

NARRATÍV TERÁPIA

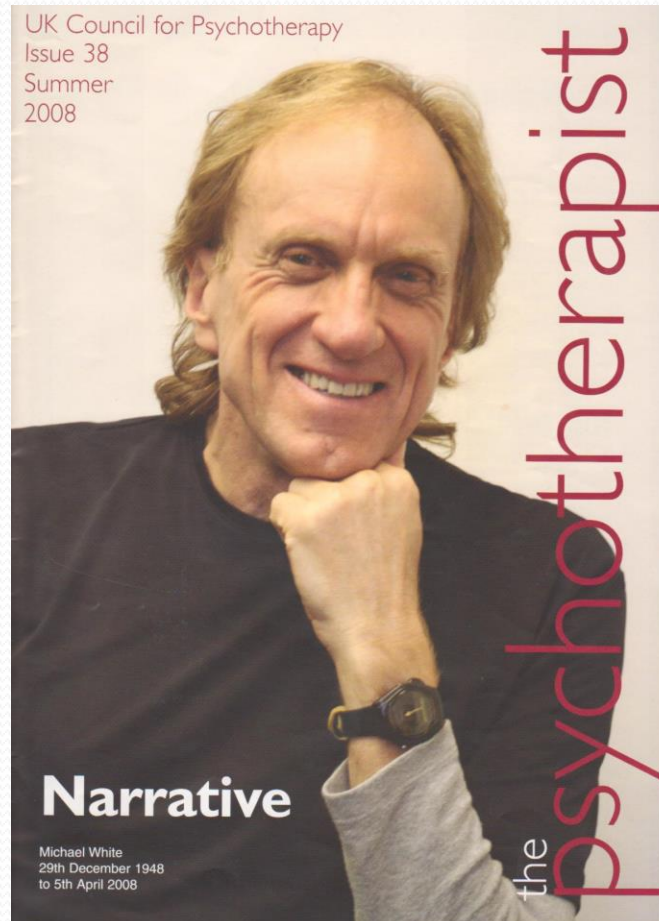
Szerzők:

Michel White (Ausztrália) (elhunyt 2008-ban)

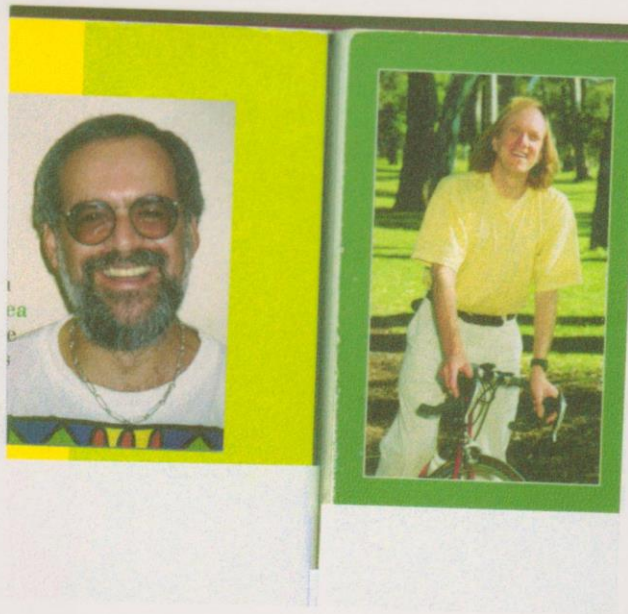
David Epston (Új Zéland)

