

ΜΕΡΟΣ 1ο

Τι είναι η αφηγηματική θεραπεία;

Εισαγωγή

Τεια σας! Καλωσήρθατε! Αυτό είναι ένα βιβλίο που σχεδιάστηκε για να διαβάζεται εύκολα και για να σας εισάγει στα κύρια θέματα της αφηγηματικής θεραπείας. Εξηγεί με απλό και περιεκτικό τρόπο τη σκέψη πίσω από τις αφηγηματικές πρακτικές και περιέχει επίσης πολλά πρακτικά παραδείγματα θεραπευτικών συζητήσεων. Το βιβλίο δεν καλύπτει βέβαια τα πάντα, αλλά ελπίζω ότι θα αποτελέσει μια αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση. Για να βοηθήσω σε αυτό, στο τέλος των περισσότερων κεφαλαίων περιλαμβάνω βιβλιογραφία χρήσιμη για περαιτέρω ανάγνωση σε διάφορα θέματα.

Αυτό που έχει γίνει γνωστό ως “αφηγηματική θεραπεία” το διαμορφώνουν πολλά διαφορετικά περιεχόμενα, και κάθε θεραπεύτρια* εμπλέκεται στις ιδέες της αφηγηματικής θεραπείας με κάπως διαφορετικό τρόπο. Όταν ακούσετε κάποιον ή κάποια να αναφέρεται στην “αφηγηματική θεραπεία”, μπορεί να κάνει λόγο για συγκεκριμένους τρόπους κατανόησης της ταυτότητας των ανθρώπων. Αλλά μπορεί επίσης να κάνει λόγο για συγκεκριμένους τρόπους κατανόησης των προβλημάτων τους και των επιπτώσεών τους στις ζωές των ανθρώπων. Μπορεί, ακόμη, να μιλά για συγκεκριμένους τρόπους συνομιλίας με τους ανθρώπους σχετικά με τις ζωές και τα προβλήματα που βιώνουν, ή μπορεί να μιλά για συγκεκριμένους τρόπους κατανόησης της θεραπευτικής σχέσης και της δεοντολογίας ή της πολιτικής στη θεραπεία.

* Σ.τ.Μ. Η αγγλική λέξη therapist θα μεταφράζεται από δω και πέρα άλλοτε ως “θεραπεύτρια” και άλλοτε ως “θεραπευτής” από κεφάλαιο σε κεφάλαιο. Συγκεκριμένα στα μονά κεφάλαια (και στα μη αριθμημένα εισαγωγικά τμήματα των δύο μερών του βιβλίου) θα μεταφράζεται ως “θεραπεύτρια” και στα ζυγά κεφάλαια θα μεταφράζεται ως “θεραπευτής”. Βλ. σχετικές επεξηγήσεις στο εισαγωγικό σημείωμα του μεταφραστή.

Η αφηγηματική θεραπεία επιδιώκει να είναι μια κατεύθυνση στη συμβουλευτική και την κοινοτική εργασία η οποία διαπνέεται από σεβασμό και δεδημιουργεί ενοχή, μια κατεύθυνση που φέρνει τους ανθρώπους στο επίκεντρο ως ειδικούς για την ίδια τους τη ζωή. Βλέπει τα προβλήματα ως διαχωρισμένα από τους ανθρώπους και υποθέτει ότι οι άνθρωποι έχουν πολλές επιδεξιότητες, ικανότητες, πεποιθήσεις, αξίες και προσωπικές δεσμεύσεις οι οποίες μπορούν να τους βοηθήσουν να μειώσουν την επίδραση των προβλημάτων στη ζωή τους.

Ποικίλες αρχές διαπνέουν τους αφηγηματικούς τρόπους εργασίας, αλλά κατά τη γνώμη μου δύο είναι ιδιαίτερα σημαντικές: το να διατηρεί κανείς διαρκώς μια στάση περιέργειας και το να κάνει πάντα ερωτήσεις για τις οποίες αληθινά δεν ξέρει τις απαντήσεις. Σας προσκαλώ να διαβάσετε αυτό το βιβλίο έχοντας αυτές τις δύο αρχές στο νου. Αυτές διαπνέουν τις ιδέες, τη στάση, τον τόνο, τις δεσμεύσεις και τις πεποιθήσεις της αφηγηματικής θεραπείας.

