

# INFORMATION INFÖR NARRATIV METAFARI TANZANIA

## Vad menas med narrativt tänkande och praxis?

Narrativ betyder *berättelse* och utgår från att världen är narrativ och att det är genom våra berättelser som vår verklighet skapas. Det finns ingen objektiv verklighet, verkligheten uppfinns. Genom berättelser ger man mening åt sitt liv och *jaget* är identiskt med livsberättelsen. Berättelser är i sig konstruktioner, inte fakta.

Narrativ praxis vill bidra till att vi blir aktiva medförfattare i berättelserna om våra liv. Att vi kan ta oss ur tunna och enkelspåriga beskrivningar om oss själva och andra och få tillgång till fler och fylligare berättelser som ger fler handlingsalternativ. Den narrativa terapeuten är aktiv i att skapa utrymme för den enskilde att författa sina egna berättelser, men passiv i förhållande till att tolka och ge mening åt berättelserna.

Narrativt förhållningssätt utgår från att alla individer har de kunskaper och färdigheter som krävs för att hantera svårigheterna i livet och narrativ praxis handlar om att aktivera dessa kunskaper och färdigheter. Färdigheter och kunskap som kan ha hamnat i skuggan på grund av de dominanta normer och ideal som skapats av den kulturen vi lever i.

Narrativt tänkande uppmärksammar oss på hur vi *skriver in* oss själva, andra och olika fenomen, i enlighet med berättelser som *dominerar* de sammanhang vi deltar i och hur dessa inskrivningar blir till ”sanningar” mot vilka vi värderar oss själva och andra. På så sätt både påverkas vi av de sammanhang vi lever i men är också med och skapar de normer, ideal och förklaringar som favoriseras i det aktuella sammanhanget. Konkret handlar det om att bli varse hur olika dominanta berättelser styr vårt tänkande, vår självuppfattning och därmed våra handlingar. Det kan vara på arbetsplatsen, i familjen, i vår västerländska kultur i stort. Berättelser om effektivitet, självständighet och styrka är, till exempel, sådant som värderas högt i den vår västerländska kultur medan berättelser om svaghet och beroende ses som tecken på misslyckanden. Hur påverkar dessa ideal min självbild?

Vill vi bli aktivare medskapare i våra egna liv behöver således det *tagna-för-givna* och *vardagliga* i varje enskilt sammanhang utmanas och exotiseras. Vill vi, till exempel, utgå från psykologiska teorier och värderingar kring normalitet eller vad som beskrivs vara ett gott liv? Eller finns det andra berättelser som kan ge oss alternativa sanningar och fylligare beskrivningar?

Narrativt utgår från *folkpsykologin* och betonar andra värden, ger andra förklaringar och använder annat språkbruk än gängse psykologiska teorier och praxis. Till exempel utgår narrativt tänkande från att problem finns *utanför* individen och inte inom individen, vilket får en omedelbar konsekvens för upplevelsen av den egna identiteten och individens olika handlingsalternativ.

Att hitta en klangbotten i sig själv och leva ett liv som utgår mer från den egna *avsikten* med livet betonas inom narrativt tänkande. Narrativ praxis ”packar upp” slumrande intentioner och färdigheter i avsikt att stärka den egna identiteten vilket sker då man lever och handlar mer i enlighet med det man står för, det man berörs av, det man drömmer om och det man vill med sitt liv. I stället för att ängligt snegla på kulturella normer och värdera sig själv utifrån desamma. Kan vi skapa narratives som ger en känsla av handlingskraft uppstår förändring.

**Narrafarin** ger oss en möjlighet att färdas i ett narrativt språk, både med avseende på hur vi förstår och förklarar vår verklighet och ser på vår livshistoria, men också hur vi kan författa nya, fylligare berättelser om vilka vi är, om världen vi lever i och vad vi vill med våra liv.  
*Vi kan förstås inte förutsäga vår framtid men berättelserna är med och skapar vår framtid!*