant jevnaldrende for ulik tro og livssyn. Hen skildrer dette i innlegget ved å skrive at '«Den andre» blir en stadig større del av oss'. 'Oss-et' blir her knyttet sammen med egenskapene til en avgrenset, men åpen beholder der 'Den andre' er en del som kan puttes innenfor dette avgrensede området. «Vi er fysiske vesener, avgrenset og adskilt fra resten av verden av hudoverflaten, og vi erfarer resten av verden som noe utenfor oss selv» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Men det er 'Den andre' som her må oppfattes som utenfor beholderen, mens leserinnleggsforfatteren allerede er en del av denne beholderen. Hen er innenfor. Og menneskene kan komme innenfor hverandres beholder. Mennesket betraktes her som en entitet, og det gjør det mulig å «referere til den, kvantifisere den, utpeke et bestemt aspekt ved den, se den som en årsak, handle ut fra den, og kanskje til og med tro at vi forstår den» (Lakoff & Johnson, 2003, s. 28). Beholderen kan øke i størrelse ved at «Den andre» kommer inn i beholderen. Man ser altså på 'oss-et' som noe som kan kvantifiseres.

Beholder-metaforen er en svært vanlig metafor. «Metaforer som er grunnet på fysiske begreper – opp-ned, inn-ut, gjenstand, stoff, osv., er helt grunnleggende i vårt begrepssystem, og uten dem ville vi ikke kunne fungere i verden; vi ville ikke kunne resonnerer eller kommunisere» (Lakoff & Johnson, Hverdagslivets metaforer, 2003, s. 61). Beholdermetaforen kan også realiseres gjennom innholdet den rommer. I eksempel (7) som lyder 'Hjertet banket og *svetten pippet* mens jeg med spinkel stemme sa: Du kjenner en.' Den underliggende metaforen er her MENNESKET ER EN BEHOLDER. Kroppen er her en beholder som rommer både et hjerte og væske i form av svette. Beholderen er perforert så væsken pipler ut.



Beholderskjemaet eller forestillingsrammen er basert på beholderen som kildedomene, og beholderens form og konstruksjon overføres til måldomenet. Ved bruk av beholdermetaforen om mennesket, samfunnet og livet overføres beholderens egenskaper til 'jeg-et' og skaper en forestilling om hva 'jeg-et' er. Men som eksemplene over viser, er det ulike aspekt ved beholdermetaforen som utpeker seg for i de underliggende metaforene MENNESKET ER EN BEHOLDER, LIVET ER EN BEHOLDER og SAMFUNNET ER EN BEHOLDER. Funnene peker mot at i et livsmestringsperspektiv forstås mennesket som en beholder som kan åpnes og lukkes, slipp inn og slippe ut gjenstander i form av mennesker og følelser. Men dette synes ikke å være tilfelle ved de underliggende metaforene SAMFUNNET ER EN BEHOLDER og LIVET ER EN BEHOLDER. For disse kontekstuelle emneområdene er beholderen lukket.

### 5.1.2 Hva skjuler og fremmer beholdermetaforen?

Når man ser på 'mennesket' og 'samfunnet' som kontekstuelle områder knyttet til livsmestring, kan man trekke slutningen at innenfor livsmestring er beholdermetaforen sentral. Jeg bruker derfor et eget delkapittel til å se nærmere på hva beholder som begrepsmetafor fremhever og skjuler.

Beholdermetaforen tar utgangspunkt i vår omgang med fysiske gjenstander og stoffer i dannelsen av erfaringsgrunnlaget for metafordannelse (Lakoff & Johnson, 2003). Som tidligere nevnt er beholderskjemaet en forestillingsramme og struktur som mange metaforer er basert på uten at man nødvendigvis er bevisst det. En beholder har ytre sider, den kan komme i ulike former, den kan ha en åpning eller være lukket, og den kan ha innhold av ulik type eller være tom. Vi kan også erfare vår egen kropp som en slags beholder (Askeland & Agdestein, 2019, s. 28). Beholderskjemaet er slik knyttet til en prototypisk erfaringsstruktur og forestilling der noe består av en innside og en utside som omslutter et rom som har innhold eller som ikke har innhold. I de metaforiske uttrykkene som er analysert i denne studien er beholdermetaforen en av de mest sentrale både når mennesket er måldomene og samfunnet er måldomene. Men bruken av beholder som kildedomene fremmer og skjuler ulike aspekt i et livsmestringsperspektiv. 'Mennesket' og 'samfunnet' er beholdere som kan fylles av gjenstander, verdener og hendelser og til og med en vei-strekning. Men i motsetning til samfunnet og livet som har konstante grenser, er mennesket i et livsmestringsperspektiv en beholder med åpning og lukking. I et diskursivt metaforanalyseperspektiv kan funnene tyde på at vi ser på samfunnet og livet som beholdere med konstante grenser. Funnet kan hentyde mot at unge setter grenser for hva et samfunn og et liv kan utvikle seg mot. Det finnes en grense vi ikke kan nå utenfor. Beholdermetaforen om samfunnet og livet vil da skjule muligheter som finnes utenfor disse grensene. Samtidig fremmer beholdermetaforen om mennesket forestillingsrammen om at for mennesker kan beholderens

grenser, eller sider, åpnes og lukkes. Vi kan romme hverandre. Vi kan romme følelser. Det antyder at det finnes en uendelighet i mennesket mot hva vi kan inkludere i oss selv, men samtidig en grense i livet og samfunnet for hva vi kan utvikle oss mot. Samtidig, ved å bruke beholderbegrepet som opprinnelig er en måte vi helt grunnleggende forstår oss selv på, og overføre betydningen av dette konseptet til å inkludere «vi» som kan forstås som alle mennesker, kan man også antyde at denne teksten på et vis tilslører menneskets verdi som autonomt enkeltindivid. Det store og viktige er verden, som vi skal romme sammen i et 'vi'. De underliggende metaforene skjer med utgangspunkt i motivasjon, men de er ikke forutsigbare (Kövecses, 2010). Det er etablerte tankemønstre som påvirker våre valg av underliggende metaforer.

## 5.2 Livsmestring som vei og reise

Reise- og veimetaforen er en sentral metafor i omtale av livet. I de to øvrige kontekstuelle emnene, samfunnet og mennesket, er den realisert i mindre grad. Metaforiske uttrykk med disse to som underliggende metaforer for livet varierer gjennom de tre årene materialet er høstet. Størst er forekomsten i 2021 med henholdsvis 19 forekomster av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor og 13 forekomster av metaforiske uttrykk med 13 som underliggende metafor. Dette er en oppgang fra 2019 der forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor kun var 4 og forekomsten av LIVET ER EN VEI var 9. I 2019 var forekomsten av metaforiske uttrykk med LIVET ER EN REISE som underliggende metafor var 10 og forekomsten av LIVET ER EN VEI var 12. Med bakgrunn i disse tallene ser vi at det i 2020, er en tydelig nedgang i forekomsten av metaforiske uttrykk med enten LIVET ER EN VEI eller LIVET ER EN REISE som underliggende metafor. Nedenfor er eksempler på setninger med reise- og veimetaforen:

- (1) Blant all annen elendighet var vi faktisk *på sporet* til å senke barrierene mange møtte i sin *søken etter* utdanning. (20)
- (2) Dersom det ikke *gikk veien* denne gangen, så kan du minne deg selv på at det eksisterer en økonom som har strøket matte seks ganger, og som likevel studerer på en linje som hovedsakelig handler om tall. (36)

Den kognitive metaforen LIVET ER EN VEI overfører her aspektene ved kildedomenet vei til aspekter av måldomenet livet. Livet i eksempel (1) og (2) oppfattes som en vei med et startpunkt og et målpunkt og mellom disse er det en strekning med ulike hendelser og handlinger som skal bringe til et mål. For begrepsmetaforen vei er det veiskjemaet som ligger til grunn som forestillingsramme

og rammer inn tankene om livet som en vei. LIVET ER EN VEI fremhever slik at livet har et mål og mot det målet er en linje og en retning som må gås. 'Vi-et' i eksempel (1) er på sporet av denne retningen. Målet er utdanning. at mennesket må kjempe mot samfunnet, og skjuler mulighetene for samarbeid og kommunikasjon. I eksempel (2) er det et jeg som har brukt ekstra lang tid på veien som er lagt mot målet. Og også her fremhever metaforen den tilsynelatende fastsatt vei som må gjennomføres. Ikke gi opp er budskapet. I begge tilfellene skjuler begrepsmetaforen vei mulighetene til ikke å følge noe vei mot et mål.

### 5.3 Livsmestring som maskin og krig

De fleste metaforiske uttrykkene der krigsmetaforen er til stede, er det mennesket som er måldomene. En sentral underliggende metafor er MENNESKET ER EN KRIGER. En annen sentral underliggende metafor i omtale av mennesket er MENNESKE ER EN MASKIN. Nedenfor er eksempler på setninger med de underliggende metaforene MENNESKET ER EN KRIGER og MENNESKET ER EN MASKIN:

- (1) Noe brennende i hjertet mitt som ba meg om å *kjempe*. (5)
- (2) Alt nytt er skremmende, men jeg lærte at det handler om å *overvinne* frykten. (18)
- (1) Jeg ser på meg selv som en i *en boble med en varsellampe i*. (385)
- (2) Tenk på dem som ikke sjekker sin egen *varsellampe* eller lærer seg å kjenne igjen tåken. (216)

Den kognitive metaforen MENNESKET ER EN KRIGER overfører aspektene ved kildedomenet kriger til aspekter av måldomenet mennesket. Jeg-et i eksempel (1) ser seg selv som en kriger mot samfunnet. Lakoff & Johnson understreker at valg av kildedomene fremhever noen aspekter ved måldomenet, her mennesket, og skjuler andre (Lakoff & Johnson, 2003). Slik konstitueres metaforens påvirkning av forestillingsrammer og tankemønstre. MENNESKET ER EN KRIGER fremhever at mennesket må kjempe mot samfunnet, og skjuler mulighetene for samarbeid og kommunikasjon. I eksempel (2) kjemper jeg-et mot frykten i seg selv. Her fremhever MENNESKET ER EN KRIGER at følelser er noe man går til krig mot. Samtidig skjules mulighetene for å bli kjent med egen frykt og se på den som en del av det å være menneske. Metaforer er slik sett på som viktige fordi de reflekterer og påvirker hvordan vi tenker omkring ulike typer erfaringer og potensielt hvordan vi handler (Semino, Demjen, & Demmen, 2018, s. 4)

I eksempel (3) og setningen «Jeg ser på meg selv som en i 'en boble med en varsellampe i'» (385) er boble en metafor for mennesket. I kapittel fire redegjorde jeg for dette metaforiske uttrykket realiserer den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. Setningen realiserer også den underliggende metaforen MENNESKET ER EN MASKIN. Når beholdermetaforen er i bruk, er det også interessant å se på hva beholderen inneholder. Her inneholder den en gjenstand – en varsellampe. Eksempel (4) er fra samme innlegg og her er også den underliggende metaforen MENNESKET ER EN MASKIN realisert av det metaforiske uttrykket varsellampe. Varsellampen kan i begge tilfeller antas å være et bilde på jeg-ets følelser. En varsellampe er en del av en maskin. En maskin er en innretning eller et apparat satt sammen konstruert av deler for å utføre et bestemt mekanisk arbeid (NAOB, u.å.). Her fremhever kildeområdet det mekaniske ved mennesket og dets følelser. En maskin utfører det samme arbeidet repetitivt og forutsigbart. Metaforen fremhever slik disse egenskapene i menneskets omgang med følelser. Samtidig skjuler metaforen muligheter for å reagere uforutsigbart.

I tilfellet av MENNESKET ER EN MASKIN kan man si at begrepsmetaforen skjuler muligheten for det autonome ved det å være menneske og fremhever det repetitive og forutsigbare som er aspekter ved en maskin. Mens begrepsmetaforen MENNESKET ER EN KRIGER fremhevet at mennesket er i kamp, men skjuler mulighetene for samarbeid gjennom for eksempel samtale. Slik kan metaforene strukturere tankene våre (Lakoff & Johnson, 2003)

## 5.4 Endringer i metaforbruk over tid

Jeg har tidligere redegjort for funn som viser at unge i stor grad bruker metaforiske uttrykk i omtale av kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. Totalt er 727 metaforiske uttrykk som kan knyttes til omtale av livsmestring funnet i materialet som består av 71 leserinnlegg på Aftenpostens Si ;D-side i perioden 2019, 2020 og 2021. I dette delkapitlet vil jeg se på om man kan spore forandringer i bruk av underliggende metaforer om emner som kan knyttes til livsmestring fra 2019 til 2022.

