

NARATIVNÍ PŘÍSTUP

Nora Novotná

„Tehle životní příběh je příběhem matčíným stejně jako mým, a je také životním příběhem dětí, které jsem neměla, stejně jako z jejich pohledu příběhem mým. Ve mně je hlas, který jsem nikdy neslyšela, tvář, kterou jsem nikdy neviděla, bytost, z níž jsem vzešla. Jsou ve mně i hlasy, které ze mě měly vyjít, tváře, kterým jsem nikdy nedovolila vzniknout, oči, kterým jsem nikdy nedovolila mě spatřit. Tehle příběh je příběh osoby, které nikdy nebylo dovoleno být, a příběhem osoby, kterou jsem sama sobě nikdy nedovolila se stát.“ (Kincaidová, Vlastní životopis mé matky, 2001, s. 151)

Kromě výše uvedeného přístupu Hamburské školy se ISZ inspirovala narativním přístupem. Jak uvádí Čermák (2004 b) v názvu svého článku, narativní terapie je „mnohohlasý chór“, kde narativní pohled je jednotlícím prvkem. V rámci ISZ je tedy zastávána konstruktivistická odnož narativního přístupu k terapii¹. Jeho hlavními představiteli jsou Michael White, australský rodinný terapeut a David Epston, novozélandský terapeut. Vycházel ze základní teze Batesona – protože nemůžeme proniknout k objektivní realitě, všechno naše vědění je akt interpretace. Narativní terapie byla O’Hanlonem (1994) nazvána „třetí vlnou“, která následuje po Freudovi a patologizujícím pohledu.

V rámci narativního přístupu je považováno na za stěžejní to, že tvoříme příběhy tak, aby život nás samých i životy druhých dávaly smysl. Příběh je chápán jako komplexní systém předávaný v jazyce, který konstruuje náš svět. Narativní přístup k chápání světa vychází z toho, že skutečnost je právě taková, jak o ní smýšlíme a jak o ní mluvíme. Vyprávění příběhu činí naše žití jednodušší. Jednotlivé děje a události v našem životě opatřujeme logikou jednotlivých příběhů, protože potřebujeme svoji zkušenost integrovat, organizovat do smysluplného celku (White, Epston, 1990). Pomocí příběhu definujeme, kým jsme byli, kým jsme nyní a kým se chystáme být v budoucnu. Jako lidské bytosti neustále interpretujeme a rozpracováváme nejen naši zkušenost, ale také naše vzpomínky a minulost. Pamatujeme si díky interpretování a znovunalézáme minulé v současném pomocí individuálních, ale také sociálních a kulturních událostí (Crossley, 2000). Každé nesourodosti a nesouvislosti připisujeme našim příběhem smysl podle dodatečně uplatněné logiky, která je našim výtvořem, našim autorstvím.

Jak upozorňuje Čermák (2000) naše identita je tvořena a udržována permanentním vyprávění příběhů. Náš život je utkaný z příběhů, které si vytváříme sami a zároveň těmi,

¹ Další směry, které dle Čermáka (2004 b) užívají narativní přístup, jsou psychodynamické a kognitivně-behaviorální.

kteře jsou dány naří kulturou či rodinou. Naře pŕibĕhy jsou urĕovány pohádkami, mýty, pŕibĕhy z historie komunity, rodiny (Vybŕal, 2006). Jsou zavisle na kulturním, etnickém a historickém kontextu, ve kterém jsou vyprávĕny. Je dŕležitĕ rozlišovat, komu patŕí autorství pŕibĕhŕ (Āermák, 2000). Zda byly vytvořeny námi nebo dominantním diskursem. Dŕležitĕ je pak vrátit klientovi autorství jeho pŕibĕhu tak, aby se v něm cítil dobře. Jak uvádí O'Hanlon (1994), narativní pŕístup se snaží opĕt zplnomocnit klienta – nebýt tím, kým nás dĕlá „kulturní moŕe“ – zprávy, školy, řefové, babiĕky, pŕátelĕ. Nemuset si myslet to, co nám druzí nutí si myslet, usiluje osvobodit klienta od sociálních konstrukcí a oznaĕení, která si pŕinášejí, a která jim nevyhovují.

Narativní pŕístup se vyznaĕuje specifickým způsobem myřlení, který je odlišný od logicko-matematického způsobu. Rozdíl mezi těmito dvěma zpŕosoby myřlení znázorňuje tabulka uvedená níže.

Logicko-vĕdecký zpŕůsob myřlení	Narativní zpŕůsob myřlení
Snaha o pravdu – obraz univerzálních pravd	Pravdĕ-podobnost
Vřdy a všude, odolat zubu ĕasu	Plynutí mezi minulostí a budoucností
Jistota	Promĕnlivost perspektiv
Eliminace osobních zkušenosti ve prospĕch zveĕnělých konstruktŕ, tříd událostí, systémŕ klasifikací a diagnóz	Jednotlivosti prožitĕ zkušenosti – základ utvářeni smyslu
Oznamovací zpŕůsob, pocit podstaty, jistoty, kvantitativní, nerozpornĕ slova, obrana proti mnohovřznamnosti slov	Implicitní významy, zapojují zmořeni perspektiv, ĕtenáře, mnohovřznamovost slov, více jazykových okruhŕ – rozřířeni významŕ – více realit, uřívání pŕitreskních, neobvyklých spojeni
Ālovĕk jako pasivní, automat vřřšího řádu – ovlivněn vnĕjšími a vnitřními silami	Ālovĕk jako ŕĕastník ve svĕtĕ, lidé se ŕĕastní znovu-autorství, tvarování svých řivotŕ a vztahŕ
Vylouĕení pozorovatele z pozorovanĕho, je považován za imunitního vŕĕi pozorování	Pozorovatel je souĕást pŕibĕhu, pozorovatel je autor konstrukce, je zde „já“ a „ty“

Tab. 1 – Rozdíl mezi matematicko-logickým a narativním způsobem myřlení (N.N. dle textu Epsom, White, 1990)

Narativní pŕístup umořňuje klientovi vyprávĕt pŕibĕh v jejich tempu a jejich způsobem. Narativní pŕístup vychází ze zkušenosti řitĕ Ālovĕkem, jazyk pouřívá bĕžný i poetický, pozic pozorovatele. Zdŕrazňuje ĕasovou linii, promĕnlivost v ĕase, povzbuzuje mnohovřznamnost, pŕitreskní a poetický jazyk, vzbuzuje v jedinci reflexivní postoj a interpretace, povzbuzuje

zážitek autorství a znovu-autorství. I zde je klient chápán jako expert na svůj příběh, terapeut přistupuje jako nevědoucí. Později se snaží s klientem hledat alternativní příběhy. Terapie je chápána jako proces, ve kterém je význam neustále společně konstruován terapeutem a klientem (Flaskas, Perlesz, 1996). V terapii se terapeut snaží sebe pojímat jako ko-autora alternativního vědění, přiznávají klientům právo na vlastní autorství a vědění. Dochází k setkávání jazykových systémů terapeuta a klienta. Terapeut a klient se zabývají těmi částmi příběhu, ve kterých se život klienta zasekl, se kterým si neví rady, neumí si jej vysvětlit. Příběhy, které každý jedinec vypráví, často směřují pouze k jediné interpretaci, pouze k jednomu pohledu. Příběh je často provázen lineárním kauzálním myšlením, klient je „zaklet“ v jedné variantě příběhu. Příběhy pomáhají proti ustrnutí, lidé se odlučují a odcizují od těchto příběhů, dávají tak prostor jinému a lepšímu vědění o sobě.

Víra narativního přístupu v to, že minulost je možné změnit, vychází z Brunerova pojetí příběhu jako víceznačného, zabývajícího se problémy, které v jeho rozvoji nastanou, plynoucí v kontextu a historickém rámci. Je pro jedince smysluplný a komunikovatelný s ostatními (viz např. Čermák, 2004 a). Za pomoci **dekonstrukce** dominantního příběhu klienta, který mu nevyhovuje, a ve kterém se necítí dobře, lze rozvíjet v rámci terapeutického sezení alternativní pohledy, nové interpretace, aniž by bylo předem dané, která cesta je správná. Zde je zřetelně vidět vliv Derridy a jeho konceptu dekonstrukce. Účelem je zprostředkovat klientovi odstup vůči důvěrnému a samozřejmě známému světu pomocí objektivizace a znovu-přisvojení vyhoštěného já.

Terapeut se snaží nalézat doptáváním nesrovnalosti v příběhu, události neodpovídající logice. Poukazováním na nesrovnalosti a doptáváním se na samozřejmé tvoří prostor k alternativnímu příběhu. Terapeut užívá vět typu „Kdo to říká, že...“ „Proč je pro Vás důležité, aby...“ Terapeut je pak s klientem spoluvůrce nového příběhu, kterému v kontextu terapie pomáhá ke vzniku. Cílem narativní terapie je nahrazení jazyka deficitu příběhem, jímž klient-autor znovu autorizuje (re-autorizuje) svůj život a jeho nevyužité možnosti. Terapeut může využít reflektující tým², který pohledy na věc ještě více rozrůzní (Úlehla, 1999, Boscolo, Bertrando, 1993).

V narativním přístupu je též stěžejní technikou otevírající možnosti vyprávění a realizaci nového životního příběhu **externalizace** problému, kterou navrhli Epson a White (1990). Externalizace je chápána jako způsob osvobozující konverzace, která vede k oddělení člověka od problému. Mapuje vliv problému na život zúčastněných osob, napomáhá člověku zažívat osobní vliv na vlastní život. Externalizace sesazuje z trůnu neblahý vliv minulosti,

² O reflektujícím týmu pojednám níže v kapitole o hlavních tématech ISZ.

oficiálně přijatých pojmenování a diagnóz (Epson, White, 1990). Externalizaci také lze chápat jako vyproštění se z mocenského vlivu dominantního diskursu ve smyslu Foucaulta, umožňuje znovuobjevit autorství.

V rámci terapie dochází k následujícímu postupu:

Externalizace	
1. Vytvoření všeobecně přijatelného jména pro problém	Jméno vyplyne z klientovy řeči, vyprávění. Příkladem je Whitova práce s chlapcem, který se potýkal se svým pokálením. Chlapec zde použil pojmenování „hovnisko“ (Sneaky Poo). White toto označení přijal a užívá jej dále v terapii s chlapcem, blíže viz např. Schlippe, Sweitzer, 2001)
2. Personifikace a přisouzení tyranizujících úmyslů a taktik tomu problému	V této fázi se připisuje tyranizující účinků označenému problému.
3. Zjišťování, jak si problém jedince či rodinu podroboval anebo zbavoval sebedůvěry a odhodlání.	„Jak problém působí na váš život?“ „Jak ovlivňuje vaše vztahy doma, v práci...?“ „Jak se problém projevuje v kontaktu s druhými lidmi?“ „Jak v důsledku působení problému vnímáte sám sebe?“ „Jak to problém dělá, že se mu u vás daří?“
4. Objevování výjimečných událostí (unique outcomes) – momentů, kdy klient nebyl problémem ovlivňován nebo zbavován sebedůvěry anebo život nebyl problémem ovlivňován.	Hledání záchytných bodů pro novou identitu. „Jak se to stalo, že problém Vás neovlivňoval?“ „Jak jste to dokázal, že...“ „Jak jste tomu zabránil?“ „Jak jste v tomto případě dokázal odolat vlivu problému?“ Je potřeba, aby se výjimečné události staly součástí nového příběhu – aby se jim připsal nový význam.
5. Přepisování sebepojetí klienta – Nalezení důkazů z minula, které ukazují, že byl jedinec v minulosti kompetentní vydržet nebo ubránit	Důkazy podporují kompetenci klienta uniknout z tyranie problému.

se vlivu problému.	
6. Spekulace jedince nebo rodiny o tom, jakou budoucnost lze očekávat.	Snaha posilovat kompetenci a důvěru jedince v novou budoucnost bez problému.
7. Nalezení obecenstva pro vizi nové identity a nového příběhu. Tak dlouho, až terapeut pozná, že byl příběh vzat do osobního života	„Kdo první by sem přišel a vyprávěl mi, že jste...“ „Jak se tak statečný člověk jako vy dostal do takové situace?“ „Co lze říci o člověku jako vy, který se dokázal vzepřít?“

Tab. 2. – Postup při terapeutickém procesu s užitím externalizace (N.N. podle textu O'Hanlona, 1994)

V rámci sezení se lze také soustředit na různé narativní formy, které se objeví a umožňují terapeutovi sledovat, v jakém směru se terapie ubírá. Je založená na třech prototypových narativních formách, které navrhuji Gergen a Gergen (1986). Jedná se o progresivní narativa, která směřují k cíli. Dále pak stabilizující narativa, která vnímají protagonistu jako neměnného a regresivní narativa, která zdůrazňují stálé oddalování se od cíle.

V narativním přístupu se nestačí pouze naučit metody, ale je třeba pevně věřit v moc jazyka a konverzace a příběhů. Také věřit v možnost změny, zdroje síly a kompetence. A to nejen klienta, ale i terapeuta. Narativní přístup představuje třetí významný zdroj systemického přístupu ISZ. Ke všem třem významným směrům – narativnímu, na řešení orientovanému a zakázkovému se systemický přístup ISZ hlásí a ve své práci využívá. V následujících kapitolách můžeme sledovat, jak se tyto principy projevují v samotných tématech, která jsou stěžejními východisky pro systemickou práci a sebedefinici terapeuta.

Zmiňuji témata, která je důležité pochopit zejména vzhledem k tomu, že se pro terapeuta stávají základem jeho práce, vodítky toho, jak myslet. Představují také měřítko toho, jak sám sebe hodnotit a posuzovat kvalitu své práce. Všechna témata jsou zvolena tak, aby vytvářela podklad a kontext profesionality terapeuta a myšlenkový rámec uvažování o ní. Jedná se o témata vymezení toho, kdo je terapeut, a to jak z hlediska odborných kruhů, tak i z hlediska samotného terapeutického procesu. Vymezují také, kdo je klient a kdo cílová osoba. Dále se zabývám tím, jaký je přístup terapeuta, zdůrazněn je význam sebereflexe terapeuta jako hlavní metody s důrazem na osm profesionálních způsobů práce. Věnuji se vymezení dialogu klienta a terapeuta, vyrovnávání se s nejistotou, což považuji za stěžejní téma vzhledem k zaměření této práce. Poté se zmíním o principu nejjednodušší cesty v terapii. Pojdu také o systemické etice a supervizi.