

Kas yra naratyvinė terapija?

Alice Morgan

Čia pateikiamas įvadas ir pirmieji du skyriai iš populiarios Alice Morgan knygos „Kas yra naratyvinė terapija? Lengvai suprantamas įvadas“. Knygą galima rasti tinklapyje www.narrativetherapylibrary.com. Tikrai rekomenduojame visiems, kurie susidomės, išmėginti naratyvinės terapijos idėjas savo darbe.

Įvadas

Sveiki! Prieš jus lengvai skaitoma knyga, skirta supažindinimui su kai kuriais naratyvinės terapijos aspektais. Čia rasite paprastus paaiškinimus ir daug praktinių terapinio pokalbio pavyzdžių. Žinoma, knyga neapima visų šios terapijos klausimų, bet tikiuosi, kad ji pasitarnaus kaip pradinis taškas, nuo kurio galima bus tyrinėti toliau. Tuo tikslu pabaigoje pateikiu keletą nuorodų į kitus leidinius ir šaltinius.

Tai, kas vadinama “naratyvine terapija”, apima keletą temų, ir kiekvienas psichoterapeutas su šiomis idėjomis dirba skirtingai. Išsireiškimas “naratyvinė terapija” gali reikšti daug ką: čia gali būti kalbama apie kito žmogaus supratimą; apie supratimą problemų ir to, kaip jos įtakoja žmonių gyvenimus; apie galimybes kalbėtis su žmonėmis apie jų gyvenimus ir patiriamas problemas; apie psichoterapinių santykius bei terapijos etiką ir politiką supratimą.

Naratyvinė terapija siekia būti tokia kryptimi, kuri į konsultavimą ir bendruomenės darbą žiūri pagarbiai, laikosi nekaltinančios pozicijos. Pagrindiniu savo gyvenimo ekspertu laikomas pats žmogus. Problemos matomos kaip atskiros nuo žmonių, laikoma, kad asmuo turi sugebėjimus, kompetenciją, įsitikinimus, vertybes ir gebėjimus, kurie jam padės sumažinti gyvenimo problemų poveikį.

Yra įvairūs principai, rodantys, jog dirbama pagal naratyvinę terapiją, tačiau, mano nuomone, ypač svarbūs yra du iš jų: visuomet išlikti smalsiems ir užduoti klausimus, į kuriuos tikrai nežinome atsakymų. Kviečiu jus paskaityti šią knygą, nepamirštant šių dviejų principų. Tai suteiks žinių apie naratyvinę terapiją, jos idėjas, toną, vertybes, įsitikinimus.

Pokalbio galimybės

Ši knyga sudaryta iš skyrių, kiekvienas jų aprašo vieną naratyvinės terapijos darbo aspektą ar temą. Tai dariau tikėdamasis, kad kiekvieną elementą bus lengviau suprasti. Tačiau nereikėtų čia pateiktas idėjas priimti kaip receptą, kaip kažką, kuo reikėtų sekti tam tikra tvarka. Kviečiu pažiūrėti į tai tarsi į švedišką stalą – delikatesų rinkinį, iš kurių galima rinktis. Tiesiog tikiuosi, kad ši knyga atvers galimybę naratyviniams pokalbiams.

Susitikęs su klientais, apie pokalbį galvoju tarsi apie kelionę. Yra daugybė kryžkelių, sankirtų, takelių ir keliukų, iš kurių galima rinktis. Su kiekvienu žingsniu iškyla nauja kryžkelė ar sankirta – pirmyn, atgal, į dešinę, į kairę, diagonaliai, skirtingais laipsniais. Su kiekvienu žingsniu abu su klientu atveriamė dar daugiau galimų krypčių. Galime pasirinkti kur eiti ir ką palikti. Visuomet galime pasirinkti kitą kelią, atsekti savo žingsnius, sugrįžti, dar kartą nueiti tuo pačiu keliu arba kurį laiką pasilikti ten, kur esame. Kelionės pradžioje nežinome kur visa tai pasibaigs ir kas bus atrasta.

Šioje knygoje aprašytos galimybės yra tarsi keliai, keliukai ir takeliai kelionėje. Kiekvienas klausimas, kurį užduoda naratyvinės terapijos terapeutas, yra vienas žingsnis visoje kelionėje. Visi

keliai gali būti pasirinkti, galima kurį laiką keliauti vienu keliu prieš pasirenkant kitą. Nėra jokio „teisingo“ būdo keliauti – tikrai daugybė galimų krypčių, iš kurių galime rinktis.

