

Jennifer Freeman  
David Epston  
Dean Lovovits

**Terapia  
narativă**  
pentru  
**copii**  
și **familie**

**Abordări ludice pentru  
probleme serioase**

Traducere din limba engleză de  
Cosmin Nedelcu

*Playful Approaches to Serious Problems:  
Narrative Therapy with Children and their Families*  
Jennifer Freeman, David Epston, Dean Lobovits

Copyright © 1997 by Jennifer Freeman, David Epston, and Dean Lobovits  
Ediție publicată pentru prima oară de W.W. Norton & Company, Inc., 1997



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372  
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



*Terapia narativă pentru copii și familie  
Abordări ludice pentru probleme serioase*  
Jennifer Freeman, David Epston, Dean Lobovits

Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactori: Delia Anghelescu, Carmen Vasile  
Corector: Dorina Lipan  
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu  
Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
FREEMAN, JENNIFER

**Terapia narativă pentru copii și familie: abordări ludice pentru  
probleme serioase** / Jennifer Freeman, David Epston, Dean Lobovits;  
trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu. - București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4566-1

I. Epston, David  
II. Lobovits Dean  
II. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

## CUPRINS

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	13

### Partea I

#### COMUNICAREA LUDICĂ

CAPITOLUL 1. Comunicarea ludică în terapia de familie .....	23
CAPITOLUL 2. Să îl cunoaștem pe copil separându-l de problemă .....	73
CAPITOLUL 3. Povești despre speranță .....	95
CAPITOLUL 4. Părinții în terapia de familie care include și copiii .....	127
CAPITOLUL 5. Diluarea intrigii și întărirea poveștii alternative .....	168
CAPITOLUL 6. Elaborarea unei narațiuni prin intermediul scrisorilor.....	196
CAPITOLUL 7. Publicarea noutăților .....	217

### Partea a II-a

#### RESURSE LUDICE

CAPITOLUL 8. Terapiile meritului estetic și literar .....	247
CAPITOLUL 9. Asistenți de terapeuți fără diplomă .....	289

CAPITOLUL 10. Abilități ciudate și speciale .....	300
CAPITOLUL 11. Politica familială în acțiune .....	322
CAPITOLUL 12. O imaginație proprie .....	341

## Partea a III-a

### POVEȘTI LUDICE

CAPITOLUL 13. Jonathon: „Am depășit atât de multe obstacole, încât nu cred c-o să mă mai pot întoarce“ .....	369
CAPITOLUL 14. Tony: „Spiritual, băiatul este bine“ .....	386
CAPITOLUL 15. Jason: „Acum îmi aprind singur lanterna“ .....	415
CAPITOLUL 16. Sophia: „N-o să-ți fac loc în inima mea, dar o să-ți fac loc pe pielea mea“ .....	438
CAPITOLUL 17. Terry: „Așadar, după o lungă perioadă îngrozitoare, trăiesc din nou în pace“ .....	460
<i>Considerații finale</i> .....	486
<i>Note</i> .....	490
<i>Bibliografie</i> .....	496
<i>Indice</i> .....	504

*Elanei și lui  
Benny Alună*

Respect pentru oameni și cărți

Zoy Kazan, Linda Kuwatani, Ellen Peskin, John Prowell, Archie Smith Jr., Yvette Flores Ortiz, Mathew Mock și Veronique Thompson.

Ne cerem sincer scuze celor pe care, inevitabil, i-am omis din această listă. Dacă este nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil, evident că trebuie unul pentru a scrie în același timp o carte. Vă mulțumim tuturor!

David Epston ar dori să le mulțumească pentru devotament lui Jenny și lui Dean pentru organizarea unui material atât de bogat într-o carte a cărei lectură este o încântare. O mare parte din această muncă a fost realizată în tandem cu o sarcină solicitantă și cu primul an de viață al Elanei. Fără ei, această carte n-ar fi fost altceva decât o harababură de transcrieri și de conversații rememorate cu drag de-a lungul anilor.

Prietenă lui David și codirectorul Family Therapy Centre, Johnella Bird, a fost parte din – pe atunci – cvartetul de coautori din „etapele conversaționale” ale cărții de față. În mod regretabil, circumstanțele nu i-au permis să contribuie într-un mod care să-i ofere satisfacție și, din acest motiv, a decis să se retragă. Credem că această carte este mai săracă prin absența ei, căci o mare parte din munca lui David s-a dezvoltat grație conversațiilor lor din ultimii aproximativ 12 ani, care începeau cu: „Ce părere ai despre asta, Johnella?”