Funnene som er analysert frem i kapittel fire viser at andelen av metaforer er forholdsvis lik i innleggene, men en tydelig endring i metaforiske uttrykk utpeker seg for perioden i 2020.

I 2020, under koronapandemien og nedstengningen av samfunnet, er det på generelt nivå en økning i bruk av metaforer knyttet til samfunnet, mens metaforer om de kontekstuelle emnene livet og mennesket er halvert. Metaforer om samfunnet i 2020 er totalt 35 forekomster, mens i 2019 er det halvparten, det vil si 17, og i 2021 er det også tilnærmet halvparten med 19 forekomster der samfunnet begrepsliggjøres gjennom metaforer. I metaforiske uttrykk om mennesket er det totalt 43

forekomster i 2020, mens det er nesten dobbelt så mange i 2019 og 2021. I 2019 er det 85 forekomster og i 2021 er det 84 forekomster. Det er en halvering av antall forekomster av metaforiske uttrykk om mennesket under koronapandemien.

Totalt 111 forekomster av metaforiske uttrykk som kan knyttes til den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER eller SAMFUNNET ER EN BEHOLDER, er funnet i analyse materialet og gjør dette til en av de mest sentrale underliggende faktorene unge bruker i omtale av livsmestring. Dette utgjør 15% av forekomsten av metaforiske uttrykk i analysegrunnlaget totalt. Totalt sett er 61 av forekomstene er knyttet til *mennesket* og 50 av dem er knyttet til *samfunnet*. I perioden 2021 er forekomsten av metaforiske uttrykk knyttet til beholder totalt 47. 31 av disse forekomstene er knyttet til omtale av *mennesket*, mens 16 av dem er knyttet til omtale av *samfunnet*. I perioden forut, altså pandemiåret 2020, er det *samfunnet* det er brukt flest metaforiske uttrykk knyttet til beholder. Totalt er det funnet 37 slike metaforiske uttrykk. 11 av disse forekomstene er knyttet til omtale av *mennesket*, mens over dobbelt så mange – 26 – av dem er knyttet til omtale av *samfunnet*. I perioden 2019 er det tilbake til slik det var i 2021 med overvekt av beholdermetaforiske uttrykk knyttet til *mennesket*. Forekomsten av metaforiske uttrykk knyttet til beholder er i 2019 funnet totalt 27 ganger, og en tydelig overvekt av dem er knyttet til *mennesket*. Så mange som 19 av disse forekomstene er knyttet til omtale av *mennesket*, mens 8 av dem er knyttet til omtale av *samfunnet*. SAMFUNNET ER EN BEHOLDER er underliggende metafor i hele 26 metaforiske uttrykk i perioden, mot under en tredjedel i 2019, det vil si 8, og 16 forekomster der den underliggende metaforen er SAMFUNNET ER EN BEHOLDER I 2021. Også i metaforer om livet er det en nedgang i bruk av beholdermetaforen. Forekomster av de mest sentrale underliggende metaforene om livet er i denne perioden 23. Dette er tilnærmet en halvering mot 43 forekomster i 2019 og 51 i 2021. Tabellen viser en oversikt over forekomsten av beholdermetaforen i omtale av menneske og samfunn og livet totalt og for 2019, 2020 og 2021.

Tabell 5-1 forekomster av beholdermetaforen – samfunnet og menneske

EN BEHOLDER	2019	2020	2021	TOTALT
Mennesket	19	11	31	61
Samfunnet og livet	8	26	16	50
Totalt	27	37	47	111

Det er også en nedgang i bruk av vei- og reisemetaforer i metaforiske uttrykk. Også for de underliggende metaforene LIVET ER EN REISE, og LIVET ER EN VEI er det en nedgang i 2020. Her er den mest interessante endringen for LIVET EREN VEI der det er mer enn en halvering fra 2019 da forekomsten av metaforiske uttrykk der livet er en vei er 10, og kun en femtedel av forekomstene i 2021 da det er 19 forekomster av den underliggende metaforen LIVET ER EN VEI.

MENNESKET ER EN KRIGER som underliggende metafor forekommer totalt 34 ganger i materialet. I 2019 er det 16 forekomster, i 2020 13 forekomster og i 2021 forekomster. Det er en svak nedgang i MENNESKET ER EN KRIGER fra 2019 til 2020, men en større nedgang fra 2020 til 2021. I 2020 er allikevel MENNESKE ER EN KRIGER den mest sentrale underliggende metaforen i omtale av mennesker på bekostning av beholdermetaforen.

De viktigste funn knyttet til endringer i de tre periodene kan oppsummeres som følger:

- en halvering av antall forekomster av metaforiske uttrykk om mennesket og livet under koronapandemien i 2020
- en økning i antall metaforiske uttrykk om samfunnet i 2020 under koronapandemien
- en økning i antall metaforiske uttrykk der beholdermetaforen er brukt om samfunnet under koronapandemien
- fem forekomster i 2020 der samfunnet omtales metaforisk med den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
- under koronapandemien er det langt færre metaforiske uttrykk av mennesket der den underliggende metaforen er MENNESKET ER EN BEHOLDER
- under koronapandemien flere metaforiske uttrykk om mennesket med den underliggende metaforen MENNESKE ER EN KRIGER enn MENNESKE ER EN BEHOLDER

Endringene gjør det interessant å trekke inn konteksten. I 2020 rammes Norge og resten av verden covid-19-pandemien. Smitteverntiltakene påvirker barn og unges hverdag dramatisk. 12. mars stenger samfunnet, inkludert skoler og fritidsaktiviteter, ned. I løpet av året og pandemien er skoler på alle nivåer i Norge helt eller delvis stengt, noen over lang tid. Folkehelseinstituttet skriver på sine nettsider at «Dette har påvirket barn og unges psykiske helse, trivsel og læring» (FHI, 2021). Det finnes ikke forskning som forteller noe om hvordan dette har påvirket unges tanker og følelser og engasjement for samfunnet og ytre faktorer. Det kan være at samfunnet oppfattes mer ubegripelig, og slik ha økt forekomsten av metaforiske uttrykk på bekostning av menneske og livet.

En annen faktor som kan ha påvirket dette: I 2020 lød invitasjonen fra *Aftenposten* annerledes enn i 2019 og 2021. Mens invitasjonen i 2019 og 2021 inviterte til å dele 'livsvisdom', var tema for kalenderen i 2020 'omsorg'. Livsvisdom kan ansees som et bredere begrep, og slik ha gitt ungdom følelsen av et større rom til å ytre seg friere.

## 6 Konklusjon

Metaforer har tradisjonelt blitt assosiert med poetisk språk og ble derfor viet lite oppmerksomhet blant lingvister og språklærere før Lakoff og Johnson gav ut boka *Metaphors we live by* i 1980, oversatt til norsk med tittelen *Hverdagslivets metaforer* i 2003. Lakoff & Johnson hevder de at de metaforiske uttrykkene i poetisk språk styres av noen generelle prinsipper som også er aktive i alminnelig språkbruk, ja, det er nettopp i vanlig dagligspråk at systematikken i de språklige bildene vises best. Disse prinsippene former begrepene våre. I denne studien har hovedproblemstillingen jeg har arbeidet etter vært: Hvilken forståelse av emner knyttet til livsmestring kommer til uttrykk gjennom unges metaforikk i leserinnlegg i Aftenposten «Si ;D»s julekalendere i år 2019, 2020 og 2021? Jeg har undersøkt hvilke sentrale kognitive metaforer som ligger til grunn for unges omtale av fenomenet livsmestring i en periode på tre år inkludert en periode der samfunnet var nedstengt som følge av koronapandemien. Dette har jeg gjort med bakgrunn i Lakoff & Johnsons (2003) kognitive metafor-teori. Analysen av tekstene har jeg gjort med utgangspunkt i diskursbasert metaforanalyse (Semino, Denjin & Dermen, 2018) for å utforske hvilke metaforer og metaforiske uttrykk unge bruker og avdekke de mest sentrale underliggende kognitive metaforene i unges beskrivelser av fenomenet knyttet til livsmestring og videre hvordan disse kan knyttes til kognitive tankemønstre. Videre har jeg benyttet diskursiv metaforanalyse der diskurs peker på språket i bruk, for å analysere hva de sentrale underliggende metaforer skjuler og fremhever i unges forståelse av livsmestring. Jeg har med utgangspunkt i funn om de mest sentrale underliggende metaforer også sett på endringer i metaforbruken. Språket i bruk og kontekst er nettopp viktige faktorer å trekke inn i den diskursive metaforanalysen.

### 6.1 Livsmestring og kontekstuelle emneområder

Det er et interessant innledende funn at begrepet livsmestring ikke opptrer i ett av de 71 leserinnleggene som omhandler nettopp livsmestring og som ligger til grunn for denne analysen. I denne studien er det ikke gjort funn på at unge bruker ett erstatningsbegrep for begrepet livsmestring. Dette kan peke mot at unge generelt ikke bruker begrepet livsmestring selv. Funnene i analysen viser at unge i et livsmestringsperspektiv er opptatt av selvbilde og identitet og samfunnet og ytre faktorer. Disse begrepene er inkludert i den overordnede delen i læreplan i norsk under det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* (Kunnskapsdepartementet, 2019). Slik antydes det at unges oppfatning av hva fenomenet livsmestring samsvarer med det lærerplanen legger til grunn. Videre i analysen, og med utgangspunkt i selvbilde og identitet og samfunn og ytre faktorer, utpekte det seg tre kontekstuelle emneområder i materialet. Disse tre kontekstuelle emneområdene er livet,



mennesket og samfunnet. Disse tre sammen, og også hver for seg, synes i materialet å favne fenomenet livsmestring. De har derfor vært måldomene som er undersøkt for underliggende metaforer. Studien viser at selv om unge ikke bruker begrepet livsmestring, men at kontekstuelle emneområder som omtale av det å være menneske, livet og samfunnet favner livsmestringsfenomenet hos unge og at dette er noe de er opptatt av.

## 6.2 Forekomst av metaforer

Totalt i tekstmaterialet ble det funnet 727 metaforiske uttrykk. 727 metaforiske uttrykk i en tekstmengde på 71 tekster av cirka 3.000 tegn med mellomrom gir et gjennomsnitt på 10,4 metaforiske uttrykk per tekst. Dette må antas å gi et adekvat analysegrunnlag for å utpeke sentrale underliggende metaforer i tekster skrevet av unge. Her kan det også være grunnlag for å si at omfanget også bekrefter den kognitive metafor-teorien om at metaforer gjennomsyrrer språket med formål å strukturere abstrakte erfaringsområder. Funnene viser at metaforer er noe som er en stor del av unges språk i bruk i henhold til den kognitive metafor-teorien (Lakoff & Johnson, 2003).

