



# BELSŐ KINCSEINK FELTÁRÁSA

A TÖRTÉNETMESÉLÉS MINT MÓDSZER  
ALKALMAZÁSA A KISZOLGÁLTATOTT HELYZETBEN  
ÉLŐ EMBEREKKEL VALÓ MUNKÁBAN

**PEER SMETS & GRETA TROUP**

AURUS PROJEKT

**Title:** Belső kincseink feltárása. A történetmesélés mint módszer alkalmazása a kiszolgáltatott helyzetben élő emberekkel való munkában.

**Szerzők:** Peer Smets & Greta Troup

**Online kiadvány:** [aurusproject.eu](http://aurusproject.eu) [Digging for (inner) Gold].

**Projekt szám:** Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756

**Projekt kordinátor:** DW-RS PRODUCTIES, Amszterdam, Hollandia

Ez az eszköztár sokszorosítható és/vagy nyilvánosságra hozható nyomtatás, fénymásolás, mikrofilm, illetve bármilyen más módon a szerzők írásos megerősítése nélkül. Elvárjuk, hogy azok a személyek, akik akik ezt a dokumentumot felhasználják, hivatkozzanak a forrásra parafrázálás vagy idézés útján.

A hivatkozás a következő:

Smets, P. & Troup, G. (2022). Belső kincseink feltárása. A történetmesélés mint módszer alkalmazása a kiszolgáltatott helyzetben élő emberekkel való munkában. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Az Aurus projekthez kapcsolódó másik kiadvány:

Képes Alapítvány; Mythos; The Village Storytelling Centre; Settle Stores; and DW-RS PRODUCTIES, Amszterdam (2022). A jövő mindig a képzelet szüleménye – eszköztár.

# Tartalomjegyzék

<b>Előszó</b>	5
<b>Bevezető</b>	7
Sebezhetőség	11
Jóllét és az önrendelkezés erősítése (empowerment)	15
A jóllét fogalmával kapcsolatos kulturális érzékenységek	18
A fejezetek áttekintése	21
<b>1. A társadalmi környezet elemzése: Élet a Covid-19 idején a kockázati társadalomban</b>	29
A Covid-19 és a társadalmi szenvedés	29
Kockázati társadalom	31
Gyarmati, dekolonizációs és posztkoloniális kontextus	34
Reziliencia	36
Következtetés	39
<b>2. Gyakorlóközösségek és együtt tanulás</b>	43
Gyakorlóközösség	43
Tanulás a rendszeres közös munkán keresztül	45
Következtetés	50
<b>3. Történetek, narratívák és történetmesélés</b>	53
Történetek és a fogalmak meghatározása	53
A történetek fajtái	56
Élettörténetek	56
Fiktív történetek	57
Nagy elbeszélések	57
Alternatív narratívák	58
Következtetés	59
<b>4. Élettörténetek, történetmesélés és identitásfejlesztés</b>	63
Identitás és történetmesélés	63
Narratív identitás és élettörténetek	65
Közösen létrehozott narratív identitás	67
Megtestesült narratív identitás	68
Narratív identitás és a jóllét	69
Történetmesélés és jóllét a trauma és a kockázatok összefüggésében	71

Kulturális kontextus és kulturális különbségek	72
Következtetés	74
<b>5. A történetmesélés átalakító ereje a tanulás, a személyes fejlődés, az önrendelkezés és a jóllét összefüggésében.</b>	77
Közös tudásteremtés és az élettörténetek megosztása	77
A hallgatóság fontossága	79
A történetek újraírása	81
Az önéletrajzi történetmesélésen túl	84
Fiktív történetek: Perspektívaváltás a tanulás, az önismeret és a változás érdekében	85
Tündérmesék, varázslat és átalakulás	90
Az átalakulást ösztönző fiktív történetek jellemzői	94
Biztonságos terek a kockázatvállaláshoz	95
Következtetés	97
<b>6. Szociális munka és történetmesélés</b>	101
Szociális munka	101
Narratív terápia	102
1. táblázat Gyakorlatok a narratív terápiában	103
A narratív terápia meglátásainak és eszközeinek alkalmazása	106
A történetmesélő terapeuta szerepe	106
Figyelmes hallgatás	107
Externalizáló beszélgetések	108
Új történetek dokumentálása	110
Külső tanúcsoportok bevonása	111
Kulturális sokszínűség és munka a kirekesztett csoportokkal	113
Következtetés	115
<b>Következtetések</b>	119
A sérülékenységet életerővé alakítása	120
A társadalmi kontextus ismerete	120
A közösség a történetmeséléssel kapcsolatos megközelítések középpontjában	122
Pozitív identitás erősítése a történetmesélésen keresztül	123
A történetmesélés mint narratív terápia	124
Hátratekintés és előrettekintés	125
<b>Irodalomjegyzék</b>	127

## Előszó

A történetmesélés összehozza az embereket, már egy egyszerű történet segíthet azoknak, akiknek nehézségekkel kell megküzdeniük. Ezek voltak azok a gondolatok, amelyek a DW-RS (Amszterdam, Hollandia) csapatát arra ösztönözték, hogy egy európai Erasmus+ ösztöndíj segítségével összekapcsoljanak szakembereket az alkalmazott történetmesélés és a sebezhetőség témája köré. A projekt a Belső kincseink feltárása nevet, majd később az Aurus projekt nevet kapta. A létrejött nemzetközi csapat négy tagja storytelling módszereket és kreatív eszközöket alkalmaz a célcsoportokkal való munkájában, egyikük pedig egy egyetem.

Az első találkozóinkat online tartottuk a COVID-19 világjárvány határokon átívelő terjedése miatt. Alkalmazkodnunk kellett az új körülményekhez, és inkább a Zoomon keresztül találkoztunk, mint személyesen. Ez lehetőséget teremtett arra, hogy digitális módon működjünk együtt. Rendszeresen tartottunk online találkozókat, melyek segítségével lehetőség volt az egyeztetésre, feladatok megtervezésére. Hibrid találkozókat is tartottunk, melyeken a résztvevők online és offline is részt vehettek, így folytatni tudtuk a munkát még akkor is, amikor a COVID-19 tovább terjedt a világon, és a csapat néhány tagja megfertőződött.

A holland csapat tagjai Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes, Juliette Eggink és Hester Tammes voltak a DW-RS képviselőit és Peer Smets és Greta Troup a Vrije Universiteit Amsterdam képviselőit. A görög csapatot Maria Vrachionidou, Anezoula Katsibiri és Giorgos Evgenikos alkották a Mythos szervezettől. A magyar csapat tagjai Rácz Anna és Szűcs Dorka voltak a Képes Alapítványtól. Két csapat érkezett az Egyesült Királyságból: Helen Mill, Lauren Bianchi és Shona Cowie (The Village Storytelling), valamint Sita Brand és Charles Tyrer (Settle Stories).

Mindannyian fontos szerepet töltek be a projektben, de külön is ki kell emelni Arjen Barel személyét, aki kezdeményezte és létrehozta ezen együttműködést. A DW-RS és a hozzájuk kapcsolódó Storytelling Centre Amsterdam csapatának támogatása szintén elengedhetetlen volt a projekt sikeres megvalósítása szempontjából.

Végül, de nem utolsósorban elnézést kérünk, ha elfelejtettünk megemlíteni valakit azon rengeteg ember közül, akik segítettek ennek a fontos projektnek a sikerében. Reméljük, hogy munkánk elősegíti jövőbeli storytelling események szervezését azok számára, akik nehézségekkel küzdenek, kiszolgáltatott helyzetben vannak.

B

## Bevezető

Ez a könyv azt vizsgálja, hogyan lehet a történetmesélést a kiszolgáltatott helyzetben élő emberek fejlődése érdekében alkalmazni. Az alábbiakban bemutatjuk, hogyan használják ezek a csoportok a történetmesélés technikáját, és hogyan járul ez hozzá lépésről lépésre a jóllétük növeléséhez.

“Mindenki hordoz kincset magában. Van, aki a nyakában hordja, vagy a csuklója és az ujjai körül. Van, akinél némi erőfeszítést kell tennünk, közelebb kell mennünk, talán ásnunk is kell egy kicsit, mielőtt meglátnánk. És vannak emberek, akiknél a kincs mélyen el van rejtve. Ők valamikor összeomlottak, és képtelenek voltak újra talpra állni, elvesztették az önbecsülésüket, és a társadalom peremére sodródtak. Néha a bennük lévő kincs olyan mélyen van eltemetve, hogy már ők maguk sem hiszik el, hogy valaha is a birtokában voltak. Európában egyre nő azoknak a száma, akiket fenyeget a társadalmi elszigetelődés, vagy már kiszorultak a társadalomból. Sokan közülük úgy gondolják, hogy az ő történetük (már) nem számít, hogy ők maguk sem számítanak. Nincsenek eszközeik, vagy nem találják a megfelelő eszközöket, melyek segítségével leküzdhetnék ezeket a gondolatokat. A projektben résztvevő partnerek őszintén hiszik, hogy mindenki története számít, és hogy ezek az emberek épp annyira fontosak, mint bárki más. Hiszik, hogy lehetséges segíteni nekik abban, hogy ezt maguk is (ismét) felismerjék, amennyiben hozzájutnak a megfelelő eszközökhöz, és megtanulják használni őket saját maguk fejlesztése érdekében. A munkánk során sokszor tapasztaltuk, hogy milyen jelentősen növeli egy ember önbecsülését, ha jól ki tudja fejezni magát, illetve ha meghallgatják; hogy a történetmesélés, legyen szó bármilyen egyszerű formájáról is, fejleszti az emberek képességét az önreflexióra és az önmagukkal kapcsolatos tudatosságra. Ezért úgy gondoljuk, hogy ha átvinnénk a történetmesélés eszközeit, és körültekintően alkalmaznánk őket olyan emberek esetében, akik azt gondolják magukról, hogy már nem számítanak, segíthetnénk nekik

abban, hogy megerősödjének és visszataláljanak a társadalomba. Ha pedig ezeket az eszközöket át tudjuk adni a velük dolgozó szakembereknek, pl. szociális munkásoknak, coach-oknak, közösségi munkásoknak stb., illetve más érdeklődőknek, akkor még több embernek segíthetnénk. Ezekben a csoportokban az emberek egyéni történeteivel dolgozunk; ezáltal szeretnénk feléleszteni a büszkeségüket és a szenvedélyességüket, bátorítani őket arra, hogy újra álmodjanak, és új lehetőségeket nyitni meg előttük.” (DW-RS producties, 2020).

A fenti leírás bemutatja az Erasmus+ “Belső kincseink feltárása”, más néven „Aurus” projekt fő célkitűzéseit. Ebben a projektben a történetmesélés és a sérülékeny csoportok játsszák a főszerepet. Manapság népszerűvé vált a történetmesélés, de nem mindenki érti, mit is jelent pontosan, milyen erővel bír és hogyan lehet használni. A történetmesélés segíthet az önbizalom és az önbecsülés fejlesztésében. Az emberek fejlődnek azáltal, hogy meghallgatják őket, hogy úgy érzik, a történetüknek van létjogosultsága, és van olyan fontos, hogy mások is odafigyeljenek rá.

Serrat (2008) szerint a történetmesélést sokféle társadalomban lehet alkalmazni. Egyes országokban, például Angliában, Skóciában, Görögországban, Magyarországon, Írországon, Norvégiában, Indiában és Japánban a történetmesélésnek komoly hagyománya van, míg más országokban, például Hollandiában kevésbé ismert. Ugyanakkor egyre nagyobb az érdeklődés iránta. A gyakorlatban a történeteket és a narratívákat (elbeszéléseket) gyakran hasonlóknak tekintik, pedig fontos különbségek vannak közöttük. Egy történet egy eseményt vagy egy emléket mutat be, a narratíva azonban több, egymással összefüggő történetet kapcsol össze. A narratíva a kultúrában gyökerező struktúrákra utal, melyeket fel lehet használni történetek megalkotásához. Pszichológiai nézőpontból a narratíva az emberi értelemalkotás egyik alapstruktúrája. Megkülönböztetünk domináns és alárendelt narratívát. A domináns narratíva azt mutatja be, hogy melyek a „normálisnak” tekintett normák és értékek egy adott kultúrában, és minden, ami ettől eltér kevésbé számít értékesnek. Aki nem alkalmazkodik a nagy elbeszélésekhez (master



narrative)<sup>1</sup>, az a társadalom peremére szorul. Ez hatással van az önértékelésre és az önbizalmára. A gyakorlatban a történetmesélők a történeteket események és emlékek sorozataként látják, ami valahol a történet és a narratíva között helyezkedik el (e.g. Barel, 2020; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Bár vannak, akik az mondják, hogy nekik nincsenek történeteik, illetve hogy azok nem értékesek, valójában mindenkinek sok története van, amit érdemes elmesélni. A történetmesélés jó eszköze lehet a kötődés kialakításának és a személyes fejlődésnek. Olyan „puha készségek” és kompetenciák kialakítását segíti elő, mint az önbizalom, az önértékelés az énkép fejlesztése. Az idősek emberek például elmesélhetik a múltjukkal kapcsolatos történeteiket, így továbbbadhatják a történelmüket és a személyes tapasztalataikat másoknak. A történetmesélés egyik pozitív hatása lehet a több nemzedéken átívelő közös alapok felfedezése. A bevándorlók az identitásukat erősíthetik azáltal, hogy történeteket mesélnek arról a régióról, ahonnan jöttek. Az üzleti életben a módszer használható a változásmenedzsment vagy vezetésfejlesztés területén (Barel, 2020).

A történetmesélésnek társadalmi hatása is lehet, sajátos módon mutathatja be a társadalmi átalakulást és a kollektív viselkedésváltozást. Kialakíthatja az egymás iránti tiszteletet azok között, akik eltérően gondolkodnak. A cél, hogy elősegítse a megértést, melynek köszönhetően csökken a csoportok közötti elidegenedés. A csoportok közötti konfliktusok megoldásához a megbékélésen át vezet az út (Barel, 2020). Ha a történetmesélést az egyéni és a társadalmi átalakulás eszközeként használják, akkor alkalmazott történetmesélésnek nevezzük. A kiindulópont az elbeszélő és a narratíva teljes egysége, a kettő közötti egyenlőség megteremtése, egy közös alap kialakítása (Barel, 2020, 50. o.).

Vizsgáljuk meg az alkalmazott történetmesélés egy speciális esetét, mely bemutatja, milyen hatásai lehetnek ennek a technikának. Amszterdamban egy idősek bevándorlókból álló csoport hetente egyszer találkozik egy könyvtár-

---

1 A nagy elbeszélések olyan, egy adott kultúra által elfogadott történetekre/elbeszélésekre utalnak, amelyek a közösséghez való tartozás elvárásaival és normáival foglalkoznak, és megmagyarázzák, hogyan illeszkedünk ebbe a közösségbe (McLean, 2016).

ban, ahol interaktív előadásokon vesznek részt, melyek témája a történelem, a művészetek, a politika, a technológia, az emberi jogok és a demokrácia. Ezen kívül városnéző sétákat tesznek Amszterdamban, ami elősegíti a tagok közötti baráti kapcsolatok kialakulását. Ugyanakkor az idősek magányosságának oka az alacsony társadalmi-gazdasági státuszuk, a rossz egészségi állapotuk, illetve az, hogy úgy érzik, nem irányítják a saját életüket. Ez a nem bevándorló idősek körében is gyakori jelenség. A közösségek sokféle módon segíthetik az időseket abban, hogy úgy érezzék, tartoznak valahová. Ám köszönhetően az uralkodó politikai hangulatnak, ez különösen nagy kihívást jelent az idős bevándorlók esetében (Bouchallikht, 2018). A történetmesélés elősegítheti az idősekből álló csoportok közötti jobb megértést.

Az alkalmazott történetmesélés erőteljes érzelmeket ébreszthet fel. A segítők (facilitátorok) sokszor a résztvevők igen súlyos problémáival találják szemben magukat. Előfordul, hogy a történetmesélés a múlttal kapcsolatos egyéni vagy közösségi traumát vált ki. A traumatikus történetek elbeszélése mind az elbeszélőt, mind a hallgatót érzékenyen érintheti. Az elbeszélők tarthatnak attól, hogy újraélik a helyzetet, és nem lesznek képesek kezelni azt. A hallgatót pedig a tehetetlenség érzésével szembesítheti egy-egy ilyen történet, illetve nem várt személyes vagy közvetett traumát is kiválthat. A hallgatók és az elbeszélők szerepe felcserélődhet. Ez azt jelenti, hogy a hallgatók is megoszthatnak valamit önmagukkal kapcsolatban. Ez általában pozitív fogadtatásra talál, ugyanakkor kellő körültekintéssel kell eljárni, mivel bonyolult érzelmekről van szó, és a traumatikus történetek megosztása kockázatos dolog. Általában az elbeszélő a főszerep, különösen, amikor kiszolgáltatott emberekről van szó. Nagyon fontos, hogy amikor traumatikus történeteket osztanak meg, mindvégig az elbeszélőké maradjon a főszerep, „övék maradjon” a történet. Mindenki sajátos módon reagál arra, amikor megoszt vagy meghallgat egy történetet. A facilitátornak olyan légkört kell teremtenie, melyben mind a résztvevők, mind a facilitátor határait tiszteletben tartják. Ebben az értelemben az alkalmazott történetmesélés nem terápia, de segíthet a traumák kezelésében. Ha valaki kész megosztani a traumatikus történetét másokkal, ez egy lépést jelent a (professzionális) kezelés felé (lásd pl. Barel,

2020). Ahogy azt a fentiekben leírtuk, a fókusz a történetmesélésen van, és azon, hogy milyen módon segíthet ez a technika a kiszolgáltatott, sebezhető embereken. Ezért a következőkben a sebezhetőség témáját járjuk körül.

## Sebezhetőség

A sebezhetőség kétértelmű és dinamikus fogalom. Utalhat „erényre” és „gyengeségre” is, lehet pozitívan és negatívan értelmezni. Problémás fogalom is, „hiszen a nőiességgel és a függőséggel, valamint a gyengeséggel és az áldozattá válással kapcsolatos konnotációi problematikus képet festhetnek”. (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, p. 5). Átfedései is vannak más fogalmakkal, melyeket szintén figyelembe kell venni. A társadalmi csoportok kontextusában a sebezhetőség szükséges a közös alapok megteremtése érdekében, de az emberek gyakran tartanak attól, hogy sérülékenynek mutassák magukat. Ez jogos félelem, hiszen ez a fajta kitettség nagyobb (társadalmi) kockázatot jelent.

Springhart az „Életerő és sebezhetőség” című cikkében kijelenti, hogy a sebezhetőségünk felfedezése és újraértékelése szerves része az életnek, és annak, ami emberré tesz minket:

„Jobbá tenni az életet számomra azt jelenti, hogy gondolatban különbséget teszek a sebezhetőség, mint az élet egy értéke, illetve a sebezhetőség mint valamiféle fenyegető, veszélyes dolog között, mely ellen érdemes küzdeni.” (Springhart, 2017)

Annak érdekében, hogy megértsük, mit jelent a sebezhetőség az életre vonatkozóan, különbséget kell tennünk az egyetemes emberi (ontológiai) és a kontextuális sebezhetőség között. Springhart (2017) azt állítja, hogy az egyetemes emberi sebezhetőség nem összeegyeztethető egy sebezhetetlen emberi élettel. A születés és a halál a sérülékenységenket, kiszolgáltatottságunkat jelző átmenetek, ahol az egymásra utaltság, a törékenység, illetve a mögöt-

tünk és előttünk lévő lehetőségek valóságossá válnak. Az emberi élet kiszolgáltatott a sérelemnek és a szeretetnek, az átalakulásnak és az erőszaknak, a betegségnek és az elmúlásnak. Az egyetemes emberi sebezhetőség olyan állapot, melyben minden emberi lény osztozik.

A helyzeti sebezhetőség a speciális társadalmi, kulturális és környezeti körülmények között megnyilvánuló kiszolgáltatottságra utal. Olyan körülményekről van szó, amelyek az életet veszélyeztetik. Springhart azt mondja:

„Annak érdekében, hogy *jobbá tegyük* életet, az ontológiai és helyzeti sebezhetőséget együtt kell tartani. Miért fontos ez? Ha a sebezhetőséget pusztán az ontológiai dimenzióra redukálnánk, elveszítené átalakító erejét, és az emberi életet figyelembe vevő realizmusát. Ha a sebezhetőséget pusztán a helyzeti dimenzióra redukálnánk, féltő, hogy ezzel megkülönböztetnénk a sérülékeny társadalmi csoportokat, fogyatékosnak, gyengének láttatnánk őket, sőt, akár olyannak embereknek, akik nem teljes mértékben felelősek az életükért.”  
(Springhart, 2017)

A történetmesélésnek megvan az ereje, hogy segítsen a kiszolgáltatott helyzetben lévő embereknek felfedezni, hogy hogyan alakítható át a sebezhetőségük életerővé. Fontos feltenni a következő kérdéseket: Hogyan határozza meg magát a sérülékeny személy vagy csoport? Az ontológiai sebezhetőség (egyetemes emberi sebezhetőség) kontextusában az átalakulás nem lehetséges, hiszen eredendően félünk attól, hogy elveszítjük az életet. Ez idővel a sebezhetőség fokozódásához vezet, mely gyakran együtt jár a szegényérzettel.

“Paradox módon nem a sebezhetetlenségért folytatott küzdelem jobbtítja az életet és ad teret az életerőnek, hanem az, ha felvállaljuk a sérülékenységenket. Ez fokozza az életerőt, mert fogékonyabbá tesz minket a változásra és az átalakulásra.” (Springhart, 2017)

A szociálisan hátrányos helyzetű emberek gyakran kiszolgáltatott körülmények között élnek. A marginalizáció és az alárendeltség fogalmát olyan emberek megjelölésére használják, akik diszkriminációtól szenvednek. Azok az

emberek, akik kiszolgáltatott körülmények között élnek gyakran szorulnak a társadalom peremére, de „a marginalizáció és az alárendeltség elsősorban az igazságtalanságot és politikai cselekvést előidéző struktúrákra és társadalmi körülményekre utal”, (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, p. 7). Egy másik fogalom, mely kapcsolódik a sebezhetőséghez, a kivetettség (abjekció). A társadalmi *abjekció* lealacsonyító/elnyomó retorikára utal. Erre példa, amikor az államhatalom megbélyegző kifejezéseket használ a romákra vagy a menedékkérőkre. A kivetettség és a sebezhetőség között vannak átfedések. A kivetettség fogalma „sokkal inkább magában foglalja az undor, a szégyen és a félelem érzését, mint a sebezhetőség, amelynek nem feltétlenül van köze az undorhoz, és talán gyakran az együttérzés kíséri” (8. o.).

Pescolido és Martin (2015, 91.o.) szerint a stigma „leértékelésnek kitett megjelölés, körülmény vagy státusz. (...) A megbélyegzés (stigmatizálás) egy társadalmi folyamat, amely által a megjelölés mindenkire hatással lesz, aki kapcsolatba kerül vele”. A stigma emberek, helyek és tárgyak negatív megbélyegzésére utal. A stigmatizálás kifejezés egy társadalmi folyamatot jelöl. Bos et al. (2013) többféle stigmát különböztet meg: nyilvános stigma, önstigma, asszociációs stigma és strukturális stigma. A nyilvános stigma arra utal, amikor azok, akik részt vesznek a stigmatizálásban, másokat negatív észrevételekkel és értelmezésekkel bélyegeznek meg. Az önstigma a megbélyegzés folyamatának társadalmi és pszichológiai hatására utal. Az asszociációs stigma egy megbélyegzett személlyel kapcsolatban álló másik személlyel szembeni társadalmi és pszichológiai reakció. A strukturális stigma a megbélyegzett emberekkel szembeni intézményes és ideológiai előítéletesség folyamata.

Bizonyított, hogy bár az embereket gyakran megbélyegzik, ez nem mindig vezet az önértékelés csökkenéséhez.

„Míg a globális önbecsülés a személyes önértékeléssel kapcsolatos érzésekre utal, a faji vagy kollektív önbecsülés azon társadalmi – például faji, etnikai vagy vallási – csoportok méltóságának vagy érték-

kének megítélésére, amelyeknek az egyén tagja” (Crocker & Major, 1989, 609. o.).

Az önbecsülés az egyén szintjén más, mint az az önbecsülés, mely egy társadalmi csoporthoz való tartozásból ered. Az önbizalom azt jelzi, hogy mennyire biztos az egyén a saját készségeiben és képességeiben. E két fogalom egymásnak ellentmondóan is működhet. Előfordulhat például, hogy egy művésznek nagy az önbizalma, de alacsony az önbecsülése.

Crocker és Major (1989) szerint az emberek többféle stratégiát alkalmaznak arra, hogy megbirkózzanak a megbélyegzéssel. Az előítéletek és a megkülönböztetés árthat az emberek önbecsülésének, ami rossz hatással lehet a pszichés jóllétükre. A megbélyegzett embereket nem tekinthetjük pusztán passzív áldozatoknak. Gyakran maguk is aktívan védelmezik az önbecsülésüket az előítéletektől és a megkülönböztetéstől. Ezt úgy kell tekinteni, mint érvert amellet, hogy az előítéletek és a megkülönböztetés káros hatással lehet az emberek pszichéjére (ibid.).

A sebezhetőség megkülönböztetéshez vezethet, ami arra készteheti az embereket, hogy összefogjanak, és ellenmozgalmat hozzanak létre. A kiszolgáltatottságra egyrészt jellemző az elnyomás és kontroll, ugyanakkor erőhöz és mozgósításhoz is vezethet, ami pedig politikai cselekvőképességet alakíthat ki (2018., 4-5. o.). Ezen kívül azt is figyelembe kell venni, hogy a kiszolgáltatott körülmények között élők tartozhatnak a domináns csoporthoz is, illetve, hogy a marginalizált emberek nem feltétlenül sérülékenyek. Fontos megvizsgálni, hogy mi vezethet változáshoz, és milyen lépéseket lehet tenni a jóllét növelése érdekében. Ebben fontos szerepet játszhat a történetmesélés.

## Jóllét és az önrendelkezés erősítése (empowerment)

Visszatérünk a történetmeséléshez, hiszen a tapasztalatok és a kutatások azt mutatják, hogy az egyén képessége, hogy elmeséljen egy összefüggő élettörténetet, mely összeköti a múltját, a jelenét és a jövőjét, látható hatással van a jólléte növekedésére. A negatív események és a nehéz élettapasztalatok, például az özvegyesség vagy a munkanélküliség megtapasztalása az elégedettség drámai csökkenésével és az elerőtlenedés érzésével jár együtt (Diener & Biswas-Diener, 2005). Az ilyen tapasztalatok hatására az emberek sokszor megkérdőjelezzik önmagukat, az értékeiket, a hiteiket, az erősségeikkel kapcsolatos elképzeléseiket, a társadalomban elfoglalt helyüket és az életcéljukat. Ezért a negatív tapasztalatokról való elmélkedés, és annak megtalálása, hogy hogyan tudja az ember ezeket a tapasztalatokat értelmes módon beépíteni az identitásába és az élettörténetébe, fontos lehet az önismeret, az önbecsülés és az önbizalom helyreállítása szempontjából. Az alkalmazott történetmesélés hasznos lehet az emberek jóllétének növeléséhez, mivel erősítheti az emberek önbizalmát és pszichológiai önrendelkezését.

A szubjektív jóllétet a következőképpen határozhatjuk meg: „az emberek pozitívan értékelik a saját életüket, beleértve a kellemes érzelmeket, a teljesség érzését és az élettől való elégedettséget” (Diener & Biswas-Diener, 2005, 125. o.). A minőségi életnek vannak bizonyos alapvető előfeltételei, ilyen a társaskapcsolatok, a szabadság és más alapvető minőségek megléte, melyek szükségesek az emberi méltósághoz. A jövedelemszint is szerepet játszhat az emberek boldogságában. Nemzetközi kutatások azt mutatják, hogy a kevésbé tehető országokban a jövedelemszint általában nagyobb szerepet játszik az emberek boldogságában (Diener & Biswas-Diener, 2005, 125. o.). Ez arra utal, hogy a jövedelem meghatározóbb a szegénységi küszöbön élő emberek jólléte szempontjából a kevésbé gazdag nemzetekben. Ennek részben az lehet az oka, hogy a gazdagabb országok bizonyos szintű szociális biztonságot és támogatást nyújtanak az alacsony jövedelemmel rendelkezőknek. Amikor azoknak az embereknek a jóllétét kívánjuk növelni, akik a társadalom peremén élnek, szegények, illetve akiknek nincsenek kielégítve az alapvető szükségleteik, figyelembe kell vennünk, hogyan befolyásolja a jóllétüket a társadalmi kontextus.

Ezek az „alapvető” és külső tényezők azonban önmagukban nem elegendők a jólléthez. Az egyének esetében a szubjektív jóllét központi aspektusa a pszichológiai önrendelkezés, mivel az fontos szerepet játszik a célok kitűzésében és elérésében. A pszichológiai önrendelkezés leírható úgy, mint „az emberek arra vonatkozó meggyőződése, hogy rendelkeznek a fontos célok eléréséhez szükséges erőforrásokkal, energiával és kompetenciával” (Diener & Biswas-Diener, 2005, 125. o.). A célok megléte, és a célok elérésének képessége elengedhetetlen a pszichológiai jóllét szempontjából. A céljaik megvalósítása érdekében az embereknek hozzá kell férniük a szükséges erőforrásokhoz, ám ezen kívül szükség van olyan pszichológiai erőforrásokra is, mint például az önbizalom. Az önbizalom lehetővé teszi a számukra, hogy különböző célokért dolgozzanak, ez pedig összefügg a boldogság növekedésével (Diener & Biswas-Diener, 2005).

Az önrendelkezés fogalmának több dimenziója van, és különböző nézőpontokból lehet megközelíteni. Megkülönböztethetünk belső és külső önrendelkezést. A belső önrendelkezés az emberek szubjektív érzéseire utal, hogy képesek irányítani a környezetüket, tudják, mennyit érnek, van elég önbizalmuk, hogy hangot adjanak az igényeiknek és tisztában vannak azzal, milyen szerepe van az életükben az elnyomásnak. Ez a fajta önrendelkezés lényeges a jóllét szempontjából, mivel az ember jólléthez kapcsolódó szubjektív érzései „szorosan összefüggnek azzal, hogy képesnek tartja-e magát a céljai megvalósítására” (Diener & Biswas-Diener, 2005, 126. o.). A külső vagy szociopolitikai önrendelkezés azt jelenti, hogy az egyén ténylegesen irányítani tudja a környezetét, hatással lehet rá és pozitív változásokat eredményezhet benne (Goodman et al., 2007; Diener & Biswas-Diener, 2005). A jóllét további, az önrendelkezés szempontjából fontos aspektusai közé tartozik a pozitív érzelmek, úgy mint öröm, boldogság és szeretet megtapasztalása. Az önrendelkezés tehát egyszerre függ a célok elérésének külső feltételeitől, valamint az önhatékonyság, az autonómia és a kompetencia belső érzéseitől. A gyakorlatban az embereknek el kell hinniük, hogy képesek célok elérésére, illetve kellő energiára és vágyakozásra is szükségük van annak érdekében, hogy lépéseket tegyenek a célok megvalósítása felé. A célok elérése okozta pozitív érzések megtapasztalása



fontos a pszichológiai felhatalmazás szempontjából. A sikeres cselekvés által előidézett megerősítő érzések egyfajta önmegerősítő körforgást indíthatnak be. Ennek az ellenkezője is megtörténhet, amikor az ismétlődő kudarcok és a negatív érzések megszakítják a pszichológiai felhatalmazás körforgását, és ez beletörődéshez, depresszióhoz vagy „tanult tehetetlenséghez” vezethet (Diener & Biswas-Diener, 2005, 135. o).

Az önrendelkezést támogató beavatkozáskor figyelembe kell venni az emberek személyes körülményeit, hogy nagyobb hangot adhassanak azoknak a témáknak, amelyek őket érintik. Még azután is szükség lehet ilyen beavatkozásokra, hogy az emberek már felhatalmazva érzik magukat. Fontos, hogy továbbra is foglalkozunk a hatalom(nélküliség) érzésével, ami történhet „a pszichológiai önrendelkezés érdekében végzett oktatás, pozitív hangulatindukció vagy szerepmoделlek segítségével” (Diener & Biswas-Diener, 2005, 136. o.).