Δυνατότητες για συζητήσεις

Έχω γράψει αυτό το βιβλίο σε ενότητες, και στο κάθε κεφάλαιο περιγράφω μια πλευρά ή ένα θέμα των αφηγηματικών τρόπων εργασίας. Το έκανα αυτό με την ελπίδα ότι έτσι το κάθε στοιχείο θα γίνει εύκολα κατανοητό. Σας προσκαλώ να προσεγγίσετε τις ιδέες που κομίζει το βιβλίο όχι ως συνταγή, την οποία θα πρέπει να ακολουθήσετε με μια συγκεκριμένη σειρά, αλλά να τις προσεγγίσετε όπως θα κάνατε σε έναν μπουφέ –σαν μια ποικιλία από λιχουδιές που μπορείτε να διαλέξετε!

Συχνά, όταν συναντιέμαι με τους ανθρώπους που με συμβουλευονται, σκέφτομαι τις πιθανές κατευθύνσεις που μπορεί να πάρει η συζήτηση σαν να είναι δρόμοι σε ένα ταξίδι. Υπάρχουν πολλά σταυροδρόμια, διχοτομήσεις, μονοπάτια, διαδρομές για να διαλέξει κανείς. Σε κάθε βήμα προβάλλει ένα καινούριο σταυροδρόμι ή διχοτόμηση –προς τα μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, διαγώνια, με διάφορους τρόπους. Σε κάθε βήμα που κάνω μαζί με το πρόσωπο που με συμβουλευεται ανοίγουμε νέες πιθανότητες κατευθύνσεων. Μπορούμε να διαλέξουμε προς τα πού να πάμε και τι να αφήσουμε πίσω. Μπορούμε πάντα να πάρουμε ένα διαφορετικό μονοπάτι, να ανατρέξουμε στα βήματα που κάναμε, να γυρίσουμε πίσω ή να μείνουμε στον ίδιο δρόμο για κάποιο διάστημα. Στην αρχή του ταξιδιού δεν είμαστε σίγουροι πού θα καταλήξουμε ή τι θα ανακαλύψουμε.

Οι δυνατότητες που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο είναι σαν τους δρόμους, τα μονοπάτια, τις ατραπούς του ταξιδιού. Κάθε ερώτηση που κάνει μια

αφηγηματική θεραπεύτρια είναι ένα βήμα σε ένα ταξίδι. Μπορούμε να πάρουμε όλα τα μονοπάτια, μερικά από τα μονοπάτια ή ακόμη μπορούμε να ταξιδέψουμε κατά μήκος ενός μονοπατιού για κάποιο διάστημα πριν αλλάξουμε προς άλλη κατεύθυνση. Δεν υπάρχει “σωστός” δρόμος να ακολουθήσουμε, μόνο πολλές δυνατές κατευθύνσεις για να επιλέξουμε.

Συνεργασία

Είναι σημαντικό ότι το πρόσωπο που συμβουλευείται τη θεραπεύτρια παίζει ένα σπουδαίο ρόλο στη χαρτογράφηση της κατεύθυνσης του ταξιδιού. Οι αφηγηματικές συζητήσεις είναι διαδραστικές και γίνονται πάντα σε συνεργασία με τους ανθρώπους που συμβουλευονται τη θεραπεύτρια. Η θεραπεύτρια προσπαθεί να καταλάβει τι είναι αυτό το οποίο ενδιαφέρει τους ανθρώπους που τη συμβουλευονται. Συχνά θα ακούσετε, για παράδειγμα, μια αφηγηματική θεραπεύτρια να ρωτάει:

- *Πώς είναι η συζήτηση μέχρις στιγμής για σένα;*
- *Να συνεχίσουμε να μιλάμε γι’ αυτό ή θα ενδιαφερόσουν περισσότερο για ...;*
- *Σε ενδιαφέρει αυτό; Είναι αυτό στο οποίο θα ήθελες να αφιερώσουμε το χρόνο μας συζητώντας;*
- *Αναρωτιόμουν αν θα ενδιαφερόσουν περισσότερο να σε ρωτήσω γι’ αυτό ή θα έπρεπε να εστιάσουμε στο X, Ψ, Z; (όπου X, Ψ, Z είναι άλλες επιλογές)*

Με αυτόν τον τρόπο οι αφηγηματικές συζητήσεις καθοδηγούνται και κατευθύνονται από τα ενδιαφέροντα αυτών που συμβουλευονται τη θεραπεύτρια.

