

טיפול נרטיבי

שיטה טיפולית שפותחה ע"י Michael White מאוסטרליה ו-David Epston מניו-זילנד המבוססת על המטפורה של סיפור. השיטה מניחה שהאדם מבנה את המציאות מתוך הדרך בה הוא נותן משמעות לאירועים בחייו. חייו ויחסיו מעוצבים לפי המשמעות שניתנת למציאות. גישה זו נחשבת כאחת מהשיטות הטיפוליות הפוסט-מודרניות.

לכל שיטת טיפול יש מטפורה שדרכה נתפסים ומתוארים בני האדם והתנהגותם. המטפורה המנחה גישה זו היא של טקסט או סיפור. ההנחה היא שאדם חווה אין-סוף אירועים בחייו. לאדם יש צורך למצוא פשר לאירועים אלו ולכן הוא טווה ממספר מוגבל של אירועים סיפור. כמו שבסיפור, כל קורא שקורא אותו סיפור רואה בו דברים אחרים. כך גם בסיפור של האדם עצמו על חייו, בדרך בה האדם "קורא" את סיפור חייו הוא מעניק משמעות שיכולה להיות שונה מפעם לפעם על אף העובדות הדומות.

המטופלים באים עם סיפור חיים רווי בבעיות. המספר (המטופל) מתמקד בהם, רואה את העולם דרכם, דבר שגורם לו לראות באופן סלקטיבי עובדות שמאששות דווקא סיפורים אלו. ע"י כך הסיפורים יוצרים את המציאות לא פחות מאשר הם משקפים אותה.

בגישה זו הידע לא מצוי אצל המטפל אלא אצל המטופל. על כן קרוי הטיפול שיחה טיפולית מתוך ראייה שאין המטפל בא מעמדת בעל המקצוע היודע ומחפש את האמת שאינה ידועה למטופל אלא כמסייע למטופל על ידי סקרנות אמפתית, ושאלת שאלות רבות מתוך עמדה של "לא יודע", במטרה להבין את סיפור חייו, ולהעלות אפשרויות אחרות כדי שיוכל לבחור ביניהם. בגלל גישה זו, פעמים רבות נשאל המטופל על העדפותיו בטיפול. (האם שאלות מסויימות נוחות לו? האם הגדרה מסויימת מקובלת עליו? מה במה שהמטפל עושה הוא לשביעות רצונו ומה לא? וכו'). עמדה זו של שאיפה לצימצום הפער ההיררכי בין המטפל לאדם איתו אנו עובדים באה לידי ביטוי גם בשקיפות לה מחוייב המטפל. בניגוד לגישות אחרות ישתף המטפל במניעיו, מחשבותיו, ולעיתים אם זה מתאים גם בחוויותיו.

אחד המושגים המרכזיים בטיפול זה הוא שיחה מחצינה externalizing conversations. פירוש מושג זה הוא שהתפיסה של הבעיה המוצגת, אינה שהיא קיימת באדם והוא פגום, חולה או פגוע, אלא הבעיה היא הבעיה והיא קיימת מחוץ לאדם הבוחר. קיימת מערכת יחסים בינה לבין האדם. יש לבעיה השפעות על האדם, חייו, קשריו, סביבתו. ויש לאדם השפעה על בעיותיו. דבר זה מציג תפיסת עולם של personal agency הכוונה/בעלות עצמית. מושג זה אינו טכניקה אלא צובע את נקודת המבט וההשקפה של המטפל לגבי המטופל. לעיתים יעשה בפועל החצנה ולעיתים זה יהיה רק ברקע כמתווה יחס והשקפה כלפי הטיפול של המטופל.

פעמים רבות נתפסות הבעיות כמוחנות ומבוססות משיח-חברתי social discourse שמחזק את הבעיות. אם בטיפול האינדיבידואלי נתפסת הבעיה בתוך האדם, בטיפול המשפחתי נתפסת

הבעיה כקימת במערכת המשפחתית הרי בגישה זו פעמים רבות הבעיות לפחות נתמכות ע"י שיחים תרבותיים שונים.

ישנם סוגים שונים של שאלות שמאפשרות למטופל להתייחס לסיפורו בדרך חדשה ופחות מקום ליצירת סיפור חדש. ההתייחסות של המטופל לשאלת שאלות אלו למעשה כבר גורמת לשינוי בסיפור שמאפשר לאדם להשתחרר מהתפיסה שהבעיה ספוגה בו. תהליך זה נקרא deconstructing.

אנו בודקים עם המטופלים איזה סיפור מועדף היו רוצים לרקום. אנו מנסים להקשיב לסדקים בסיפור הבעייתי ולתיאורים מחיי המטופלים שהם לא צפויים על פי הסיפור הבעייתי. יוצאים מן הכלל הם מקרים שאינם צפויים ע"פ הסיפור רווי הבעיות. איפה בסיפור חיו של האדם קיימים כוחות, איפה הוא לא נכנע לבעייה, איפה הבעייה לא השפיעה על האדם וכו'. ההנחה היא שמתוך שאלות שימקדו את האדם בתוצאות יחודיות אלו עשויים סיפורי חיים אלו 'להתעבות' ולהפוך לסיפורים חלופיים.

אם היוצאים מן הכלל לסיפור הבעייתי מקובלים על המטופלים כסיפור עדיף אנו מנסים לטוות את האירועים האלו לכדי סיפור חלופי. לפי גישה זו במקום לדבר על סימפטום המצוי על פני השטח ומהווה סימן לגורם המצוי בעומק מדברים על נרטיבים דקים מול נרטיבים עבים. הסיפורים על כוחות ויוצאים מן הכלל לסיפור הספוג בעיות הינם 'דקים' או קיימים רק ברקע. מטרת הטיפול למצוא יוצאים מן הכלל לסיפור ולטוות אותם לכדי סיפור חילופי counterplot.

חיבור הסיפורים החדשים נקרא בנייה מחדש reconstructing או חיבור מחדש reauthoring תהליך זה נעשה ע"י שמחפשים תמיכה ביוצאים מן הכלל נוספים בהיסטוריה הקרובה או רחוקה.

במעשה הטיפולי הנרטיבי ישנם practices רבים שמנסים ליצור מרחק רפלקטיבי שיאפשר צמיחת סיפורים חלופיים. יש דגש על 'קישורי חיים' דרך הזמנה לתהליך הטיפולי של דמויות אחרות 'מפרגנות' בין באופן פיזי ובין באופן וירטואלי.

רחל פארן
054-4380746
paran@inter.net.il



ישי שליוף
050-4101909
y_shalif@netvision.net.il

קשב לסיפורים מועדפים