Létezik önrendelkezés kollektív szinten is. A kollektív önrendelkezés a hasonlóan gondolkodó emberek találkozásaiból, a tapasztalatok megosztásából és a közös megoldások megvitatásából fakad. Goodman és munkatársai (2007) szerint a kollektív önrendelkezés a közösség által nyújtott elfogadás, összetartozás és az érzelmi kölcsönösség dimenziói miatt az egyéni pszichológiai önrendelkezés katalizátora. A csoportos szolidaritásnak köszönhetően a kollektív önrendelkezés elősegítheti a társadalmi átalakulást is. A kollektív önrendelkezés megértése segít meglátni, hogy a z önrendelkezés különböző formái hogyan kapcsolódnak egymáshoz, és hogyan erősíthetik egymást.

A szervezetek fontos szerepet játszhatnak az önrendelkezés erősítésében. A szervezeti megközelítésben a csoport tagjai közötti kapcsolatok azonban sokszor személytelenné válnak, mivel a szabályzat és az előírások átveszik az irányítást. A kapcsolati megközelítés részben vagy akár teljesen visszaszorul. Ez azt jelenti, hogy a szervezeteken belüli kollektív önrendelkezés problematikussá válhat (Smets & Volont, 2021).

Érdemes megvizsgálni a hatalom fogalmát egyéni, közösségi és szervezeti szinten. Egyéni szinten a „belülről jövő hatalmat” keressük, ahol a hangsúly az egyén saját tulajdonságain, a készségek fejlesztésén, valamint az önbecsülés és az önbizalom növelésén van. Közösségi szinten a „másokkal megvalósuló hatalom” áll a középpontban, amely magában foglalja a barátok, a család és a szomszédok támogatását, de az önszerveződést és a csoportokat is. Tágabb, politikai és társadalmi szinten a hangsúly a célok elérésére irányuló hatalmon van. Ez olyan változások megvalósítására vonatkozik, mint az előítéletek átalakítása, a létesítményekhez és forrásokhoz való hozzáférés növelése, valamint a törvények és rendeletek befolyásolása (Jacobs et al. in van Regenmortel, 2009). Az önrendelkezés összetett, többszintű fogalom. Létezik a belülről jövő hatalom (egyén), a hatalom másokkal (közösség) és a társadalom egészének befolyásolására irányuló hatalom.

Az uralkodó társadalomnak az az érdeke, hogy az elnyomott csoportok önmagukat vagy egymást hibáztassák az önrendelkezés hiányáért ahelyett, hogy feltárnák azokat a történeteket vagy narratívákat, amelyek megmutatják, hogy a rendszer a felelős a problémáikért. Ezért vezethet a történetmesélés aktivizmushoz.

## A jóllét fogalmával kapcsolatos kulturális érzékenység

Az emberek szubjektív jóllétről alkotott elképzelései eltérőek a különböző kultúrákban, függenek az adott kultúra értékeitől, normáitól és gyakorlataitól. Az emberek szubjektív jóllétének növelésére irányuló megközelítéseknel figyelembe kell venni ezeket a különbségeket. Egy több kultúrában elvégzett kutatás arra az eredményre jutott, hogy a személyes „boldogság” mást jelent a különböző kultúrák esetében. Az észak-amerikai tanulmány szerint az ott élők számára a boldogság izgatottságot és erőteljes érzéseket jelent, míg a kínaiak úgy írták le a boldogság érzését, mint a nyugalom és a kiegyensúlyozottság állapota (Oishi, 2010.) A domináns, észak-amerikai kultúrákban a boldogság pozitív érzésekhez kötődik, míg az ázsiai kultúrákban pozitív és negatív

tapasztalatokat és érzelmeket egyaránt magában foglalhat. Ezen kívül az emberek kevésbé vágyanak a boldogságra az ázsiai, mint az amerikai kultúrában. Az észak-európai kultúrákban a „boldogság” szó a jó szerencsére utal, míg a dél-európai országokban „a vágyak beteljesülését és a célok megvalósulását” jelenti (Oishi, 2010. 41. o.). A kultúra az interakciót is alakíthatja, például a testbeszédet, és azt, hogyan fejezik ki az emberek a tapasztalataikat és az érzelmeiket. A boldogság fogalma befolyásolja azt is, hogy mennyire kívánatos a boldogságunk nyilvános kinyilvánítása, például mennyit mosolygunk, és hogyan fejezzük ki az érzéseinket testbeszéddel. A kutatások kulcsfontosságú különbségeket találtak abban, hogy hogyan közelítik meg a jóllét kérdését az individualista és a kevésbé individualista vagy kollektivisták társadalmakban. Az önbecsülés és a büszkeség sok individualista nép esetében a jóllét elsődleges jellemzőjének számít, a kevésbé individualista nemzetek esetében azonban nem. Ez utóbbiaknál az egymásrautaltság nagyobb mértékben társul a jólléthez, mint az individualista társadalmakban, ahol inkább a függetlenséget (vagyis a büszkeséget) kötik ehhez a fogalomhoz. Így a kevésbé individualista nemzeteknél a jólléthez a másokkal kapcsolatos pozitív érzések megtapasztalása és fenntartása kapcsolódik szorosan, míg az individualista társadalmakban sokkal inkább a független énnel kapcsolatos pozitív érzések. Vannak azonban hasonlóságok is a jóllét fogalmának értelmezésében. Például azok az emberek, akiknek a cselekedeteiket belső (és nem külső) motivációk hajtják, kultúrától függetlenül nagyobb jóllétet tapasztalnak (Oishi, 2010).

A jóllét kulturálisan eltérő értelmezésének hangsúlyozása világossá teszi, hogy a jóllét fokozását és az önrendelkezés erősítését célzó megközelítéseknek érzékenyen kell kezelniük a kulturális kontextust, illetve hogy egy adott csoport tagjainak kulturális háttere befolyásolja az értelmezéseiket és az interakciókat. Amikor az alkalmazott történetmesélést a jóllét növelésére irányuló beavatkozásként alkalmazzák, különböző megközelítéseket lehet alkalmazni a különböző kulturális csoportok esetében, illetve a különböző kulturális háttérrel rendelkező egyének befogadása érdekében. A mi eszközeink arra helyezik a hangsúlyt, hogy a jóllétet az egyéni büszkeség és önbecsülés fejlesztésén keresztül növeljük, ami ez a jóllét individualista kulturális meg-

közelítését tükrözi. Ha a szubjektív jóllét szempontjából fontosnak tartjuk az egymásrautaltságot és a mások felé irányuló pozitív érzelmeket, akkor a célok változnak. Egy olyan történetmesélő workshopon például, ahol az „aranyemberekkel” dolgoztunk, társadalmilag elszigetelt, nem európai, idős, bevándorló férfiakkal, a történetmesélés egy közösség, egy kollektíva kialakításában segített, amely a csoporthoz kapcsolódás által erősítette a résztvevők büszkeségét és önérzetét. Ebben a megközelítésben központi szerepet játszott a mások felé irányuló pozitív érzelmeik és az egymásrautaltság érzésének megteremtése, míg egy individualistább megközelítés talán nem lett volna olyan hasznos e speciális csoport számára. Ha érzékenyek vagyunk a jóllét fogalmának kulturális különbségeire, az fejlesztheti a munkánkat a kulturálisan sokszínű csoportokkal és gyakorló történetmesélőkkel.

A kutatásunk azt vizsgálja, hogy milyen hatással van a történetmesélés a kiszolgáltatott körülmények között élő emberek életére.

A fő kérdésünk a következő: Milyen szerepet játszanak a történetmesélés gyakorlatai a kiszolgáltatott körülmények között élő emberek identitásképzésében és átalakulásában?

További kérdések:

1. *Milyen hatással van a történetmesélés a mai társadalomra?*
2. *Milyen szerepet játszhat a gyakorlóközösség (community of practice) a történetmesélés gyakorlatainak fejlesztésében?*
3. *Milyen típusú történeteket és narratívákat különböztethetünk meg?*
4. *Milyen szerepet játszanak az élettörténetek az identitásképzésben?*
5. *Milyen átalakító ereje van a történetmesélésnek?*
6. *Mi a szociális munka szerepe a történetmesélésben?*

## A fejezetek áttekintése

Ez a szakirodalmi tanulmány különböző fejezetekre tagolódik, amelyeket az alábbiakban részletesen bemutatunk. Azzal a társadalmi kontextussal fogjuk kezdeni, amelyben a történetmesélés megvalósul. Ezt követi annak a feltárására, hogy milyen szerepet töltenek be a közösségek a kölcsönös tanulási folyamatban. A történeteket és a történetmesélést a kortárs társadalom és a közösségek kisebb egységeinek kontextusában vizsgáljuk. Kiemelt figyelmet fordítunk az élettörténetekre és az identitásfejlesztésre, valamint a történetmesélés átalakító erejére a tanulással, a személyes fejlődéssel, az önállósággal és a jóléttel összefüggésben. Végül bemutatjuk, hogyan használják a történetmesélés technikáját a szociális munkában.

Az 1. fejezetben – melynek címe **A társadalmi környezet elemzése: Élet a Covid-19 idején a kockázati társadalomban** – részletezzük, a Covid-19 járvány a növekvő egyenlőtlenségre és kiszolgáltatottságra gyakorolt hatásait. Az esettanulmányunk célja, hogy jobban megértsük az aktuális társadalmi közeget. A Covid-19 járvány nem választható el a bolygó egyéb válságaitól, például a klímaváltozástól, vagy a gazdagok és szegények közötti szakadéktól, ugyanakkor mi kizárólag a világjárványra összpontosítunk, melyet értelmezhetünk egy tömegeket érintő, társadalmi szenvedésként, amely fokozza a már amúgy is kiszolgáltatott helyzetben élők sebezhetőségét. A kockázatok és a válságok kezelésének kortárs társadalmi megközelítéseit úgy jellemezték, mint az úgynevezett „kockázati társadalom” megteremtését, amelynek célja a potenciális kockázatok felülről lefelé irányuló kezelése és kiküszöbölése, valamint a „normalitás” helyreállítása. Kevés hely marad az alulról felfelé irányuló megközelítéseknek, amelyek az emberek mindennapi életének kihívásaihoz kapcsolódnak, és amelyek lehetőséget kínálnak a helyi körülményekhez való igazodásra. A COVID-19 világjárvány szembesít minket a korlátlan gazdasági növekedés, fogyasztás és mobilitás évtizedeivel. A szegények és a gazdagok közötti szakadék egyre nő, ami akadályozza az egyenlőség és a méltányosság fejlődését. Emellett a szolidaritás és a kölcsönös empátia is sérülékenyebbé vált.

Gyakran a reziliencia fogalmát hívjuk segítségül, ami a túlélés népszerű eszközévé vált a személyes nehézségek közepette és egy vészterhes rendszerben. Bár a reziliencia valóban fontos, hogy szembe tudjunk nézni és meg tudjunk küzdeni a nehézségekkel, amennyiben erre akarunk támaszkodni, az komoly kihívások elé állít bennünket. Ha a reziliencia azt jelenti, hogy „visszapattanunk” egy hiányos normalitásba, az egyben a változás és az egyének fejlődésének akadályává is válik, továbbá gátolja a társadalmi egyenlőtlenségek és elnyomás csökkentését, illetve az ezekkel szembeni ellenállást. A folyamatos „visszapattanás” hosszútávon nem fenntartható. Olyan megközelítéseket kell találnunk, melyek az „előre pattanást” segítik, ahol van lehetőség az improvizációra és egy fenntartható rendszer létrehozásához szükséges elemek kidolgozására. Ez előreviszi az életet, és a létezés új állapotait teremti meg.

Miután áttekintettük a kontextust, fontos megvizsgálni, hogy hogyan dolgoznak a csoportok a történetmeséléssel. Olyan közösségekre fogunk fókuszálni, amelyeknél fontos szerepet játszik a kölcsönös tanulás. A 2. fejezet – melynek címe **Gyakorlóközösségek és együtt tanulás** – a közösségek, mint társadalmi tanulási rendszerek, ismertebb nevükön „gyakorlóközösségek” hasznosságát mutatja be. A gyakorlóközösségek úgy határozhatók meg, mint „olyan emberek csoportjai, akiket őszintén érdekelnek ugyanazok a valós problémák vagy aktuális témák, és akik emiatt rendszeresen kapcsolatba lépnek egymással, hogy együtt és egymástól tanuljanak” (Wenger et al. 2002 in Pyrko et al. 2017). A tanulás társadalmi folyamat, amelyhez szükség van közösségre, gyakorlatra és identitásra. Az identitás központi szerepet játszik a gyakorlóközösségekben, mivel az identitás kialakítása egy folyamatos munka, amelyet az egyének és a kollektíva egyaránt alakít, hogy idővel létrejöjjön az összhang. A tudás megosztása elengedhetetlen ahhoz, hogy megteremtjük a közösséghez való tartozás érzését, ami akkor valósul meg, ha az egyén megtapasztalja a kölcsönös elkötelezettséget, képzelőerőt és azt az érzést, hogy része a kollektívának. A tanulás a passzív tudás, a személyes tapasztalatok és a szociális kompetencia megosztásán keresztül történik. Magában foglalja a közösségi erőforrások – például történetek, stílusok, műtárgyak, eszközök, szokások és nyelv – közös megteremtését az adott közösségben.

Ebből a szempontból a tanulást az együttgondolkodás transzperszonális megismerési folyamatként értelmezhetjük, mely segít az egyéneknek megérteni a való életben felmerülő közös problémákat. Ezt az együttműködő tanulást kombináljuk az „elismerő vizsgálódás” megközelítéssel. Ez a megközelítés a problémamegoldás helyett, amely gyakran külső „szakértők” bevonásával történik, pozitív változást kíván elősegíteni a közösségekben azáltal, hogy kihangsúlyozza a sikertörténeteket, és mozgósítja a közösségen belüli erőforrásokat. Ha a pozitív aspektusokra összpontosítunk, illetve arra, hogy hogyan lehet növelni az építő jellegű erőt, az pozitív képeket és pozitív cselekvést eredményez. Úgy gondoljuk, hogy a történetmesélés, mint a tudás és az élettörténetek megosztásának egy formája, több szálon is kapcsolódik az együttműködő tanulási folyamatokhoz, és a transzperszonális tudáson keresztüli közös gondolkodáshoz. A tanuláshoz gyakran szükség van egy közösségre, amely az összetartozás és a pozitív kapcsolódás élményét nyújtja. Végül pedig, ezek a fajta tanulási folyamatok különösen fontosak olyan gyakorlóközösségek számára, amelyek a mentális egészség, a reziliencia és a nehéz élettörténetek intim, személyes problémáival foglalkoznak. Azáltal, hogy a közösség tagjainak erőforrásaira, eszközeire és történeteire támaszkodnak, erősítik a felelősségérzetet, és értéket adnak a helyi tudásnak.

Olyan világban élünk, ahol történetek vesznek minket körül. A történetek nem csupán „rajtunk kívül” létező tárgyak, hanem a részeink, és a saját identitásunkról és közösségünkéről szóló történeteken keresztül nyilvánulnak meg bennünk. A történetek jelentést közvetítenek, az értékeink, erkölcsi normáink, elképzeléseink és a társadalmi kapcsolataink megértésének és magyarázatának csatornáit. A 3. fejezetben, melynek címe: **Történetek, narratívák és történetmesélés**, különböző nézőpontokból mutatjuk be a történeteket és a történetmesélést, illetve meghatározzuk az olyan kulcsfogalmakat, mint a narratíva, a történet és a történetmesélés. A „narratíva” egyrészt a történetek létrehozásához használt, kulturálisan rendelkezésre álló történetstruktúra, pszichológiai szempontból pedig az emberi jelentésalkotás alapvető struktúrája. A történetek több narratíva rendszerezett formáinak tekinthetők, melyek úgy illeszkednek egymáshoz, hogy rávilágítanak a jelentésekre,

erkölcsi tanulságokra vagy konfliktusokra. A történetmesélés természeténél fogva szociális jellegű tevékenység, mivel az elbeszélő és a közönség közös tapasztalatot szerez egy adott kontextusban. Mind a mesélő, mind a hallgatók osztoznak a történetben és alakítják azt, ami jól szemlélteti, hogy a történetek alapvetően közös alkotások. Végül röviden bemutatjuk a következő fejezetekben visszatérő, különböző típusú történeteket; ezek az élettörténetek (önéletrajzi történetek), a fiktív történetek, a nagy elbeszélések és az alternatív narratívák.

A 4. fejezetben – **Élettörténetek, történetmesélés és identitásfejlesztés** – a szociálpszichológiai perspektívák és kutatások felé fordulunk, hogy jobban megértsük a történetek és az identitás közötti összefüggéseket, valamint azt, hogy milyen módon gyakorolhat a történetmesélés pozitív hatást az emberek jóllétére és önrendelkezésére. Úgy gondoljuk, hogy a narratíva és a narratív folyamatok kulcsszerepet játszanak az identitásképzésben és az identitásfejlesztésben. Elmagyarázzuk, hogy a történetek narratív struktúrája – például a kronológia, az okozati viszonyok és a koherencia – hogyan segít a bizonyosság és a kiszámíthatóság megteremtésében egy egyébként kiszámíthatatlan világban. Az *önéletrajzi érvelés*en keresztül az emberek értelemkövetítő magyarázatokat alkotnak, és fontos kapcsolatokat teremtenek a múlt, a jelen és a jövő között azáltal, hogy önéletrajzi történeteket hoznak létre. Ezek a történetek fontosak, mivel biztosítják az önfolytonosságot. Azok az emberek, akik identitásproblémákkal küzdenek, például az idő múlásával nehezükre esik fenntartani az önazonosságukat, a jövőben is nehezen tudják elképzelni magukat. Nehéz élettapasztalatok esetén különösen fontos a narratív identitásainkkal való munka. Történeteik, különböző narratíváik újraírása révén az emberek a nehéz tapasztalatokat koherens módon integrálhatják az élettörténetükbe, úgy mint a személyes fejlődés, a megértés és a bölcsesség pillanatait. Az élettörténetekre tekinthetünk úgy, mint amelyek a történetek egy nagyobb „ökológiáján” belül léteznek. Az élettörténeteinket a társadalmi kapcsolatok, a másokról mesélt történeteink és a mások rólunk mesélt történetei együttesen hozzák létre és alakítják. A kulturális narratívák, a nagy elbeszélések szintén hatással vannak a személyes élettörténetünkre. A nagy



elbeszélések egy közösséghez való tartozás normáit közvetítik, és azok, akik eltérnek a nagy elbeszélésektől, gyakran negatív következményekkel, például elutasítással, előítéletekkel és kirekesztéssel kénytelenek szembenézni. Ők gyakran alternatív narratívák létrehozásával állnak ellen a nagy elbeszélésnek, ám ez nagy kihívást jelent a számukra. Összességében az a képesség, hogy kialakítsunk és fenntartsunk egy összefüggő narratív identitást, fontos a jóllétünk szempontjából, ami arra utal, hogy az élettörténetek megalkotásának és elmesélésének képessége fontos készség az egészséges élethez. Ugyanakkor egyes kutatók szerint vannak olyan tapasztalatok, melyek esetében az önéletrajzi érvelés nem növeli az egyén jóllétét. Megvitatjuk az önéletrajzi történetmesélés alternatíváit a rezilienciával és az identitásunk pozitív kommunikálásával összefüggésben.

Az 5. fejezetben – **A történetmesélés átalakító ereje a tanulás, a személyes fejlődés, az önrendelkezés és a jóllét vonatkozásában** címűben – áttekintjük a különböző nézőpontokat alkalmazó szakirodalmat és kutatásokat, melyek azzal foglalkoznak, hogyan és miért képes a történetmesélés pozitívan befolyásolni az emberek személyes fejlődését, valamint növelni a jóllétüket és az önrendelkezésüket. Először is, nem mindenkinek a történetét fogadja el a közönség vagy a tágabb kulturális közeg. Sok ember számára már pusztán az mély értelemmel bír, hogy hangot adhat a történetének, és megoszthatja azt hasonlóan gondolkodó emberekkel, akik hajlandók meghallgatni őt. A történetmesélésnek emancipációs funkciója is lehet mind a mesélők, mind a hallgatóság számára, hiszen olyan közegben találkoznak, ahol a saját maguk által kialakított és elmesélt történetek segítségével szembe helyezkedhetnek a domináns és elnyomó történetekkel. A történetmesélés közösséget teremthet, bővítheti egy csoport egészének ismereteit, és elősegítheti, hogy a tagjai megtanuljanak megérteni másokat, és azonosulni velük. A nehéz tapasztalatok megosztásával az emberek képesek ezeket a tapasztalatokat a tágabb társadalmi struktúrák és kulturális narratívák összefüggésében vizsgálni, ami segíthet tisztázni az akadályokat, a korlátokat és a támogatás hiányát, melyek hátráltatják a személyes erőfeszítéseiket. Fiktív történetekkel is foglalkozunk, mert ezek különösen erőteljesnek bizonyultak a jóllét és az

önrendelkezés fokozásában. Lehetővé teszik, hogy a képzelet és a történetek játékosága révén más világokat és embereket fedezzünk fel, illetve megteremtik a biztonságos távolságot az önreflexióhoz, a szociális készségeink és az identitásunk fejlesztéséhez. Bizonyos típusú történetek, például a tündérmesék és a művészi alkotások különösen hasznosak lehetnek, hiszen műfaji jellegzetességeik miatt szimbólumokat, valamint a képzeletet használják, az értelmezést pedig az olvasóra vagy a hallgatóra bízzák. Ebben a fejezetben olyan rövid fiktív történeteket találunk, amelyeket a történetmesélők használnak, amikor csoportban dolgoznak az emberekkel. Ezek a történetek amellett, hogy példaként és illusztrációként szolgálnak, az is a céljuk, hogy az olvasó is belekóstolhasson a történetek átalakító világába.

A 6. fejezetben – melynek címe **A szociális munka és a történetmesélés** – az alkalmazott történetmesélés néhány ígéretes módszerét mutatjuk be, melyeket a szociális munkások használnak kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportokkal. Figyelmet szentelünk a narratív terápiának és gyakorlati alkalmazásának. Kitérünk továbbá a történetmesélő-facilitátor szerepére és a történetmesélés olyan fő gyakorlati aspektusaira, mint például a hang, a csend és a meghallgatás. Részletezzük, hogy hogyan befolyásolja pozitív és negatív módon a hallgatóság a történetek alakulását, illetve a mesélők identitását az élettörténetek bemutatásakor, és kihangsúlyozzuk a figyelmes hallgatók pozitív hatását. Feltárjuk az összefüggéseket a történetmesélés, mint tudásmegosztás és a gyakorlóközösségekben történő tanulás között, illetve megvitatjuk a kapcsolat- és közösségépítés etikai kérdéseit a sokszínű és multikulturális társadalmakban. Végül egy konklúzióval zárjuk a kiadványunkat, amelyben visszatekintünk a szakirodalmi kutatásunk eredményeire, valamint a történetmesélés kiszolgáltatott csoportokban történő alkalmazásával kapcsolatos reményeinkre, elvárásainkra.



1.

## A társadalmi környezet elemzése: Élet a Covid-19 idején a kockázati társadalomban

Ez a fejezet bepillantást nyújt a különböző válságok által fenyegetett jelenkori társadalomba. Ma az emberek közötti interakció a késő modernitás feltételeitől függ. Ennek egyik eleme a kockázati társadalom, amelybe a Covid-19 világjárvány is beletartozik. Először magával a pandémiával foglalkozunk, majd elhelyezzük a kockázati társadalom kontextusában. Elsősorban a Covid-19 világjárványra fogunk összpontosítani, és arra, hogy hogyan illeszkedik a mai kockázati társadalomba. A kockázati társadalom arra a szisztematikus módra utal, amellyel a társadalom az elkerülhetetlen kockázatokat kezeli. Ahhoz, hogy megbirkózzunk ezekkel a körülményekkel, segítségül hívhatjuk a történetmesélést mint a reziliencia kialakításának egy eszközét.

### A Covid-19 és a társadalmi szenvedés

Újságírók, hírességek és közegészségügyi szakértők a COVID-19-et esélyegyenlőségi gyilkosnak tekintették (Blow in Trout & Kleinman, 2020). Mi úgy látjuk, hogy a szegények és a társadalom peremére szorultak – vagyis a kiszolgáltatott körülmények között élő emberek – azokat a leginkább fenyeget a megbetegedés veszélye, és a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők betegszenek meg a legsúlyosabban.

„Világos, hogy ez a betegség, mint szinte mindegyik, a társadalmi szövet leggyengébb pontjait támadja, az ismerős társadalmi, gazdasági és faji vonalak mentén rétegi a kitettséget, a betegellátást és a betegség kimenetelét „ (Van Dorn et al., Trout & Kleinman, 2020).

A „társadalmi szenvedés kifejezést azért alkották meg (...), hogy rámutassanak, hogy a mindennapi társadalmi életet mindenhol legalább annyira fájdalomként és szenvedésként éljük, mint örömként és boldogságként, és hogy a kollektív fájdalom és szenvedés normatív és normális” (Kleinman, Das & Lock in Kleinman, 2012). A társadalmi szenvedés továbbá rendkívüli emberi tapasztalatokra is utal, kezdve az egyéni sorscsapások következményeitől a kollektív katasztrófáikig. A Covid-19 tömeges társadalmi szenvedést idéz elő, és fokozza a sérülékeny csoportok sebezhetőségét, akik már amúgy is kiszolgáltatott körülmények között élnek. A helyzet integrált, gondoskodó választ igényel. Springhart (2017) az mondja: Az élet jobbítása azt jelenti, hogy látjuk és megéljük az alapvető sebezhetőségünket, ami emberré teszi az embert, ami miatt képes szeretni, együttérezni, bízni, de ami törékennyé és veszélyeztetetté is teszi; illetve látjuk és megéljük a helyzeti sérülékenységenket is, ami figyelmet, a sokszínűség tudatosítását, kölcsönös szeretetet és tisztelet igényel. A történetmesélés a gondoskodó válasz egyik formája lehet.

A történetek támogathatják a kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportokat, és arra ösztönözhetik őket, hogy pozitív változást érjenek el az életükben. Ebben az értelemben a történetek fontos eszközök „mivel szabadságot biztosítanak az embereknek, hogy elmondják és bemutassák a nézőpontjukat, valamint a testi, társadalmi és érzelmi tapasztalataikat” (Good in van der Geest, 2014). Egy adott kultúrában számos módja van az aggodalom, szorongás kifejezésének. A kifejezésmódok kulturálisan meghatározottak abban az értelemben, hogy bizonyos típusú interakciókhoz vezetnek, és kulturálisan átítatott értékekhez, normákhoz, generatív elemekhez és egészségügyi aggályokhoz kapcsolódnak (Nichter in Hinton & Lewis-Fernández, 2010). Komoly kihívást jelent meghallgatni az emberek aggodalmait, akik sajátos kifejezéseket használnak a sokszor reménytelen helyzetük bemutatására. A szorongáshoz kapcsolódó idiómák egyik példája a túlzásba vitt gondolkodás, amit gyakran így fejeznek ki: „túl sokat agyalok”. Az aggodalom legtöbbször arra a hétköznapi tapasztalatra utal, amikor az ember olyan személyes vagy közösségi problémákról elmélkedik, amelyek egy bizonyos gazdasági és szociopolitikai dimenzióban nyilvánulnak meg. Az aggodalomhoz kapcsolódó idiómákat gyakran pszicho-

szomatikus, a testi tünetekkel összefüggésben használják, úgymint fejfájás, izomfeszültség, alvászavar. Mondhatjuk, hogy a társadalmi szenvedés „megtestesüléséről” (embodiment) van szó. A megtestesülés a társadalmi és anyagi világ biológiai beágyazódását jelenti a testbe. Nem tudunk másképp létezni a világban, nem tudjuk másképp észlelni és érzékelni azt, mint a testünkön keresztül. A test a világhoz való kapcsolódásunk szálainak csomópontja. A „könyv”, amit elolvashatunk, ha fel akarjuk térképezni az életünket (Csordas in van der Geest, 2014).

A sérülékenységet nem lehet elválasztani a kontextustól. Ezért kell figyelembe vennünk az olyan társadalmi tényezőket, mint a járványkrízis, illetve a mai kockázati társadalmi közeget is. A Covid-19 pandémián kívül számos más ember okozta krízissel kell szembenéznünk. Ez azt jelenti, hogy hozzá kell szoknunk a bizonytalansághoz, és ahhoz, hogy a társadalom irányítása nincs mindig az emberek kezében.

## **Kockázati társadalom**

A modernizáció során a társadalom összetettebbé vált, és a globalizálódó világban az emberek egyre inkább egymásra vannak utalva. A modernizáció disztópikus következményeivel való foglalkozás válságokat és önmaga is pusztítást okozhat. A modernizációs folyamatok közé tartozik az iparosodás is, melyet a személyes kockázatokon túlmutató kockázatokkal társítunk, mint például az élelmiszerekben található mérgezőanyagok vagy a radioaktivitás. Az ezekre a változásokra adott társadalmi válaszok létrehozták azt, amit Beck (1998) kockázati társadalomnak nevez, és ami „a modernizáció által előidézett veszélyek és bizonytalanságok kezelésének szisztematikus módját jelenti” (21.o.). E veszélyek közé sorolhatjuk a nukleáris hulladékot, a világhátrányokat, az éghajlatváltozást, valamint a levegő- és a vízszennyezését. Ezek a kockázatok világszerte elterjedtek.

„Az ipari rendszer diadalmenete okán a természet és a társadalom közötti határok elmosódnak. Ennek megfelelően a természet pusztulását sem lehet többé a „környezetre” hárítani, ám mivel az ipar által egyetemessé válnak, a társadalmi, politikai, gazdasági és kulturális ellentmondások a rendszer szerves részeként jelentkeznek.” (Beck, 1998, 154. o.)

Beck (1998) szerint a különböző válságok hatással vannak egymásra. A Covid-19 járvány például egészségügyi, gazdasági, lakhatási és pénzügyi válsághoz vezethet. A fő kérdés, hogy hogyan kezeli a társadalom a kockázatokot, és a hozzájuk kapcsolódó válságot. De mi is a válság? A válság olyan társadalmi helyzet, amely destabilizációval jár együtt. Olyan előre nem látható eseményről van szó, amely hatással van az érintett felek elvárásaira, befolyásolja a munkamódszerüket és negatív eredményeket generál (Coombs, 2007). A kormányok az általuk érzékelt, a társadalmi krízis okozta káosz és rendezetlenség alapján próbálják kontrollálni a helyzetet, és kénytelenek improvizálni. A Covid-19 világjárványt ma még mindig nagy kockázatnak tekintik, még akkor is, ha a dohányzás, a szegénység és a közlekedési balesetek miatt várhatóan több ember fog meghalni. Látjuk, hogy a társadalom változik, és hogy a Covid-19 egy olyan vírus, mely fokozza az egyenlőtlenséget, és hatással van az egészségügyi és társadalmi sebezhetőségre.

Amikor az embereknek egy válsággal kell megküzdeniük, a helyzetet kaotikusnak látják, és olyan kontrollstratégiákat alkalmaznak, amelyekkel visszaszerezhetik a helyzet feletti irányítást (Holmes és Castañeda, 2016; Van Buuren et al., 2014). Ugyanakkor a krízis kezelésére irányuló szervezetlen cselekvés még nagyobb káoszhoz vezethet, és nem oldja meg a problémát. A kormányok nem képesek hatékonyan irányítani minden információs és kommunikációs csatornát. A válságkezeléssel kapcsolatos kutatások azonban kimutatták, hogy az alulról felfelé irányuló tevékenységek és információfolyamok nagyban hozzájárulhatnak a hatékony válságkezeléshez (pl. Olsson, 2014; Solnit, 2010).



A válsággal foglalkozó (európai) kormányok hajlamosak felülről lefelé irányuló kezelési stratégiát alkalmazni (Hadfield & Zwitter 2005). A feltételezés az, hogy minden intézkedésnek a helyzet ellenőrzéséhez kell vezetnie. A helyzet irányítására való törekvésnek azonban az a hátulütője, hogy kevesebb hely marad az alulról felfelé irányuló megközelítéseknek, amelyek spontán, strukturálatlan tevékenységet jelentenek (Drabek & McEntire, 2003; Henstra, 2010). Valójában a felülről lefelé irányuló beavatkozások sokszor még nagyobb káoszhoz vezetnek (Alink et al., 2001). A válságkezeléssel kapcsolatos kutatások azt mutatták, hogy az alulról felfelé irányuló akciók nagyban hozzájárulhatnak a válsághelyzetre adott hatékony válaszhoz. Ezek az akciók nagyobb mértékben támaszkodnak a mindennapi élettel és a helyi problémák megoldásával kapcsolatos ismeretekre. A mindennapi élethez kapcsolódnak, és lehetőséget kínálnak a helyi körülményekhez való alkalmazkodásra (pl. Olsson, 2014; Solnit, 2010; Smets et al., 2021). Az ilyen együttműködés erősíti a résztvevőkben az elkötelezettség érzést, és elősegíti az interakcióikért való felelősségvállalást (Smets & Azarhoosh, 2019).

