

**Geir Lundby**  
(2005)

# **NARRATIV TERAPI**



## 1. Det narrative perspektiv

Begrebet narrativ implicerer en relation. Der er en, som fortæller en historie til en anden. Lytteren - eller læseren - udgør en vigtig del af det narrative: Det er lytteren/læseren, som bestemmer, hvordan historien skal forstås eller tolkes.

Kommunikation via historiefortælling er en grundlæggende menneskelig aktivitet.

Det narrative er en metafor, der udtrykker, at vi mennesker oplever og erfarer vores liv gennem de historier, vi fortæller.

Vi mennesker er tolkende skabninger. Vi er aktive i tolkningen af vore erfaringer hele livet igennem. Men vi kan ikke tolke erfaringerne i et vakuum. Vi er nødt til at have forskellige rammer, der kan skabe en kontekst for vore erfaringer.

Vi skaber ikke en historie, der fortæller hele "sandheden" om, hvem vi er.

Vi bliver i en vis forstand fanger af vores eget perspektiv eller personlige historie, således at vi har problemer med samtidig at se andre perspektiver eller andre sider af historien.

I kampen for at skabe mening i livet står mennesker over for den opgave, det er at sortere deres erfaringer i sekvenser over tid på en sådan måde, at de kan give en sammenhængende fremstilling af sig selv og verden omkring sig

Den narrative funktion - evnen til at skabe historier - er grundlæggende for den menneskelige eksistens.

Hukommelse og glemsel er uundværlige for den menneskelige eksistens. De danner et komplimentært par: For meget af det ene eller det andet, og balancen tipper!

Luigo Boscola siger: "I hverdagslivet skal vi opnå en form for balance i hukommelsen, således at fortiden (uundværlig som den er) kan vejlede os uden at knuse nutiden under sin enorme tyngde.

Narrativ sandhed kan defineres som det kriterium, vi bruger til at afgøre, når en vis erfaring er blevet indfanget tilfredsstillende: Det afhænger af kontinuitet og afslutning - samt i hvilken grad enkeltdele i historien giver et æstetisk resultat. Narrativ sandhed er det, vi har i tankerne, når vi siger at det eller det er en god historie; at en løsning på mysteriet må være sand. I det øjeblik en konstruktion opnår narrativ sandhed, bliver den virkelig som enhver anden form for sandhed.

## 2. Forskellige aspekter ved narrativer

Ordet narrativ bruges som samlebegreb for alle typer historier og fortællinger. Den svenske psykolog Lars-Christer Hydén fremhæver 4 forskellige aspekter:

1. Fortællingen betragtes som en imitation af eller et billede på virkelige handlinger
2. Her forstås narrativer som en måde, hvorpå man kan forvandle begivenheder, oplevelser og handlinger til fortællingens form
3. Fortællinger fremstiller handlinger og handlende personer i et moralsk farvet lys og forsøger at overbevise læseren eller lytteren om fremstillingen
4. Fortællinger om vort liv indgår altid som led i en større livssammenhæng. Vi bruger fortællinger i vores liv til at sende signaler om såvel fortiden som fremtiden.

Brunner opregner tre vigtige argumenter for at anlægge et kulturperspektiv på psykologien:

- Det er menneskets deltagelse i kulturen, som gør det umuligt at konstruere en menneskelig psykologi på basis af individet alene
- Ved at deltage i kulturen bliver betydning et offentligt og fælles anliggende

- Folkepsykologien er en kulturs forståelse af, hvad det er for faktorer, der får mennesker til at fungere.

Brunner opregner endvidere nogle af præmisserne eller trosforestillingerne, som folkepsykologien i vores kultur bygger på:

- Vi tror, at verden er organiseret på en bestemt måde
- Vi tror, at mennesker har en forhåbning - ikke blot til nutiden, men til fortiden og til fremtiden
- Vi tror, at vore forhåbninger skal hænge sammen på en eller anden måde
- Vi tror, at folks forhåbninger og begær er tilstrækkeligt sammenhængende og velorganiseret til at kunne kaldes "forpligtelser" eller "livsstil".

Brunners idé om "folkepsykologi" er, at den er narrativ i sin natur snarere end logisk eller kategorisk.

En historie har følgende bestanddele:

- Begivenheder, der optræder i en særlig rækkefølge over tid
- Begivenhederne involverer mennesker som karakterer eller aktører
- Personernes reaktioner på begivenheder på handlings- og bevidsthedsplanen.

Et andet kendetegn ved historier er, at den kan være såvel "virkelig" som "fantasi" uden af den grund at miste sin kraft.

En anden vigtig side af historier er, at de specialiserer sig i at knytte forbindelser mellem det exceptionelle og det almindelige - et tilsyneladende dilemma.

