

*Pod jaworem na dziedzińcu lub w ogrodzie siadywali we czworo: stary ojciec Laertes, Penelopa, Telemach i Odyseusz, który opowiadał wszystko, czego doświadczył: dzieje wojny trojańskiej i swoją tułaczkę. Z dalekich stron zjeżdżali się krewni i znajomi albo i obcy ludzie, żeby zobaczyć człowieka, który był w podziemiu i słyszał śpiew syren, i był kochankiem nimf mieszkających w grotach tajemnych. A gdy nadszedł czas, Odyseusz odzepił okręt i odjechał na nową tułaczkę, wywrózoną przez Tejrezjasza, posłuszny bogom i przeznaczeniu. Powrócił po wielu latach i osiadł w dworzyszczu – król z siwą brodą, czekający na śmierć, która miała doń wyjść z morza.*

Parandowski Jan<sup>1</sup>

## Krzysztof Samela Terapia narracyjna

Odyseusz – mitologiczny król Itaki, którego życie to ciąg wielu niebezpiecznych i zarazem ogromnie fascynujących przygód, pełnych przeciwności losu, magii, czarów, przepelnionych tęsknotą do ojczystej ziemi, domu i rodziny. Historia jego dziejów jest przesycona metaforycznymi opowieściami, dlatego też jest on uważany za arcymistrza narracji<sup>2</sup> oraz symbol terapii narracyjnej.

Opowiadanie w ostatnim kilkunastoletnim okresie stało się przedmiotem badań wielu nauk. Poza literaturoznawstwem i semiotyką, dla których tworzenie fabuł narracyjnych jest oczywistym i interesującym problemem od zawsze, opowiadaniem zainteresowała się psychologia, socjologia, historiografia, filozofia, etnologia, politologia, a nawet prawo<sup>3</sup>. Powstała nawet odrębna dyscyplina naukowa określająca teorię narracji oraz badająca jej zastosowanie w wielu dziedzinach zwana narratologią<sup>4</sup>.

Narracja jest opowiadaniem lub wypowiedzią monologowaną relacjonującą uporządkowany przebieg zdarzeń w określonym porządku czasowym, powiązany z uczestniczącymi w nich postaciami oraz środowiskiem, w którym się rozgrywa akcja narracyjna. Jest zazwyczaj rekonstrukcją minionego przebiegu wypadków i występuje w czasie przeszłym (wyjątek stanowi tzw. opowiadanie unaocznione)<sup>5</sup>. Tematami narracji mogą być wszelkie działania, czynności i wydarzenia człowiecze zachodzące na polu jego społecznych (życiowych) doświadczeń<sup>6</sup>.

W słynnym artykule „Wstęp do analizy strukturalnej opowiadań” Roland Barthes pisze: „Opowiadanie pojawia się zarówno w języku artykułowanym, mówionym lub pisanym, jak w obrazie statycznym lub ruchomym, geście, a także w uporządkowanym złączeniu wszystkich tych substancji, obecne jest w micie, legendzie, bajce, opowieści, noweli, epepei, historii, tragedii, dramacie, komedii, pantomimie, namalowanym

<sup>1</sup> Parandowski Jan: Mitologia, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 1989, s. 196.

<sup>2</sup> Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2001, s. 150.

<sup>3</sup> Owczarek Bogdan: Wstęp, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki opowiadania, Universalis, Kraków 2001, s. 5.

<sup>4</sup> Owczarek Bogdan, Od poetyki do antropologii opowiadania, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki ..., s. 12.

<sup>5</sup> Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 146.

<sup>6</sup> Mitosek Zofia: Rodzina w opowiadaniu, opowiadanie w rodzinie, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki ..., s. 175.

obrazie, witrażu, filmie, komiksach, wiadomościach gazetowych, rozmowie”<sup>7</sup>. Nawet w muzyce istnieje zasada tzn. snucia motywicznego, która w skrócie opiera się na pokazie figuracyjnym wysnutym z głównego tematu melodii utworu.<sup>8</sup> Jednym słowem narracja występuje we wszystkich formach życia społecznego. Samo życie jest narracją<sup>9</sup>.

