



Technika vyprávění příběhu v psychoterapii

Pavla Fišerová, Pavel Humpolíček

Struktura prezentace



1. Technika vyprávění příběhu, možné způsoby chápání
2. Příběh jako cesta života
3. Příběh jako návod
4. Literatura

Technika vyprávění příběhu



a) Příběh jako životní cesta

- vyprávění životního příběhu člověka
- přepracování nazírání na vlastní životní příběh
- v rámci rodinné, systemické terapie

b) Terapie vyprávěním příběhu

- příběh jako pomůcka, vzor pro praktický život
- N. Peseschkian

Příběh jako životní cesta



Klienti si utvářejí minulost v příbězích, které sami vyprávějí v přítomnosti.

Minulost mohou změnit tak, že si (sami!) za pomoci terapeuta vytvoří nová vyprávění, **osvobozující příběhy.**

Příběh jako životní cesta



Subjektivně vyprávěný příběh

1. neověřitelný
 - nelze jej objektivně verifikovat
 - vytvářen v interakci mezi klientem a terapeutem

2. fragmentární
 - jednotlivé příběhy netvoří dohromady obraz
 - příběh „pouze“ jako unikátní pohled jedince na danou událost

Příběh jako životní cesta



Psychoterapeutický proces

1. Zvyšování vědomí
2. Výběr alternativního příběhu
3. Odporování původní chronické konstrukci
4. Přijetí nového životního příběhu

Příběh jako životní cesta

- Psychoterapeutický proces



1. Zvyšování vědomí

- **uvědomění si** vlivu převládajících příběhů v rodině a společnosti na klientův příběh
- díky převyprávění příběhu možnost vnímat sebe sama z různých úhlů pohledu
- personifikace problému: problém jako utlačovatel, který vyžaduje klientův čas a energii
 - usnadnění práce s problémem
 - nejdříve fantazijní vítězství, pak aplikace ve skutečném životě (bezpečné domácí prostředí, veřejnost)

Příběh jako životní cesta

- Psychoterapeutický proces



2. Výběr alternativního příběhu

- vytvoření plánu na **podporu vlastních zájmů**
- prostřednictvím sebevyjádření, (nových) vlastních slov a osobního privilegovaného pohledu naruší klient chorobné dominantní názory (terapeut jako pomocník, průvodce)

3. Odporování

- NT odporuje chronické konstrukci pomocí poetického a pitoreskního **jazyka**
- obohacení jazyka vede k obohacení zkušenosti

Příběh jako životní cesta

- Psychotherapeutický proces



4. Přijetí nového životního příběhu

- klient jako hlavní hvězda ve svých nově zkonstruovaných příbězích

Terapeut

- respektuje a chrání individualitu klienta
- vede klienta k vytvoření nových „vydání“ jeho příběhů a tak mu dopomáhá k většímu osvobození (narativní empatie)

Příběh jako životní cesta



Specifika práce s dětskou klientelou

- není třeba pracovat s dětskými problémy pouze prostřednictvím hry → děti jsou schopny **vyprávět** o svých problémech i způsobech, jak se s nimi **vyrovnávají** a následně společně s terapeutem **pracovat na odstranění** (přerámování) problému
- kritika diagnózy utvořené pouze na základě pozorování a interpretace dětského chování

Příběh jako návod



N. Peseschkian: pozitivní psychoterapie

- a. Pozitivní přístup
- b. Postup vztahující se k obsahu konfliktu
- c. Pětifázová pozitivní psychoterapie

Příběh jako životní cesta



- Pozitivní psychoterapie, hlavní aspekty

a. Pozitivní přístup

- příběhy nabízí vzor, návod, strukturu, kterou lze snadno přenést do reálného života a jistým, modifikovaným způsobem ji realizovat
- změna stereotypu nazírání, nové modely myšlení
- příběhy předkládají řešení, která jsou nečekaná až zarážející, nicméně reálná a „pozitivní“

Příběh jako životní cesta



- Pozitivní psychoterapie, hlavní aspekty

b. Postup vztahující se k obsahu konfliktu aktuální schopnosti

1. primární - emocionálně orientované normy
2. sekundární – psychosociální, na výkon orientované normy

- vliv AS prostřednictvím smyslů, rozumu, tradic, intuice a fantazie
- v lidských představách se AS transformují do **konkrétních postojů** a určují, jakým způsobem člověk **vnímá** sám sebe i okolní svět a jak se dokáže **vyrovnat s problémy**
- určení pro klienta zásadních AS (**diferenciačně analytický inventář**) umožňuje určit konkrétní situaci a konfliktní reakci

Příběh jako životní cesta

- Pozitivní psychoterapie, hlavní aspekty



c. Pětifázová pozitivní psychoterapie

1. Fáze pozorování a popisu
2. Fáze inventarizace (dle D-A inventáře)
3. Fáze situačního povzbuzení (důvěryhodný vztah)
4. Fáze verbalizace (slovního vyjadřování)
5. Fáze rozšíření cíle (nové cíle nahrazují konfliktní chování)

Příběh jako životní cesta



Funkce příběhu

1. **Fce zrcadla** – obraznost přibližuje posluchačovo Já příběhu
2. **Fce modelu** – konflikt a jeho možná řešení
3. **Fce spojovacího článku** – rozpoznání konfliktů při menší úzkosti

+ dlouhodobé působení:

dobře zapamatovatelné, snadno vybavitelné,
široké možnosti interpretace a tudíž i aplikace
→ snížení míry závislosti klienta na terapeutovi

Příběh jako životní cesta



Funkce příběhu – příběhy jako

1. **Nositelé tradic**
2. **Transkulturální zprostředkovatelé**
3. **Prostředky regrese** (odložení charakterového krunýře)
4. **Protipostoje** (teorii příběhu lze přijmout i odmítnout)
5. **Prostředky změny nazírání** (nenásilně, přirozeně)

Literatura



Corsini, R. J. (2001). Handbook of innovative therapy. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J. (2000). Dětská psychoterapie. Praha: Portál.

Peseschkian, N. (1996). Kupec a papoušek. Využití orientálních příběhů v psychoterapii. Názorné příklady pro výchovu a sebeovlivňování. Brno: Cesta.

Peseschkian, N. (1999). Příběhy jako klíč k dětské duši. Praha: Portál.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (1999). Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi. Praha: Grada Publishing.

Wachtel, P. L., Messer, S. B. (1998). Theories of Psychotherapy. Origins and Evolution. Washington, DC: American Psychological Association