## INTRODUCERE

Cu ochii căprui scânteind și cu o expresie plină de așteptări pe chip, Maria, în vârstă de opt ani, a pășit în cabinetul lui Jenny și a anunțat-o:

– Am o idee nouă despre doamna Țâfnă!

Era a doua oară când Jenny fusese surprinsă în doar o săptămână. Prima surpriză se produsese când mama Mariei, Sarah, îi telefonase luni pentru a-i spune că, din senin, Maria avusese inițiativa acestei vizite, după ce își întrebasese mama dacă ar putea „să o vadă din nou pe Jenny”. A doua surpriză a fost atunci când Jenny remarcase entuziasmul fără rezerve al Mariei în privința noii sale idei despre cum să se poarte cu doamna Țâfnă. Jenny și-a amintit cât de sfioasă și de reticentă păruse Maria cu un an și jumătate în urmă, când se întâlniseră pentru prima dată.

Ultima oară când Jenny se văzuse cu Maria și familia ei, consimțiseră că fetița făcuse progrese mari în încercarea de a deveni o „îmblânzitoare a doamnei Țâfnă”. În ședințele din anul respectiv, toată lumea colaborase pentru a o ajuta pe Maria să le înfrunte pe doamna Țâfnă și pe companioana sa, doamna Nefericire, care puseseră stăpânire pe viața ei. Cooperarea dintre ei se baza pe faptul că se săturaseră de modul în care doamna Țâfnă și doamna Nefericire stricau distracția familiei. Inițial, părinții o descriuseră pe Maria ca „explodând de furie, țipând, trântind ușile, amenințându-i pe cei care se apropiu de ea”. Un motiv neînsemnat de iritare la micul

dejun se amplifica și umbra restul zilei cu ciondăneli, certuri între frați, bosumflări, plânsese și accese de furie.

Maria a încercat diverse metode pentru a ține sub control aceste probleme care până atunci i se păruseră copleșitoare. A descoperit una dintre cele mai bune tehnici anti-Țâfnă de la bun început: putea să se descotorosească de doamna Țâfnă retrăgându-se într-o încăpere liniștită și petrecând câteva minute singură. Acum, după vreo opt luni, practicând această tehnică, Maria inventase o idee pe care era sigură că Jenny ar fi fost foarte dornică s-o afle.

Intrând cu pași mari în camera de joacă, trântindu-se pe podea cu zâmbetul pe față, a început fără să-și tragă răsuflarea:

– Sâmbăta trecută eram supărată pe o prietenă. Nu voia să-mi dea și mie bicicleta. Începeam să am o zi furioasă. Apoi m-am dus în baie să fac o pauză. Și-am început să rup în bucăți hârtia igienică. Atunci am avut o idee. Am sfâșiat hârtia în forma literei cu care începea numele zilei, am aruncat-o în toaletă și am tras apa.

Hlizindu-se, Maria a privit-o pe Jenny, așteptându-se, se pare, să prindă poanta. Jenny a intuit:

– Te-a ajutat să te descotorosești de Țâfnă?

– Da! Am aruncat ziua cu Țâfnă la toaletă și am tras apa!

– Și ideea asta bună a ta ți-a deschis ușa către o altfel de zi?

– Exact, m-am hotărât apoi că poate să fie o zi nouă și fericită!

Pornind de la experiențele terapeutice anterioare, Maria a ghicit că Jenny o va invita să scrie ultima ei poveste în *Manualul îmblânzitorilor Țâfnei. Calmează-te și fii cuminte*, o cronică a relatărilor făcute de copii despre cunoștințele și ideile lor legate de îmblânzirea tantrurilor. După ce i-a dictat

întâmplarea lui Jenny și a ilustrat-o cu un desen, Maria a spus că o va prezenta și familiei sale.

Jenny nu a fost doar amuzată de practica „trasului apei“, ci și curioasă în privința ideii pe care Maria o avea despre terapie. Maria ceruse o consultație cu Jenny pentru a-i vorbi despre o descoperire interesantă. Evident, în mintea Mariei, terapia era un loc în care își împărtășea cunoștințele și abilitățile. Într-un fel sau altul, Maria nu mai părea să fie afectată atât de personal de doamna Țâfnă și de doamna Nefericire. De comun acord cu familia ei, a abordat aceste probleme odinioară rușinoase ca pe niște provocări interesante, ca un test permanent al felului ei de-a fi.

