

Cati oameni, tot atatea povesti. Clasificarea povestilor si functiile lor terapeutice.

Irina Ionescu

Fiecare om isi are propria poveste, originala si personala. Ceea ce face diferenta intre oameni este faptul ca unii aleg sa vorbeasca despre povestea lor, si altii aleg tacerea. Pentru a ne orienta mai bine in universul povestilor dar si al terapiei bazate pe povesti, este important sa cunoastem tipurile acestora caracteristicile si functiile terapeutice pe care le pot avea.

Povestile pot fi clasificate in fel si chip, dar aceasta clasificare, in sine, ne ajuta doar la structurarea scolastica a informatiilor despre povesti, intrucat in practica psihoterapeutica nu vom lucra cu aceste informatii decat in masura in care dorim sa realizam dosare academice bine documentate pentru fiecare caz in parte. Pe de alta parte, este important sa cunoastem aceasta clasificare, pentru ca ne va ajuta sa alegem mai usor tipul de poveste potrivita pentru copilul sau adolescentul cu care lucram. Aceasta clasificare se confunda, de fapt, cu clasificarea metaforelor, si, intrucat metafora sta la baza povestilor, putem extrapola fara sa gresim clasificarea metaforelor la povesti. Iata cateva criterii de baza:

(1) In functie de *functia pe care o indeplinesc*, povestile sunt:

- povesti axate pe solutie, pe resursele clientului;
- povesti pentru facilitarea exprimarii creativitatii si imaginatiei;
- povesti exploratorii, care ajuta terapeutul sa cunoasca universul interior conflictual si problematic al clientului.

(2) In functie de *sursa*, avem doua directii principale:

- **emitorul povestii**, ceea ce duce la existenta a trei tipuri de povesti:

- *povesti produse de client*: copilul sau adolescentul este cel care inventeaza povestea, pe o tema data sau libera;
- *povesti produse de terapeut*: atunci cand terapeutul propune, intr-un anumit moment al terapiei, o poveste, pe marginea careia incurajeaza copilul sau adolescentul sa se exprime, sa o discute, eventual sa o continue, sa ii dea o finalitate;
- *povesti colaborative*: sunt povesti produse in egala masura de client si de terapeut, izvorand din interactivitatea lor si din schimbul de idei. Acest tip de povesti pot fi create din momentul in care terapeutul si copilul au o relatie destul de stransa, pentru ca presupun, asa cum sugereaza si numele, o colaborare. Interventia terapeutului este mult mai pregnantă, el neasumandu-si doar rol de facilitator ci si de creator, alaturi de copil. Deci, pe de o parte, terapeutul trebuie sa cunoasca limitele interventiei in cazul relatiei cu copilul, si pe de alta parte trebuie sa obtina destule permisiuni din partea acestuia de a se implica in procesul de creatie.
- **originea mataforei:**
 - *cultura povestilor, legendelor, miturilor unei populatii sau povesti transculturale;*
 - *produse artistice vizuale- desene, picturi;*
 - *teme universale;*
 - *experienta proprie*: a clientului, a terapeutului sau eufemisme, sine qua non valabile, ce nu pot fi puse la indoiala;
 - *povesti psihodramatice*: care sunt puse in scena si jucate.

In ceea ce priveste *functiile povestilor*, le voi reda asa cum le-am gasit in cartea "101 healing stories for children and teens":

(1) *Povestile informeaza*. In ultimii ani, Nadia Lalak, psiholog consultant pe problemele mediului si educator, s-a ocupat de cresterea nivelului de implicare si constientizare a problemelor mediului inconjurator, lucrând cu copiii prin intermediul povestilor cu zane.

Proiectul sau isi propune sa inspire actiuni ecologice, sa faciliteze apropierea si grija fata de natura si le ofera copiilor ocazia sa experimenteze cu bucurie lumea naturala, in

mod direct. Prin aceste povesti, copiii invata despre efectele urbanizarii asupra naturii si a legaturii stranse care exista intre diferitele verigi ale mediului.

Lalak si-a sprijinit abordarea pe vorbele pline de intelepciune ale lui *Confucius*:

“Invata-ma si voi uita,

Arata-mi si voi tine minte

Implica-ma si voi intelege.”

Din punctul ei de vedere, povestile sunt parte integranta din procesul de implicare a copiilor in intelegerea informatiilor: “Departa de sala de curs si de tabla de scris, copiii raspund cu entuziasm interpretarilor creative ale naturii si problemelor ecologice, si oportunitatii de a ramane implicati in povesti magice, cu zane, in jocuri de rol antrentante si amuzante”.

