

Povestea terapeutică

Crișan Andra Renata

Rezumat:

Povestea terapeutică ca element terapeutic poate acționa precum un mediator al durerii și suferinței. Există două tipuri de povești: povești care stabilizează existența normelor și povești care relativizează existența normelor. Utilitatea poveștilor terapeutice este indicată pentru toate categoriile de subiecți, indiferent de vârstă și/sau nivelul de școlarizare.

Cuvinte cheie: povestea terapeutică, tipuri de povești, funcții ale poveștii terapeutice

Povestea ca element terapeutic

Povestea terapeutică surprinsă punctual, bine documentată și cu largă paletă de exemplificări demonstrează faptul că indiferent de vârstă, avantajele folosirii conștiente, intenționate a poveștii ca mesaj terapeutic sunt aceleași necesitând totodată compartimentarea sa, amintind că (Filipoiu, 1998):

1. Povestea terapeutică iluminează, deoarece se adresează intuiției și fanteziei, lărgind spațiul interior al copilului, reprezentând totodată o lecție de viață care sparge vechiul tipar al conflictului insurmontabil cu care este familiarizat;
2. Povestea terapeutică este un vehicul foarte potrivit pentru modele comportamentale și valori morale, schimbarea de poziției îi este doar sugerată și are mai mult caracter de joc;
3. Mesajul terapeutic este preluat la fel ca mesajul unui vis, nefiind legat direct de experiența vieții reale;

4. Povestea nu ajunge să fie un „trigger” pentru declanșarea rezistenței la terapie, ci contribuie la dezvoltarea unei noi atitudini față de starea patogenă, comunicarea fiind făcută prin această formă;

5. Povestea aduce soluții cu totul neașteptate, cu efort emoțional pozitiv, ajungând chiar să contrazică logica și obișnuința;

6. Subiectul are posibilitatea să lărgască sensul original al mesajului terapeutic deoarece povestea transmite un tip de creativitate;

7. Mesajul terapeutic se teaurizează, el putând fi imediat, aparent, deghizat sau ascuns, făcând ca mesajul terapeutic să poată fi reactivat în alte situații, fără ca dependența față de terapeut să crească;

8. Povestea ca mesaj terapeutic poate fi folosit în combinație cu un instrument de comunicare, deoarece crează subiectului o bază de identificare protejându-l și învățându-l totodată să se autoînțeleagă, să se autoaprecieze pozitiv cât și săși descopere propria putere interioară de a se „autvindeca”, adaugă în plus, modul mai incisiv, direct a faptelor prin personajele create, asupra celui care o citește, receptarea fiind maximă.

Povestea terapeutică e prezentă prin mesajul său specific ținând cont de particularitățile de vârstă a celui căruia i se adresează, copil sau/și adult, făcându-l să înțeleagă modul în care, receptarea dureri, bolii și chiar a speranței pot echilibra, metaforic vorbind, acceptarea, resemnarea și în final, starea de fapt creată. Atunci când vorbim de povestea terapeutică, în general, logica sa se îndreaptă spre depășirea suferinței și a durerii de către cei în cauză și mai apoi, elaborarea unor narațiuni ce decurg dintr-o logică bine structurată a gândirii pozitive, pornind de la elemente ca: bucurie, speranță, șansă, atitudine, înțelegere și acceptare.

În acest context se evidențiază cele zece principii descrise de Worden (1992) pentru a ajuta o persoană aflată în suferință să depășească durerea, conturând profilul de personalitate specific situației create:

1. actualizarea durerii (descrierea morții, a circumstanțelor ei)
2. identificarea și exprimarea sentimentelor (furie, culpabilitate, etc.)
3. detașarea de cel decedat (luarea unor decizii, schimbări)
4. înlocuirea emoțională a persoanei decedate (stabilirea de noi relații)
5. stabilirea unui termen-limită pentru doliu
6. reasigurarea normalității sentimentelor
7. recunoașterea diferențelor individuale în procesul durerii
8. accesul în suport non-intensiv pe termen lung
9. explorarea stilurilor de a face față punctând riscul alunecării spre folosirea unor metode neadaptative (abuz de alcool, drog)
10. identificarea durerii nerezolvate