Geldof (2020, 34. o.) hangsúlyozza, hogy Beck kockázati társadalomról szóló könyve nagyon pontosan mutatja be azt, amit a jelenlegi COVID-19 válság alatt megfigyelhetünk. A kockázati társadalommal kapcsolatos gondolatai nagyon pontosak, noha ő soha nem tapasztalta meg a világválságot. Ghorashi (2020) rámutat, hogy a Covid-19 miatt olyan módon sérül a hétköznapi rutin, hogy mindenkit nagyobb mértékben érint, mint ahogy azt megszoktuk. A pandémia szembesít minket a végtelen gazdasági növekedés, fogyasztás és mobilitás évtizedeivel. A szegény és gazdag rétegek közötti szakadék egyre nő, ami akadályozza a társadalom különböző rétegei közötti horizontális kapcsolat kialakulását. Ráadásul a szolidaritás és a kölcsönös empátia is sérülékenyebbé vált. Kétféle válasz létezik a válságra: (1) a reaktív hozzáállás, amely a „normális” állapot megteremtését célozza, és (2) a reflektív hozzáállás, amely a jövőre gondolva keresi a megoldásokat a társadalom problémáira. Az első lehetőség rövid távú, a második pedig hosszú távú perspektívát jelent. A Covid-19 egyfajta gyorsítóként és nagyítóként hat. A társadalmi csoportok közötti egyenlőtlenségek láthatóbbá válnak, ahogy a kirekesztés

rejtett folyamatai és a cselekedeteink korlátai is (Ghorashi, 2020). A világjárvány következtében egyfajta elmozdulást figyelhetünk meg a neoliberális piaci megközelítéstől a kormányzati szerepvállalás erősödése felé. A kormányok rengeteg pénzt fektetnek például védőoltásokba, maszkokba, valamint a vállalkozók és a légitársaságok támogatásába.

Láttuk, hogy a kockázati társadalom és az ahhoz kapcsolódó intézkedések világszerte elterjedtek. Ma a Covid-19 világjárvánnyal kell megbirkóznunk, de a jövőben még több válságra számíthatunk, mint például a már folyamatban lévő klímaválság, az energiaválság és az élelmiszerválság. E jövőbeli perspektíva mellett fontos megvizsgálni a gyarmatosítás a mai társadalomra gyakorolt hatását azáltal, hogy vetünk egy pillantást a dekolonizációs és a posztkolonizációs kontextusra.

## Gyarmati, dekolonizációs és posztkolonizációs kontextus

A gyarmatosítás témája a mai napig szerepet játszik az igazságtalanságról szóló vitákban (Wekker, 2016). A gyarmati korszak igazságtalanságának egyik alkotóeleme volt az, hogy a történeteket nem mindig lehetett elmesélni, ami pedig bizonyos érzékeny történetek mellőzéséhez vezetett. Kritikai tanulmányok egyértelmű tényként állapítják meg, hogy nem mindenkinek van egyenlő esélye arra, hogy legitimként fogadják el a történetét és a világlátását. Gayatri Spivak (1988) kritikus indiai feminista és a posztkolonizálizmus szakértője tette fel a híres kérdést: „Beszélhetnek az alárendeltek?”. Kérdése a tudás gyarmatosításának a kritikája, vagyis azé, hogy a társadalom kiváltságos csoportjai határozzák meg a nem kiváltságos csoportokról szóló diskurzus módját, ami gyakran egyáltalán nem előnyös ez utóbbiak számára. A kérdés felhívja a figyelmet a tudástermelésben megfigyelhető egyenlőtlen hatalmi viszonyokra. Gondoljunk csak arra, hogy a nem nyugati bevándorlókról szóló mainstream európai történetek hajlamosak úgy ábrázolni a bevándorlókat, mint akik kulturálisan elmaradtak, dolgozni és integrálódni nem hajlandóak, és fenyegetést jelentenek a társadalomra (Farris, 2017). A társadalmi státu-

szok miatt a nem nyugati bevándorlóknak és más kirekesztett csoportoknak kevesebb lehetőségük van arra, hogy ezeket a tágabb narratívákat elmeséeljék és a történeteiket legitimálják. Az elnémítás e rendszerszintű folyamatai az igazságtalanság egy olyan formájaként értelmezhetők, amely meggátol bizonyos csoportokat abban, hogy jogot formáljanak a saját tapasztalataikkal kapcsolatos tudásra (Fricker, 2007).

Az egyik szinten létezik a „tanúvallomásokra vonatkozó igazságtalanság”, amely olyan helyzetekre utal, ahol az egyének és a csoportok történeteit a hallgatók az előítéleteik miatt kevésbé tekintik hitelesnek. A tanúvallomással kapcsolatos igazságtalanság archetipikus példája, amikor a rendőrség a negatív faji előítéletek miatt nem hisz egy színesbőrű embernek. Kulturális és strukturális szinten az egyének ismereteiben megbúvó igazságtalanságról beszélhetünk. Ez azt jelenti, amikor a tágabb kulturális képekből és történetekből hiányoznak bizonyos nézőpontok, melyek megmagyaráznák az emberek tapasztalatait. Például a szexuális zaklatás megtapasztalása egy olyan társadalomban, ahol ez a fogalom nem létezik, azt jelenti, hogy a személyes és szexuális határok ilyen jellegű átlépését megtapasztaló emberek „igazságtalan hátrányba kerülnek, amikor a társadalmi tapasztalataikat próbálják értelmezni” (Fricker, 2007, 1. o.). Nehéz lesz úgy meghatározni e tapasztalataikat, vagy úgy beszélni róluk, hogy azt mások és a társadalom, vagy talán még saját maguk is elismerjék. Ennek az egyik hatása az lehet, hogy az emberek kevésbé lesznek tudatában az általuk tapasztalt igazságtalanságnak vagy igazságtalan bánásmódnak, ami személyes hibáztatáshoz és szégyenérzethez vezethet, valamint ahhoz, hogy társadalom nem tud megváltozni.

Bár a domináns kulturális narratívák elnémíthatják a kirekesztett csoportok tapasztalatait, ezekben a csoportokban kialakulhatnak úgynevezett ellenállás narratívák vagy alternatív narratívák (Fivush, 2010). Az ellenállás narratívák megkérdőjelezzik az uralkodó narratívák magyarázatait és erkölcsi előírásait, és arra töreksznek, hogy az alternatív történeteiket legitimálják. Azonban mivel a kifejezőmódjukat a többségi csoport nem tudja megfelelően értelmezni, még akkor is elutasításra találhatnak, ha jól meg tudják ragadni a tör-

ténetet, melyet el akarnak mondani. A történetük tehát nem „illeszkedik”, és a hallgatók vagy nem képesek „meghallani”, amit mondanak, vagy nem is engedik, hogy elmeséljék a történetüket, tehát „elnémítják” őket. A kirekesztett csoportokkal szembeni igazságtalanság e formájának egyéni szinten az lehet az egyik következménye, hogy az emberek lelkiileg sérülnek, ez visszafoghatja a fejlődésüket, ami végső soron megakadályozza, hogy az azzá váljanak, akik (Fricker, 2007). A tudatosítás és a történetek megosztása hatékony eszköze lehet a változásnak (Langton, 2009). A történetek megosztásának alapja a különböző háttérű emberek összekapcsolása. Ezzel kapcsolatban Marije Blok (írásbeli kommunikáció) arról számolt be, hogy egy luxemburgi projekt keretében idős emberek meséltek kisgyerekeknek, de a két fél más-más nyelvet beszélt. Ám a mimika, a kifejező gesztusok és az érzelmek áthidalták a nyelvi szakadékot. A kisgyerekek megértették az idősek történeteit, még akkor is, ha idegen nyelven hallgatták őket.

Az igazságtalanság és a történetek elnémításának megértéséhez fontos, hogy a következő részben megvizsgáljuk, mit értünk a kiszolgáltatott helyzetben élő emberek fogalmán. A kihívás az, hogyan „játsszuk” ki a kiszolgáltatottságot.

## Reziliencia

Manapság a reziliencia (rugalmas ellenállási képesség) népszerű fogalom. Egy olyan világban, amelyet bizonytalanság és kockázatok jellemeznek, szükség van bizonyos fokú rugalmasságra.

A reziliencia a rugalmasságra és a változás képességére utal, melyek különböző módokon nyilvánulhatnak meg. Bracke (2016) szerint a reziliencia „egy erőteljes idea, amelynek alkalmazása az ökológiai és gazdasági rendszerek makroszintjétől az én mikroszintjéig, valamint a társadalmi valóság e különböző szintjeit összekötő és alkotó összetett hatalmi rendszerekig terjed”. (52. o.). A rezilienciát gyakran úgy értelmezik, mint a sebezhetőségre adott megfelelő

válasz, a fenyegető és traumatizáló körülményekkel való megküzdés képessége. Tágabb értelemben egy adott helyzetben való boldogulás és az ahhoz való alkalmazkodás képességét jelenti, aminek célja, hogy el tudjuk fogadni a helyzetet, és arra összpontosítsunk, hogy hogyan tudunk élni benne. Itt megint csak fontos különbséget tenni a sérülékenység kontextuális (helyzeti) és egyetemes dimenziói között: bizonyos élethelyzetekben kétségtelen, hogy a reziliencia a továbbélés, a túlélés és a fenyegető helyzetekkel való megbirkózás képességének tekinthető. Ontológiai értelemben azonban a rezilienciának mint alapfogalomnak vannak korlátai. Mégpedig azért, mert akadályozza a helyzet javításáért folytatott küzdelmet, politikai értelemben hátráltatja az ellenállást, és nem nyitott az élet jobbításának víziójára (Springhart, 2017). Látjuk tehát, hogy a reziliencia összekapcsolható a sebezhetőséggel, de a lehetőségek korlátozottak.

Siemiatycki és társai (2016) különbséget tesznek a mérnöki és az adaptív megközelítés között. A mérnöki megközelítés azt mutatja meg, hogy hogyan vezet egy változás a korábbi állapotba való „visszapattanáshoz”. Ezt egy kifeszített húrral szemléltethetjük, amelyet elengedünk, és visszapattan az eredeti állapotába. Az adaptív megközelítés egy új út lehetőségét hangsúlyozza, ahol egy új egyensúlyi állapotot jöhet létre. Vagyis nem az eredeti állapotba történő visszatérésről van szó, hanem egy új egyensúly megtalálásáról. Ez egy új jelenségre hívja fel a figyelmet: az előre pattanás lehetőségére. E megközelítéseken kívül a rezilienciát társadalmi nézőpontból is vizsgálhatjuk: szociális és egyéni reziliencia. A társadalmi reziliencia azt jelenti, hogy a csoportok, mint például a gyakorlóközösségek képesek alkalmazkodni, illetve fenntartani és növelni a jóllétüket (Hall & Lamont, 2013). Ebben az esetben is használhatjuk a visszapattanás és az előre pattanás fogalmát. A visszapattanás egy tipikus példája volt a 2008-as pénzügyi válság, amikor a bankok csődbe mentek, és a kormányok sok esetben megmentették a bankokat anélkül, hogy strukturális átalakításokat vezettek volna be a bankrendszerben. Előre pattanásról akkor beszélhetünk volna, ha egy új rendszert fejlesztettek volna ki, melyben a közösségi bankok játszanak központi szerepet.

A klasszikus pszichológiai megközelítések szerint a fókusz az egyes egyéneken van, akik megbirkóznak a stresszel és mérséklik a kockázatok okozta hatásokat. E célcsoport esetében azt vizsgálják, hogyan kezelik az emberek a stresszhelyzeteket, a sokkot és a traumát. A reziliencia egyik aspektusa „a válasz az azonnali vagy hosszútávú, kedvezőtlen változásokra, melyek olyan környezetben alakulnak ki, ahol a körülmények összetettek és bizonytalanok, és ahol a stabilitás helyreállítása sok stresszel jár (de Valck, 2020, p. 11). A kiszolgáltatott helyzetben lévő emberek célja

„nem a rendszer megmentése, hanem ‘az elengedés és a továbblépés’ képességének a kifejlesztése az egyének, csoportok, közösségek és emberek jóllétének táplálása érdekében”. Más szóval, a stabilitás túlélés általi helyreállítása a rendszerszintű bajok és a személyes akadályok ellenére” (de Valck, 2020,14).

A reziliencia segíthet a kiszolgáltatott körülmények között élő embereknek, hogy visszanyerjék, megőrizzék és fejlesszék a stabilitásukat. Ugyanakkor Duffield (2016) arra figyelmeztet, hogy a folyamatos alkalmazkodás fenntarthatatlan. Ezt jól illusztrálja ez a New Orleans-i lámpaoszlopra kitűzött vers (lásd Bracke, 2016, 71. o.):

Ne mondjátok,  
hogy rugalmas vagyok.  
Mert ahányszor azt mondjátok:  
„Ugyan, ők rugalmasak”,  
Úgy értitek, hogy  
hogy még valamit megtehettek velem.  
Nem vagyok rugalmas.

Ez rámutat arra, hogy a rezilienciának vannak határai. Fontos megérteni, hogy a reziliencia hatékony eszköz a problémákkal való megküzdéshez, de ha a problémák megoldatlanok maradnak, az egyén előbb-utóbb eléri az ellenálló rugalmasságának a határát. Ugyanakkor lehetséges kialakítani egy

rendszer, ami új elemek összebarkácsolásával lehetővé teszi az improvizációt és a problémamegoldást. Barel (2020) szerint az empátia fontos szerepet játszik a rezilienciában. Javítja az énképet, és lehetővé teszi az egyén jóllétét támogató kapcsolatok fenntartását. Ha valaki megpróbálja megérteni egy másik ember nézőpontját, az lehetőséget teremt számára a kihívásokkal való megbirkózásra. Barel Brené Brown meglátásait felhasználva mutatja be, hogy a sebezhetőség nem gyengeség, hanem a bátorság jele. Egy interjúban (Economist Radio Podcast, 2020) Brown kifejtette, hogy Amerikában az emberek nem tudják kezelni az olyan vezetőket, akik megmutatják a sebezhetőségüket, amikor éppen kiszolgáltatott helyzetben vannak, ugyanakkor ha valaki a sebezhetőségéről árulkodó múltbeli tapasztalataival kapcsolatos történetet mesél el, azt a bátorság jelének tekintik. Az emberek nem szeretik a sebezhetőség megtapasztalásának „befejezetlen” történeteit, mivel nehezen kezelik azokat, és nem tudják, hogyan reagáljanak rá. Azt akarják, hogy az ilyen, kiszolgáltatottságról szóló történetekből megváltás történetek kerekedjenek ki (a sebezhetőség általi fejlődés) (lásd McLean & Syed 2016). Thorne és Mclean (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, 268. o.) azonban azt állítja, hogy „a közönség nem a kiszolgáltatottságról, hanem a traumatikus események kezeléséről szóló történeteket szereti hallani”.

## Következtetés

Az olyan krízishelyzetekben, mint a Covid-19 az embereknek meg kell küzdeniük a társadalmi szenvedéssel. A kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportok számára a történetmesélés támogatást jelenthet az ilyen válságok kezelésében. A történetmesélés segítheti az embereket abban, hogy válsághelyzetben nyitottak legyenek a változás irányába.

Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a reziliencia nem érhető meg pusztán az egyéni tényezők tanulmányozásával; a családi környezet és az ember szélesebb környezetének (társadalom, kultúra) jellemzői, valamint az egyén és a környezetének folyamatos interakciója szintén döntő szerepet játszanak; az

egyéni erőforrásokra való korábbi összpontosítás elterelte a figyelmet a családok, a közösségek és a kormányok felelősségéről.

A kormányzati szervezeteknek váratlan körülményeket kell kezelniük, és általában felülről lefelé irányuló megközelítéseket alkalmaznak a válság okozta destabilizáció kontrollálására, ám ezek nem hatékonyak. Helyettük reziliencia alapú megközelítésekhez kell nyúlniuk, hogy megbirkózzanak ezekkel a váratlan helyzetekkel, egy kockázatokkal és bizonytalansággal teli világgal.

A rezilienciát – ami egy bonyolult fogalom – a sebezhetőségre adott megfelelő válasznak tekintik, ami lehetőséget biztosít a traumatizáló körülményekkel való megküzdésre. A rezilienciával kapcsolatban különböző megközelítések léteznek. A mérnöki megközelítés a visszapattanás jelenségét idézi elő. Az előre pattanás, ami az adaptív megközelítésből következik, egy új egyensúly kialakulásához vezet. A rezilienciát társadalmi szempontból is megközelíthetjük: létezik szociális és egyéni reziliencia. A szociális reziliencia közösségekre utal, melyek képesek alkalmazkodni, illetve fenntartani és növelni a jóllétüket, míg az egyéni reziliencia egy pszichológiai megközelítést foglal magába. A reziliencia segíthet ugyan, de a jelen helyzet megváltoztatása szempontjából korlátozó is lehet.





2



## Gyakorlóközösségek és együtt tanulás

Ebben a fejezetben azt vitatjuk meg, hogyan kapcsolódnak a gyakorlóközösségek a történetmesélés gyakorlatához, amely során a résztvevők közösen tanulnak. Itt a folyamat alapú megközelítés határozza meg, hogy a közösség hogyan működik és hogyan alkalmazkodik az új körülményekhez. Ezért fontos megérteni a gyakorlóközösség egyes elemeit és a különböző megközelítések alkalmazását, amelyek a beavatkozásokat irányíthatják. Végül pedig kifejezetten az identitás és a történetmesélés kérdéseire fogunk összpontosítani.

### Gyakorlóközösség

Sokféle közösség létezik világszerte. A mi értelmezésünkben egy közösségben fontos a közös tanulási folyamat. Wenger (1998; 2000) hangsúlyozza, hogy egy közösség sikere attól függ, hogy megvannak-e benne azok a készségek, melyek segítségével társas tanulási rendszerré alakulhat. A gyakorlóközösségek általában a munkahelyi, oktatási és egyéb intézményi környezetben működő tanulóközösségekben működnek. Ezekben a csoportokban olyan tanulási folyamat valósul meg, melyhez közösségre, gyakorlatra és identitásra van szükség. A személyes tapasztalat és a szociális kompetencia kölcsönhatása adja a tanulás alapját. Emellett a társas tanulásnak három előfeltétele van: egy olyan közösség, amelyben a tagoknak közös elképzelésük van arról, hogy hogyan működnek; a tagok kölcsönös elkötelezettsége; valamint a közösségi erőforrások közös repertoárja, úgymint történetek, stílusok, tárgyak, eszközök, szokások és nyelv (ibid.). A gyakorlóközösségek működésével kapcsolatos meglátások kisebb közösségek esetében is alkalmazhatók.

A mindennapi életben tudatosan vagy öntudatlanul, de szinte mindenki része valamilyen gyakorlóközösségnek (pl. Wenger, 1998).

A gyakorlóközösségek „tanulásból születnek, de azt is megtanulhatják, hogy hogyan ne tanuljanak. Az emberi szellem bölcsőivé, de a ketreceivé is válhatnak. Végtére is a boszorkányüldözések is közösségi gyakorlatok voltak” (Wenger, 2000, 230. o.). Tehát a különböző gyakorlóközösségekben „más-más módon kapcsolódnak egymáshoz az emberek; eltérők a történeteik, a repertóriumuk, a kommunikációs formáik és a képességeik” (Wenger, 2000, 232. o.). A közös gyakorlatok határokat vonnak a közösség tagjai és a külvilág közé. A gyakorlatban ezek a határok nem mindig szigorúak, lehetnek képlékenyek. A képlékeny határok lehetővé teszik az olyan tanulási folyamatokat, melyek során a tudás a közösségen belülről és kívülről is megszerezhető.

“Egyensúlyra van szükség a központi és a határfolyamatok között, hogy a gyakorlat egyszerre legyen erős csomópont az összeköttetések hálójában – a mélytanulás elősegítője egy adott területen –, ugyanakkor erőteljesen kapcsolódjon a rendszer más részeihez, legyen a tudástermelés, -csere és -átalakítás szereplője.” (Wenger, 2000, 243. o.).

A gyakorlás – vagyis a társadalmi közeg, ahol a tanulási folyamat megvalósul – magában foglalja a közös történelmi és társadalmi erőforrások, keretek és perspektívák vizsgálatát, amelyek táplálják a kölcsönös elkötelezettséget és az identitás kialakulását. Az identitásokat érdemes közös, kapcsolati konstrukciónak tekinteni (Wenger, 2000, 239. o.). „Az identitás fogalmát úgy kell értelmezni, mint a társadalmi és a személyes közötti sarokpontra, aminek köszönhetően mindkettőről lehet a másik vonatkozásában beszélni.” (Wenger, 1998, 145. o.) A társadalmi és az egyéni befolyásolják egymást, és összekötik a két megélt tapasztalatot. Ezek a meglátások ellentmondanak annak a széles körben elterjedt feltételezésnek, hogy az egyéni és a kollektív ellentétben áll egymással. Egy másik feltételezés szerint az egyik okozza a problémákat, a másik pedig megoldja azokat. Bár az identitások nem konfliktusokon vagy

megállapodásokon alapulnak, az egyének és a kollektívák között lehetnek feszültségek. Az identitások egy adott gyakorlóközösségen belül nem csak a belső közösségre, hanem a tágabb társadalmi struktúrákra is hatással vannak (Wenger, 1998, pp. 145-148).

A gyakorlóközösségekben az azonosulás mellett fontos megvizsgálni a résztvevők összetartozás-érzését. Wenger (2000) az összetartozás több fajtáját különbözteti meg; kölcsönös elköteleződés, képzelet, illetve az érzés, hogy az ember része a közösségnek, ami több, mint a tagok összessége. Az összetartozás „egy olyan kapcsolat, mely talajt ad a lábunk alá, és biztonságérzetet nyújt, ami abból a közegből fakad, amelynek érzelmileg, szellemileg és lelkiileg is tagjai vagyunk” (Block in Skillman, 2020, 232. o.).

## Tanulás a rendszeres közös munkán keresztül

Egy közösség azt jelenti, hogy a tagok közösen oldanak meg problémákat, és felkutatják a felhasználható eszközöket. Ezért a gyakorlóközösségek problémamegoldással, információkereséssel, a források újra felhasználásával, koordinációval, a fejlődésről való elmélkedéssel, projektek dokumentálásával, más projektek megismerésével, tudásgyűjtéssel és a hiányzó tudás meghatározásával foglalkoznak (Wenger, 1998).

Azáltal, hogy elköteleződnek, az emberek tapasztalatot szereznek a részvétellel, és azt akarják, hogy résztvevőként tekintsenek rájuk. A gyakorlóközösségekben feltételezhetjük, hogy a közösség egyes tagjai elköteleződnek, mások nem. A részvétel és a nem részvétel közötti kölcsönhatást periferialitásként és marginalitásként jellemezhetjük. A periferialitás esetében a részvétel dominál, még ha vannak is olyanok, akik nem vesznek részt aktívan. Marginalitás akkor alakul ki, amikor a nem részvétel dominál és a részvétel akadályává válik (Wenger, 1998, 166-167. o.). A részvétel ezen kívül nem mindig látható mások számára. Arjen Barel beszámolt az alkalmazott történetmeséléssel kapcsolatos tapasztalatairól, amelyek során a közösség egy férfi tagja zár-

közöttnek tűnt, úgy tűnt, hogy nem vesz részt, amíg egy nap el nem kezdett beszélni. Mindaddig magába szívtá a hallottakat, időt szánt a tanulásra és figyelt, amíg készen nem állt arra, hogy megszólaljon. Tehát időbe telhet, amíg a részvétel mások számára is láthatóvá válik. Más szavakkal, a részvétel és a nem-részvétel keveredése alakítja az életünket attól függően „hogyan helyezük el magunkat a társadalmi tájban, mi az, amivel törődünk és mit hanyagolunk el, mit próbálunk megismerni, megérteni és mit hagyunk figyelmen kívül, kivel keresünk kapcsolatot és kit kerülünk, hogyan használjuk és irányítjuk energiáinkat, illetve hogyan próbáljuk irányítani a haladásunkat” (Wenger, 1998, 167-168. o.).

A megismerés, a tanulás és a tudás megosztása nem absztrakt tevékenységek, amelyeket önmagukért végzünk, hanem a közösséghez tartozás alkotóelemei (Ecker Ezek a hovatartozás részei” (Eckert in Wenger, 2000, 238. o.). A közösséghez tartozás elemei többek között az elköteleződés, a képzelet és az összehangolódás. Az elköteleződés egyéni folyamat, amely „a jelentések megtalálásának kölcsönös folyamataiban való aktív részvételre” utal (Wenger, 2000, 173. o.). A képzelet „képeket alkot a világról, és a saját tapasztalataink alapján következtet az időn és téren átívelő kapcsolatokra” (ibid.). Az összehangolódás „az energiáinkat és a tevékenységeinket koordinálja, hogy illeszkedjenek a tágabb struktúrákba és hozzájáruljanak az átfogóbb vállalkozások megvalósításához”. (Wenger, 1998, 174. o.). Vizsgáljuk meg újra a gyakorlóközösségen belüli tanulás alábbi meghatározását:

“Olyan emberek csoportjai, akiket őszintén érdekelnek ugyanazok a valós problémák vagy aktuális témák, és akik emiatt rendszeresen kapcsolatba lépnek egymással, hogy együtt és egymástól tanuljanak” (Wenger et al. 2002 in Pyrko et al., 2017).

A közösségnek ez a felfogása előnyös a sérülékeny helyzetben lévő emberek fejlesztését és felhatalmazását szolgáló alkalmazott történetmesélés céljai szempontjából. A tanulás az együttgondolkodás transzperszonális megismerési folyamatának tekinthető, amely megteremti a lehetőségét annak, hogy

megértsük a való élet problémáit. A közös tanulás a segítségnyújtás és a társadalmi gyakorlatok ismereteinek megosztásán keresztül valósul meg. A tudásmegosztás lépéseinek folyamatát Polanyi (1962; 1966) *bennlakozásnak* nevezi. Ahhoz, hogy megértsük, mit jelent a bennlakozás, alaposabban meg kell vizsgálni a megismerés fogalmát. Különbséget tehetünk az explicit tudás és a tacit, azaz rejtett vagy hallgatólagos tudás között. Az explicit tudás, ellentétben a hallgatólagos tudással, könyvekre, információra, jegyzetekre, aktákra és dokumentumokra utal. A rejtett tudással kapcsolatban Polanyi (1962, 601. o.) rámutat, hogy „vannak dolgok, amiket tudunk, de nem tudunk elmondani”. Ilyen például a kerékpározás. Kerékpározunk, de valójában nem tudjuk, mit csinálunk. Szinte lehetetlen idézhető hivatkozásokat vagy magyarázatokat alkotni azzal kapcsolatban, hogy hogyan kell kerékpározni, vagy például az izmainkat használni. Ebben az esetben az egyéni tudást nemigen lehet átadni egy másik embernek vagy csoportnak. Ugyanakkor gyakorlás útján meg lehet tanulni kerékpározni. Ebben az esetben beszélhetünk bennlakozásról. A valóságban azt látjuk, hogy az explicit és az implicit tudás kölcsönhatásban áll egymással. Fontos észrevenni, hogy a kulturális kontextus, a tapasztalatok és a viselkedések a rejtett tudást is alakítják (Polanyi, 1962, 1966). A bennlakozás nem választja szét a testet és az elmét, és ez hasonlóan történik az együttgondolkodás esetében is (Wenger in Pyrko et al., 2017). A test és az elme közötti kapcsolat erősítésére szükség van egy olyan világban, ahol vagy az egyik, vagy a másik több figyelmet kap. A test és az elme összekapcsolásával a tudás és a pedagógia megalapozottabbá válik (Coetzee, 2018).

A tanulási és megismerési folyamatok fontosak az olyan intim és személyes kérdésekkel foglalkozó gyakorlóközösség esetében, mint a mentális egészség, a reziliencia és az élettörténetek. Pyrko és munkatársai (2017) hangsúlyozzák, hogy a gyakorlóközösségekben jól működik az együttgondolkodáson alapuló közös tanulási folyamat, mely lehetővé teszi egy-egy közös probléma megértését. Az együttgondolkodás magában foglalja a rejtett tudás a nem rutinszerű problémás körülményekkel együtt történő megosztását. Kuhn és Jackson (in Pyrko et al., 2017) tudásértelmezése szerint megkülönböztethetők rutinszerű és nem rutinszerű tanulási interakciók. A rutinszerű tanulási

interakciók a gyakorlatban történő tudásszerzést jelentik. Az ilyen tudás lehetővé teszi az információ átadását vagy az információkérést. Ez azt jelenti, hogy az együttgondolkodás erőteljesen generálja a tudás fejlődését.

Griffiths feminista nézőpontból (2005) támogatja és kibővíti a gyakorlóközösségeken keresztül történő tanulásal kapcsolatos elképzelést. Figyelmeztet bennünket arra, hogy a társadalomban fennálló – gyakran férfiak által dominált – hatalmi viszonyok a gyakorlóközösségekben is kialakulhatnak, és valószínűleg ki is fognak alakulni. Ez a férfiaság individualizmuson, versenyen, teljesítményen, számításon és hierarchián alapuló viselkedést feltételez. Ráadásul a férfiak hajlamosak a semlegességet hirdetni a mainstream találkozókon, mivel ezek a férfias viselkedésmódok kulturálisan elfogadott normává váltak; ezzel a látszólagos „semlegességgel” álcázzák a férfi megközelítési módokat. Vizsgáljuk meg ezt a feminista szemléletet.

„A megtestesülés, a sokszínűség és a részvétel feminista megközelítése segítene megtörni a férfiaság önreprodukáló erejét a gyakorlóközösségeken belül. Ezzel egy időben a közösségek nyitottabbak lennének a rendelkezésre álló sokféle tehetség és képzelőerő iránt, és képesek lennének jobb, minden ember számára megfelelő gyakorlatformákat kialakítani.” (Griffiths, 2005, 8. o.)

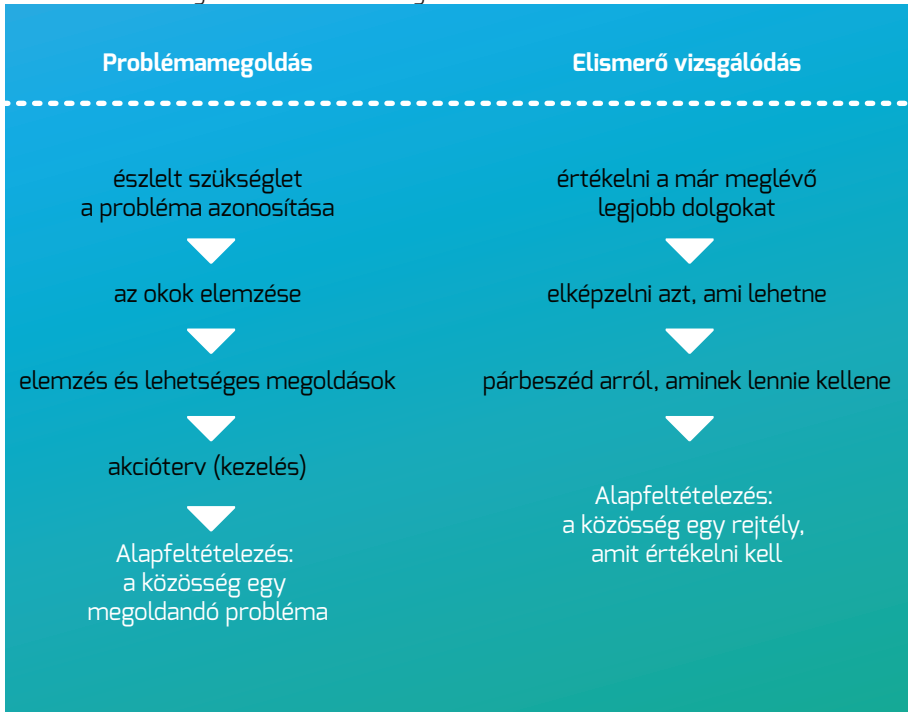
Csak mert egy érték „nőies”, még nem jelenti, hogy jobb. Ezek társadalmilag meghatározott értékek – pl. mások meghallgatása, együttérzés, váltott szereposztás stb. –, de sokszor nőiesnek és alacsonyabb rendűnek tekintik őket. Ezek az értékek a közösséget és a törődést, az érzéseket és a sebezhetőség megosztását állítják a középpontba, ami gyümölcsözőbbé teheti a gyakorlóközösségek működését.

