

[www.armorproject.eu](http://www.armorproject.eu)

# Manualul moderatorului

## Laboratorul „Conștientizare Narativă și Culturală”

**Contribuie la procesul de prevenire a radicalizării prin învățarea modului în care tinerii pot fi pregătiți/formați să răspundă la stimuli negativi și la narațiuni toxice**

---

Lansat public în luna mai 2021

Conținutul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.

## Cuprins

---

Preambul/Prefață	3
Laboratorul Experimental „Conștientizare Narativă și Culturală”	4
De ce terapia narativă?	4
Filosofia manualului	5
Competențe cheie care vor fi dezvoltate	5
Metodologie	6
Scenariul Laboratorului Experimental	7
Tematică	7
Grup țintă	7
Întrebări-cheie	7
Concepte-cheie	8
Rezultate-cheie	8
Exerciții	8
Recomandări bibliografice	30
Aspecte logistice	30



## Exerciții

---

#1 Brainstorming – asociații libere	9
#2 Definiție (instruire)	14
#3 Identificarea problemei pe care terapia narativă o poate rezolva	17
#4 Cheltuind probleme, economisim soluții	19
#5 Învățați cum să externalizați problemele - practică avansată	22
#6 Externalizarea conversațiilor, practică avansată	25
#7 Recunoașterea mai multor tehnici de terapie narativă	27
#8 Re-crearea povestirii tale	28



## Preambul/Prefață

---

Narațiunile au fost recunoscute în studiile sociologice, psihologice, culturale sau antropologice ca o strategie situată la baza formării și restructurării identității. Mai simplu spus, identitatea se formează și se transformă prin narațiuni. Cele pe care ni le spunem unii altora și cele pe care ni le spunem nouă înșine pentru a explica și motiva alegerile, reacțiile, trecutul, prezentul și viitorul. Construcția socială a identităților colective are o conexiune profundă cu narațiunile pe care noi- ca și comunitate - le moștenim și le păstrăm.

Factorii de radicalizare din studiile științifice clasează identitățile anxioase și conflictuale printre cei mai importanți factori care împing către radicalizare: un sentiment al identității descris ca o „căutare a semnificației” (A. W. Kruglanski, 2014), „căutarea identității care contribuie la sentimentul de apartenență, valoare și scop” (Dalgaard-Nielsen, 2008b), împlinirea personală (Silverman, 2017), lipsa stimei de sine (Borum & Fein, 2017) (Chassman, 2016) (Christmann, 2012) (Dawson, 2017) (Lindekilde, 2016) (Senzai, 2015), frustrarea individuală și insulta (Larry E. Beutler, 2007), factori cognitivi și sociali precum asumarea riscului și reducerea contactului social (Taylor & Horgan, 2006), victimizarea personală (McCauley & Moskalenko, 2011), deplasarea agresiunii (Moghaddam, 2005), sunt factori legați de un construct conflictual și disfuncțional al identității.

Prin urmare, prezentul manual va încerca să ofere modalități de a înțelege rolul pe care îl joacă narațiunile în formarea identității noastre, modul în care putem identifica narațiunile disfuncționale sau toxice și, nu în ultimul rând, modul în care putem utiliza narațiunile pentru a integra practici pozitive de intervenție psiho-educatională în activitatea zilnică a practicienilor care lucrează cu tineri vulnerabili la radicalizare. El cuprinde o serie de exerciții care, dacă sunt utilizate în convergență, pot ajuta consilierii școlari, profesorii, asistenții sociali sau psihologii să integreze strategii și tehnici de terapie narativă în activitatea lor și, astfel, să îi ajute pe tineri să evite formarea unei imagini negative asupra sinelui și asupra celorlalți. De asemenea, oferă soluții pentru a încuraja tinerii să adopte modalități pozitive de exprimare și autoafirmare. Tehnicile descrise s-au inspirat din activitatea terapeuților care folosesc terapia narativă în tratamentul fobiilor, anxietății, depresiei, schizofreniei etc.

## Laboratorul Experimental „Conștientizare Narativă și Culturală”

*Nu există o agonie mai mare decât a purta o poveste nespusă în interiorul tău.*

*Maya Angelou*

### De ce terapia narativă?

Indivizii sunt atât purtători de identități pe care alte persoane le proiectează asupra lor prin povești, cât și generatori de identități pe care ei înșiși le proiectează în lume prin propriile lor povești. Cea mai importantă valoare pe care o poveste/narațiune o deține dintr-o perspectivă terapeutică este aceea că ne permite să dobândim coerență și margini, să ne delimităm de haos și să distingem ceea ce suntem de ceea ce sunt alții. Prin urmare, poveștile au fost împărțite, potrivit funcției lor, în povești care creează identități, povești care generează respect de sine, care legitimează, împuternicesc, dezvoltă etc. Terapia narativă, deși încă insuficient explorată din punct de vedere al impactului și succesului, a fost asociată în cele câteva studii științifice realizate până acum, cu o construcție socială a realităților preferate și cu reconstituirea evenimentelor și sensului acestora într-o abordare pozitivă și constructivă. Funcția terapiei narative este:

- **Să identifice narațiunile conflictuale și disfuncționale ale sinelui și ale altora** pe care oamenii le-ar putea asuma - de ex. relația cu orientarea sexuală, stereotipurile de gen, stereotipurile culturale etc.
- **Să deconstruiască relațiile negative de putere** (cine deține dreptul de a povesti evenimentele, cine atribuie sensul, cum interiorizăm poveștile proiectate de comunitate, care sunt figurile de putere etc.)
- **Să capaciteze individul prin: (1) deconstrucția narațiunilor disfuncționale și saturate de probleme, (2) externalizarea „problemelor” și (3) interiorizarea unei narațiuni funcționale, orientată către asumarea puterii personale.**

Prin urmare, în afară de terapeuții care utilizează tehnicile narative, profesorii, formatorii, antrenorii sau consilierii educaționali, poliția comunitară și orice altă categorie profesională care interacționează cu tinerii vulnerabili la radicalizare ar putea beneficia de pe urma integrării abordării terapeutice în practica lor profesională.

## Filosofia manualului

Prezentul manual își propune să prezinte curricula și conținutul laboratorului experimental dedicat tehnicilor de terapie narativă aplicabile în cadrul intervențiilor țintite către tineri care sunt fie vulnerabili la radicalizare, fie se află în proces de radicalizare. Manualul vizează interiorizarea și utilizarea ulterioară a strategiilor practice și abilităților personale necesare în construirea unei narațiuni pozitive, orientate către asumarea puterii personale și a responsabilității față de propriile acțiuni.