Περίληψη

Προτού, λοιπόν, αρχίσουμε με ζήλο την εξερεύνηση των αφηγηματικών τρόπων εργασίας, ας συνοψίσουμε γρήγορα τι εξετάσαμε μέχρι στιγμής:

- ❖ Η αφηγηματική θεραπεία επιδιώκει να είναι μια προσέγγιση στη συμβουλευτική και την κοινοτική εργασία γεμάτη σεβασμό και η οποία δε δημιουργεί ενοχή, μια κατεύθυνση που βάζει στο επίκεντρο τους ανθρώπους ως ειδικούς για την ίδια τους τη ζωή.

- ❖ Βλέπει τα προβλήματα ως διαχωρισμένα από τους ανθρώπους και θεωρεί εκ προοιμίου ότι οι άνθρωποι έχουν πολλές επιδεξιότητες, ικανότητες, πεποιθήσεις, αξίες και προσωπικές δεσμεύσεις, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να αλλάξουν τη σχέση τους με τα προβλήματα στη ζωή τους.
- ❖ Βασικές αρχές σε αυτού του είδους την εργασία είναι η περιέργεια και η προθυμία να κάνουμε ερωτήσεις για τις οποίες ελκρινά δεν ξέρουμε τις απαντήσεις.
- ❖ Η κάθε συζήτηση μπορεί να πάρει πολλές πιθανές κατευθύνσεις (δεν υπάρχει μια μοναδική σωστή κατεύθυνση).
- ❖ Στον καθορισμό αυτών των κατευθύνσεων παίζει σημαντικό ρόλο ο ίδιος ο άνθρωπος που συμβουλευεται τη θεραπεύτρια.

Ο κατάλληλος τρόπος να ξεκινήσει η εξερεύνηση της αφηγηματικής θεραπείας είναι με μια εξέταση του τι σημαίνουν οι “αφηγήσεις” ή οι “ιστορίες” που αφορούν τις ζωές μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Κατανοώντας και ζώντας τις ζωές μας μέσα από ιστορίες

Η αφηγηματική θεραπεία αναφέρεται συχνά ως μια θεραπεία που περιλαμβάνει συζητήσεις “ανασυγγραφής” ή “αναδιήγησης ιστοριών”.

Η λέξη “ιστορία” φέρνει διαφορετικούς συνειρμούς και κατανοείται με διαφορετικούς τρόπους από διαφορετικούς ανθρώπους. Για τις αφηγηματικές θεραπεύτριες οι ιστορίες αποτελούνται από:

- γεγονότα
- συνδεδεμένα σε μια σειρά
- μέσα στην πορεία του χρόνου
- σύμφωνα με μια πλοκή.

Οι άνθρωποι είμαστε όντα που ερμηνεύουν. Καθημερινά όλοι και όλες μας βιώνουμε γεγονότα, και σε αυτά προσπαθούμε να δώσουμε νόημα. Δημιουργούμε τις ιστορίες που έχουμε για τις ζωές μας, συνδέοντας συγκεκριμένα γεγονότα σε μια ακολουθία στη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου και βρίσκοντας τρόπους να τα εξηγήσουμε ή να δίνουμε νόημα σε αυτά. Αυτό το νόημα διαμορφώνει την πλοκή της ιστορίας. Καθώς ζούμε τις ζωές μας δίνουμε διαρκώς νοήματα στις εμπειρίες μας. Μια αφήγηση είναι σαν ένα νήμα που υφαίνει τα γεγονότα μαζί σε μια ιστορία.