A gyakorlóközösségek esetében a közösségfejlesztés különböző típusai lehetségesek: Szükségletalapú közösségfejlesztés (SZAKF) és eszközalapú közösségfejlesztés (EAKF). Az SZAKF egy exogén folyamat, amelyben a vezetők külső forrásokat mozgósítanak. Ez azt is jelenti, hogy nem ösztönzik az önál-



lóságot. A hangsúly a problémákon van. A közösség tagjai úgy vélik, hogy a vezetők tudják, mi a jó nekik. Ez egy hiányalapú gondolkodásmód (Mathie & Cunningham, 2003).

1. ábra Problémamegoldás és elismerő vizsgálódás



After Cooperrider and Whitney (2005, 13. o.)

Bár az aktív állampolgárság a közösségben gyökerezik, nem feltételezhető, hogy mindenki egy közösség tagja. Az eszközalapú közösségfejlesztés (EAKF) segítségével új résztvevőket lehet mozgósítani. Ez egy endogén megközelítés, mely azt jelenti, hogy módszereket dolgoznak ki a közösségen belüli források mozgósítására. A források közé tartozhatnak fizikai és társadalmi eszközök, mint például egy kerékpár, egy közösségi központ vagy közösségi hálózatok. A hangsúly a közösség sikertörténeteiben van, illetve annak a vizsgálatán, hogy mi okozta ezeket a sikereket (lásd az 1. ábrát). Ez a megközelítés arra összpontosít, hogy erősítse a közösség tagjainak a képességeit, akiknek joguk van hozzáférni a szükséges helyi erőforrásokhoz. Megteremti a lehetőséget annak, hogy a közösség fenntartható legyen. Szükség van egy írá-

nyítóbizottságra. Kapcsolatokat kell létrehozni az olyan helyi források körül, amelyeket fel lehet használni a közös problémák kezeléséhez. Az irányítóbizottságnak egy reprezentatív csoportnak kell lennie (Kretzmann & McKnight, 1993; Mathie & Cunningham, 2003).

Az EAKF erősen épít az elismerő vizsgálódásra, egy olyan folyamatra, amely pozitív változásokat ösztönöz a közösségekben. A hangsúly a közösségi cselekvést alátámasztó sikertörténeteken van. Az elismerő vizsgálódás módszerre arra összpontosít, hogy hogyan növelhető a konstruktív erő, illetve arra, hogy a pozitív kérdések pozitív képekhez és pozitív cselekvésekhez vezetnek. Ez különbözik a problémamegoldó megközelítéstől. A problémamegoldás együtt jár a probléma azonosításával, elemzésével és kezelésével. A gyakorlatban azt látjuk, hogy a problémamegoldással a szakemberek foglalkoznak, és nem a célcsoport. A két megközelítés áttekintését lásd az 1. ábrán (Cooperrider & Whitney 2005). Amikor egy olyan gyakorlóközösséget vizsgálunk, amelyben a történetmesélés fontos szerepet játszik, egyértelműen az elismerő vizsgálódásból származó felismerésekre építünk.

## Következtetés

Egy gyakorlóközösség tagjai kölcsönös tanulási folyamaton keresztül kapcsolódnak egymáshoz, amelyet például az azonosulás, a kölcsönös elköteleződés és az összetartozás folyamatai segítenek elő. Az együtt tanulás az együttgondolkodás transzperszonális megismerési folyamata, amely alapot biztosít a való élet problémáinak megértéséhez. Különbséget teszünk az explicit tudás (mely könyvekből, információból, feljegyzésekből és dokumentumokból származik), illetve a tacit vagy hallgatólagos tudás (tudás, amit nem tudunk elmondani) között. A közösségfejlesztésnek két típusa van: szükségletalapú közösségfejlesztés (SZAKF) és eszközalapú közösségfejlesztés (EAKF). A SZAKF az exogén folyamatokra összpontosít, ahol a vezetők a közösségen kívülről mozgósítanak erőforrásokat, míg az EAKF-re az endogén megközelítés jellemző, ahol az erőforrásokat a közösségen belül, a közösség tagjain keresztül mozgósítják. Az EAKF megközelítés középpontjában a

problémák megoldási módjainak megtalálása és az elismerő vizsgálódás áll, amely a legjobb, már működő elemek megerősítésére helyezi a hangsúlyt.

3

.

## Történetek, narratívák és történetmesélés

Különböző típusú történeteket és narratívákat különböztünk meg. Ebben a fejezetben azt vizsgáljuk, hogyan alakul ki a történetmesélés, és rávilágítunk, hogy a történetek és a narratívák között lehetnek átfedések, de különböznek is egymástól. Továbbá áttekintjük a történetek különböző típusait: élettörténetek, fiktív történetek, nagy elbeszélések és alternatív narratívák. Mindegyik típus más módon nyújt betekintést, és másfajta tapasztalatot kínál.

### Történetek és a fogalmak meghatározása

Olyan világban élünk, melyben történetek vesznek bennünket körül, az egymással megosztott mindennapi történeteinktől kezdve, a könyvekben, a populáris médiában, a hírekben megjelenő történeteken át, a vallási, történelmi és mitológiai történetekig. A történetekre gyakran úgy tekintünk, mint sajátos műalkotásokra, például a könyvekben rögzített elbeszélések esetében (Shaw, 2013). A történetek azonban folyamatosan mozgásban vannak térben és időben, megváltoznak és újraíródnak; erre példa egy klasszikus színdarab új értelmezése, amelyeket egy modern színházban állítanak színpadra, vagy a más korokból és kultúrákból származó mítoszok átalakulása új, a jelenhez illeszkedő jelentéstartalmak által.

Ezen kívül hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a történetekre, mint rajtunk kívül álló dolgokra, pedig nem csak körülvesznek minket, hanem a közösségi és identitástörténeteinken keresztül „átutaznak” rajtunk. Mivel arra használjuk őket, hogy segítségükkel értelmezzük a körülöttünk lévő világot, a történetek nagy helyet foglalnak el az életünkben. „A történetek mindenhol ott vannak, de nem spontán módon jönnek létre. A tapasztalatainkból, és mások tapasztalatainak felhalmozódásából születnek meg. A világ megértésének egy mód-

jaként alakulnak ki.” (Shaw, 2013, 2. o.). A történetek éppen az értelemalkotó funkciójuk miatt képezik az életünk alapvető részét (Rossiter, 2002). Életünk eseményeit, cselekedeteit és tapasztalatait a narratívákon keresztül értjük meg, olyan epizódokként vagy történetekként, amelyek életünk és élettörténetünk kontextusában konkrét jelentést kapnak, és amelyek nem pusztán véletlenszerű „megtörtént” események sorozatát jelölik. Azáltal, hogy jelentést közvetítenek, a történetek az értékeink, erkölcsünk és eszméink, valamint társadalmi kapcsolataink megértésének és kifejezésének csatornájává válnak. Sokféle történet létezik: hagyományos és ősi fiktív történetek, mint például a tündérmesék, mítoszok és legendák; modern fiktív történetek, amelyek a könyvekben és a populáris médiában, például a filmekben található; vallási történetek; kulturális történetek, mint például a históriák, szójhagyomány útján terjedő történelem, nagy elbeszélések, de az ezeket ellensúlyozó alternatív narratívák is; családi történetek; személyes történetek, mint például önéletrajzi narratívák és az élettörténetek. A történetek folyamatosan mozgásban vannak, mivel mind a mesék, mind a főszereplők mindig új kultúrák és médiumok felé utaznak (Tatar, 2014). A mesék beszivárognak a fiktív médiatörténetekbe, a legendák és a mítoszok egybefonódnak a vallási történetekkel, és mindezek hozzájárulnak és befolyásolják a családok és az egyének történeteit.

Az „narratíva” (elbeszélés) és a „történet” fogalmát gyakran szinonimaként használják, amikor történetekről beszélnek, de bizonyos kontextusokban eltérő jelentéssel bírhatnak. Ha megkülönböztetve használjuk őket, a narratíva a történetek tényszerű elemeire, a „cselekményre” utal (Palacios, 2014), ugyanakkor a történet struktúráját is jelenti (Parfitt, 2019). Az narratívákat olyan kulturális mintaként vagy forgatókönyvként értelmezhetjük, amelyek keretet biztosítanak a tapasztalatok, cselekedetek és események összekapcsolásának úgy, hogy azok társadalmi és kulturális értelmet nyerjenek. Gyakran a koherencia és a folytonosság elemeit is magukban foglalják, és így segítenek megmagyarázni és „leküzdeni” ezek hiányát az életünkben. Az elbeszélés azt jelenti, hogy a tényeket és tényszerű részleteket, a tapasztalatokat és az eseményekről szerzett benyomásokat egy bizonyos forgatókönyvet,

mintát vagy ritmust követő történetté strukturáljuk, hogy értelmet adjunk nekik. Az életnarratívák nagy hatású szakértője, Jerome Bruner a narratívát olyan reflexív folyamatként írta le, amely során képessé válunk arra, hogy azt, ami nem kanonikus (vagyis a tapasztalatot) kanonikussá (vagyis történetté) alakítsuk (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Pszichológiai és fejlődéslelektani szempontból a „narratívát” az emberi jelentésalkotás alapvető struktúrájaként értelmezik. Életünk eseményeit, tapasztalatait és cselekedeteit narratívákon keresztül éljük meg, és narratívákat használunk arra, hogy megértsük és értelmezzük életünk eseményeit, tapasztalatait és cselekedeteit. Az életükre való reflektálás a narratívákon keresztül fontos az emberek „életnarratívájának folyamatos építése és rekonstruálása” szempontjából (Rossiter, 2002).

A „történetek” tehát több narratíva szervezett formáinak tekinthetők, melyben a narratívák úgy illeszkednek egymáshoz, hogy megvilágítják az értelmet vagy az erkölcsi tanulságokat. A narratívákkal ellentétben, a történetek kreatívak, értékeket, jelentést és erkölcsöt közvetítenek (Palacios et al., 2014, 2. o.). A történetmesélés sok elemből áll, ezek közé tartozik a koncepció, a karakter, téma, struktúra, a jelenetek kivitelezése és a hang (Palacios, 2014, 2. o.), és ahogy a következő fejezetben látni fogjuk, a történetmesélés szorosan kapcsolódik megtestesült identitásainkhoz és társas kapcsolatainkhoz. A történetmesélést szubjektív társadalmi folyamatnak tekinthetjük. Ez azt jelenti, hogy „a beszélő és a hallgatóság közös tapasztalata, mely nem emelhető ki abból a tágabb kontextusból, amelyben megvalósul” (Palacios et al., 2014, 2. o.). Mivel a történetek eredendően társas jellegűek, és kölcsönösséget, interakciót, valamint közös tapasztalatokat foglalnak magukba, egyes történetmesélők a *történetmegosztás* koncepcióját támogatják (Barel, 2020). A mesélő és a hallgatók osztoznak a történeten, és közösen alakítják azt, ezért támogatják a történetek közös alkotásként való felfogását (McLean, 2015; Palacios et al., 2014). A történetek nem csak a mesélő fejében vannak jelen, hanem képeket és értelmezéseket generálnak a hallgatókban, a hallgatás folyamatának elemei pedig hozzájárulnak a történetek elmesélésének módjához, befolyásolják azt (Palacios et al., 2014; Pasupathi & Billitteri, 2015).

A történetmesélés az orális hagyományokban gyökerezik, ezért erősen kapcsolódik a hanghoz és a vokalizációhoz. A történeteket azonban tánc, mozgás, zene, képek és írott szó segítségével, illetve ezek kombinációjával is el lehet mesélni (Palacios et al, 2014).

Összefoglalva, a „narratívákra” úgy hivatkozunk, mint azokra a (kulturálisan elérhető) történetstruktúrákra, amelyeket az emberek arra használnak, hogy értelemmel ruházzák fel az eseményeket, a tapasztalatokat és cselekedeteket, és értelmes kapcsolatokat teremtsenek közöttük. A történetek több, egymással összefüggő eseményt és tapasztalatot tartalmazó narratívából állhatnak.

A történetmesélés társas folyamat; egy történet elbeszélése a hallgató és az elbeszélő közös alkotását jelenti. A hallgatók befolyásolják azt, ahogyan az elbeszélő megosztja a történetet, és miközben értelmet adnak a történetnek, képek formálódnak a fejükben.

## A történetek fajtái

Már említettük a történetek hatalmas világában megtalálható történet típusokat. Ebben a fejezetben röviden bemutatjuk a történeteknek azokat a főbb fajtáit, amelyek a későbbi fejezetekben is megjelennek.

### Élettörténetek

Az élettörténetek vagy önéletrajzi történetek olyan elbeszélések, amelyeket az emberek a saját életükről mesélnek. Ezek egyik fő funkciója, hogy az időn átívelő önfolytonosság érzetét keltik (McLean, Pasupathi & Pals 2007), és általában magukban foglalják annak a magyarázatát, hogy hogyan vált az elbeszélő azzá, aki ma. Fontosak, mert kijelölnek valamilyen célt az emberek számára, amely irányítja a jövőbeli cselekedeteiket és irányt ad az életüknek. Az élettörténetek önéletrajzi elbeszélésekből állnak. Ezek az elbeszélések arra szolgálnak, hogy kapcsolatot teremtsenek a sok különböző életesemény és tapasztalat között, értelmet adjanak nekik, és így egy összefüggő



élettörténetet alkossanak. Érdekes módon a különböző kultúrákban elvégzett kutatásokból az derül ki, hogy ez az önfolytonosság az életnarratívákban kifejezetten a nyugati kultúrákban fontos. A kínai kultúrában például az élettörténetek elbeszélésének célja a másokkal való kapcsolat kialakítása és az erkölcsi irányelvek elfogadásának kinyilvánítása (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Az önéletrajzi érvelés fogalma „a múltból való gondolkodás dinamikus folyamatára utal, melynek célja az énnel való összefüggések megteremtése” (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, 263. o.). Más szóval, az önéletrajzi érvelés az, ahogyan identitásunk formálódik az élettörténeteinken keresztül.

### **Fiktív történetek**

A fiktív történetekben fiktív karakterek és események jelennek meg. Nagyon sokfélék lehetnek, kezdve olyan történetektől, amelyek egészen közel állnak a valósághoz, valós helyszíneken játszódnak valóságos életet élő szereplőkkel, egészen a tágabb, szimbolikus jelentéseket hordozó történetekig, amilyenek például a mítoszok, a tündérmesék és a legendák. A fiktív történeteknek három fő jellemzője van, amelyek miatt hasznosak lehetnek az egyének számára. Először is lehetővé teszik, hogy mások szemszögéből fedezzük fel a világot, aminek köszönhetően fejlődik az empátiánk, és kibővülnek a tapasztalataink. Másodsor, leegyszerűsítik és lényegi összetevőikre redukálják az eseményeket, ami segít bennünket a társadalmi környezet megismerésében; rajtuk keresztül olyan társadalmi információ birtokába jutunk, amelyek segítségével meghatározhatjuk jövőbeli cselekedeteinket, és döntéseket hozhatunk az életünkről (Boyd, 2009; Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Végül pedig, az önreflexió, amit a fiktív történetek olvasása vagy hallgatása közben végzünk, hozzájárulhat saját magunk és a történetünk átalakításához (Just, 2019).

### **Nagy elbeszélések**

Rengeteg történet létezik a szélesebb társadalmi és kulturális szinten, ilyenek a vallási vagy nemzeti történetek. Az identitásképzéssel összefüggésben fontos megvizsgálni és megmagyarázni, hogy milyen szerepe van ezeknek a nagy elbeszéléseknek az egyén életében. A nagy elbeszélések egy adott

kultúra közös történetei, amelyek a közösséghez való tartozás normáit és elvárásait közvetítik, valamint azt, hogy hogyan határozzuk meg magunkat a közösségen belül. „Közvetítik számunkra, hogy hogyan kapcsolódjunk a közösséghez és hogyan határozzuk meg magunkat” (McLean, 2016, 31. o.), például mit jelent bizonyos társadalmi kategóriákhoz, úgymint a nemhez, szexualitáshoz, etnikumhoz és nemzetiséghez tartozni. A nagy elbeszéléseket arra használjuk, hogy strukturáljuk a körülöttünk lévő világról szerzett tapasztalatainkat és megértésünket, ezen kívül alakítják a kultúrában mesélt történeteket, valamint azokat is, amelyeket magunkról és másokról mesélünk. Azáltal, hogy a közösség tagjai újra meg újra elmondják őket, egyre inkább meggyökeresednek és legitimitást nyernek. A nagy elbeszélések fontosak a társadalmi kohézió megteremtéséhez, ugyanakkor széleskörű legitimációjuk azt is jelenti, hogy kötelező lesz követni őket, vagyis azok, akik eltérnek tőlük, könnyen „kitaszítottá” válhatnak.

### **Alternatív narratívák**

Azok az emberek és csoportok, akik eltérnek a nagy elbeszélésektől, az ellenállásukat alternatív narratívák létrehozásával fejezhetik ki. Az alternatív narratívák hivatkoznak a nagy elbeszélésekre annak érdekében, hogy ellenálljanak azok alapvetéseinek és jelentésstrukturáló legitimitásának. Erre jó mai példa a homoszexuálisok ellenállása a házasság, a szerelem és szexualitás fő narratívájának, mely szerint ezek kizárólag két ellentétes nemű személy között valósulhatnak meg. Néhány országban ez ahhoz vezetett, hogy az emberek nagyobb szabadságot élveznek abban, hogy azzal legyenek, akit szeretnek, de azt is látjuk, hogy a küzdelem folytatódik e narratíva elfogadtatásáért, mivel az azonos nemű kapcsolatok tiltása és a szexualitáson alapuló megkülönböztetés továbbra is létezik világszerte. Az alternatív narratívák vagy a nagy elbeszélésekkel szemben léteznek, vagy ha kellő figyelmet kapnak, hozzájárulhatnak a nagy elbeszélések változásához és fejlődéséhez, például azáltal, hogy megváltoztatják egyes elemeiket, vagy ritkább esetben teljes egészében lecserélik a nagy elbeszéléseket. Bár az alternatív narratívák ellenálló pozíciót vesznek fel, a meglévő narratívák elemeire is építenek, hogy azokból alkossanak a céljaikat szolgáló történeteket. Ez azt jelenti, hogy

idővel a kezdeti alternatív narratívák alternatívái is megjelennek, amikor az emberek úgy érzik, hogy a korábbiak már nem tartalmazzák az ő tapasztalataikat vagy történetüket. Például a fenti alternatív narratívával szemben, amely ellenzi a heteroszexualitást mint normát, de a házasságot nem, megjelennek olyan alternatív narratívák, amelyek megkérdőjelezzik a monogámiát és a házasságot mint a rokonsági kapcsolatokat meghatározó normát, és rámutatnak arra, hogy ezt az alternatív narratívát a társadalom egy bizonyos kiváltságos osztályhoz és egy bizonyos rasszhoz tartozó csoport hozta létre. Azok számára, akiknek élettapasztalata és története nem illeszkedik a nagy elbeszélésekbe, az alternatív narratívák létrehozása fontos személyes szinten annak érdekében, hogy egy pozitív és reziliens identitás alakíthassanak ki, valamint azért is, hogy megtalálják vagy létrehozzák a csoportot, amelyhez tartozhatnak (McLean, Lilgendahl, Fordham, Alpert, Marsden, Szymanowski & McAdams, 2018).

### Következtetés

Bár a történet és a narratíva fogalmát gyakran felcserélhetőnek tekintik, fontos megkülönböztetni őket. A történetek számos témát érintenek, amelyek hagyományos és/vagy modern elemekkel és az időben és térben történő változás lehetőségével rendelkeznek. Gyakran feltételezik, hogy a történetek tőlünk különálló dolgok, de a körülöttünk és a bennünk lévő világ más valóságot mutat. Egy történet narratívákból épül fel, amelyek kulturális mintákat, tényeket, tényszerű részleteket vagy forgatókönyveket tartalmaznak, és melyek építőköveként szolgálnak tapasztalatok, cselekedetek és események összekapcsolásához. Ennek köszönhetően nyernek társadalmi és kulturális értelmet. Röviden, a történetek különböző típusú narratívákból állhatnak.

Sokféle történet létezik, például élettörténetek és fiktív történetek, ezen kívül vannak nagy elbeszélések és alternatív narratívák. Az élettörténetek vagy életrajzi történetek az élet eseményeit és tapasztalatait foglalják magukba. Az adott kultúrától függően az egyénre vagy a csoportra fókuszálnak. A fiktív történetek kapcsolódhatnak a valósághoz, de hordozhatnak szimbolikus jelentést is, mint a például a mítoszok, a tündérmesék és a legendák. Ezek a

történetek hasznosak lehetnek a társadalmi környezet megismeréséhez, társadalmi információ gyűjtéséhez, melyek alapján meghatározhatjuk a jövőbeli cselekvésünket, illetve döntéseket hozhatunk. A nagy elbeszélések egy adott kultúra közös történetei, melyek magukban foglalják a közösséghez való tartozás normáit, az elvárásokat, illetve azt, hogyan határozzuk meg magunkat a közösségen belül. Elősegíthetik a befogadást és a kitaszítást is. Az ilyen narratívákban az emberek az értelemstrukturálás legitimitásával szegülnek szembe, és nem utasítják el teljes mértékben a nagy elbeszélést. Az alternatívák a nagy elbeszélésekre épülnek, azokra hivatkoznak.



4.



## Élettörténetek, történetmesélés és identitásfejlesztés

Ebben a fejezetben bemutatjuk, milyen hatással vannak az identitásképzésre a narratívákat felhasználó élettörténetek és a történetmesélés. Ezután a narratív identitásokkal foglalkozunk, melyek „társzerzői” alkotások, és melyek a jóllét fogalmához összefüggésben testesülnek meg, de a trauma és a kockázat kontextusában is vizsgáljuk őket. Ezután a nagy elbeszélések kulturális befolyására fordítjuk a figyelmünket, illetve a kirekesztés és az összetartozás mechanizmusaira. Végül a kulturális kontextus és a kulturális különbségek összefüggésében foglalkozunk az élettörténetekkel és az identitásképzéssel.

### Identitás és történetmesélés

*„Az emberi elme egy hihetetlen erőssége, hogy képes identitásokat kialakítani, stabilitást teremteni egy bizonytalan világban, illetve, hogy a reflektálás és a képzelet aktusain keresztül létrehoz minket.”*  
(McLean, 2015, p. 4)

Szociálpszichológiai kutatások segítenek megérteni, milyen pozitív hatással van a történetmesélés az emberek jóllétére és megerősödésére. Ezek a kutatások erőteljes érvelnek amellett, hogy a narratíva és az identitás között fontos kapcsolat áll fenn. Valójában a kettőt gyakran egymással szorosan összekapcsolódóként értelmezik: történeteket mesélünk, hogy kialakítsuk önmagunkról alkotott képünket, és a mások által elmesélt történeteken keresztül értjük meg önmagunkat. Mielőtt részletesebben kifejtjünk, hogy milyen kapcsolatot találtak a kutatások az identitás és a narratíva között, elengedhetetlen, hogy meghatározzuk, mit értünk identitás alatt. Az identitáson

az egyén szubjektív és személyes „én”-jét, énézetét értjük. Az identitás egy folyamatosan alakuló produktum, amelyet a társadalmi, politikai és szimbolikus konstrukciókkal való interakcióink, valamint életünk, megtestesült és megtestesített szubjektivitásunk révén folyamatosan létrehozunk és újraalkotunk (Sekimoto, 2012). Ebben az értelemben az identitás egyszerre egyéni és kapcsolati, elképzelt és anyagi. Az identitás egy „folyamat” vagy egy állandóan megoldandó „probléma”, és az identitás e folyamatosan változó természete miatt olyan fontos feladat az identitásfejlesztés (McLean, 2015). Azok, akik azért küzdenek, hogy kialakítsák az énézetüket, mely az időben folytonos, és összekössék a múltat a jelennel, azért is küzdenek, hogy el tudják képzelni magukat a jövőben. A identitásproblémák, mint a széttöredezett identitás vagy egy elnyomás és veszélyes élethelyzet által formált identitás káros annak, aki elszenvedi ezeket a problémákat, de a környezetében élőknek, és az egész társadalomnak. Az identitás tehát nem pusztán az egyén énkonstrukciójáról szól, hanem hatással van a társadalmi és anyagi életre is. Egyéni szinten az identitással kapcsolatos problémák gyakran előfordulnak olyan embereknél, akik egyéb kihívásokkal is küzdenek, mint például alkoholfogyasztással, erőszakos viselkedéssel, depresszióval és más mentális betegségekkel. Tágabb társadalmi szinten a globális konfliktusok részben a labilis alapokra épülő identitásokból eredhetnek, ami területi, vallási és nacionalista agresszióhoz vezet (McLean, 2015).

Bár értelmezésünk szerint az identitás kialakított, ez nem jelenti, hogy könnyen változtatható. Az identitások hosszabb idő alatt, reflektív és reflexív folyamatok révén alakulnak ki, amelyek során az alany értelmezi, hogy ki ő a világban. A történetek kulcsfontosságúak az identitásképzés folyamatában. Az egyének saját magukról mesélt történetei fontos szerepet játszanak a társadalmi kötelek kialakulásában és fenntartásában, a cselekedetek irányításában és motiválásban, illetve a közösség létrehozásában (McLean 2015). A történetek narratív struktúrája, mint például a kronológia, az oksági viszonyok és a koherencia, segít megteremteni a bizonyosság és a kiszámíthatóság énézetét egy egyébként kiszámíthatatlan világban. A társadalomtudósok számára a narratív identitások pszichológiai elméletének jelentősége abban áll,



hogy kapcsolati, nem pusztán egyéni folyamatnak tekinti az identitás kialakulását. Az identitás kapcsolati jellege az együttműködésre épül; önmagunkat másokhoz viszonyítva határozzuk meg, ugyanakkor a mások rólunk mesélt történeteinek keresztül is. A narratív identitást tehát „együtt alkotott ének” (McLean, 2015, 5. o.) tekinthetjük.

## Narratív identitás és élettörténetek

A „narratív identitás” fogalma arra utal, hogy az identitásaink történetekből állnak, amelyek meghatározzák, hogy kik vagyunk, és kik akarunk lenni. Amikor a különböző társas érintkezéseink során megosztjuk másokkal a személyes tapasztalatainkat, e történeteken keresztül alakítjuk ki az önmagunkról alkotott képünket (Fivush & Zaman, 2015). A narratívák és a narratív folyamatok fontos szerepet játszanak az identitásaink létrehozásában és fenntartásában. Mivel a narratívák és a történetek társadalmi és kulturális termékek, a narratív identitás eredendően szociokulturális identitásértelmezés. Az emberek narratív identitása nagy részben azáltal alakul ki, hogy a közeli ismerőseik körében történeteket osztanak meg egymással. Gyakori megállapítás, hogy történeteket mesélni a családon belül tanulunk meg, ott kezdődik a narratív identitásunk kialakításának útja, és a generációk közötti és a családi történetek meghatározóak önmagunk megértése szempontjából (Fivush & Zaman, 2015). A családon vagy a közösségeken belül elmesélt történeteken kívül a narratívákhoz is nyúlunk annak érdekében, hogy tapasztalatainkat és a világban elfoglalt helyünket tágabb társadalmi és kulturális kereteken belül értelmezzük. Ezek olyan történelmi elbeszélések, kulturális történetek és nagy elbeszélések, melyeken szélesebb körben osztozunk. Történeteket mesélünk annak érdekében, hogy értelmezzük a múltat és a jelen helyzetünket, de azért is, hogy kitaláljuk, hová tartunk. A történetek, amelyeket saját magunknak mesélünk segítenek irányítani a cselekedeteinket (Dings, 2018). Amikor egy bizonyos narratívával azonosulunk, akkor értelmesnek éljük meg azokat a cselekedeteket, amelyek ezt a narratívát támogatják. Például egy fiatal egyedülálló anya, aki a függetlenség narratívája mellett kötelezte el magát,

értelmet találhat az ezt az identitást támogató (néha nehéz) tevékenységekben, például abban, hogy keményen és sokat dolgozik, hogy elartsa magát és gyermekeit, és ne szoruljon mások támogatására. A személyes történeteink bizonyos fajta cselekedetekre sarkallnak minket, és fordítva, a cselekedeteink, melyek értelmesen illeszkednek az élettörténetünkbe, támogatják és igazolják az érzetünket és az identitásunkat.

Széleskörű szakmai egyetértés van abban, hogy az emberek élettörténetek létrehozásával oldják meg az „identitásproblémáikat” (Pasupathi, 2015). A történetek azért hasznosak, mert általuk „visszatekintünk” a tapasztalatainkra, illetve a jövőbeli tapasztalataink strukturálásban is szerepet játszanak. A narratív identitás két fontos aspektusa tehát a jelentésalkotás és a célmeghatározás (Dings, 2018). Az egyének azért foglalkoznak jelentésalkotással, hogy megértsék a helyzeteket és a tapasztalatokat, melyeket átéltek – legyenek azok hétköznapi események vagy nagyobb életesemények – azáltal, hogy meghatározzák, mi volt jelentős az adott helyzetekben, és összekapcsolják azokat életük más alkotóelemeivel, illetve az élettörténetükkel. A célmeghatározás magában foglalja az arról való elmélkedés, hogy mit akarunk elérni a jövőben, kivéve akarunk válni és milyen küldetést akarunk véghez vinni. A pszichológusok az „élettörténet” fogalmáról beszélnek. Az élettörténetek olyan személyes történetek, amelyek „számot adnak arról, hogyan vált az illető olyanná, amilyen, valamint célt és irányt adnak, amely a jövőbeni cselekvést vezérli” (Pasupathi, 2015, 167. o.). Az élettörténet megmagyarázza, hogyan kapcsolódik a múlt a jelenhez és a jövőhöz, azzal a céllal, hogy megteremtse az időn átívelő önfolytonosság érzését (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Az önéletrajzi érvelés olyan aktus, mely a narratívákon keresztül hozza létre a kapcsolatot, és ez kulcsfontosságú a narratív identitásunk megalkotásában és fenntartásában. Ugyanakkor egyes szakértők rámutattak, hogy az önéletrajzi érvelésre ritkábban kerül sor, mint a *mindennapi elbeszélésre*, amely azoknak a történeteknek az elmesélését jelenti, melyeket rendszeresen megosztunk másokkal a hétköznapijainkról, az érzelmi tapasztalatainkról akár a családi vacsora közben, akár szórakozás keretein belül, vagy amikor színpadiasan előadjuk azt, ami velünk történt. Az önéletrajzi történetek tehát tekinthe-

tők úgy, mint a narratív identitás létrehozásának eszközei, kiegészítve többek között a hiteket, értékeket és ideológiákat kifejező történetekkel, a másokkal szembeni elhelyezkedésünket segítő történetekkel, valamint a múltban megélt érzelmeket felidéző és feltáró történetekkel (Pasupathi, 2015).

## Közösen létrehozott narratív identitás

Kate McLean (2016) fejlődépszichológus professzor szerint az identitásfejlődésre úgy tekinthetünk, mint egy közösen létrehozott projektre. Ez alatt azt érti, hogy azok a történetek, melyeket a családon belül, vagy a tágabb kulturális környezetünkben mesélnek, meghatározó szerepet játszanak a saját magunkról szóló történeteinkben. A személyes tapasztalatainkat elbeszélő történetekre úgy kell tekinteni, mint amelyek "beágyazódnak a közvetlen családtagjaink és a régebbi generációk történetébe, amelyek pedig beágyazódnak a kulturális és történelmi pillanatra jellemző történetekbe" (McLean, 2015, p. 19). McLean ezt „narratív ökológiának” hívja. Eszerint az egyén magáról szóló történetét úgy kell értelmezni, mint ami az összes többi őt körülvevő történettel és narratívával összefüggésben létezik. Az ember személyes identitása mindenekelőtt „a saját tapasztalatainak koherens narratívákká való egybeszövése által jön létre, de az őt körülvevő többretegű narratívák egybeszövése által is” (McLean, 2015, 20. o.). Az egyén identitásának kialakulása a „nagyobb ökológiában” való részvételétől és aktivitásától függ, például a mások történeteivel, valamint a társadalom és a kultúra történeteivel való találkozástól, ami egy állandó, rendkívül összetett és kölcsönös folyamat. Az identitásfejlődésnek ez a felfogása az emberek társadalmi kapcsolatait, valamint a társadalmi és kulturális narratívákat helyezi a középpontba. A narratív ökológia gondolata segít megérteni egyrészt azt, hogy az emberek identitását és élettörténeteit az a társadalmi és kulturális kontextus határozza meg, amelyben élnek, másrészt, hogy az identitások és élettörténetek folyamatosan változnak és változtathatók az élet során.