Important este faptul că, până a ajunge în acest punct, e necesar să se utilizeze întreaga baterie terapeutică a poveștii atunci când, ea poate să amelioreze durerea și suferința atât a copilului cât și a adultului. Cuvântul are putere magică, el poate vindeca atunci când spus unde, cum și de cine trebuie, recunoscându-i-se astfel, valoarea terapeutică, acționează ca o forță. Povestea terapeutică prin nararea faptelor „comprimă” la maxim experiențe de viață, menite a semnaliza o stare de fapt și a atenua criza ce, inevitabil apare la un moment dat, declanșată de neînțeleșuri ale înțeleșului. Povestea terapeutică se povestește (se spune) și nu se citește. Ea trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gestică, trăire și exprimare. Ea nu poate fi spusă de către oricine, oriunde și oricum. Trăind în simbioză cu cel suferind, povestea terapeutică își are legile nescrise ale vulnerabilității sale, ceea ce face ca simpla virgulă, să mai acorde o șansă, iar punctul, o certitudine și o reușită. Pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de mediator a durerii și suferinței, aducând mult mai aproape pe cel aflat într-un impas, sincopă a vieții, de lumea în care legile care guvernează pot declanșa

aparitia unor resurse vitale de a învinge: frica, teama, neliniştea, neputinţa, nesiguranţa şi a descoperi speranţa şi şansa, conjugând verbele „a vrea”, „a putea” şi „a dori”, la timpul prezent. În acel moment, povestea terapeutică îşi dovedeşte utilitatea, făcând prin puterea cuvântului ca lumea pentru cel în suferinţă, „să se mişte altfel”, să fie percepută prin prism noilor conotaţii cognitive ale elementelor de identitate personală , dând unicitate clipei trăite.

Algoritmul poveştii terapeutice

Alegoria este definită ca un procedeu artistic, constând în exprimarea unei idei abstracte prin mijloace concrete şi/sau opera literară sau plastică-folosind această formă de expresie (fabula, parabola, etc), în psihoterapie alegoria sau metafora se defineşte ca o istorie reală sau fictivă care are ca scop: informarea, educarea, vindecarea individului şi dezvoltarea acestuia.

Obiectivul poveştilor este să „păcălească” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare şi intrarea în contact cu inconştienul şi multitudinea de soluţii depozitate în acesta. Copilul mic are nevoie de poveşti pentru a învăţa simbolică şi securizanta de cum să-şi rezolve propriile probleme. La rândul său, adultul se confruntă şi el cu probleme noi, de altă natură şi fără a discredita resursele trecutului, are nevoie de instrumente pentru a depăşi dificultăţile. Povestea terapeutică devine astfel un instrument preţios care va scoate la iveală emoţii şi sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconştient: angoase, frici, dorinţe, obsesii, culpabilităţi, invidii, întrebări la care nu le-am găsit dar nici căutat, răspunsuri. Astfel, funcţia metaforelor şi a poveştilor este aceea, de a ajuta „ascultătorul” să împace propriile sale pulsuni cu cerinţele realităţii externe şi regulile societăţii, deloc uşoare în unele cazuri. Conţinutul alegoriilor nu e necesar să şi placă sub aspectul estetic, dar dacă ele întrunesc şi calitatea de: plăcut, acceptat şi accesibil, reuşita în timpul terapeutic de aplicare a lor, este meritoriu. În acest sens, din istorioara metaforică, subiectul va percepe, prea puţin conştient şi cu mult mai mult , inconştient, legăturile dintre poveste şi propriile sale probleme. Ca o certitudine, subiectul va avea mult mai târziu o revelaţie („insight”) cu privire la mesajul poveştii şi cu

siguranță că acest moment temporal va coincide cu începutul vindecării, a rezolvării într-o manieră nouă a impasului său existențial, dat într-o stare de fapt.

Recunoscutul psihiatric american Erickson (2008) folosind alegoria ca tehnică psihoterapeutică, nu uita să remarce atunci când era întrebat cum reușește să vindece spunând povești ca: „Oamenii vin și mă ascultă cum le istorisesc povești, apoi pleacă la ei acasă și-și schimbă comportamentul”. De fapt, acesta este punctul, momentul de la care trebuie să plecăm atunci când avem cu adevărat certitudinea că povestea terapeutică î și are viabilitatea ca tehnică folosită pe scara acceptării de către subiect, a surselor și resurselor care vindecă sau ameliorează suferința și durerea. În accepțiunea sa, Erickson consideră că sediul conștientului s-ar găsi în emisfera stângă, ce controlează activitățile raționale și analitice, cum ar fi: limbajul, gândirea lineară, comunicarea digitală, scrierea, aritmetica, ș.a. în același concept, psihiatrul american, cantonează inconștientul în emisfera dreaptă care se ocupă și de activitățile de sinteză, de înțelegere a limbajului, muzicii, creativității și comunicare analitică.