(2) Povestile educa/predau abilitati. La ora de matematica, copiilor sunt invatati adunarea primara: $1+1=2$. Acum, sa ne imaginam urmatoarea abordare: Julie s-a intors acasa dupa prima ei saptamana de scoala. Ii era foame si era obosita, dar imediat cum a pus piciorul in casa a simtit mirosul ademenitor de prajituri proaspat scoase din cuptor. Mama ei o intreaba: “Vrei o prajitura?”. Julie mananca o prajitura cu pofta si dupa ce termina, intreaba: “Pot sa mai mananc una?”. Mama ii raspunde: “Ai mancat deja una, si daca mai mananci una, inseamna ca vei fi mancat deja doua prajituri”. Este un exemplu clasic care ilustreaza felul in care crearea unei povesti, bazate pe o situatie cotidiana, poate duce la insusirea unor aptitudini matematice. In terapia copiilor cu dizabilitati (autism, down, retard mental), acei copii care au nevoie de lectii dinstincte, bine structurate, pentru a-si insusi o serie de abilitati pe care altfel copiii normali si le insusesc in mod spontan, se foloseste deseori tehnica asocierii abilitatii de invatat cu functia pragmatica. De exemplu, daca dorim sa ii invatam sa raspunda la sarcina “Du-te la usa”, trebuie sa cream un context functional, care sa-i ofere copilului o recompensa implicita: “Iesim la joaca! Du-te la usa”. In cazul utilizarii povestilor, ne bazam pe acelasi principiu: ne folosim de un lucru ce este in sine o recompensa pentru copil.

In cartea **“Teaching Thinking Skills with Fairy Tales and Fantasy”**, autoarea ne propune cateva exercitii simple, bazate pe povesti cunoscute de copil, pe basme, fabule, si povesti contemporane cunoscute, care sa ne ajute sa... ii ajutam la randul nostru pe copii

sa-si insuseasca o serie de aptitudini cognitive, intr-o maniera creativa si amuzanta.

Iata un exemplu, in cazul in care dorim sa aducem conceptele abstracte in concret pentru a le intelege mai bine, "A face abstractul concret":

"Personificarea este una dintre modalitatile pe care le putem folosi pentru a aduce conceptele abstracte in planul concret. Folosind personificarea, atribuim conceptului abstract calitati umane [n.n.: apropiindu-l, astfel, de realitatea copilului sau adolescentului].

Exemplu: *Libertatea*

Eu sunt Libertatea.

Casa mea este oriunde oamenii au dreptul de a alege

Port o armura care ma ajuta sa apar drepturile oamenilor

Munca mea este aceea de a apara drepturile oamenilor oriunde ele sunt amenintate

Rudele mele sunt Alegerea si Responsabilitatea

Cand sunt in vacanta, cei care domina sunt stapani peste tarile mele

Ma plimb cu serenitate si voiosie pe toate taramurile peste care domnesc, bucuroasa
ca oamenii ma vor si ma cauta"

Cerinta: atribuie calitati umane unuia dintre urmatoarele concepte: dreptate, reponsabilitate, iubire, curaj, frica, manie.

1. Ce esti tu? _____

2. Unde locuiesti? _____

3. care sunt culorile tale preferate? _____

4. Care este meseria ta? _____

5. Cine sunt rudele/prietenii tai? _____

6. Ce se intampla atunci cand pleci in vacanta? _____

7. Pe unde te plimbi? _____

Un alt exemplu, in care ne vom folosi de povestea "Alba ca Zapada si cei sapte pitici" pentru a preda conceptul de apus:

"Mama vitrega cea rea a Albei ca Zapada ii ordona padurarului sa duca fata in padure si sa o ucida. Padurarul o duce pe fata in padure, dar pe masura ce se innopta si

timpul trecea, el nu a mai putut sa savarseasca fapta cea rea. A lasat-o sa fuga. Alba ca zapada a fugit prin maracini si copaci. Spre *apus*, s-a apropiat de o casuta. A intrat ca sa se odihneasca. Totul in casuta era foarte mic, dar era tare curat si ordine. Pentru ca era foarte obosita, s-a intins intr-un patut si a adormit.”

Concept abstract: **apus**

Eu sunt bunicul Apus
 Care-l trimit pe soare la culcare
 In spatele muntilor frumosi
 Hainele mele sunt o mantie neagra
 In mana tin un chibrit aprins
 Care palpaie si apoi se stinge,
 Lasand-o pe vara mea, Noaptea, sa petreaca
 Si plec in vacanta atunci cand soarele apare.

Foloseste acest exemplu, pentru a povesti, la alegere despre: dimineata, rasarit, noapte:

1. Ce esti tu? _____
2. Unde locuiesti? _____
3. care sunt culorile tale preferate? _____
4. Care este meseria ta? _____
5. Cine sunt rudele/prietenii tai? _____
6. Ce se intampla atunci cand pleci in vacanta? _____
7. Pe unde te plimbi? _____

Poate situatia in care ne trece prin minte cel mai adesea sa folosim povestile este atunci cand abilitatile pe care dorim sa si le insuseasca copilul tin de latura afectiva, emotionala. Putem alege o un anumit pasaj dintr-o poveste sau basm care sa contina anumite emotii si sentimente, fie exprimate direct de personaje, fie presupuse. Cu ajutorul unor intrebari orientative (“Ce a simtit Alba ca Zapada cand a fost izgonita de mama ei vitrega?”, “Cum s-a simtit ratusca cea urata cand a fost batjocorita de surorile ei? Dar cum s-a simtit ea dupa ce s-a transformat in lebada?”, etc.), il putem face pe copil sa

constientizeze emotiile, sa le denumeasca, sa cunoasca diversitatea lor si in acelasi timp si posibilele cauze. Pe termen lung, putem lucra pe cresterea gradului de intelegere si empatie fata de sentimentele semenilor, si protejarea lor. De asemenea, il ajutam ca in situatii neplacute, sa poata identifica mai exact starea emotionala interioara, incurajandu-l, astfel, sa o comunice.

(3) Povestile transmit valori. Intr-o tara mica, invecinata la Nord cu Bengladesul si la Sud cu Tibetul, circula o poveste foarte veche, numita "Cei patru prieteni". Este vorba despre povestea a patru animalute, un iepure, un elefant, un paun si o maimuta, care descopera o samanta si se ajuta reciproc pentru a o cultiva, planta si apoi pentru a culege roadele. Este o poveste despre importanta cooperarii, care se naste din folosirea si punerea la comun a abilitatilor diferite, deosebite, pe care fiecare dintre noi le are (asocierea de animale este destul de ciudata, fiecare exprimand, la nivel simbolic, anumite calitati si atribuite: maimuta jucausa si flexibila, elefantul mare si puternic, iepurele rapid si paunul cu penajul lui frumos si mare), si despre culegerea roadelor acestei cooperari. In toate culturile lumii exista foarte multe povesti care ii invata pe copii valorile sociale si importanta comunicarii. De asemenea, unele povesti predau aceste lectii prin forta exemplului negativ, prin prezentarea consecintelor nefaste ce urmeaza unei nerespectari a principiilor si valorilor morale (cum este cazul povestii aborigenilor din Australia, redata la inceputul lucrarii). Astfel, in povesti se poate vorbi fie despre *beneficiile* respectarii normelor si valorilor morale, sanatoase, fie despre urmarile negative ale incalcarii lor.

(4) Povestile disciplineaza. Aceasta functie evolueaza natural din precedenta. Dincolo de a fi folosite pentru modelarea comportamentelor, povestile prezinta copiilor consecintele disciplinare ale compliantei sau non-compliantei. Aici exista o controversa destul de interesanta dar in acelasi timp si apasatoare. In timpuri in care corectiile corporale sunt blamate de catre societate si interzise prin lege, disciplinarea copiilor ridica serioase dileme. Mamele din Nepal rezolva aceasta dilema, folosind povesti terifiante atunci cand copiii lor sunt neascultatori, povesti cu fantome, monstri si vietati amenintatoare. Principiile societatii vestice s-ar putea revolta in fata acestor masuri, considerandu-le abuzive si nesantoase pentru psihicul fragil al copiilor, dar in egala masura parintii din Nepal pot considera ca desenele animate violente si agresive care

invadeaza televizoarele caminelor sunt daunatoare deoarece promoveaza violenta de dragul violentei, neexistand o lectie pe care copilul trebuie sa si-o insuseasca. Chiar si asa, intr-o oarecare masura, astfel de povesti cu Bau-Bau sau Baba Cotoroanta mai sunt si azi folosite de catre bunici, in disciplinarea nepotilor.

Aceasta situatie, dincolo de dilema etica pe care o contine, ilustreaza doua aspecte:

- exista moduri diferite in care povestile sunt folosite in culturi diferite;
- povestile au o mare putere de control asupra comportamentului, iar acest aspect este foarte relevant pentru functia lor terapeutica.

(5) Povestile imbogatesc experienta. Unul dintre aspectele ce diferentiaza copiii de adulti este acela al experientei de viata limitate. Cu cat inaintam in varsta, cu atat acumulam mai multa experienta, ne confruntam cu mai multe situatii, unele fericite altele mai putin fericite, care ne obliga sa ne adaptam si sa ne imbogatim repertoriul de raspunsuri fata de situatiile in care viata ne pune. Unul dintre rolurile terapeutului este acela de a oferi copilului experiente variate, crescandu-i sansele de a se descurca in diverse situatii. Experienta este principalul proces prin care invatam, si in acelasi timp dobandirea experientei ne ajuta sa invatam mai multe. Ea ne ajuta sa facem fata schimbarilor care survin uneori pe neasteptate si care ne pot bulversa. De asemenea, experienta poate avea conotatii negative sau pozitive, insa statutul sau de profesor ramane acelasi daca stim sa profitam de ea.

Ne putem folosi de povesti pentru a-i ajuta pe copii sa faca fata unei situatii dureroase prin care in acel moment trec (respingerea, abandonul, furia) sau ii pregatesc pentru a infrunta situatii negative viitoare (decesul unui membru al familiei, plecarea parintilor, etc.), cu care copilul nu s-a mai confruntat. Explorand aceste situatii in maniera securizanta pe care o ofera povestile, pe de o parte copiii pot invata sa isi accepte sentimentele de tristete sau suparare, sa si le constientizeze, si pe de alta parte pot invata ca si in aceste intamplari dramatice exista posibilitatea supravietuirii.

(6) Povestile faciliteaza rezolvarea problemelor. Elaine Atkinson spune: "Copiii care pot gandi simbolic sau metaforic sunt cei mai buni in a rezolva probleme." Dezvoltand copilului abilitatea de a gandi metaforic, facilitam dezvoltarea capacitatilor de gestionare a problemelor.

“Viata este ca un trandafir: frumoasa dar cu tepi. Trebuie sa stii de unde sa o apuci”- iata o metafora care sintetizeaza bine, putem spune- esenta vietii. Acea ca ne ofera destule motive de bucurie, dar in acelasi timp si momente de tristete. Si chiar si acelea, daca le tratam cu intelepciune (stim de unde sa le apucam), nu ne pot rapi din placerea de a trai.

Intorcandu-ne la rezolvarea de probleme, copiii invata de mici sa si le rezolve. In prima instanta, ei plang atunci cand le este foame, iar mama stie imediat ca au nevoie de ceva si atunci intreaga ei atentie se indreapta catre ei. In timp, bebelusii incep sa-si rafineze strategia, dezvoltand plansuri diferite pentru nevoi diferite, astfel incat mama nu mai pierde timpul incercand sa isi dea seama de ce anume are nevoie, stiind sigur ca daca scantecel copilului suna intr-un anumit fel, lui ii e foame, somn sau trebuie sa fie schimbat. Extrapoland la subiectul povestilor, acestea pot oferi solutii alternative la impasuri. Eroii ca Sherlock Holmes sau Harry Potter detin propriile strategii de rezolvare a problemelor, primul bazandu-se pe forta intelectului, pe deductiile logice, in timp ce Harry Potter isi are mereu prietenii aproape, folosindu-se de calitatile fiecaruia pentru a iesi din situatii periculoase. In timpul sedintei il putem intreba pe copil: “Ce ar face Sherlock Holmes intr-o situatie similara?”, “Cum s-ar ocupa de problema asta?” si in acelasi timp ne putem intreba pe noi insine: “Care sunt strategiile de rezolvare a problemelor pe care copilul le foloseste in mod curent?”, “Care este tipul de experiente pentru care trebuie sa le pregatesc si de ce erou ma pot folosi in povestile mele?”.

(7) Povestile vindeca. Metafora are puterea de a comunica oamenilor lucruri pe care altfel poate nu le-ar accepta sa le auda din partea altora. Ea creeaza o punte de legatura intre experiente diferite, momente diferite din viata, imprumuta din intelepciunea ei si din speranta pe care uneori o contine. Metafora contine capacitatea de transformare a fiecaruia dintre noi si insasi dorinta noastra de a schimba lucrurile sau de a le vedea din alta perspectiva. Metafora, povestea vindeca deoarece amandoua ne pun in contact cu nevoile, dorintele noastre profunde, cu resursele si cu obstacolele pe care credem ca trebuie sa le depasim. *In esenta, povestile ne pun in contact cu noi insine*