DAVID EPSTON

»JAZ SEM MEDVED«: ODKRIVANJE ODKRITIJ[1]

Primer re-avtorizacije oz. ponovnega pisanja zgodbe

Sara Geiger Bukovec, 2010

(Lea Šugman Bohinc priredila na podlagi diplomskega dela)

Navedla bom primer, ki ga je zapisal David Epston. V uvodu pove, da je spoznal 7-letnega dečka Bjorna in njegovo mamo Gerde. Ker je bil pred srečanjem na obisku pri prijateljih, kjer je izvedel, da 'bjorn' pomeni medved, je dečku to zaupal.

Bjorn je že obiskal pediatra specialista, ki sta ga z mamo primarno obiskala zaradi vnetja ledvic. Predpisal mu je antibiotike in vnetje je bilo pozdravljeno. Kljub temu je Bjorn nadaljeval z zelo pogostim uriniranjem. Postajalo je že nevzdržno, saj ni mogel biti normalno prisoten pri pouku, težave je imel tudi ponoči. Mama je terapevtu razložila, da se je Bjorn dolgo časa bal, da bi močil hlače. Bjorn je povedal, da prejšnji dan od jutranjega čaja do časa za igranje ni obiskal stranišča.

Tehnika, ki jo David Epston uporablja pri otrocih, se imenuje »*odkrivanje odkritij*« (Smith 1997).

DAVID: Bjorn, spominjaš se včerajšnjega dneva, ki bi lahko bil zelo pomemben dan v tvojem življenju, kajne? … ker na ta dan iz tega ali drugega razloga … tega še ne vem, a bova kmalu odkrila … si ti – *ti* – storil nekaj resnično, resnično pomembnega. Premagal si svojo navado. Prej nisi mogel zdržati, a včeraj si zbral toliko moči, medvedje moči, da si to storil. O tem govorim, ker menim, da je zelo zanimivo, kako da si bil tako močan, da si zdržal ves dan. Tvoja moč … kako dolgo je trajala?

Terapevtov komentar: Z vprašanjem, da bi včerajšnji dan lahko bil zelo pomemben dan v Bjornovem življenju, pove, da prispeva k ustvarjanju novih možnosti, novih realnosti. Pomembno se mu zdi poudariti, da je »on«, Bjorn, storil nekaj pomembnega. Izjemnost dogodka je interpretiral z eksternalizacijo, da ima moč kot medved in da je problem navada.

[1] Epston, D. (1997). »I am a Bear«: Discovering Discoveries. V: C. Smith, D. Nylund (ur.). Narrative Therapies with Children and Adolescents. New York, London: The Guilford Press. 53-70. Prevedla Sara Geiger Bukovec.

Za mamo pravi, da je že ustrezno ločila med medicinskim diskurzom in problemom. Z dvojno eksternalizacijo, rešitve kot moči in problema kot navade, je Bjornu omogočeno, da govori o problemu in hkrati problemu. To omogoči alternativne poti še neodkritih možnosti, ki jih terapevt poimenuje »knowledge« (Smith 1997: 55).

BJORN: Trajala je od jutranjega čaja do časa za igranje.
DAVID: Od jutranjega čaja do časa za igranje.
BJORN: Da, med njima.
DAVID: Tisti dan, ko si se počutil šibkega in je bila tvoja navada močna, kolikokrat si šel na stranišče med jutranjim čajem in časom za igranje?
BJORN: Morda dvakrat.
DAVID: Včerajšnji dan je bil zelo dober dan zate. Pripovedoval si mi o tem, da si bil ponosen nase, ker si zmagal in ne izgubil. Ali si radoveden … veš, kaj pomeni biti radoveden? Ali se sprašuješ, kako to, da si bil ravno včeraj tako močan? Se sprašuješ? Vem, da se jaz. Zelo sem radoveden. Si ti tudi zelo radoveden?
BJORN: Sem.

Terapevtov komentar: Z izražanjem svoje radovednosti in začudenja namesto konvencionalnih vprašanj skuša vzbuditi potencialne vire moči v Bjornu (Smith 1997).