Toate aceste remarci sunt absolut necesare a fi subliniate, pornind de la faptul că psihanaliza consideră inconștientul un rezervor al pulsionilor refulate, al dorințelor nepermise, ceea ce-l determină pe Erickson (2008) să susțină când vorbește despre același inconștient, ca fiind cu adevărat un sediu al soluțiilor și nimic altceva. De fapt, vorbind subiectului, nu faci altceva decât să te adresezi în aceeași măsură, egală, atât conștientului cât și inconștientului, ceea ce determină ca într-o primă etapă când subiectul se află într-o transă ușoară, metafora ericksoniană să permită deconectarea eminsferei stângi (starea de conștiență) și comutarea emisferei drepte, demonstrând în partea a doua a intervenției psiho-terapeutice, funcționalitatea emisferei stângi fiind reluată pentru a sintetiza informațiile redate în prima etapă.

De notat în mod special este faptul că utilitatea poveștilor terapeutice este indicată pentru toate categoriile de subiecți (clienți, pacienți), indiferent de vârstă și/sau nivelul de școlarizare. Interesant de subliniat este situația deja cunoscută în lumea psihoterapeutică,

de a cuprinde alegoria ca fiind mult mai ușor acceptată de subiect (client), deoarece el nu se simte direct vizat de subiectul poveștii.

Considerată ca mijloc de intervenție psihologică, Zeig (2002), îi punctează alegoriei amintite avantaje față de alte tehnici terapeutice și anume:

- nu are efecte negative;
- este captivantă;
- favorizează independența subiectului (clientului) față de psihoterapeut care nu-i oferă o soluție gata fabricată ci îl obligă să facă singur conexiunile care-l vor duce spre/la găsirea soluției;
- poate fi folosită pentru depășirea rezistențelor naturale la schimbare;
- favorizează memorarea deoarece sub formă de istorioară, ideile prezentate sunt mai ușor memorizate;
- provoacă confuzie, ceea ce declanșează comutarea pe emisfera dreaptă și deci, accesul la inconștient;
- poate fi utilizată atât pentru eliminarea comportamentelor de eșec cât și pentru optimizarea performanțelor;

Chiar dacă unii la prima vedere ar putea crede că psihoterapia prin poveste este o formă de manipulare, la o privire mai atentă și reală, pot constata contrarul, datorită faptului că, inconștientul are propriul său sistem de protecție și nu se lasă și nici nu poate fi manipulat cu atâta ușurință cum s-ar putea crede.

În acest context, acțiunea poveștilor se manifestă printr-o reacție constructivă de cunoaștere la nivelul credințelor personale și nu printr-o simplă manipulare. Astfel, alegoria deține calitatea de a fi un instrument atât simplu, dar și complex totodată având în același timp și puterea de a transforma viața cuiva în sens pozitiv sau blocând aspirațiile și chiar certitudinile unora, atunci când construirea ei nu respectă algoritmul unei povești

terapeutice. Din punct de vedere psiholingvistic, verbele de acțiune vor fi înlocuite cu substantive pentru a lăsa imaginația ascultătorului să facă completările necesare: amintirea, gândul, împrejurarea, etc. Este foarte important să „între în scenă”, practic în strategia de rezolvare a problemelor, personajele care fac parte consecvent din inconștientul colectiv, ele stimulând inconștientul subiectului (clientului). Acestea în general sunt: zâne, înțelepți, prinți, prințese, regi, regine, moș Crăciun, personaje din Biblie, Iisus, eroi mitologici, cât și persoanele din cercul de cunoscuți sau/și prieteni care la un moment dat, pot deveni personaje pozitive într-o poveste terapeutică (Pașca, 2004).