1980-as éveket követően

Michael White



Epston és White



Originators of Narrative Therapy

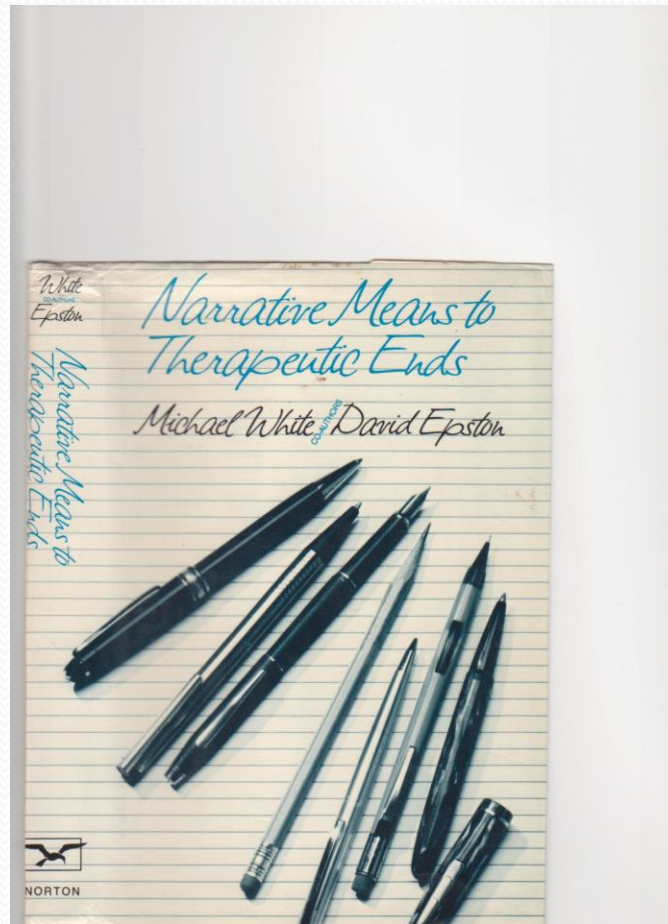
DAVID EPSTON

Co-Director of the Family Therapy Centre, Auckland, New Zealand

MICHAEL WHITE

Co-Director of the Dulwich Centre for Family Therapy
and Community Work, Adelaide South Australia

Alapszöveg: kiadták 1990-ben



ÉLETTÖRTÉNETEK (NARRATÍVÁK)

Az élményeinkről őrzött emlékeink töredezett mentális képekből állnak: múlt jelen lehetséges jövő ...

Ezeknek a képeknek úgy tulajdonítunk jelentést, hogy a *szelektált emlékeinket az életünkről szóló történetekké szőjük (narratívák)*, amelyeket folyamatosan mesélünk önmagunknak és másoknak;

Ezek a narratívák ezután „igazságokká” válnak, amelyek befolyásolják az érzékelésünket, a gondolatainkat, az önmagunkról alkotott képünket.

Domináns történetek

Egy ember életéből sokféle történet képezhető

Néhány történet *dominánssá* válik

Amikor distressz hatása alatt állunk vagy összezavarodunk gyakran előfordul, hogy a domináns történetek, amelyeket létrehozunk, nem igazán hasznosak („problémákkal telítettek”)

A narratív terápia abban segít az embereknek, hogy azonosítsák az *egyedi kimeneteket/kivételeket* (a belépési pontokat az *alternatív* történetekhez)

ÚJRA ELBESZÉLÉS

A narratív terapeuták sok kérdést tesznek fel, az „*egyedi kimenetekkel*” (*kivételek a problémára*) kapcsolatban.

Azáltal, hogy részletes válaszokat adnak ezekre a kérdésekre, az emberek

- hasznosabb alternatív történeteket hoznak létre,
- másképp kezdik látni a problémáikat,
- újra kapcsolatba kerülnek az elveszett percepciókkal, tudásokkal és az élethez szükséges készségekkel.

Életesemények

Life events are multiple, complex, and random

```

  X   x       x   xx   x   x   x
X     x   x x   x   x       x x   x
    X x   x   x   xx   x   x       xx   x
  X     x   x   x   x   x   xxx   x     x
x   X   xxx   x   x   x   x   xx   x   x x
  x   x   x   x   x   xx   xx   x       x   x
x     xxx   x   xx   x   x   xxx   x   x
x
  x   x   xx   xx   x   x   xx   x   x   x   x   xx
xx   x   x   x   x   x   x   x   x   xx   x
    x   x   xx   x   x   x   xx   x