Kenneth Burke hævder, at velfungerende historier består af femkanten: (1) en aktør, (2) en handling, (3) et mål, (4) en scene og (5) et instrument. Hertil kommer, at der skal være en intrige. Intrigen opstår, når der bliver ubalance mellem et hvilket som helst af de fem elementer i femkanten.

Det er de voldsomt mangefacetterede aspekter ved historier og fortællinger, der gør dem så nyttige for den menneskelige kommunikation - og dermed for terapi:

- En beskrivelse af begivenheder i rækkefølge, herunder data om tid, sted og adfærd
- En social acceptabel forklaring på det uventede eller på afvigelser fra det almindelige
- En måde at nyfortolke eller forstå vore erfaringer på
- Et udtryk for relationer - "her er den historie, jeg vælger at fortælle dig"
- En måde, hvorpå vi kan formidle til andre, hvem vi er
- En måde at skabe rammer og orden i forhold til erfaringer ved at frasortere det uvæsentlige og fokusere på det væsentlige
- En måde at regulere og formidle følelser på
- En måde at bruge sprogets muligheder på. Historiens overbevisningskraft ligger i, hvor godt den fortælles, samt i hvilken grad den er dobbelttydig og kan fortolkes - men ikke i hvor sand den er
- En måde at formidle samfundets normer og moral på uden moralisme
- En måde at give os en oplevelse af identitet - et selv - på
- En måde at opleve et udvidet perspektiv på ved at sætte vores erfaringer ind i en større sammenhæng.

### 3. Konstruktivisme og socialkonstruktionisme

Man kan forstå verden på forskellige måder. David Paré taler om tre forskellige positioner i forhold til den menneskelige viden om virkeligheden. Der er tale om en udvikling fra (1) fokusering på den observerede virkelighed til (2) fokusering på den observerende person som subjekt til (3) fokusering på et sted mellem subjekt og objekt, dvs. på det intersubjektive område, hvor tolkning foregår i fællesskab med andre.

Paré siger, at der eksisterer tre tros-systemer:

<p>(1) Modernisme, positivisme, strukturalisme</p> <p>Naturvidenskab</p>	<p>Vi kan skaffe os viden om virkeligheden</p>
<p>Post-modernisme</p>	<p>Interesserer sig mere for undtagelsen end for reglen. Vælger at fokusere på specifikke, kontekstafhængige detaljer i stedet for generaliseringer - forskelle i stedet for ligheder.</p>
<p>(2) Konstruktivisme (kognitiv psykologi)</p>	<p>Inspireret af bl.a. Manturana. Der findes ikke nogen objektiv sandhed, men udelukkende en række subjektive opfattelser eller historier, som alle er lige "sande".</p> <p>Vi er fanger af vores perception - forsøg på at beskrive virkeligheden fortæller os en masse om den person, der beskriver - men ikke om den eksisterende virkelighed</p> <p>Viden modtages ikke passivt men opbygges aktivt af det tænkende subjekt</p> <p>Tænkningens funktion er tilpasning og varetager subjektets organisering af den erfarede verden - ikke opdagelsen af en objektiv ontologisk virkelighed.</p>
<p>(3) Social-konstruktionisme (socialpsykologi)</p>	<p>Gerken, Bruner m.fl.: Mennesker kan ikke erkende virkeligheden på en objektiv måde. Vi forstår vore omgivelser og skaber mening gennem socialt samspil, gennem sproget og gennem kulturen.</p> <p>Viden opstår i et fællesskab af bevidstheder. De virkeligheder, vi befinder os i, er dem vi forhandler med hinanden.</p> <p>Mens konstruktivismen lægger vægt på observatøren og hans mentale konstruktioner, så lægger socialkonstruktionismen vægt på idéen om relationer.</p> <p>Socialkonstruktionismen handler bl.a om</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afvisning af traditionel positivistisk tilgang til viden</li> <li>• anerkendelse af, at målet for forskning ikke er at producere viden som er endelig og universel, men at åbne for og anerkende de mulige forståelser.</li> </ul> <p>Betydning skabes ikke i hvert enkelt individs hoved, men gennem socialt samspil og forhandling.</p> <p>Virkeligheden konstrueres social, konstitueres gennem sproget og oprettholdes gennem historier/narrativer.</p> <p>De dominerende narrativer vil indeholde den foretrukne og almindelige måde at tro og opføre sig på i den pågældende kultur.</p> <p>Da vi ikke kan have en objektiv viden om virkeligheden, er vi udelukkende henvist til at tolke erfaringer.</p> <p>I vore dages forståelse af mennesker foregår der en bevægelse fra at være optaget af det, der er inde i individets psyke - henimod at være-i-verden sammen med andre mennesker. Focus har flyttet sig fra indersiden af de psykiske beholder til ydersiden af den menneskelige verden.</p>

## 6. Nyskrivning af historier

Når

## 7. Peters historie:

Mange

## 8. Lises kamp mod anoreksi

Mange

## 9. Katrine ”mangler” selvtillid

Mange

## Afslutning

Ledelse