DAVID: Se lahko spomniš česarkoli, kar si kdaj storil drugače in v resnici ne želiš pozabiti? … Si kdaj kaj sanjal, ti je kdaj kaj reklo, da moraš nekaj storiti? Ti je tvoj medvedek rekel, da stori nekaj… Sta ti mama in oče dala hrano za močne? Kaj je vplivalo, da si bil tako močan?
BJORN: Pravzaprav ne vem.
DAVID: Se ti morda vsaj kaj dozdeva?
BJORN: Kar tako je naneslo.
DAVID: Tvojo moč je kar tako naneslo! Mar res! Se lahko spomniš kakšnih drugih dogodkov, ko je moč kar tako naneslo?
BJORN: Včasih, ko plavam …
DAVID: Ko plavaš, včasih torej občutiš to moč.

Terapevtov komentar: Pojasni, da je postavljal odprta vprašanja, na katera ni zahteval odgovorov. Pravi, da pri otrocih velikokrat deluje domišljija in se zato počutijo bolje, če spodbuja domišljijski svet, iskanje možnosti, ki jih otroci po navadi začnejo nizati sami. Zato želi spodbuditi otroški svet in sam prične delovati v njegovih okvirih, ne zahteva, da otroci storijo obratno (Smith 1997).

BJORN: Čutim, da imam moč, da bi lahko plaval še hitreje.
DAVID: Kaj res! Je to res? Kdaj se to zgodi?
BJORN: Ko plavam hrbtno ali pa ležim na hrbtu in brcam.
DAVID: In kar naenkrat se ne počutiš utrujeno … občutiš moč?
BJORN: Kar tako pride.
DAVID: Je to dober občutek?
BJORN: Da!

Terapevtov komentar: S številnimi vprašanji skuša najti čim več primerov, kdaj občuti moč. Pojasni, da Bjorn potrdi, da ima moč v določenih situacijah, a je kljub temu ne povezuje s seboj. Pravi, da moč pride. »It just comes up.« (Smith 1997: 57).

DAVID: Ali čutiš, da odraščaš? In misliš, da ima ta moč kakšno zvezo s tem?
BJORN: Ja … ker sem postal večji …
DAVID: Višji in bolj mišičast?
BJORN: Višji.
DAVID: Ali misliš, da boš prerasel ta problem … to navado? Misliš, da te bo moč odpeljala stran od nje?
BJORN: Sploh ne vem, če to je.
DAVID: Ali misliš, da rasteš in postajaš močnejši in ostaja navada enaka? Od kod prihaja ta moč? Vem, da imaš zelo močno ime. Misliš, da ti medvedek daje moč? Misliš, da ga zate skrbi … konec koncev medvedki to počnejo, pazijo na otroke? Za kaj misliš, da so medvedki?
BJORN: Da te uspavajo.
GERDE: Pravzaprav Bjornu daje moč krava Micky, ki gre vedno z nami na pot.
DAVID: Super krava … še nikoli nisem slišal zanjo.
BJORN: Ko jo crkljam, oddaja moč.
DAVID: Kako dolgo?
BJORN: 12 minut.
DAVID: In to je vse?
BJORN: Moč pride ven.

Terapevtov komentar: Pojasni, da je namerno uporabil izraza moč in odraščanje, saj je to po navadi jezik otrok, ki radi 'odraščajo', saj so potem 'močnejši'. Glede na to, da pomeni

Bjornovo ime 'medved', je metaforo želel navezati na njegovo moč. Terapevtu se zdi zanimivo, da Bjorn moč eksternalizira, pravi, da moč/rešitev kar 'pride od nekod'.

DAVID: Kako to storiš?

BJORN: Mislim, da zato, ker se rada igra z mano … dajem ji hrano in mleko.

DAVID: Torej misliš, da ima kaj s tem, da se imaš lepo? Zato dobiš moč?

BJORN: Včasih jo dobim, ko vozim kolo …

DAVID: To lahko razumem. Poglej, veliko virov svoje moči imaš. Kolesarjenje, plavanje.

