



# 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

- Psychoterapeutický 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. Pesechian: 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