Povestea terapeutică nu se citește, ci ea se relatează, tonul vocii, intensitatea, amplitudinea, mimica și gestică fiind deosebite în acest caz. Astfel, psihoterapeutul devine un actor care face mai multe roluri, starea de empatie fiind indispensabilă pentru reușita în transmiterea și depistarea mesajului poveștii terapeutice. În viziunea lui Erickson (2008), pentru ca mesajul să fie recepționat de inconștient este de preferat ca înainte de relatarea propriu-zisă, să se creeze un moment de confuzie, pregătind astfel terenul, povestind lucruri fără legătură cu problema subiectului (clientului) dar care au drept scop dezorganizarea sau destabilizarea conștientului. Erickson (2008) avea obiceiul de a repeta fraze de genul: „Există câteva lucruri pe care le știi, dar fără să știi că le știi. Când vei știi ceea ce nu știi că știi, atunci te vei schimba”. O asemenea formulare dar și abordare a confuziei, misterioasă și fascinantă, obligă ascultătorul să caute în el resursele necesare pentru a se schimba.

Specificul poveștii terapeutice pentru adulți

Suportând alte rigori metodologice, povestea terapeutică este aplicată cu bune rezultate și cerută de multe ori chiar de către subiect (client) deoarece o consideră mai aproape de sufletul său, regăsindu-se conștient sau inconștient în acțiunea narării. Față de copil, impactul cu povestea este mult mai pragmatic, el, adultul, trecând de cele mai multe ori totul prin prisma conștientului, rezultanta, chiar mai puțin vizibilă la început, „explodează” atunci când toate acumulările existențiale și experiențele sunt deja făcute.

Elementele de bază în terapia prin poveste la adult pot fi considerate: optimismul; gândirea pozitivă; dorința de vindecare; autovindecarea.

Tipuri de povești

Poveștile par să aparțină la două grupuri diferite:

1. povești care stabilizează existența normelor;
2. povești care relativizează existența normelor.

În ciuda tuturor contradicțiilor lor, aceste două scopuri nu sunt în mod reciproc exclusive. În primul rând, "lecția" unei povești depinde de modul în care cititorul reflectă asupra lor. În al doilea rând, relativizarea normelor individuale, "schimbarea perspectivei" nu înlocuiește valorile, dar are în vedere celelalte valori la care ține persoana. Reversul acestei situații este de asemenea adevărat. Accentuarea normelor înseamnă că celelalte puncte de vedere sunt provocate.

Funcția de oglinda conferită de abundența imaginilor în povești, face conținuturile lor să pară mai apropiate de ego și astfel să ajute cititorul să se identifice cu ele mult mai ușor. El poate proiecta nevoile sale și poate întruchipa semnificațiile sale, într-un fel care se potrivește propriei sale structuri psihice în acel moment. Aceste reacții, pot deveni obiecte ale muncii terapeutice. Prin asocierea cu o poveste, pacientul discută despre el însuși, conflictele și dorințele sale. Comprehensiunea și receptivitatea la povești este mai ușoară, prin schițarea fanteziilor și amintirilor pacientului. Separate de lumea directă a experienței, poveștile, dacă sunt utilizate în mod intenționat, pot conduce pacientul la o anumită distanță față de conflict. Poveștile devin o oglindă, care reflectă și care poate reflecta (Waters, 2003).

Funcția de model este ilustrată de faptul că ele reproduc situații conflictuale și înfățișează soluții posibile, de exemplu, subliniază rezultatele încercărilor individului de a rezolva conflictul. Ele promovează învățarea, prin lucrul cu modelul, dar acest model nu este unul rigid, el conține un număr de interpretări și conexiuni posibile la situația pe care

o avem la îndemână. Poveștile furnizează o situație test, în care noi putem încerca răspunsuri neobișnuite la gândurile și sentimentele noastre, și apoi să le aplicăm la conflictele noastre într-un mod experimental.

Povestea îndeplinește rolul funcțional al unui filtru. Pentru pacient, ea reprezintă un scut care, cel puțin temporar, îl lasă liber cu mecanismele sale defensive, încărcate de conflict. În comentariile și interpretările sale asupra poveștilor, el furnizează informații, care ar fi fost greu de obținut în afara poveștii.

Bibliografie

Erickson, H. M. (2008). *My Voice Will Go with You*. Griffon and Swans Productions

Filipoiu, S. (1998). *Basmul terapeutic*. Cluj-Napoca: Fundația Culturală Forum

Pașca M. D. (2004). *Povestea terapeutică*. Târgu Mureș: Ardealul

Waters V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj-Napoca: ASCR

Worden, J.W. (1992). *Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company

Zeig, J. K. (2002). *Brief Therapy: Lasting Impressions*. Phoenix: The Milton H. Erickson Foundation Press