BJORN: In ležanje na hrbtu, medtem ko brcam.

DAVID: In ležanje na hrbtu, medtem ko brcaš. Imaš super kravo. In imaš svojo moč kot medvedek (bjorn). Veliko se ti dogaja, kajne?

BJORN: Ja!

Terapevtov komentar: Povzameta vire moči, ki so vezani nanj in njegov domišljijski svet.

DAVID: Ali lahko nekaj predlagam, ti pa mi povej, če imam prav ali se motim? Morda do danes nisi vedel, kako veliko moči imaš in najbrž te je zato navada premagovala? Nisi vedel, da imaš takšno moč … Moč imaš tukaj, a je še nisi uporabil nasproti svoji navadi, kajne? Nisi vedel, da bi jo lahko. Kaj misliš?

BJORN: Ne vem.

Terapevtov komentar: Serija vprašanj umesti trenuten 'status' navade. Tisto, kar je bilo prej 'neznano', je postalo 'znano'.

DAVID: Torej, ali si vedel, da imaš toliko moči?

BJORN: Nisem.

DAVID: Je dobro, da jo imaš, je dobro vedeti, da jo imaš?

BJORN: Ja!

DAVID: To me ne preseneča. Veš, zakaj? Iz dveh razlogov – prvič, ker sem jaz vedel, kaj pomeni tvoje ime. In drugič, ker izgledaš močan. (Obrne se k mami) Izgleda močan in zdrav. Lahko potipam tvoje mišice? Kaj misliš, da bi se zgodilo, če zbereš skupaj vso svojo moč? … Imaš veliko moči in veliko ljudi, ki bi ti pomagali. Če vse združiš in naperiš proti svoji navadi, kaj misliš, da bi se zgodilo? Bi ti zmagal ali bi te navada premagala?

BJORN: Jaz!

Terapevtov komentar: Ko se Bjorn zave svojih moči, ustvari nov opis sebe, ne več kot šibkega, da nazaduje v razvoju, da moči hlače. S tem ko ga prosi, naj mu pokaže mišice, fizična moč metaforično predstavlja vire moči, iz katerih lahko izhaja.

DAVID: Dobro! Tudi jaz tako mislim. (Obrne se k mami) Če sem vas prav razumel, je pediater rekel, da je Bjorn nazadoval in izgubil nekaj moči, bolj pomembno, samozavesti … noben otrok ne bi želel močiti hlač.
GERDE: To je njegova glavna skrb. Vedno pravi, da se boji močiti hlače. To ga res moti. Verjamem, da ima dovolj moči.
DAVID: Ali misliš, da te hoče problem prelisičiti, da bi mislil, da si slabič, čeprav si v resnici močan?
BJORN: Skuša reči, da …
DAVID: Kaj ti pravi?
BJORN: Samo pravi… misli, da sem slabič, pa nisem.
DAVID: Dobro. Kaj če mu to rečeš nazaj?
BJORN: To skušam narediti.
DAVID: Kaj rečeš nazaj?
BJORN: Jaz rečem…
DAVID: Sprašujem se, če se združimo in ustvarimo nekaj energizirajoče govora zate. Misliš, da bi prestrašili navado? … Ji dali lekcije? Bi rad dal lekcijo svoji navadi? Ji povedal, da ne ve, kako močan si v resnici?
BJORN: Ponoči vedno rečem …
DAVID: Ja, kaj rečeš?
BJORN: Ko grem na stranišče že dvanajstič, rečem, da je zadnjič. Če moram iti še enkrat, rečem, da ne grem več.
DAVID: Kaj misliš, da bi se zgodilo, če bi to rekel že sedmič? Da bi rekel, dovolj imam, mislim, da bom postal močan že sedmič. Kaj misliš, da bi se zgodilo? Misliš, da bi to lahko storil, če bi uporabil moč, kot jo znaš uporabiti?
BJORN: Mislim, da bi lahko to storil, ker mi je eno noč že uspelo. Ponoči bi moral iti na stranišče, pa nisem šel.
DAVID: Nisi?
BJORN: Samo enkrat.
DAVID: To je bila dobra noč, kajne?

