

## Úvod k narativnímu přístupu

Mgr. Marek Jargus

### Narativní pojetí světa

Narativní pohled na svět, vnímá příběh, jako nástroj lidské mysli pro konstruování reality. Lidé tak vyprávěním příběhu organizují svou zkušenost, aby jim dávala smysl. Při vyprávění příběhu udělují jednotlivým událostem nebo vztahům určitý význam. Podle zakladatelů narativního přístupu lze lidské osudy přirovnat k příběhům, které jsou vyprávěny a znovu převyprávěny, čímž se neustále proměňují, jako mapy, které se vyvíjí v čase. (White&Epston, 1990)

Být v příběhu je historicky původnější než vytvářet fakta. Staré kultury si předávaly svou znalost o životě vždy formou příběhů.

Narativní (na příběh orientovaný) přístup jde do hloubky lidské komunikace. Pracuje s jazykem, s jeho zamlčenými a zhuštěnými významy a rozšiřuje fakta o příběhovost. (Strnad&Nejedlá, 2014)

Jerome Bruner popsal rozlišení dvou přístupů, v nichž se pohybujeme: 1. logicko-vědecký vs. 2. narativní (Bruner, 1990). Zatímco v logicko-vědeckém světě je důležitý dobře zformulovaný („logický“) argument, tak v narativním světě jde o dobrý příběh, který je podmanivý. V prvním světě je důležité testování empirické pravdy, jde tedy o jistotu, jak je to doopravdy. V druhém světě jde o otevření lidských možností. Neopíráme se o logiku přírodních zákonů (jejichž poznání se v průběhu času stejně proměňuje), ale o naše vize, sklony a touhy, které nám dávají volbu i v situacích zdánlivě předem daných.

### Narativní praxe

*Narativní přístup vidí problémy jako oddělené od lidí a vnímá, že lidé mají mnoho dovedností, kompetencí, přesvědčení, hodnot, závazků a schopností, které jim pomohou snížit vliv problému na jejich život...Existuje mnoho principů narativního způsobu práce, ale dva z nich jsou zvláště významné: 1. vždy zůstat v postoji zvědavosti, a 2. vždy klást otázky, na něž upřímně neznáte odpověď. (A. Morgan, 2000)*

Východiskem narativní práce je vnímání problému jako linie dějů – událostí v čase, kdy jsou významné zkušenosti perzonalizovány osobami, vztahy či okolnostmi. Člověka vnímáme jako odděleného (či oddělitelného) od problému.

Metodou narativní práce je cesta dekonstrukce problému, jeho externalizace a re-autorizace nového/alternativního/preferovaného příběhu. Tuto linii však nelze vnímat striktně jako lineární ale spíše jako trojdimenzionální proces. (Strnad&Hesoun, 2005)

1. Dekonstrukce problémového příběhu

- Nasloucháme problémům jako příběhům, které se odehrávají v krajině událostí i v krajině vědomí. Cesta začíná rozhlížením se a rozpomínáním v obou krajinách (událostí i vědomí). Snažíme se zachytit „perlivé“ momenty, které jdou proti „logice“ předchozího významu a nezapadají do problémového příběhu. Obracíme svou pozornost k těmto výjimečným momentům a vyzýváme k jejich převyprávění, aby se staly významnější než původní téma.
- Nasloucháme tomu, co lidé vyprávějí jako příběhům nikoli faktům, a jako posluchači se díky své zvědavosti a naslouchání stáváme součástí vyprávění. Bez pozorného posluchače nemůže příběh existovat.
- Postupně vysvítá, co lidé ve své zkušenosti povýšili a co zanedbali, popřeli nebo se proti tomu postavili. Dekonstruktivní naslouchání umožňuje zjistit, zda se zvolený pohled vyplatí nebo je potřeba jej znevažít.

## 2. Externalizace

- Na základě dekonstruktivního naslouchání vybíráme jméno pro problém, který vnímáme jako parazita na životě hostitele. Tento parazit je v procesu externalizace vnímán jako autonomní živá bytost s vlastním charakterem a vlastní vůlí. Nejde ale jen o slovní hříčku. Jde o bytostné přesvědčení, že člověk není problém.
- Po nalezení vhodného jména problému zkoumáme jeho vliv na život klienta. Externalizací se uvolňuje volba, co přijmout, co znovu mít, co ještě mít.
- Dochází k **dramatu identit**, kdy se jedna/starší setkává s jinou/novější a lidé se rozhodují, kterou z nich nakonec přijmou za svou.

## 3. Re-autorizace

- V této fázi dochází k osvojování nového smyslu.
- Jedinečné události a výjimky jsou potvrzovány a rozvíjí se další možnosti. Vše je začleňováno do nově se rodícího/alternativního příběhu, který je jiný než původní/dominantní příběh.
- **Nabývání nové identity je transformační proces** doprovázený mnohými dilematy v myšlení, cítění, v orientaci ve vztazích, v prožívání vlastního těla. A také je doprovázeno podporou vnějších svědků. V této fázi narativní práce tedy lidé vidí věci jinak než dříve, vidí své nové příležitosti a dovedou podle toho také nově jednat. (Strnad&Nejedlá, 2014)

## A na konec ....

**Narativní přístup** si mne získal svou elegantností jazyka, otevřeností novým možnostem a pokorným respektem ve vztahu k druhým lidem. Zcela mne osvobodil od nepohodlné pozice „experta“, který všechno musí vědět a rozhodnout. Přesto mne dovedl k potřebě dalšího

Pomáhat příběhem - Ochutnávka narativního přístupu k pomáhajícím rozhovorům s lidmi.

rozvoje vědění i vlastní zodpovědnosti za mé místo v každém příběhu, jehož jsem součástí. Díky narativnímu přístupu vstoupila do mých rozhovorů s lidmi větší svoboda, zaujatost, víra v druhé lidi i v sebe, a také jasnější a zřetelnější směr naší cesty.

#### **ZDROJE:**

FREEDMAN, Jill a Gene COMBS. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2009. Spektrum (Portál).

WHITE, Michael. *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton & Co., c2007.

WHITE, Michael a David EPSTON. *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W. Norton & Company, c1990.

MORGAN, Alice. *What is narrative therapy: an easy to read introduction*, Dulwich centre, 2000

EPSTON, David. a Barry. BOWEN. *Down under and up over: travels with narrative therapy*. Warrington, England: AFT Pub., 2008.

WHITE, Michael a David. DENBOROUGH. *Narrative practice: continuing the conversations*. New York: W.W. Norton, c2011.

STRNAD, Vratislav a Alžběta NEJEDLÁ. *Základy narativní terapie a narativního koučinku*. Praha: Portál, 2014.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006.

SCHLIPPE, Arist von a Jochen SCHWEITZER. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2001.

Interní materiály ISZ-MC Praha, [www.isz-mc.cz](http://www.isz-mc.cz)