W psychologii zainteresowanie narracją wywodzi się z przekonania, iż opowiadanie posłużyć może jako narzędzie analizy procesów mentalnych, przy pomocy którego można wniknąć w procesy zachodzące w ludzkiej psychice<sup>10</sup>. Wyróżnia się więc dwa rodzaje funkcjonowania umysłowego<sup>11</sup>:

- logiczno – dyskursywne (myślenie pragmatyczne właściwe naukom ścisłym),
- skojarzeniowe (jako myślenie narracyjne korzystające z analogii, podobieństwa i metafor).

Ze skojarzeniowym rodzajem funkcjonowania umysłowego wiąże się fakt, iż z powodu ludzkiego, indywidualnego i subiektywnego sposobu postrzegania świata zewnętrznego, historycznych doświadczeń, światopoglądu, wiary, ideologii i innych zmiennych, każdy człowiek opowiadający to samo wydarzenie, przedstawi je inaczej. Na tej podstawie współcześni, postmodernistyczni historiografowie podważają tzw. prawdę historyczną, którą naukowcy (historycy) korzystający ze źródeł historycznych mogą ich zdaniem, kształtować w subiektywny sposób w zależności od punktu widzenia, koncepcji procesów historycznych czy też przekonań ideologicznych<sup>12</sup>. Psycholodzy, a właściwie psychoterapeuci wskazują na fakt, że to samo wydarzenie dla jednych ludzi będzie wydarzeniem błahym i nie pozostawiającym żadnego śladu w psychice, a dla innych może mieć następstwa wręcz traumatyczne, wymagające pomocy psychologicznej. W tym drugim przypadku pomocna okazać się może psychoterapia, a w szczególności jedna z jej technik – terapia narracyjna.

Terapia narracyjna stanowi próbę stworzenia przez człowieka na nowo swojej biografii. Oczekuje się, iż sam proces tworzenia nowej historii życia ma walory terapeutyczne, tzn. służy stworzeniu takiego opowiadania, które nie będzie zawierać elementów nadających określonym wydarzeniom negatywnego zabarwienia<sup>13</sup>. Jest to z reguły technika indywidualnej pracy terapeuty z pacjentem. Przeformułowanie negatywnych doświadczeń na doświadczenia przynoszące ostatecznie pozytywny skutek zdejmuje z nich piętno bycia złymi momentami w życiu nadając im nowy, pozytywny sens. Celem terapii narracyjnej jest tworzenie przez opowiadającego (pacjenta) opowiadania o sobie, konstruowanie własnej historii, uzupełnianej z pomocą terapeuty. Głównym zadaniem terapeuty jest pomoc osobie opowiadającej zrekonstruować, a także przetworzyć (np. poprzez szukanie pozytywnych następstw przedstawianych w opowiadaniu wydarzeń) historię swojego życia<sup>14</sup> (zwykle – wybranego przez osobę określonego, często problematycznego i trudnego, fragmentu).

<sup>7</sup> Owczarek Bogdan, *Od poetyki do antropologii opowiadania*, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), *Praktyki ...*, s. 12. Cyt. za: Barthes Roland: *Wstęp do strukturalnej analizy opowiadań*, przeł. Błońska W., *Pamiętnik Literacki* 1968, nr 4, s. 327.

<sup>8</sup> Ten zabieg w teorii muzyki nosi nazwę ewolucjonizmu.

<sup>9</sup> Szulc Wita: *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ...*, s. 144.

<sup>10</sup> Owczarek Bogdan, *Od poetyki do antropologii ...*, s. 14.

<sup>11</sup> Szulc Wita: *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ...*, s. 144.

<sup>12</sup> Owczarek Bogdan, *Od poetyki do antropologii ...*, s. 13 - 14.

<sup>13</sup> Szulc Wita: *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ...*, s. 145.

<sup>14</sup> Tamże., s. 145.