Cercetarea axată pe identificarea factoriilor care conduc la radicalizare au arătat că factorii legați de formarea și afirmarea identității sunt printre cele mai des menționate motive pentru care oamenii devin parte activă a procesului de radicalizare: percepția unei depriveri relative, de exemplu, neîmplinirea aspirațiilor (Moghaddam, 2005); prejudecata experimentată, sau sentimentul excluderii dintr-un grup (Stroink, 2007); (J. A. Victoroff, 2012); alienarea (Horgan, 2008) (Wilner, 2010); amenințarea identității colective generată de forțele globalizării (Monahan, 2012) și creșterea mortalității (Pyszczynski, 2006). Formarea identității este un aspect semnificativ în procesul de radicalizare, deoarece identitatea odată devenită „inadaptativă”, face ca unii indivizi să fie mai vulnerabili la radicalizare. Radicalizarea este, de asemenea, un proces social, iar identitatea poate juca un rol cheie în cazul indivizilor care se implică în extremism violent, unde religia și etnia sunt elemente puternice ale identității individuale și de grup (Allan, et al., 2015).

Strategiile practice propuse în acest laborator experimental se axează pe două direcții distincte:

1. Strategii utilizate pentru a descuraja individul să acționeze prin prisma narațiunilor saturate de probleme, pe care și le formează despre sine și ceilalți și, ulterior,
2. Strategii prin care să îmbrățișeze narațiuni pozitive și eficiente, care să îl canalizeze către o identitate funcțională, în care își asumă responsabilitatea și puterea personală.

**Curricula și conținutul laboratorului trebuie utilizate în corelație directă cu materialul suport furnizat în manualul D3.1.4.**

## Competențe cheie care vor fi dezvoltate

- Competențe sociale – gestionarea poveștilor saturate cu un ochi extern și critic, pentru a deconstrui narațiunile toxice și a interioriza narațiunile identitare axate pe asumarea puterii și responsabilității personale
- Rezolvarea problemelor – capacitarea tinerilor să se angajeze în procese reflexive despre normele și valorile pe care le-au interiorizat și care le guvernează formarea și afirmarea identității, consolidând în același timp capacitatea lor de a gestiona valorizarea identității conflictuale în moduri non-conflictuale
- Competența emoțională și consolidarea autonomiei (imaginea de sine pozitivă, control și eficiență personală).

## Metodologie

Acest laborator experimental se bazează pe dezvoltarea de cunoștințe și abilități prin modelul de învățare cognitiv-comportamental și prin modelul învățare prin exercițiu. Scopul său principal este de a oferi participanților un set esențial de abilități și comportamente ușor de utilizat și adaptabile tinerilor care prezintă povești toxice și saturate cu probleme despre sine și alții. Laboratorul este proiectat pentru a fi utilizat ca un spațiu sigur, în care participanții pot învăța și experimenta modalități alternative de a răspunde la contexte în care tinerii experimentează și afișează narațiuni identitare toxice, pasive, disfuncționale în raport cu izolarea socială, polarizarea și extremismul. Participanții vor fi, de asemenea, încurajați să învețe și să reproducă aceste tehnici ori de câte ori este adecvat în cadrul comunității.

Laboratorul propune tehnici care facilitează învățarea de către tineri a unor noi modalități de a răspunde la stimuli negativi și la narațiuni toxice în situații concrete. Laboratorul oferă participanților soluții prin care să îi încurajeze pe tineri să își controleze comportamentul prin schimbarea identității și imaginii despre sine, împuternicindu-i astfel să ia propriile alegeri pozitive. Scopul este de a-i învăța pe participanți să se adreseze tinerilor vulnerabili la radicalizare, răspunzând nevoilor lor în moduri nedestructive și dezvoltându-le gradul de reziliență la conflicte, în timp ce le conferă un sentiment al valorii personale.

Tehnici educaționale	
Instruire	X
Demonstrație	
Joc de rol	X
Repetiția în scenarii predefinite	X
Feedback	X
Auto-motivare	X
Practică extinsă	X
Discuții ghidate	X
Modelare cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i>	X
Discuții libere	X
Auto-instruirea (discursul interior al studentului)	X

## Scenariul Laboratorului Experimental

---

### Tematică

Tehnici de terapie narativă - a înțelege și învăța cum să utilizați, integrați în interacțiunea profesională cotidiană cu indivizi vulnerabili la radicalizare și violență acele strategii și tehnici care pot determina tinerii să se evite narațiunile saturate cu probleme și să îmbrățișeze în mod eficient o narațiune personală pozitivă, axată pe obiective și asumarea responsabilității.

### Grup țintă

Practicieni care lucrează în mod direct cu tineri vulnerabili la radicalizare – profesori, consilieri școlari, asistenți sociali, cadre ale instituțiilor de ordine și siguranță publică

### Întrebări-cheie

- Ce este o narațiune din punct de vedere sociologic și psihologic?
- Cum ne influențează narațiunile viața?
- Ce este terapia narativă?
- Cum putem folosi terapia narativă pentru a deturna individul de la o înțelegere a realității focusată pe probleme?
- Care sunt cele mai bune strategii de integrare a terapiei narrative în viața personală și profesională?
- Care sunt cele mai bune strategii pentru a aborda narațiunile disfuncționale și toxice îmbrățișate de indivizi vulnerabili la radicalizare și extremism violent?
- Cât de mult poate ajuta un profesor sau un asistent social și când trebuie să apelăm la ajutor profesional (de exemplu, terapie individuală, terapie de grup)?



## Concepte-cheie

Formarea identității, afirmarea identității, terapia narativă, strategiile orientate pe atingerea de obiective, strategii orientate pe asumarea puterii personale, deconflictualizarea identităților multiple etc.

## Rezultate-cheie

Participanții vor învăța cum să:

- Recunoască o narațiune toxică și/sau disfuncțională personală sau a altor persoane
- Înțeleagă cum o narațiune toxică poate afecta psihologia individului, cum poate fi controlată și înlocuită de narațiuni pozitive și responsabile
- Înțeleagă care sunt principalele strategii utilizate de terapia narativă: de ex. povestea de viață, externalizarea problemei, poziția secundară a consilierului, cum devenim autorii propriei noastre povești etc.
- Înțeleagă dacă și cum un practician din prima linie poate oferi sprijin pe termen scurt și când trebuie să recomande persoanelor vulnerabile sprijin psihologic, de care ar putea avea nevoie pe termen lung
- Dezvolte responsabilitatea socială și abilitățile sociale pentru a se adresa indivizilor cu o imagine toxică și problematică a sinelui și a celorlalți
- Reflecteze asupra modului în care strategiile și tacticile utilizate în terapia narativă pot fi integrate și adaptate în activitatea lor profesională de zi cu zi.