## Megtestesült narratív identitás

A történetek és az identitások az anyagi világban, az életünkben és a testünkben is megmutatkoznak. A narratív identitások szoros összefüggésben állnak a gondolatainkkal, emlékeinkkel és az önmagunkról alkotott elképzeléseinkkel, és ahogy fentebb kifejtettük, befolyásolják őket a társadalmi kapcsolatok és a kulturális kontextusok is, ugyanakkor fizikai vagy anyagi hatást is gyakorolnak a világban való mozgásunkra és cselekvéseinkre (Dings, 2018). A testek nem semleges entitások, olyan tényezők alakítják őket, mint a nem, a faj, valamint a társadalmi és politikai környezet, amelyben mozognak egy adott térben és időben. Az emberek identitásai megtestesülnek például abban, ahogyan beszélnek vagy járnak, ami lehet kulturálisan vagy a nem által meghatározott. A testi énképünket, például a nemi identitásról vagy az etnikai hovatartozásról alkotott elképzeléseinket befolyásolja az, ahogyan mások látnak minket. A migrációval kapcsolatos tapasztalatok szemléletes példákat szolgáltatnak a narratív identitások megtestesüléséről. Amikor egy új nyelvet beszélünk, az akcentusunk árulkodik arról, hogy máshonnan származunk. Azok a történetek, melyek meghatározzák az identitásunkat és azt, hogy milyen csoporthoz tartozunk, nem biztos, hogy elegendőek ahhoz, hogy egy másik kulturális és társadalmi helyzetben is megértsük saját magunkat. A cselekedetek, melyek azelőtt mindennaposnak tűntek számunkra, egyszeriben már nem megfelelőek. Ez erőteljes reakciót válthat ki az emberekből. A japán tudós, Sekimoto (2012) leírja, hogyan „vált” ázsiaivá, miután az Egyesült Államokba költözött. Amikor Japánban élt, a nemzetisége egyszerűen nem volt fontos az identitása szempontjából, most azonban kénytelen elgondolkodni azon, mit jelent japánnak vagy ázsiainak lenni. Ráadásul új elvárásokkal és meghatározásokkal találkozott arra vonatkozóan, hogy mit jelent nőnek lenni az új társadalomban, és emiatt úgy kezdett gondolni magára, mint egy „az Egyesült Államokban élő japán nőre”. Ha kiszakadunk a korábbi fizikai környezetünkéből, mint például a hosszabb ideig tartó munkanélküliség estén, vagy amikor elvándorlunk egy más kultúrájú országba, ahol nagyon mások a szokások, az irányvesztettséghez vezethet, mivel a saját narratív identitásunk ellentmondásban áll azzal a narratívával, amit az adott társadalom alkot

az identitásunkról. Az emberek világban való megtestesülésének elismerése azért lényeges, mert rámutat arra, hogy a fizikai körülmények és változások, a cselekedetek és a reakciók fontos szerepet játszanak a narratív identitások kialakulásában. Amikor az emberek úgy érzik, hogy hiányzik egy alkotóelemük, elidegenednek saját maguktól, „nem ismernek magukra”, szükségét érzik, hogy reflektáljanak a tapasztalataikról, és megpróbálják értelmezni őket oly módon, hogy az támogassa a narratív identitásukat és az érzetüket.

## Narratív identitás és a jóllét

Különösen fontos a narratív identitásunkon dolgozni, amikor negatív és nehéz élettapasztalatokat kell kezelünk. Az ilyen tapasztalatokat, például egy gyermek elvesztését vagy a kényszerű munkanélküliséget úgy értelmezhetjük, mint a narratív identitásunk „felbomlását”, mivel összezavarják a megértésünket azzal kapcsolatban, hogy kik vagyunk. Szerencsére az emberek kellő rugalmassággal rendelkeznek ahhoz, hogy a nehéz tapasztalatokról és eseményekről szóló történeteiket újraírják úgy, hogy azok értelmet nyerjenek az életnarratívájuk tágabb kontextusában. Az átírt narratívában a nehéz tapasztalatokat a személyes fejlődés pillanataiként vagy olyan eseményekként illeszthetik az élettörténetükbe, amelyek fokozott belátáshoz és bölcsességhez vezettek, és ez segít, hogy visszanyerjék a személyes folytonosság érzését. Pszichológiai kutatások megállapították, hogy a pozitív életesemények, mint például az esküvő, általában kisebb szerepet játszanak a narratív identitásunk meghatározásában, mint a negatív életesemények. Ezen kívül, a pozitív élettapasztalatokra való reflektálás nem növeli a jóllétet. A kutatók nem teljesen biztosak abban, hogy miért van ez így, de az egyik valószínűsíthető ok az, hogy a pozitív élmények kulturálisan elfogadottak, és egyszerűen illeszkednek az emberek élettörténetébe, ezért nem igényelnek sok reflexiót (McLean & Mansfield, 2010; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Úgy tűnik azonban, hogy a negatív életesemények arra kényszerítenek bennünket, hogy reflektáljunk, és megpróbáljuk megérteni, hogyan illeszkedik az adott esemény a tágabb élettörténetünkbe, támogatva ezzel az összefüggő érzet

kialakulását. Mindazonáltal a pozitív történetek fontos szerepet játszanak a társas kapcsolatok kialakításában és fenntartásában, valamint a másokkal való kommunikációban, illetve gyakran szolgálják a szórakozást és a szórakoztatást, és azt, hogy kockázat nélkül oszthassuk meg másokkal a személyes tapasztalatainkat (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

Számos bizonyíték áll rendelkezésre azzal kapcsolatban, hogy a múltbeli negatív eseményekre való reflektálás ugyanúgy hozzájárul a jóllét növekedéséhez, mint a terápia (McLean, 2015, McLean & Mansfield, 2010). Ez azért lehet így, mert e tevékenység segítségével kialakíthatunk egy megfelelő és elfogadható narratívát, aminek köszönhetően értelmes és társadalmilag elfogadható módon tudjuk megmagyarázni a negatív élményeinket. Nyugaton és Amerikában, ahol a legtöbb kutatást végezték a fent említett összefüggéssel kapcsolatban, azt találták, hogy az ember jóllétének növekedését a nehéz tapasztalatok utáni pozitív megoldás és személyes fejlődés idézte elő. Ez részben azzal magyarázható, hogy ebben a kultúrában fontos, sőt elvárt a negatív tapasztalatokat a „megváltás” forgatókönyve szerint értelmezni, vagyis, hogy minden rossz élményt át lehet alakítani valami jóvá (McLean & Syed, 2015). Mivel a narratívák társadalmi és kulturális jellegűek, tanultak is. Nemcsak a narratívák tartalma tanulható nagymértékben, hanem az önéletrajzi narratívák elbeszélésének készsége is. Megállapították, hogy napjaink iparosodott kultúráiban az önéletrajzi történetek elbeszélésének készsége csaknem olyan nélkülözhetetlen, mint az írástudás (Fivush & Zaman, 2015). A „narratív kompetencia”, azaz a kulturálisan elérhető narratívák segítségével történő történetmesélés képessége növeli a jóllétet, tehát fontos az egészséges élethez. Összességében tehát a múltbeli eseményekről szóló történetek mesélése pozitívnak bizonyult az emberek mentális egészségére, kapcsolataira és a társadalom egészére nézve (McLean, 2015).

## Történetmesélés és jóllét a trauma és a kockázatok összefüggésében

A történetmesélés az önfejlesztés és az önmegértés hathatós eszköze, azonban léteznek olyan személyiségjegyek és kontextuális tényezők, amelyek befolyásolhatják az emberek hajlandóságát vagy képességét arra, hogy a múltbeli tapasztalataikról érveljenek, illetve azt, hogy mennyire járul hozzá ez a technika a jóllét növekedéséhez. Néha egy élmény túl „nyers” ahhoz, hogy el lehessen mesélni vagy újra lehessen írni, különösen akkor, amikor az illető éppen megtapasztalja azt a nagy kihívást jelentő helyzetet (McLean, 2015). Bizonyos élmények átbeszélése, az azokkal kapcsolatos érvelés nem növeli a jóllétet, sőt, akár az akadály is lehet. Különösen fontos megjegyezni, hogy egyes kutatások szerint a súlyos traumát átélt és PTSD-ben szenvedő embereknek gyakran nem használ a traumatikus élményekkel kapcsolatos önéletrajzi reflektálás (McLean, Pasupathi & Pals, 2007; McLean & Mansfield, 2010). Veszélyeztetett fiatalokkal végzett kutatások arra jutottak, hogy egyes egyének, akik különösen nagy kihívást jelentő gyermekkor után egy pozitív életpályára állították az életüket, nem a múltbeli tapasztalataikkal összefüggésben beszéltek ezekről a változásokról, inkább a pozitív viselkedésekre és a jelenlegi énjükről szóló pozitív kijelentésekre helyezték a hangsúlyt (McLean & Mansfield, 2010). A kutatók elmagyarázzák, hogy „ha valakinek kevés pozitív élménye van, amelyet beleilleszthetne az élettörténetébe, az egyetlen lehetőség az, hogy olyan narratívát alakít ki, mely „az átfogóbb témák hangsúlyozása érdekében kerüli a részleteket” (McLean & Mansfield 2010, 91. o.). A probléma nem az, hogy az illető ne lenne képes az érvelésre, reflektálásra, hanem az, hogy maguk a tapasztalatok „nem biztosítanak az illető számára ’produktív’ alpanyagot egy ésszerű narratívához” (McLean & Mansfield 2010, 91-92. o.). Ezt az esetet a „rezilienciához vezető út” egy lehetséges stratégiájaként mutatják be, ahol a múlttal kapcsolatos érvelés kevésbé produktív, mint az, ha a múlt eseményeit egy „múltbeli énnel” tulajdonítjuk, miközben arra koncentrálunk, hogy továbblépünk”. Ezek az eredmények egybeesnek a narratív terápia megközelítésével, amely a problémák externalizálását hangsúlyozza, és abban segíti az embereket, hogy olyan történeteket dolgozzanak ki, amelyek az általuk preferált létmódot támogató értékeket, saját tapasztala-

latokat, kapcsolatokat és állásfoglalásokat tükröznek. Ebből a nézőpontból egy nehéz tapasztalat beillesztése a történetbe se nem szükséges, se nem feltétlenül hasznos, mivel a pozitív élettörténet kialakítása szempontjából lényegesebbek más narratívák. Amikor olyan egyénnel és csoportokkal dolgozunk, akik esetében biztos, hogy előnyös „nagy” élettörténeteken – például a fordulópontokon és önmeghatározó emlékeken – keresztül beszélni önmagukról, egy lehetséges alternatíva, ha a „kis történetekre”, a beszélgetések során mesélt történetekre összpontosítunk. A kis történetek nem tartalmazznak hosszas okfejtéseket, mégis erőteljesek lehetnek az egyén identitásának kommunikálásában. Lehetnek olyan anekdoták, amelyek kifejezik az egyén által támogatott értékeket (Pasupathi, 2015), vagy vicces történetek, ahol megmutatkozik az illető humoros személyisége (McLean & Mansfield, 2010).

## **Kulturális kontextus és kulturális különbségek**

Ha azt mondjuk, hogy a narratívák kultúraspecifikusak, az azt is jelenti, hogy bizonyos narratívák és narratív stílusok dominánsabbak és elfogadottabbak, mint mások. A nyugati-amerikai kontextusban például a megváltás-narratívák egy széles körben elterjedt nagy elbeszélést jelölnek, amelyet arra használnak, hogy a nehéz tapasztalatokat a rosszból jóba forduló történeteken keresztül mutassák be. Mivel a megváltás-narratívák nagy értéket képviselnek, a társadalmi elfogadottság érdekében az egyének számára fontos, hogy a tapasztalataikat el tudják mesélni olyan történeteken keresztül, amelyek követik ezt a narratív forgatókönyvet. Ha az egyén tapasztalatai jól illeszkednek az adott „narratív forgatókönyvbe”, akkor értelmet tud adni nekik, és be tudja építeni őket a narratív identitásába. Azok számára azonban, akiknek a tapasztalatai nem illeszkednek az elfogadott narratívákba, küzdelmesebb a narratív identitásuk kialakítása. Ennek az egyik eredménye az lehet, hogy az illető úgy érzi, nem tud beilleszkedni, vagy hogy elnémítják, mivel az ő narratív stílusa nem elfogadott. Előfordulhat például, hogy az egyes csoportok által alkalmazott elbeszélési stílust nem fogadják el az adott társadalomban a történetek megosztásának legitim módjaként. Mivel a történetek és az identitások szorosan összefüggenek, a narratív stílusokat az egyéni és csoportos



identitás egy részének tekinthetjük. Ha valakinek a történetét elnémitják, vagy bizonyos részeit elutasítják, az egyben azt is jelenti, hogy elnyomják az illető érzését (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

A koherens élettörténet megalkotásának jelentősége kultúránként eltérő lehet. A narratívák kutatásával kapcsolatos legtöbb tudományos munka nyugati-amerikai kontextusban készült, de vannak olyan tanulmányok is, amelyek összevetik ezeket az eredményeket a narratív identitás más kultúrákban betöltött szerepével. Például a nyugati-amerikai kultúrában a narratív identitás célja az érzet folytonosságának és az autonóm énnel a megteremtése, míg kínai kontextusban a narratív gyakorlatok inkább „a másokhoz való kapcsolódást és az erkölcsi irányelvek betartásának fejlesztését segítik” (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, 272. o.). Minden kultúrának megvannak a maga nagy elbeszélései, melyek hasznosak és értelmesek az adott kultúra értékei, hitei és a céljai kontextusában (McLean & Syed, 2015). Ezért az, hogy milyen történeti struktúrák segítenek a személyes nehézségek és tragédiák kezelésében, valószínűleg kultúránként változik. A nyugati-amerikai kultúrában például a folytonosságról és a személyes fejlődéséről szóló elbeszélések hangsúlyosabbak lehetnek az egyéni személyes narratíváiban, míg más kultúrákban inkább az emberek társadalomban elfoglalt helyéről és a családi kapcsolataikról szóló történetekre épül a narratív identitás. A nyugati országokban az emberek élettörténeteinek főszereplője a történetet elmesélő személy, míg számos kelet-ázsiai kultúrában az emlékek inkább társadalomközpontúak, és az emberek élettörténeteinek középpontjában a kollektív élmények állnak (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). A kulturális kontextus azt is meghatározhatja, hogy milyen mértékben elfogadott a diszkontinuitás és az ellentmondásosság az emberek élettörténeteiben. A kutatások szerint, mivel a nyugati kultúrák kevésbé fogadják el a széttöredezettséget és a folytonosság hiányát a történetekben, ez arra készíti az embereket, hogy folyamatosan dolgozzanak az identitásukon, hogy összefüggővé tegyék (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Ez lényegében azt jelenti, hogy az önéletrajzi érvelés és az „identitás-probléma” „nyugati probléma” lehet, és óvatosan kell eljárni, amikor át akarjuk ültetni ezeket az elméleteket más kulturális kontextusokba. Azt is fontos

szem előtt tartani, hogy ezeket a kulturális különbségeket pusztán szemléltetésképp hangsúlyoztuk. A valóságban a kulturálisan különböző narratívák nem feltétlenül mondanak ellent egymásnak, és a “nyugati” és “ázsiai” kultúrán belül is léteznek különbségek és helyi változatok. Egy másik fontos fogalom a dél-afrikai Ubuntu. Az olyan mondatok, mint „mások által vagyok önmagam” és „azért vagyok, mert mindannyian azok vagyunk, akik”, a csoport a jólétre gyakorolt hatását hangsúlyozza (Mugumbate & Nyanguru, 2013). Valójában úgy tűnik, létezik egy skála az egyéni megközelítéstől a csoportos megközelítésig, és a kettő közötti mindenféle kombináció lehetséges.

## Következtetés

Az élettörténetek és a történetmesélés hatással vannak a narratív identitás kialakítására, amely magában foglalja az egyéni és kapcsolati fókuszot, valamint a képzeletbeli és anyagi elemeket. Ezek az elemek folyamatosan alakulnak, ami azt mutatja, hogy az identitások változhatnak és változnak is. Az identitásképzés folyamata általában olyan közös alkotás, amelyben a család és az adott kultúra határozza meg, hogy az egyén odatartozik-e vagy sem. A történetek sokat elárulnak rólunk, de arról a szociális és kulturális közegről is sokat elárulnak, amely körülvesz bennünket. Így válik nyilvánvalóvá a befogadás és a kirekesztés mechanizmusa. A történetmesélés a trauma és a kockázatok kezelésében is szerepet játszhat, amennyiben a reziliencia lehetőséget kínál a jóllét állapotának visszaállítására. Ezért a problémák externalizálása, illetve a történetek kidolgozása rámutathat olyan értékekre, melyek segíthetnek az alany helyzetének javításában. Ugyanakkor fontos a közösségi társadalom kulturális narratívájának a szerepe. A kommunikációra és elvárásokra vonatkozó normák segítik az egyént abban, hogy a közösség részévé váljon.

Annak érdekében, hogy megfelelően tudjunk foglalkozni a társadalom peremére szorult, kirekesztett emberekkel, fontos hogy tágabb társadalmi összefüggésben értsük meg az identitás és a narratívák közötti kapcsolatot. Ezért figyelmet kell fordítanunk például olyan kérdésekre, mint a nem, a sze-

xualitás, az etnikum és a nemzetiség. Amikor a narratívák negatívan hatnak a sebezhetőségre, a szégyenérzet és vádaskodás negatív érzései alakulhatnak ki. A tudatosítás fontos szerepet játszhat abban, hogy megszabaduljunk az ilyen negatív módon internalizált történetekről. Alternatívák az elnyomó nagy elbeszélésekkel szembeni aktív ellenállás megszervezésével hozhatók létre. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a változás a pozitív identitások elbeszélése által lehetséges, ami lehetővé teszi, hogy a negatív tapasztalatok a fejlődés és a megoldás történeteivé alakuljanak át.

A megváltás-narratívák olyan történeteken keresztül mutatják be a nehéz tapasztalatokat, amelyek a rosszat jóvá alakítják. Egy személy történetének elnémitása elfogadhatatlan, mivel az a személy érzetének elnyomásával egyenlő. Lehetséges, hogy az önéletrajzi érvelés és az identitásprobléma nyugati probléma. Az individuális, pszichológiai megközelítés helyett a csoportorientált társadalmakban másfajta megközelítésekre lehet szükség.

5



A történetmesélés átalakító ereje a tanulás, a személyes fejlődés, az önrendelkezés és a jóllét összefüggésében.

A történetmesélés érdekes lehetőségeket kínál arra, hogy növeljük az emberek jóllétét és felhatalmazását. A kiszolgáltatott helyzetben lévő, a társadalom peremére szorult emberekkel és csoportokkal való munka során ez a módszer fontos lehet egy olyan közeg megteremtésében, ahol az emberek megtapasztalhatják, hogy meghallgatják őket, és ahol a történeteik megosztásán keresztül visszakapják a „hangjukat”. Ebben a fejezetben az élettörténetek megosztásának fontosságát vizsgáljuk meg, valamint azt, hogy a fiktív történetek megosztása hogyan segítheti a tanulását, és hogyan járulhat hozzá a felhatalmazáshoz és a jólléthez.

### **Közös tudásteremtés és az élettörténetek megosztása**

“Az én-történet átalakító dinamikája abban a mélyen erőt adó felismerésben rejlik, hogy az ember nemcsak a főszereplője, hanem a szerzője is ennek a történetnek.” (Rossiter, 2002).

Számos tényező befolyásolja azt, ahogyan a világot látjuk; a személyes tapasztalatainktól, neveltetésünktől és családi kapcsolatainktól kezdve a tágabb kulturális és történelmi kontextusig, melyet az oktatás, a vallás, a média, a társadalmi diskurzus és a világgal való kapcsolatunk révén ismerünk meg. Amikor magunkról, a saját tapasztalatainkról mesélünk, „szavakat és történeteket használunk ahhoz, hogy tisztázzuk 'a perspektívát ahonnan, vagy a szemüveget, amelyen keresztül a világra tekintünk'” (Grassley & Nelms, 2009, 2449. o.). Ezt „kontextuális alapozás”-nak nevezik. A kontextu-

ális alapozás gyakorlatain keresztül megértjük a világot és a benne elfoglalt helyünket, és ez befolyásolja döntéseinket és viselkedésünket is. Amikor történeteket osztunk meg egymással, a tapasztalatainkat e kontextuális alapra helyezzük. Olykor a tapasztalataink megkérdőjelezzik ezt az alapot vagy nem illeszkednek hozzá. Ezekben az esetekben a történetek mesélése és megosztása segíthet az embereknek tapasztalataik és valóságaik érvényesítésében és megerősítésében. Egy kutatás szerint például, azok a nők, akik olyan kultúrában vagy környezetben szoptatták gyermekeiket, ahol a szoptatás nem volt bevett szokás, olyan történeteket alkottak, amelyek validálták és megerősítették a szoptatáshoz kötődő pozitív tapasztalataikat (Grassley & Nelms, 2009). A kutatók megállapították, hogy ezeknek a történeteknek a megosztása más, hasonló helyzetben lévő nőkkel lehetőséget nyújtott számukra, hogy olyan érzelmeket szabadítsanak fel, amelyeket a mindennapi életükben nemigen volt lehetőségük kifejezni. Olyan tapasztalatok megosztásáról van például szó, amelyek során szembekerültek a családjuk, az egészségügyi szakemberek és általánosságban a kultúra szoptatással kapcsolatos elvárásaival. Tapasztalataik megosztásával a társadalmi struktúrák és kulturális narratívák tágabb kontextusában tudták megvizsgálni azokat, és ez segített nekik világosabban látni a személyes erőfeszítéseik útjában álló akadályokat és korlátokat, illetve a támogatás hiányát.

A lehetőség, hogy a történetmesélésen keresztül megtaláljuk a saját hangunkat, fontos jelentéssel bír (Palacios et al., 2014). Különösen igaz ez azok esetében, akik megtapasztalták, hogy személyes narratívájukat és identitásukat mások olyan inkohérens módon határozták meg, ami romboló hatással van az énképükre. Az olyan emancipációs mozgalmak esetében például, mint a feminista mozgalom vagy a feketék felszabadítási mozgalmak, a saját hang visszaszerzése azzal járt, hogy előtérbe kerültek az e csoportokhoz tartozók korábban „rejtett” történetei és narratívái. Rejtett történetek alatt azokat értjük, amelyek nem kerültek be a szélesebb kulturális narratívákba, vagy melyeket nem fogadnak el.

Ezek olyan történetek, amelyekhez a hasonló háttérrel és tapasztalattal rendelkező emberek azonosulni tudnak. Egyben létrehoznak egy keretet is, melyek segítségével megmagyarázhatják a tapasztalataikat és megérthetik az identitásukat. A szoptatáshoz kapcsolódó személyes és alternatív történetek megosztása emancipációs hatással volt a nőkre, mivel ezeknek köszönhetően szembe tudtak szállni a sztereotípiákkal, ellen tudtak állni az uralkodó narratíváknak, felhatalmazást elősegítő stratégiákat alakítottak ki és rátaláltak a saját hangjukra. Miközben számos külső tényező és személyes kapcsolat befolyásolja az egyén életének alakulását, a saját élettörténetünk elbeszélőjének lenni erőteljes cselekedetként élhető meg, mivel azt jelenti, hogy az egyén maga dönt arról, hogy hogyan keretezi ezeket az eseményeket és tapasztalatokat, illetve hogy ő maga az élete alakítója. A történetmesélés a szélesebb csoport és a történetek hallgatói számára is emancipációs hatással bírhat azáltal, hogy erősíti a kapcsolatokat és a közösséget, illetve bővíti a társadalmi csoport egészének ismereteit.

## A hallgatóság fontossága

Az, hogy valaki meghallgatja a tapasztalatainkat és a történeteinket önmagában is nagy jelentőséggel bír. A hallgató fontos szerepet játszik énképünk kialakításában, és ha meg tudjuk osztani valakivel a tapasztalatainkat, az pozitívan befolyásolhatja személyes narratíváinkat és érzelmi jólétünket. A kutatások szerint a hallgatók pozitívan befolyásolhatják az emlékek történekké alakítását. Amikor valakinek elmeséljük egy tapasztalatunkat, hajlamosak vagyunk az adott tapasztalatot vagy eseményt határozottabban a múltba helyezni, és így távolságot hozunk létre az esemény, illetve a jelenidő és a jelenlegi énünk között. Ez a távolság vélhetően csökkenti a negatív élményekkel kapcsolatos szorongást. A beszélgetések folyamatos egyezkedések a mesélők és a hallgatók között azzal kapcsolatban, hogy mely történeteket szabad elmondani és melyeket nem (Pasupathi & Billitteri, 2015). A beszélők történeteket kezdeményeznek, amelyeket a hallgatók nem biztos, hogy elfogadnak az adott beszélgetésben. Ennek számtalan oka lehet. A projekt egyik történetmesélője arról számolt be, hogy tapasztalatai szerint a kire-

kesztett emberek egyes történeteit azért nem fogadják el a hallgatók, például a szociális munkások vagy az esetfelelősök, mert azok „nem odailók”. Ez azért lehet, mert a mód, ahogyan ezek a mesélők a tapasztalataikról és a „problémáikról” beszélnek, nem illeszkedik a szociális munkások szakmai és bürokratikus beszédstílusához, és nem értelmezhető ezeken a kereteken belül. A kisebbségi csoportok nagyobb valószínűséggel tapasztalják azt, hogy a történeteiket nem mondhatják el vagy a hallgatóság nem fogadja el őket, mivel, ahogyan azt korábban tárgyaltuk, a többségi csoportok rendelkeznek a hatalommal, hogy meghatározzák meg, hogy mi a tudás, illetve a tudás közlésének a módját is. A kulturális különbségek a beszédmódban, illetve az olyan témák megközelítésében, mint például a mentális egészség, valószínűleg szintén oda vezethetnek, hogy bizonyos történetek nem „illeszkednek”, illetve hogy a más kulturális háttérrel rendelkező hallgatóság nem fogadja el őket, mivel nincsenek tisztában ezekkel a különbségekkel.

Az egyik tényező, ami fontos szerepet játszik abban, hogy megosztunk egy bizonyos történetet valakivel vagy sem az, hogy tartunk tőle, milyen reakciót válthatunk ki a hallgatónkból. Vajon számíthatunk-e a támogatásra, vagy még inkább, milyen szintű támogatásra számíthatunk a részéről? Ez meghatározza, hogy megosztjuk-e a történetünket vagy sem, de azt is, hogy milyen módon és milyen mértékben. Például, amikor az elbeszélő a rasszizmussal kapcsolatos tapasztalatát osztja meg, lehet, hogy másképp fogalmazza meg a történetet a fehér barátainak, mint a latin-amerikai barátainak, akik felismerhetik és validálhatják a történetét. Előfordul, hogy valakinek egyáltalán nincs hallgatósága. Ez rossz hatással lehet a jóllétére, hiszen a tapasztalatok történetekként való megosztása nagyon fontos a múltunkkal kapcsolatos összefüggő történetek és értelmes magyarázatok megalkotásában. Azok, akik azt élik meg, hogy a tapasztalataikat elnémíják akár más személyek – akár az adott kultúra általában –, nehezen tudják egy koherens történet segítségével integrálni a tapasztalataikat az identitásukba, ami identitászavarhoz és széttöredezettséghez vezethet (Fivush, 2010). A kutatások szerint az emberek nagyobb valószínűséggel mesélik el nehéz vagy traumatikus élményeiket olyan ismerőseikkel, akik átéltek hasonló tapasztalatokat, és nem



osztják meg ugyanezeket még a hozzájuk közel álló emberekkel, például a házastársukkal sem, ha ők nem éltek át hasonlót. Ha az embereknek van olyan hallgatóságuk, mely képes és hajlandó meghallgatni és hitelesíteni a tapasztalataikat, akkor koherensebb narratívákat tudnak kialakítani. Ez pedig szorosan összefügg a nagyobb fizikai és pszichológiai jólléttel. A narratív terápiával kapcsolatos kutatások azt sugallják, hogy a csoportos munka hasznosabb, mint az egyéni, mivel a bizonyos fajta kirekesztettség leküzdésére irányuló közös erőfeszítés által az emberek megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül a küzdelmükben. Fontos azonban megjegyezni, hogy a traumatikus élmények hasonló traumának kitett hallgatókkal történő megosztása bizonyítottan a poszttraumás stressz zavar kockázatát hordozza magában (Pasupathi & Billitteri, 2015). Bár a biztonságos terek és közösségek létrehozása, ahol csak hasonló tapasztalatokkal rendelkező emberek számolnak be a történeteikről, és hallgathatják meg egymást, fontos és nagyon pozitív lehet, potenciális kockázatokkal is jár, amelyeket e csoportok létrehozásakor figyelembe kell venni, és a facilitátoroknak fel kell mérniük, hogy milyen támogatási mechanizmusokat kell alkalmazniuk.

## A történetek újraírása

Azoknak a társadalmi és pszichológiai megközelítéseknek köszönhetően, melyek szoros összefüggést látnak a narratíva és az identitás között egyre nagyobb az érdeklődés a narratív terápia iránt (Etchison & Kleist, 2000; Combs & Freedman, 2012). A narratív terápia két fontos felismerése, hogy különválasztja a problémát az embertől, illetve lehetővé teszi preferált történetek kidolgozását. A narratív terápia az egyéni problémákat szélesebb társadalmi, kulturális és politikai kontextusban vizsgálja. A problémátörténetek, az emberek történetei a problémáikról. Ezek meglehetősen leszűkített történetet, és az emberek sokféle tapasztalatának csak egy kis hányadára összeponosítanak. Ezekből a történetekből gyakran korlátozott értelmezések, jelentések következnek, melyeket az emberek nem tartanak hasznosnak az életük számára. Ha azonban segítünk az újrakeretezni és újraírni a történetüket, akkor képesek lesznek elválasztani a problémát az embertől (vagyis saját maguktól

vagy másoktól). Amint fel tudják ismerni, hogy a probléma független tőlük, jobban tudatában lesznek annak, hogy milyen szerepet játszanak a problémájukban a tágabb társadalmi diskurzusok és a hatalom. Ennek átalakító hatása lehet, hiszen így kritikusabb és öntudatosabb perspektívából tekinthetnek az életükre, és ez megteremti a lehetőséget annak, hogy alternatív narratívát válasszanak. E folyamat révén a problémáik nem feltétlenül oldódnak vagy szűnnek meg, de az alternatív narratívák segíthetik az embereket abban, hogy új módon tudjanak reagálni ezekre a problémákra. Amint egy probléma externalizálódik, ahelyett, hogy meghatározó történet lenne, csupán egyik szála lesz egy többszálon futó történetnek, aminek köszönhetően csökkenhet a probléma jelentősége. A problémák externalizálása a társadalmi igazságosság támogatása szempontjából is fontos, mert védelmet nyújt a kirekesztés ellen, ami akkor következhet be, ha az emberek identitását problémásnak vagy patológiásnak bélyegzik.

A problémákról szóló történeteket úgy is meg lehet közelíteni, hogy azt keressük bennük, „ami hiányzik, implicit módon mégis jelen van”. Mivel tapasztalatainkat más tapasztalatokhoz viszonyítva értelmezzük, a problémákról szóló történeteink gyakran más, számunkra kedves és nagy becsben tartott tapasztalatokkal szemben fogalmazódnak meg (Combs & Freedman, 2012, 1041. o.). A rasszizmus vagy igazságtalanság megtapasztalásáról szóló személyes történet például egy igazságos társadalomról alkotott vízió vagy elképzelés alkotta rejtett háttérrel szemben fogalmazódhat meg. Ugyanakkor előfordulhat, hogy ez a háttér verbálisan nem jelenik meg a történetben, csak utalásokat találunk rá, tehát rejtett módon van jelen. Ha figyelmesen hallgatjuk a történetet, és kérdéseket teszünk fel a rejtett tartalmakkal kapcsolatban, a beszélgetés elvezethet oda, hogy az alany újraírja a történetét azal kapcsolatban, hogy mit tekint értéknek, illetve, hogy mit jelent mindez az identitására és azokra a kisebb-nagyobb eredményekre nézve, melyek illeszkednek ezekhez az értékekhez (Combs & Freedman, 2012, 1041-2. o.). A másik módszer, ami segítheti az embereket a történeteik újraírásában, az olyan történetek keresése, melyekben a jogfosztott körülmények között is megtalálták a személyes érdekérvényesítés módját. Ha találunk olyan történeteket,

amelyekben az illető reagált – akár csak csekély mértékben is – az igazságtalanságra, ez lépést jelent a preferált történet kialakítása felé, hiszen ezzel kihangsúlyozzuk az ellenállás pillanatait, és rámutatunk az alany egy fontos tulajdonságára. Az személyes érdekérvényesítés ilyen történeteinek feltárása és kidolgozása segít elkerülni azt, hogy az igazságtalan körülmények és tapasztalatok határozzák meg az egyént. A narratív terápia célja tehát az is, hogy segítsen az alannak újraírnia a történetét azáltal, hogy preferált történeteket keres, melyek valami fontosat árulnak el az értékeivel kapcsolatosan. Ellentétben a problémátörténetekkel, ezek „gazdag történetek”, mivel „az emberek életének gazdag, tartalmas, többszálon futó eseményeit” mutatják be (Combs & Freedman, 2012, p. 1037).