W terapii narracyjnej pacjent nie występuje w charakterze narratora, lecz autonarratora, gdyż przedstawiana narracja dotyczy własnej osoby, a narrator występuje w roli głównego podmiotu narracji (autonarracji). Autonarracja zazwyczaj jest opowieścią nie tylko o podmiocie, czyli głównym bohaterze akcji, lecz także o innych osobach uwikłanych w ten sam wątek czasowy i sytuacyjny<sup>15</sup>. Najczęściej autonarracja tworzona jest na bazie schematu narracyjnego, który poza podmiotem opisuje<sup>16</sup>:

- innych ważnych bohaterów w roli partnerów podmiotu,
- charakterystyczne wartości stanowiące przesłankę intencji występujących w opowiadaniu bohaterów,
- komplikacje, które spotykają podmiot i innych bohaterów na drodze realizacji intencji,
- sposoby i możliwości przezwyciężenia komplikacji w realizacji intencji.

Jedną z podstawowych technik wykorzystywaną w terapii narracyjnej jest technika sugestii oraz metafora. Philip Garker w książce „Metafory w psychoterapii” przedstawia prawdziwą historię, która dzięki zawartej w niej metaforze może być bardzo przydatna w terapii ludzi w okresie jesieni życia. Metafora ta poskutkowała wielokrotnie w odniesieniu do ludzi starych w jego prywatnej karierze terapeutycznej. Opisuje on swoje dzieciństwo na farmie w środkowej Anglii. „Był to czas drugiej wojny światowej i tereny te nie miały jeszcze elektryczności. Gospodarz uprawiał chmiel. (...) Natychmiast po zbiorach chmiel trzeba wysuszyć w specjalnych elektrycznych suszarniach. Wszystkie okoliczne farmy produkowały elektryczność na własne potrzeby zwykle przy pomocy silnika wysokoprężnego. Gospodarz, u którego mieszkałem, także miał taki silnik, ale dodatkowo używał starego traktora przerobionego tak, by pomagał w wytwarzaniu prądu. Traktor od dawna nie nadawał się do pracy w polu: miał zdezelowane koła, opony i układ kierowniczy, ale pełnił nową, cenną funkcję generatora elektryczności”<sup>17</sup>.

Przedstawiona powyżej historia dzięki zawartej w niej metaforze może być bardzo przydatna przy pracy ze starszym człowiekiem z problemem nieprzystosowania do nowej sytuacji społecznej (lęk adaptacyjny) w jakiej się znalazł osiągając wiek emerytalny. Niektórzy ludzie w wieku poprodukcyjnym mają poczucie „bycia człowiekiem drugiej kategorii” z powodu swojej „nieużyteczności dla rodziny lub społeczeństwa”. Opowiadanie to może wskazać kierunek nowego myślenia, nowego spojrzenia na swoją sytuację; może wspomóc w realizacji nowych zainteresowań oraz dopomóc w odnalezieniu sensu i wartości życia, jednocześnie niwelując lęki. Wprowadzając jeszcze niewielkie, ale istotne zmiany do wspomnianej historii możemy zasugerować, że osoba starsza nie tylko może być przydatna, ale wręcz niezbędna. Wówczas opowiadanie przybierze taką formę:

(...) Natychmiast po zbiorach chmiel trzeba wysuszyć w specjalnych elektrycznych suszarniach. Gospodarz, u którego mieszkałem, poza elektrycznością z elektrowni dostarczaną do farmy za pomocą linii wysokiego napięcia, używał starego traktora przerobionego tak, by pomagał w wytwarzaniu prądu. Traktor od dawna nie nadawał się do pracy w polu: miał zdezelowane koła, opony i układ kierowniczy, ale pełnił nową, cenną funkcję generatora elektryczności. Pewnego lata na skutek długotrwałej awarii elektrowni farmerzy ponieśli olbrzymie straty. Plony całoroczny

<sup>15</sup> Trzebiński Jerzy: Narracja jako sposób rozumienia świata, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki ..., s. 108.

<sup>16</sup> Tamże., s. 108 – 109.

<sup>17</sup> Barker Philip: Metafory w psychoterapii, GWP, Gdańsk 2000, s. 182.  
Krzysztof Samela. Terapia narracyjna

pracy w wyniku niemożliwości wysuszenia chmielu zostały zmarnowane. Tylko jeden gospodarz dzięki swojemu staremu traktorowi uratował swoją uprawę.