## Exerciții

Tipuri de exerciții:

- Recunoașterea problemei - de ex. o narațiune toxică, disfuncțională, conflictuală cu privire la propria persoană și la ceilalți
- Localizarea problemei
- Identificarea tacticilor utilizate pentru rezolvarea problemei
- Îmbunătățirea tacticilor - Care a fost problema? Care a fost obiectivul? Care a fost bariera? Cum a fost rezolvată problema? Cum am fi putut rezolva mai bine?
- Oferirea de soluții alternative
- Test de final



# # 1

## Brainstorming – asociații libere

Exercițiul Nr. 1	Icebreaker – Ce știm despre narațiuni?
<b>Obiectiv</b>	Pentru a obține o scanare preliminară cu privire la convingerile și cunoștințele participanților privind narațiunile, din perspectiva științelor sociale
<b>Grup țintă</b>	<p>Grupe de vârstă – Oricare (dacă este adaptat la nivelul de înțelegere al publicului țintă)</p> <p>Sunt oferite 3 fișe de exercițiu distincte: începător (recomandat vârstei: 6-12 ani), intermediar (recomandat vârstei: 12-16 ani) și avansat (recomandat vârstei 16+/adulților) - <i>Figurile 1.1-1.3.</i></p>
<b>Timp alocat</b>	10 minute
<b>Materiale necesare</b>	Flipchart, markere și/sau calculator, video-proiector, smartphone
<b>Descriere</b>	<p><b>Icebreaker 1: Povestea mea de viață</b></p> <p>Moderatorul împarte participanții în grupuri de 5 persoane și le cere să răspundă la întrebarea „Cine sunt eu?”</p> <p>Recomandare: Copiii mici vor fi încurajați să își deseneze poveștile; copiii cu vârste de peste 6 ani vor fi încurajați să scrie o scurtă poveste de maxim un paragraf și apoi să povestească grupului.</p> <p>Pentru derularea exercițiului pot fi utilizate fișele de mai jos. Versiuni mai simple, în cazul în care sunt explicate de către profesor/facilitator, pot fi folosite de elevii de vârste mici.</p> <p>Exercițiul este urmat de o discuție de grup în care moderatorul le cere participanților să reflecteze asupra valorii poveștii personale, a tonului ei pozitiv/negativ etc. Elevii mai mari (16+) vor fi, de asemenea, încurajați să se gândească la modul în care selecția evenimentelor stocate a fost făcută și ce fel de filtre culturale au aplicat.</p> <p>Apoi, moderatorul inițiază o scurtă discuție concludivă (2 minute) pentru a rezuma răspunsuri posibile pe un flipchart.</p>

	<p><b>Icebreaker 2: Ce este o narațiune?</b></p> <p>Primul pas în adresarea întrebării va fi reprezentat de notarea pe flipchart a cuvântului cheie (narațiune/poveste); apoi, moderatorul încurajează participanții să exprime idei/cuvinte asociate despre ce este o narațiune/o poveste, cum se leagă aceasta de formarea identităților individuale și colective, cum pot narațiunile/poveștile să ne ajute să identificăm interpretări eronate, viziuni negative despre lume etc.</p> <p>Cu elevii mai mari (16+ ani), instructorul folosește cuvintele date de participanți pentru a rezuma principalele caracteristici ale unei posibile definiții a narațiunilor din punct de vedere sociologic și psihologic.</p> <p>Observație → în cazul în care exercițiul este reprodus cu adolescenți, ar putea fi utilă integrarea tehnologiei în exercițiu - de ex. utilizarea platformei Pauliseverywhere pentru a crea un cloud de cuvinte în timp real.</p>
<p><b>Metodă/e de învățare</b></p>	<p>Discuție ghidată, autoinstruire (discursul interior al studentului)</p>
<p><b>Suport vizual</b></p>	<p>Materiale de lucru în <i>Figurile 1 și 2</i>, Flipchart/Word cloud</p>

## De reținut:

- Identitatea se formează prin povești. Cele pe care noi ni le spunem unii altora și cele pe care ni le spunem nouă înșine pentru a explica și motiva alegerile, reacțiile, trecutul, prezentul și viitorul nostru.
- Identitățile colective sunt de asemenea formate prin povești.
- Nu există identități fixe, deoarece identitatea, la fel ca orice altă caracteristică specifică a personalității umane, suferă un proces constant de schimbare.
- Unul dintre principiile terapeutice de bază în terapia narativă este că procesul de spunere a unei povești poate ajuta la identificarea sensului și la vindecare (Courtney, 2017).

# Cine sunt eu?

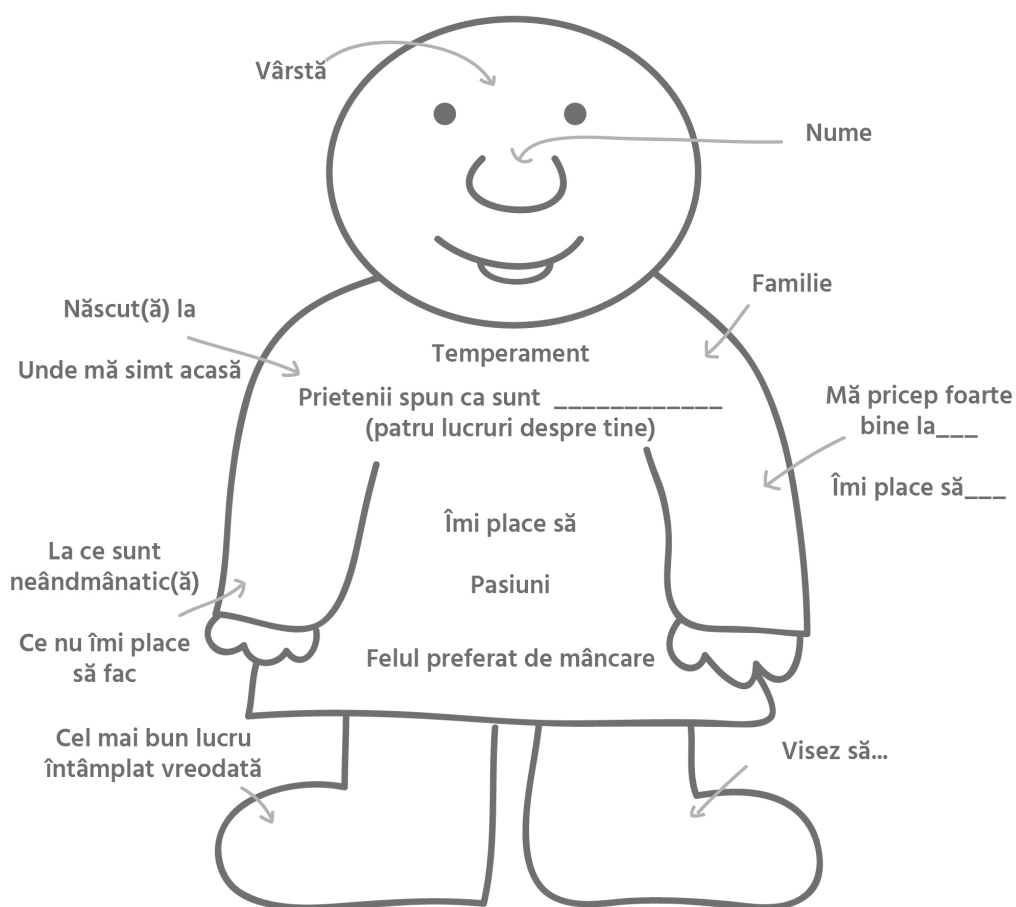


Figura 1.1. Handout Povestea vieții mele (începător)