```

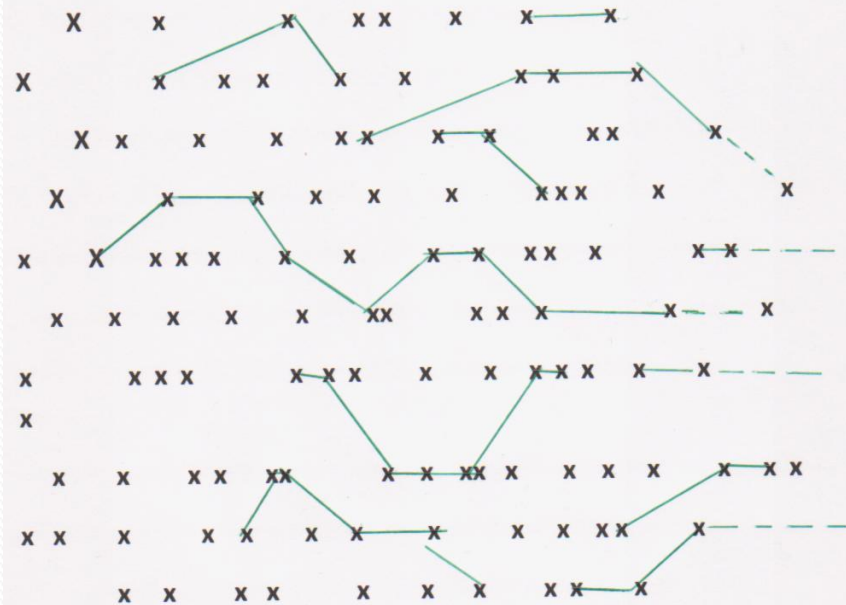
past >>>>>>>> present > > ? future

Az életesemények többszörösek, összetettek, és véletlenszerűek

múlt >>jelen>>?jövő

Élettörténetek

We make sense of experience by linking events into 'stories' (narratives)



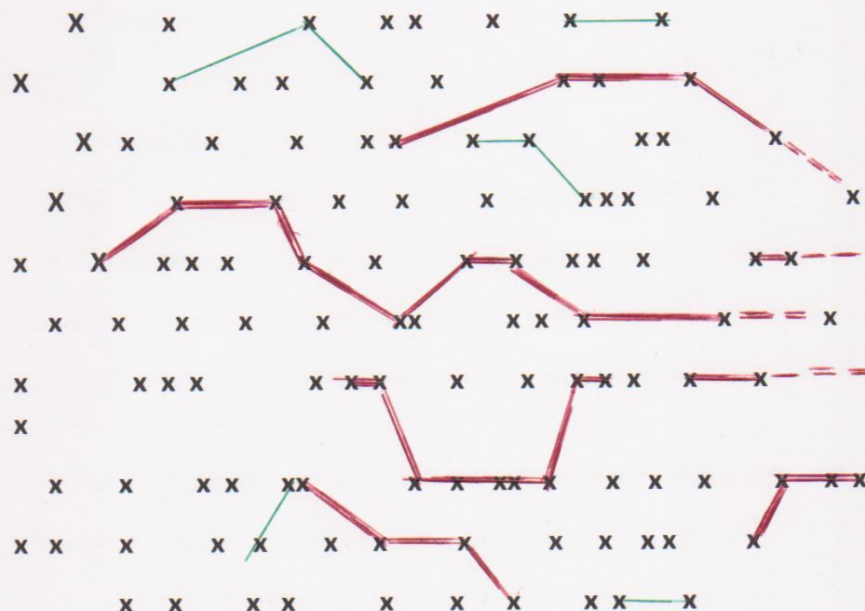
past >>>>>>>> present > > ? future

Az élményeinknek úgy tulajdonítunk jelentést, hogy az eseményeket „történetekké” (narratívákká”) szőjük

múlt >>jelen>>?jövő

Problémákkal telített leírások

When we are troubled our dominant narratives become 'problem-saturated'



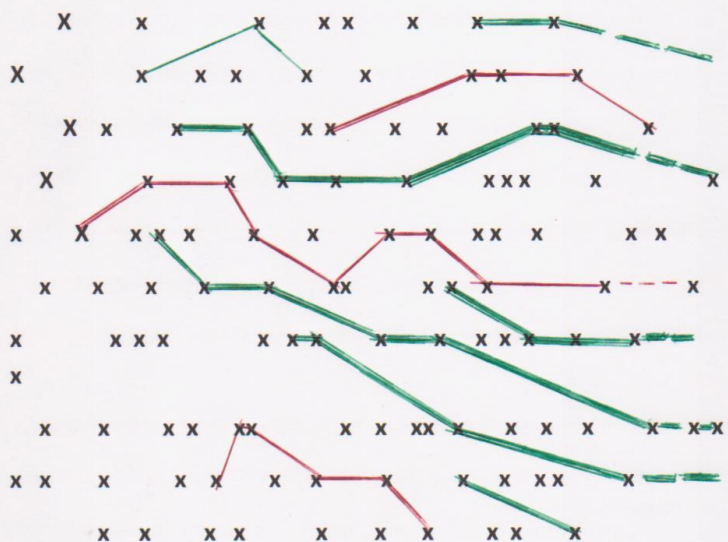
past >>>>>>>>> present > > ? future

Amikor zaklatottak vagyunk, a domináns narratíváink problémákkal telítetté válnak

múlt >>jelen>>?jövő

Újra elbeszélő beszélgetések

Re-storying conversations bring 'sub-plots' into awareness. These enrich the dominant story and assist persons to take a different position in relation to it.



past >>>>>>>>> present > > ? future

Az újra elbeszélő beszélgetések tudatosítják bennünk a mellék-cselekményeket. Ezek gazdagítják a domináns történetet és segítenek az embereknek abban, hogy más pozíciót foglaljanak el a történethez képest

múlt >>jelen>>?jövő

Megnevezés, externalizálás, újra elbeszélés

Megnavezés:

- láthatóvá teszi és pontosítja a problémát;
- kontrollérzetet ad.