A csoportos narratív terápia lehetőséget biztosít a történetek közös elmesélésére, újramesélésére és újraírására, ami különösen hatékony lehet, mivel több résztvevőre is hatással van. A csoportban zajló történetmegosztás gyakorlati megközelítésére példa az egyik résztvevő történetének többszörös újramesélése (Law, 2021). A „definíciós szertartás” több lépésből áll: az elbeszélő elmondja a történetét egy csoportnak, melynek tagjai a kívülálló tanú szerepét öltik magukra. A következő lépésben az egyik tanú újrameséli a már elmesélt történetet, ezt követi egy újabb tanú és így tovább. A többszöri újramesélés révén megerősödnek az alternatív témák, gazdagabbá és „sűrűbbé” válnak, és ez a tevékenység fokozza a mesélő felhatalmazás érzését, amit máskülönben nem tapasztalhatott volna meg. A gyakorlat kollaboratív jellege miatt minden résztvevő „mozgásba hozható” és hasznot húzhat a részvételből, nem csak az eredeti mesélő. Law szerint ez a technika különösen erőteljes a mesélők önazonosságának társadalmi elismerése szempontjából (Law, 2021).

A problémák narratív perspektívából való megközelítésének egyik fő előnye, hogy sokkal egyszerűbb abban támogatni az embereket, hogy megváltoztassák a problémáikhoz való viszonyukat, mint megváltoztatni az alapvető természetüket, vagy abban segíteni őket, hogy együtt tudjanak élni a hiányosságokkal (Combs & Freedman, 2012). Ráadásul, ahogyan arra koráb-

ban rámutattunk, a történetek, amelyeket magunkról mesélünk, az identitásunk és önképünk részévé válnak. Amint az emberek képesek lesznek a preferált történetek feltárására és kialakítására, ezek a történetek mélyebben meggyökereznek a múltjukban. A narratív terápia ezért támogathatja az embereket a jövőjük elképzelésében és megtervezésében.

## Az önéletrajzi történetmesélésen túl

Az előző fejezetekben azt vizsgáltuk, hogy az élettörténetek elmesélése és megosztása számos emancipációs funkcióval bír, amelyek legalább három elemhez kapcsolódnak: tudásmegosztás és közös tudásteremtés; az érzelmek feldolgozása és kezelése; kapcsolatok kialakítása és fenntartása. A történetek és a tapasztalatok megosztása, a tudás általi felhatalmazáshoz vezethet. A személyes tudás megosztása nemcsak az erőforrások megosztását és az emberek tudásának és perspektíváinak bővítését jelenti, hanem annak elismerését is, hogy az emberek a saját tapasztalataik szakértői. Az empátia közös megtapasztalása, a könnyek és a nevetés katartikus hatást válthatnak ki. Végül pedig, a történetek megosztása szorosabb kötődéseket alakít ki az emberek között (Grassley & Nelms, 2009, 2451. o.). A közvetlen személyes emancipációs funkcióin túl, a történetek más csoportokkal való megosztása „átalakító párbeszédet” is kezdeményezhet például az egészségügyben dolgozó szakemberekkel, szociális munkásokkal vagy politikai döntéshozókkal, mivel a történetek rávilágítanak az emberek tapasztalatait befolyásoló és megváltoztatandó társadalmi struktúrákra (Grassley & Nelms, 2009, 2452-3. o.). Egyesek szerint azt is érdemes feltérképezni, hogy az önéletrajzi történetmesélésen túl, milyen egyéb történetek elbeszélése lehet kedvező hatással az emberek fejlődésére. Amint azt az előző részben kiemeltük, bizonyos esetekben az önéletrajzi érvelés nem előnyös, sőt nem is szükséges a pozitív identitás és élettörténet kialakításához (Pasupathi, 2015; McLean & Mansfield, 2011). A különböző, nem önéletrajzi elbeszélési technikák előnyeivel foglalkozó kutatások szerint azért jó egyes szám harmadik személyben beszélni a saját tapasztalatainkról, mivel ezáltal a saját történetünk megfigyelőjévé válunk (Terry & Horton, 2008). Mivel lehetővé teszi távolságból tekintszen a tapaszt-

talatra, a perspektíva-váltás révén az alany tágabb képet kaphat az eseményről. Ez abban is segít az elbeszélőnek, hogy bizonyos mértékben eltávolodjon azoktól az erőteljes érzelmektől, amelyek általában az egyes szám első személyben elmondott történeteket kísérik. Mivel a történetek és a történetmesélés megtestesült folyamatok, a történetek elbeszélése vagy meghallgatása mindig személyes emlékeket idéz fel, érzelmeket és zsigeri reakciókat vált ki (Pasupathi, 2015). Emiatt, ha távolságot veszünk fel a saját tapasztalatainktól azáltal, hogy úgy meséljük el a történetet, mintha valaki „kívülről figyelné”, akkor a történetmesélés hatékonyan használható a személyes érzelmek és gondolatok feldolgozására. Egy másik történetmesélési technika, mely segíthet a pozitív identitás kialakításában, az, amikor arra kéri az embereket, hogy meséljenek történeteket elképzelt szereplőkről és elképzelt eseményekről, amelyek a személyes tapasztalataikon és nehézségeiken alapulnak, de nem azonosak velük. Ezzel belépünk a fikció területére, amellyel a fejezet hátralevő részében foglalkozunk.

### **Fiktív történetek: Perspektíva-váltás a tanulás, az önismeret és a változás érdekében**

“A fikció óriási mértékben fokozza a kreativitásunkat. Ösztönzést és gyakorlási lehetőséget kínál az itt és moston túli gondolkodásra, hogy a lehetőségek teljes terét felhasználva új nézőpontokból szemlélhessük a valóságot és annak lehetséges átalakítási módjait.” (Boyd, 2009, p. 197).

A fiktív történetek hozzájárulhatnak a jóllétünk és a felhatalmazás érzésünk növeléséhez, mivel lehetővé teszik számunkra, hogy egy történeten keresztül más világokat és embereket fedezzünk fel, ami önreflexióra készítet bennünket, illetve elősegíti a szociális készségeink fejlesztését és saját identitásunk kialakítását. Ha olyan fiktív történeteket nézünk vagy olvasunk, amelyek értelmet hordoznak a számunkra, az hozzásegít minket az elismerés élményéhez, és idővel növeli a jóllétünket, mivel „ösztönzi, hogy átgondoljuk, mi értékes a számunkra, és mire törekszünk” (Dill-Shackleford & Vinney, 2020, 44. o.).

A pszichológusok szerint a fiktív történetek az elme repülésszimulátoraként működhetnek (Djikic & Oatley, 2014) abban az értelemben, hogy ezek olvasása révén tanuljuk és sajátítjuk el a társadalmi szaktudást, ahogy a leendő pilóták a repülésszimulátorban gyakorolják a szükséges készségeket. A fikció egyik funkciója, hogy a cselekedeteink megtervezéséhez és döntéseink meghozatalához hasznos forgatókönyveket és modelleket kínál (Boyd, 2009). Az egyik fő oka annak, hogy ezek a történetek a szociális tanulás, az empátia és mások megértésének szimulátorai lehetnek az, amit a pszichológusok tudatelméletnek neveznek. A tudatelmélet „az a képesség, hogy szellemi állapotokat tulajdonítunk magunknak és másoknak, és megértjük, hogy másoknak lehetnek a sajátunktól eltérő szándékai és vágyai” (Djikic & Oatley, 2014, 499. o.). Mivel egy fiktív történet általában a szereplők mentális és érzelmi állapotainak feltárása, valamint annak a leírása, hogy hogyan lépnek kapcsolatba önmagukkal és a világgal, a fikció teret ad az empátia és a szociális készségek gyakorlásához és fejlesztéséhez. Dill-Shackleford és Vinney (2020) kifejtik, hogy „egy történet-szimuláció lefuttatása a fejünkben lehetővé teszi, hogy feltérképezzük az érzelmeinket, mentálisan elpróbáljuk a lehetséges cselekedeteket, mérlegeljük értékeinket, részt vegyünk társas interakciókban, és hozzáférjünk az emberi tapasztalat számos más eleméhez, amelyekhez egyébként a mindennapi életünkben talán nem férnénk hozzá” (24. o.). Még a mindennapi tapasztalatoktól látszólag meglehetősen távol álló fiktív történetek, például a képzeletbeli lényeket és természetfeletti elemeket tartalmazó történetek is hozzájárulhatnak a szimuláción keresztül történő tanulásához. Boyd (2009) szerint az irreális történetek is jótékony hatással vannak a tanulásra, és nem azért, mert valóságghűen ábrázolják a való életet, hanem mert arra kényszerítenek bennünket, hogy reflektáljunk a valósággal kapcsolatos gondolkodásunkra, illetve fejlesszük azt.

A szakértők szerint a történetek két mechanizmuson keresztül ösztönzik az önreflexió és az önfejlesztés folyamatát, ezek az *azonosulás* és az *elragadtatás*. Amikor hallgatunk egy történetet, az mintha magával ragadna minket más időkbe és terekbe. Ezáltal meglazul a kapcsolatunk önmagunkkal és az aktuális környezetünkkel. Mintha az a néhány szó, mellyel a legtöbb mese

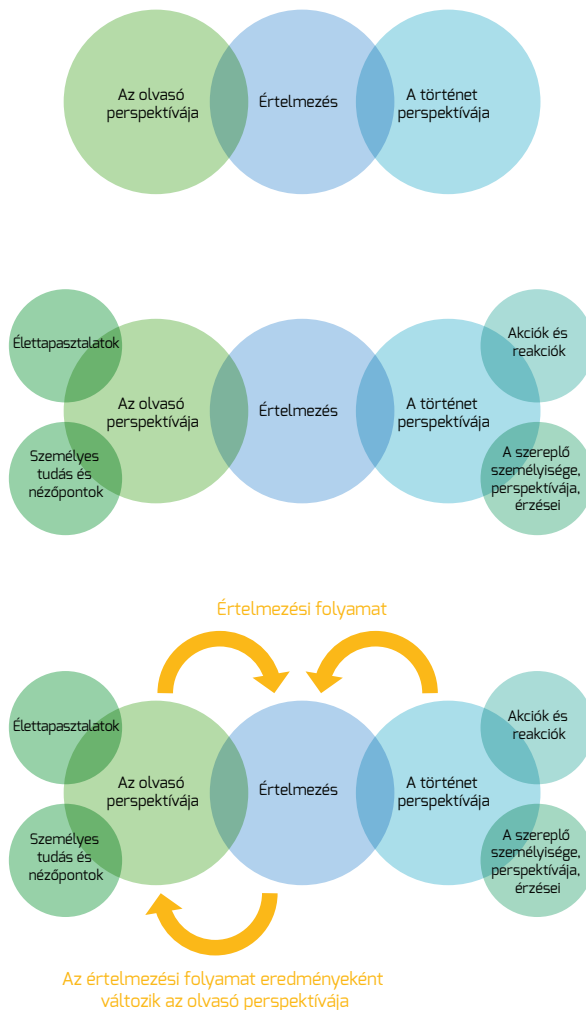
kezdődik – „Egyszer volt, hol nem volt...” – áthelyezné az elménket egy másik térbe. A képzeletünk segítségével a történet helyszínére repítjük magunkat, és olykor meg is feledkezünk a hétköznapiokról. A pszichológusok által *azonosulásnak* nevezett mechanizmuson keresztül elkötelezzük magunkat a történet szereplői mellett. A szereplők egyes jellemzőiben magunkra ismerünk, például a személyiségükben, a céljaikban, az érzéseikben. Ezen az azonosuláson keresztül kialakul egy „kettős empátiát”, amikor is egyszerre vizsgáljuk saját magunkat, és bújunk mások bőrébe egy időre (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). A kettős empátia a gyakorlatban azt jelenti, hogy a szereplőkön keresztül érzéseket élünk át, például örömet, fájdalmat és megbánást, ugyanakkor az irányukba is érzéseket táplálunk, például csalódást vagy örömet. Hogy egyértelművé tegyük, nem a fiktív szereplők élük át az érzelmeket, hanem az olvasó vagy a hallgató, még hozzá az alapján, hogy milyen jelentést és jelentőséget tulajdonít a történet szereplőinek és eseményeinek (Djikic & Oatley, 2009). Ennek a „kettős empátiának” köszönhetően egyrészt megtanulunk megérteni másokat, például a cselekedeteiket és az érzelmeiket a különböző helyzetekben, másrészt a szereplők döntéseire és érzéseire adott reakcióink és a velük kapcsolatos ítéleteink által megtanuljuk megérteni saját magunkat is.

Ahogy magunkévá tesszük egy szereplő nézőpontját, új érzéseket, új tapasztalatokat fedezhetünk fel, és átélhetjük, milyen más bőrébe bújni. Ez az azonosulás átmeneti perspektívaváltást idézhet elő, ami a hallgatót arra készíti, hogy a szereplővel kialakított érzelmi és kognitív kapcsolat révén egyre inkább elveszítse az önmagán való tudatosságot, és bizonyos értelemben egy pillanatra „megfeledkezzen magáról”. Ahhoz, hogy jobban megértsük, hogyan történik ez a nézőpontváltás a gyakorlatban, három perspektívát kell megfigyelnünk a történetekkel összefüggésben: a történet perspektíváját, az olvasó perspektíváját, és azt a metszéspontot, ahol e két perspektíva találkozik (Dill-Shackelford & Vinney, 2020).

Az értelmezés a két perspektíva metszéspontjában történik. Itt alakul ki a kapcsolat a történetben rendelkezésre álló elemek és jelzések, valamint az

olvasó vagy hallgató egyéni nézőpontja és élettapasztalata között. Ez teszi a történetet értelmessé az olvasó számára. A perspektívaváltás nem azért jön létre, mert a történet meggyőzi az olvasót arról, hogy másként lásson, hanem annak az értelmezési folyamatnak az eredménye, amely akkor következik be, amikor az olvasó késztetést érez rá, hogy bevonja magát a történetbe. Mivel a fikció egy felhívás arra, hogy a világot mások nézőpontján keresztül fedezzük fel, „kultiválja az együttérző képzeletünket” (Boyd 2009, 195. o.), és fejleszti az empatikus és az erkölcsi érzékünket.

2. ábra Az olvasó perspektívájának kidolgozása





Az emlékezet központi szerepet játszik az önfejlesztés és a változás folyamatában. Amikor egy fiktív történetet olvasunk vagy hallgatunk, személyes emlékek kerülhetnek felszínre, ami lehetővé teszi, hogy felfedezzük önmagunkat. Az elbeszélte történet fényében újraértékelhetjük és felfedezhetjük az emlékek különböző jelentéseit és a magunkról alkotott elképzeléseinket, új szemszögből és perspektívából közelíthetjük meg az emlékeinket. A kutatások szerint a serdülők aktívan használják a fiktív történeteket a tanulás, a fejlődés és a jövőbeli céljaik elérése érdekében, kiegészítve a társadalmi környezetükben szerzett helyi ismereteket (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Például a felnőtté válás történetét ábrázoló filmek segíthetnek a serdülőknek eligazodni saját felnőtté válásuk tapasztalataiban és érzelmeiben, „megküzdni az életük ezen időszakára jellemző szabadsággal és korlátokkal, illetve egyezkedni róluk” (ibid., 160. o.). Olyan stratégiákat ismerhetnek meg, melyek segítségével kezelni tudják azokat a kihívásokat, amelyekben osztoznak a történet szereplőjével, ilyen kihívás lehet például a nemi és a szexuális identitásuk elfogadása.

A képzelet a fiktív történetmesélés átalakító erejének kulcsfontosságú összetevője. A képzeletünk segítségével lehetségessé válik, hogy eljussunk a történet világába, azonosuljunk a szereplőkkel, tanuljunk a tapasztalataikból és életútjukból. Idővel az így szerzett tudást felhasználhatjuk a való életben, és ez formálja azt, akivé válunk (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). A fiktív történetek tehát fontos elemei az én folyamatos és dinamikus narratív konstrukciónak (narratív identitás), és pozitív szerepet játszanak az önfejlesztésben, valamint a szociális és kognitív készségek elsajátításában.

## **Tündérmesék, varázslat és átalakulás**

A meséket gyakran használják azok a történetmesélők, akik kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportokkal dolgoznak. Mi teszi vonzóvá a meséket bármely korosztály és társadalom tagjai számára? A tündérmesék a varázslat és bűvölet eszközt használják, hogy elgondolkodtassanak bennünket arról, hogy

hasonló helyzetben „mi történne” és „mi volna lehetséges” a való világban. Világszerte számos példát találunk olyan kultúrákra, amelyek gazdag történetmesélő múltra tekintenek vissza. Ha megvizsgáljuk a mese műfajának társadalmi-történelmi fejlődését Európában, megkülönböztethetünk szóbeli varázslatos történeteket és műmeséket. Az előbbi szóbeli hagyományokon alapul, és olyan kevert műfaj, amely magában foglalja a krónikát, a mítoszt, a legendát, az anekdotát és a történetek egyéb szóbeli formáit, amelyek népszerűek voltak az egyszerű nép körében (Zipes, 2000). Az írott műmesék később jelentek meg, a szóbeli történetek és más irodalmi anyagok fejlettebb változataként olyan íróknak a tollából, akik a műveltebb, felsőbb társadalmi rétegekhez tartoztak. A szóbeli varázslatos történet az emberek életének valóságához kapcsolódott egy olyan korban, amikor az emberek többsége szegénységben élt, ezért a „hiány” és a „nélkülözés” központi témák ezekben a hagyományos mesékben (Tatár, 2014). A mese olyan műfaj, amely állandó mozgásban van. A 20. század elejére kialakult a klasszikus mesék kánonja, olyan történetekkel, mint a „Hamupipőke”, a „Csipkerózsika”, a „Piroska és a farkas”, a „Hófehérke és a hét törpe”, a „Tűzmanócska”, a „Rapunzel”, a „Csizmás kandúr”, a „A borsószem hercegkisasszony” vagy az „Aladdin és a csodalámpa”. Ezek a történetek referenciapontként szoltálnak a nyugati világ fiatal és idős olvasói számára a mesék egységes szerkezete, motívumai és toposza (alaptéma/konceptió) tekintetében (Zipes, 2000). Az 1960-as évek óta rengeteg kísérlet történt, a meséket számos formában dolgozták fel, a Disney filmadaptációitól kezdve, olyan, a meseírók az ellenkultúrális mozgalmakhoz való vonzódását jelző művekig, mint J. R. R. Tolkien *A gyűrűk ura* sagája, illetve C. S. Lewis Narnia krónikái (Zipes, 2000).

A kortárs tündérmesék közé tartoznak az egyre sokasodó, a klasszikus meséket újraértelmező mesék, valamint a nemi szerepeket és a hagyományos szexualitást megkérdőjelező feminista tündérmesék figyelemre méltó vonulata, olyan írók tollából, mint a *Not All Princesses Dress in Pink* (Nem minden hercegnő öltözik rózsaszínbe) című mesekönyvről ismert Jane Yolen és Angela Carter, a *Company of Wolves* (Farkasok társasága) című mese szerzője, amely a klasz-

szikus *Piroska és a farkas* újraértelmezése. Bár az utópisztikus átalakulás és az emberek jobb élet utáni vágya továbbra is a kortárs mesék egyik fő vonzereje, a legtöbb kortárs mese „sokkal tudatosabb a szexualitás és a nemi szerepek összetettségével kapcsolatban, és a hagyományos meséket olyan társadalmi tudatossággal igyekszik feltárni, mely összhangban van és kritikus a változások jellemezte korunkkal” (Zipes, 2000, 103. o.).<sup>2</sup>

Örömmel leljük a tündérmesék és más népmesék hallgatásában, mert a csoda érzése kielégíti azt az igényünket, hogy „megértsük az életet úgy, ahogy van, és megálmodjuk olyannak, amilyennek lennie kellene” (Simonsen, 1998, 213. o.). A folklórral foglalkozó kutatók szerint e mesék elbeszélésének fő funkciója, hogy segítenek az embereknek közösen megbirkózni „az élet tényeivel és a bennük rejlő ellentmondásokkal” (Simonsen, 1998, 210. o.). Mivel a szájhagyomány varázslatos történetei és az írott tündérmesék között közvetlen kapcsolat áll fenn, sok szempontból ugyanazokra a történetmesélési konvenciókra támaszkodnak (Zipes, 2000). Jack Zipes szerint *az átalakulás* a varázslatos történetek egyik olyan állandó szerkezeti eleme és témája, amely a tündérmesékbe is átkerült. A mesékben megjelenő szereplők és tárgyak egyaránt átalakulnak és megváltoznak, legtöbbször a főhős társadalmi státuszának javára. A csodatétel és a csodálatos változás lehetősége az, ami megkülönbözteti a varázslatos történeteket és a tündérmeséket egyéb történetektől, például a legendáktól, tanmeséktől és mítoszoktól. A csodás átalakulás és változás a legtöbb hős számára a túlélés kulcsa, a mesék elbeszélői és hallgatói számára pedig egyszerre közvetíti a változás reményét és annak az értékét, hogy kihasználjuk az életben váratlanul adódó lehetőségeket (Zipes, 2000). Zipes elmagyarázza, hogy a csodás változás, illetve az, ahogy a főszereplő a csodás történésekre reagál

„táplálja a képzelőerőt az „otthoni” élet lehetséges alternatíváival kapcsolatban, mely életből a főhőst gyakran számúzik, hogy megtalálja az „igazi” otthonát. Ebben az otthonkeresésben a mesék utópisz-

---

2 Lásd ez a cikket a kortárs tündérmesék számos különböző fajtájával kapcsolatban.

tikus szellemisége mutatkozik meg, hiszen a csodálatos átalakulás nemcsak a főhős átalakulását jelenti, hanem egy ideálisabb környezet megvalósulását is, amelyben a hős/hősnő kiteljesedhet. A mesékben az otthon mindig egy átalakult otthon, amely utat nyit egy másfajta jövő felé, mint amilyenre a hős vagy hősnő számított.” (Zipes, 2000, xix).”

A csodálkozás, az átalakulás és a váratlan lehetőségek megragadása három olyan elem, mely központi szerepet játszik annak feltárásában, hogyan segítik a mesék az embereket abban, hogy szembenézzenek az életük kihívásaival és változásaival. Bár komoly okunk van azt hinni, hogy a tündérmesék támogatják az emberek saját élettörténetét, Zipes figyelmeztet bennünket, hogy „[az], hogy a szóbeli népmesék központi eleme volta csoda, nem jelenti, hogy minden varázslatos történet, majd később a tündérmesék felszabadító célt szolgáltak és szolgálnak, bár általában megőrzik az utópikus szellemiséget. Ugyancsak nem feltétlenül forgató jellegűek, bár erős utalások vannak arra, hogy az elbeszélők az elnyomott helyzetben lévő főszereplőket részesítették előnyben” (Zipes, 2021, xix. o.). A mesék tehát önmagukban nem biztos, hogy felszabadító vagy felforgató jellegűek, inkább rajtunk múlik, hogyan használjuk fel őket ilyen célra. Tatar (2014) szerint a mesék ereje abban rejlik, hogy beszélgetéseket indítanak el. „Reagálásra, állásfoglalásra és ítéletalkotásra készítetnek bennünket, lehetővé téve számunkra a kulturális ellentmondások feldolgozását” (Tatar, 2014, 3. o.).

A szimbólumok központi szerepet játszanak a mesékben, és többféle jelentésük sokféle asszociációt idézhetnek elő a hallgatók fejében, amelyek lehetnek személyes, érzelmi vagy kulturális jellegűek. Ez teret ad az értelmezésnek, a sokféle értelmezés megosztásának, illetve a problémák, a szereplők szándékai és azon hatalmi struktúrák megértésének, amelyekben a szereplők találják magukat. A meséket tehát nemcsak élvezetes elbeszélni és hallgatni, de többszörös jelentésük révén beszélgetésindítónak is alkalmasak a számunkra fontos kérdésekről és tapasztalatokról. Egyes irodalomtudósok szerint, mivel a meséket „végtelen variálhatóság és alkalmazkodóképesség” jellem-

zi, különösen alkalmasak arra, hogy újra meg újra feltaláljuk őket (Duggan, Haase & Callow, 2016). Ha hallunk egy mesét, gyakran felismerjük; paradigmatis szerkezetük és „bizonyos feladatokhoz és helyszínekhez kapcsolódó, könnyen azonosítható karakterek” (Zipcs, 2000, xvii. o.) könnyen felismerhetővé teszik őket. A paradigmatis struktúra mind a mesélők, mind a hallgatók számára hasznos ahhoz, hogy könnyen megjegyezzék és újra elmeséljék a történeteket, és segíti az elbeszélőket, hogy a történeteket a saját tapasztalataiknak és vágyaiknak megfelelően könnyedén megváltoztassák (Zipcs, 2000).

Simonsen folklórszakértő szerint, mivel a mesék és az egyéb folklór műfajok általában ugyanazokra a narratív mintákra, érzelmekre és gondolatokra épülnek, igazán az teszi érdekessé őket, hogy ez a „néhány alapvető érzelm és gondolat hogyan képes végtelen számú konkrét képet és történetet generálni” (Simonsen, 1998, 214. o.). Ugyanaz a mese gyakran sokféle változatban van jelen. Például Hamupipőke történetének különböző változatai megtalálhatók a görög, az egyiptomi és a balti területeken. Bár a szimbólumok, a szereplők és az események némileg eltérhetnek a különböző földrajzi és kulturális helyszíneken létező történetekben, a mögöttes témák, erkölcsök és jelentések általában azonosak (Kaplanoglou, 2016). Ennek oka, hogy a mesemondók nem egyszerűen adaptálják a történeteket, hanem formálják őket a történet és a történet szimbólumainak aktív átalakításával, hogy a sajátos kontextusú és kultúrájú közönségnek továbbíthassák az üzenetüket. A mesék változtathatósága egy kaleidoszkóphoz hasonlóan írható le; „egy egyszerű csavarás, és megjelenik valami teljesen új, mégis mélyen ismerős” (Tatar, 2014, 1. o.). A mesék könnyű változtathatósága ideális műfajjá teszi őket ahhoz, hogy sokféle egyén és csoport használhassa őket bármely korosztályban, és a világ bármely pontján. A mesék egyes elemei vagy befejezései például megváltoztathatók a mesélő céljának megfelelően. A mesék elemeinek megváltoztatása átalakítja a mesék egyes, de nem minden jelentését, és lehetőséget adhat megerősítőbb befejezésekre vagy beszélgetésekre azzal kapcsolatban, hogy mik legyenek a céljaink.

## Az átalakulást ösztönző fiktív történetek jellemzői

A fiktív történetekről azt mondják, hogy átalakító reflexiós folyamatokat ösztönöznek olvasóikban (Just 2019). Az átalakulás, amelyet az olvasó az ilyen történetek olvasása során tapasztalhat, lassú és fokozatos. A szereplők pozitív átalakulása magát az olvasót is változtatásra ösztönözheti, de a kutatások szerint az átalakulás leginkább az egyén saját reflexiós folyamataiból és a történetre adott érzelmi reakcióiból ered, és nem maga a történet győzi meg őt arról, hogy változtasson. Mivel a reflexiós és jelentésalkotási folyamatok központi szerepet játszanak az átalakító változásban, egyértelmű, hogy a legjobban a nyitott végű történetek ösztönzik a változást, amelyek nem adnak kész válaszokat. Megkülönböztethetünk továbbá olyan érzelmi tapasztalatokat, amelyeket a történet szerzője „ír elő”, mint például a krimikben és a horrortörténetekben, illetve az olvasás során átélt olyan érzelmeket, amelyeket nem az elbeszélő határoz meg, hanem az olvasó saját értelmezésének eredménye (Djikic & Oatley, 2014). A nem előírt, egyéni érzelmi élmények azok, amelyek hatással vannak a személyiség átalakulására és fejlődésére, mivel ezek az érzelmi tapasztalatok az egyes olvasók jelentésalkotási folyamatahoz kapcsolódnak, akik különböző erőt és jelentőséget tulajdonítanak a történet szereplőinek és eseményeinek. A különböző fikciós műfajok számos története megfelelhet ezeknek a kritériumoknak. A tündérmesék, a népmesék és a legendák a bennük található sok szimbólummal és szimbolikus jelentéssel általában alkalmasak arra, hogy az olvasók saját nézőpontjuk és tapasztalataik alapján vonhassák le a következtetéseiket. Az irodalmi vagy művészi fikció, szemben a populáris fikcióval, nagyobb mértékben ösztönzi az önátalakítást. Ennek oka, hogy a populáris fikciónak gyakran egyértelműbb cselekménye és szereplői vannak, ami passzívabb olvasót kíván, aki elfogadja a felkínált jelentéseket. Az irodalmi fikciók összetett narrációs eszközökkel rendelkeznek, például megbízhatatlan elbeszélővel, szünetekkel a cselekményben, vagy a szereplők nézőpontjának változásaival. Ez lehetőséget ad az olvasónak arra, hogy több vagy változó perspektívát tegyen magáévá (Just 2019), és arra ösztönzi, hogy töltsen ki a narratív hézagokat, maga keresse és alkossa meg a lehetséges jelentéseket. Az irodalmi fikció olvasóinak nagyobb

mértékben kell részt venniük a történet jelentésalkotási folyamatában, mert arra kapnak felkérést, hogy saját perspektíváikkal járuljanak hozzá (Castano, Martingano & Perconti, 2020). A populáris és az irodalmi fikció közötti különbségtétel általánosítás. Ami a leglényegesebb benne, hogy segít azonosítani azokat a fiktív történeteket, amelyek támogatják az egyének átalakulását és pozitív változását.

## Biztonságos terek a kockázatvállaláshoz

Mivel a fiktív történetek biztosítják számunkra a szabadságot a személyes érzelmeink és emlékeink felfedezéséhez, többféleképpen is hozzájárulhatnak a személyes fejlődéshez. A kutatók megállapították, hogy a fiktív történetek olvasása vagy filmek nézése során sokkal nagyobb arányban kerülnek felszínre önéletrajzi emlékeink, mint a mindennapi életben, illetve hogy a fiktív történetekre adott érzelmi reakcióink „éppoly spontánok és szüretlenek, mint a való életben lennének” (Dill-Shackleford & Vinney, 2020, 26. o.). A fiktív történetek tehát lehetőséget biztosítanak számunkra, hogy érzelmeinket és emlékeinket egy történet kontextusában, a mindennapjainkban jelen lévő valós stresszhelyzetektől és kihívásoktól eltávolodva értelmezzük. Amikor személyes érzelmeinket és emlékeinket a történeteken keresztül vizsgáljuk, akkor ezt anélkül a szorongás nélkül tesszük, amely egyéként jelen van, amikor ugyanezeket az érzelmeket a mindennapi életünkben éljük át. A fiktív történetek biztonságos teret kínálnak a számunkra, mivel „tudjuk, hogy miután a történet véget ér a megtapasztalt érzelmek és események nem lesznek hatással a való életünkre, így nem érezzük szükségét, hogy megvédjük magunkat tőlük” (Dill-Shackleford & Vinney, 2020, 27. o.). Az „eltávolodó-elfogadó modell” azt mutatja be, hogy a művészetben ábrázolt szenvedés és az arra adott érzelmi reakciónk közötti távolság a hatalom és az irányítás olyan pozíciójába helyez bennünket, ahol biztonságban élvezhetjük a negatív érzelmek megtapasztalását (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). A fikciót tehát értelmezhetjük úgy, mint ami olyan teret hoz létre, ahol azok a negatív érzelmek és emlékek, amelyek egyébként túlságosan fenyegetőek ahhoz, hogy saját életünk és tapasztalataink kontextusában feltárjuk őket, átgondolhatók, feldolgozhatók és

megkérdőjelezhető. Anélkül, hogy a szorongás elhatalmasodna rajtunk, és az érzelmek és emlékek elfojtását eredményezné, sőt akár tovább rontaná a helyzetet, a fiktív és művészi történetek kényelmes és erőt adó távolságot biztosítanak, ahol a nehézségek biztonságosan felszínre kerülhetnek, és ahol a való élet problémáit hatékonyabban lehet kezelni.