Pentru noi, ca terapeuți de familie, este o provocare să găsim modalități de a-i motiva și de a-i inspira pe copii să găsească soluții la problemele cu care se confruntă: cum pot fi implicați în totalitate, copii și adulți deopotrivă, în terapia de familie? Cum îi determinăm pe copii să își scoată la iveală caracterul jucăuș, imaginația și inventivitatea în fața problemelor serioase? În cartea de față, avem în vedere atitudinile și practicile care ajută un terapeut să adopte cea mai optimistă perspectivă, să trezească aptitudinile copilului, redând în același timp încrederea familiei că o problemă poate fi rezolvată. Ce face posibil ca vocile tinerilor să fie auzite și să-i facă să se simtă încurajați atunci când au ceva de spus? Ca adulți responsabili, cum tragem foloase din relația noastră cu copilul dacă suntem precauți atunci când ne confruntăm cu probleme grele? Cum este cu putință să ne jucăm, să ne păstrăm simțul umorului, ba chiar să ne distrăm cu copiii, făcând față într-o manieră eficientă situațiilor deranjante, înspăimântătoare sau primejdioase?

Ne-am alăturat unei comunități din ce în ce mai mari de terapeuți din toată lumea care colaborează cu copiii și cu familiile lor în feluri ce ne permit tuturor (terapeuți, copii și părinți deopotrivă) să fim veseli, amuzanți și creativi – și, totuși, surprinzător de eficienți în rezolvarea multor probleme cu care ne confruntăm în zilele noastre. După părerea noastră, progresele cunoscute sub numele colectiv de terapie narativă oferă câteva perspective unice și utile pentru domeniul terapiei copilului și familiei. În paginile ce urmează, vă punem la dispoziție unele abordări bazate îndeosebi pe filosofia și practica terapiei narrative, care, din punctul nostru de vedere, au aruncat o lumină nouă asupra întrebărilor de mai sus. Până la finalul acestei cărți, sperăm să vă fi stârnit să găsiți propriile întrebări și idei.

## De ce avem nevoie de o terapie „nativă“?

Termenul „nativ“ implică ascultarea și povestirea sau repovestirea unor narațiuni despre oameni și problemele lor. În fața unor probleme serioase și, uneori, de viață și de moarte, ideea de-a asculta sau de-a spune povești poate să pară o îndeletnicire trivială. Este greu de crezut că niște conversații pot contura noi realități. Dar o fac. Punțile de înțelegere pe care le construim împreună cu copiii ne ajută să facem progrese tămăduitoare, care vor înflori în loc să se ofilească și să rămână uitate. Limbajul poate modela evenimentele în narațiuni ale speranței.

Noi, oamenii, am evoluat ca specie creând narațiuni mentale pentru a organiza, prezice și înțelege complexitatea experiențelor pe care le trăim. Alegerile noastre sunt modelate într-o mare măsură de sensurile pe care le atribuim evenimentelor și de opțiunile pe care le luăm în considerare. O problemă poate să aibă rădăcini personale, psihologice, socioculturale

sau biologice – sau, mai curând, un amestec complex al celor de mai sus. Mai mult decât atât, este posibil ca unii tineri și familiile lor să nu realizeze că în viața lor există o problemă. Chiar și atunci, însă, felul în care trăiesc rămâne o alegere personală. Cum a remarcat cândva Aldous Huxley: „Experiența nu este ceea ce ți se întâmplă, ci ceea ce faci cu ceea ce ți se întâmplă“.

## De ce avem nevoie de o abordare narativă ludică?

Terapia narativă întrebuițează o practică lingvistică numită externalizare, care separă persoana de problemă. Separarea problemei de persoană într-o conversație care externalizează reduce presiunea generată de vinovăție și de atitudinea defensivă. În loc să fie definită ca *fiind* în mod inerent o problemă, o persoană tânără poate acum să aibă o *relație* cu problema externalizată.

N-a conștientizat să ne surprindă cât de descurcăreți, responsabili și eficienți pot fi copiii când se confruntă cu probleme! Externalizarea prin limbaj permite o abordare lejeră a chestiunilor care, de obicei, sunt considerate a fi serioase. Caracterul jucăuș își face loc în terapia de familie atunci când povestim despre relația dintre copil și problemă.

Când adulții și copiii colaborează într-o manieră activă, jocul este un prieten comun. Îi inspiră pe copii să-și folosească resursele în abordarea problemelor și să contribuie în felul lor unic la terapia familială. Abordările ludice în terapia narativă mută centrul atenției de la copil ca problemă la relația dintre copil și problemă într-un mod care este plin de semnificații și interesant pentru adulți, iar pentru cei mici nu este greoi sau plictisitor.



## Despre cartea de față

Am dori să ne oprim o clipă pentru a clarifica ce este și ce nu este această carte. La început, planificând-o, ne-am gândit să prezentăm o istorie a domeniului terapiei familiei și copilului și să oferim un studiu cuprinzător al lucrărilor multor terapeuți din jurul lumii din domeniul terapiei narative, aflat în plină evoluție. Totuși, am ales un drum diferit.