## 6.3 Sentrale underliggende metaforer og hva de fremhever og skjuler

I analysen av materialet utpeker det seg flere sentrale underliggende metaforer når unge beskriver aspekt av emner som kan knyttes til begrepet livsmestring. Funnene som er gjort, kan konkluderes i at mange unge ser på samfunnet som en beholder med ytre grenser og livet som en reise eller vei. Mennesket, ofte representert som et jeg i tekstene, ser de også på som en beholder som kan åpnes og lukkes eller som er perforert. I tillegg ser de også på mennesket som et kjøretøy eller en maskin. Unge begrepsliggjør slik noe abstrakt i et livsmestringsperspektiv og gjennom de kontekstuelle emnene mennesket, samfunnet og livet som noe konkret ved å billedliggjøre det som henholdsvis en beholder (mennesket og samfunnet), en vei eller reise (livet) og kjøretøy og/eller maskin (mennesket). De mest sentrale underliggende metaforene unge bruker for å beskrive emner som kan knyttes til livsmestring er:

VERDEN ER EN BEHOLDER

LIVET ER EN VEI ELLER EN REISE

MENNESKET ER EN BEHOLDER

MENNESKET ER EN MASKIN

MENNESKET ER ET KJØRETØY

Beholdermetaforen og veimetaforen er sentrale i unges omtale av emner som kan knyttes til livsmestring. Disse to underliggende metaforene er også to av de mest sentrale metaforene vi bruker, og tar utgangspunkt i forestillingsskjemaene beholderskjemaet og veiskjemaet som er strukturer som mange metaforer er basert på uten at vi vanligvis er bevisst det (Askeland & Agdestein, 2019). At MENNESKET ER EN BEHOLDER og SAMFUNNET ER EN BEHOLDER utpeker seg som sentrale, er derfor kanskje ikke så overraskende. De tar utgangspunkt i en helt grunnleggende opplevelse om at vi er fysiske vesener, der kroppen vår er avgrenset og adskilt fra resten av verden av hudoverflaten, og at vi erfarer resten av verden som noe utenfor oss selv (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31). Omtale av det abstrakte ved mennesket i et livsmestringsperspektiv konkretiserer slik mennesket som en entitet med en overflate ut mot verden. 'To frame' eller å skape forestillingsrammer er å velge noen aspekter ved en oppfattet virkelighet og gjøre dem mer fremtredende i en kommuniserende tekst, og en tankeramme kan forstås ved at vi rammer inn begrepene og fenomenene vi beskrives med metaforene, og slik avgjør hva som er mulig å tenke om den (Semino, Demjen, & Demmen, 2018). I omtale av mennesket som beholder, er beholderen ofte en beholder som kan åpnes og lukket eller med en hinne som er skjør. Dette er i motsetning til når den underliggende metaforen er SAMFUNNET ER EN BEHOLDER. Beholdermetaforen brukt i omtale av samfunnet er en stengt beholder med grenser som ikke kan åpnes eller lukkes. Beholderen er lukket. SAMFUNNET ER EN BEHOLDER projiserer allikevel vår egen inn-ut-orientering på et abstrakt fenomen, her samfunnet, og viser seg i materialet realisert i en overvekt av metaforiske uttrykk om samfunnet. I følge Lakoff & Johnson kan metaforer fremheve og skjule aspekt ved måldomenet det brukes om. Dette gjør de ved at vi i overføringen som skjer med bruk av metaforer, tar med kildedomenets egenskaper over til måldomenets (2003). I omtale av samfunnet i et livsmestringsperspektiv ved bruk av beholdermetaforen kan det fremme tanker om samfunnet som en gitt størrelse med lukkede grenser. På samme måte vil da beholdermetaforen skjule muligheter som å flytte samfunnets grenser eller bevege seg utenfor grensene. Mennesket som er en åpen beholder med åpning, synes å fremheve å kunne romme det uendelige. andre mennesker, følelser og hele verden er synliggjort som gjenstander som mennesket kan romme i metaforiske uttrykk med den underliggende metaforen MENNESKET ER EN BEHOLDER. LIVET ER EN VEI og LIVET ER EN REISE er underliggende metaforer som også utpeker seg som de mest sentrale i metaforiske uttrykk om livet. Disse to underliggende metaforene tar utgangspunkt i forestillingsskjemaet veiskjemaet. Veiskjemaet består av strukturelementene utgangspunkt, målpunkt og en strekning mellom dem (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Livet omtalt med vei- og reisemetaforen synes slik på samme måte som beholdermetaforen knyttet til verden, å være avgrenset. Livet har et startpunkt og et målpunkt, og slik fremheves livets

avgrensning i størrelse. Veimetaforen kan også antyde at unge i et livsmestringsperspektiv er opptatt av at både livet og deres handlinger skal ha et mål. Askeland & Agdestein påpeker at fordi handlinger som regel er målrettede og forbundet med bevegelse, er det nærliggende at handlingsmål forstås som mål på en veistrekning, og at de handlingssekvensene som er nødvendige for å forstå målet, blir forstått som vei (Askeland & Agdestein, 2019, s. 29). Veimetaforen brukt om livet i et livsmestringsperspektiv kan slik fremheve viktigheten av å ha et mål i livet. Samtidig skjuler den muligheter til å leve et liv uten en plan og et uttalt mål. Ved å se den underliggende metaforen LIVET ER EN REISE i sammenheng med den underliggende metaforen SAMFUNNET ER EN BEHOLDER kan funnene antyde at i et livsmestringsperspektiv fremheves livet som en vei der du må sette deg et fremtidig mål innenfor samfunnets gitte grenser. De unges metaforikk synes å fremheve en tradisjonell livsmestringsforståelse der livet forstås som en vei med planlagte mål for fremtiden innenfor et samfunn med etablerte og faste grenser. Mennesket selv er i størst grad av unge omtalt metaforisk som beholder, men også som kriger, maskin og kjøretøy. Dette med utgangspunkt i helt grunnleggende kognitive strukturer som beholderskjemaet og veiskjemaet. De underliggende metaforene MENNESKET ER EN KRIGER og MENNESKET ER EN MASKIN utpeker seg også som sentrale i materialet. I tilfellet av MENNESKET ER EN MASKIN kan man si at begrepsmetaforen skjuler muligheten for det autonome ved det å være menneske og fremhever det repetitive og forutsigbare som er aspekter ved en maskin. Mens begrepsmetaforen MENNESKET ER EN KRIGER fremhevet at mennesket er i kamp, men skjuler mulighetene for samarbeid gjennom for eksempel samtale.

## 6.4 Forandringer i bruk av sentrale underliggende metaforer

Studien antyder at kontekst og samfunnet og ytre faktorer påvirker unges bruk av språk, her metaforene. Man kan spore forandringer i bruk av underliggende metaforer om emner som kan knyttes til livsmestring fra 2019 til 2022. Et interessant funn i perioden 2020, under nedstengningen av samfunnet som følge av koronapandemien, er at det en nedgang i bruk av metaforer og det er også en endring i de sentrale underliggende metaforene, sammenlignet med året før og etter. En halvering av antall forekomster av metaforiske uttrykk om mennesket og livet under koronapandemien og en økning i antall metaforiske uttrykk om samfunnet i 2020 og en økning i antall metaforiske uttrykk der beholdermetaforen er brukt om samfunnet under koronapandemien. Beholdermetaforen som underliggende metafor i metaforiske uttrykk om mennesket er totalt sett den mest sentrale, men under koronapandemien er det flere metaforiske uttrykk om mennesket med den underliggende metaforen MENNESKE ER EN KRIGER enn MENNESKE ER EN

BEHOLDER. I perioden 2020 er det også fem metaforiske uttrykk som omtaler samfunnet som krigssone. Disse realiserer både de underliggende metaforene MENNESKET SOM KRIGER OG SSAMFUNNET SOM KRIG.

Kognitiv metafor-teori er viktig både i norskfagets livsmestringsoppdrag generelt og i et norskdidaktisk perspektiv. Ved å kjenne hvilke sentrale begrepsmetaforer som ligger til grunn for unges omtale av kontekstuelle emner knyttet til livsmestring, vil vi forstå deres tankemønstre omkring livsmestring bedre. I et norskdidaktisk perspektiv kan kognitiv metafor-teori etablere et bånd mellom erfaringsbasert tilnærming til lesing av skjønnlitteratur og kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. I en erfaringsbasert tilnærming til litteratur, kan den kognitive tilnærmingen være et hensiktsmessig utgangspunkt eller et supplement til den klassiske metafor-teorien. I lesingen av litteratur i norskundervisningen og skape et faglig basert sterkere grunnlag for den erfaringsbaserte lesetilnærmingen.

## 6.5 Oppgavens plass og relevans i norskfaget

Kognitiv metafor-teori er viktig både i norskfagets livsmestringsoppdrag generelt og i et norskdidaktisk perspektiv. Det tverrfaglige emnet *Folkehelse og livsmestring* har med fagfornyelsen fått en særdeles viktig plass i norskfaget. I læreplanen står det at

I norsk handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig. Dette gir elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker og erfaringer, noe som er viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap. Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring.

*(Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 3)*

Det er viktig for norsklærere å ha en forståelse for hvilke tanker unge har om livsmestring. Ved å kjenne hvilke sentrale begrepsmetaforer som ligger til grunn for unges omtale av kontekstuelle emner knyttet til livsmestring, vil vi forstå deres tankemønstre omkring livsmestring bedre. Vi trenger å møte unge i disse emnene når vi skal snakke med dem om livsmestring og forstå hvilke forestillingsrammer som ligger til grunn i språket de bruker om selvilde og identitet og samfunnet og ytre faktorer. Siden metaforer som vist i stor grad gjennomsyrrer språket vårt for å skape forståelse av abstrakte fenomener, som livsmestring, omkring oss, er hvilke underliggende metaforer som er sentrale når unge omtaler livsmestring, også viktig for norsklærere og også andre lærere å kjenne til. Kognitive strukturer og forestillingsrammer som ligger til grunn for unges

forståelse av seg selv som menneske, livet og samfunnet, er viktig å ta med seg inn i arbeid med temaer som berører menneske, samfunn og natur, og som kan være identitet, fremmedgjøring, relasjoner og kjærlighet, og i refleksjonene skal elevene vise forståelse for og kunnskap om disse og andre abstrakte begreper. Dette gjør at vi kan møte unge gjennom språket som er i bruk, i deres diskurs. Det møtes også ved at vi både bekrefter og utfordrer elevenes selvbylde og slik kan bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring. Med tanke på at de unges metaforikk synes å fremheve en tradisjonell livsmestringsforståelse der livet forstås som en vei med planlagte mål for fremtiden innenfor et samfunn med etablerte og faste grenser, kan det være hensiktsmessig å utfordre dette og som lærer bruke metaforikk som fremhever andre og skjulte muligheter utenfor deres sentrale begrepsmetaforer.

I det norskdidaktiske finnes også et potensial for økt kunnskap om kognitiv metafor teori og kritisk metaforanalyse. En viktig del av norskfagets arbeid med livsmestring er å lese og tolke et utvalg skjønnlitterære tekster og sakprosa og å skrive akademiske og kreative tekster der elevene bruker og utvikler eget språk. I dette skriftlige arbeidet skal elevene vise forståelse og reflektere omkring temaer som belyses i både skjønnlitterære tekster og i saktekster. Som nevnt i innledningen, skiller man i litteraturundervisningen mellom den analytiske og den erfaringsbaserte tilnærmingen. Hvis man leser erfaringsbasert, trekker man veksler på leserens opplevelser og livskunnskap i møte med tekst. Hvis man velger en analytisk inngang, vektlegges selve teksten, og man studerer f.eks. komposisjon og virkemiddel. Tradisjonelt er det den analytiske tilnærmingen man kan spore tilbake til Aristoteles lære om poetikk og retorikk som ligger til grunn i arbeid med metaforer i norskundervisningen. I et norskdidaktisk perspektiv kan kognitiv metafor teori etablere et bånd mellom erfaringsbasert tilnærming til lesing av skjønnlitteratur og kontekstuelle emner knyttet til livsmestring. Som norsklærer er inngangen jeg gir elevene når jeg introduserer nye skjønnlitterære tekster, ofte den erfaringsbaserte tilnærmingen som tar utgangspunkt i elevenes egne erfaringer. Ved å kjenne til kognitiv metafor teori og hvordan sentrale underliggende metaforer kan fremme og skjule aspekt av emner, kan jeg trekke dette med inn i lesingen av litteratur i norskundervisningen og skape et faglig basert sterkere grunnlag for den erfaringsbaserte lesetilnærmingen. Ved å møte unge med en økt bevissthet om at de innehar forestillingsrammer skapt av erfaringer i livet, kan lesing av litteratur i norskundervisningen få nye perspektiver i søkelyset på livsmestring. Den kognitive metafor teorien og den diskursive metafor teorien har gjennom denne studien utviklet meg som norsklærer, og teoriene fungerer i et rent norskdidaktisk perspektiv som ekstra ben på stillaset i arbeidet med lesing av skjønnlitteratur, elevenes utforming av egne tekster, og i retorisk og kritisk diskursanalyse og arbeid med metaforer i sakprosa og skjønnlitteratur. Kognitiv metafor teori er

viktig både i norskfagets livsmestringsoppdrag generelt og i et norskdidaktisk perspektiv. Begge deler er viktig for å kunne tilrettelegge for at lesing av skjønnlitteratur og sakprosa både bekrefter og utfordrer elevenes selvbylde og dermed bidrar til deres identitetsutvikling og livsmestring.

Dette prosjektet gir en indikasjon på sentrale underliggende metaforene unge bruker når de snakker om livsmestring. Unges forståelse av emner knyttet til livsmestring som kommer til uttrykk gjennom deres metaforikk i materialet som er undersøkt, antyder at unge forstår samfunnet som en beholder der menneskene også er beholdere, krigere eller maskiner, og livet en reise eller en vei. Funnene antyder en samstemthet i denne forståelsen. Ytre faktorer i samfunnet kan påvirke forståelsen. Videre forskning på dette området i perspektivet diskursorientert metaforanalyse som kan være interessant og hensiktsmessig, synes umiddelbart å være å undersøke hvilke kognitive metaforer som er mest sentrale i norsklæreres, og også andre læreres, omtale av fenomenet livsmestring. Hva fremhever, og hva skjuler de underliggende metaforene som lærere bruker i omtale av aspekter av emner tilknyttet livsmestring? Hvilke likheter og ulikheter finnes i sentrale underliggende metaforer hos lærere og elever?