Figura 1.2. Material de lucru Povestea vieții mele (intermediar)



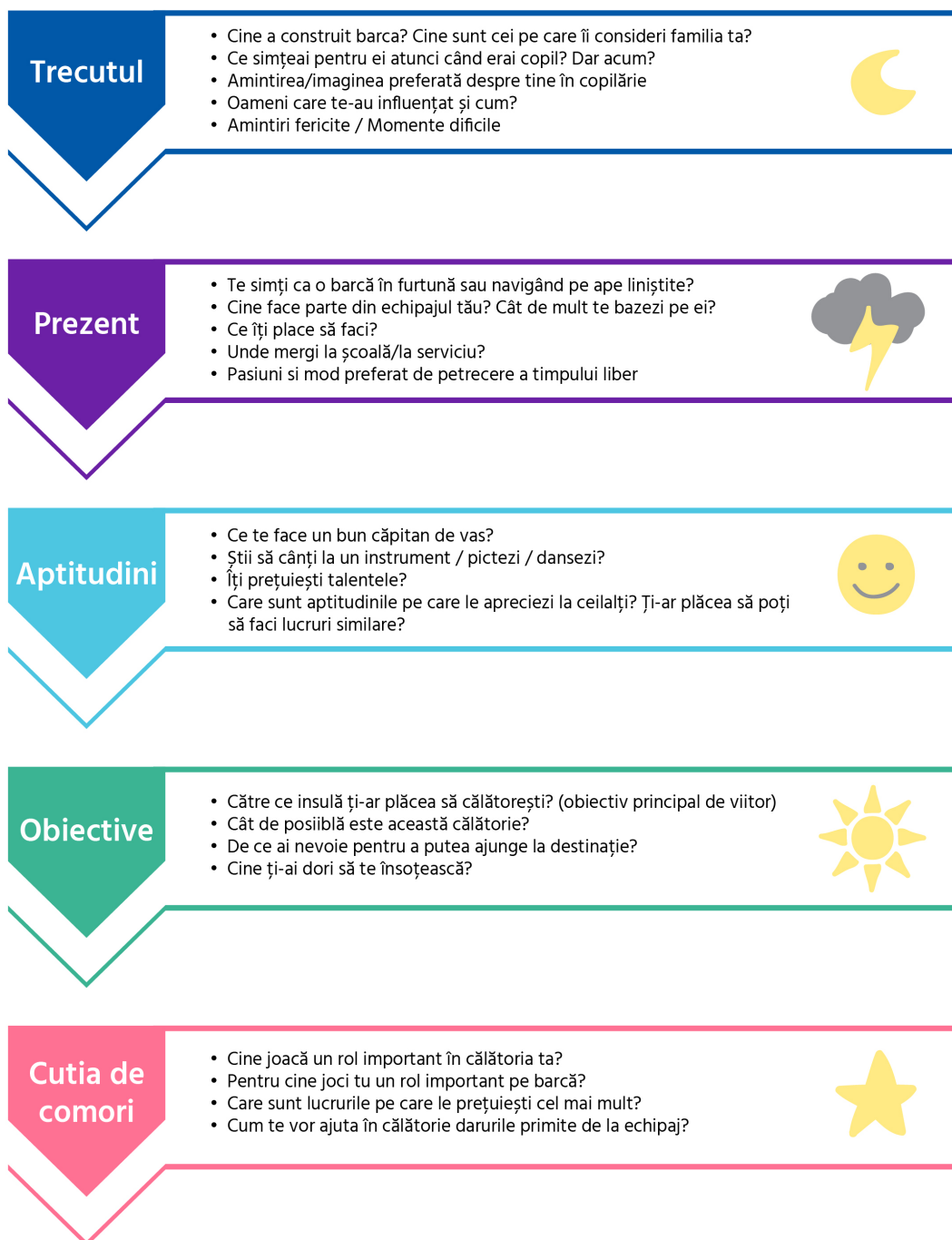


Figura 1.3. Dacă viața ta ar fi o călătorie pe barcă... (avansat)

## # 2

## Definiție (instruire)

Exercițiul Nr. 2	Să clarificăm ce este, de fapt, o narațiune
<b>Obiectiv</b>	Pentru a înțelege mai bine narațiunile și funcțiile acestora
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 16+/adult
<b>Timp alocat</b>	10 minute
<b>Materiale necesare</b>	Prezentare PowerPoint și/sau materiale de lucru și/sau puzzle cu părți ale definițiilor care să fie rezolvate pe echipe
<b>Descriere</b>	Clarificați ce sunt narațiunile  Participanților li se oferă un set de declarații despre narațiuni și funcțiile lor și sunt rugați apoi să lucreze în perechi pentru a evalua definițiile (vezi mai jos). Aceștia sunt încurajați să discute cu privire la definiția pe care o consideră cea mai corectă și relevantă. Apoi, ideile sunt împărtășite întregului grup.
<b>Metodă/e de învățare</b>	Discuție ghidată, modelarea cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i> , practică extinsă, lucru în echipă
<b>Suport vizual</b>	PowerPoint, materiale de lucru, cărți

### Indicații

- Narațiunile sunt forme de reprezentare. A spune povești înseamnă a ilustra fapte.
- Narațiunile creează ontologii. Ele ne spun cine suntem și de unde provenim. A spune o poveste înseamnă, de asemenea, să te descrii, să ordonezi realitatea după propriile percepții, dar și în conformitate cu normele și valorile sociale și culturale acceptate în comunitatea ta.
- „În timp ce poveștile nu sunt sinonime cu viața, noi existăm în lumile sociale impregnate de povești și devenim povestitori și martori ai activităților interpretative ale celorlalți și ale noastre” (Bruner, 2004; Mishler, 1999; Ochs & Capps, 2001).

