Αδάμ Χαρβάτης, Ψυχολόγος, MSc, Phd

ΟΙ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΚΒΑΣΕΙΣ στην Αφηγηματική Θεραπεία

Επεξεργασία των σχετικών ιδεών και πρακτικών της Αφηγηματικής Θεραπείας, στηριγμένη και εμπνευσμένη από τα βιβλία των Michael White: "Maps of Narrative Therapy", των Michael White και David Epston "Narrative Means to therapeutic ends" και της Alice Morgan "What is Narrative Therapy"





Εικόνες από το: https://uniqueoutcomes.com.au/

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Β. ΠΡΑΞΗ

Ι. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

ΙΙ. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

α. Ο Χάρτης της δήλωσης θέσης 2 για τις μοναδικές εκβάσεις

β. Ο Χάρτης των τοπίων των μοναδικών εκβάσεων
(χάρτες α και β μπορεί να μπλέκονται και οδηγούν στο χάρτη της επανασυγγραφής)

ΙΙΙ. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ και ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΟΛΛΩΝ ΜΟΝΑΔΙΚΩΝ ΕΚΒΑΣΕΩΝ: Ο Χάρτης της επανασυγγραφής

α. Μετάβαση σε άλλες μοναδικές εκβάσεις

β. Σύνδεση πολλών μοναδικών εκβάσεων

Σημείωση: Στο κείμενο προτιμάται, αν και όχι πάντα, ο όρος «το πρόσωπο/άτομο που παρέχει θεραπεία» αντί για ο θεραπευτής/τρια, για να είναι πιο συμπεριληπτική η ορολογία και να μπορεί να περιλαμβάνει και τα μη δυαδικά άτομα. Επίσης, χρησιμοποιείται ενίοτε το «οι λειτουργοί της αφηγηματικής θεραπείας», μια και η λέξη λειτουργός/οί είναι και αρσενικού και θηλυκού γένους και άρα καταρχήν ΔΕΝ διαχωρίζει φύλα. Σε ορισμένες περιπτώσεις προτιμάται κάποιο συγκεκριμένο γένος (θεραπευτής ή θεραπεύτρια), όταν μιλάμε για συγκεκριμένο άτομο που ασκεί την αφηγηματική θεραπεία και γνωρίζουμε το φύλο του.

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως στο σχετικό κεφάλαιο για την εξωτερίκευση του προβλήματος….

«Η Αφηγηματική θεραπεία παίρνει μία θέση απέναντι στον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να δούμε τα προβλήματα των ανθρώπων, μία θέση που βρίσκεται πέρα από τον κυρίαρχο κοινωνικό και ψυχολογικό λόγο.

Αυτός ο κυρίαρχος λόγος ορίζει συνήθως τα προβλήματα των ανθρώπων ως χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, ως εγγενή, εσωτερικά τους στοιχεία λίγο ως πολύ μάλιστα μόνιμα. Στη βάση αυτών των προβλημάτων συχνά οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται, κατηγοριοποιούνται και προβλέπεται η συμπεριφορά τους. Η διαδικασία αυτή είναι συχνά μία μορφή κοινωνικού ελέγχου που στόχο έχει την νορμαλοποίηση των ανθρώπων και στην οποία εμπλέκονται διαφορές κοινωνικής δύναμης και εξουσίας.

Για την Αφηγηματική θεραπεία οι άνθρωποι δεν είναι το πρόβλημα. Οι άνθρωποι βρίσκονται αντιμέτωποι με προβλήματα, τα οποία επιδρούν σε αυτούς αλλά και τα οποία γίνονται αντικείμενο της επιρροής των ανθρώπων.»