Externalizálás: azt sejteti, hogy a problémát egy körülmény hozza létre, nem pedig a személy identitásának része.

Újra elbeszélés:

A problémát leírjuk; a kivételeket azonosítjuk; a kivételeket részletesen leírjuk; a kibővült jelentésű/gazdagabb történetet megbeszéljük.

Egy narratív terápiás gyakorlat; a FEL-IDÉZÉS

A fogalomnak angol nyelven két párhuzamos jelentése van:

(1) **Felidézés:** Arra kérjük a személyt, hogy idézzen fel egy olyan embert a múltjából, akit csodál és tisztel;

(2) *Fel-idézés:* Ennek az embernek a teljes előhívása a személy képzeletében, hogy a láthatatlan tanácsadójává és támogatójává váljon.

Első páros ülés: keretek (1)

- Keresztnév, rendben? Titoktartás. Ülések száma. Ülések közötti szünetek. A párral kapcsolatos egyszerű tényekre való rákérdezés.
- Először is állapotodjunk meg az „egyéni interjú” struktúrájában.
- Egymást követően készítsünk interjút a pár egyes tagjaival, miközben a másik jegyzetel.
- Kérjük meg mind a két személyt, hogy fűzzenek megjegyzéseket egymás beszámolójához.
- Foglaljuk össze a pár tagjainak beszámolóit.

Első páros ülés: keretek(2)

- Állapodjunk meg a probléma externalizált megnevezésében.
- Normalizáljuk a problémát (ha helyénvaló).
- Kérjük meg a párt arra, hogy részletesen írjanak le egy vagy két kivételt.
- Kérjük meg őket arra, hogy gondolkodjanak a kivétel(ek) jelentésén.
- Állapodjunk meg egy kivételek felismeréséről szóló feladatban.
- Állapodjunk meg a következő ülésben.

Későbbi páros ülések keretei

Nem számoltak be problémákról:

1. Ellenőrzés – nincs probléma?
2. További kivételek azonosítása.
3. Kivételek részletes elbeszélésének ösztönzése és a jelentésük megbeszélése.
4. Összefoglalás.
5. Javasoljunk egy kísérletet, vagy dokumentumot, vagy mindkettőt.

Beszámoltak problémákról:

1. *Kisebb*: normalizálás, majd
← 2.
 2. *Komoly*:
 - Egyéni interjúk;
 - Megjegyzések;
 - Összefoglalás;
 - Kivételek? <-3
 - Nincsenek kivételek?
- ← 5

Kísérletek

Néhány lehetséges javaslat:

1. Milyen apró változtatást tudnának kölcsönösen felajánlani a partnerüknek mostantól valamivel kapcsolatban, amit megtesznek vagy nem tesznek többé?
2. Elkerülhetőek-e a veszekedések, ha a nézeteltéréseket egy előre megszabott időpontban beszélik meg hetente egyszer, nem pedig akkor, amikor felszínre kerülnek?
3. Amikor dühösesek egymásra, ki tudnának-e lépni a helyzetből, amíg megnyugszanak, úgy hogy mindketten elismerik, hogy ezt megtehetik?
4. Mi lenne, ha megbeszélnék, hogy milyen tanácsot adna maguknak egy ***** (*mindkettőjük által tisztelt személy*), ha ismerné a jelenlegi nehézségeiket?