*Terapevtov komentar: Z vprašanjem, ali misli, da ga hoče problem prelisičiti, da bi mislil, da je slabič, čeprav je v resnici močan, je terapevt zagotovil dve različni verziji Bjorna. Takšno vprašanja ima učinek dekonstrukcije trenutne 'resnice', problemske verzije dečka.*

DAVID: Poslušaj, mislim, da si pripravljen. Si dovolj star, dovolj močan in pameten, da boš pometel z navado. Ali misliš, da si? Ali bi raje počakal, da boš starejši?

*Terapevtov komentar: Pove, da pri mladih ljudeh, ki morajo prevzeti odgovornost za rešitev svojega problema, vedno uporabi »vprašanje pripravljenosti«.*

BJORN: Zmogel bom.
DAVID (mami): Bi bili veseli zanj, če bi mu uspelo?
GERDE: Seveda.
DAVID: Na podlagi najinega pogovora imam občutek, da je moč povsod okoli, samo tam je ni, kjer jo potrebuješ. To je tako, kot če bi imel veliko goriva, a se avto ne bi premikal, ker ga ne bi natočil. Ali razumeš, kaj ti hočem povedati? Da moramo nekako spraviti moč vate. In potem jo boš lahko uporabljal, za karkoli boš želel. Prav? Lahko jo uporabiš, da prekineš to navado, ali da boš hitreje plaval ali bolj užival življenje. Si pripravljen na to?
BJORN: Sem!

---

David Epston je na koncu mami predlagal, da se ustavita v knjižnici in si sposodita nekaj knjig o medvedih, saj je imel občutek, da se Bjorna metafora ni dotaknila. On pa je fantu obljubil, da mu pošlje kaseto.

Epston pojasni pomen pisem, ki jih je z Whitom uporabljal namesto kaset. Uporabljata izraz 'pisma kot naracije'. Epston pravi, da so pisma zelo uporabna za različne namene. Preko njih lahko dejanska življenjska izkušnja postane naracija, zgodba. Ločita med 'profesionalnimi pismi', kjer gre za komunikacijo med strokovnjaki o osebah in njihovih problemih. Slednje nimajo dostopa do teh pisem, čeprav je njihova prihodnost odvisna od njihove vsebine. V narativni terapiji pa so pisma so-konstruirana realnost in so dostopna vsem sodelujočim.

Terapevt pojasni, da je v obdobju po terapevtskem procesu z Bjornom postal zelo zaposlen, zato ni imel časa posneti kasete. Čez en teden je poklical Gerde, da bi preveril, če je to še potrebno. Gerde ga je bila vesela, povedala je, da je imel Bjorn že 4 uspešne noči, ne da bi šel na stranišče. Glede na uspeh terapije, ga je mama prosila, če pošlje kaseto.

V nadaljevanju prikazujem transkript 'posnete zgodbe':

Pozdravljen, Bjorn, tukaj David … kasete ti nisem poslal takoj, ker sem sklepal, da jo boš potreboval nekoliko kasneje … in zdaj je zelo dober čas, da pričneš poslušati ta posnetek. Najboljši čas za poslušanje je lahko pred spanjem … ko se stemni ali je že temno … ali pa kadar bi prišlo do trenutka, ko bi čutil, da potrebuješ več moči.

Tvoj problem je oslabil tvoj mehur in žal mi je za to … a tvoj mehur in tvoj problem nista vedela, da je tvoje ime Bjorn … sklepam, da ne govori švedsko … po vsej verjetnosti je angleško govoreči problem, zato še ne ve, da tvoje ime pomeni 'medved'. Vsi vedo, da so medvedi zelo prijazne živali, a ko se razjezijo, postanejo zelo močne. Ko sem te pred kratkim srečal, sem imel občutek, da je v tebi medvedja moč. Zato nisem bil presenečen, ko si mi povedal, da si 31. oktobra premagal navado in dokazal, kako medvedji (bear-like) si, saj si od jutranjega čaja do časa za igro zdržal, ne da bi šel na stranišče. Ohranil si svojo moč. Po navadi, ko je bila navada močna in te je slabila, si moral iti na stranišče že dvakrat.

Povedal si mi, da si bil ponosen nase zaradi zmage in ko si mi to povedal, sem videl ponos na tvojem obrazu. In ko sem te vprašal, kako to, da si kar naenkrat dobil toliko moči, si rekel, da je prišla moč v naglici. Zdaj, Bjorn, to ni edini kraj ali edini čas, ko se prikaže tvoja moč. Obstajajo trenutki, ki so jo izzvali. Povedal si mi, da ko plavaš, še posebej hrbtno ali pa samo ležiš na hrbtu in brcaš: »Kar tako pride!« Kar tako pride! Bjorn, ali misliš, da če bi se razjezil, bi kar tako prišla? Ne vem, a je mogoče, če si tako medvedji, kot to govori tvoje ime. Spraševal sem se tudi, če ima tvoja moč kaj opraviti s tem, da odraščaš. Tvoja mama je povedala, da postajaš višji in bolj mišičast. In da si od februarja zrasel 5 centimetrov. Zato smo se vprašali, če boš v bližnji prihodnosti zrasel stran od svojega problema in iz njega. Prav tako si mi povedal, da si se počutil močnega, ko si plezal po drevesih. Ali ni zanimivo, da so medvedi znani po tem, da lahko plezajo na drevesa?

Imaš močno ime, močan um ('mind'), močno telo in samo en delček tebe je bil oslabljen zaradi tvoje bolezni. Prav tako imaš močne prijatelje … povedal si mi, da si imel plišastega bjorna. In ko sem te vprašal, če bo pazil nate, si rekel: »Uspava me. Ponoči me opogumlja.« Prav tako imaš Mickey, super kravo. Ko jo crkljaš, pride ven moč. Ko kolesariš, se prav tako počutiš močnega. Ko sem pričel razmišljati o tem, Bjorn, obstaja ogromno virov tvoje moči.

Tvoje ime, tvoje medvedje ime … tvoja fizična moč … odraščaš … tvoja zmožnost, da prikličeš moč, ko jo potrebuješ – ko hrbtno plavaš ali ko ležiš na hrbtu in brcaš … ko kolesariš … plezaš po drevesih. To so vse tvoji viri moči. In nisi vedel, da imaš toliko moči. Niti nisi vedel, da jih lahko uporabiš proti svoji navadi. Tvoja navada naj se raje pazi, če zbereš vso svojo moč proti njej. To je šibka navada … navada, ki običajno vpliva na mlade ljudi in se ne more zoperstaviti tvojemu odraščanju ali usmerjanju tvoje moči proti njej. Torej, Bjorn, vse, kar moraš storiti, je, da prikličeš svojo moč namesto da ji pustiš, da pride. Zdaj samo pride, ko jo potrebuješ. Misliš, da potrebuješ svojo moč, da oslabiš problem in okrepiš sebe?

Rekel si, da je dobro vedeti, da si tako močan. A jaz sem vedel, da si, Bjorn, tvoja mama je vedela, da si. Imaš močno ime, izgledaš močan, zdrav … in ko sem potipal tvoje mišice, so mi povedale, da je znotraj tvojega telesa veliko moči. Samo en majhen košček tebe je bil oslabljen zaradi bolezni. A ti nisi slabič. Bjorn, lahko bi, ko bi hotel … zbral vso svojo moč na kup … imaš pomagače, plišastega bjorna in plišasto kravo. In ko sem te vprašal, kdo bo zmagal, tvoja navada ali ti, je bilo zelo jasno, da je bila tvoja navada šibka navada. In da lahko ti zmagaš. A je povzročila, da si izgubil mušice in samozavest, da se bojiš močiti hlače. A si zapomni, da nisi nikoli zmočil hlač.

Torej, Bjorn, si bolj močan kot misliš, da si. In tvoja navada te skuša pretentati, da bi mislil, da si slabič. To ni res! Bjorn, to ni res! poglej, si močna mlada oseba, a tvoj problem te slabi, postajaš nesrečen, ponoči ne moreš spati. Čas je, da se razjeziš nanjo, Bjorn, da se okrepiš (strengthen) in ne samo da pustiš, da moč pride ven, temveč da jo pokličeš.

Bjorn, obstaja skrita formula za to in povedal ti bom, kakšna. Če želiš oslabiti navado in okrepiti sebe, jo moraš izreči, ko jo potrebuješ in samo ko jo potrebuješ. Poslušaj zelo, zelo pozorno … kar ti bom povedal.

Si pripravljen, Bjorn? Zelo dobro me posluša. In ponavljaj za mano, ko boš potreboval … ni ti potrebno reči vsega, samo tisto, kar ti je všeč. To so magične močne besede ('magic power words'). Zelo, zelo močne. Pripravljen?

*Opomba: poudarki so avtorjevi, pomenijo glasovne poudarke na posnetku.*

Problem, postajam utrujen in naveličan, da zaradi tebe mislim, da moram ves čas hoditi na stranišče in da mislim, da bom zmočil hlače. Torej, naj ti povem, problem, **nikoli** nisem zmočil hlač in jih **nikoli** ne bom. Zato ti **ne** verjamem **več**. Problem, moje ime je Bjorn. Sem medvedji. Tako kot medved, sem zelo prijazna oseba, a ko se razjezim, **se pazi**! Imam več moči kot misliš, da je imam. Preden sem srečal Davida, sem misli, da moč kar tako pride,

ko jo potrebujem in ko plavam hrbtno, kolesarim, plezam po drevesih. Zdaj vem, da jo lahko prikličem, kadarkoli želim … ko sem **jezen**. **Problem, moram te naučiti lekcijo, ki je ne boš nikoli pozabil**. Pripravil te bom do tega, da boš moral **čakati in čakati**, dokler se ne boš naveličal spravljati name. Imam vso moč, ki jo potrebujem, da to storim. In če se bom počutil šibkega, imam plišastega bjorna in plišasto kravo, ki mi dajeta pogum in moč. In imam močne starše. Torej, problem, **dobil si svoje** (you've had it)! Mislil si, da sem slabič, majhna prestrašena mucka – **a jaz sem medved**!

Terapevt pojasni, da so 'posnete zgodbe' (taped stories) stalnica njegove prakse, saj omogočijo, da terapevti ponovno vstopijo v otroški svet, svet, ki so ga mnogi pozabili. Kasete dovoljujejo direkten dostop do mladih ljudi, ki jih uporabijo ob posebej občutljivih trenutkih, še posebej tisti, pri katerih problemi/navade pridejo ponoči, kot nočne more, zgodnji jutranji astmatični napadi, nočni strahovi, močenje postelje in podobno. Posneta zgodba je sorodna otrokovi.

David Epston pojasni, da je posnel kaseto tako kot bi pisal pismo kot naracijo, iz zapisov s srečanja. Nekajkrat jih prebere, dokler zgodba ne seže v njegovo domišljijo. Njegovo upanje v Bjornovi zgodbi je bilo, da bi spreobrnil to, da moč kar pride, v to, da moč prikliče, kadar jo potrebuje. Uporabil je besedno zvezo 'magic power words' kot sredstvo prehoda od možnosti (chance) k volji. Prav tako je trening zadrževanja mehurja uporabil kot vrsto maščevanja, kar je mogoče samo v narativni drži.

Gerde je srečanje, za katerega sta se še zmenila čez 3 tedne, odpovedala, češ da ni potrebno, saj je problem izginil in je menila, da bi bilo izguba časa tako za terapevta kot za Bjorna. V šestih mesecih je terapevt mamo še nekajkrat poklical. Povedala je, da je Bjornova edina trenutna skrb, kako bo potoval z letalom čez Pacifik in da ga nič več ne teži.