Από τη στιγμή που η Αφηγηματική Θεραπεία βλέπει τον άνθρωπο έτσι, δηλαδή όχι μόνο ως παθητικό δέκτη των προβλημάτων αλλά και ως επιδρόντα σε αυτά, είναι φυσική συνέπεια οι λειτουργοί της αφηγηματικής θεραπείας να διερευνούν όχι μόνο την επίδραση του προβλήματος στον άνθρωπο αλλά και την επίδραση του ανθρώπου στο πρόβλημα (όσο μικρή και εάν είναι αυτή). Αναζητούν οι λειτουργοί της αφηγηματικής θεραπείας δηλαδή εκείνες τις ***εξαιρέσεις*** *όπου το πρόβλημα δεν ήταν τόσο δυνατό ώστε δεν επέδρασε στο άτομο ή επέδρασε πολύ λιγότερο από το αναμενόμενο ή ακόμη και εκείνες τις φορές που το άτομο είχε έστω μία σκέψη ή ένα συναίσθημα το οποίο ήταν σε αντίθεση ή έξω από την επίδραση του προβλήματος.* Αναζητούν δηλαδή αυτά που έχουμε συνηθίσει να ονομάζουμε στην Αφηγηματική Θεραπεία ως **«μοναδικές εκβάσεις» ή «φωτεινές στιγμές».** Αυτές οι φωτεινές στιγμές στη ζωή του ανθρώπου έχουν να κάνουν ανάμεσα στα άλλα με αυτά που ο άνθρωπος θεωρεί σημαντικά στη ζωή έξω από τα προβλήματα, με αυτό που θα μπορούσε να ειπωθεί ότι είναι οι αξίες του.

Έτσι μέσα από τις φωτεινές στιγμές πηγαίνουμε σε μία περιοχή συζήτησης της ταυτότητας του ανθρώπου παραμελημένη από τη μοντέρνα θεραπευτική σκέψη, τις αξίες. Εκεί δηλαδή που ο καθιερωμένος ψυχολογικός τρόπος θεώρησης του ανθρώπου βλέπει σε αυτόν κυρίως κίνητρα, ανάγκες, επιθυμίες, η αφηγηματική θεραπεία βλέπει και αξίες και συζητά για αυτές. Αυτή είναι μία σημαντική διαφορά, γιατί ενώ τα κίνητρα, ανάγκες και επιθυμίες τείνουν να ξεκινούν από το άτομο και να καταλήγουν στο ίδιο το

άτομο, οι αξίες πιο συχνά μπορούν να αφορούν παραπάνω πράγματα από την ατομική μας ύπαρξη. Μπορούν να αφορούν επίσης πώς θέλουμε να είναι η σχέση μας με τους άλλους καθώς και το πώς θέλουμε να είναι ο κόσμος και η σχέση μας με αυτόν. Η συζήτηση, λοιπόν, των μοναδικών εκβάσεων μας βγάζει με έναν ακόμη τρόπο εκτός της κυρίαρχης αντίληψης της ταυτότητας του ανθρώπου ως «ατομικής».

Όπως η εξωτερίκευση, έτσι και η αναζήτηση μοναδικών εκβάσεων εντάσσεται στο πλαίσιο του διαφορετικού τρόπου θεώρησης του ανθρώπου και των προβλημάτων του, στον οποίο αναφέρθηκα προηγουμένως (στο πλαίσιο του κονστραξιονιστικού τρόπου θεώρησης). Ο κυρίαρχος τρόπος θεώρησης ορίζει τον άνθρωπο ως ένα σύνολο χαρακτηριστικών, τα οποία τα συγκρίνουμε με νόρμες υγείας, δύναμης, φυσιολογικότητας κ.α. και συνήθως προσπαθεί να διορθώσει τον άνθρωπο προσαρμόζοντάς τον σε αυτές τις νόρμες. Τα άτομα που παρέχουν αφηγηματικοί θεραπεία προτιμούν όμως να θεωρήσουν τον άνθρωπο ως αυτόν που ορίζει στόχους, αξίες και προτιμώμενους τρόπους ζωής, τους οποίους με δυσκολίες αλλά και ικανότητες επιδιώκει.

Αυτή η προτίμηση των αφηγηματικών λειτουργών γίνεται και πάλι δυνατή εξαιτίας της κονστρουξιονιστικής θέσης τους. Από τη στιγμή που ο ορισμός της ταυτότητας των ανθρώπων είναι μία κατασκευή (και όχι μία αληθινή πραγματικότητα), είναι καλύτερο να την ορίσουμε (να τη συζητήσουμε) με έναν τρόπο που ενδυναμώνει τους ανθρώπους και τους κάνει πιο «άξιους».