Bendradarbiavimas

Numatant kelionės kryptis svarbiausias vaidmuo tenka klientui. Naratyviniai pokalbiai yra interaktyvūs, visuomet bendradarbiaujama su klientais. Terapeutas siekia suprasti kas domina klientus ir kiek kelionė atitinka jų lūkesčius. Naratyvinį terapeutą dažnai išgirsite užduodant tokius klausimus:

- Kaip jaučiatės mūsų pokalbio metu?
- Ar turėtume toliau apie tai kalbėtis, ar jums būtų naudingiau pakalbėti apie...?
- Ar jums tai svarbu? Ar turėtume apie tai daugiau pasikalbėti?
- Man įdomu, ar norėtumėt, kad daugiau apie tai paklausinėčiau, ar geriau sutelkti dėmesį į X, Y arba Z (X, Y ir Z – kitos galimybės).

Tokiu būdu klientai veda ir nukreipia naratyvinius pokalbius.

Apibendrinimas

Taigi, prieš pasinerdami į naratyvinės terapijos tyrinėjimus, trumpai apibendrinkime, ką aptarėme:

- Naratyvinė terapija siekia būti tokia konsultavimo kryptimi, kuri laikosi pagarbaus ir nekaltinančio požiūrio, ekspertu ir svarbiausia figūra laikomas pats žmogus.
- Problemos matomos atskirai nuo žmogaus ir manoma, kad asmuo turi daugybę sugebėjimų, kompetencijų, įsitikinimų, vertybių ir galimybių, kurios padeda pakeisti santykį su gyvenimo problemomis.
- Svarbūs darbo principai yra smalsumas ir noras užduoti klausimus, į kuriuos nežinome atsakymo.
- Yra daugybė galimų krypčių, kur gali pasisukti pokalbis (nėra vienos teisingos krypties).
- Apibrėžiant kokios kryptys gali būti pasirinktos, svarbų vaidmenį vaidina klientas.

Galbūt tinkama būtų pradėti naratyvinės terapijos tyrinėjimą nuo to, ką gi reiškia “naratyvai” arba “istorijos” mūsų gyvenime.

1 skyrius. Gyvenimo supratimas ir gyvenimas istorijomis

Naratyvinės terapijos metu istorijos yra “perrašomos” (re-authoring) arba „perkuriamos“ (re-storying). Taigi, mėginant suprasti naratyvinius darbo būdus, vienas esminių dalykų yra istorijos.

Žodis „istorija“ skirtingiems žmonėms gali turėti skirtingas asociacijas. Naratyviniams terapeutams tai:

- Įvykiai

- Susiję seka
- Laike
- Atitinkantys siužetą

Mes, žmonės, esame interpretuojančios būtybės. Savo kasdieniams patyrimams visi stengiamės suteikti prasmę. Susiedami tam tikrus įvykius ir paaiškindami juos, sukuriame istorijas apie savo gyvenimą. Mūsų suteikta prasmė sudaro istorijos siužetą. Gyvendami mes nuolat suteikiame prasmes savo patyrimams. Pasakojimas (narrative) yra tarsi gija, suaudžianti įvykius, suformuojanti istoriją.

Vienu metu turime daugybę istorijų apie mūsų gyvenimą ir santykius. Pavyzdžiui, turime istorijas apie save pačius, savo sugebėjimus, kovas, kompetencijas, veiksmus, troškimus, santykius, darbą, pomėgius, pasiekimus, nesėkmes. Tai, kaip susiejame įvykius į seką ir kokią jiems priskiriame prasmę, rodo koku būdu mes kuriame istorijas.

Pavyzdys: mano vairavimo istorija

Mano gyvenime galėtų būti istorija jog esu “geras vairuotojas”. Tai reiškia, kad galėčiau sujungti daugybę įvykių, kurie man nutiko vairuojant mašiną, sudėlioti tuos įvykius kartu su kitais į tam tikrą seką ir interpretuoti juos kaip demonstraciją, kad esu geras vairuotojas. Galėčiau pagalvoti ir išsirinkti tokius įvykius, kaip: sustoju prie šviesoforų, praleidžiu pėsčiuosius, neviršiju leistino greičio, neturiu nuobaudų ir laikais saugaus atstumo nuo kitų automobilių. Kad sudėliočiau šią istoriją apie save kaip apie gerą vairuotoją, aš pasirenku tam tikrus svarbius įvykius, kurie atitinka būtent šį siužetą. Taigi, šie įvykiai tampa labiau privilegijuoti nei kiti.

Kai pasirenkama vis daugiau ir daugiau įvykių, jie jungiami į siužetą, istorija tampa turtingesnė, gilesnė. Tuomet kiti įvykiai, susiję su mano vairavimu, yra lengviau prisimenami ir prijungiami prie istorijos. Šio proceso metu istorija tampa vis svarbesnė mano gyvenime ir man vis lengviau surasti daugiau pavyzdžių, atitinkančių mano pasiektą prasmę.

Tie įvykiai, kuriuos prisimenu ir pasirenku, tampa svarbesni nei tie, kurie neatitinka mano siužeto. Pavyzdžiui, tie atvejai, kada viršydavau greitį ar neišlaikydavau saugaus atstumo, nelaikomi svarbiais. Jie vertinami kaip nesvarbūs arba laikomi atsitiktinumais. Taigi, visuomet lieka įvykiai, kurių mes nepasirenkame, kurdami savo istorijas, nes jie neatitinka dominuojančio siužeto.

Kitame puslapyje pateikiama diagrama (čia negalime pateikti tos diagramos, tačiau ją tikrai rasite knygoje) ir iliustruoja ką tik išsakytą mintį. Joje matome, kad istorijos susideda iš įvykių, einančių vienas po kito, susietų laiku ir atitinkančių siužetą. X žymi visus įvykius, kurie buvo mano gyvenime vairuojant. Įvykiai, atitinkantys istoriją, kad “vairuoju kompetetingai”, yra išsibarstę tarp tų įvykių, kurie istorijos neatitinka (pvz., prieš 4 mėnesius įvykusi avarija). Kuriant istoriją, atrenkami tam tikri įvykiai, jiems suteikiama didesnė reikšmė. Tapę svarbesniais, jie susiejami su kitais įvykiais, o paskui laikui bėgant su dar kitais, taip formuojant istoriją, kad esu geras vairuotojas. Tiesė diagramoje rodo kaip įvykiai susiejami. Kaip matote, yra ir kiti įvykiai (X), kurie tos istorijos neatitinka ir lieka paslėpti arba turi mažiau reikšmės.

Tam, kokius įvykius pasirenku, įtakos gali turėti ir aplinkinių pastabos. Pateiktame pavyzdyje šeimos nariai ir draugai visuomet apibūdindavo mane kaip gerą vairuotoją, ir tai buvo labai svarbu. Tikriausiai niekuomet nesulaukiau žeminančių pastabų.

Pagrindinių istorijų įtaka

Pagrindinė, dominuojanti istorija apie vairavimo sugebėjimus ne tik įtakos mano dabartį, bet turės įtakos ir ateities veiksmams. Pavyzdžiui, jei manęs paprašys nuvažiuoti ten, kur dar nesu buvęs arba jei tektų ilgai važiuoti naktį, turima istorija paveiks mano sprendimą ir planus. Ir greičiausiai būsiu linkęs sutikti, jei turiu susikūręs istoriją apie save kaip apie gerą vairuotoją. Visai kitaip nuspręsiu tuo atveju, jei manysiu esąs pavojingas ar nesėkmingas vairuotojas. Taigi, prasmės, kurias suteikiu įvykiams, nėra neutralios, jos veikia mano gyvenimą – sukuria ir formuoja mano ateities gyvenimą. Visos istorijos turi tokią galią.

Gyvenimas su daugybe istorijų vienu metu

Mūsų gyvenimuose istorijų daugybė. Jos atsiranda vienu metu ir apie tuos pačius įvykius gali būti papasakotos skirtingos istorijos. Nei viena istorija negali išvengti dviprasmiškumo ar prieštaravimų ir nei viena negali apimti visų gyvenimo netikėtumų.

Jei padaryčiau avariją arba jei kas nors mano gyvenime pradėtų kreipti dėmesį į kiekvieną mažą klaidą, kurią padarau vairuodamas, arba jei būtų priimtas koks nors įstatymas, kokiu nors būdu diskriminuojantis tokius žmones kaip aš - galėtų atsirasti alternatyvi istorija apie mano vairavimo sugebėjimus. Kiti įvykiai, kitokios aplinkinių ir mano paties interpretacijos gali sukelti alternatyvių istorijų atsiradimą – istorijų apie nesugebėjimą vairuoti ar nerūpestingumą. Šios alternatyvios istorijos taip pat turės įtakos. Kurį laiką galėčiau gyventi su keletu istorijų vienu metu, priklausomai nuo konteksto ir audiencijos. Laikui bėgant, priklausomai nuo daugybės veiksnių, negatyvioji istorija gali nugalėti, įgyti daugiau įtakos ir tapti pagrindine. Nei istorija, kad sugebu vairuoti, nei tokia, kad man nesiseka, negali išvengti dviprasmiškumo ir prieštaravimų.

Skirtingos istorijų rūšys

Yra daugybė skirtingų istorijų rūšių – įskaitant istorijas apie praeitį, dabartį ir ateitį. Istorijos taip pat gali priklausyti individams ir/arba bendruomenėms. Gali būti šeimyninės istorijos ir santykių istorijos.

Individas gali turėti istoriją apie save kaip sėkmingą ir kompetetingą. Kaip alterantyvą jis gali turėti istoriją esąs “nesėkmingas mėginant naujus dalykus” arba “bailys” ar kad jam “trūksta ryžto”. Šeimos gali turėti istorijas, kad jos yra “rūpestingos”, “triukšmingos” arba “rizikingos”, “disfunkcinės” ar “artimos”. Bendruomenė apie save gali turėti istoriją, kad ji yra “izoliuota”, “politiškai aktyvi” ar “finansišškai stipri”. Visos šios istorijos gali atsirasti tuo pačiu metu ir įvykiai, kai jie nutinka, bus interpretuojami pagal tuo metu dominuojantį siužetą (prasmę). Tokiu būdu, gyvenime prireikia mūsų buvimo tarp dominuojančios ir alternatyvių istorijų. Mes visuomet interpretuojame savo patyrimus.

Istorijų, pagal kurias gyvename savo gyvenimus, platesnis socialinis kontekstas

Tai, kaip suprantame savo gyvenimus, yra įtakojama platesnės kultūros, kurioje gyvename. Kai kurios aplinkos mūsų praeities, dabarties ir ateities gyvenimui daro teigiamą įtaką, kitos neigiamą. Laura gali apibūdinti save kaip gabią terapeutę. Ji susikūrė šią istoriją pagal savo patyrimus ir atgalinį ryšį apie darbą. Iš šių patyrimų gimė istorija apie ją kaip kompetetingą, besirūpinančią ir gabią terapeutę. Susidūrusi su sprendimu ar paduoti prašymą dėl darbo srityje, kuri jai mažiau pažįstama, Laura bus labiau linkusi mėginti, nes įtakos šis teigiamas pasakojimas apie save. Įtariu, kad ji išmėgins iššūkius savo darbe, pasitikėdama savimi ir apie darbą gali kalbėti kaip apie praturtinantį.

Tos prasmės, kurias suteikiame įvykiams, neatsitinka vakuume. Visuomet yra kontekstas, kuriame formuojasi mūsų gyvenimo istorijos. Šis kontekstas įtakoja mūsų interpretacijas ir įvykiams suteikiamas prasmes. Lytis, socialinė klasė, rasė, kultūra bei seksualinė pakraipa labai stipriai įtakoja mūsų gyvenimo istorijų siužetą. Lauros istorija taip pat įtakoja kultūros, kurioje ji gyvena. Šioje kultūroje yra tam tikri įsitikinimai apie tai, kas laikoma “sugebėjimais” ir jie įtakos Lauros istoriją.

Lauros darbinė aplinka taip pat stipriai įtakoja tai, kad jai lengva bendrauti su besikreipiančiais pagalbos, nors jie atkeliauja iš labai skirtingų aplinkų. Jos pasitikėjimas savimi, kalbant darbinėse situacijose, gali būti susijęs su dalyvavimu feministiniuose judėjimuose arba tuo faktu, kad ji yra baltoji Australijos pilietė. Žmonės labiau linkę klausytis tokiais atvejais.

Tokiu būdu kultūriniai įsitikinimai, idėjos ir veiklos stipriai įtakoja mūsų gyvenimo prasmes.

Apibendrinimas

Kaip ir mėginau paaiškinti – naratyviniai terapeutai galvoja istorijų terminais – dominuojančios istorijos ir alternatyvios istorijos; dominuojantys siužetai ir alternatyvūs; įvykiai, susiję laike, turi reikšmės praeities, dabarties ir ateities veiksmams; istorijos, turinčios didelę galią formuoti mūsų gyvenimus. Naratyviniai terapeutai stengiasi prisijungti prie žmonių tyrinėjant tas istorijas, kurias jie turi apie savo gyvenimus ir santykius, jų įtakas, prasmes ir kontekstą, kuriame jos buvo sukurtos.

2 skyrius. Istorijos terapiniame kontekste

Pagalvokime apie kai kurias istorijas, kurios atnešamos į terapiją. Dažniausiai, kai žmonės nusprendžia ateiti pasikonsultuoti, tai vyksta dėl to, kad gyvenime patiria sunkumų ar problemų. Susitikę su terapeutu, pirmiausia jie pradės pasakodami apie daugybę įvykių, susijusių su problema, kurią tikisi išspręsti. Dažniausiai paaiškins ir prasmes, kurias jie yra suteikę tiems įvykiams.

Krakstonų šeima atvyko pas mane pagalbos kuomet Seanas, vienas iš šeimos narių, buvo pagautas vagiant. Seano tėvai paaiškino:

Mes esam labai susirūpinę dėl Seano, nes jis vagia. Mes mėginome sustabdyti, bet jis tiesiog neklausė. Jis jau nuo mažų dienų buvo problematiškas vaikas. Būdamas mažas negavo daug dėmesio, nes Ana (jo mama) sirgo. Nuo tada jis visuomet pakliūva į problematiškas situacijas mokykloje. Visuomet pradeda muštis su broliais. O dabar jis vagia, norėdamas atkreipti į save kitų dėmesį.

Šioje istorijoje Seano vogimas interpretuojamas kaip “dėmesio siekimas”. Ši reikšmė (dominuojantis siužetas) atsirado eigoje, susiejant daugybę kitų įvykių praeityje, kurie tiko šiai interpretacijai. Laikui bėgant, kai prie šio siužeto buvo pridėta daugiau įvykių, istorija apie “dėmesio siekiantį” Seaną tapo dar stipresnė.

Šiai istorijai iš dabarties ir praeities buvo paimti tam tikri įvykiai, ir jie buvo paaiškinti taip, kad atitiktų tėvų atrastas prasmes. Tokiu būdu, tam tikri įvykiai buvo pasirinkti kaip svarbesni, verti pasakojimo, jie buvo interpretuojami taip, kad atitiktų “dėmesio siekimo” siužetą. Dar daugiau, kiti įvykiai (kurie neatitiko pagrindinio siužeto) liko nepapasakoti ir neatpažinti. Tai, kas neatitiko istorijos, tapo mažiau matoma. Taigi, platesnis kultūrinis Seano elgesio supratimas tapo neryškus – įskaitant tą faktą, kad vogimas yra gana paplitęs tarp Seano socialinės klasės jaunų žmonių, jo kaimynų. Visi Seano gyvenimo sudėtingumai ir prieštaravimai buvo supaprastinti į vieną supratimą, kad jo elgesys yra “dėmesio siekimas”.

Skurdus, siauras apibūdinimas (thin description)

Pirmuosiuose susitikimuose terapeutai dažniausiai išgirsta istorijas, panašias į mano aprašytąją. Žmonės kalba apie problemą ir su ja susijusias prasmes. Tos prasmės, susidūrus su nelaime, dažnai susideda iš to, ką terapeutai vadina “skurdžiu apibūdinimu”.

Toks apibūdinimas palieka mažai erdvės gyvenimo sudėtingumams ir prieštaravimams. Jis palieka mažai erdvės pačiam žmogui išreikšti savo veiksmų prasmes ir kontekstą, kuriame tai įvyko. Pavyzdžiui, ankstesnėje istorijoje, taip buvo apibūdintas Seano elgesys. Jis buvo sukurtas kitų (taip dažnai nutinka tokiais atvejais).

Toks Seano veiksmų apibūdinimas (dėmesio siekimo) paslepia daugybę galimų kitokių reikšmių. Nes galbūt mažiausiai, ko norėjo Seanas, tai dėl vogimo sulaukti dėmesio! Galbūt šie veiksmai buvo labiau susiję su noru būti tokiam kaip draugai, duoti kažką seseriai, atsilaukti ir neprievartauti kitų arba noru įtvirtinti save kaip lyderį tarp kaimynų. Sakydami, kad tai “dėmesio siekimas”, paliekame Seaną izoliuotą ir atsietą nuo tėvų ir draugų. Tuo tarpu alterantyvūs paaiškinimai galėtų atverti kitas galimybes.

Neretai skurdūs žmonių veiksmų ar jų asmenybių apibūdinimai yra sukuriami kitų – tų, kurie tam tikrose situacijose turi galią daryti apibendrinimus (pvz., tėvai ir mokytojai savo vaikų gyvenime, sveikatos specialistai su savo klientais). Tačiau kartais pagal šiuos apibūdinimus žmonės ima vertinti ir savo pačių veiksmus. Kokiam kontekste bebūtų sukuriami tie apibūdinimai, tai turi reikšmingas pasekmes.

Skurdžios, siauros išvados (thin conclusions) ir jų įtaka

Iš skurdžių apibūdinimų dažnai padaromos skurdžios išvados apie žmonių asmenybes, o tai turi daug neigiamų pasekmių. Pavyzdžiui, kai Seano veiksmai buvo apibūdinti kaip “dėmesio siekimas”, jis greitai tapo “ieškančiu dėmesio”. Ši skurdi išvada apie jį kaip apie žmogų turėjo neigiamų pasekmių ne tik Seano savęs priėmimui, bet ir jo santykiui su tėvais.

Skurdžios išvados dažnai yra išreiškiamos kaip tiesa apie žmogų, kuris kovoja su problemomis ir savo identitetu. Turintis problemų asmuo gali būti suprastas kaip “blogas”, “beviltiškas” arba “keliantis problemų”. Žmonės nuolat apibūdinami tokiais terminais kaip beviltiškumas, nesugebėjimas, disfunkcija ir neadekvatumas – ir tos išvados padaro juos bejėgiais, atima galią. Galiu prisiminti ne vieną klientų pateiktą skurdžią išvadą apie save pačius: “tai todėl, kad esu blogas žmogus” arba “esame disfunkcinė šeima”.

Kartais tokios išvados palieka šešėlyje platesnes jėgas. Pavyzdžiui, jei moteris po keleto metų prievartos mato save kaip “bevertę” ir “vertą bausmės”, šios išvados išryškina tą neteisybę, kurią ji patyrė. Jos paslepia galimą jėgą ir kontrolę, o taip pat ir pasipriešinimą, kuriuos ji taip pat patyrė.

Kai tik atsiranda skurdžios išvados, tampa lengva surinkti faktus, palaikančius šias istorijas. Tų istorijų įtaka laikui bėgant vis stiprėja. Procesu metu, kai tik žmogui pavyksta išvengti problemos pasekmių, kuomet jis nebūna “blogas”, “beviltiškas” ar “keliantis problemų” – tie atvejai tampa mažiau pastebimi. Kai istorija didėja, ji tampa galingesnė ir paveiks ateities įvykius. Skurdžios išvados dažnai veda į dar skurdesnes, siauresnes, o žmonių sugebėjimai, žinios ir kompetencijos tampa nematomi.

Alternatyvios istorijos

Naratyviniai terapeutai, pradžioje susidūrę su gausybe skurdžių išvadų ir probleminių istorijų, pokalbių metu siekia atrasti alternatyvias istorijas. Tačiau ne bet kokias alternatyvias istorijas, o tokias, kurios kliento atpažįstamos kaip istorijos, pagal kurias jis norėtų gyventi. Terapeutas siekia surasti ir sukurti istorijas apie tokį identitetą, kuris padėtų žmogui išsiveržti iš jo problemų įtakos.

Taip, kaip daugybė įvairių skurdžių aprašymų ir išvadų gali palaikyti problemas, alternatyvios istorijos gali sumažinti problemų įtaką ir sukurti naujas galimybes gyvenimui.