### 3. Bibliografi

- Aftenposten. (2008). *Aftenposten*. Hentet fra Si;D:  
<https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/w8JzP/si-d>
- Aftenposten. (2016, oktober 4.). *Aftenposten - ap.no*. Hentet fra Slik sender du leserinnlegg til Aftenposten Si ;D!: <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/8P7Xx/Slik-sender-du-leserinnlegg-til-Aftenposten-Si-D>
- Aftenposten. (2019, desember 1.). Oslo. Hentet november 25, 2022 fra  
<https://www.aftenposten.no/emne/livsvisdom-fra-ungdommen-2019>
- Aftenposten. (2020, desember 1.). Oslo. Hentet desember 1., 2022 fra  
<https://www.aftenposten.no/emne/si-d-julekalender-2020>
- Aftenposten. (2022, desember 1.). Oslo. Hentet november 25., 2022 fra  
<https://www.aftenposten.no/emne/julekalender-2021>
- Askeland, N., & Agdestein, M. W. (2019). *Metaforer Hva, hvor og hvorfor*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Blumenberg, H. (2002). *Tenkning og metafor*. Oslo: J. W. Cappelens Forlag.
- Deignan, A. (2005). *Metaphor and Corpus Linguistics*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. doi:<http://ebookcentral.proquest.com/lib/ucsn-ebooks/detail.action?docID=622837>
- Deignan, A., Semino, E., & Littlemore, J. (2013). *Figurative Language, Genre and Register*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. (u. å.). *naob.no*. Hentet 1 8, 2022 fra Livsmestring:  
<https://naob.no/ordbok/livsmestring>
- FHI. (2018, februar 27.). *Folkehelse rapporten*. Hentet november 14., 2022 fra Psykiske plager og lidelser hos barn og unge: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- FHI. (2021, oktober 11). *Folkehelsen etter covid-19*. Hentet november 14., 2022 fra Skolestenging og barn og unges helse: <https://www.fhi.no/nettpub/folkehelse rapporten-temautgave-2021/del-1-9/skolestengning-og-barn-og-unges-helse/>
- FHI. (2021, oktober 11). *Folkehelsen etter Covid-19*. Hentet november 4, 2022 fra Del 2: Skolestengning og barn og unges helse: <https://www.fhi.no/nettpub/folkehelse rapporten-temautgave-2021/del-1-9/skolestengning-og-barn-og-unges-helse/>
- Geary, J. (2011). *I Is an Other: The Secret Life of Metaphor and How It Shapes the Way We See the World*. New York: Harper Collins Publisher.

- Harstad, O. (2020). Den uforståelige teksten. Om Witold Gombrowiczs "Kosmos" og dens virkning på forståelsens form. I L. I. Aa, & R. Neteland (Red.), *Master i norsk. Metodeboka*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2017, juli 11.). *Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging*. Hentet november 14., 2022 fra Betydningen av psykisk helse i skolen: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/forebygging-av-selvmord-og-selvskading-bor-skje-pa-ulike-arenaer-samtidig/betydningen-av-psykisk-helse-i-skolen>
- Holst, I. (2021, mai 10.). *Aftenposten*. Hentet fra Aftenposten Si:D: <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/pAz471/jeg-har-vaert-en-mobber-saa-lenge-jeg-kan-huske>
- Knausgård, K. O. (2009). *Min kamp 2*. Oslo: Oktober forlag.
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020*. Hentet november 15., 2022 fra Læreplan i norsk (NOR01-06). Fastsatt som forskrift.: <https://www.udir.no/lk20/nor01-06?lang=nob>
- Kövecses, Z. (2010). *Metaphor*. Oxford: Oxford University Press.
- Lakoff, G. (1993). *Metaphor and Thought* (2. utg.). I O. I. (red.), *The Contemporary theory of Metaphor*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Hverdagslivets metaforer*. Oslo: Pax Forlag.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Hverdagslivets metaforer Fornuft, følelser og menneskehjernen*. Oslo: Pax Forlag.
- Lakoff, G., & Turner, M. (1989). *More Than Cool Reason: A Field Guide to Poetic Metaphor*. Chicago: University of Chicago Press.
- Naob - *Det norske akademis ordbok*. (u.å.). Hentet november 19., 2022 fra metafor: <https://naob.no/ordbok/metafor>
- NAOB. (u.å.). *Maskin*. Oslo. Hentet november 22., 2022 fra <https://naob.no/ordbok/maskin>
- Nyeng, F. (2017). *Hva annet er også sant?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2017). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Raymond W. Gibbs, J. (1994). *The Poetics of Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Schjønberg, S. (2022, juli 22.). Forskning om pandemien: Flere unge sliter psykisk. *Utdanningsnytt*. Oslo. Hentet november 13., 2022 fra <https://www.utdanningsnytt.no/korona-psykisk-helse-videregaende/forskning-om-pandemien-flere-unge-sliter-psykisk/313199>
- Semino, E. (2008). *Metaphor in discourse*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Semino, E., Demjen, S., & Demmen, J. (2018). An Integrated Approach to Metaphor and Framing in Cognition, Discourse, and with an Application to Metaphors for Cancer. *Applied Linguistic*.
- Shakespeare, W. (2017). *Som dere vil*. (Ø. Berg, Overs.) Oslo: Oktober.
- Solberg, S. k. (2020, mars 12.). *Regjeringen*. Hentet november 14., 2022 fra Omfattende tiltak for å bekjempe koronaviruset: <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/nye-tiltak/id2693327/>
- Språkrådet. (u.å.). *Bokmålsordboka*. Hentet november 22., 2022 fra Livet: [https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=livet&ant\\_bokmaal=5&ant\\_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal](https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=livet&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal)
- Språkrådet. (u.å.). *Bokmålsordboka*. Hentet november 22., 2022 fra samfunn: [https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=samfunn&ant\\_bokmaal=5&ant\\_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=nynorsk](https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=samfunn&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=nynorsk)
- Språkrådet. (u.å.). *Bokmålsordboka*. Hentet november 22., 2022 fra Mennesket: [https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=menneske&ant\\_bokmaal=5&ant\\_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal](https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=menneske&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal)
- Steen, G. (2007). *Finding Metaphor in Grammar and Usage*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Strømme, S. H. (2020, desember 10.). Aftenposten.no. *Slik blir julen i hovedstaden*. Oslo. Hentet november 19., 2022 fra <https://www.nrk.no/osloogviken/slik-bli-julen-i-hovedstaden-1.15282937>
- Tjernshaugen, A., Hiis, H., Bernt, J. F., Braut, G. S., & Bahun, V. B. (2022, juli 22.). *snl.no*. Hentet november 14., 2022 fra Koronapandemien: <https://sml.snl.no/koronapandemien>
- Tønnesson, J. L. (2002). Ordliste. I J. L. (red.), *Den flerstemmige sakprosaen*. Oslo: LNU.
- Tønnesson, J. L. (2012). *Hva er sakprosa (2. utgave)*, Oslo. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ulvestad, R. (2019, april 29.). Norsk som berekraftsfag. *Utdanningsnytt*. Oslo. Hentet november 22., 2022 fra <https://www.utdanningsnytt.no/baerekraftig-utvikling-laereplaner-norsk/norsk-som-berekraftsfag/174266>

Utdanningsdirektoratet. (2017, septmeber 1.). *Læreplanverket - Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen* . Hentet fra Folkehelse og Livsmestring:  
<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2019, november 2019). *Læreplan i Norsk (NOR01-06)*. Hentet november 22., 2022 fra Tverrfaglige temaer: <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/NOR01-06.pdf?lang=nob>

## Oversikt over tabeller og figurer

Tabell 2-1 Konvensjonaliserte strukturelle metaforer og tilhørende metaforiske uttrykk

Tabell 2-2 Ontologiske metaforer

Tabell 3-1 Vanlige kildeområder (Kovecses)

Tabell 4-1 Temaer Aftenposten «Si ;D»s julekalendere belyser i 2019, 2020 og 2021

Tabell 4-2 Sentrale underliggende metaforer om livet

Tabell 4-3 Sentrale kognitive metaforer om livet

Tabell 4-4 Livet – Metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

Tabell 4-5 Samfunnet – metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

Tabell 4-6 Samfunnet – sentrale underliggende metaforer

Tabell 4-7 Mennesket – metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

Tabell 4-8 Mennesket - sentrale underliggende metaforer

Tabell 4-9 forekomster av MENNESKET ER EN MASKIN ELLER KJØRETØY og MENNESKET ER EN KRIGER

Tabell 5-1 forekomster av beholdermetaforen – samfunnet og menneske

Figur 4-1 Hovedkategorier av tema for leserinnlegg i hele perioden

Figur 4-2 Forekomst metaforiske uttrykkene på hver av de tre periodene

Figur 4-3 Metaforiske uttrykkene fordelt på omtale av Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer

Figur 4-4 Metaforiske uttrykkene fordelt på omtale av Selvbilde og identitet og Samfunn og ytre faktorer per år – 2019, 2020 og 2021

Figur 4-5 Antall metaforiske uttrykk brukt i forbindelse med de tre kontekstuelle emnene



## Vedlegg

Vedlegg 1: Livsmestring - Oversikt over metaforiske uttrykk og underliggende metaforer

Nr	Metaforiske uttrykk	Underliggende metafor
1	De er til stede, men jeg tar meg ikke alltid tid til å <i>verdsette dem</i> .	MENNESKET ER EN ØKONOMISK RESSURS
2	Det er en <i>lang vei</i> fra det å erkjenne at man trenger hjelp til det å våge å be om hjelp.	LIVET ER EN REISE
3	Jeg ble sakte, men sikkert den samme blide jenta, og <i>livet gikk videre</i> .	Å VÆRE MENNESKE ER EN REISE
4	Jeg hadde en <i>kampånd</i> som aldri før.	MENNESKET ER EN KRIGER
5	Noe brennende i hjertet mitt som <i>ba meg om å kjempe</i> .	MENNESKET ER EN KRIGER
6	Aldri <i>stopp</i> deg selv før du prøver.	MENNESKET ER EN MASKIN
7	De mindre, kanskje før ubetydelige tingene, blir svært verdifulle når man har opplevd kontraster og motstand.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
8	En grunn til å <i>stå på og fortsette veien</i> du så vidt hadde begynt.	LIVET ER EN VEI
9	Jeg mener bare at det fremdeles er en del av deg og kan <i>bli en ressurs</i> .	MENNESKET ER EN ØKONOMISKRESSURS
10	Jeg vil heller leve et liv i positivitet, enn å bruke masse dyrebar tid på å være negativ, sur eller misfornøyd.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
11	Stor sirkel er ikke viktig, så lenge sirkelen er verdifull!	VENNER ER EN ØKONOMISK RESSURS
12	«All erfaring er god erfaring» betyr at uansett hva du opplever, så er det hvordan du arbeider deg <i>gjennom</i> det, og hva du gjør det om til, som betyr noe.	LIVET ER EN VEI
13	«Hvordan har jeg det egentlig?» tenkte jeg den natten på badet, og <i>da raste alt</i> .	MENNESKET ER EN KONSTRUKSJON
14	...hvordan <i>samfunnet er bygget opp</i>	SAMFUNNET ER EN KONSTRUKSJON
15	Akkurat de ordene <i>satte en skikkelig støkk</i> i meg	ORD ER VÅPEN
16	Alle <i>fortjener</i> å bli tatt på alvor.	MENNESKET ER EN ØKONOMISK RESSURS
17	Alle har sine erfaringer som gjør det de sier <i>verd</i> å lytte til.	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
18	Alt nytt er skremmende, men jeg lærte at det handler om å <i>overvinne frykten</i> .	MENNESKET ER EN KRIGER
19	Angsten min for deg er <i>skyhøy</i> , og jeg klarer ikke <i>komme ned</i> på jorden igjen.	FØLELSER ER OPP OG NED
20	Blant all annen elendighet var vi faktisk <i>på sporet</i> til å senke barrierene mange møtte i sin <i>søken etter</i> utdanning.	LIVET ER EN REISE

21	Både venner, bekjente og <i>forbipasserende</i> er med på å <i>dra oss ut</i> av vårt eget hode.	LIVET ER EN VEI
22	Campen var <i>et vendepunkt i livet</i> .	LIVET ER EN REISE
23	<i>chill ned, fem hakk</i>	LIVET ER EN MASKIN
24	<i>Da livet gikk til helvete</i>	LIVET ER EN REISE
25	<i>De følger hjertet</i> .	HJERTET ER ET KART
26	De lente seg ikke tilbake og tok tidlig ferie, men <i>kjørte på</i> med timer på nett.	MENNESKET ER KJØRETØY
27	De siste månedene har jeg <i>gått igjennom</i> dette gang på gang og prøvd å finne ut hva som er riktig å gjøre når alt føles feil.	LIVET ER EN VEI
28	De som får hjelp, hadde nok ikke <i>stått like oppreist</i> uten dem.	MENNESKET ER OPP OG NED
29	Den dagen i kirken bestemte jeg meg for at jeg måtte <i>trekke i nødbremsen</i> og <i>kave meg</i> så langt frem at andre kunne nå inn og hjelpe.	MENNESKET ER EN MASKIN
30	Den river opp og limer sammen motsigende følelser, helt til man <i>kortslutter</i> når man prøver å rasjonalisere dem.	MENNESKET ER EN MASKIN
31	Den vonde sannheten er at det ikke finnes noen <i>bruksanvisning</i> på hvordan man sørger.	MENNESKET ER EN MASKIN
32	Denne ene handlingen har også <i>beriket livet mitt</i> på en helt annen og særdeles fin måte.	HANDLINGER ER EN ØKONOMISK TRANSAKSJON
33	Derfor er det desto viktigere at vi ikke ser oss blinde og mister oss selv, i den stadige <i>jakten etter</i> det såkalte perfekte.	MENNESKET ER EN JEGER
34	Derfor vil jeg råde deg til ikke å la frykten stoppe deg, men heller <i>våge å gå den veien du vil, og følge din drøm</i> .	LIVET ER EN VEI
35	Derfor vil jeg takke 2020 for å ha hjulpet oss med å innse at det er på tide at vi <i>står sammen som ett og samme lag</i> . Det er på tide at vi forstår at det er sammen vi står sterkest!	SAMFUNNET ER EN SPORTSARENA
36	Dersom det ikke <i>gikk veien</i> denne gangen, så kan du minne deg selv på at det eksisterer en økonom som har strøket matte seks ganger, og som likevel studerer på en linje som hovedsakelig handler om tall.	LIVET ER EN VEI
37	Det blir ikke nødvendigvis bedre for <i>hver dag som går</i> , og du kan ikke bestemme hvordan den skal <i>utspille seg</i> .	LIVET ER EN REISE
38	Det <i>endelige målet</i> er at barn overalt vil få muligheten til å like og sette pris på sine skoler og lærere like mye som vi nå gjør.	SAMFUNNET ER EN VEI
39	Det <i>endelige målet</i> er at barn overalt vil få muligheten til å like og <i>sette pris</i> på sine skoler og lærere like mye som vi nå gjør.	SAMFUNNET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON

40	Det er liksom ikke så mye oversiktlig ved sorgprosessen; <i>en uforutsigbar strøm</i> av overveldende følelser som <i>skyller over deg</i> og <i>tipper alt ut av balanse</i> .	LIVET ER KREFTER
41	Det er noe som stort sett <i>resulterer i</i> en form for velvære, fordi man opplever mestring på et annet grunnlag enn hva man er kjent med fra før.	MENNESKET ER EN ØKONOMISK RESSURS
42	Det er nærmest som om atmosfæren tilbyr et rom for både politisk uenighet og dialog som løftes over partipolitikk.	SAMFUNNET ER ET HOTELL
43	Det er rett og slett en måte å <i>sikre</i> grunnleggende menneskerettigheter	SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
44	Det er sjelden behagelig å bevege seg utenfor det man er vant til, men følelsen man sitter igjen med, er derimot mye sterkere og mer <i>verdifull</i> .	MENNESKET ER EN VERDIFULL GJENSTAND
45	Det er sjelden behagelig å <i>bevege seg utenfor</i> det man er vant til, men følelsen man sitter igjen med, er derimot mye sterkere og mer verdifull.	LIVET ER EN VEI
46	Det fikk meg til å ta valget om å fortsette og å <i>finne veier rundt systemene</i> i stedet for å bli <i>sugd inn i dem</i> .	LIVET ER EN VEI
47	Det finnes også folk som tyr til vold, fremfor å bruke sitt <i>sterkeste våpen</i> , nemlig sin stemme til å forandre urett til rett.	ORD ER VÅPEN
48	det følte som om jeg var hovedpersonen i en film jeg verken kunne <i>stoppe, spole eller skru av</i>	LIVET ER EN MASKIN
49	Det følte som om <i>verden falt sammen</i>	VERDEN ER EN KONSTRUKSJON
50	Det følte så <i>ffernt</i> .	LIVET ER EN REISE
51	Det handler om å <i>komme seg ut av mønstrene som setter meg på autopilot</i>	LIVET ER ET KJØRETØY
52	Det hjelper ikke at alle andre <i>dytter deg inn</i> til en psykolog eller helsesøster, fordi da står du med klørne ute og vil ikke ta imot noe som helst.	MENNESKET ER KREFTER
53	Det kan være vanskelig å <i>balansere ønsket</i> om ikke å skille seg ut	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
54	Det kunne blitt <i>et vendepunkt for henne</i> , men det gikk ikke den gangen selv om venner og familie prøvde å vise omsorg.	LIVET ER EN REISE
55	Det <i>neste steget</i> er å faktisk gjøre noe med det.	LIVET ER EN VEI
56	Det var <i>motstand underveis</i>	LIVET ER KRIG
57	Det var nesten som at du satte meg på en pidedestall, og jeg <i>raget litt høyere</i> enn alle andre.	MENNESKET ER OPP OG NED

58	Det var utrolig viktig for at jeg skulle <i>komme meg videre</i> .	LIVET ER EN REISE
59	Det viktigste mamma gjorde var å <i>sette grenser</i> , krav og konsekvente rammer.	MENNESKET ER EN KRIGER
60	Dette begynner å bli <i>en smule repetitivt</i> , tør jeg ydmykt påstå.	LIVET ER EN MASKIN
61	Dette er ikke alltid <i>lett å balansere</i> . Men med litt ekstra tid og større skrift tror jeg at jeg kan gjøre det like bra som alle andre.	MENNESKE ER ET REGNESTYKKE
62	Dette medførte til syvende og sist at jeg <i>brakte mye mer energi</i> på å oppnå samme resultat.	MENNESKET ER EN MASKIN
63	<i>Dette resulterte ofte i at man utfordret autoriteter</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
64	Dette var <i>ubrutt mark</i> . Vi måtte <i>finne veien</i> uten å kunne slå opp en fasit bakerst i boken.	LIVET ER EN VEI
65	Dette var veldig ubehagelig, og jeg var veldig nære å <i>forsvare meg selv</i> og mitt kjønn.	MENNESKET ER EN KRIGER
66	Dette året <i>har gått utrolig fort</i> , og vi har <i>knappt hengt</i> med til tider.	TIDEN ER ET KJØRETØY I RASK FART
67	Du burde ikke leve livet med mål å være best i alt.	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
68	Du er nemlig ikke et <i>vandrende leksikon</i> for å bekrefte andres fordommer.	MENNESKET ER KUNNSKAP I BEVEGELSE
69	Du kan ikke <i>slå den av</i> og på eller <i>kontrollere trykket</i> .	MENNESKET ER EN MASKIN
70	Du skal ikke nødvendigvis ha en plan for hva du skal gjøre i livet, men ta de mulighetene som kommer og være til stede selv om du ikke vet hvor det vil <i>føre deg</i> .	LIVET ER EN REISE
71	Eller skulle jeg velge å <i>gå min egen vei</i> og se hva jeg kunne bli hvis jeg ikke ga opp?	LIVET ER EN VEI
72	En <i>evig kamp</i> for å få et likestilt samfunn.	MENNESKET ER EN KRIGER
73	En vond hendelse i 8. klasse ble <i>et stort vendepunkt i livet mitt</i>	LIVET ER EN REISE
74	Er jeg verdt noe?	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
75	Et lite spørsmål fra et styremedlem <i>økte trivselen min</i> .	FØLELSER ER ET STOFF
76	<i>Et sted må vi starte</i>	LIVET ER EN REISE
77	Farmor <i>forsikrer meg</i> om at det ikke gjør noen forskjell.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
78	Fire år senere er du fortsatt med meg, men jeg har klart å <i>ta litt mer kontroll</i> over deg.	MENNESKE ER EN MASKIN
79	Folk <i>kommer og går</i> , vi utvikler oss i forskjellige retninger, i forskjellige tempo.	LIVET ER EN VEI
80	Folk vil <i>komme og gå i livet ditt</i> , men det er én person du alltid vil ha, og det er deg selv.	LIVET ER EN VEI
81	For at samfunnet skal <i>gå videre</i> .	SAMFUNNET ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE

82	For at ungdom skal få bedre holdninger, er vi avhengige av at skolen <i>slår ned på</i> uakseptabel oppførsel.	SKOLEN ER EN KRIGER
83	for jeg skjønnte at å finne seg selv ikke handlet om å <i>utfordre seg selv</i> for å oppnå et mål som kanskje ikke faller naturlig	MENNESKET ER EN KRIGER
84	For meg har livet bestått av både <i>nedturer og oppturer</i> .	LIVET ER EN REISE
85	For min del <i>utfordret jeg</i> enhver jeg kom over.	MENNESKET ER EN KRIGER
86	For når man slutter å drømme, men heller begynne å jobbe for drømmene sine, så har man <i>tatt det største steget</i> .	LIVET ER EN REISE
87	For vi er mange som i <i>større eller mindre grad</i> har perfektjonistiske tendenser.	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
88	For å ta del i dette fellesskapet kan man ofte føle at man må være " <i>normal</i> ".	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
89	Frem til denne dagen hadde jeg alltid følt meg som <i>en feilvare</i> – som et menneske som ikke var velkommen noe sted i verden.	MENNESKET ER EN MASKIN
90	Frykten for om kroppen klarer å <i>kjempe mot et virus</i> som har tatt så mange andre liv.	MENNESKET ER EN KRIGER
91	Frykten for <i>tilbakefall</i> var der hele tiden mens vi prøvde <i>kave oss gjennom</i> rehabiliteringsfasen.	LIVET ER KREFTER
92	gi deg selv tillatelse til og plass til å være, til å leve, uten å måle deg opp mot parameterne.	MENNESKE ER ET REGNESTYKKE
93	Gjennom å være konsekvent har mamma gitt meg uvurderlige <i>verktøy</i> .	MENNESKE ER EN KONSTRUKSJON
94	<i>gå ut av komfortsonen</i>	LIVET ER EN VEI
95	<i>Går du gjennom</i> noe grusomt og traumatisk, kan både du og kroppen din få ny kunnskap om deg selv.	LIVET ER EN REISE
96	Ha heller som mål å ha <i>noe konstant</i> i livet som gir deg lykke.	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
97	Handlingslammelsen i møte med krisen i Moria er bare et symptom på en innvandringspolitikk som <i>har spilt fallitt</i> .	SAMFUNNET ER EN BEDRIFT
98	Heldigvis finnes det folk som ikke har funnet seg i dette og <i>kjempet for frihet</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
99	Hele fremtiden jeg hadde skissert, <i>gikk i grus foran meg</i>	LIVET ER EN VEI
100	Her har jeg vært vitne til alt <i>jeg setter pris</i> på i det varme, norske samfunnet – på motsatt side av Atlanteren	SAMFUNNET ER ET REGNESTYKKE
101	Holder motet <i>oppe</i>	FØLELSER ER OPP OG NED
102	Hun elsker meg fortsatt <i>minst like mye</i> og sier det var modig av meg å fortelle det.	KJÆELIGHET ER EN ENTITET
103	Hun har alltid tatt imot meg <i>når jeg har falt</i> .	MENNESKET ER EN KRIGER
104	Hun satte seg et mål og <i>kjempet hardt</i> for å oppnå det.	LIVET ER KRIG



105	Hun satte seg et mål og <i>kjempet hardt</i> for å oppnå det. (kjempet hardt)	MENNESKET ER EN KRIGER
106	Hvis alle var like, hadde ikke verden gått rundt.	VERDEN ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
107	<i>Hvor veien vil gå videre vet jeg ikke</i>	LIVET ER EN REISE
108	Hvorfor skal min funksjonshemming stå i veien for mine drømmer, som kunne vært et mindre hinder om jeg bare fikk nok assistanse.	LIVET ER EN VEI
109	Hvorfor skal min kropp ha noen betydning for min verdi i dette samfunnet?	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
110	Håper pressen tier deg i hjel!	SAMFUNNET ER KRIGSSONE
111	I en hverdag der <i>alt skal måles</i> , er det viktig å ha noe som gir deg verdig uavhengig av karakter, sportsprestasjoner eller sosialt nettverk.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
112	I en sårbar ungdomstid hvor mye handler om å <i>dømme seg selv</i> , være usikker og slite med dårlig selvbilde, hjelp teatret meg og gjorde meg mer sikker på meg selv.	MENNESKET ER EN KRIGER
113	I frivilligheten finner du miljøer hvor din innsats <i>blir verdsatt</i> uansett hvem du er.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
114	I likhet med meg hadde heller ikke hun et personlig forhold til Repparfjorden, men følte det som en plikt å <i>kjempe for</i> samiske interesser.	MENNESKET ER EN KRIGER
115	<i>I løpet av</i> de siste par ukene har mange rundt om i landet igjen måttet være borte fra skolen grunnet økt smittespredning i samfunnet.	LIVET ER EN VEI
116	<i>i løpet av</i> siste året på videregående var jeg helt <i>utkjørt</i> .	LIVET ER ET KJØRETØY
117	I stedet valgte jeg <i>min egen vei</i> innenfor kampsport og skriving.	LIVET ER EN VEI
118	I store deler av mitt liv har jeg følt at jeg blir <i>dratt mellom to verdener</i> .	LIVET ER KREFTER
119	Ikke fordi hun hadde <i>kjempet seg mot et ideal</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
120	<i>Ingenting går etter planen</i>	LIVET ER EN REISE
121	Inni kroppen din er det en <i>borgerkrig</i> av følelser	MENNESKET ER EN KRIGSSONE
122	Jeg er den <i>eneste som kan gå veien</i>	LIVET ER EN REISE
123	Jeg er kanskje bare en 15 år gammel jente, men <i>i løpet av</i> disse 15 årene har jeg fått med meg at annerledeshet er essensielt.	LIVET ER EN VEI
124	Jeg er sikker på at hun gamle damen i nabohuset hadde <i>satt stor pris på</i> et kort i postkassen, en strødd innkjørsel og en sang på døren.	RELASJONER ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
125	Jeg fikk ordentlig vondt av det. Jeg tenkte på hva hun måtte ha <i>stått i siden den gang</i> .	LIVET ER ET TERRENG
126	Jeg hadde <i>fått starte på min vei mot den jeg vil være</i>	LIVET ER EN REISE

127	Jeg hadde gått fra selv å søke et sted der jeg følte meg velkommen, til å være med å skape fellesskap for andre.	LIVET ER EN VEI
128	Jeg hadde hørt det mye, men likevel ville jeg aldri <i>dele</i> problemene mine med noen. Jeg tenkte at <i>mitt problem delt, er mitt problem doblet</i> .	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
129	Jeg har et stort ønske om at de som klarer å <i>mestre rusen</i> , skal <i>hylles som helter</i> .	MENNESKET ER EN KRIGER
130	Jeg har fått mange <i>heiarop</i> , kjent på støtte fra både ukjente og kjente, og jeg har frydet meg over det enorme engasjementet min mening utløste.	MENNESKET ER EN KRIGER
131	Jeg har fått styrken som skal til for å <i>møte det som kommer</i>	LIVET ER EN REISE
132	Jeg har hatt lite kontakt med faren min <i>opp igjennom livet</i> .	LIVET ER EN REISE
133	Jeg har innsett at jeg <i>ikke er et vandrende leksikon</i> som sitter på alle fasitsvar om Islam.	LIVET ER EN VEI
134	Jeg har <i>jobbet med å utvikle</i> tankegangen: «Det er hva det er, blå i andre og hva det kunne vært.»	MENNESKET ER EN MASKIN
135	Jeg har selv brukt altfor mange høytider til å bekymre meg over hvordan jeg ser ut.	LIVET ER ENTITET
136	Jeg husker jeg sto foran det man kan kalle <i>et veiskille</i> , et valg om hvem jeg skulle bli.	LIVET ER EN VEI
137	Jeg kaller <i>tilstanden autopilot</i>	MENNESKET ER EN MASKIN
138	Jeg kan takke kontaktlæreren min på ungdomsskolen, psykologen min og mamma for at jeg klarte meg <i>gjennom den tøffe tiden</i> .	LIVET ER EN VEI
139	Jeg <i>kjemper hver eneste dag</i> for å kunne leve et så selvstendig liv som mulig.	MENNESKET ER EN KRIGER
140	Jeg lurte til tider på <i>hvor jeg hadde vært med meg selv</i> om det ikke var for samtalen jeg hadde med bestefar.	LIVET ER EN REISE
141	Jeg må <i>prioritere</i> om jeg skal velge det sosiale behovet mitt eller det fysiologiske.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
142	Jeg måtte <i>gjennom en forandring</i>	LIVET ER EN REISE
143	Jeg prøvde å <i>trekke linjer</i> til andre fordommer folk har.	RELASJONER ER KART
144	Jeg stoler på at nettopp DU er med meg, og jeg lover du får tommelen opp fra meg den dagen du <i>roper ut</i> din mening om en sak som du <i>brenner</i> for.	MENNESKET ER EN KRIGER
145	Jeg tenkte at noe så lite ikke gjorde meg fortjent til den tittelen.	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
146	Jeg trenger <i>kontrollen over mitt eget liv</i> tilbake, og jeg er bestemt på å få det til.	LIVET ER EN MASKIN

147	Jeg tror alle mennesker har et behov for å føle seg nyttig og ha noe som minner dem om at de har en verdi.	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
148	Jeg <i>utfordret meg selv</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
149	Jeg var veldig nære å <i>forsvare meg selv og mitt kjønn.</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
150	jeg vil fortsette å <i>kjempe</i> for miljøet	MENNESKET ER EN KRIGER
151	Jeg vil nesten tørre å påstå at det bare er blitt <i>mer og mer utbredt i løpet av min levetid.</i>	SAMFUNNET ER ET TERRENG
152	<i>kjempet seg til</i> en finansjobb	MENNESKET ER EN KRIGER
153	<i>Kjærligheten vinner til slutt</i>	KJÆRLIGHET ER KRIG
154	Koronaviruset <i>har satt en stopper og brems</i> på det meste.	SAMFUNNET ER ET KJØRETØY
155	La oss <i>heie på alle dem som har mot til å si ifra</i> , de som står for det de ytrer.	MENNESKET ER KRIGER
156	Likevel setter vi som driver med sport, så stor pris på deres kunnskap, viljestyrke og omsorg.	MENNESKE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
157	<i>Livet min tok en brå sving</i>	LIVET ER EN VEI
158	Lære hvilke ganger man bør takle forskjellene å <i>gå videre.</i>	LIVET ER EN VEI
159	Man innser at det kun er når vi står sammen, at <i>vi kan bekjempe</i> dem som ønsker å innskrenke vår rett til å være oss.	MENNESKET ER EN KRIGER
160	Man kan nesten si at de er <i>hverdagshelter.</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
161	Man må bare <i>stå i det, midt i</i> alt som er.	LIVET ER EN VEI
162	Med tiden <i>går alt på autopilot</i> , og det eneste man tenker på, er å <i>komme seg gjennom</i> enda en dag.	MENNESKET ER EN MASKIN
163	Men da må vi huske på at vi er enda flere som ønsker å være der for hverandre, <i>støtte hverandre og bli hverandres styrke</i> midt opp i alt det grufulle som skjer.	MENNESKET ER EN KRIGER
164	Men det å ha en samtalepartner som virkelig kjenner til det du <i>går gjennom</i> , gjør det lettere å holde motet oppe.	LIVET ER EN REISE
165	Men jeg kom med, og hver gang jeg sto på scenen, følte jeg at jeg var noe; at jeg var nyttig.	MENNESKE ER ET REGNESTYKKE
166	Men jeg som er født i Kongo, har et helt annet <i>utgangspunkt.</i>	LIVET ER EN REISE
167	Men nå er det sånn at de færreste tar del slike paneler, og heldigvis er det mange andre <i>enkle tiltak som kan bidra</i> til at vi møter hverandre på tvers av religioner og kulturer.	RELASJONER ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
168	Men visste ikke om det var <i>den riktige veien å gå</i>	LIVET ER EN VEI
172	Midt oppe i denne krevende <i>borgerkrigen</i> vokser det frem et ønske om selvråderett og uavhengighet	MENNESKET ER EN KRIGER

173	<i>Min reise så langt i livet, og opplevelsen av å bli revet mellom disse identitetene, har vært vanskelig.</i>	LIVET ER EN REISE
174	<i>Mitt mål som menneske kan ikke være å bli et vakkert lik</i>	LIVET ER EN REISE
175	Mitt problem delt er mitt problem doblet, tenkte jeg.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
176	Mitt ti dager lange opphold var grobunn for mange <i>verdifulle samtaler.</i>	SAMTALE ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
177	Mitt ønske er at vi <i>starter en aldri så liten revolusjon i kommentarfeltet.</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
178	Noe av omsorgen trenere viser, ligger i at de klarer å le med oss. Det viser at de ser på oss spillere som likeverdige mennesker, og at vi ikke bare er deres undersåtter i et <i>treningsdiktatur.</i>	SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
179	Nå begynner jeg sakte, men sikkert å innse at jeg mer eller mindre <i>bare går i ring.</i>	LIVET ER EN VEI
180	Nå er jeg mer enn <i>klar for å kjempe</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
181	Nå som jeg har tryggheten av å ha folk i ryggen, er jeg mer enn <i>klar for å kjempe.</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
182	Når jeg <i>går på autopilot</i>	MENNESKET ER EN MASKIN
183	Når man innser at sin egen fysiske og psykiske helse er viktig, så vil man <i>omstille hverdagen</i> sin til noe sunt.	LIVET ER ET KJØRETØY/MASKIN
184	Og <i>boblen ruller av gårde</i> fortære enn det jeg selv kan oppfatte	LIVET ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
185	og det var da jeg innså at det <i>hadde gått for langt</i>	LIVET ER EN VEI
186	Og jeg minner meg selv på at det alltid kan bli verre, og at jeg til syvende og sist lever et meget <i>rikt</i> liv.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
187	Og like viktig <i>fikk du meg opp på hesten igjen.</i>	MENNESKET ER KRIGER
188	Og vet du hva, livet blir så mye lettere når man innser at ikke alle er <i>verdt tiden</i> og kreftene dine.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
189	Om det er familien, venner eller bekjente som <i>sveiper innom livet vårt</i> et kort øyeblikk, har ikke så mye å si.	MENNESKET ER KJØRETØY
190	Om du er funksjonshemmet i Norge, <i>er det en kamp.</i>	SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
191	Om kontaktlæreren din har <i>kapasitet</i> til å sette av tid og ressurser.	RELASJONER ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
192	Omsorgen og støtten vi har funnet i hverandre, har vært <i>uvurderlig.</i>	RELASJONER ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
193	Pulsene <i>bygde seg opp.</i>	MENNESKE ER EN KONSTRUKSJON
194	På nettet florerer det i alle fall av artikler om hvordan man kan <i>bli til en sunnere, penere og bedre versjon</i> av seg selv.	MENNESKET ER EN MASKIN SOM MÅ OPPDATERES

195	Sammen går vår verden fremover.	VERDEN ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
196	Samtidig håper jeg at du vil <i>bidra med</i> å vise omsorg overfor dem som ikke har plass rundt disse bordene.	RELASJONER ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
197	Samtidig var jeg egentlig ganske engasjert og syntes <i>hele veien</i> at dette var veldig spennende.	LIVET ER EN REISE
198	Selv etter den vanskeligste tiden som er <i>lagt bak oss</i> .	LIVET ER EN REISE
199	Selv når man vet at døden <i>snart kommer</i> , oppleves det umulig å være forberedt.	LIVET ER EN REISE
200	Selv om horisonten klapper sammen og himmelen faller ned	VERDEN ER EN KONSTRUKSJON
201	Selv om jeg er en av de heldige, har det <i>ikke vært uten kamp</i> .	LIVET ER KRIG
202	Selv om jeg er muslim, er jeg ikke et <i>vandrende leksikon</i> om Islam.	MENNESKET ER KUNNSKAP I BEVEGELSE
203	Selvtilliten var på topp, så selvfølgelig måtte jeg da gå hjem for å sjekke om det var noen på gaten som kjente meg igjen.	FØLELSER ER OPP OG NED
204	Sivil ulydighetsøvelse var et <i>vendepunkt</i> for meg.	LIVET ER EN REISE
205	Skamfølelse <i>bidrar til</i> at man ikke avdekker mye av nøden.	FØLELSER ER FORRETNINGSTRANSAKSJON
206	Slike ord kan <i>skjære som kniv</i> i sjelen og hjertet.	ORD ER VÅPEN
207	Små ting som gjør at jeg går <i>et lite skritt ut av min egen komfortsone</i> .	LIVET ER EN VEI
208	<i>Snudd på hodet</i>	LIVET ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
209	Som hørende i en døv verden følte det som om jeg var den som <i>tok imot slagene</i> de ikke fikk med seg.	ORD ER VÅPEN
210	Som student i USA har dette vært et utfordrende semester: En global pandemi <i>har snudd verden på hodet</i> , og et presidentvalg har skapt både nasjonal og internasjonal <i>spenning</i> .	VERDEN ER EN GJENSTAND I BEVEGELSE
211	Spørsmålene <i>kolliderte inne i hodet mitt</i>	TANKER ER KJØRETØY
212	<i>Stå opp</i> og vær sterk!	MENNESKET ER OPP OG NED
213	Så da forespørselen om ungdomsrådet kom, <i>gikk jeg en del runder</i> på om jeg skulle tørre å <i>slenge meg med</i> , tørre å ha en litt annen hobby enn det å spille fotball.	LIVET ER EN VEI
214	Så lenge du <i>fokuserer</i> og jobber målrettet, er det lite som skal til for å lære ting som du aldri ville trodd du kunne lære deg før.	LIVET ER ARBEID MED ET MÅL
215	Tanker man må <i>lære seg å takle</i>	TANKER ER VÅPEN
216	Tenk på dem som ikke sjekker sin egen <i>varsellampe</i> eller lærer seg å <i>kjenne igjen tåken</i> .	MENNESKET ER ET KJØRETØY I TÅKE

217	<i>Til slutt visste jeg ikke lenger hvordan det føltes å være uthvilt.</i>	LIVET ER EN REISE
218	<i>trekke i nødbremsen</i>	MENNESKET ER ET KJØRETØY
219	<i>Tårene presset på.</i>	FØLELSER ER KREFTER
220	<i>Ulike perspektiver kan selvfølgelig være frustrerende og skape splid, men bør vi ikke lære å takle det?</i>	MENNESKET ER KRIGERE
221	<i>Under min rebelske periode</i>	LIVET ER EN REISE
222	<i>Ungdom har utviklet en ufølsomhet overfor hverandre, hvor det ikke er grenser for hva man kan dømme hverandre for.</i>	UNGE ER DOMMERE I EN KRIGSSONE
223	<i>Unnskyld trenger du hjelp spurte jeg og kjente at jeg gikk ut av komfortsonen</i>	LIVET ER EN VEI
224	<i>Utfordringer som må bekjempes, og holdninger som må gjøres om.</i>	ORD ER VÅPEN
225	<i>Vanskelig fordi jeg må kjempe mot opplevd rasisme på grunn av min farge og bakgrunn, men også vanskelig fordi jeg er homofil.</i>	MENNESKET ER EN KRIGER
226	<i>Vekk fra et liv på pause. Nå.</i>	LIVET ER EN MASKIN
227	<i>Verden stopper ikke opp</i>	VERDEN ER ET KJØRETØY
228	<i>Verden venter ikke på noen, så hvorfor skulle jeg vente på den.</i>	VERDEN ER ET KJØRETØY
229	<i>Vi alle trengte denne bussen for å komme oss videre.</i>	LIVET ER ET KJØRETØY ELLER MASKIN
230	<i>Vi er enda flere som står sammen i kampen om å komme tilbake igjen, sterkere enn noen gang.</i>	SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
231	<i>Vi er mange som står sammen i kampen mot dem som prøver å splitte oss.</i>	SAMFUNNET ER EN KRIGSSONE
232	<i>Vi fungerte på mange måter som et støtteapparat som vi kunne falle tilbake på i stunder hvor det trengtes.</i>	MENNESKET ER EN MASKIN ELLER KJØRETØY
233	<i>Vi funksjonshemmede blir ofte glemt, ignorert og fanget i vår egen leilighet.</i>	SAMFUNNET ER ET FENGSEL MED CELLER
234	<i>Vi har en vitalitet i oss som er så mye mer enn summen av alle egenskapene våre.</i>	MENNESKET ER ET REGNESTYKKE
235	<i>Vi har fortsatt tid til å snu denne negative trenden.</i>	TRENDER ER KJØRETØY
236	<i>Vi har ikke grunnleggende menneskerettigheter sikret i norsk lov på lik linje med andre.</i>	SAMFUNNET ER ET REGNESTYKKE
237	<i>Vi kan ikke miste flere til selvmord, kun fordi systemet ikke fungerer som det skal.</i>	SAMFUNNET ER EN MASKIN
238	<i>Vi kunne ikke ta bort smerten til den andre eller gi den ene håret tilbake, men vi kunne hjelpe hverandre til å lette tanker og endre tankemønstre.</i>	MENNESKET ER EN KONSTRUKSJON
239	<i>Vi må bruke alle ressursene vi har, for å løse utfordringene i samfunnet.</i>	SAMFUNNET ER ET REGNESTYKKE
240	<i>Vi opplevde et faglig vendepunkt.</i>	KUNNSKAP ER EN REISE

241	Vi skulle ta ansvar for 50 av dem som har <i>satt livet på vent</i> i Hellas, fordi resten av Europa nekter å ta dem imot.	LIVET ER EN MASKIN
242	Vi tok utgangspunkt i det vi hadde, hvilke muligheter vi så, og hvordan vi kunne bruke begges styrker til å <i>skape best mulig resultat sammen</i> .	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
243	Vi trenger politikere <i>på vårt lag</i> .	SAMFUNNET ER EN SPORTSARENA
244	Å få en kreftdiagnose er som å få <i>et hardt slag i magen</i> .	LIVET ER KREFTER
245	Å <i>se fremover</i> , ikke tilbake, og kunne si: «Det er fortid, og fortiden bryr jeg meg ikke om», er noe av det beste jeg har gjort.	LIVET ER EN VEI
246	Årets <i>høydepunkt</i> for meg har vært å jobbe som proffdanser i TV 2s Skal vi danse.	LIVET ER EN REISE
247	I en stor verden full av så mange mennesker.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
248	Da følte jeg meg stor, og jeg følte meg inkludert i et enda større mangfold.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
249	Jeg følte meg inkludert i et samfunn hvor det er plass til så mange forskjellige typer mennesker.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
250	Men vi har et fellesskap sammen. Vi er alle avhengige av hverandre.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
251	Det er alltid litt ubehagelig å gå utenfor komfortsonen.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
252	Små ting som gjør at jeg går et lite skritt ut av min egen komfortsone.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
253	Den er individuell, men ikke statisk.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
254	Men jeg ønsker å trekke paralleller mellom kontrastvelvære og komfortsoner.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
255	For når man utfordrer sin egen komfortsone, skaper man på et vis kontraster til hva man er bekvem og vant med.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
256	Det er noe som stort sett resulterer i en form for velvære, fordi man opplever mestring på et annet grunnlag enn hva man er kjent med fra før.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
257	Jeg har mange ganger utvidet komfortsonen min, men den har en lei tendens til å krympe tilbake til sitt komfortable jeg fordi jeg tillater det.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
258	Veldig raskt ble jeg kontaktet av flere som åpent skrev om sin vanskelige livssituasjon.	MENNESKET SOM BEHOLDER
259	Dette innebar at jeg tidlig måtte trå inn i voksenlivet.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER

260	Takket være fellesskapet har jeg i år fått muligheten til å glede andre gjennom å sende både julegaver, gavekort på matbutikker, varme klær og diverse hjelpemidler til familier og enslige over hele landet.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
261	Skamfølelse bidrar til at man ikke avdekker mye av nøden.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
262	Vi skal romme verden sammen	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
263	«Du skal ikke romme de følelsene alene, du trenger at noen andre rommer dem med deg»	MENNESKET ER EN BEHOLDER
264	Jeg tipper du har hørt det før, det at du bør åpne opp og snakke med noen. Ikke gå og bære på alt alene.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
265	Vi er ikke bygd for å romme hele verden alene.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
266	Vi kan føle oss små og ubetydelige i det store bildet, men for hverandre har vi stor betydning.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
267	Hvis det ikke er rom for å dele innad i familien og dynamikken er vanskelig, har vi lov til å finne vår egen familie.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
268	Og det trenger ikke bare være hverandres problemer vi skal ta imot.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
269	Det kan også være at vi skal plukke opp hverandres håp og gode minner og bære det når andre ikke klarer det selv.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
270	Tilhørighet til en liten eller stor gruppe mennesker er motgiften mot fysisk og språklig isolasjon.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
271	Når det er sagt, så forandrer vi hele tiden synet på verden og oss selv, og vi har full rett å finne nye mennesker som vil romme verden med oss.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
272	Både venner, bekjente og forbipasserende er med på å dra oss ut av vårt eget hode.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
273	Verden er stor og voldsom, og å dele opplevelser med noen er bra og viktig.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
274	Det viktigste er bare å vite at om noe virker overveldende, og det er tungt å bære på alt alene, så kan det hjelpe å ta kontakt med noen.	SAMFUNNET ER EN BEHOLDER
275	For vi skal romme verden sammen.	MENNESKET ER EN BEHOLDER
276	Jeg har vært kjempelykkelig som har vært rundt mennesker som faktisk bryr seg, som har gitt meg en trygghet, omsorg, og som har <i>et ønske om å gjøre mitt liv enklere.</i>	LIVET ER ARBEID
277	De er viktige forbilder, rollemodeller og ikke minst støttespillere <i>i mange ungdommers liv.</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
278	Det er blitt til et vennskap hvor vi kan snakke om alt mulig som foregår <i>i livet</i> og dele tanker om hverdagslige ting som foregår.	LIVET ER EN BEHOLDER



279	Mange trodde at livet mitt var så perfekt, at det var en dans på roser, og det var det, men tro meg, jeg hadde så mange torner i føttene.	LIVET ER DANS
280	– Denne julen er det viktig ikke å glemme at det kommer et liv etter korona også.	LIVET ER ENHET MED DELER
281	Livet er så mye mer enn en evig slankekur.	LIVET ER ENHET MED DELER
282	Med litt assistanse kan jeg leve et normalt liv	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
283	Hjelp til et normalt liv	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
284	BPA er med andre ord avgjørende for at jeg kan leve et normalt liv.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
285	Det er en ordning som skal sikre at funksjonshemmede får gjennomført sine hverdagslige rutiner og får leve selvstendige liv.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
286	Tusenvis av barn risikerer hver dag livet for at andre skal tjene seg rike på salg av mobiltelefoner.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
287	Jeg kjemper hver eneste dag for å kunne leve et så selvstendig liv som mulig.	LIVET ER KRIG
288	Trenerne i Norge i dag er hverdagshelter som gjør livene til barn og ungdom litt lysere, i en ellers grå og trist hverdag.	LIVET ER LYS / MØRKE
289	Vi skulle ta ansvar for 50 av dem som har satt livet på vent i Hellas, fordi resten av Europa nekter å ta dem imot.	LIVET ER EN MASKIN/KJØRETØY
290	Mens vi spiser julemåltider med familien vår denne julen, har tusenvis av mennesker, som vi har ansvar for, satt livet sitt på vent i et kaldt telt.	LIVET ER EN MASKIN/KJØRETØY
291	Vekk fra et liv på pause. Nå.	LIVET ER EN MASKIN/KJØRETØY
292	Frykten for at siste gang du fikk kjenne på nærkontakt i løpet av ditt 90 år lange liv, var i mars 2020.	LIVET ER EN REISE
293	Julaften 2019 ga meg mange nye inntrykk og perspektiver i livet.	LIVET ER EN REISE
294	Jeg tilbrakte første del av livet mitt med to rusavhengige foreldre. Jeg vet hvordan livet bak fasaden kan være.	LIVET ER EN REISE
295	I mine øyne er livet til en narkoman delt inn i tre faser.	LIVET ER EN REISE
296	Gjennom hele livet har jeg elsket teater.	LIVET ER EN REISE
297	Da hun var like gammel som meg, fikk hun en epiduralbedøvelse i ryggen som gjorde henne lam for resten av livet.	LIVET ER EN REISE

