

Naratīvā terapija.

Šo terapiju pagājušā gadsimta astoņdesmitajos gados radīja austrālietis Maikls Vaitis (Michael White) un jaunzēlandietis Dāvids Epstons (David Epston). Viņu radošās sadarbības rezultātā tika izdota grāmata "Narrative Means to Therapeutic Ends" (1990), kurā aprakstīti jaunās konsultēšanas, terapijas un darba ar kopienu pieejas principi un tehnikas.

Pieejas nosaukums radies no vārda "naratīvs" (vēstījums; stāsta formā ietverts pārskats vai apraksts.), kas ir galvenā šīs pieejas metafora. M. Vaita skatījumā, naratīvs – tā ir notikumu secība laikā, kurus vieno kopēja tēma un sižets. Katrā stāstā (vēstījumā) ir varonis, kas vēlas kaut ko sasniegt, uz kaut ko virzīties, par kaut ko sapņo un uz kaut ko cer. Cilvēki apraksta savu dzīvi ar "naratīvu" (vēstījumu, stāstu) palīdzību. Katram cilvēkiem ir simtiem vēstījumu par savu dzīvi.

Daļai šo stāstu tiek dota priekšroka – vēlamie stāsti. Tie apraksta to, kādu cilvēks vēlētos redzēt savu dzīvi, tuvinieku dzīvi, dzīvi pasaulē. Pateicoties šiem stāstiem, mēs uzzinām, kādas ir cilvēka dzīves vērtības, uz ko viņš cer, kas viņu atbalsta/ dod spēku. Ir arī problemātiskie stāsti – tie apraksta kādu cilvēks nevēlētos redzēt savu dzīvi, to kas ir pretrunā nolūkiem, sapņiem, cilvēka principiem.

Naratīvās pieejas atbalstītāji uzskata, ka jebkurš šāds stāsts, vēlamais vai problemātiskais, ir atkarīgs no konteksta kādā tas tiek stāstīts. Stāstiem nokrāsu/spēku/ kontekstu dod dažādas sociālās grupas, sabiedrības normas, kultūra. Tādi stāsti ir pārliecinošāki, spēj nostiprināties, tiem ir tendence dominēt cilvēku dzīvēs. Kad cilvēka dzīvē dominē stāsti, kas aizver iespējas, kas ir pretrunā cilvēka principiem un vērtībām – mēs varam runāt par problēmas esmību.

Tomēr jāņem vērā, ka cilvēka dzīvē sadzīvo ļoti daudz stāstu. Līdzās dominējošajiem ir alternatīvie, vai dominējošajiem pakļautie stāsti. Neviena problēma cilvēka dzīvi nepārņem pilnībā – 100 %, vienmēr ir kādas jomas, momenti dzīvē, kur blakus problēmai ir vēl kaut kas. Un vienmēr ir pieredze, kas nav iekļauta esošajā stāstā.

Balstoties naratīva metaforā, var teikt, ka naratīvā terapeita mērķis – radīt apstākļus klientam, kas vērsies pēc palīdzības, pilnvērtīgi aprakstīt vēlamo stāstu, un ja precīzāk:

- izprast dominējošā problēmas stāsta veidotos ierobežojumus;
- atrast izņēmumus un no tiem veidot alternatīvu stāstu;
- apliecināt, ka šis stāsts ir vēlamais;
- radīt dzīvu, krāšņu šo stāstu – pagātnē, tagadnē, nākotnē, vērtībās un idejās saistītu;
- veidot atbalsta kopienu šim vēlamajam stāstam, kura palīdzēs turēties pretīm problēmu ietekmei un atbalstīs virzoties vēlamā stāsta virzienā.

Šajā terapijā klients var būt gan viens cilvēks, gan ģimene, grupa vai kopiena.

Galvenās tehnikas: eksternalizācija – problēmas iznešana ārpus cilvēka; to ideju pārkonstruēšana, kuras atbalsta problēmu pilno stāstu; stāsta pārstāstīšana; stāsta autora pozīcijas atjaunošana; dalības atjaunošana; darbs ar ārējiem lieciniekiem; pašnoteikšanās atzīšanas ceremonija, rakstiskās tehnikas.

Vairāk par teoriju, “kartēm” un terapijas tehnikām – mūsu mājas lapā, sadaļā “Materiāli”.