Όλες και όλοι μας έχουμε πολλές ιστορίες για τις ζωές μας και τις σχέσεις μας, ιστορίες οι οποίες υπάρχουν ταυτόχρονα. Για παράδειγμα, έχουμε ιστορίες για τους εαυτούς μας, τις ικανότητές μας, τους αγώνες μας, τις πρά-

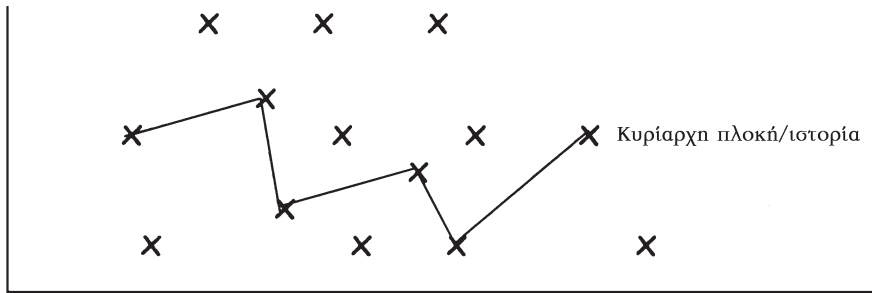
ξεις μας, τις επιθυμίες μας, τις σχέσεις μας, τη δουλειά μας, τα ενδιαφέροντά μας, τις επιτεύξεις μας, τις νίκες μας, τις αποτυχίες μας. Ο τρόπος που έχουμε αναπτύξει αυτές τις ιστορίες καθορίζεται από το πώς έχουμε συνδέσει ορισμένα γεγονότα σε μια σειρά και από το νόημα που έχουμε αποδώσει σε αυτά.

Ένα παράδειγμα: η ιστορία της οδήγησής μου

Θα μπορούσα να έχω μια ιστορία για τον εαυτό μου ως “καλή οδηγός”. Αυτό σημαίνει ότι μπορώ να συνδέσω μια σειρά από γεγονότα τα οποία μου συνέβησαν καθώς οδηγούσα το αυτοκίνητό μου. Μπορώ να βάλω αυτά τα γεγονότα μαζί με άλλα σε μια συγκεκριμένη σειρά και να τα ερμηνεύσω ως απόδειξη του ότι είμαι καλή οδηγός. Μπορώ να σκεφτώ και να επιλέξω για την αφήγηση της ιστορίας γεγονότα όπως το ότι σταματάω στα φανάρια, υπακούω στα όρια ταχύτητας, δεν έχω επιβαρυνθεί με πρόστιμα και κρατάω μια ασφαλή απόσταση από άλλα οχήματα. Για να διαμορφώσω αυτή την ιστορία για την ικανότητά μου στην οδήγηση, επιλέγω ορισμένα γεγονότα ως σημαντικά, τα οποία ταιριάζουν με τη συγκεκριμένη πλοκή. Κάνοντας αυτό, τα συγκεκριμένα γεγονότα αποκτούν προνομιακή θέση σε σχέση με άλλα.

Καθώς όλο και περισσότερα γεγονότα επιλέγονται και συγκεντρώνονται στην κυρίαρχη πλοκή, η ιστορία κερδίζει σε πλούτο και πυκνότητα. Καθώς αυτή αποκτά πυκνότητα, εύκολα ανακαλούνται επιπλέον γεγονότα σχετικά με την οδηγική μου ικανότητα και προστίθενται στην ιστορία. Σε όλη αυτή τη διαδικασία, η ιστορία γίνεται πιο πυκνή, γίνεται πιο κυρίαρχη στη ζωή μου και γίνεται όλο και ευκολότερο για μένα να βρω επιπλέον παραδείγματα γεγονότων που ταιριάζουν στο νόημα το οποίο έχω φτιάξει.

Αυτά τα γεγονότα τα σχετικά με την οδηγική μου ικανότητα, τα οποία θυμάμαι και επιλέγω, αναδύονται με τη σημασία τους πάνω από άλλα γεγονότα τα οποία δεν ταιριάζουν με την πλοκή του πόσο καλή οδηγός είμαι. Για παράδειγμα, οι φορές που πετάχτηκα από τη στροφή πολύ γρήγορα ή που δεν υπολόγισα σωστά τις αποστάσεις όταν πάρκαρα το αμάξι μου, δεν παίρνουν προνομιακή θέση. Μπορούν να ειπωθούν ως ασήμαντα ή ίσως ως τυχαία γεγονότα μπροστά στο φως της κυρίαρχης πλοκής (της ιστορίας για την καλή οδηγική μου ικανότητα). Στην αναδιήγηση ιστοριών υπάρχουν πάντα περιστατικά τα οποία δεν επιλέγονται στη βάση του αν ταιριάζουν ή όχι στις κυρίαρχες πλοκές.



Σχήμα 1

Η ιδέα ότι οι ιστορίες αποτελούνται από γεγονότα που συνδέονται σε μια σειρά κατά μήκος του χρόνου σύμφωνα με μια πλοκή απεικονίζεται στο παραπάνω διάγραμμα (βλ. σχήμα 1). Τα X συμβολίζουν όλα τα γεγονότα τα οποία έχουν συμβεί στη ζωή μου ως οδηγού. Τα γεγονότα τα οποία ταιριάζουν με την ιστορία της “καλής μου οδηγικής ικανότητας” είναι διασκορπισμένα ανάμεσα σε γεγονότα που είναι έξω από αυτή την ιστορία (π.χ. ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα το οποίο συνέβη πριν 4 μήνες). Για να συντεθεί μια ιστορία καλής οδηγικής ικανότητας, επιλέγονται ορισμένα γεγονότα και τους δίνεται προνομιακή θέση σε σχέση με άλλα γεγονότα. Από τη στιγμή που θα πάρουν αυτή την προνομιακή θέση, συνδέονται με άλλα γεγονότα και μετά με ακόμη περισσότερα γεγονότα μέσα στην πορεία του χρόνου, για να σχηματίσουν μια ιστορία για το πόσο καλή οδηγός είμαι. Η γραμμή πάνω στο διάγραμμα δείχνει αυτή τη σύνδεση των γεγονότων ώστε να σχηματίζουν την κυρίαρχη ιστορία. Όπως μπορείτε να δείτε υπάρχουν άλλα γεγονότα (X), τα οποία είναι έξω από την κυρίαρχη ιστορία, και παραμένουν κρυμμένα ή έχουν μικρότερη σημασία κάτω από τη σκιά της κυρίαρχης πλοκής.

Σε αυτό το παράδειγμα, το ότι μπορώ να προσέξω μόνο τα καλά γεγονότα και έχω καταφέρει να κατασκευάσω μια ιστορία για το ότι είμαι καλή οδηγός, μπορεί να οφείλεται στις σκέψεις που εκφράζουν οι άλλοι. Αυτό που πιθανόν έκανε τη διαφορά είναι ότι τα μέλη της οικογένειάς μου και οι φίλοι μου πάντα με περιγράφουν ως καλή οδηγό. Οι ιστορίες ποτέ δεν παράγονται σε απομόνωση από το ευρύτερο περιβάλλον. Ίσως σε αυτό το παράδειγμα δεν έχω δεχτεί ποτέ υποτιμητικά σχόλια που αφορούν το φύλο μου. Ποιος ξέρει;

Τα αποτελέσματα των κυρίαρχων ιστοριών

Η κυρίαρχη ιστορία για τις οδηγικές μου ικανότητες δε θα επηρεάσει μόνο το παρόν μου, αλλά θα έχει επιδράσεις και στις μελλοντικές μου πράξεις. Για παράδειγμα, εάν μου ζητήσουν να οδηγήσω σε ένα νέο προάστιο ή να οδηγήσω μια μακρινή απόσταση μέσα στη νύχτα, η απόφασή μου και τα σχέδιά μου θα επηρεαστούν από την κυρίαρχη ιστορία την οποία έχω για την οδήγησή μου. Πιθανότατα θα μου είναι πιο εύκολο να σκεφτώ να κάνω αυτά τα πράγματα τώρα που επηρεάζομαι από την ιστορία την οποία έχω για τον εαυτό μου ότι είμαι καλή οδηγός, παρά εάν είχα μια ιστορία για τον εαυτό μου ότι είμαι μια οδηγός επικίνδυνη ή με τάση προς ατυχήματα. Γι' αυτό τα νοήματα που δίνω σε αυτά τα γεγονότα δεν είναι ουδέτερα όσον αφορά τα αποτελέσματα στη ζωή μου συγκροτούν και διαμορφώνουν τη ζωή μου στο μέλλον. Όλες οι ιστορίες συγκροτούν και διαμορφώνουν τις ζωές μας.

Ζώντας πολλές ιστορίες την ίδια στιγμή

Οι ζωές μας έχουν ιστορηθεί πολλές φορές. Υπάρχουν πολλές ιστορίες που συμβαίνουν την ίδια στιγμή, και μπορούν να ειπωθούν διαφορετικές ιστορίες για τα ίδια γεγονότα. Καμία ιστορία από μόνη της δεν μπορεί να είναι απαλλαγμένη από αμφισβημία και αντίφαση και καμία ιστορία από μόνη της δεν περιλαμβάνει ή αγγίζει όλα τα ενδεχόμενα της ζωής.

Εάν είχα ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα ή αν κάποιος στη ζωή μου ξεκινούσε να εστιάζει σε κάθε μικρό λάθος που έκανα καθώς οδηγούσα, ή αν καθιερωνόταν ένας καινούριος νόμος που θα έκανε διακρίσεις με κάποιον τρόπο απέναντι σε ανθρώπους σαν και μένα, μια εναλλακτική ιστορία για την οδήγησή μου μπορεί να άρχιζε να αναπτύσσεται. Άλλα γεγονότα, οι ερμηνείες αυτών των γεγονότων από τους ανθρώπους, αλλά και οι δικές μου ερμηνείες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια εναλλακτική ιστορία, η οποία θα αναπτυσσόταν για την οδήγησή μου μια ιστορία ανικανότητας ή απροσεξίας.

Αυτή η εναλλακτική ιστορία θα είχε επίσης επιπτώσεις. Για κάποιον καιρό μπορεί να ζούσα με διαφορετικές ιστορίες για την οδήγησή μου, ανάλογα με το πλαίσιο ή το ακροατήριο. Με τον καιρό, ανάλογα με μια ποικιλία παραγόντων, η αρνητική ιστορία μπορεί να κέρδιζε σε επιρροή και μπορεί ακόμη και να γινόταν η κυρίαρχη ιστορία στη ζωή μου σε σχέση με την οδήγησή μου. Ούτε η ιστορία για την οδηγική μου ικανότητα ούτε η ιστορία για την οδηγική μου αποτυχία θα ήταν απαλλαγμένες από αμφισβημία ή αντίφαση.

Διαφορετικοί τύποι ιστοριών

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ιστοριών μέσω των οποίων ζούμε τις ζωές μας και τις σχέσεις μας –όπου συμπεριλαμβάνονται ιστορίες για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Οι ιστορίες μπορεί να ανήκουν σε άτομα ή/και σε κοινότητες. Μπορεί επίσης να είναι οικογενειακές ιστορίες ή ιστορίες σχέσεων.

Ένα άτομο μπορεί να έχει μια ιστορία για τον εαυτό του που λέει ότι είναι πετυχημένο και ικανό. Εναλλακτικά μπορεί να έχει μια ιστορία για τον εαυτό του ότι είναι “μια αποτυχία, όταν προσπαθεί καινούρια πράγματα” ή “ένας δειλός” ή ότι του “λείπει η αποφασιστικότητα”. Οι οικογένειες μπορεί να έχουν ιστορίες για τους εαυτούς τους ότι είναι “γεμάτες φροντίδα” ή ότι είναι “θορυβώδεις” ή “ριψοκίνδυνες” ή “δυσλειτουργικές” ή “κλειστές”. Μια κοινότητα μπορεί να έχει μια ιστορία για τον εαυτό της ότι είναι “απομονωμένη” ή “πολιτικά ενεργή” ή “οικονομικά δυνατή”. Όλες αυτές οι ιστορίες μπορεί να συμβαίνουν στον ίδιο χρόνο, και τα γεγονότα, καθώς συμβαίνουν, θα ερμηνεύονται σύμφωνα με το νόημα (την πλοκή) το οποίο είναι κυρίαρχο εκείνο το χρονικό διάστημα. Με αυτόν τον τρόπο, η πράξη της ζωής απαιτεί να διαμεσολαβούμε ανάμεσα στις κυρίαρχες και τις εναλλακτικές ιστορίες της ζωής μας. Διαρκώς διαπραγματευόμαστε και ερμηνεύουμε τις εμπειρίες μας.

Το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο των ιστοριών μέσω των οποίων ζούμε τις ζωές μας

Οι τρόποι με τους οποίους κατανοούμε τις ζωές μας επηρεάζονται από τις ευρύτερες ιστορίες της κουλτούρας μέσα στην οποία ζούμε. Μερικές από τις ιστορίες που έχουμε για τις ζωές μας θα έχουν θετικές επιδράσεις και μερικές αρνητικές στο παρελθόν, στο παρόν και το μέλλον.

Η Λόρα μπορεί να περιγράφει τον εαυτό της ως μια επιδέξια θεραπεύτρια. Έχει αναπτύξει αυτή την ιστορία για τον εαυτό της λόγω των εμπειριών και της ανατροφοδότησης που έχει πάρει από τη δουλειά της. Όταν καλείται να αποφασίσει για το αν θα κάνει αίτηση για μια καινούρια δουλειά σε ένα πεδίο το οποίο δεν της είναι τόσο οικείο, η Λόρα είναι πιο πιθανό να κάνει αίτηση ή να σκεφτεί να την κάνει κάτω από την επίδραση αυτής της θετικής αυτο-αφήγησης. Υποψιάζομαι ότι θα βιώνει τις προκλήσεις της δουλειάς της με κάποια αυτοπεποίθηση και ότι θα μιλά γι’ αυτή σαν κάτι που εμπλουτίζει τη ζωή της.

Τα νοήματα που δίνουμε σε αυτά τα γεγονότα τα οποία συμβαίνουν σε μια σειρά κατά την πορεία του χρόνου δεν εμφανίζονται στο κενό. Υπάρχει πάντα

ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώνονται οι ιστορίες των ζώων μας. Αυτό το πλαίσιο συμβάλλει στις ερμηνείες και στα νοήματα που δίνουμε σε γεγονότα. Το πλαίσιο του φύλου, της τάξης, της φυλής, της κουλτούρας και της σεξουαλικής προτίμησης είναι ισχυροί συντελεστές στην πλοκή των ιστοριών μέσω των οποίων ζούμε τις ζωές μας. Η ιστορία της Λόρα για τον εαυτό της ως επιδέξιας θεραπεύτριας, για παράδειγμα, θα έχει επηρεαστεί από τις ιδέες και την κουλτούρα μέσα στην οποία ζει. Αυτή η κουλτούρα θα έχει ορισμένες πεποιθήσεις για το τι σημαίνει “δεξιότητες” μιας θεραπεύτριας, και η ιστορία της Λόρα θα έχει διαμορφωθεί από αυτές τις πεποιθήσεις.

Η καταγωγή της Λόρα από την εργατική τάξη μπορεί να έχει συμβάλει σημαντικά στο γεγονός ότι βρίσκει εύκολο να συνδεθεί με ανθρώπους από διαφορετικές καταγωγές που έρχονται να τη συμβουλευτούν. Η αυτοπεποίθησή της στο να μιλά χωρίς φόβο σε εργασιακές καταστάσεις μπορεί να έχει να κάνει με την ιστορία της στο φεμινιστικό κίνημα. Επίσης λόγω του ότι είναι μια λευκή Αυστραλή επαγγελματίας είναι πιθανόν ότι οι άνθρωποι θα ακούν αυτά που λέει.

Με αυτούς τους τρόπους οι πεποιθήσεις, οι ιδέες και οι πρακτικές της κουλτούρας μέσα στην οποία ζούμε παίζουν ένα μεγάλο ρόλο στα νοήματα που φτιάχνουμε για τις ζωές μας.

Περίληψη

Όπως προσπάθησα να εξηγήσω, οι αφηγηματικές θεραπεύτριες σκέφτονται με όρους ιστοριών –κυρίαρχων ιστοριών και εναλλακτικών ιστοριών, κυρίαρχων πλοκών και εναλλακτικών πλοκών, γεγονότων συνδεδεμένων μεταξύ τους μέσα στη διάρκεια του χρόνου, που έχουν επιπτώσεις στις παρελθούσες, στις παρούσες και τις μελλοντικές πράξεις ιστοριών οι οποίες επιδρούν έντονα στη διαμόρφωση των ζώων των ανθρώπων. Οι αφηγηματικές θεραπεύτριες ενδιαφέρονται να συμπράξουν με τους ανθρώπους για να εξερευνήσουν τις ιστορίες που έχουν εκείνοι για τις ζωές και τις σχέσεις τους, καθώς και για τις επιπτώσεις των ιστοριών αυτών, τα νοήματά τους και το πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώνονται και συγγράφονται.