Metafora w terapii narracyjnej i każdej innej technice psychoterapeutycznej służy do przeramowania czyli przeformułowania negatywnych doświadczeń na doświadczenie pozytywne. Okazuje się, że również bajki mogą posłużyć jako metaforyczne przykłady wspomnianego powyżej przeramowania. Kumkająca żabka w bajce zamienia się w pięknego księcia, a brzydkie kaczątko w królewskiego ptaka - łabędzia. Przeramowanie to nic innego jak zmiana kontekstu lub znaczenia, dzięki czemu wszystko staje się „tak naprawdę” dobre<sup>18</sup>. Bardzo trafnym przykładem przeramowania jest metaforyczna historia o pewnym (raczej fikcyjnym) wynalazcy<sup>19</sup>, którego co noc budziła kłująca sprężyna wystająca z materaca jego łóżka. Pewnej nocy wynalazca zrobił z niej użytek. Wyjął sprężynę z materaca i zamienił ją w stylową podstawkę do jajek. Podstawka tak spodobała się znajomym, że zdecydował się założyć firmę produkującą na bazie tego pomysłu podstawki. Od tej pory nie martwił się o pieniądze, a co najważniejsze, dobrze się wysypiał.

Niedawno spotkałem pewną miłą starszą Panią, która powiedziała mi, że w czasie kiedy to musiała chodzić do pracy, bardzo często chodziła niewyspana. Dziś, już na emeryturze, wreszcie wysypia się do woli i z lubością oddaje się czynnościom, których wcześniej (z powodu braku czasu) nie mogła wykonywać (np. pisanie wierszy).

Opowiadanie o kłującej sprężynie jest przykładem przeramowania z ograniczającego (kłująca sprężyna) na takie, które może być okazją (podstawka pod jajko). Natomiast opisana powyżej prawdziwa historia starszej Pani jest dowodem na działanie przeramowania.

Żarty i dowcipy również są doskonałym przykładem przeramowania. Najpierw przedstawiają wydarzenie w jakimś kontekście, a następnie w sposób nieoczekiwany i drastyczny nadają temu znaczeniu zupełnie inną, nieoczekiwaną rolę<sup>20</sup>.

Inną formą terapii narracyjnej jest opowiadanie przez terapeutę odpowiednio dobranych baśni, opowiadań, przypowieści, w których pacjenci mają szansę np. utożsamić się z wybranym bohaterem. Celem stosowania tej formy terapii jest przekazanie osobie pewnych informacji dotyczących sposobów jego myślenia, odczuwania czy zachowania w celu ich zmiany lub wzmocnienia za pomocą odpowiednio dobranych metafor. Ta forma terapii narracyjnej wymaga od terapeuty następujących umiejętności<sup>21</sup>:

- umiejętności narracyjnych, czyli znajomości teorii i technik narracyjnych<sup>22</sup>,
- umiejętności odpowiedniego w zależności od potrzeb terapeutycznych doboru tematu opowieści,
- umiejętności doboru odpowiedniej wersji opowiadania pod względem językowym i literackim pod konkretnego słuchacza lub grupę.

<sup>18</sup> O`Conor Joseph, Seymour John: NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego, wyd. Zysk i S – ka, Poznań 1996, s. 156.

<sup>19</sup> Tamże., s. 155.

<sup>20</sup> Tamże., s. 155

<sup>21</sup> Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 150.

<sup>22</sup> Tamże., s. 145.

Opisana powyżej (rozwojowa) forma terapii narracyjnej jest zbliżona w swojej technice do jednej z metod grupowej biblioterapii ludzi starych, która polega na czytaniu lub opowiadaniu przez biblioterapeutę historii lub anegdot, które następnie są dyskutowane w grupie<sup>23</sup>.

William Shakespeare napisał słowa, które mówią w sposób metaforyczny o znaczeniu doświadczeń ludzkich zarówno tych dobrych jak i tych wymagających korekty terapeutycznej:

*"Nic nie jest samo z siebie dobre lub złe  
To myślenie czyni je takim".*

Życie jest tylko jedno i rzekomo trwa tylko chwilę. Dlatego też starajmy się myśleć o naszych doświadczeniach życiowych w taki sposób, aby przynosiły nam jak najwięcej (samo)zadowolenia, a jak najmniej szkód i traum.

---

<sup>23</sup> Patrz rozdział w niniejszej pracy: biblioterapia.