298	Vi lever i en verden hvor sivile blir drept, hvor millioner av jenter blir giftet bort i en ung alder, hvor konflikter blusser opp og uskyldige <i>liv går tapt</i> grunnet pandemien som rammer oss alle.	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
299	Skammen over å innrømme <i>at livet mitt ikke er det perfekte idealet</i> jeg ser og hører om i TV-serier, filmer, reklamer og julesanger.	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
300	Og slik at jødiske Shira kan være åpen om sin tro uten å være <i>redd for sitt liv</i> .	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
301	Frykten for om kroppen vil klare å kjempe mot et virus som <i>har tatt så mange andre liv</i> .	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
302	Om det er familien, venner eller bekjente som <i>sveiper innom livet vårt et kort øyeblikk</i> , har ikke så mye å si.	LIVET ER EN BEHOLDER
303	Jeg <i>mistet ikke en farsfigur i livet mitt</i> , det hadde jeg gjort for lenge siden.	LIVET ER EN BEHOLDER
304	Det har lært meg at verden ikke går under på grunn av <i>feil man gjør i livet</i> .	LIVET ER EN BEHOLDER
305	Veldig raskt ble jeg kontaktet av flere som åpent skrev om sin <i>vanskelige livssituasjon</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
306	For meg har <i>livet bestått av både nedturen og oppturer</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
307	Man kan <i>leve et godt liv innenfor disse grensene også</i> , og det spørs jo selvfølgelig på hvordan man definerer et godt liv.	LIVET ER EN BEHOLDER
308	Du <i>kom inn i livet mitt gradvis</i> , men også helt uventet.	LIVET ER EN BEHOLDER
309	Du var bare en bitte liten stemme bakerst i mitt eget hode som overtalte meg til at <i>et liv uten mat og glede</i> var noe jeg trengte.	LIVET ER EN BEHOLDER
310	Fordi du skal faktisk <i>komme deg ut av livet mitt</i> .	LIVET ER EN BEHOLDER
311	Folk vil <i>komme og gå i livet ditt</i> , men det er én person du alltid vil ha, og det er deg selv.	LIVET ER EN BEHOLDER
312	DU er den viktigste i ditt liv, så behandle deg selv med respekt, og blås i hva alle andre tenker.	LIVET ER EN BEHOLDER
313	Det er du som <i>har den viktigste rollen i ditt liv</i> , så du skal fokusere på deg selv.	LIVET ER EN BEHOLDER
314	<i>I store deler av mitt liv</i> har jeg følt at jeg blir dratt mellom to verdener.	LIVET ER EN ENHET AV DELER
315	Jeg er født her i Norge av to somaliske foreldre, men jeg <i>har også levd store deler av livet mitt</i> i Somalia og Kenya.	LIVET ER EN ENHET AV DELER
316	Vi vet aldri hvilke beslutninger som <i>vil forandre livet vårt</i>	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
317	Dette har <i>gjort livet mitt rikere</i> , og jeg håper at jeg har inspirert noen der ute til å gjøre det samme.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON

318	<b>Så fra da av har jeg tenkt at jeg må få mest mulig ut av livet før det eventuelt skjer.</b>	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
319	Jeg vil heller <i>leve et liv i positivitet</i> , enn å bruke masse dyrebar tid på å være negativ, sur eller misfornøyd.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
320	Det er minst like viktig å kunne snakke med, hjelpe og samarbeide med andre hvis man <i>ønsker økt livskvalitet</i> .	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
321	Denne ene handlingen har også <i>beriket livet</i> mitt på en helt annen og særdeles fin måte.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
322	og man <i>må skape et liv man kan være lykkelig i</i> .	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
323	Denne <i>livsstilen</i> tror vi endret mange av ungdommene som var på campen på en god måte.	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
324	Derfor forsøker jeg så ofte jeg kommer på det, å <i>skape eller lete etter kontraster til det selvsagte i dagliglivet</i> .	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
325	Jeg fikk mer og mer av det jeg alltid hadde ønsket meg, men samtidig <i>raknet også livet</i> litt etter litt.	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
326	Jeg trenger <i>kontrollen over mitt eget liv tilbake</i> , og jeg er bestemt på å få det til.	LIVET ER EN MASKIN/kjøretøy
327	Vi skapte virkelig minner <i>for livet</i> den helgen.	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
328	Til tross for at fattigdom i Norge ikke ansees av mange som <i>livstruende</i> , vet vi at veldig dårlig råd gir høy risiko for feilernæring, skjevutvikling og psykiske utfordringer.	MENNESKET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
329	Jeg ble sakte, men sikkert den samme blide jenta, og <i>livet gikk videre</i> .	LIVET ER EN REISE
330	<i>Min reise så langt i livet</i> , og opplevelsen av å bli revet mellom disse identitetene, har vært vanskelig.	LIVET ER EN REISE
331	Jeg har hatt lite kontakt med faren min <i>opp igjennom livet</i> .	LIVET ER EN REISE
332	Jeg velger å tro at vi kan lære av <i>alle erfaringer vi gjør oss i livet</i> .	LIVET ER EN REISE
333	Jeg kan si med stor sikkerhet at de <i>vil fortsette å følge meg livet ut</i> .	LIVET ER EN REISE
334	Vi prater alltid om hvordan alle har «bagasje», og de fleste vil nok <i>oppleve tunge og krevende hendelser i løpet av et langt liv</i> .	LIVET ER EN REISE
335	Dette innebar at jeg tidlig måtte <i>trå inn i voksenlivet</i> .	LIVET ER EN REISE
336	Og den filosofien har jeg <i>tatt med meg inn i voksenlivet</i> og gjør at jeg nyter hver dag som går.	LIVET ER EN REISE
337	Campen var et vendepunkt i livet.	LIVET ER EN REISE
338	Min mors lille forslag <i>endret livet mitt</i>	LIVET ER EN REISE

339	Disse to uttrykkene betyr mye for meg fordi de har <i>endret mye av mitt syn på livet.</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
340	Det <i>endret synet mitt på livet.</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
341	I 2018 <i>tok faren min sitt eget liv.</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
342	<i>Livet er for skjørt</i> til å ikke gjøre det beste ut av dagene.	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
343	<i>Livet er skjørt,</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
344	Men de lærte meg også en viktig <i>livsvisdom.</i>	LIVET ER SKOLE
345	Hvis ikke det hadde vært for min mors lille forslag, kunne <i>livet mitt sett svært annerledes ut.</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
346	Jeg vil ha deg vekk, jeg <i>vil ha livet mitt tilbake.</i>	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
347	Den beste hevnen du kan få, er å leve lykkelig, <i>leve livet ditt!</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
348	Men tenk på alle menneskene du har <i>i livet ditt.</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
349	Jeg fikk lagt fra meg alle andre tanker <i>i livet,</i> løpt fra meg kreftene på en grønn matte og sparket fra meg frustrasjon med en hvit lærkule.	LIVET ER EN BEHOLDER
350	I et par sekunder var livet meningsfylt, alt handlet om å få ballen i mål.	LIVET ER EN BEHOLDER
351	Den natta, alene og desorientert på en kald benk, innså jeg noe som skulle hjelpe meg mye <i>i livet.</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
352	De aller fleste mennesker opplever perioder <i>i livet med grøt-tykk tåke og godfølelser som uteblir.</i>	LIVET ER EN BEHOLDER
353	Etter å ha <i>absorbert bestemors livshistorie,</i> reiste jeg meg opp fra solsengen litt klokere enn før.	LIVET ER EN BEHOLDER
354	Så jeg tok en prat med mamma om å bruke dette sinnet til noe som ville hjelpe meg <i>i livet,</i> heller enn å ødelegge meg selv gjennom å ty til de letteste løsningene og ta igjen.	LIVET ER EN BEHOLDER
355	Du burde ikke <i>leve livet</i> med mål om å være best i alt. Da blir du overarbeidet. Ha heller et mål om å ha noe konstant i livet som gir deg lykke.	LIVET ER EN BEHOLDER
356	Med et syn på 10 prosent er det ikke til å legge skjul på at <i>livet har bydd</i> - og fortsatt byr - på ekstra utfordringer.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
357	Du skal ikke nødvendigvis ha en plan for hva du skal gjøre her i livet, men ta de mulighetene som kommer, og vær til stede selv om du ikke vet hvor det vil føre deg.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON

358	«Du er bare en liten jentunge med <i>null livserfaring</i> , du har ikke rett til å uttale deg om noe.»	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
359	Vi lever i et samfunn med økt aksept for kulturforskjeller, <i>ulike syn på livet</i> og tro.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
360	Med andre ord hadde vi meget <i>ulike livssyn</i> , og i tillegg var vi fra ulike aldersgrupper og kjønn.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
361	Formålet med samtalen var å vise at til tross for våre <i>ulike tro- og livssyn</i> , så snakket vi sammen med toleranse, aksept og respekt.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
362	Det er nettopp muligheten til å virkeliggjøre dine drømmer og ambisjoner som <i>gjør livet</i> spennende og lærerikt å leve.	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
363	I vår, etter en vanskelig vinter, bestemte jeg meg for å <i>ta tak i livet mitt</i> .	LIVET ER EN FORRETNINGSTRANSAKSJON
364	Jul er et av mine favorittaspekter <i>ved livet</i> .	KONSTRUKSJON
365	Dette er en periode man skal finne ut hvem man er, hva man liker og hva som skal være <i>utdanningsgrunnlaget for resten av livet ditt</i> .	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
366	Det jeg lærte, har gjort <i>livet lettere</i>	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
367	Og vet du hva, <i>livet blir så mye lettere</i> når man innser at ikke alle er verdt tiden og kreftene dine.	LIVET ER EN KONSTRUKSJON
368	Hun trengte vissheten om at <i>hennes iboende livskraft</i> var nok.	MENNESKET ER EN MASKIN/KJØRETØY
369	Da jeg var seks år og 11 måneder, som jeg ville sagt da, <i>tok livet mitt en brå sving</i> .	MENNESKET ER EN MASKIN/KJØRETØY
370	Gjennom å være konsekvent har mamma gitt meg uvurderlige verktøy som kommer til å <i>følge meg resten av livet</i> .	MENNESKET ER EN MASKIN/KJØRETØY
371	Av og til kan <i>livet vera utruleg vanskeleg</i> , men så lenge ein har litt bein i nasen, taklar ein som oftast det meste.	MENNESKET ER EN MASKIN/KJØRETØY
372	Da <i>livet gikk til helvete</i> , hadde min far mulighet til å betale for fotballtreninger.	MENNESKET ER EN MASKIN/KJØRETØY
373	Når <i>livet er urettferdig og vanskelig</i> , er det utrolig godt å ha en sånn støttespiller.	MENNESKE ER EN KONSTRUKSJON
374	«Da sceneteppet gikk opp, ble livet mitt forandret»	LIVET ER EN REISE
375	Et øyeblikk jeg sent vil glemme, og som jeg aldri trodde ville <i>forandre livet mitt</i> .	LIVET ER EN REISE
376	Ikke bare ga Reisen til julestjernen meg evigvarende minner og venner, men det <i>endret livet mitt for alltid</i> .	LIVET ER EN REISE
377	På mine 21 år har jeg <i>skaffet meg en del livserfaring</i> og har aldri latt synet mitt stoppe meg.	LIVET ER EN REISE
378	Det var bare en stor opplevelse og det beste som har skjedd <i>så langt i livet mitt</i> .	LIVET ER EN REISE

379	Da <i>livet gikk til helvete</i> , hadde min far mulighet til å betale for fotballtreninger.	LIVET ER EN REISE
380	Det har fått meg til å forstå at <i>livet kan være kort</i> , og da vil jeg bruke tiden godt, gjennom å bruke stemmen min til noe positivt.	LIVET ER EN REISE
381	For du kan være ung og fremdeles <i>full av livserfaringer</i> .	LIVET ER EN REISE
382	En vond hendelse i 8. klasse ble til et stort vendepunkt <i>i livet mitt</i> .	LIVET ER EN REISE
383	Det ble et av de største vendepunktene <i>i mitt liv</i> .	LIVET ER EN REISE
384	Det er tilfeller hvor folk har sluttet på skolen eller idrettslag, flyttet og i verste fall <i>tatt sitt eget liv</i> som følge av baksnakking.	LIVET ER EN SKJØR / VERDIFULL GJENSTAND
385	Hjertet banket og <i>svetten pippet</i> mens jeg med spinkel stemme sa: 'Du kjenner en.'	MENNESKET ER EN BEHOLDER
385	<i>Jeg ser på meg selv som en i en boble</i> med en varsellampe i	MENNESKET ER EN BEHOLDER
386	«Den andre» blir en stadig større del av oss	MENNESKET ER EN BEHOLDER