A fiktív történetek másik fontos eleme, amely segíti a tanulásban és a fejlődésben, a játék. Boyd (2009) szerint a fiktív történetek iránti vonzalmunk oka a helyzetek és szerepek eljátszásában keresendő. A gyermekeknél a szerepjáték (amely magában foglalja a képzeletet és a történeteket is) fontos eszköze a valóság megragadásának, a különböző viselkedések és helyzetek eljátszásának, valamint a normalitás határai átlépésének. A gyermekek az ilyen játékon keresztül ismerik meg a világot és lépnek interakcióba vele, azáltal, hogy eljátsszák a társadalmi környezetükről szóló történeteket, amelyeket még nem képesek teljes történetekben elmesélni. Mégis, felnőttként, bár már elsajátítottuk a nyelvet, és világos fogalmaink vannak a minket körülvevő társadalmi világról, még mindig lenyűgöznek minket a kitalált történetek. Evolúciós szempontból a játék eleme azért vonz bennünket a fiktív történetekhez, mert lehetővé teszi számunkra, hogy „a képzeletünk biztonságában fejlesszünk és finomítsunk bizonyos kulcsfontosságú kognitív kompetenciákat” (Boyd, 2009, 190. o.). A történeteken keresztül nagy kockázatokat tehetjük ki magunkat, és olyan készségeket fejleszhetünk, amelyeket a való életben veszélyes lenne, például elsajátíthatunk problémamegoldó stratégiákat, „és az elkerülhetetlen kudarcokkal való megbirkózáshoz szükséges érzelmi erőforrásokra tehetünk szert anélkül, hogy tényleges kockázatnak tennénk ki magunkat” (Boyd, 2009, 193. o.). A fikció játék eleme magában foglalja a képzelet és a valóság szétválasztását, ami központi szerepet játszik egy ilyen, a felfedezést és a tanulást elősegítő, „biztonságos” környezet megteremtésében. Ez a szétválasztás különösen jól látható a mágikus, varázslatos elemeket tartalmazó és szimbolizmusra támaszkodó történetekben, például a mitikus történetekben és a tündérmesékben, ahol gyakran találunk olyan szereplőket, akik hasonlóak az emberhez, de nem emberi formát öltenek, például állatokat tárgyakat vagy képzeletbeli lényeket. Míg a szerep-



lők nem emberi jellemzői egyértelművé teszik a valóságtól való elszakadást, és a történetet, illetve annak eseményeit biztonságos távolságra helyezik az olvasótól, addig a szereplők emberi tulajdonságaik azt eredményezik, hogy azonosulni tudunk az érzéseikkel, motivációikkal és céljaikkal.

## Következtetés

Ebben a fejezetben különböző történeteket és történetmesélési módszereket vizsgálunk. Figyelmet fordítunk a világ különböző pontjairól származó hallgatók és mesélők szerepére, akik eltérő módokon értelmezik és alkotják meg közösen az élettörténeteket. A történetmesélésnek köszönhetően az emberek elkülöníthetik magukat a problémáktól, és minimalizálhatják a személyes narratívákkal és identitásokkal való konfrontálódást. Ha harmadik személyben mesélünk el egy történetet, az veszít a személyességéből, és így a saját történetünk elbeszélőjévé válunk. Az élettörténeteknek emancipációs funkciói lehetnek, és a folyamat során a figyelem a tudás megosztására és közös létrehozására, az érzelmek feldolgozására és kezelésére, valamint a kapcsolatok kialakítására és fenntartására irányul.

A fikatív történetek elbeszélése lehetőséget teremt a tanulásra, a személyes átalakulásra és az önfejlesztésre azáltal, hogy javítja a képzelőerőt és a kreativitást, illetve stratégiákat és szimulációs lehetőséget kínál a szociális világunkban való eligazodáshoz, illetve a szociális készségek elsajátításához. Segít a perspektívaváltásban, aminek köszönhetően jobban átérezhetjük és megérthetjük, hogy mások hogyan éreznek és gondolkodnak a világgal kapcsolatban. Emellett lehetővé teszi számunkra, hogy belépjünk olyan „biztonságos terekbe”, ahol szorongás nélkül vizsgálhatjuk meg és dolgozhatjuk fel az érzéseinket. A fikatív történetek elbeszélése segít túllépni az itt és moston, új nézőpontokat találni és átalakulni.

A tündérmesék a varázslat és bűvölet eszközét használják, hogy elgondolkodtassanak bennünket arról, hogy hasonló helyzetben „mi történhetne” és

„mi volna lehetséges” a való világban. A csodálat, az átalakulás és a váratlan lehetőségek megragadása segíthet az embereknek kezelni a saját életük kihívásait és változásait, de nem feltétlenül. A mesék struktúrájának köszönhetően az elbeszélők és a hallgatók könnyen felidézhetik és elismételhetik a történeteket, de a saját vágyaikhoz és tapasztalataikhoz igazítva, akár meg is változtathatják őket.

A változáshoz biztonságos térre van szükség. Ilyen körülmények között a személyes érzelmek és emlékek feltárhatók, ami személyes fejlődéshez vezet. Az „eltávolodó-elfogadó modell” azt mutatja be, hogy a művészetben ábrázolt szenvedés és az arra adott érzelmi reakciónk közötti távolság olyan hatalmi és irányító pozíciójába helyez bennünket, ahol biztonságban megtagasztalhatjuk a negatív érzelmeket. A történeteken keresztül fejleszthetjük a kognitív képességeinket azáltal, hogy elképzelt helyzetekbe éljük bele magunkat.



6



## Szociális munka és történetmesélés

Ebben a fejezetben a szociális munkával foglalkozunk, amely a beavatkozások széles spektrumát használja. Ilyen beavatkozás lehet a történetmesélés is. Az alábbiakban meghatározzuk, hogy milyen típusú helyzetekben ideális ennek az eszköznek a használata. Ezért a hangsúly a narratív terápián lesz, és azon, hogy azok a segítők, akik nem terapeuták, hogyan használhatják fel a narratív terápia tapasztalatait.

### Szociális munka

A szociális munka egy olyan gyűjtőfogalom, amely számos elméletet és munkamódszert foglal magába, melyek mindegyike az emberek életkörülményeinek javítását és jóllétének fokozását célozza. Minden megközelítésnek lehetnek sajátos jellemzői, amelyeket a kontextuális tényezők határoznak meg. Íme, hogyan értelmezzük a szociális munkát és céljait:

“A szociális munka olyan gyakorlat alapú szakma és tudományág, amely elősegíti a társadalmi változást, fejlődést és kohéziót, valamint az emberek felhatalmazását és felszabadítását. A társadalmi igazságosság, az emberi jogok, a kollektív felelősségvállalás és a különbözőségek tiszteletben tartása központi szerepet játszanak a szociális munkában. A humán- és társadalomtudományok elméleteivel, valamint a helyi tudással felvértezve a szociális munka embereket és rendszereket mozgósít, hogy választ adjon az élet kihívásaira, és előmozdítsa a jóllétet.” (Parker & Crabtree, 2018)

A szociális munkások általában szolgáltatás orientáltak, és az ügyfelek igényeire reagálnak. A munkájukat elméleti tudás kell, hogy alátámassza. „A modern szociális munka 'elméletének' ezért reagálnia kell mind a kliensek,

mind a dolgozók és a környezetük valóságának modern társadalmi konstrukciójára; ha ezt nem teszi meg, sikertelen lesz.” (Payne, 1997, 24. o.).

A szociális munka jellegéből és céljaiból adódóan úgy véljük, hogy a történetmesélés megfelelő beavatkozás lehet a kiszolgáltatott helyzetben lévő emberek esetében. Amikor ilyen emberekkel foglalkoznak, a szociális munkások számára hasznos lehet a történetmesélés eszközt használni, mivel ez „egy olyan sajátos társadalmi gyakorlat, amellyel az emberek gyakran élnek és melyben értelmet találnak” (McLean, 2015, 25. o.). Azok a szociális munkások, akik használják ezt a módszert, a narratív terápia elemeit alkalmazzák a kliensek körülményeinek jobbítása érdekében. Az alábbiakban bemutatjuk, hogyan történik ez.

## Narratív terápia

Carr (1998) kiváló áttekintést adott Michael White narratív terápiájáról, melyben feladatok a következők:

- Együttműködő-társszerzői-tanácsadó pozíció kialakítása
- Segíteni a klienseknek abban, hogy a probléma externalizálásával a problémáiktól elkülönülve lássák magukat
- Segíteni az klienseknek megtalálni olyan időszakokat, melyekben nem nyomasztották őket a problémáik, megkeresni a „kivételeket” (unique outcomes)
- Megerősíteni a kliens kivételekkel kapcsolatos leírásait a cselekvés mezejére és a tudatosság mezejére vonatkozó kérdések segítségével
- Összekapcsolni a kivételeket más múltbeli eseményekkel, és kiterjeszteni a történetet a jövőbe létrehozva egy alternatív és preferált én-narratívát, amelyben az egyén erősebbnek látja magát a problémánál
- Meghívni a kliens környezetéből számára fontos személyeket, hogy legyenek tanúi ennek az új narratívának

- Irodalmi eszközökkel dokumentálni az új tudást és gyakorlatokat, melyek támogatják az új én-narratívát
- **Elősegíteni, hogy más, hasonló elnyomó narratíváktól szenvedő emberek profitáljanak az új tudásból a másokkal való tapasztalat-cserének köszönhetően (Carr, 1998, 487. o.).**

A narratív terapeuta tanácsadóként segíti az embereket, akik problémákkal szembesülnek akár személyes, akár politikai szinten. Az embereknek segítségre van szükségük az ilyen problémák és gyakorlatok elleni küzdelemhez. A feltételezés szerint az életet és az identitást három tényező határozza meg:

- „Az, ahogyan az emberek a saját tapasztalataikat értelmezik, vagy a történetek, melyeket saját magukról mesélnek maguknak
- A nyelvi gyakorlatok, melyeket az emberek elsajátítanak, és a szavak, amelyeket használnak az életük elbeszéléséhez
- A helyzetek, melyekben részt vesznek a társadalmi struktúrákon belül, és az ezekből fakadó hatalmi viszonyok.” (Carr, 1998, 489. o.).

A terapeuta abból indul ki, hogy „mivel a társadalmi valóságok a nyelven keresztül konstituálódnak és narratívákon keresztül szerveződnek, minden terápiás beszélgetés célja a valóság többféle konstrukciójának feltárása, nem pedig az egyetlen igazságot bemutató tények felkutatása”. (ibid.).

## 1. táblázat Gyakorlatok a narratív terápiában

### 1. gyakorlat: Együttműködő hozzáállás kialakítása

- Alakítsunk ki együttműködő-társszerzői-tanácsadó hozzáállást
- Legyünk nyitottak a terápiás kontextusra, szándékokra és értékekre
- Részesítsük előnyben a kliensek nyelvhasználatát
- Objektív tények megállapítása helyett, kérdezzünk több nézőpontból
- Inkább hallgassunk, mint kérdezzünk
- Figyeljünk oda azokra a pillanatokra, amikor új, felszabadító történetek felé lehet nyitni

## **2. gyakorlat: A probléma externalizálása**

- Segítsünk a klienseknek abban, hogy a probléma externalizálásával attól elkülönülve lássák magukat
- Csatlakozzunk a klienshez az externalizált probléma elleni küzdelmében

---

## **3. gyakorlat: A kivételek feltárása**

- Segítsünk a klienseknek megtalálni olyan időszakokat, melyekben nem nyomasztották őket a problémáik, megkeresni a „kivételeket”
- Segítsünk a kliensnek a preferált, értékesnek tartott tapasztalatok leírásában

---

## **4. gyakorlat: Az új cselekmény gazdagítása**

Tegyünk fel a cselekvés és a tudatosság mezejére vonatkozó kérdéseket, hogy gazdagítsuk a kivételeket leíró cselekményeket. A cselekvés mezejére vonatkozó kérdések a következőkre fókuszálnak:

- események
- szekvenciák
- idő
- cselekmény

A tudatosság mezejét érintő kérdések az értelemre/jelentésre vonatkoznak:

- hatások
- értékelések
- igazolások

---

## **5. gyakorlat: Kapcsolódjunk a múlthoz és tekintsünk a jövőbe**

- Kapcsoljuk össze a kivételeket más múltbéli eseménnyel
- Terjesszük ki a történetet a jövőbe
- Alakítsunk ki egy alternatív, preferált én-narratívát, melyben a kliens erősebbnek látja magát a problémánál



## **6. gyakorlat: Külső tanúcsoporthívása**

- Hívjunk meg a kliens környezetéből számára fontos személyeket, hogy legyenek tanúi ennek az új narratívának. Ez a külső tanúcsoporthívás.

---

## **7. fejezet: Alkalmazzunk felidézési és integráló gyakorlatokat**

- Segítsünk a kliensnek újra kapcsolódni a családjuk és a környezetük támogató és fontos tagjainak belső megjelenítésével

---

## **8. fejezet: Használjunk irodalmi eszközöket**

Irodalmi eszközök segítségével dokumentáljuk és ünnepezzük az új tudást és gyakorlatokat.

- oklevelek és díjak
- hírek
- személyes nyilatkozatok és ajánlólevelek

---

## **9. gyakorlat: Tapasztalatszere elősegítése**

- Kérjük meg a klienseket, hogy foglalják össze írásban az új tudást és gyakorlatokat hasonló problémákkal küzdő más kliensek számára
- Szervezzük meg, hogy új kliensek találkozzanak azokkal, akik már megoldották az övékéhez hasonló problémákat a terápia során

(Source: Carr, 1998, 488-489. o.)

Miután felvázoltuk White narratív terápiajában a gyakorlatait, most részletezzük, hogyan használhatják a narratívákat a gyakorló szakemberek.

## A narratív terápia meglátásainak és eszközeinek alkalmazása

### *A történetmesélő terapeuta szerepe*

Függetlenül attól, hogy a történetmesélő szakember terapeuta, coach, szociális munkás vagy képzett meseterapeuta, a szerepe, hogy támogassa az embereket az élettörténetük kialakításában olyan módon, mely elismeri, hogy mindenki a saját élettörténetének és identitásának az alakítója, és amely a felszínre hozza azokat a tapasztalatokat és szándékokat, melyek megmutatják, hogy mi az, amit az emberek értékesnek tartanak. A történetmesélésen keresztül a szakemberek segítenek az embereknek megtapasztalni azokat a lehetőségeket, amelyek a jelenlegi problémátörténeteikben nem láthatók. Anélkül, hogy megoldanák az emberek problémáit, segítenek nekik olyan élettörténetekben látni magukat, amelyek másfajta lehetőségeket és irányokat kínálnak, mint a jelenlegi szűk történet, amelyben „megrekedtek”. Ezeket a szűk történeteket az emberek és a dolgok egyoldalú látásmódja jellemzi, mely téves értelmezésekhez vezethet.

Az új történetek kialakításával megváltozik az emberek viszonya a problémáikhoz (Combs & Freedman, 2012). A szakember és a résztvevő közötti kapcsolat együttműködésen alapul. Ez jól illeszkedik ahhoz a nézőponthoz, mely szerint a narratív identitások közös alkotások. Az identitások a magunkról és a mások által rólunk mesélt történeteken keresztül alakulnak ki, melyek azonban mindig változnak, és ez rugalmasságot biztosít a tanuláshoz és a fejlődéshez. A történetmeséléssel foglalkozó szakember nem az emberek problémáinak vagy tapasztalatainak objektív szakértője, inkább azé, hogy hogyan befolyásolják történetek az elképzeléseket és az identitásokat. Mint ilyen, szerepük az, hogy együttműködjenek a résztvevőkkel „a problémákat támogató hatalmi különbségekre vonatkozó diskurzusok leleplezése érdekében, illetve ebből az együttműködő pozícióból elismerjék a klienseiket mint saját történeteik kiváltságos szerzőit” (Combs & Freedman, 2012, 1036. o.).

A szakemberek, mint a társadalom minden tagja, rendelkeznek egy kulturális háttérrel. Ezért mindig érzékenyen kell figyelniük arra, hogy hogyan befolyá-

solthatják a látásmódjukat a kulturális diskurzusok, és hogyan reprodukálhatják ezeket akaratlanul is a történetmesélő műhelyekben.

### **Figyelmes hallgatás**

A szakember egyik fő szerepe, hogy segítse az embereket „sűrű leírások”, vagyis az életükkel kapcsolatos gazdag, értelmes, több szálon futó történetek kidolgozásában. Ez magában foglalja a figyelmes hallgatás képességét. A narratív terápiaiban fontos, hogy a résztvevők kezdeti, „problémás történeteiben” a szakemberek különösen figyeljenek a következőkre:

- mi az, aminek az illető nagy értéket ad
- melyek a kivételek, a probléma ellenpéldái
- “hogyan szól a probléma annak a hiányáról, amit a kliens nagy értéknek tart” (Combs & Freedman, 2012, 1038 o.)

A narratív terápia egyik központi gyakorlata a „kettős hallgatás”, azaz az alany által a történetben elbeszélte tapasztalatok és azok háttérének egyidejű figyelmes meghallgatása (Combs & Freedman, 2012). Ha például az alany frusztrációt él át, az valószínűleg annak a jele, hogy olyan célok, értékek és hitek vezérlik, amelyeket nem tud elérni. A szakember feltehet olyan kérdéseket, amelyek segítenek neki felismerni azokat az értékeket, meggyőződéseket, reményeket és álmokat, amelyek a frusztrációhoz vagy kétségbeeséshez kapcsolódnak. Ez felszínre hozhatja az alany alárendelt történeteit. Ezek „olyan elképzeléseket, tapasztalatokat és elkötelezettségeket tükröznek, amelyekre az emberek vágyanak, vagy amelyeket értékesnek tartanak” (Combs & Freedman, 2012, 1041. o.). Mindez ösztönzi az újraalkotó beszélgetést arról, hogy mit értekel az alany, és mit jelent ez az érték az identitása szempontjából. Az újraalkotó beszélgetésnek része az is, hogy arról kérdezzük az illetőt, mi olyasmit ért el az életében – legyen az bármilyen csekély eredmény is –, ami illeszkedik ehhez az értékhez. Az implicit vagy ki nem mondott dolgok figyelmes meghallgatása együtt jár az olyan kérdések feltevésével, amelyekkel a háttérben „rejtőző” dolgok felszínre hozhatók.

## Externalizáló beszélgetések

A narratív terápia fő célja, hogy elválasszuk az embereket a problémáktól. Ez az externalizáló beszélgetések segítségével történik. Amikor a probléma elválik az alanytól, akkor az alany már nem tekinthető patológiásnak, és a hibáztatás és a büntudat kevésbé lesznek jelen a történeteiben.

Az alábbiakban bemutatunk egy példát, ahol a White-féle „kettős hallgatás” (Combs & Freedman, 2012) olyan tapasztalatokat tár fel, amelyek ellentmondásos kontextusban nyilvánulnak meg, más szavakkal, amikor a problémáról szóló történetek ellentmondásban vannak az alany által preferált vagy értékelt történetekkel.

„Amikor olyan emberek, akik másokat bántalmaztak elkezdik átgondolni, hogy hogyan nyerték meg őket az erőszakot támogató gondolkodás- és cselekvésmódoknak, gyakran elegendő távolságot tudnak felvenni ezektől a diskurzusoktól ahhoz, hogy elkezdjék megvizsgálni az erőszak hatásait mind a saját életükben, mind azokéban, akiket bántalmaztak. Ebből a pozícióból elkezdhetnek meglátni más lehetőségeket, amelyek általuk preferált hatást érhetnek el.” (Combs & Freedman, 2012, 1045. o.)

Azáltal, hogy figyelmesen hallgatjuk, hol nyílnak meg lehetőségek a preferált történetekre, gyakran meg is jelennek olyan lehetséges utak, amelyek elvezetnek a nyitásokhoz. A szakembernek először is a „kivételeket” kell keresnie. Ez a kivétel jelenthet olyan pillanatokat, amikor a probléma nem volt jelen, de olyat is, amikor továbbra is fennállt. A kivételek lehetnek „tervek, cselekedetek, kijelentések, vágyak, álmok, gondolatok, hitek, képességek vagy elköteleződések”, amelyek problémátörténet szempontjából kiugróak, nem megjósolhatók (Combs & Freedman, 2012, 1045. o.). „Ha a probléma a lopás, és az alany tétovázik, mielőtt lopna, ez a tétovázás egy kivételnek számít, amely egy rést jelez a problémátörténetben” (ibid.).

Ezek a kivételek azok, amelyek utat nyitnak a preferált történetek felé. Ha a szakembernek sikerült azonosítania egy ilyen kivételt, akkor kérdésekkel és reflektáló beszélgetéssel segítheti az új történet kidolgozását. Ezek a nyitások gyakran „spontán” módon is kialakulnak, amikor az alanyt arról kérdezik, milyen hatással van a probléma az életére és a kapcsolataira. Ha mégsem történne meg, feltehetünk közvetlenül a nyitást elősegítő kérdéseket, például: „Történt olyan valaha, hogy a probléma el akart hatalmasodni önön, de sikerült ellenállnia neki?” vagy „Mindig jelen van ez a probléma?” (Combs & Freedman, 2012, 1045 o.). A legtöbb esetben ezek a kérdések elvezetnek oda, hogy az alany példákat talál olyan esetekre, amikor ki tudta kerülni a problémát vagy amikor az nem volt hatással az életére. Ezek a példák lehetőséget kínálnak az alternatív történetek felé való nyitásra. Egy másik lehetséges út, ha arról kérdezzük, ami *nem* a probléma. Íme néhány példa olyan kérdésekre, amelyek az alany által preferált tapasztalatokról szóló beszélgetéshez vezethetnek: „Mit árul el ez arról, amit ön nagyra becsül?” vagy „Kijelenthetjük, hogy ha ezt ön problémának nevezi, az azt is jelenti, hogy nem ért egyet vele? És ha nem ért egyet vele, akkor valami más az, amit támogat?” (ibid. 1047. o.)

Amikor létrejön ez a nyitás egy alárendelt történet felé, a segítő szakember kérdésekkel támogatja az alanyt egy teljes és részletekben gazdag alternatív történet kialakításában. Ebben a szakaszban a kérdéseknek a történet azon aspektusait kell erősíteniük, amelyek támogatják a személyes cselekvőképességet. Ez segít a személynek abban, hogy „megtapasztalja és értékeli azokat a készségeket és tudást, amelyeket a választásai során alkalmaz, és azt a hatalmat, amelyet a döntés során gyakorol” (Combs & Freedman, 2012, 1047. o.). A szakember támogathatja a személyt a „jelen történelmének” kialakításában is, ami a történet jövőbe való kiterjesztését jelenti. Ahogy azt már korábban megvitattuk, a kontinuitás a személyes narratívákban fontos a pozitív identitás és érzelem kialakítása szempontjából. A történetmeséléssel foglalkozó szakemberek a különböző pillanatok preferált eseményeinek összekapcsolására is fókuszálhatnak. Ez segít az alanyban, hogy megerősítse a preferált történet értelmét.

Miután megtalálták és kialakították a preferált történetet, a szakember kérdésekkel segíti az alanyt, hogy a történetet összekapcsolja múltbeli eseményekkel és tapasztalatokkal, illetve hogy kidolgozza azok történetét is. A kérdések lehetnek a következők: „Visszagondolva, milyen események jutnak eszébe, amelyekre építhet, és amelyek olyan pillanatokat idéznek, amikor feladhatta volna a reményt, de nem tette?” vagy „Ha megkérdeznénk a barátait, akik régóta ismerik, ki jósolhatta volna meg, hogy képes lesz ezt elérni? Milyen emlékeket osztanának meg velünk, amelyek indokolták volna ezeket a jóslatokat?” (ibid.)

A narratív identitások szempontjából fontos a múlt, a jelen és a jövő összekapcsolása. Miután az alany kialakította a jelenről és a múltból szóló preferált történeteit, és kapcsolatot teremtett ezek között, a szakember kérdéseket tehet fel, hogy olyan történeteket generáljon, amelyek segíthetnek az alany számára egy pozitív és reményteljes jövő elképzelésében és megtervezésében. A kérdések lehetnek például a következők: „Az imént beszélgettünk arról, hogy mit ért el, és néhány olyan múltbeli eseményről, amelyek előfeltételei voltak ezeknek az eredményeknek. Ha úgy gondol ezekre az eseményekre, mint amelyek kijelölnek egyfajta irányt az életében, mit gondol, mi lesz a következő lépés?” vagy „Megtanult néhány dolgot, melyeknek köszönhetően megváltozott a nézőpontja az élet lehetőségeivel kapcsolatban. Ezt az új nézőpontot szem előtt tartva, mit gondol, miben lesz más a jövője?” (Combs & Freedman, 2012, 1048. o.).

### **Új történetek dokumentálása**

Az emberek életének nagy része a történetmesélő műhelyen kívül zajlik, ezért jó gyakorlat, ha a résztvevők által preferált történeteket dokumentáljuk, hogy azok a műhelyfoglalkozások között vagy azokon túl is elérhetőek legyenek a számukra. (Combs & Freedman, 2012). Ez történhet levelek, bizonyítványok, írásos bejelentések, hang- és videofelvételek, művészeti alkotások vagy versek formájában. Ezek a dokumentumok segíthetnek megerősíteni és kibővíteni az emberek tapasztalatait, és támogathatják őket a preferált életirányok felé tett lépéseikben. Kollektív dokumentumok is létrehozhatók, például kézikönyvek az egyes problémák kezelésére.

Ezeket a dokumentumokat készítheti a történetmeséléssel foglalkozó szakember, az egyes résztvevők vagy egy műhely résztvevői közösen. Ha közösen hozzák létre, az adott problémával foglalkozó emberek által összegyűjtött ötletek és készségek lehetővé teszik, hogy megosszák a tapasztalataikat, és az eredeti csoporton kívül másoknak is támogatást nyújtsanak.

### **Külső tanúcsoporthok bevonása**

Law (2021) szerint bizonyos helyzetekben a csoportban végzett munka hatékonyabb és eredményesebb, mint a hagyományos egyszemélyes beavatkozások. A csoportos munkát olyan válsághelyzetekben is alkalmazták, például az angliai Grenfell Tower-tűzet követően, illetve a globális Covid-19-járvány idején az online platformokon.

A csoportos munka során két gyakorlatot javasolnak: a „külső tanú általi újra elbeszélés folyamatát” és a „definíciós szertartást” (amely az előbbire épül). A külső tanúcsoporth állhat terapeutákból, történetmesélő szakemberekből vagy másokból, akik vagy belülről ismerik az adott problémát, vagy fontosak a történetét elmesélő résztvevő számára. A külső tanúcsoporth célja, hogy megerősítse és elismerje a résztvevők preferált történeteit (Combs & Freedman, 2012). Ugyanakkor a kívülálló tanúcsoporth által nyújtott támogatás túlmutat a történet egyszerű visszaigazolásán, illetve annak az elismerésén, hogy a történet fontos a résztvevő számára. A „külső tanú általi újra elbeszélés folyamata” során a történet kibővül. Tehát nem pusztán arról van szó, hogy a tanú újra elmondja, amit hallott, hanem arra kérik, hogy az alábbi lépéseket követve reagáljon rá (Law, 2021, 60. o.):

1. *A történet kifejezéseinek beazonosítása. Kérdés: „Milyen kulcsfontosságú kifejezéseket figyelt meg a történetben?”*
2. *A történet által előidézett kép leírása. Kérdés: „Előhívott a történet valamilyen képet a gondolataiban?”*
3. *A válaszok beillesztése a saját élettapasztalatba. Kérdés: „Együtt tudott érezni a történettel?”*
4. *Annak az elismerése, hogy a történet tanulságos volt a saját életükre*

vonatkozóan. Kérdés: „Milyen tanulással bír ez a történet az Ön számára? Mit mondana a történetmesélőnek, aki itt van velünk a csoportban?”

Ebben az esetben a „történetmesélő” a résztvevő, nem a gyakorló szakember. Javasolhatjuk a kívülálló tanúnak, hogy írja le a válaszait, különösen az 1. és 2. lépés után. Arra is megkérhetjük, hogy készítsen jegyzeteket a felismeréseiről, melyeket megosztana a történetmesélővel azzal kapcsolatban, hogy mit tanult a történetből, amit a saját élete szempontjából is hasznosnak és értékesnek talál. Itt ismét levonjuk a következtetést, tehát nem pusztán a történet elismétléséről van szó, hanem egyfajta reflektálásról, elismerésről és hozzájárulásról (Law, 2021).

A definíciós szertartás egy olyan gyakorlat, amely nagymértékben hozzájárulhat a résztvevő történetmesélő identitásának társadalmi elismeréséhez. A meghatározó szertartás a fent felsorolt lépésekre épül, és a történetek többszöri elmondásán és újrabelbeszélésén keresztül foglalja magába a következő lépéseket (Law, 2021, 66. o.):

1. *Az első és lényegi lépés az, hogy az alany megosztja a történetét a résztvevők egy csoportjával, akik külső tanúként vannak jelen.*
2. *A második lépésben a résztvevők egyike úgy meséli újra a történetet, hogy kapcsolatba hozza a saját megélt tapasztalattal a korábban leírt eljárás szerint (külső tanú).*
3. *A következő lépésben az eredeti elbeszélő „visszamondja” a külső tanú reflexióit, és megvizsgálja, hogy azok hogyan segítik őt a fejlődésben vagy a következő lépések megtételében.*
4. *Ezt a lépést követően egy harmadik résztvevő újra elmeséli a 3. lépésben hallottakat.*
5. *Az időtől függően ezek a lépések tovább ismételhetők még több résztvevővel. Végül a csoport minden tagja elmondja a megfigyeléseit.*



Ennek a gyakorlatnak az elvégzése előtt, hasznos lehet, ha a kezdeti történetmesélő résztvevőnek vanideje átgondolni a tapasztalatait, vagy leírja a történetet, mielőtt elmondaná a csoportnak. Ajánlott, hogy ezt a folyamatot egy képzett vagy tapasztalt szakember segítse, aki garantálni tudja, hogy a csoport megérti a titoktartás és a tisztelet megadásának fontosságát (Law, 2021).

A kívülálló tanú eljárása olyan szerkezetet biztosít, amely „az ismételt újra elbeszélések által egy nagyobb platformot alakíthat ki a történetmesélés, az újramondás és az egyéni privát terek és identitások megosztása számára a definíciós szertartáson belül”. (Law, 2021, 69. o.). A történetek újra elbeszélése minden alkalommal különbözik valamelyest az előzőtől, és ez lehetővé teszi egy új történet új tapasztalattá alakuljon. A folyamat a szereplőket az „ismertből az ismeretlenbe, majd megint az ismertbe” vezeti.

“A történet minden egyes újramesélése erőteljesebb, mint az előző változat köszönhetően a tanulási folyamatnak, mely felerősíti a megtestesült érzelmeket. Ez a megközelítés minden résztvevőt bevon a folyamatba, és felhatalmazza őket. Ez a felhatalmazó hatás átadódik egyik résztvevőtől a másiknak, de az újramesélésen keresztül minden egyes átvitel olyan megújulást hoz, ami messze túlmutat az egyéni történeten.” (Law, 2021, 69. o.).

Amit itt látunk, az a transzperszonális tartományban történik.

### ***Kulturális sokszínűség és munka a kirekesztett csoportokkal***

Hasznos, ha egy csoportban olyan embereket kapcsolunk össze, akik ugyanazon vagy hasonló marginalizáció leküzdésén dolgoznak, hogy ne érezzék magukat egyedül a küzdelmükben (Combs & Freedman 2012). Van néhány fontos elem, amit figyelembe kell venni a különböző kulturális csoportokkal történő munka során. Először is, a történetmeséléssel foglalkozó szakembernek úgy kell elhelyeznie magát, mint aki nem rendelkezik szakértői tudással a résztvevők életével és körülményeivel kapcsolatban, de ismeri a történeteket és

azt, hogy azok hogyan alakítják az emberek elképzeléseit és identitását. Az is fontos, hogy a szakember úgy pozicionálja magát, hogy a résztvevők megtudjanak valamennyit azzal kapcsolatban, hogy mi az, ami hatással van az ő elképzeléseire és elfogultságaira. Ez azt jelenti, hogy a szakembernek nyíltan fel kell vállalnia a kulturális háttérét, és nyitottnak kell lennie saját kulturális elfogultságainak felismerésére és megkérdőjelezésére (Law, 2021). Egyesek szerint az az ideális, ha a gyakorló szakember olyan csoportokkal dolgozik együtt, akiknek a kulturális háttere megegyezik a sajátjukéval (Law, 2021). Ha erre nincs mód, az is egy lehetőség, hogy bevonnak egy szupervizort, aki a szakember által támogatott személlyel azonos kulturális csoportból származik. Egy másik megoldás lehet, hogy a gyakorló szakember a lehető legjobban megismeri a vele együtt dolgozó személyek kulturális háttérét.