Από την άλλη μια τέτοια στάση των ατόμων που παρέχουν αφηγηματική θεραπεία είναι και πάλι συνέπεια της κονστρουξιονιστικής τους θέσης. Από τη στιγμή που ο κονστρουξιονισμός είναι κοινωνικός, δέχεται δηλαδή ότι ο ορισμός της πραγματικότητας γίνεται στο πλαίσιο των κοινωνικών συνομιλιών των ανθρώπων, εννοείται ότι ο ίδιος ο άνθρωπος εμπλέκεται σε συνομιλίες που ξεπερνούν τον ατομικό του ορίζοντα. Άρα τον άνθρωπο μπορούμε (πιο πιστά στο θεωρητικό μας πλαίσιο) να τον ορίσουμε όχι ως άτομο (σύνολο χαρακτηριστικών) αλλά ως κοινωνικό ον (που εμπλέκεται δηλαδή σε κοινωνικές διεργασίες και άρα διαπραγματεύεται σκοπούς κοινωνικούς).

Β. ΠΡΑΞΗ

Μία διαδικασία με την οποία μπορούμε τα άτομα που παρέχουν αφηγηματική θεραπεία να βοηθήσουμε το πρόσωπο ώστε να μιλήσει για τις μοναδικές εκβάσεις, τις φωτεινές στιγμές είναι η ακόλουθη. Φυσικά και πάλι η παρακάτω περιγραφή είναι απλά ένα γενικό περίγραμμα μίας διαδικασίας, η οποία δε συμβαίνει πάντα με τον ίδιο τρόπο, ούτε με την ίδια σειρά, ούτε τόσο ξεκάθαρα όσο παρουσιάζεται εδώ.

Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τρία στάδια.

Ι. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

Σε αυτό το στάδιο το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία βοηθά ώστε να εντοπιστεί μία πρώτη μοναδική έκβαση, μία πρώτη φωτεινή στιγμή εκτός της προβληματικής ιστορίας.

ΙΙ. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

Σε αυτό το στάδιο το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία βοηθά ώστε ο ενδιαφερόμενος να συζητήσει με λεπτομέρεια τη μοναδική αυτή στιγμή: να την περιγράψει με λεπτομέρεια αλλά και να αναδείξει το νόημά της για τον ενδιαφερόμενο και για τις προθέσεις του για τη ζωή.

Αυτό μπορεί να γίνει με δύο τουλάχιστον πιθανούς τρόπους: α) <u>το χάρτη της δήλωσης θέσης 2 για τις μοναδικές εκβάσεις</u> (που είναι σχεδόν ίδιος με το χάρτη δήλωσης θέσης 1 που αφορούσε τα προβλήματα και την εξωτερίκευσή τους) και β) <u>το χάρτη των τοπίων της δράσης και της ταυτότητας</u>.

ΙΙΙ. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ και ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΟΛΛΩΝ ΜΟΝΑΔΙΚΩΝ ΕΚΒΑΣΕΩΝ

Σε αυτό το στάδιο το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία βοηθά ώστε ο ενδιαφερόμενος να εντοπίσει επιπλέον μοναδικές εκβάσεις, επιπλέον γεγονότα που βρίσκονται εκτός της προβληματικής ιστορίας και τέλος να τα συνδέσει όλα αυτά τα γεγονότα σε μία κοινή ιστορία που έχει ένα κοινό θέμα. Αυτό το κάνει χρησιμοποιώντας το <u>χάρτη της επανασυγγραφής.</u>

Η πορεία που ακολουθείται σε αυτή τη διαδικασία περιγράφεται με λεπτομέρεια παρακάτω.

Ι. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

Αυτές τις μοναδικές εκβάσεις το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία θα προσπαθήσει να τα εντοπίσει με δύο τρόπους.

