

Využití metody „Life stories¹“ v poradenství.

Mgr. Petra Bartlová, Národní vzdělávací fond – SPPS

Souhrn:

Tento text se zabývá metodou „Life stories“, tedy vyprávěním životního příběhu, jako poradenské a terapeutické techniky, která může přispět k lepšímu pochopení a přijetí situace člověka a k možné pozitivní změně do budoucnosti. Text vzešel především z přednášky Kalerva Aromaki², finského poradce, který se touto metodou v praxi dlouhodobě zabývá.

Klíčová slova: vyprávění příběhu, identita, obtížná životní situace, akceptace, změna

1. Narativní přístup v poradenské a terapeutické práci – úvod do metody

Než se budeme zabývat samotnou metodou a jejím využitím, popíšeme narativní přístup jako myšlenkový postoj, který je teoretickým zdrojem pro „Life stories“.

Porozumění vlastnímu životu a vytváření pohledu na sebe je důležitou součástí pocitu identity. Každý člověk zažívá okamžiky, kdy je jednota tohoto pohledu narušena a v ten moment daleko více tíhne ke kladení si otázek o své minulosti, přítomnosti i budoucnosti a tedy k vyprávění příběhu. Pohled na sebe sama a jeho vytváření je součástí procesu hledání svého místa ve společnosti. Identita, pocit vlastního já, jeho totožnosti a kontinuity, je konstruována díky interakci se sociálním světem – je produktem transakce a každodenního jazyka. Ve společnosti, do které se rodíme a ve které se vyvíjíme, existují předpoklady toho, jak se chovat a jak realitu vnímat. Zároveň každý z nás je jedinečný a sami přispíváme k vytváření sebe sama a událostem dáváme individuální význam.

Kultura poskytuje určité očekávané koncepty, které usnadňují vnímání jednoty sebe. Kultura se zrcadlí v jazyku, který používáme a zároveň se odráží ve způsobu, jakým o sobě vyprávíme. Proto je jazyk tak důležitou součástí v pojmání sebe sama a proto má vyprávění příběhů tak důležitý význam v životě člověka. Vystihuje jednatelivost každého z nás a zároveň v sobě nese prvek vzájemnosti a sounáležitosti.

Základem metody „Life stories“ je tedy vyprávění příběhu. Příběh je vyprávěním o vlastní osobě, důraz je kladen na vlastní pohled na svůj život. Začíná většinou vyjádřením stabilního a jasného popisu světa, posléze se dostává k popisu toho, jak byl narušen a zabývá se zdroji navrácení se k rovnovážnému stavu. Problémy mohou být nejen motorem příběhu, ale i impulsem pro přesáhnutí a vytvoření nového pohledu na sebe, otevření nové cesty. Příběhy jsou důležité v období rekonstrukce vnímání vlastního života, vyprávění příběhu umožňuje otvírat nové možnosti, uvědomění si vlastních pochybností umožňuje obnovu a nové otevření se. Když člověk vypráví svůj příběh, často se v něm objevují momenty nejistoty a body zvratu, které ale mají velký význam pro další vývoj.

Příběhy lidé vyprávějí tehdy, pokud jejich pohled na sebe sama již nevyhovuje individuálnímu vývoji, ani uspokojivé vzájemnosti s druhými, tehdy je nutné nové vytváření sebe.

Vyprávění příběhu obsahuje nejen nalezení motivu, myšlenek, nebo intence, které se skrývají za situací, ale dochází i k napojení situace na její předcházející události a další důsledky.

Vysvětlení, které příběh v sobě obsahuje, je ve shodě s každodenním jazykem a „zdravým rozumem“. Vysvětlení odráží způsob, jakým lidé mluví o vlastních činech a činech druhých a odráží každodenní život kolem nás. Příběh dává smysl, který je potřebný a zodpovídá otázku, která je kladena v obtížné situaci. Původní stav je často přepsán (redefinován) tak, že se stává součástí širšího příběhu.

Blízkost vyprávění s každodenním životem poskytuje pocit „familiárnosti“, který se může zdát příjemný. Tím se také otevírají způsoby řešení situace – rozpoznatelné strategie vyrovnávání se situací. Způsob, jakým je příběh vyprávěn a jak mu lidé rozumějí, může vést k jejich aktivitě.

¹ V textu se bude více vyskytovat totožný pojem „vyprávění příběhu“ (či životního příběhu), který je v českém prostředí srozumitelnější.