Néhány terápiás dokumentum

(A legjobb, ha ezekre azután kerül sor, miután valamilyen fejlődés történt)

- A terapeuta levelet vagy e-mait küld, amelyben összefoglalja az előző ülést
- A pár mindkét tagja aláír egy megállapodást a szándékaikban szerepelő változtatásokról
- A pár mindkét tagja leírja, hogy mit szeret és értékel a másikban, majd ezeket a dokumentumokat átadják egymásnak
- A pár tagjai megbeszélik, hogy miben fejlődtek, majd erről együtt írnak egy összefoglalást, és aláírják

Emlékeztető

Karen nem Diana

KAREN KAREN

Egy pár megállapodása

MEGÁLLAPODÁS

amely létrejött

~~Sarah~~ és Nick ~~Edmonds~~ között

Nick: megígérem, hogy amikor csak lehetséges és mód van rá befejezem azokat a feladatokat, amikre kérnek és nem halogatom őket túl soká

Finom emlékeztetőt elfogadok ezekről ~~Sarah-tól~~

~~Sarah:~~ megpróbálok nyugodt maradni, amikor másodszor is megkérem Nick-et hogy tegyen meg valamit

Az első megállapodást a felek 2006. január 19-én írták alá.

A jelen megerősítő megállapodás aláírása az alábbi dátummal megtörtént:

.....
Nick ~~Edmonds~~

.....
~~Sarah Edmonds~~

Kelt.: 2006.

A második megállapodás

KÍSÉRLET

amelyet Sarah és Nick Edmonds végez

Megegyeztünk, hogy a következő változtatásokat léptetjük életbe, megvizsgáljuk, hogy reális lehetőségek-e és időről időre értékeljük a helyzetet.

1. Amikor Nick-nek korábban kell munkába indulnia - körülbelül hetente egyszer - akkor Sarah látja el Zack-et

Erről Nick előző este értesíti Sarah-t.

Mindketten elfogadják, hogy a kísérlet ezen része esetleg nem kivitelezhető amíg Sarah karja meg nem gyógyul és addig a probléma kezelésének egyéb módjairól kell esetleg tárgyalni

2. Nick vállalja, hogy Sarah mellé áll, amikor az kritizálja a gyerkeket vagy utasításokat ad nekik

Amennyiben nem ért egyet azzal, amit Sarah mondott, úgy ezt később beszél meg vele, nyugodtan, olyankor, amikor a gyerekek nincsenek jelen

Nick Edmonds

Sarah Edmonds

Kelt.:2006.

Egy másik pár megállapodása

MEGÁLLAPODÁS

amely létrejött

Elisabeth és Michael Burnley között

Egymás iránti szerelmük és elköteleződésük tiszteletére

KAPCSOLATUNK FELVIRÁGOZTATÁSA ÉRDEKÉBEN A KÖVETKEZŐKRŐL ÁLLAPODTUNK MEG

1. Michael jelen lesz, hogy Elisabeth-et támogassa, amikor úgy tűnik, hogy valami baj van
2. Elisabeth tudatja Michael-lel, ha baj van
3. Megpróbálunk havonta egyszer kettesben programot csinálni
4. Időt szakítunk arra, hogy beszélgessünk egymással és megosszuk a minket foglalkoztató dolgokat
5. Michael megosztja Elisabeth-tel a gondolatait és érzéseit
6. Ha nehézségek adódnak, leülünk és megbeszéljük őket

Az első megállapodást a felek 2006 január 19-én írták alá.

A jelen megerősítő megállapodás aláírása az alábbi dátummal megtörtént:

.....
Nick Edmonds

.....
Sarah Edmonds

Kelt:2006

„Idő előtti” megbocsátás

- 1. A sérelmet okozó fél azonnal bocsánatot kér, és azt feltételezi, hogy ez elég a helyzet megoldásához
- 2. A sérelmet elszenvedő fél úgy érzi, hogy nyomás nehezedik rá, hogy azt mondja, hogy megbocsát a sérelmet okozó félnek
- 3. A sérelmet okozó fél neheztel a sérelmet elszenvedő félre amiatt, hogy nem tudja a rossz emlékeket „a háta mögött hagyni” és „továbblépni”
- 4. A sérelmet elszenvedő fél büntudatot él meg, és ő válik hibássá azért, hogy a kapcsolat nem javul

„Produktív megbocsátás

- 1. Minden kapcsolat megszűnik a „harmadikkal” és ezt a sérelmet elszenvedő fél nyomon követi
- 2. Elhangzik a teljes igazság a külső kapcsolatról, mindazokra a részletekre kitérve, amelyekről a sérelmet elszenvedő fél tudni akar
- 3. Öszinte bocsánatkérés történik, beleértve a teljes elismerését a hűtlenség hatásait a sérelmet elszenvedő félre, és a kapcsolatra
- 4. A sérelmet elszenvedő fél eldönti, anélkül, hogy nyomás vagy elvárások nehezednének rá, hogy megbocsát-e vagy sem
- 5. Ha megbocsát, a pár egy megújult kapcsolat létrehozásán kezd el dolgozni