Ο ένας τρόπος αφορά κάτι που έχει κάνει ήδη στο προηγούμενο στάδιο, της πιο ελεύθερης συζητησης και της εξωτερίκευσης του προβλήματος: έχει ήδη ακροαστεί πολύ προσεχτικά για μικρές και ανεπαίσθητες αναφορές σε τέτοιες μοναδικές εκβάσεις από τον ενδιαφερόμενο, οι οποίες κάτω από άλλες συνθήκες θα περνούσαν απαρατήρητες. Τώρα θα θελήσει να διερευνήσει περισσότερο πάνω σε αυτές τις πιθανές μοναδικές εκβάσεις.

Ο δεύτερος τρόπος είναι ότι θα ρωτήσει άμεσα για πιθανές μοναδικές εκβάσεις, κάπως έτσι:

- «Έχει υπάρξει κάποια φορά όπου το πρόβλημα είναι λιγότερο κυριαρχικό;;», «…όπου θα μπορούσε να σε σταματήσει ή να μπει εμπόδιο στα θέλω σου αλλά δεν τα κατάφερε;» «….όπου καθυστέρησες έστω και για λίγο την επίδρασή του;».
- «Δεν έχει υπάρξει καμία φορά όπου το πρόβλημα εμφανίζεται λιγότερο δυνατό;»
- «Πώς έχεις καταφέρει και σταμάτησες το πρόβλημα από το να γίνει χειρότερο;»

Ή

- (Κατά τη δικαιολόγηση της αξιολόγησης στο προηγούμενο στάδιο της εξωτερίκευσης του προβλήματος) «…. μου είπες ότι η αγάπη και η ηρεμία είναι σημαντικά πράγματα για σένα. Πώς έγινε και το… και το… είναι σημαντικά στη ζωή σου; Τι έχεις ζήσει, τι έχεις βιώσει που σε κάνουν να λες ότι αυτά είναι σημαντικά; Πότε το έχεις ζήσει αυτό <u>έστω και ελάχιστα;</u> Ποιες εμπειρίες έχεις που σου έχουν δείξει τη σημασία αυτών των πραγμάτων;»

ΙΙ. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΕΚΒΑΣΗΣ

Από εκεί και πέρα το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία έχει δύο επιλογές στον τρόπο με τον οποίο θα αναδείξει τη σημασία αυτών των γεγονότων. Η πρώτη επιλογή είναι να διερευνήσει αυτά τα γεγονότα χρησιμοποιώντας έναν χάρτη εργασίας που ονομάζεται χάρτης δήλωσης θέσης για τις μοναδικές εκβάσεις (ή χάρτης δήλωσης θέσης 2). Η δεύτερη επιλογή είναι να διερευνήσει αυτά τα γεγονότα περαιτέρω χρησιμοποιώντας έναν χάρτη εργασίας που εδώ ονομάζω χάρτη των τοπίων της μοναδικής έκβασης.

α. Ο Χάρτης της δήλωσης θέσης 2 για τις μοναδικές εκβάσεις

Ο χάρτης αυτός είναι σχεδόν ίδιος με το χάρτη δήλωσης θέσης 1 (όπως και στην εξωτερίκευση), μόνο που αυτή τη φορά χρησιμοποιούμε τα ίδια βήματα για να διερευνήσουμε όχι το πρόβλημα αλλά τη μοναδική έκβαση.

Τα βήματα αυτά είναι σε περίληψη τα ακόλουθα.

1. Περιγραφή (ζωντανή και λεπτομερειακή)
2. Επίδραση της μοναδικής έκβασης
3. Αξιολόγηση της επίδρασης
4. Δικαιολόγηση της αξιολόγησης

Σημαντικό και εδώ να δοθεί σε κάποια φάση της διερεύνησης ένα όνομα στη μοναδική έκβαση. Ο Χάρτης αυτός δίνει τη δυνατότητα να διερευνηθεί το πλαίσιο εμφάνισης της μοναδικής έκβασης αλλά και οι συνέπειές της στο ενδιαφερόμενο πρόσωπο και στα πρόσωπα γύρω του. Βοηθά το ενδιαφερόμενο άτομο να δηλώσει τη

θέση του σε σχέση με τη μοναδική έκβαση και τις επιδράσεις της στη ζωή του. Ονομάζεται Χάρτης δήλωσης θέσης 2 (για να διαχωριστεί από το Χάρτη της Εξωτερίκευσης).

β. Ο Χάρτης των τοπίων της μοναδικής έκβασης / των τοπίων[1]

Σαν περιδιάβασμα σε τοπία είναι η εξερεύνηση της κάθε μοναδικής έκβασης. Μπορούμε να χασομερήσουμε αρκετά κοιτώντας τα διαφορετικά τοπία δίνοντας έτσι όγκο στην περιγραφή και άρα δίνοντας τη δυνατότητα να γίνει πιο πυκνή η περιγραφή της εναλλακτικής ιστορίας.

Ο Χάρτης αυτός αποτελείται για τη κάθε μοναδική έκβαση από δύο μέρη:

Ι. Το πρώτο μέρος αφορά τη διερεύνηση των γεγονότων αυτών καθαυτών που αποτελούν τη μοναδική έκβαση. Η διερεύνηση αυτή αναφέρεται ως **διερεύνηση του τοπίου της δράσης.** Εδώ το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία χρησιμοποιεί ερωτήσεις που στόχο έχουν να κάνουν όσο το δυνατό πιο ζωντανή και λεπτομερειακή την περιγραφή του μοναδικής έκβασης:

Τι ακριβώς έγινε; Που έγινε;

Πότε έγινε;

Ποιοι ήταν παρόντες; Τι έκανες εσύ;

Και μετά τι έγινε; Πώς ένιωσες με αυτό;

Όσο πιο ζωντανή γίνεται η περιγραφή τόσο πιο μεγάλη σημασία αποκτά το γεγονός στη συνείδηση του ανθρώπου. Καθώς λέει ο Michael White η γεμάτη σεβασμό αλλά έντονη περιέργεια του του άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία βοηθά ώστε να βιωθεί η εμπειρία του ανθρώπου ως
«εξωτική», ιδιαίτερη δηλαδή και ενθουσιώδης.

Καλό είναι μετά από αυτές τις ερωτήσεις να έπεται μία ερώτηση, στην οποία ζητάμε από το συμβουλευόμενο να δώσει ένα πιθανό όνομα στο μοναδικό γεγονός. Η ερώτηση αυτή που πρέπει να γίνεται με ευέλικτο τρόπο κάνει συγκεκριμένο το μοναδικό γεγονός και παράλληλα προετοιμάζει το έδαφος για τις ερωτήσεις του δεύτερου μέρους. Μπορεί να γίνει κάπως έτσι…

-Τι όνομα θα έδινες σε αυτή σου την πράξη; Τι είδους πράξη θα έλεγες ότι είναι; (προσέξτε ότι ο λόγος εδώ είναι υποθετικός)

---

[1] Ο χάρτης αυτός δεν αναφέρεται από τον Michael White ως χωριστός από τον χάρτη της επανασυγγραφής. Ο χάρτης αυτός είναι κομμάτι στην ουσία του επόμενου χάρτη, του χάρτη της επανασυγγραφής (όπου πολλές μοναδικές εκβάσεις συνδέονται μεταξύ τους). Εδώ αναφέρεται ως κάτι ξεχωριστό, για να δοθεί έμφαση στη λεπτομέρεια, στο πώς δηλαδή μπορεί το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία να βοηθήσει στην επεξεργασία της κάθε μεμονωμένης μοναδικής έκβασης προτού προχωρήσει στη σύνδεσή τους.

II. Το δεύτερο μέρος του χάρτη της επανασυγγραφής αφορά τη διερεύνηση του νοήματος που αυτή η μοναδική έκβαση έχει για την αίσθηση της ταυτότητας του ανθρώπου. Αφορά τη διερεύνηση αυτού που συνηθίζεται να ονομάζεται **τοπίο της ταυτότητας**. Εδώ το άτομο που παρέχει θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις όπως:

- Και τι μπορεί να σημαίνει αυτό το γεγονός για το τι άνθρωπος είσαι;
- Τι νομίζεις ότι μπορεί να θέλει να πει αυτό το γεγονός για το τι είναι σημαντικό για σένα, τι είναι πολύτιμο για σένα, για τις αξίες σου, για το τι θέλεις από τη ζωή, τις προθέσεις σου, τις επιδιώξεις σου, τα όνειρά σου για τη ζωή, για τα σχέδιά σου για το μέλλον που πιστεύεις ότι αξίζουν;
- Τι ικανότητες, επιδεξιότητες, δυνάμεις μπορεί να χρησιμοποίησες για να μπορέσεις να καταφέρεις αυτό το (μοναδική έκβαση);
- Φαίνεται να χρησιμοποίησες κάποια γνώση ζωής για να το καταφέρεις αυτό; Μπορεί να σημαίνει κάτι αυτό για τη γνώση ζωής που έχεις; Για το τι πιστεύεις ότι λειτουργεί στη ζωή ή για το τι πιστεύεις ότι αξίζει στη ζωή;

Ακόμη το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία μπορεί να διατυπώσει τις ίδιες ερωτήσεις με τέτοιο τρόπο, ώστε να διευκολύνει ακόμη περισσότερο το συμβουλευόμενο, εισάγοντας το βλέμμα κάποιου τρίτου πρόσωπου.

- Τι νομίζεις ότι θα έλεγε ο γιος σου, αν σε έβλεπε να κάνει αυτό το πράγμα; Τι θα μπορούσε να σκεφτεί για το τι είναι σημαντικό για σένα, για τις ικανότητές σου, τις γνώσεις σου κτλ.;
- Τι νομίζεις ότι μπορώ να σκεφτώ εγώ για… το τι είναι σημαντικό για σένα, τις γνώσεις σου, τις ικανότητές σου κ.τ.λ.;

Το τρίτο αυτό πρόσωπο βέβαια θα πρέπει να είναι ένα πρόσωπο που το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία θα ξέρει (ή θα υποθέτει) από τις προηγούμενες συζητήσεις με το ενδιαφερόμενο άτομο ότι είναι σημαντικό για αυτόν.

Ακόμη, προσέξτε τις παραπάνω ερωτήσεις. Ξεκινούν όλες με το «…τι μπορεί να είναι….;» και όχι με το «…τι είναι…;». Αν και δεν είναι απαραίτητο όλες οι ερωτήσεις στο τοπίο της ταυτότητας να γίνονται με αυτόν τον τρόπο, αυτό το «τι μπορεί να;» δίνει τη δυνατότητα στο συμβουλευόμενο να εξετάσει με έναν ευέλικτο τρόπο τον εαυτό του και άρα να απελευθερωθεί, να κάνει υποθέσεις που αλλιώς μπορεί να δυσκολευόταν να σκεφτεί και να εκφράσει. Η υποτακτική έγκλιση (το «μπορεί να..») απελευθερώνει δυνατότητες τις οποίες κάποιος μπορεί να εξετάσει και στη συνέχεια να επιβεβαιώσει ή να απορρίψει ή και να χρησιμοποιήσει προσωρινά. Αντίθετα η οριστική έγκλιση περι-ορίζει, ζητά παράκαιρα μόνιμη δέσμευση στην περιγραφή και για αυτό μπορεί να προκαλεί την αμηχανία ή και τη σιωπή του συμβουλευόμενου.

ΙΙΙ. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΟΛΛΩΝ ΜΟΝΑΔΙΚΩΝ ΕΚΒΑΣΕΩΝ: Ο Χάρτης της επανασυγγραφής

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως η Αφηγηματική Θεραπεία κάνει μία επιλογή όχι μονό σε σχέση με τον τρόπο που βλέπει τα προβλήματα αλλά και σε σχέση με τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τους ανθρώπους. Η επιλογή αυτή λέει: **«Τα προβλήματα είναι τα προβλήματα και οι άνθρωποι είναι οι άνθρωποι»** (Michael White). Εάν οι άνθρωποι είναι λοιπόν κάτι διαφορετικό από τα προβλήματα, ο χάρτης της επανασυγγραφής βοηθά να διερευνήσουμε τον άνθρωπο που βρίσκεται πέρα από το πρόβλημα (ή και ενάντια σε αυτό).

α. Μετάβαση σε άλλες μοναδικές εκβάσεις

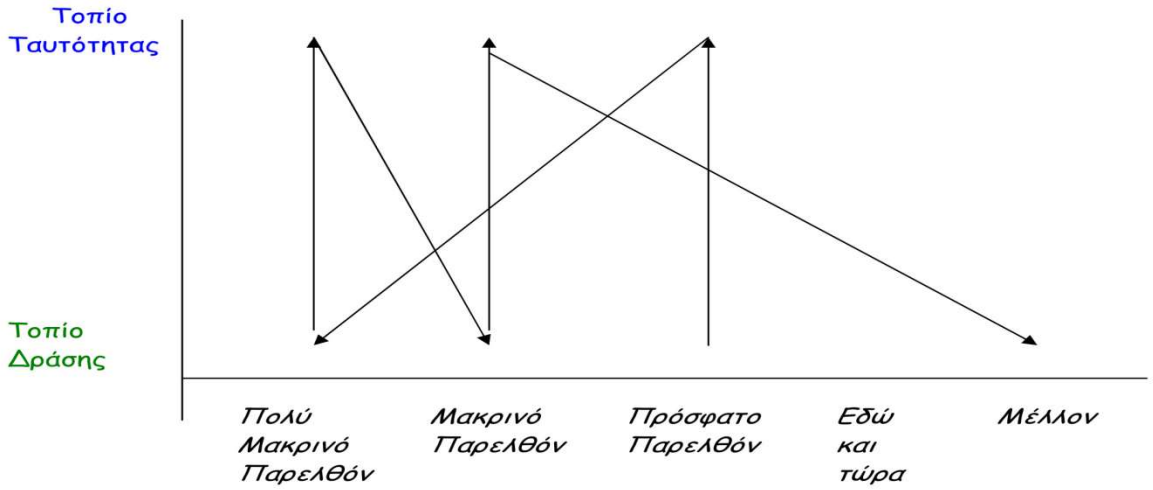
Αυτό το κάνει η Αφηγηματική Θεραπεία διερευνώντας την ύπαρξη μοναδικών εκβάσεων όχι μόνο σε σχέση με τη συγκεκριμένη περίοδο που υπάρχει το πρόβλημα και όχι μόνο σε σχέση με το πρόβλημα. Το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία ενδιαφέρεται για οποιοδήποτε γεγονός έχει να κάνει με την προτιμώμενη ταυτότητα του ανθρώπου (με αυτό δηλαδή που θέλει ο άνθρωπος να είναι) σε όλο το μήκος του χρόνου της ζωής του.

Από το πολύ μακρινό παρελθόν ως το μακρινό παρελθόν, το πρόσφατο παρελθόν, το σήμερα, το εδώ και τώρα αλλά και το μέλλον του (ή τουλάχιστον το πώς μπορεί να φανταστεί το μέλλον του ο ενδιαφερόμενος). Έτσι διαμορφώνεται μία εναλλακτική (προς το πρόβλημα) πλοκή αφήγησης.

Το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία, λοιπόν, θα προσπαθήσει να διερευνήσει πώς η μοναδική έκβαση (της οποίας το τοπίο δράσης και το τοπίο της ταυτότητας διερεύνησε στο σημείο β1) έχει μορφές εκδήλωσης σε όλο το χρόνο της ζωής του ανθρώπου. Θα κάνει λοιπόν ερωτήσεις όπως:

- Πώς προετοιμάστηκες για αυτήν την πράξη; Πότε έγινε αυτό;
- Υπάρχουν άλλες ιστορίες που θα μπορούσες να μου διηγηθείς που έχουν σχέση με αυτές τις πράξεις; Ποιοι είναι οι άνθρωποι που δεν θα ξαφνιάζονταν βλέποντάς σε να κάνεις αυτές τις πράξεις; Ποιοι είναι οι άνθρωποι που θα το περίμεναν ότι θα έκανες αυτές τις πράξεις;
- Τι θα ήταν πιθανό να συμβεί αν αυτή τη γνώση μπορούσες να την έχεις κοντά σου στο μέλλον (π.χ. μέσα στην επόμενη εβδομάδα); Ποια βήματα που θα μπορούσες να κάνεις προς αυτή την κατεύθυνση;

Κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις αποτελούν νέες ευκαιρίες για το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία ώστε να διερευνήσει νέα τοπία δράσης και νέα τοπία ταυτότητας, τα οποία αναφέρονται πλέον σε νέες μοναδικές εκβάσεις. Όταν συζητηθούν αυτές οι μοναδικές εκβάσεις (μαζί με τα τοπία δράσης τους και τα τοπία ταυτότητάς τους), τότε η συζήτηση θα έχει περίπου την ακόλουθη μορφή, όπως περιγράφεται στο σχήμα παρακάτω.



β. Σύνδεση πολλών μοναδικών εκβάσεων

Αυτές οι μοναδικές εκβάσεις πλέον αφορούν όλη την πορεία (ή μεγάλο μέρος της πορείας) της ζωής του ανθρώπου και σχηματίζουν πλέον μία εναλλακτική πλοκή στην ιστορία του. Στο τέλος της συζήτησης το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία μπορεί να κάνει μία περίληψη των πραγμάτων που άκουσε και να ρωτήσει το συμβουλευόμενο πρόσωπο.

«Άκουσα από εσένα ιστορίες για τα πράγματα που είναι σημαντικά για σένα, για τα όνειρα και τους στόχους σου στη ζωή, τις ικανότητες που χρησιμοποίησες για να τους επιδιώξεις, Άκουσα ιστορίες για θάρρος, επιμονή, ελευθερία, αγάπη για τη χαρά στη ζωή, καπατσοσύνη *(εδώ το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία χρησιμοποιεί τις λέξεις που έχει επιλέξει το ενδιαφερόμενο άτομο για να περιγράψει τα τοπία ταυτότητας των μοναδικών του εκβάσεων).* Αν όλα αυτά τα γεγονότα αποτελούν τη γραμμή μίας ιστορίας που τα συνδέει αναμεταξύ τους, τι όνομα θα έδινες σε αυτή την ιστορία, την πορεία, το οποίο θα περιέγραφε καλά την ουσία της;»

Συχνά η ερώτηση για το όνομα της εναλλακτικής ιστορίας γίνεται αφού έχουν συζητηθεί γεγονότα που έχουν ήδη γίνει. Και, μετά από την ονομασία της εναλλακτικής πλοκής, ζητείται από το πρόσωπο να φανταστεί τις δυνατότητες που υπάρχουν στο μέλλον. Βέβαια οι δυνατότητες είναι άπειρες, για τον τρόπο, τη σειρά και τα ενδιάμεσα σημεία που μπορεί να έχει η εναλλακτική ιστορία.

Συνδυάζοντας τους χάρτες διερεύνησης που περιγράφτηκαν στα δύο κείμενα (χάρτες που διερευνούν το πρόβλημα και χάρτες που διερευνούν τις φωτεινές στιγμές) το άτομο που παρέχει αφηγηματική θεραπεία (σε αντίθεση με τον κυρίαρχο τρόπο ακρόασης) «ακούει διπλά». Ακούει τόσο την ιστορία του προβλήματος όσο και την ιστορία της αντίστασης σε αυτό. Υποστηρίζει έτσι διπλά το συμβουλευόμενο. Από τη μια τον υποστηρίζει να καταλάβει το πώς παράγεται και πώς λειτουργεί το πρόβλημα ώστε να ξέρει καλύτερα πώς να το αντιμετωπίσει. Από την άλλη τον υποστηρίζει να είναι σε

επαφή με τις ικανότητες και αξίες που αξιοποιεί και μπορεί να αξιοποιήσει για το ξεπέρασμά του και για την επιδίωξη μιας ζωής σύμφωνα με τις προτιμήσεις του.