

Narrative Therapy Conversations

# Συζητήσεις Αφηγηματικής Θεραπείας

Working in collaboration to generate possibilities

**Συνεργατική εργασία για την  
παραγωγή λύσεων**

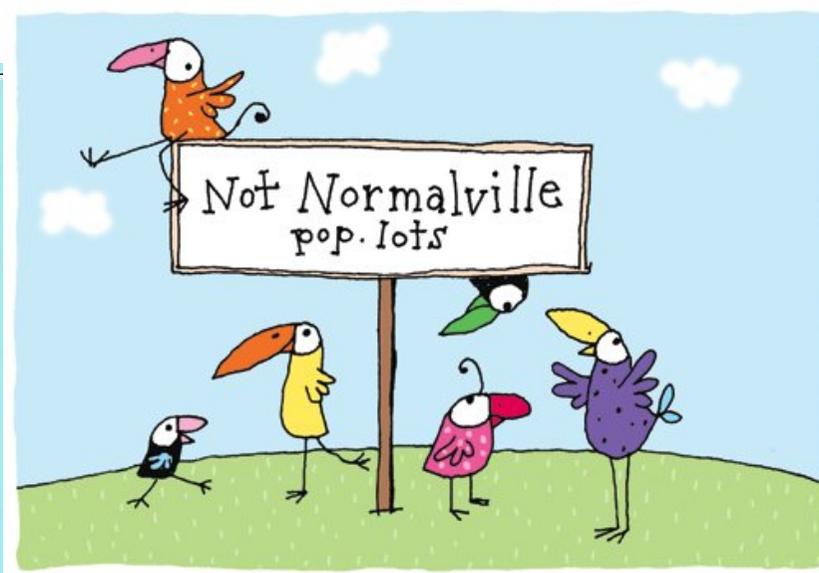
**Από τη Jane Hutton**

*Μετάφραση Αδάμ Α. Χαρβάτης*

Share with person sitting next to you

# Συζητήστε-Μοιραστείτε με τον διπλανό σας

- ▶ Who would know why working with children is important to you?
- ▶ How would they know this?
- ▶ Ποιος μπορεί να ξέρει γιατί το να δουλεύετε με τα παιδιά είναι σημαντικό για εσάς;
- ▶ Πως μπορεί να το ξέρει αυτό; Από πού μπορεί να το ξέρει;



Turning the Spotlight back  
on the Normalising Gaze

**Στρέφοντας τον προβολέα πίσω:  
επάνω στη Νορμαλοποιητική ματιά**

What do we privilege in our narrative conversations?

## Σε τι δίνουμε προνομιακή θέση κατά τις αφηγηματικές συζητήσεις;

- The lived experience of the person consulting us
  - The meaning that the person/persons makes of their experience
  - Information about the preferred story/stories
  - Externalizing language
  - Respectful, non-blaming ways of talking
  - A stance of curiosity rather than knowing
  - Enquiry rather than informing
  - An interest in the context of people's lives
- ❖ Στη ζωντανή εμπειρία των ανθρώπων που μας συμβουλεύονται
  - ❖ Στο νόημα που οι άνθρωποι φτιάχνουν από την εμπειρία τους
  - ❖ Στις πληροφορίες για τις προτιμώμενες ιστορίες τους
  - ❖ Εξωτερικευτική γλώσσα
  - ❖ Τρόπους συνομιλίας που έχουν σεβασμό και δεν είναι ενοχοποιητικοί
  - ❖ Σε μία στάση περιέργειας παρά γνώσης
  - ❖ Έρευνα παρά πληροφόρηση
  - ❖ Ενδιαφέρον για το πλαίσιο της ζωής των ανθρώπων