- „De la o vârstă fragedă, învățăm modalități culturale acceptabile de a transmite o poveste, de a le spune altora cum vedem că se desfășoară lumea în jurul nostru și de a ne poziționa și re-poziționa în povestire pentru a atinge anumite scopuri. Ceea ce numim eul nostru este întotdeauna în proces de re-constituire” (Percy, 2008, p. 357).
- Povestirile ghidează acțiunile, ajută la formarea identităților variabile și schimbătoare, țin oamenii ancorați în cadrul cultural și social și oferă un sentiment de apartenență. Cu alte cuvinte, ele sunt un instrument de neprețuit în structurarea sensibilității, facilitând înțelegerea și angajarea faptelor în timp, spațiu și sens și, în același timp, capacitează individul oferindu-i ceea ce are nevoie pentru a-și motiva acțiunea.

Definiția de grup a narațiunilor:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Care sunt aspectele similare dintre definiția contruită de dumneavoastră și aspectele descrise în *Figura 2. Funcțiile unei narațiuni*;
- Discutați și diferențiați între funcțiile obiective și subiective ale unei povești.



---

## FUNȚIILE NARAȚIUNII

---

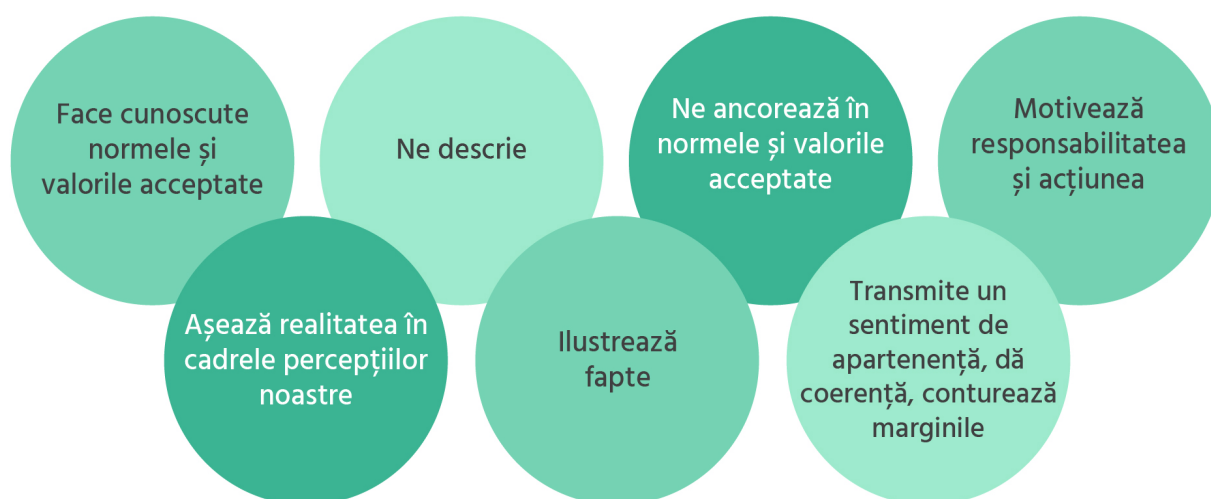


Figura 2. Funcțiile narațiunilor

# # 3

## Identificarea problemei pe care terapia narativă o poate rezolva

Exercițiul Nr. 3	Identificarea problemei pe care terapia narativă o poate soluționa
<b>Obiectiv</b>	Identificarea problemelor individuale și colective care pot fi abordate prin terapia narativă
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 16+/adulți
<b>Timp alocat</b>	15-30 minute (în funcție de timpul alocat pentru vizionarea videoclipurilor)
<b>Materiale necesare</b>	TV/monitor pentru a viziona Ted Talks
<b>Descriere</b>	<p>Prezentările Ted Talks ajută la clarificarea factorilor declanșatori ai furiei, precum și a emoțiilor conexe (rușine, sentimente de nedreptate etc.).</p> <p>Participanții sunt instruiți să urmărească înregistrarea unui discurs în format TedTalk ținut de Chimamanda Adichie. Ulterior, moderatorul inițiază o discuție de grup pentru a delimita funcțiile terapeutice ale unei povești. Relația dintre expunerea la o poveste unică și apariția polarizării, extremismului, tribalismului, naționalismului etc. sunt discutate atât în ceea ce privește riscurile, cât și în ceea ce privește strategiile de gestionare.</p> <p>Chimamanda Ngozi Adichie, Pericolul unei singure povești,  <a href="https://www.ted.com/playlists/346/the_power_of_fiction_1">https://www.ted.com/playlists/346/the_power_of_fiction_1</a></p>
<b>Metodă/e de învățare</b>	-
<b>Suport vizual</b>	-

## Indicații

Idei pe care moderatorii trebuie să le accentueze:

- Terapia narativă se bazează pe ideea că realitatea este subiectivă, multiplă și fluidă. Atunci când construim sensul prin limbaj în cadrul comunității și îl menținem prin povestiri, modul în care încadrăm povestea devine critic pentru formarea identității noastre și puterea de auto-control.
- Cu toate acestea, „cercetarea terapiei narrative este într-un stadiu embrionar. Există puține studii care ar putea fi considerate „dovezi bune” pentru eficacitatea terapiei narrative în cadrul tradițiilor cercetării rezultatelor terapeutice” (Wallis, Burns, & Capdevila, 2011, p. 488).
- În afară de psihologii care fac terapie, profesorii, formatorii, antrenorii sau consilierii educaționali ar putea beneficia de pe urma integrării abordării terapeutice a poveștilor în activitatea lor curentă.
- Terapia narativă poate ajuta la a distinge dacă: o poveste devine toxică pentru identitatea noastră (de exemplu, narațiuni de gen, orientare sexuală, dizabilitate, etnie); dacă un subiect tabu trebuie să fie demistificat cu privire la cine are voie să spună o poveste (de exemplu, interpretarea poveștelor religioase, valorile comunității etc.); dacă ne aflăm într-un conflict între identități multiple; dacă ne simțim copleșiți și disprețuiți etc.
- Pentru a clarifica conceptele, în măsura în care timpul permite, se poate urmări și discuta discursul autorului America Ferrera în format Ted Talk pe tematica:

Ascultând rușinea - Identitatea mea este o superputere - nu un obstacol, [https://www.ted.com/talks/america\\_ferrera\\_my\\_identity\\_is\\_a\\_superpower\\_not\\_an\\_obstacle](https://www.ted.com/talks/america_ferrera_my_identity_is_a_superpower_not_an_obstacle)