Considerăm că facem parte din sfera mai amplă a terapiei familiei și copilului și ne simțim îndatorați ei. Ceea ce ne-a adus laolaltă este entuziasmul comun pentru terapia narativă. Acest lucru ne-a inspirat să scriem pornind de la propriile experiențe clinice și să ne oferim versiunile personale asupra ideilor și practicilor terapiei narative aplicate persoanelor de vârstă fragedă și familiilor acestora. Din acest motiv, vă cerem să fiți îngăduitori cu entuziasmul nestânjenit care este posibil să se perceapă din paginile ce urmează. Nu este vorba că dezaprobam entuziasmul în sine. Dar, în loc să apară exclusiv de pe urma loialității arătate unei anumite teorii, această carte este rezultatul unor momente intime și profunde, împărtășite cu copiii și familiile lor.

Fiecare abordare nouă se dezvoltă într-un anumit context și într-un moment concret din istorie. Și fiecare paradigmă, chiar dacă este indispensabilă, datorează mult celor de dinaintea ei. În domeniul terapiei familiale, a existat o istorie îmbelșugată a unor nenumărate valuri de descoperiri și de activități entuziaste. Prețuim valurile care ne-au precedat și le așteptăm cu nerăbdare pe cele care își croiesc acum calea în largul mării cunoașterii.

## Câteva observații referitoare la limbajul folosit

În textul ce urmează, *noi* se referă în mod felurit la noi, ființele umane, noi, autorii, dar și la noi, autorii și cititorul.

Când utilizăm termenul *sociocultural*, trebuie să se înțeleagă că acesta include aspectele socioculturale ale unor factori precum aptitudinile, vârsta, etnia, rolurile de gen, rasa, preferințele sexuale, statutul socioeconomic și spiritualitatea.

## Structura cărții

În Partea I sunt expuse raționamentul de bază, precum și ideile și practicile care facilitează conversațiile ludice în contextul terapiei narative cu copiii și familiile lor. Este ilustrată din belșug cu descrieri și studii de caz consistente.

Partea a II-a expune câteva subiecte care prezintă un interes deosebit pentru fiecare autor: Jenny observă familiile în ambientul unei camere de joacă, cu materiale de desen, căsuță de păpuși, marionete, cutie cu nisip și rafturi de figurine miniaturale. A explorat abordările terapiei jocului și ale artelor expresive ca mijloc de a se apleca atât asupra comunicării verbale, cât și asupra celei nonverbale. Abordările respective înlesnesc exprimări preferate adeseori de copii, sporind oportunitățile de a folosi comunicarea ludică în terapia narativă. Pentru David, aptitudinile speciale ale copiilor reprezintă un mijloc unic de a contribui la schimbarea vieții proprii și a celei a familiei din care provin. Atenția acordată „aptitudinilor bizare“ oferă o confirmare pentru unele dintre capacitățile unice ale copiilor și familiilor care, în general, sunt marginalizate, etichetate sau descalificate, în ansamblul ei, de cultura în care trăim. Dean se concentrează asupra presiunilor sociale,

culturale și economice care „dezbină și cuceresc“ familiile. El a dezvoltat idei precum „Proiectul familiei pașnice“ pentru copii, adolescenți și familii prinse în focul încrucișat al conflictelor sociale și intrafamiliale.

Partea a II-a se încheie cu un eseu despre bogatul univers al imaginației copiilor. Imaginația unei persoane de vârstă fragedă poate să îi aducă necazuri, să îi provoace temeri sau dezamăgiri; în același timp, poate genera idei și soluții pentru probleme. Când imaginația unui copil lucrează împotriva lui, creându-i sau perpetuând o problemă, el se poate strădui să o utilizeze în scopurile care i se par potrivite.

În Partea a III-a oferim cinci studii de caz extinse, invitându-i pe cititori să se scufunde în descrierile amănunțite ale conversației terapeutice narative. Fiecare relatare prezintă anumite variațiuni ale abordărilor cu care experimentăm. Le-am redactat într-o formă narativă pentru a dezvălui gândurile și percepțiile terapeutului.

Cartea de față nu este despre rețete, formule sau cazuri ce reprezintă o categorie de probleme. Studiile de caz din lucrare relatează conversații cu oameni unici care se confruntă cu anumite probleme. Prin alegerea lor, am sperat ca ele să contureze spiritul acestei forme de terapie (sau ar fi oare mai bine să o numim joc?).

## PARTEA I

# Comunicarea Iudică