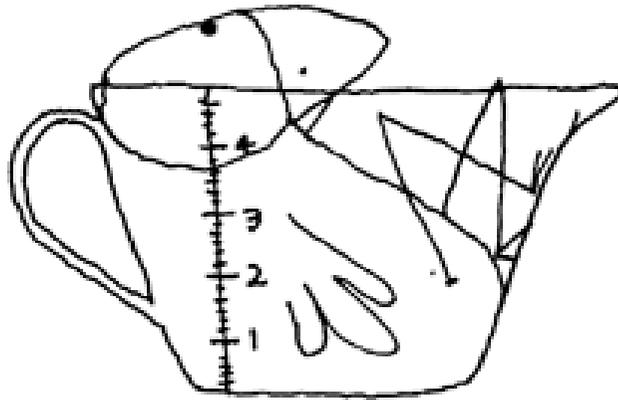
Some Assumptions that inform Narrative Practice

## Μερικές παραδοχές που διαπνέουν την Αφηγηματική Πρακτική

- the problem is the problem (not the person/persons)
- people have expertise on their own lives - including “young people, short in stature” (Michael White)
- problems are constructed in cultural contexts, these include power relations of race, class, sexual preference, gender, age and disadvantage
- problems for which people seek consultation usually have them reaching thin conclusions about their lives and relationships, these conclusions may have them seeing themselves or their relationships as deficient in some way and this makes it difficult for them to access knowledge or practices that would assist them to resolve their difficulties
- Το πρόβλημα είναι το πρόβλημα (και όχι το πρόσωπο ή τα πρόσωπα)
- Οι άνθρωποι είναι οι ειδικοί στη ζωή τους –συμπεριλαμβανομένων των «νέων ανθρώπων και των “χωρίς παράστημα”» (Michael White)
- Τα προβλήματα κατασκευάζονται μέσα σε πολιτιστικά πλαίσια, τα οποία περιλαμβάνουν σχέσεις δύναμης-εξουσίας που αφορούν τη φυλή, την τάξη, τη σεξουαλική προτίμηση, το φύλο, την ηλικία και την έλλειψη προνομίων
- Τα προβλήματα, για τα οποία οι άνθρωποι ζητούν υποστήριξη, τους οδηγούν σε «φτωχά» συμπεράσματα για τις ζωές τους και τις σχέσεις τους (βλέπουν έτσι τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους ως ελλειμματικές). Και έτσι δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση σε γνώση και πρακτικές που μπορούν να τους βοηθήσουν να λύσουν τις δυσκολίες τους.

**Failure to be a “normal” or adequate person according to the cultural guidelines of our time**

Working with people to step into their preferred ways of living, rather than closing the gap towards “normality”.



I don't quite fit in .

Ε... Δεν πολυταιριάζω ακριβώς...

**Αποτυχία να είσαι «κανονικός» ή επαρκής σύμφωνα με τις πολιτιστικές κατευθύνσεις της εποχής μας**

Δουλεύοντας με τους ανθρώπους ώστε να μπουν στους προτιμώμενους τρόπους ζωής τους, παρά στο να καλύπτουν τα κενά προς την «κανονικότητα»

Philosophical Influences on narrative practice

## Φιλοσοφικές επιρροές στην Αφηγηματική Πρακτική

- \* Foucault - modern power - originally used in prisons and others institutions as method of social control, now has us engaging in self-monitoring and evaluation
- \* Derrida - language as a negotiated achievement, negotiated in relationship and culture-literary theory
- \* Derrida - description comes from response to contrasting description absent but implicit in the text

❖ Foucault: Μοντέρνα εξουσία / Αρχικά έχοντας εφαρμοστεί στις φυλακές και σε άλλους θεσμούς ως μέθοδος κοινωνικού ελέγχου, τώρα εμπλέκει τους ίδιους μας τους εαυτούς σε αυτήν / Παρακολούθηση και αξιολόγηση.

❖ Derrida: Η γλώσσα ως διαμεσολαβημένη επίτευξη / Διαμεσολαβείται στις σχέσεις και στην κουλτούρα / Γλωσσική θεωρία.

❖ Derrida: Η περιγραφή προέρχεται από την αντίδραση σε αντιτιθέμενη περιγραφή απύσχα αλλά (υπο)νοούμενη στο κείμενο

## Philosophical & Anthropological Influences

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

- \* Feminism - influence of structural power and its operations and practices
- \* Bateson discernment of difference through double description & restraints of redundancy allow people to “pluck the new from the random”
- \* Barbara Myerhoff, cultural anthropologist in United States, the importance of the witnessing of identity stories for their authentication

❖ **Φεμινισμός:** Η επιρροή της δομικής εξουσίας και οι λειτουργίες της και πρακτικές της

❖ **Bateson:** Η διάκριση της διαφοράς μέσα από τη διπλή περιγραφή και περιορισμοί στον πλεονασμό >>> επιτρέπουν στους ανθρώπους να «αποσπάσουν το καινούριο μέσα από το τυχαίο»

❖ **Barbara Myerhoff,** πολιτιστική ανθρωπολόγος στις Η.Π.Α.: Η σημασία που έχουν οι ιστορίες για την ταυτότητα των ανθρώπων να έχουν «μάρτυρες» παρακολούθησής τους για την πιστοποίησή τους.



## Understanding Life as Stories

# Κατανοώντας τις ζωές μας ως ιστορίες

- We make sense of our lives as stories, plotting events in sequence over time, according to a theme.
  - There are many possible stories, and those that are dominant come to reflect the “truths” that we consider about ourselves, our relationships and the world in general.
  - These stories are shaping of our lives and influence what events we consider significant and the meaning we give to those events.
  - Our lives are multi-storied and in narrative therapy we seek to highlight and make more accessible the person’s preferred story about themselves, their relationships and their life.
  - When a person consults with us it is usually when a problem story has become influential in a limiting way.
- 
- Κατανοούμε τους εαυτούς μας ως ιστορίες (μέσω ιστοριών) σε μία σειρά κατά μήκος του χρόνου, σύμφωνα με ένα θέμα
    - Υπάρχουν πολλές πιθανές ιστορίες και αυτές που είναι κυρίαρχες έρχονται να αντανakλάσουν τις «αλήθειες», τις οποίες θεωρούμε για τους εαυτούς μας, τις σχέσεις μας και τον κόσμο γενικά
    - Αυτές οι ιστορίες διαμορφώνουν τις ζωές και επηρεάζουν το τι γεγονότα θεωρούμε σημαντικά και το νόημα, το οποίο δίνουμε σε αυτά τα γεγονότα
    - Οι ζωές μας είναι πολύ-ιστορικές και στην αφηγηματική θεραπεία προσπαθούμε να φωτίσουμε και να κάνουμε πιο προσβάσιμη την προτιμώμενη ιστορία του ανθρώπου για τον εαυτό του, τις σχέσεις του και τη ζωή του
    - Ένα πρόσωπο ζητά τη βοήθειά μας, συνήθως όταν η επίδραση μίας προβληματικής ιστορίας έχει γίνει περιοριστική

Understanding stories in your own life

# Καταλαβαίνοντας τις ιστορίες στη ζωή σας

## EXERCISE: PART ONE

- Consider a “story” or conclusion you had about yourself as a child that was mildly problematic, or one that was not preferred
- Share with the person next to you, how you reached that conclusion, identifying events over time that have been pieced together according to a plot or theme
- Identify who might have been influential in understanding those events in that way

## ΑΣΚΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ):

- ✓ Σκεφτείτε μια «ιστορία» ή ένα συμπέρασμα που είχατε για τον εαυτό σας ως παιδί το οποίο ήταν ήπια προβληματικό ή ένα το οποίο δεν το προτιμάτε
- ✓ Μοιραστείτε με το διπλανό σας πώς καταλήξατε σε αυτό το συμπέρασμα, αναγνωρίζοντας γεγονότα στην πορεία του χρόνου τα οποία έχουν τοποθετηθεί μαζί σύμφωνα με μία πλοκή ή ένα θέμα.
- ✓ Αναγνωρίστε ποιος μπορεί να επέδρασε στο να καταλάβετε αυτά τα γεγονότα με αυτό τον τρόπο

Understanding stories in your own life

# Καταλαβαίνοντας τις ιστορίες στη ζωή σας

## EXERCISE: PART TWO

- Reflect on the effects of that story
- Were they positive or negative?
- Did they open opportunities or close them down?
- Did they impact on your relationship with yourself or others?

## ΑΣΚΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ)

- ✓ Συλλογιστείτε πάνω στα αποτελέσματα της ιστορίας
- ✓ Ήταν θετικά ή αρνητικά;
- ✓ Άνοιξαν ευκαιρίες ή τις έκλεισαν;
- ✓ Επηρέασαν τις σχέσεις σου με τον εαυτό σου και τους άλλους;

## Exercise: part 3

# Άσκηση (μέρος τρίτο)

- Now, consider any events or experiences in your life that didn't or don't fit into this story, plot them across time
  - Is this a story that would have been held as “the truth” by your best friend when you were a child...?
  - Would there be other stories “in the shadows” of this story?
  - Are there other possible explanations for the same events if the problem story is under question? How might you name this story?
  - What might have been/ might be the effects of this alternative story if it were to become more influential?
- Τώρα σκεφτείτε γεγονότα ή εμπειρίες στη ζωή σας που δεν ταίριαζαν ή δεν ταιριάζουν σε αυτή την ιστορία και διαπλέξτε τις κατά μήκος του χρόνου
  - Είναι αυτή μία ιστορία που θα θεωρούνταν «η αλήθεια» από τον/την καλύτερό/ή σας φίλο/η, όταν ήσασταν παιδί;
  - Μήπως υπάρχουν άλλες ιστορίες «**στις σκιές**» αυτής της ιστορίας;
  - Υπάρχουν άλλες πιθανές εξηγήσεις για τα ίδια γεγονότα, εάν η προβληματική ιστορία μπει σε αμφισβήτηση; Πώς θα ονομάζατε αυτή την ιστορία;
  - Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιπτώσεις αυτής της εναλλακτικής ιστορίας, αν ήταν να είχε μεγαλύτερη επίδρασης;

## Externalising Practices

# Εξωτερικευτικές Πρακτικές

- Externalizing language locates the problem outside of the person by objectifying or subjectifying it.
- It encourages the person to examine and evaluate their relationship to the problem, rather than seeing the problem as reflecting some “truth “ about their identity/their relationship.
- Use a noun to name the problem rather than an adjective describing the person
- Non-pathologizing, discourages blame and shame and promotes sense of agency

✓ Η εξωτερικευτική γλώσσα τοποθετεί το πρόβλημα έξω από το πρόσωπο με το να το αντικειμενοποιεί ή να το υποκειμενοποιεί.

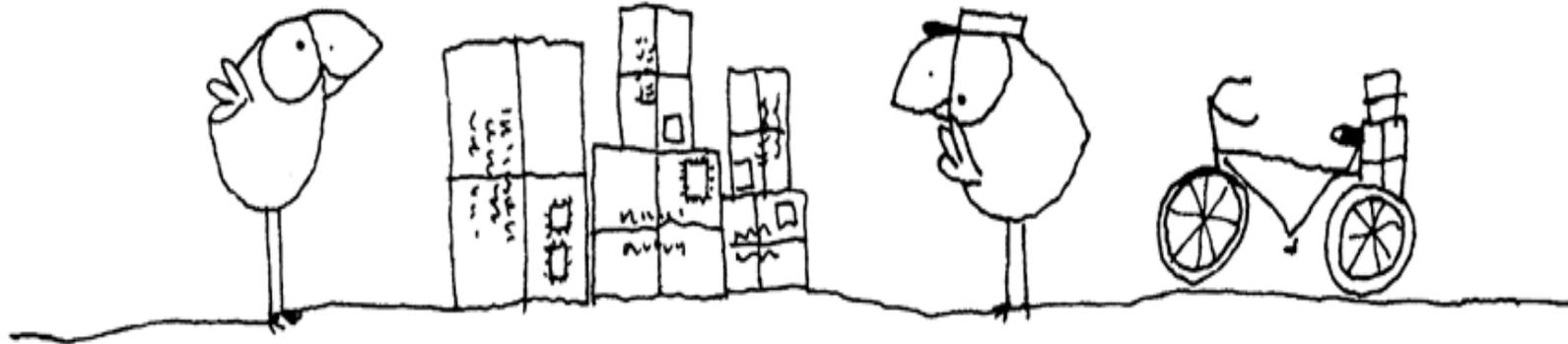
✓ Ενθαρρύνει το πρόσωπο να εξετάσει και να αξιολογήσει τη σχέση του με το πρόβλημα και όχι να δει το πρόβλημα σαν κάτι που αντανακλά κάποια αλήθεια για την ταυτότητά του ή τις σχέσεις του.

✓ Χρησιμοποιεί ένα ουσιαστικό για να ονομάσει το πρόβλημα παρά ένα επίθετο που περιγράφει το πρόσωπο

✓ Μη-παθολογοποιητική γλώσσα, αποθαρρύνει την κατηγορία και τη ντροπή και προωθεί την αίσθηση ικανότητας επιρροής.

Externalising Language

# ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ



I decided to return all the expectations people had given me.

Αποφάσισα να επιστρέψω όλες τις προσδοκίες που οι άνθρωποι μου έχουν δώσει

Internalizing/Externalizing  
the problem is the problem  
work with the child to name in unique ways

|   |  |
|---|--|
| <u>INTERNALIZING</u><br>anxious child<br>difficult child<br>depressed child<br>thief<br>liar, dishonest child | <u>EXTERNALIZING</u><br>the worries/the fear<br>the trouble, temper<br>sad thoughts, black cloud<br>the stealing<br>the lying/dishonesty |
|---|--|

## Εσωτερικεύοντας / Εξωτερικεύοντας

- Το πρόβλημα είναι το πρόβλημα
- Δουλέψτε μαζί με το παιδί για να ονομάσει το πρόβλημα με ιδιαίτερους τρόπους

### ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΥΟΝΤΑΣ

Αγχώδες παιδί  
Δύσκολο παιδί  
καταθλιπτικό παιδί  
κλέφτης  
Ψεύτης, ανέντιμο παιδί

### ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΟΝΤΑΣ

Οι ανησυχίες / οι φόβοι  
Το πρόβλημα / Η «οξυθυμία»  
Οι λυπημένες σκέψεις, το μαύρο σύννεφο  
Το κλέψιμο  
Το ψέμα / η ανεντιμότητα

# Άσκηση εξωτερίκευσης

- Consider the kinds of problems children are referred to you for and how they are named
- Is the language internalizing or externalizing?
- Start to play with language, trying to remember some of the ways these children describe the problems using their own language
- Find some externalizing ways of naming the same problems
- **Σκεφτείτε τα είδη προβλημάτων για τα οποία σας παραπέμπουν παιδιά και πώς τα ονομάζουν.**
- **Είναι η γλώσσα εσωτερικευτική ή εξωτερικευτική;**
- **Αρχίστε να παίζετε με τη γλώσσα, προσπαθώντας να θυμηθείτε τους τρόπους με τους οποίους αυτά τα παιδιά περιγράφουν τα προβλήματα χρησιμοποιώντας τη δική τους γλώσσα.**
- **Βρείτε εξωτερικευτικούς τρόπους για να ονομάσετε τα ίδια προβλήματα.**



Playful ways of Externalizing

# Παιχνιδιάρικοι τρόποι για Εξωτερίκευση

## \* Stories

- \* The Huge Bag of Worries
- \* Wanda Linda and the Very Bad Day
- \* Dora the cow book (sleeping)

## \* Ιστορίες

- \* Ο τεράστιος μπόγος με Ανησυχίες
- \* Η Βάντα Λίντα και η Πολύ Άσχημη Μέρα
- \* Η Ντόρα και το βιβλίο της αγελάδας (ύπνος)

## ❖ Drawing

- ❖ Sharing stories and ideas from other children
- ❖ Using stuffed toys
- ❖ writing stories
- ❖ making posters

## ❖ Ζωγραφιές

- ❖ Ανταλλαγή ιστοριών και ιδεών από τα παιδιά
- ❖ Χρήση λούτρινων ζώων
- ❖ Γράψιμο Ιστοριών
- ❖ Φτιάξιμο Πόστερ

Documenting

# Καταγραφές

\* Drawings

\* Letters

\* Posters

\* Stories

\* plays

\* cartoons

\* Ζωγραφιές

\* Γράμματα

\* Πόστερς

\* Ιστορίες

\* Θεατρικά έργα

\* Καρτούνς

Lightening things up

## Κάνοντας τα πράγματα πιο «ελαφριά»

- “it is to the problem’s advantage to be taken quite so seriously...is their very existence threatened by humor and playfulness?” (Freeman, Epston, Lobovits, 1997)
- We need to engage our humour, imagination and playfulness with that of the young person and their carers in opposition to the problem
- by externalizing the problem we are free to play
- eg. Jessica and the Worry Fairy
- Bradley and the Temper Monster
- Lilly and tickling Fear

• «Είναι προς όφελος του προβλήματος να το παίρνουμε πολύ στα σοβαρά.... Η ύπαρξή του απειλείται από το χιούμορ και την παιχνιδιάρικη διάθεση» (Freeman, Epston, Lobovits, 1997)

• Χρειάζεται να εμπλέξουμε το χιούμορ, τη φαντασία και την παιχνιδιάρικη διάθεση μας με αυτή των νέων και των «κηδεμόνων» τους καθώς ερχόμαστε αντίθεση με το πρόβλημα.

• Εξωτερικεύοντας το πρόβλημα είμαστε ελεύθεροι να παίξουμε, π.χ.1 Η Τζέσσυκα και η Νεράιδα της Ανησυχίας, π.χ.2 Ο Μπράντλεου και το Θυμωμένος Τέρας, π.χ.3 Η Λίλλη και ο Φαγουροφόβος

## Structuralist Thought

# ΣΤΡΟΥΚΤΟΥΡΑΛΙΣΤΙΚΗ (ΔΟΜΙΚΗ) ΣΚΕΨΗ

- Has us seeking to discover the “deep structures” or “essential truths about people”
- these ideas are “culturally bound and ethnocentric”
- Assumes that such a search can be objective and discover “objective truths”
- Views inner self as shaping of life, our ideas, qualities and problems
- Presents identity as fixed and essential – ideas of “true nature” and personality types are key concepts
- Structuralist categories of identity include traits, strengths, deficits, qualities, resources, motives, drives · Provides single storied accounts of people

➤ Μας βάζει να ψάχνουμε τις «βαθιές δομές» ή τις «βασικές αλήθειες για τους ανθρώπους»

➤ Αυτές οι ιδέες είναι «πολιτιστικά περιορισμένες και εθνοκεντρικές»

➤ Υποθέτει ότι μία τέτοια έρευνα μπορεί να είναι αντικειμενική και να ανακαλύψει «αντικειμενικές αλήθειες»

➤ Βλέπει τον εσωτερικό εαυτό ως διαμορφωτή της ζωής, των ιδεών μας, των ποιότητων μας και των προβλημάτων

➤ Παρουσιάζει την ταυτότητα ως σταθερή και ουσιοκρατική – ιδέες για την «αληθινή φύση» και τους τύπους προσωπικότητας είναι βασικές έννοιες

➤ Οι δομικές κατηγορίες της ταυτότητας περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά, δυνάμεις, ελαττώματα, ποιότητες, αποθέματα, κίνητρα, ορμές.

➤ Παρέχει «μονο-ιστορικές» αναφορές για τους ανθρώπους

# Μετά-στρουκτουραλιστική (Μετα-Δομική) Σκέψη

- Gets us interested in questioning the effects of looking for essential truths and the way in which this focus has contributed to the development of norms about how people's lives "should" look in order to be considered healthy or functioning
  - Has us be curious about how context influences what we look for, how we look and what we find, this stands apart from the idea of objectivity.
  - Presents the concept that our ideas, qualities, abilities and difficulties are products of culture and history, personal, familial and societal. They are constructed over time and in multiple contexts.
- Μας κάνει να ενδιαφερόμαστε να αμφισβητήσουμε τα αποτελέσματα της αναζήτησης για θεμελιώδεις αλήθειες και να είμαστε ενήμεροι για τον τρόπο με το οποίο μία τέτοια εστίαση έχει συμβάλλει στην ανάπτυξη νορμών για το πώς «πρέπει» να μοιάζουν οι ζωές των ανθρώπων για να θεωρούνται υγιείς ή λειτουργικές.
- Μας κάνει περίεργους για το πώς το πλαίσιο επηρεάζει αυτό το οποίο ψάχνουμε, για το πώς ψάχνουμε και το τι βρίσκουμε (αυτό είναι πέρα από την ιδέα της αντικειμενικότητας)
- Παρουσιάζει τη σύλληψη ότι οι ιδέες, οι ποιότητες, οι ικανότητές και οι δυσκολίες είναι προϊόν της κουλτούρας και της ιστορίας **προσωπικής, οικογενειακής και κοινωνικής**. Κατασκευάζονται μέσα στην πορεία του χρόνου και μέσα σε πολλαπλά πλαίσια.

## Post Structuralist Thought

# Μετα-Δομική Σκέψη

- \* Identities are created in relationship with others – with institutions and within broader relations of power. These identities are ever changing – being made up and remade up.
- \* Non-structuralist categories of identity include, values, beliefs, intentions, dreams, hopes, commitments, purposes, principles, passions.....
- \* we can honour “strengths” and “talents” and move beyond them into stories
- \* Preferred identity stories that are constructed are just that, alternative, preferred stories rather than the “true positive story”
- \* **Narrative Therapy is embedded in Post-structuralist thought**

- Οι ταυτότητες δημιουργούνται σε σχέση με άλλους – με θεσμούς και με ευρύτερες σχέσεις δύναμης-εξουσίας. Αυτές οι ταυτότητες αλλάζουν διαρκώς – φτιάχνονται και ξαναφτιάχνονται

- Οι μη-δομικές κατηγορίες ταυτότητας περιλαμβάνουν αξίες, πεποιθήσεις, προθέσεις, ελπίδες, δεσμεύσεις για, σκοπούς, αρχές, πάθη ... ..

- Μπορούμε να τιμήσουμε τα «δυνατά στοιχεία» και τα «ταλέντα» και να πάμε πέρα από αυτά στις ιστορίες

- Οι ιστορίες για την προτιμώμενη ταυτότητά μας που κατασκευάζονται είναι ακριβώς αυτό, εναλλακτικές, προτιμώμενες ιστορίες παρά «η αληθινή θετική ιστορία»

- Η Αφηγηματική Θεραπεία εμπεριέχεται στην Μετα-δομική σκέψη

## Therapeutic Position

# Θεραπευτική Στάση

- De-centred and influential

The clients' knowledges, skills, hopes and intentions are centred rather than the therapists

The therapist plays a highly active role in order to deconstruct the problem story and make visible the preferred story

## Από-κεντρωμένη και επιδραστική

- Το κέντρο βρίσκεται στις γνώσεις, επιδεξιότητες, ελπίδες και προθέσεις του πελάτη και όχι του θεραπευτή.
- Ο θεραπευτής παίζει ένα ιδιαίτερα ενεργητικό ρόλο ώστε να αποδομήσει την προβληματική ιστορία και να κάνει ορατή την προτιμώμενη ιστορία

## Effects of the putting this into action

- Potentially invigorating / Sense of collaboration and shared purpose / Opportunity for discovery



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

- Δυνάμει ενισχυτικά
- Αίσθηση συνεργασίας και κοινού σκοπού
- Ευκαιρία για ανακάλυψη