# # 4

## Cheltuind probleme, economisim soluții

Exercițiul Nr. 4	Cheltuind probleme, economisim soluții
<b>Obiectiv</b>	Să identificăm principalele tehnici de terapie narativă
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 16+/adulți
<b>Timp alocat</b>	10 minute
<b>Materiale necesare</b>	Infogramă
<b>Descriere</b>	<p>Participanții sunt împărțiți în grupuri de 5 persoane și sunt apoi instruiți să aleagă la întâmplare o strategie de terapie narativă și să o ilustreze prin exemple concrete de viață.</p> <p>Moderatorul facilitează discuția prin utilizarea unor exemple din experiența proprie și strategii de gestionare prin ilustrarea propriilor procese interioare (modele ilustrative).</p> <p>Apoi, fiecare grup alege un purtător de cuvânt pentru a prezenta rezultatele grupului în fața clasei.</p> <p>Împreună vor face apoi un joc de rol al unei situații în care unul dintre ei exprimă problema, iar celălalt oferă sfaturi. Se va accentua ideea utilizării indicațiilor de mai jos, cu privire la poziția descentralizată a terapeutului/consilierului etc.</p>
<b>Metodă/e de învățare</b>	Practică extinsă, discuție ghidată, modelare cognitivă prin intermediul tehnicii mentor think aloud, auto-instruire ascunsă, joc de rol
<b>Suport vizual</b>	<i>Figura 3 – grafic terapie narativă</i>

## Indicații

- Conversațiile narative cu un client nu îl plasează pe consilier/terapeut/formator în poziție centrală de autoritate și nu implică oferirea de sfaturi, opinii, recomandarea de soluții sau păstrarea unei poziții normative
- Deși descentralizată, poziția rămâne una influentă, dar influența este construită într-o manieră diferită: implică o atitudine consultativă și „permite oamenilor să devină principalii autori ai vieții lor” (Morgan, p. 85).

**Indicații pentru menținerea unei poziții asumat secundare (descentralizate), încurajarea puterii personale și a încrederii, deturnarea conversațiilor de la centrarea pe probleme și identitate negativă:**

- Adoptă o poziție relativă – nu sunt EXPERTUL care dictează soluția
- Acceptă să lucrezi colaborativ (suntem aici să cooperăm)
- Minimizează relațiile de putere
- Cere permisiunea să iei notițe cu privire la lucrurile pe care le exprimi, repetă și verifică acuratețea datelor notate, făcându-i conștienți de ce ai scris
- Cere-le părerea cu privire la efectele conversației, ce li s-a părut util, ce li s-a părut interesant și de ce
- Oferă o serie de opțiuni și direcții posibile de explorat și cere-le interlocutorilor să aleagă despre care doresc să discute; respectă-le deciziile și abordează doar subiectele de conversație convenite
- Comunică și efectele conversației asupra ta, recunoscând natura bidirecțională a conversațiilor terapeutice, menținând în același timp povestea persoanei ca obiectiv principal.

*Adaptat după Alice Morgan, „Începeți să folosiți o abordare narativă în terapie”.*

*International Journal of Narrative Therapy & Community Work, Dulwich Centre Publications, 2002;1:85-90.*



# Patru moduri

## în care poți deveni autorul propriei tale povești

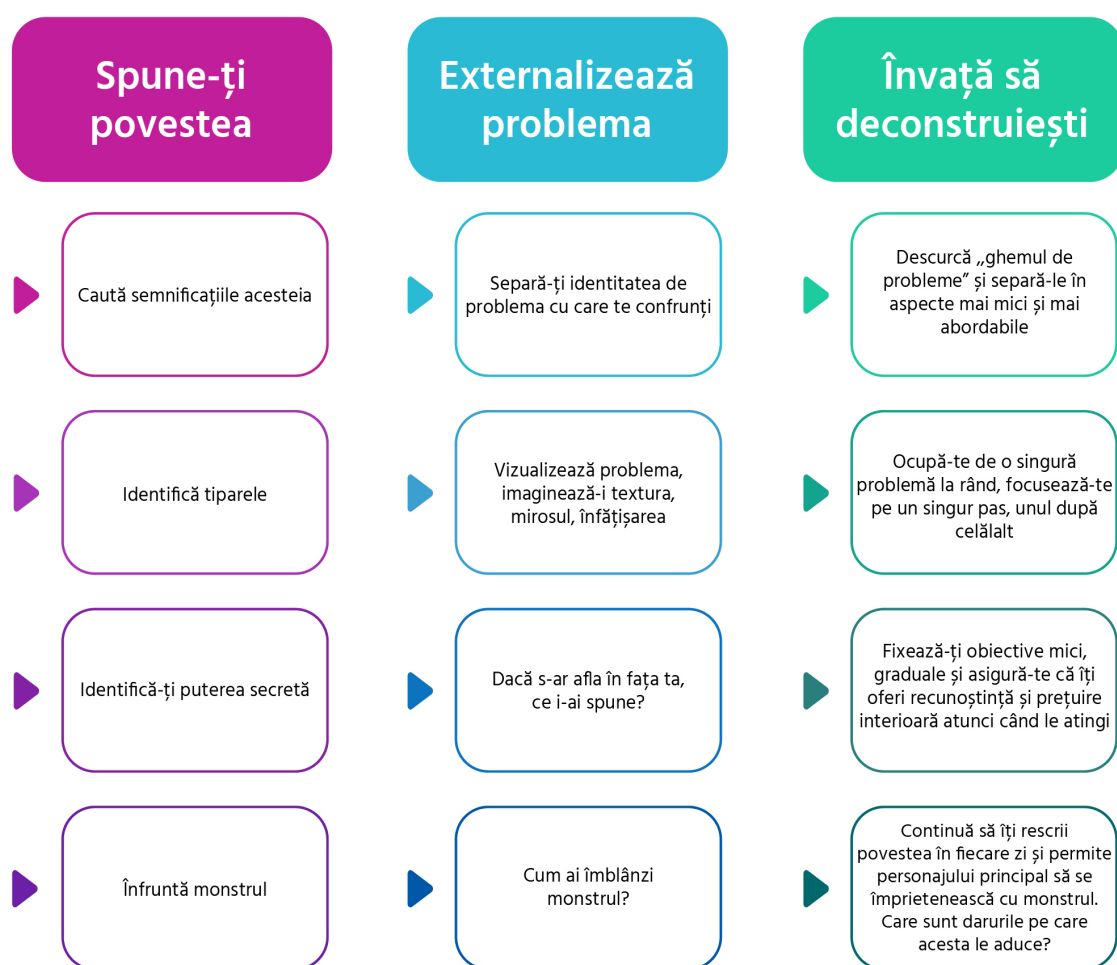


Figura 3. 4 strategii de terapie narativă

# # 5

## Învățați cum să externalizați problemele - practică avansată

Exercițiul Nr. 5	Învățați cum să externalizați problemele - practică avansată
<b>Obiectiv</b>	Pentru asistarea practică a tinerilor în trecerea de la a vorbi despre problemele lor ca fiind un aspect interior al individului către raportarea la probleme ca un aspect exterior personalității
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă - oricare, dacă limba și situațiile discutate sunt adaptate nivelului de educație și înțelegere al grupului țintă În cazul în care lucrați cu copii, vă rugăm să utilizați Figura 4 pentru a ilustra tehnici de externalizare.
<b>Timp alocat</b>	10 minute
<b>Materiale necesare</b>	Grafic – externalizarea problemei; indicațiile descrise mai jos
<b>Descriere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participanții sunt împărțiți în grupuri de 5-6 persoane;</li> <li>• Apoi, fiecare grup este instruit să se gândească la o situație în care au fost copleșiți de o provocare;</li> <li>• Apoi, membrii grupului oferă exemple despre modul în care au privit situația;</li> <li>• Cu ajutorul moderatorului, participanții creează următorul scenariu pentru a aborda diferitele provocări: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Imaginați-vă problema într-o locație separată; de exemplu scaun la masă;</b></li> <li>- <b>Utilizați articole pentru a personaliza și a delimita problema și încercați să o vizualizați: Grijă, Depresia, Furia;</b></li> <li>- <b>Simțiți distanța dintre persoană și problemă și folosiți-o pentru a reformula înțelegerea și percepția;</b></li> <li>- <b>Luați notițe prin împărțirea paginii în două secțiuni distincte → una dedicată influenței problemei (trucuri, obiceiuri, moduri de a vorbi, efecte, moduri de acțiune, intenții) și una dedicată preferințelor individului (intenții, speranțe de viitor, visuri, viziuni etc.). Cereți participanților să facă distincția între ele în continuare;</b></li> </ul> </li> </ul>

	<p>- În loc să scrie, copiii pot fi încurajați să deseneze problema și să se gândească la modul în care aceasta le schimbă comportamentul, starea de spirit, modul de a vorbi etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoi, fiecare grupă povestește în fața grupului extins la ce concluzii a ajuns și împreună, participanții decid 2 exemple care ilustrează cel mai bine o strategie bună pe care ar recomanda-o în mod normal să fie folosită în contextul lor profesional.</li> </ul>
<b>Metodă/e de învățare</b>	Practica extinsă, modelarea cognitivă prin intermediul tehnicii <i>mentor think aloud</i> , autoinstruirea, discuția liberă și ghidată, jocul de rol
<b>Suport vizual</b>	<i>Figura 4</i>

## Indicații

„În mod obișnuit, oamenii descriu o problemă în moduri care o plasează intern, exprimând ce este greșit sau deficitar în privința lor sau a altora: „Sunt inutil”, „Este o parte a personalității mele dependente”, „Am o stimă de sine scăzută”, „Ea este dependentă”, „Este o persoană deprimată”. Treptat, pe măsură ce m-am gândit mai mult la contextul culturii occidentale dominante și la modul în care încurajează interorizarea prin descriere, am început să mă aștept la aceste descrieri. Am început să mă pregătesc pentru contexte în care va trebui să găsesc modalități de a ajuta la externalizarea problemelor.”

(Morgan, p. 88)



# MONȘTRII EMOȚIILOR

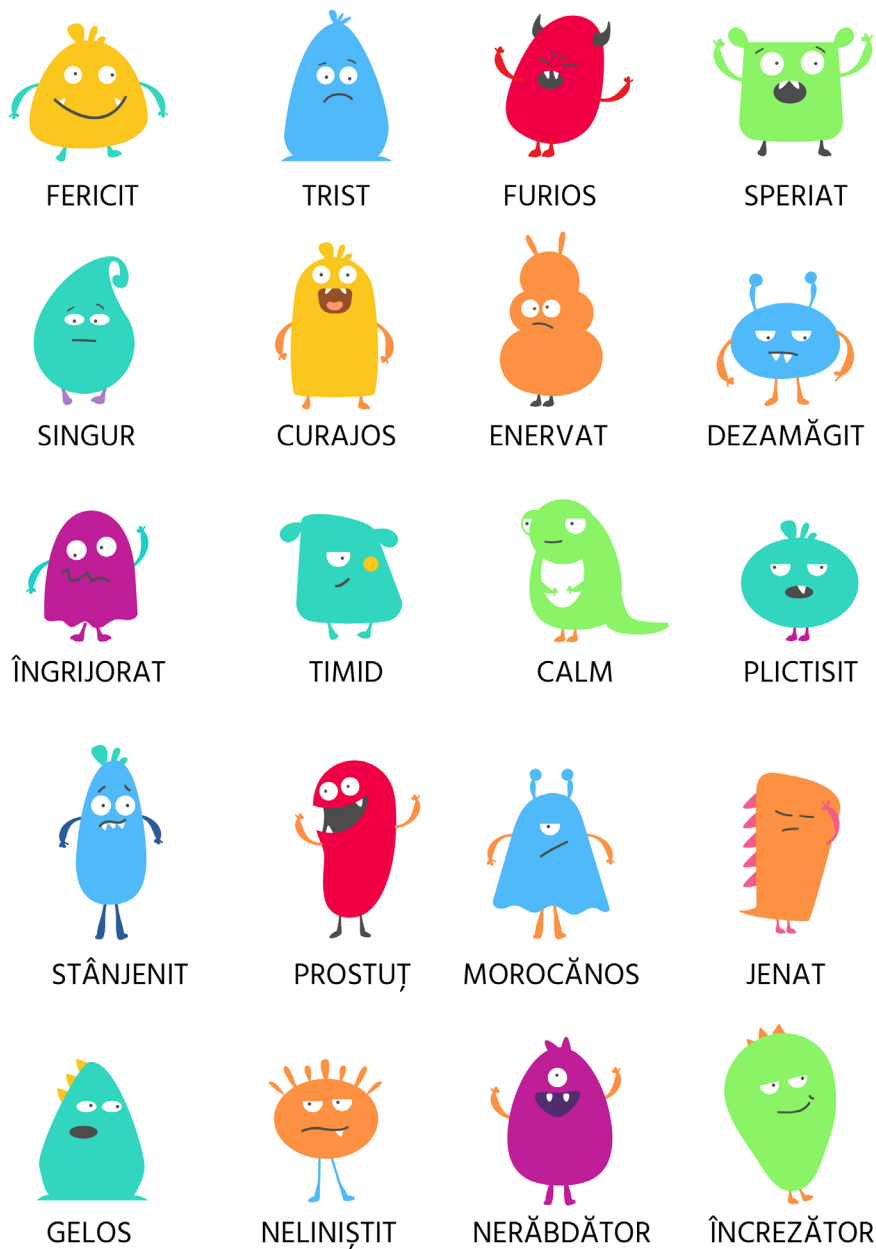


Figura 4. Strategii de externalizare

## # 6

## Externalizarea conversațiilor, practică avansată

Exercițiul Nr. 6	Externalizarea conversațiilor, practică avansată
<b>Obiectiv</b>	Să înțelegem cum cuvintele ne pot ajuta să delimităm problema și să o reconceptualizăm
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 16+/adult
<b>Timp alocat</b>	15 minute
<b>Materiale necesare</b>	Flipchart, markere și/sau calculator, video-proiector, smartphone
<b>Descriere</b>	<p>Participanții sunt invitați să schimbe afirmațiile interiorizate prezentate mai jos în afirmații care externalizează problemele – fie printr-o declarație, fie punând o întrebare, fie folosind o reflecție.</p> <p>Apoi, participanților li se cere să adauge propriile afirmații la fiecare listă, să le discute cu un partener, să identifice împreună mai multe soluții și apoi să le prezinte în fața grupului.</p>
<b>Metodă/e de învățare</b>	Instruire, modelare cognitivă prin metoda mentor think aloud, autoinstruire, joc de rol
<b>Suport vizual</b>	Vedeți tabelul de mai jos

### Indicații

Exteriorizarea ca proces terapeutic este eficientă prin faptul că ne permite să înțelegem influența unei probleme asupra existenței noastre. În plus, o obiectivează și ne permite să intrăm în dialog simbolic cu ea, să îi delimităm manifestarea și chiar să o abordăm ca pe un factor extern.

*„Această cartografiere a influenței problemelor, o practică de terapie narativă, încurajează oamenii să personifice sau să-și obiectiveze problemele, astfel încât să poată începe să le gestioneze, nu să reacționeze prin ele.”*

*(Percy, 2008, p. 360)*



**Transformați următoarele afirmații interiorizate în afirmații despre obiecte/fenomene exterioare. Puteți formula afirmații, întrebări sau reflecții.**

Sunt o persoană anxioasă.	Ce spune „Îngrijorarea”? Care este mesajul ei pentru mine?
El este complet demotivat.	Cum îi afectează această problemă motivația?
Sunt complet disfuncționali.	
E o ratată!	
Este peste puterile mele sa ies din casă.	
Se simte respinsă ca musulmană/româncă/minoritate sexuală etc.	Cum te face respingerea să te simți ca musulmancă/româncă/membră a unei minorități sexuale?
Sunt un ratat care miroase a curry.	
Mă simt dezgustător/dezgustat de...	

Figura 5. Afirmații internalizate/externalizate

Adaptată după Alice Morgan, 'Beginning to use a narrative approach in therapy'.

Sursa: Morgan, A., Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy, International Journal of Narrative Therapy & Community Work, Dulwich Centre Publications, 2002; 1:85-90.



# # 7

## Recunoașterea mai multor tehnici de terapie narativă

Exercițiul Nr. 7	Recunoașterea mai multor tehnici de terapie narativă
<b>Obiectiv</b>	Îmbunătățește conștientizarea diferitelor tehnici de terapie narativă și modul în care acestea sunt aplicate în practică
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 12+/adultți
<b>Timp alocat</b>	8 minute
<b>Materiale necesare</b>	Video, TV, Internet
<b>Descriere</b>	Participanții vor urmări videoclipul terapiei narative cu copii - o ședință de terapie reală a terapeutului Stephen Madigan, <a href="https://youtu.be/XMst5HoOS6c">https://youtu.be/XMst5HoOS6c</a>
<b>Metodă/e de învățare</b>	Instruire, discuții ghidate, modelare cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i> , autoinstruire
<b>Suport vizual</b>	Înregistrare video



## # 8

## Re-crearea povestirii tale

Exercițiul Nr. 8	Re-crearea poveștii tale
<b>Obiectiv</b>	Aflați cum să utilizați tehnici de bază de rescriere și cum să le aplicați unor contexte concrete legate de extremism
<b>Grup țintă</b>	Grupe de vârstă – 16+/adulți
<b>Timp alocat</b>	10 minute
<b>Materiale necesare</b>	Vedeți tabelul de mai jos
<b>Descriere</b>	Participanții sunt împărțiți în grupuri de 4-5 studenți și li se solicită să identifice ideologia din care face parte fiecare afirmație, să ofere exemple contextualizate și să le rescrie pentru a spori toleranța și respectul reciproc.
<b>Metodă/e de învățare</b>	Instrucțiunea, discuțiile ghidate, modelarea cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i> , autoinstruirea
<b>Suport vizual</b>	Vedeți tabelul de mai jos

### Indicații

Să devii autorul propriei tale povești presupune mai multe etape subsecvente:

- Deconstruirea narațiunii saturate de probleme cu privire la oameni și relații
- Externalizarea problemei
- Devenim autorii ai propriei povești învățând să numim corect și să realizăm o cronologie a trăsăturilor pozitive care ne-au ajutat în trecut sau care ne ajută în prezent să devenim rezilienți, să ne simțim puternici și să dobândim controlul asupra problemei
- Reamintirea modelelor de viață – reamintirea figurilor importante din viața noastră poate avea un efect pozitiv atunci când acestea sunt invocate ca modele de persoane importante care au jucat un rol semnificativ în dezvoltarea trăsăturilor pozitive
- Rescrierea (relatările) experiențială este adesea invocată de terapeuți ca o modalitate prin care individul crează narațiuni relaționale pozitive despre sine, punându-le „în legătură cu o versiune mai bună a sa” (Percy, 2008, p. 362).

Narațiuni	Ideologie Extremism islamist (EI) Extremism de dreapta (ED)
Identitatea națională este în pericol	
Nu trăim în conformitate cu natura noastră	
Imigranții sunt favorizați și au mai multe drepturi decât cetățenii acestei țări	
Islamul este atacat	
Nu vei fi niciodată acceptat; nu vei reuși niciodată ca musulman în Occident	
Războiul nu s-a terminat	

Sursa: Ex-ante paper RAN Policy and Practice Workshop – Narratives and strategies of far-right and Islamist extremists, disponibil la: [https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/networks/radicalisation\\_awareness\\_network/about-ran/ran-c-and-n\\_en](https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/networks/radicalisation_awareness_network/about-ran/ran-c-and-n_en)



## Recomandări bibliografice

- Manual de terapie narativă, <https://www.therapistaid.com/worksheets/life-story.pdf>
- Idei pentru terapia narativă, <https://coe.k-state.edu/events/school-counsel-camp/docs/Skaggs-Grief.pdf>

## Aspecte logistice

- Descrierea spațiului de lucru: videoproiector și ecran, laptop, scaune care pot fi amplasate flexibil în jurul camerei, flipchart, markere, cărți, puzzle, foi albe de hârtie, foarfece, \*smartphone-uri pentru a accesa Pauliseverywhere
- Suport IT: acces la Internet, link-uri indicate mai sus





[www.armourproject.eu](http://www.armourproject.eu)

AVIZ LEGAL: Lucrarea reflectă rezultatele Pachetului de Lucru nr. 3 din cadrul proiectului ARMOuR – „Laboratoare experimentale”. Opiniile exprimate în cadrul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.