Pavyzdžiui, Seanui alternatyvių istorijų paieška jo gyvenime galėtų sukurti erdvę pasikeitimui. Tai nebūtų istorija apie dėmesio siekimą ar probleminį vaiką. Vietoje to, tai galėtų būti istorijos apie tai, kaip anksčiau savo gyvenime jis įveikdavo sunkumus, arba kaip jis ne tik ieško, bet ir suteikia dėmesį. Visa tai gali būti alternatyvios istorijos apie Seano gyvenimą. Arba alternatyvias istorijas galima atrasti visiškai kitokiose realybėse – kalbant apie įsivaizduojamus draugus, ryšius su motina arba tėvu, specialias žinias (jų Seanas įgijo būdamas su mylimu šunimi Rusty). Bet kurioje iš šių gyvenimo teritorijų terapinio pokalbio metu gali būti atrastos alternatyvios istorijos, kurios padės tvarkytis su problemomis, su kuriomis Seanas kovoja. Būdai, kuriais terapeutai ir klientai gali sukurti alternatyvias istorijas, bus aprašomi tolesniuose skyriuose.

Esminis klausimas naratyviniam terapeutui tampa: kaip mes galime padėti žmonėms išsiveržti iš skurdžių išvadų ir perkurti istorijas apie savo gyvenimus ir santykius?

Kaip Jill Freedman ir Gene Combs aprašo:

Naratyviniai terapeutai stengiasi iškelti ir pagilinti tas istorijas, kurios nepalaiko problemų. Kai žmonės pradeda gyventi su alternatyviomis istorijomis, problemos pradeda spręstis. Turėdami naujas istorijas, žmonės įgyja naujus įvaizdžius apie save, naujas galimybes santykiams ir ateičiai. (1996, p.16)

Link turtingų, gausių apibūdinimų (thick descriptions)

Kad išsilaisvintume iš problematiškų istorijų įtakos, nepakanka paprasčiausiai sukurti alternatyvią istoriją. Naratyviniai terapeutai siekia atrasti būdus, kuriais tos alternatyvios istorijos gali būti “aprašytos turtingai”. “Turtinga išvada” yra priešinga “skurdžiam apiūdinimui”.

Daugybė skirtingų dalykų gali padėti sukurti “turtingas” istorijas. Visų pirma, tai kuria pats žmogus, apie kurio gyvenimą kalbama. Tai apima visą žmogaus gyvenimą. Jei įsivaizduojate, kad skaitote novelę, kartais istorija yra aprašoma turtingai – smulkiai aprašomi veikėjų motyvai, jų istorijos ir supratimai. Veikėjų istorijos susipynusios su kitų žmonių istorijomis ir įvykiais. Panašiai ir naratyviniai terapeutai siekia surasti būdus, kad alternatyvios istorijos būtų aprašomos turtingai ir susiejamos su kitų žmonių istorijomis.

Būdai, kuriais alternatyvios istorijos gali būti kuriamos kartu, tai, kaip jos pasakojamos ir kam, visa tai reikalauja naratyvinio terapeuto dėmesio. Toliau knygoje bus plačiau patyrinti tie būdai, kuriais galima kartu su žmogumi kurti “turtingas” istorijas apie jo gyvenimą ir santykius.

Čia galite rasti visą knygos turinį: <http://www.dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy-contents.html>

Kita literatūra:

Freedman, J. & Combs, G. 1996:

‘Shifting paradigms: From systems to stories.’ In Freedman, J. & Combs, G., Narrative Therapy: The social construction of preferred realities, chapter 1. New York: Norton.

Epston, D. & White, M. 1990:

‘Story, knowledge, power.’ In Epston, D. & White, M., Narrative Means to Therapeutic Ends, chapter 1. New York: Norton.

White, M. 1997:

‘The culture of professional disciplines.’ In White, M., Narratives of Therapists’ Lives, chapter 1. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Copyright © 2000 by Dulwich Centre Publications

Nuorodos:

Dulwich centro siūlomų knygų sąrašas: <http://www.dulwichcentre.com.au/publications.html>

Šio tinklapio straipsnių sąrašas: <http://www.dulwichcentre.com.au/articles-about-narrative-therapy.html#introducing>

Dulwich centro pagrindinis puslapis: <http://www.dulwichcentre.com.au/>

Narrative therapy (angl.) – galima būtų versti kaip pasakojimo, pasakojamoji terapija. /vert. past./