² Pan Kalervo Aromaki je finský psycholog, poradce a trenér zabývající se metodou „Life stories“ a motivováním lidí v situaci „na rozcestí“.

2. Život jako příběh

V této části textu se budeme zabývat více tím, jak procesem „Life stories“, tedy vyprávěním nebo psaním příběhu, prochází klient a jak jej může vnímat.

Příběh v sobě obsahuje velkou sílu a potenciál, pokud chceme někoho poznat, potřebujeme znát jeho příběh. Příběh také, jak již bylo řečeno, začleňuje do společnosti, toto vědomí sounáležitosti je člověku v obtížné životní situaci často vzdálené a proto pro něj může být velmi podpůrné.

Vyprávění příběhu pomáhá připustit vlastní situaci a tím akceptovat svůj život. Je důležité si uvědomit svoji bezmocnost a (zatím) nehledat cesty. Uvědomit si, že život je dar a nemusíme jej přetvářet, ale přijímat takový, jaký je. Díky vyprávění se učí přijímat naše zranění, akceptovat křivdy a bolesti, které nejsou naším životem, ale jsou jeho součástí. Přijímáme náš vztek, který může být zaměřen na sebe (když se devalvujeme, podceňujeme, máme strach, stydíme se) nebo na druhé. Akceptujeme své špatné stránky a přebíráme za svůj život zodpovědnost. Přijímáme své závazky, protože jsme ovlivněni kulturou, ve které jsme vyrostli.

V našem příběhu jsou důležité události, které neovlivníme. Jsou to ty, které nemáme pod kontrolou, okolnosti, do kterých jsme se narodili a minulé události, které se již staly.

Lidé v těžkých životních situacích mohou zažívat pocit bezmoci, protože neuskutečňují svá životní přání a rozhodnutí, zažívají strach, stud a pocit selhání. Skrze příběh je možné motivovat ke krokům, které v sobě nesou i možnost chybování, protože každá chyba způsobí krok k tomu dostat se tam, kam chceme.

Díky příběhu dochází k uvědomění vlastní situace. Uvědomujeme si, co se děje nyní, jak to ovlivňuje náš život a jaký to má význam. Dochází k osobní reflexi, co můžeme udělat, rodí se iniciativa a plány. Cílem je uznat, že náš život je hodnotný a má určitý směr. Zároveň mít na mysli, že to, jak žijeme, musí být ceněno komunitou, musíme mít vědomí náležitosti ke komunitě. Důležitým momentem je realizace životního plánu (co bychom chtěli v životě dělat a být tak realistický, jak jen je to možné) s přijetím zodpovědnosti.

3. „Life stories“³ metoda

Nyní se budeme zabývat tím, jaké jsou hlavní zásady metody „Life stories“ a jak ji může poradce využít v praxi.

Důležitá je myšlenka, že pokud klient zažívá těžké období, kdy není schopen se mobilizovat, může pomoci především komunikace formou vlastního příběhu. Lidé tak často vypráví o věcech, které jsou pro ně skutečně důležité, což může být dobrým vodítkem pro další práci s nimi a zabývání se oblastmi, které jsou pro ně skutečně aktuální a významné.

Metoda se nejčastěji využívá tak, že klienti, účastníci kurzu či kdokoliv další napíše nebo vypráví vlastní životní příběh. Poradce nebo lektor může ostatní podpořit tím, že sám řekne důležité události, které ovlivnily jeho život. Nejdříve je možné nechat napsat události vlastního života v osnově a nerozepisovat celý příběh, protože to by mohlo být pro člověka, který se s metodou setkává poprvé, obtížné. Potom je možné mluvit více o jednotlivých bodech a rozvíjet tak vlastní životní příběh.

Základní východiska metody:

1. Lidé rozumějí svým zkušenostem díky vyprávění vlastních příběhů a naslouchání příběhům druhých, díky vyprávění příběhů popisují situace a události, což pomáhá k vlastnímu porozumění;
2. Vyprávění příběhu předpokládá porozumění událostem a jejich interpretacím, umožňuje dívat se na svůj život zpětně a možná poprvé zažívat pocit porozumění;
3. Příběhy spojují aktéry a události do srozumitelného vzorce;
4. Typický je odstup i blízkost - odstup protože lidé dokáží od věcí, které se jim staly, odstoupit a podívat se na ně jako diváci, na druhé straně je blízkost, protože jsou součástí příběhu;
5. Vyprávění příběhů pomáhá spojovat věci – spojuje minulost s přítomností;
6. Existuje několik rovin, často skrytých, důležité je opakované vyprávění;
7. Když lidé vyprávějí svůj příběh, spojuje je to také s ostatními, což podporuje pocit sounáležitosti;
8. Vhled (či náhled) může poskytnout i naslouchání příběhů druhých;
9. Porozumění vlastnímu životu zároveň poskytuje pocit, že někam patří a náleží;
10. Nejde příliš změnit současný stav, pokud se lidé nezastaví a nepodívají na svoji minulost a přítomnost;
11. Existují určité události (mezíky), které tvarují život člověka a v jeho toku mají velký význam;
12. Důležité je převzít zodpovědnost za vlastní příběh;
13. Poradce dodává podporu, upevňuje v postoji neztrácení víry a zaměřuje se s klientem na využití jeho potenciálu;
14. Poradce respektuje osobní tempo klienta, neinterpretuje, dává prostor pro uvědomění si vlastní situace.

Pro koho je metoda vhodná

Metoda se dá využít v oblasti poradenství a terapie u klientů nacházejících se v těžké nebo nejasné životní situaci (klienti úřadů práce, krizových center, poradenských a terapeutických zařízení apod.). Umožňuje zaměřit pozornost na přítomný proces klienta, má potenciál zklidnit či vyjasnit jeho situaci a zaměřit se na další kroky.

³ Převzato z přednášky Kalerva Aromaki z 10.1. 2008 ve Vídni, která se uskutečnila v rámci mítinku k projektu „Bariéry ve vzdělávání dospělých“.

4. Závěr

S metodou jsem se setkala na semináři ve Vídni v rámci projektu „Bariéry ve vzdělávání dospělých“ (který jsme jako tým Střediska podpory poradenských služeb realizovali) a od začátku mi byla velmi sympatická v důrazu na respektování klienta, jeho osobního tempa, akcentování současného uvědomění a zaměření na realizaci vlastních přání a možností.

Metoda je využitelná nejen formou psaní příběhu, ale je možné uplatnit vlastní kreativitu a například s klienty sledovat film s tematikou, se kterou se mohou identifikovat, která je jim blízká (pan Aromaki např. klientům promítá film „Modrá“ od polsko-francouzského režiséra K.Kieślowskiho). Cílem není klienty nutit do změny, ale sledovat je v jejich individuálním vývoji a poskytnout jim podporu a větší uvědomění vlastní situace.

Závěrem nastíníme důležité kroky, které by měl poradce spolu s každým klientem podniknout:

1. **„Akceptovat přítomnou situaci a podmínky“** – Poradce by měl pomoci klientovi akceptovat jeho současnou situaci a podmínky, ve kterých se nachází. Netlačit na změnu, na kterou může být příliš brzy.
2. **„Chci změnu?“** - Poradce by měl klientovi pomoci zodpovědět si otázku, zda opravdu potřebuje něco nového. Je důležité, aby klient sám věděl, zda změnu chce.
3. **„Začít pracovat na svých otázkách, na tom, co chci“** - Poradce asistuje klientovi v práci na svých důležitých životních otázkách a řešeních obtížné situace.
4. **„Potřeba dalších lidí (komunity)“** – Důležitý je nejen poradce, ale především lidé ze skupiny, kteří pomáhají uvědomění, že klient není v obtížné situaci sám. Proto je pro tuto metodu vhodné skupinové poradenství.
5. **„Použít minulou zkušenost pro další lidi“** – Klient může být podporován v tom, aby využil svoji zkušenost a stal se příkladem pro ostatní.

Nebojte se metodu využít v praxi, protože vyprávění příběhu a naslouchání příběhům druhých může být důležitým momentem v životě vašich klientů a vás inspirovat pro práci s nimi.

Literatura pro inspiraci:

1. Accessing Self-development through Narrative - Approaches in Child and Adolescent Psychotherapy, J.E. DeSocio, Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, Volume 18, Number 2, 2005, s. 53-61.
2. Narrative explanation and its malcontents, D. Carr, History and Tudory 47, February , 2008, s. 19-30.
3. A narrative model of self-construction, J. Bruner, New York University, p. 145-161.
4. Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: an introduction, J.A.Winter, Journal of Personality, June 2004, s. 437-460.
5. The state of the story in personality psychology, B.A.Woike, Social and Personality Psychology Compass 2/1, 2008, s.434-443.