Kirekesztett csoportok narratív terápián való részvétele során fontosnak bizonyult a közösen előállított dokumentumok használata. Ezek előnye, hogy „általuk a kirekesztett helyzetben lévő emberek hallathatják a hangjukat, és támogatást kaphatnak másoktól” (Combs & Freedman, 2012, 1054. o.). Egy ehhez a gyakorlathoz kapcsolódó sikertörténet a ruandai népiirtás áldozatai által készített kollektív dokumentum volt, amelyet megosztottak más földrajzi helyeken hasonló küzdelmeket vívó csoportokkal. Ezek a csoportok reagáltak az eredeti kollektív dokumentumra, további történeteket adtak hozzá azzal kapcsolatban, hogy hogyan hatott rájuk, illetve új anyagokkal is kibővítették, például rajzokkal és dalokkal. Az eredeti csoport tagjai számára fontos volt, hogy szolidaritást és támogatást kaptak a világ minden tájáról. Lehetséges, hogy a narratív terápia akkor válik igazán a társadalmi igazságosság elősegítőjévé, amikor a kollektív elemeket használja. Amikor a problémák a személyes vagy egyéni szintről átkerülnek társadalmi szintre, világossá válik, hogy a megoldások nem az egyéneknél keresendők, hanem nyitottnak kell lenni a közösségi hozzájárulásra, továbbá az, hogy az emberek közösen hozzájárulhatnak a társadalmi mozgalomhoz (Combs & Freedman, 2012).

## Következtetés

A szociális munkások gyakran alkalmaznak történetmesélő beavatkozásokat olyan emberek esetében, akik személyes problémákkal küzdenek. Ezek az eljárások Michael White narratív terápiáján alapulnak (Carr, 1998), és a szociális munka elméleteit és módszereit figyelembe véve kerültek kidolgozásra. A narratív terápiás beszélgetések során a szakemberek általában több lehetőséget tárnak fel, és tartózkodnak attól, hogy egyetlen igazság mellett tegyék le a voksukat.

Ez a fejezet arra tett javaslatot, hogy más szakemberek hogyan használhatják fel a narratív terápia meglátásait. A történetmesélő szakember elősegíti és támogatja a történetek kialakítását, melyekben az alany saját maga dolgozik az élettörténetén és identitásán. A történetmesélés segít az embereknek abban, hogy megtalálják a rejtett kincseiket, és olyan lehetőségeket teremtsenek a maguk számára, amelyek az eredeti problémátörténetekben nem álltak rendelkezésre. A szakember a részletekben gazdag, értelmes és több szálon futó élettörténetek kialakítását segíti elő. A szakember a részletekben gazdag, értelmes és több szálon futó élettörténetek kialakítását segíti elő. A „kettős hallgatás” itt azt jelenti, hogy két történetet is hallgat egyszerre figyelmesen: a történetet konstruáló személyét, illetve a tapasztalat hátterét.

Az externalizáló beszélgetések a probléma és a személy szétválasztását szolgálják. Azt sugallják, hogy az emberek nem eredendően patológiásak, és ennek köszönhetően a hibáztatás és a bűntudat kevésbé lesz jelen a történetekben. Így lehetőség nyílik új, preferált történetek kialakítására. Az új történeteket a szakemberek és/vagy a résztvevők levelek, tanúsítványok, írásos közlemények, felvételek, művészeti alkotások formájában rögzíthetik. Kollektív dokumentumok is készülhetnek, amelyek mások számára is hozzáférhetővé tehetőek. A csoportokban végzett munka hatékonyabbnak és eredményesebbnek tűnik, mint az egyszemélyes beavatkozások, különösen, ha válsághelyzetekről van szó. A gyakorló szakemberek meghívhatnak külsős csoportokat, akik újra elmesélik a résztvevők történeteit a reflexió, az elis-

merés és a hozzájárulás gyakorlatán keresztül. A kulturális sokszínűség és a marginalizált csoportokkal való munka lehetőséget kínál az identitás megváltoztatására és a jóllét növelésére.



K.

## Következtetések

Történeteket ma éppúgy mesélnek, ahogy tették a múltban, és ahogy teszik majd a jövőben is. A történetmeséléshez struktúrára, elbeszélőkre és hallgatókra van szükség. A történetmesélés egy út, mely tanuláshoz, személyes változáshoz és önfejlesztéshez vezet a képzelet és a kreativitás erősítésén keresztül. Ezen kívül stratégiákat és szimulációs lehetőségeket kínál a szociális világunkban való eligazodáshoz és a szociális készségek elsajátításához. Segít, hogy megváltoztassuk a perspektívánkat, így lehetővé téve a nagyobb empátiát és annak a megértését, hogy mások hogyan gondolkodnak, éreznek és látják a világot. Emellett olyan „biztonságos tereket” biztosít az emberek számára, ahol az érzelmeiket szorongás nélkül tárhatják fel. Mindez megteremt a lehetőségét annak, hogy az itt és moston túl gondolkodjunk, és az új nézőpontok létrejöttének köszönhetően átalakuláshoz vezet. Az „eltávolodó-elfogadó” modell segítségével távolságot hozhatunk létre a történetünkben bemutatott szenvedés és a saját érzelmi reakcióink között. Ez olyan helyzetet teremt, amelyben a hatalmat és a kontrollt úgy gyakoroljuk, hogy közben a negatív érzelmeket biztonságos környezetben éljük meg. Végül hangsúlyozni kell, hogy a történetek fontos eleme a szerepjáték, melynek köszönhetően a képzelet biztonságában bővíthetjük és finomíthatjuk a kognitív kompetenciáinkat (Dill-Shackelford & Vinney, 2020).

Minden – akár rövid, akár hosszú – életszakaszra jellemző a változás, illetve az, hogy változással kezdődik. A főhős jobba vált, megpróbáltatásokon ment keresztül, és különböző interakciókba került, nem csak támadókkal, de mentorokkal is (Barel, 2021). A történetmesélés azt kívánja tőlünk, hogy fedezzük fel azokat az elemeket, melyek fontos szerepet játszottak az életünkben. Olyan témákat vizsgáltunk, mint a sérülékenység, a társadalmi kontextus, a gyakorló közösségek és az azonosulás folyamatai. Ezek együttesen betekintést nyújtanak a történetmesélés folyamataiba és azok egyénekre és csoportokra gyakorolt hatásába, valamint abba is, hogy hogyan táplálja e folyamatokat a narratív terápia.

## A sérülékenység életerővé alakítása

A történetmesélés segíthet a kiszolgáltatott helyzetben élők embereknek felfedezni, hogyan tudják a sérülékenységüket erőforrássá alakítani. Fontos kérdés, hogy hogyan határozzák meg magukat ezek az emberek, milyen szerepet játszhatnak a narratívák ilyen specifikus körülmények között, és hogyan járulhatnak hozzá egy élhető világhoz?

A hátrányos helyzetű emberek gyakran negatív megkülönböztetéssel és igazságtalansággal szembesülnek. Előfordul, hogy a kiszolgáltatott helyzetben élők a domináns vagy többségi csoporthoz tartoznak. A kiszolgáltatott körülmények között élő emberek helyzete olykor együttérzést ébreszt másokban, máskor azonban megbélyegzéshez, lealacsonyító és elnyomó retorikához vezet. A stigma, bizonyos emberek, helyek vagy tárgyak leértékelése, negatív megbélyegzése (Pescosolido & Martin, 2015). A stigmának különböző megjelenési formái lehetnek: nyilvános stigma, önstigma, asszociációs stigma és strukturális stigma.

A megbélyegzett egyének és csoportok nem minden esetben hajlamosak az alacsonyabb önértékelésre. Többféle megküzdési stratégiát alkalmaznak, hogy megbirkózzanak a megbélyegzéssel, és megvédjék önbecsülésüket. Az előítélet és a diszkrimináció mégis veszélyeztetheti valakinek az önértékelését, ami árthat a jóllétének, és károsíthatja a pszichét (Crocker and Major, 1989). Ugyanakkor a megbélyegzett személyek is részt vehetnek önbecsülésük védelmében és puffereelésében az előítéletekkel és diszkriminációval szemben.

## A társadalmi kontextus ismerete

A történetmesélés sikerességét meghatározza a társadalmi kontextus, illetve az, hogy milyen jellegű sérülékenységgel van dolgunk. Az olyan válsághelyzetekben például, mint a Covid-19 világjárvány, az embereknek a társadalmi szenvedéssel kell megbirkózniuk (Kleinman, Das & Lock in Kleinman, 2012). A



kiszolgáltatott helyzetben lévő csoportokat a történetmesélés segítségével úgy lehetne segíteni, hogy ösztönözzük őket arra, hogy legyenek nyitottak az átalakulásra. Nemcsak a kiszolgáltatott körülmények között élő emberek és a társadalom viszonyáról van szó, hanem arról is, hogy milyen szerepet vállalnak magukra az állami szervezetek. Amikor ezek a szervezetek váratlan körülményekkel szembesülnek, hajlamosak felülről lefelé irányuló megközelítéseket alkalmazni a válság megfékezésére, ám ez a megközelítés gyakran nem hatékony. Jobban tennék, ha ebben a kockázatok és bizonytalanság jellemezte világban inkább a váratlan körülményekkel szembeni ellenállóképességet (rezilienciát) támogatnák (Beck, 1998; Geldof, 2020).

A társadalmi kontextus vizsgálatának másik módja a gyarmatosítás történetének tanulmányozása, amely hatással van a mindennapi életünkre. A dekolonizációs és posztkoloniális kutatások arra tanítanak bennünket, hogy nem mindenki rendelkezik egyenlő státusszal és lehetőségekkel. A kiváltságos csoportok gyakran úgy beszélnek a nem kiváltságosok nevében, hogy az hátrányos helyzetbe hozza ez utóbbiakat. Ez az egyenlőtlen hatalmi viszonyoknak köszönhető (Spivak, 1988). A nem nyugati bevándorlókat például gyakran kulturálisan elmaradottnak tekintik, akik nem hajlandóak dolgozni vagy beilleszkedni a társadalomba. Az ilyen bevándorlókat sokszor kirekesztik. Nem meghallgatni őket, nem hagyni, hogy hallassák a hangjukat, olyan igazságtalanság, mely akadályozza őket abban, hogy birtokába jussanak a saját tapasztalataikkal kapcsolatos tudásnak (Fricker, 2007). A kiszolgáltatottsággal való megbirkózáshoz rezilienciára van szükség.

A rezilienciát – ami egy bonyolult fogalom – tartják a sebezhetőségre adott megfelelő válasznak, mely lehetőséget kínál a traumatizáló körülményekkel való megbirkózásra. A rezilienciával kapcsolatosan különböző megközelítések léteznek. A mérnöki megközelítés a visszapattanás metaforáját használja, ami arra utal, hogy miután megfeszítesz valamit, az visszapattan eredeti helyzetébe. Ez az alkalmazott történetmesélés esetében a hiányos normalitásba való visszatérést jelenti. A reziliencia adaptív megközelítéséből levezetett előrepattanás azonban arra utal, hogy egy új egyensúly alakul ki. Ez a

történetmesélés esetében azt jelezni, hogy az emberek új módon kezdik látni a saját körülményeket, ami pozitív változást indíthat el. A rezilienciát vizsgálhatjuk társadalmi és egyéni szempontból is. A társadalmi reziliencia olyan közösségekre utal, amelyek képesek alkalmazkodni, illetve fenntartani és növelni a jóllétüket, míg az egyéni reziliencia pszichológiai megközelítést foglal magában, melynek megvannak a határai, amikor a jelenlegi helyzet megváltoztatásáról van szó (Siemiatycki et al., 2016).

## **A közösség a történetmeséléssel kapcsolatos megközelítések középpontjában**

Ebben a fejezetben a fókusz a közösségen lesz. A gyakorlóközösségeken belüli kölcsönös tanulási folyamatokat az azonosulás, a kölcsönös elköteleződés és az összetartozás segíti elő. A közös tanulás a megismerés és az együttgondolkodás transzperszonális folyamata, amely alapvető fontosságú a való élet problémáinak megértéséhez. Polanyi (1962) a tudás megosztásának folyamatát „bennlakozásnak” nevezi. Itt fontos megkülönböztetni az explicit tudást (mely könyvekből, feljegyzésekből, dokumentumokból stb. származik), illetve a tacit, vagyis hallgatólagos tudást (ezek azok a dolgok, amelyeket tudunk, de nem tudunk elmondani). Ez utóbbira jó példa, hogy valaki ugyan tud biciklizni, de nem tudja részletesen elmagyarázni, hogyan kell csinálni.

A gyakorlóközösségek dinamikájának megértése érdekében a közösségfejlesztés két típusát vizsgálták: a szükségletalapú közösségfejlesztést (SZAKF) és az eszközalapú közösségfejlesztést (EAKF). A SZAKF az exogén folyamatokra összpontosít, amelyekben az erőforrásokat a közösségen kívülről mozgósítják. Itt a félig üres pohár hasonlata használható annak érzékeltetésére, hogy valamiben hiány mutatkozik és több erőforrásra van szükség. Ezek az erőforrások pedig a közösségen kívül találhatóak. Az EAKF esetében a források a közösség tagjain keresztül mozgósíthatók. Az ilyen megközelítések középpontjában a problémamegoldási módok felkutatása és az elismerő vizsgálódás áll, amely a legjobb működési módok megerősítésére helyezi a hangsúlyt. Ebben az esetben az eszközöket a közösségen belül keresik. Itt a félig

teli pohár metaforája a közösségen belül rendelkezésre álló forrásokra utal (Kretzmann & McKnight, 1993; Mathie & Cunningham, 2003).

## Pozitív identitás erősítése a történetmesélésen keresztül

Az élettörténetek és a történetmesélés hatással van a narratív identitás fejlődésére. A narratív identitás egy egyéni és egy kapcsolati megközelítést is magában foglal, valamint elképzelt és anyagi elemeket. Mindezek folyamatosan mozgásban vannak, ami azt mutatja, hogy az identitás változik. Az identitás kialakítása egy olyan együttes folyamat, amelyben a család és az adott kultúra határozza meg, hogy az egyén illeszkedik-e a közösségbe vagy sem. A történetek sokat elárulnak rólunk, de a kulturális és szociális környezetről is, melyben élünk.

A problémák externalizálása és a történetek kialakításának támogatása segíthet az emberek helyzetének jobbításában. Fontos szerepet játszanak azonban a többségi közösség kulturálisan elfogadott alapparratívái. A kommunikációs normák és az elvárások a közösség részévé válás tényezői (Pasupathi, 2015).

Amikor marginalizált körülmények között élő, kirekesztett emberekkel foglalkozunk, fontos az identitás és a narratívák közötti kapcsolatot egy tágabb társadalmi kontextusban megérteni. Ezért figyelmet kell fordítani olyan kérdésekre, mint a nem, a szexualitás, az etnikai hovatartozás és a nemzetiség. Ha a narratívák negatívan hatnak egy személy kiszolgáltatott helyzetére, az szegyenérzethez és hibáztatáshoz vezethet. A tudatosítás fontos szerepet játszhat az ilyen internalizált történetektől való megszabadulásban. Kialakíthatók olyan alternatív narratívák, amelyek aktív ellenálláshoz vezetnek az elnyomó nagy elbeszélésekkel szemben. A változás a pozitív identitások elbeszélése révén lehetséges, ami lehetővé teszi, hogy a negatív tapasztalatok a fejlődés és a megoldás történeteivé alakuljanak át (Crocker & Major, 1989). Nem elfogadható, ha elnémítjuk valakinek a történetét, mivel ez tulajdonképpen az önérzetének elnémítását jelenti (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Az

egyéni pszichológiai megközelítések helyett csoportorientált megközelítések is léteznek, és valóban, a nem nyugati társadalmak tagjai kifejezetten igénylik ez utóbbit (Mugumbate & Nyanguru, 2013).

## A történetmesélés mint narratív terápia

A szociális munkások a történetmesélés mellett a szociális munka elméleteit és módszereit is felhasználják az emberek életkörülményeinek és jólétének javítása érdekében. Carr (1998) világos áttekintést ad Michael White narratív terápiájáról, amely személyes és politikai szintű problémák kezelésére használható. A terápia olyan beszélgetéseken alapul, amelyek többféle lehetőséget vizsgálnak. A történetmesélés módszerét alkalmazó szakember az élettörténetekre és az identitás kialakítására fókuszál a központba a cselekvőképességet helyezve. Ez a módszer segíthet a kliensnek abban, hogy az eredeti problémánarratívák helyett megtalálja önmagában a rejtett kincseket. A szakember segít a kliensnek értelmes és több szálon futó élettörténet kialakításában, mely magában foglalja a problémátörténet és egy újonnan konstruált, kontextusba helyezett történet meghallgatását (Combs & Freedman, 2012).

A szociális munkás a beszélgetés során elválasztja az embereket a problémáktól. Az ilyen beszélgetések azt sugallják, hogy az emberek nem eredendően patológiásak, és így a hibáztatás és a büntudat kevésbé jelennek meg. Ez lehetőséget teremt új történetek kialakítására, amelyek egy jobb jövő elképzeléséről szólnak. Az ilyen új történetek formát ölthetnek a szakemberek és/vagy a résztvevők által írt levelekben, írásos közleményekben, felvételekben, művészeti alkotásokban. Ezeket a dokumentációkat mások számára is hozzáférhetővé lehet tenni.

Egyéni és csoportos munka is lehetséges. Az egyéni megközelítések kevésbé hatékonyak, mint a közösségek különösen krízishelyzetben. Az elmélkedés, az elismerés és a hozzájárulás módszerét kiegészítheti külső tanúk meghívása, akik újramondják a történeteket.

Bizonyított, hogy a kulturálisan sokszínű és kirekesztett csoportokkal való munka lehetővé teszi az identitások változását és a jóllét fokozását. (Combs & Freedman, 2012).

### Hátratekintés és előretekintés

A mai társadalomban élni azt jelenti, hogy folyamatosan meg kell küzdenünk a bizonytalansággal és a biztonság hiányával; emiatt szükség van rá, hogy az emberek megerősödjenek. Ezt azonban nem mindenki tudja segítség nélkül megtenni. A történetmesélés egyéni és kollektív szinten is lehetőséget kínálhat a belső kincseink feltárására. Szükség van rá, hogy történeteket meséljünk, történeteket, amelyeket közösen alkotunk és hallgatunk, és amelyek tükröt tartanak elénk. A történetmesélés ugyanis gyógyít, és fokozza a kiszolgáltatott körülmények között élők jóllétét. Legyen ez az elméleti áttekintés hozzájárulás a társadalmi befogadáshoz.



## Irodalomjegyzék

- Alink, F., Boin, A. & 't Hart, P. (2001). Institutional Crises and Reforms in Policy Sectors: The Case of Asylum Policy in Europe. *Journal of European Public Policy*, 8(2): 286-306.
- Barel, A. (2021). *Sterker staan met je eigen verhaal. Met storytelling meer grip op je leven*. Ten Have.
- Barel, A. (2020). *Storytelling en de wereld: Hoe het delen van verhalen kan bijdragen aan persoonlijke groei en sociale impact*. Amsterdam: International Theatre and Film Books.
- Beck, U. (1998). *Risk Society: Towards a new modernity*. Sage.
- Bos, A.E.R., Pryor, J.B., Reeder, G.D. & Stutterheim, S.E. (2013). Stigma: Advances in theory and research. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 1-9.
- Bouchallikht, K. (2018). Ouderen met een migratieachtergrond: De eenzaamste groep. OneWorld, 19 November. URL: <https://www.oneworld.nl/lezen/discriminatie/sociaal-onrecht/ouderen-met-een-migratieachtergrond/>
- Boyd, B. (2009). *On the origin of stories: Evolution, cognition and fiction*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Bracke, S. (2016). Bouncing back: Vulnerability and resistance in time of resilience. In: J. Butler, Z. Gambetti & L. Sabsay (eds.) *Vulnerability in resistance* (pp. 52-75). Duke University Press.
- Butler, J. (2011). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of Sex*. Routledge.
- Carr, A. (1998). Michael White's Narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485-503.
- Castano, E., Martingano, A.J. & Perconti, P. (2020). The effect of exposure to fiction on attributional complexity, egocentric bias and accuracy in social perception. *PLoS ONE* 15(5): e0233378.
- Coetzee, M.-H. (2018). Embodied knowledge(s), embodied pedagogies and performance. *South African Theatre Journal*, 31(1), 1-4.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Coombs, W.T. (2007). Protecting Organization Reputations During a Crisis: The Development and Application of Situational Crisis Communication Theory. *Corporate Reputation Review*, 10(3): 163-176.
- Cooperrider, D.L. & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry. A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-640.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2005). Psychological Empowerment and Subjective Well-Being. In: D. Narayan (ed.) *Measuring Empowerment. Cross-Disciplinary Perspectives*. The World Bank.
- Dill-Shackleford, K. & Vinney, C. (2020). *Finding truth in fiction: What fan culture gets right – and why it's good to get lost in a story*. Oxford University Press.

- Dings, R. (2019). The dynamic and recursive interplay of embodiment and narrative identity. *Philosophical Psychology*, 32(2), 186–210.
- Djickic, M., & Oatley, K. (2014). The art in fiction: From indirect communication to changes of the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(4), 498–505.
- Drabek, T.E. & McEntire, D.A. (2003). Emergent Phenomena and the Sociology of Disaster: Lessons, Trends and Opportunities from the Research Literature. *Disaster Prevention and Management*, 1(2), 97-112.
- Duffield, M. (2016). The resilience of the ruins: Towards a critique of digital humanitarianism. *Resilience*, 4(3), 147-165.
- Duggan, A.E., Haase, D., & Callow, H. (2016). *Folktales and fairy tales: Traditions and texts from around the world*. Greenwood, an Imprint of ABC-CLIO.
- DW-RS producties (2020) Digging for Gold, Erasmus+ (E10096588). Call 2020 Round 1 KA2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices. Brussels.
- Economist Radio Podcast (2020). The Economist Asks Brené Brown: How can people preserve their mental health in the covid era? 22 October.
- Etchison, M. & Kleist, D.M. (2000). Review of narrative therapy: Research and Utility. *The Family Journal*, 8(1), 61-66.
- Farris, S.R. (2017). *In the name of women's rights: The rise of femonationalism* (Ser. Book collections on project muse). Duke University Press.
- Fivush, R. (2010). Speaking silence: The social construction of silence in autobiographical and cultural narratives. *MEMORY*, 18(2), 88-98.
- Fivush, R. & Zaman W. (2015). Gendered Narrative Voices: Sociocultural and Feminist Approaches to Emerging Identity in Childhood and Adolescence. In: K.C. McLean & M.U. Syed (eds.) *The Oxford handbook of identity development*. Oxford University Press.
- Fricke, M. (2007). *Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Geest, van der S. (2014). Medical Anthropology. In: W.C. Cockerham, R. Dingwall & R. Quah (eds.) *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. John Wiley and Sons.
- Geldof, D. (2020). *Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?* Acco.
- Ghorashi, H. (2020). Corona toont ons de grenzen van het normale. *Sociale Vraagstukken*. 15 juni.
- Goodman, L. A., Litwin, A., Bohlig, A., Weintraub, S. R., Green, A., Walker, J., White, L., & Ryan, N. (2007). Applying feminist theory to community practice: A multilevel empowerment intervention for low-income women with depression. In E. Aldarondo (ed.), *Advancing social justice through clinical practice* (p. 265–290). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Grassley, J.S. & Nelms, T. P. (2009). Tales of resistance and other emancipatory functions of storytelling. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2447–2453.
- Griffiths, M. (2005). A feminist perspective on community of practice. Paper presented at the University of Manchester.
- Hadfield, A. & Zwitter, A. (2015). Analyzing the EU refugee crisis: Humanity, heritage and responsibility to protect. *Politics and Governance*, 3(2), 129-135.



- Hall, P.A. & Lamont, M. (2013). Introduction. In: P.A. Hall & M. Lamont (eds) *Social Resilience in the Neoliberal Era*. Cambridge University Press, pp. 1–31.
- Henstra, D. (2010). Evaluating Local Government Emergency Management Programs: What Framework Should Public Managers Adopt? *Public Administration Review* 70(2), 236–246.
- Hinton, D.E. & Lewis-Fernandez, R. (2010). Idioms of Distress Among Trauma Survivors: Subtypes and Clinical Utility. *Culture Medicine Psychiatry*, 34(2), 209–218.
- Horgan, M. (2020). Housing stigmatization: A general theory. *Social Inclusion*, 8(1), 8–19.
- Just, D. (2019). Transformative fictions: literature as care of the self. In: G.L. Hagberg (ed.) *Narrative and self-understanding*. Palgrave Macmillan, 205–224.
- Kaplanoglou, M. (2016). Spinning and Cannibalism in the Greek 'Cinderella': Symbolic Analogies in Folktale and Myth. *Folklore*, 127(1), 1–25.
- Kleinman, A. (2012). Medical Anthropology: five questions for the next fifty years. In: M.C. Inhorn & E.A. Wentzell (eds.) *Medical Anthropology and the Intersections: History, Activism and Futures*. Duke University Press.
- Koivunen, A., Kyrölä, K. & Ryberg, I. (2018). Vulnerability as a political language. In: A. Koivunen, K. Kyrölä & I. Ryberg (eds). *The power of vulnerability. Mobilising affect in feminist, queer and anti-racist media cultures*. Manchester University Press.
- Kretzmann, J.P. & McKnight J.L. (1993). *Building communities from the inside out. A path toward finding and mobilizing a community's assets*. ACTA.
- Langton, R. (2010). Miranda Fricker epistemic injustice: power and the ethics of knowing. *Hypatia*, 25(2), 459–464.
- Law, H. (2020). Narrative coaching – Part 3: Approaches for groups, teams, organization and community. *The Coaching Psychologist*, 16(2), 59–70.
- Lehmann, J.M. & Smets, P. (2020). An innovative resilience approach: Financial self-help groups in contemporary financial landscapes in the Netherlands. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 52(5), 898–915.
- Mathie, A. & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens. Asset-based Community Development as a strategy for community driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474–486.
- McLean, K.C. (2016). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C. (2015). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C., Lilgendahl, J. P., Fordham, C., Alpert, E., Marsden, E., Szymanowski, K., & McAdams, D. P. (2017). Identity development in cultural context: The role of deviating from master narratives. *Journal of Personality*, 86(4), 631–651.
- McLean, K.C., & Mansfield, C. D. (2011). To reason or not to reason: Is autobiographical reasoning always beneficial? *New Directions for Child and Adolescent Development*, 131, 85–97.
- McLean, K.C., & Syed, M. (2016). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58(6),

318–349.

McLean, K.C., Pasupathi, M., & Pals, J.L. (2007). Selves creating stories creating selves: a process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 11(3), 262–78.

Mugumbate, J. & Nyanguru, A. (2013). Exploring African Philosophy: The value of Ubuntu in social work. *African Journal of Social Work*, 3(1), 82-100.

Oishi, S. (2010). Culture and Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. In: E. Diener, D.Kahneman & J. Helliwell (eds) *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press.

Olsson, E.-K. (2014). Crisis Communication in Public Organisations: Dimensions of Crisis Communication Revisited. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 22(2), 113-125.

Palacios, J.F., Salem, B., Schanke Hodge, F., Albarrán, C.R., Anaebere, A. & Hayes-Bautista, T.M. (2014). Storytelling: A Qualitative Tool to Promote Health Among Vulnerable Populations. *Journal of Transcultural Nursing* 1(8), 1-8.

Parfitt, E. (2019). *Young people, learning and storytelling* (Ser. Palgrave studies in alternative education). Palgrave Macmillan.

Parker, J. & Crabtree, S.A. (2018). *Social work with disadvantaged and marginalised people*. Sage.

Pasupathi, M. (2015). Autobiographical reasoning and my discontent: Alternative paths from narrative to identity. In: C.K. McLean & M. Syed (eds.) *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford University Press.

Pasupathi, M. & Billitteri, J. (2015). Being and Becoming through Being Heard: Listener Effects on Stories and Selves, *International Journal of Listening*, 29(2), 67-84.

Payne, M. (1997). *Modern Social Work Theory*. (second edition). New York: Malcolm.

Pescosolido, B.A. & Martin, J.K. (2015). The stigma complex. *Annual Review of Sociology*, 41, 87-116.

Polanyi, M. (1962). Tacit knowing: Its bearing on some problems of philosophy. *Review of Modern Physics*, 34(4), 601-616.

Polanyi, M. (1966). The logic of tacit inference. *Philosophy*, 41(155), 1-18.

Pyrko, I., Dörfler, V. and Eden, C. (2017). Thinking together: What makes Communities of Practice work? *Human Relations*, 70(4), 389-409.

Rast, M.C., Younes, Y., Smets, P. & Ghorashi, H. (2020). The resilience potential of different refugee reception approaches taken during the 'refugee crisis' in Amsterdam. *Current Sociology*, 68(7), 853-871.

Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.

Rossiter, M. (2002). *Narrative and stories in adult teaching and learning*. ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education.

Sekimoto, S. (2012). A Multimodal Approach to Identity: Theorizing the Self through Embodiment, Spatiality, and Temporality. *Journal of International and Intercultural Communication*, 5(3), 226-243.

- Serrat, O. (2008). Storytelling. *Knowledge Solutions*, 10.
- Shaw, J. (2013). Introduction. *Story Streams: Stories and their Tellers*. In: J. Shaw, P. Kelly & L.E. Semler (eds.) *Storytelling: Critical and Creative Approaches*. Palgrave Macmillan.
- Siemiatycki, E., Hutton, T. & Barnes, T. (2016). Trouble in paradise: Resilience and Vancouver's second life in the "new economy". *Urban Geography* 37(2), 183–201.
- Simonsen, M. (1998). Culture and symbols. Some thoughts about Bengt Holbek's interpretation of fairy tales. *ELO: Estudos de Literatura Oral*, 4.
- Skillman, A.E. (2020). Building community self-esteem: Advocating for Culture. *Folklore*, 131(3), 229–243.
- Smets, P. & Azarhoosh, F. (2019). Urban commons and commoning in Amsterdam East: The role of liquid communities and the local government. *Sociologia E Politiche Sociali*, 22(1), 91-109.
- Smets, P. & Kusenbach, M. (2020). New research in housing and territorial stigma: Introduction to the thematic issue. *Social Inclusion*, 8(1), 1-7.
- Smets, P. & Volont, L. (2021). Institutionalizing Non-Institutionalization towards Sustainable Commoning (mimeo).
- Smets, P., Younes, Y., Dohmen, M., Boersma, K. & Brouwer, L. (2021). Social Media in and around a temporary large-scale refugee shelter in the Netherlands. *Social Media + Society*, 7(2), 1-11.
- Solnit, R. (2010). *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities that Arise in Disaster*. Penguin.
- Spivak, G.C. (1988). Can the Subaltern Speak? In: C. Nelson & G. Grossberg (eds.) *Marxism and the Interpretation of Culture*. Macmillan Education.
- Springhart, H. (2017). Vitality in Vulnerability: Realistic Anthropology as Humanistic Anthropology. Religion and Culture Forum. <https://voices.uchicago.edu/religionculture/2017/12/04/1261/>
- Tatar, M. (Ed.). (2014). *The Cambridge Companion to Fairy Tales*. Cambridge University Press.
- Terry, W.S., & Horton, G.P. (2008). A comparison of self-rated emotion in field and observer memory perspectives. *Imagination, Cognition, and Personality*, 27(1), 27–36.
- Trout, L.J. & Kleinman A. (2020). Covid Requires a Social Medicine Response. *Frontiers in Sociology*, 26 October, 1-4.
- Valck, M. de (2020). Resilience thinking, storytelling and aesthetic resilience. In: E. Steinbock, B. Leven & M. de Valck (eds.) *Art and Activism in the Age of Systemic Crisis*. Routledge.
- Wekker, G. (2016) *White innocence: Paradoxes of colonialism and race*. Duke University Press.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice. Learning, meaning and identity*. Cambridge University Press.
- Wenger, E. (2000). Communities of practice and social learning systems. *Organization*, 7(2), 225-246.
- Zipes, J. (2021). Foreword. In: A. Condrescu (ed.) *Japanese Tales of Lafcadio Hearn*. Princeton University Press.
- Zipes, J. (2000). *The Oxford Companion to Fairy Tales*. Oxford University Press.



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával