

Нарративная терапия: реализация практики уважения

В. В. Москвичев,

*руководитель Центра социально-психологической адаптации и развития
подростков «Перекресток» (moskslav@mail.ru)*

В статье представлено одно из наиболее динамично развивающихся направлений в современной психотерапевтической практике – «нарративный подход к терапии и работе с сообществами». Его основатель – Майкл Уайт (1949 – 2008), жил и работал в Австралии. Данный подход ассоциируют с идеями постмодернизма, постструктурализма, социального конструкционизма. Подчеркивается, что нарративная практика – это стремление найти уважительный, необвиняющий подход к консультированию и работе с сообществами, который рассматривает людей как экспертов в своей собственной жизни и видит проблемы отдельными от людей. В его основе лежит нарративная метафора, в соответствии с которой жизнь людей представляется в виде множества событий, которые объединяются ими в определенные последовательности, разворачивающиеся во времени. Так возникают истории, через призму которых события наделяются смыслом, и возникает сюжет истории. Когда люди сталкиваются с проблемами, их истории часто приобретают проблемно-насыщенный характер и начинают доминировать в жизни. Цель нарративного практика – помочь людям увидеть в своем жизненном опыте альтернативные, более предпочитаемые истории и себе и своей идентичности.

Ключевые слова: нарративный подход к терапии и работе с сообществами, постмодернизм, постструктурализм, социальный конструкционизм, экстернализация, пересочинение (reauthoring).

В своей монографии «Семейная терапия: концепции и методы», изданной на английском языке в 2001 году, а на русском – в 2004, Майкл Николс и Ричард Шварц посвятили нарративной терапии целую главу. Она начинается со слов:

«Доминирующее в наши дни в семейной терапии нарративное направление является превосходным отражением постмодернистской революции в психотерапии вообще» [4, с. 687].

В то же время нарративный подход практически неизвестен среди психологов, консультантов, социальных работников в нашей стране, за исключением узкого сообщества специалистов. В течение длительного времени единственным изданием на русском языке, из которого можно было узнать о нарративной терапии, была книга Фридман и Комбс «Конструирование иных реальностей» [7]. Не лучше обстоят дела и с другими, относимыми к постмодернистским или конструкционистским, подходами: *терапией, ориентированной на решение, и сотрудничающей терапией*. Правда, в последнее время ситуация меняется:

расширяется сообщество специалистов, проявляющих интерес к нарративному подходу, появляются обучающие программы по нарративной терапии, регулярно проводятся семинары. В этом году в издательстве «Генезис» вышла последняя книга, написанная в 2007 году Майклом Уайтом, основателем нарративного подхода «Карты нарративной практики». И, тем не менее, нарративный подход пока остается малоизвестным, не очень распространенным. Многие специалисты даже не слышали о нем, другие – что-то припоминают, смешивая с другими практиками. Справедливости ради отмечу, что и в других странах нарративная терапия развивается в основном в рамках негосударственных центров. Отказавшись от экспертной позиции, не претендуя на истину, уйдя от канонов классического научного исследования, нарративная практика оказалась довольно неудобной для интеграции в сложившиеся традиции психологической мысли, консультирования и психотерапевтической помощи. И все же нарративная практика получает все большее распространение среди специалистов и оказывается востребована со стороны людей, обращающихся за психологической помощью, которым, в сущности, не очень важно, в каком подходе работает специалист, главное, чтобы это помогало ему справиться с трудными ситуациями, возникшими в его жизни. Надеюсь, что эта статья также сыграет свою роль в открытии возможностей помощи людям, содержащихся в идеях нарративного подхода.

История подхода

Моментом появления нарративного подхода можно считать выход в издательстве «Нортон» книги Майкла Уайта и Дэвида Эпстона (David Epston) «Нарративные средства достижения терапевтических целей», в которой их практика и идеи были осмыслены через призму нарративной метафоры. К этому моменту в практике Уайта и Эпстона уже присутствовали многие идеи, ставшие позже основой нарративного подхода. Например, знаменитая идея «экстернализации (externalization) проблемы» уже показала свою «чудодейственность» в ситуациях работы с такими проблемами как «анорексия/булимия», «хронический энкапрез», «патологическая скорбь» [10].

Основатель подхода – Майкл Уайт, родился 29 декабря 1949 года в городе Аделаида, в Австралии. В 1979 году он получил степень социального работника в Южно-Австралийском университете и поступил на работу в психиатрическое отделение датского госпиталя Аделаиды. В тот период в подготовке специалистов главенствовала системная теория. Уайта вдохновляли идеи Грегори Бейтсона, в первую очередь – его идеи контекстов восприятия информации, «ментальных карт», различие которых приводит к различным интерпретациям информации [1; 7]. Но рамки системной теории показались Уайту слишком узки. Он увлекся идеями Мишеля Фуко, в первую очередь – об особенностях современной власти – власти знания, распространяющей свое влияние через создание доминирующих

дискурсов. Ограниченность системной теории обозначалась и со стороны теории феминизма, идеи которой были близки жене Майкла, Шерил Уайт.

Встреча в 1982 году с Дэвидом Эпстоном, новозеландским терапевтом, привнесла в профессиональное поле Уайта новые контексты:

- ◆ культурную антропологию, в первую очередь, труды Барбары Маерхофф (Barbara Myerhoff);
- ◆ литературную теорию Джерома Брунера (Jerome Seymour Bruner), известного американского психолога, из которой Уайт и взял нарративную метафору, как более отвечающую духу его практики.

В послесловии к русскому изданию «Карт нарративной практики» Дэвид Эпстон пишет о потрясающей легкости и изяществе, с которым Уайт передвигался между «высокой теорией» и реальным жизненным опытом, конкретными практическими идеями [5, с. 315].

В конце своей жизни Уайт познакомился с идеями Льва Семеновича Выготского, которые вдохновили его на переосмысление своей практики, в результате чего появилась новая практика «простраивания опор» (scaffolding), помогающая людям преодолеть пространство между тем, что им знакомо и привычно и связано с проблемно-насыщенной историей, и возможным знанием о своей жизни, в которой получают звучание иные, предпочитаемые людьми истории. Толчком для развития этой практики послужила идея Выготского о зоне ближайшего развития из работы «Мышление и речь» [2]. 4 апреля 2008 года Майкл Уайт умер, оставив множество трудов и подход, имеющий тысячи последователей по всему миру.

Сейчас нарративный подход бурно развивается, впитывая в себя множество созвучных идей и теорий, порождая практики помощи людям, уже не укладывающиеся в пространство чистой психотерапии и консультирования. В частности, многие идеи нарративной терапии удивительно созвучны *концепции социального конструкционизма* [6; 7], в основе которого лежит идея социального конструирования знания в процессе взаимодействия людей в противовес идее открытия. Конструкционизм подвергает также сомнению возможность ценностно нейтральной науки, обращая внимание на ответственность ученого, исследователя, специалиста, помогающего людям, за те идеи, которые входят в мир и получают поддержку благодаря их деятельности [3].

Что такое нарративный подход?

Нарративная практика – это стремление найти уважительный, необвиняющий подход к консультированию и работе с сообществами, где люди рассматриваются как эксперты собственной жизни и проблемы отделяются от людей [8]. Визитной карточкой нарративного подхода можно считать выражение: «Человек – это не проблема, проблема является проблемой». Этот подход исходит из предположения, что у людей есть множество

умений, верований, компетенций, ценностей, намерений и способностей, которые могут помочь им в уменьшении влияния проблем на их жизни.

Одним из ключевых моментов нарративного подхода является нарративная метафора. Здесь важно отметить, что жизнь людей состоит из множества событий. Часть из этих событий запоминается, часть нет, некоторые сохраняются всеми членами семьи, другие остаются личными. Но события не просто сохраняются в качестве отдельных эпизодов жизни, обычно люди объединяют эти события в определенной последовательности, разворачивающиеся во времени. Так возникают истории, через призму которых события наделяются смыслом, и возникает сюжет истории [8]. Приходя на встречу с консультантом, люди ищут помощи в решении трудностей, с которыми они столкнулись в своей жизни, и рассказывают историю проблемы, или «проблемно-насыщенную» историю.

Воспользуемся примером из опыта моего консультирования (имена участников изменены).

Ольга, женщина 45 лет, пришедшая на консультацию со своим 14-летним сыном Ильей, рассказывает о том, что в последнее время в их с сыном отношениях стало много конфликтов.

Сын уточняет, что это она на него кричит.

«Конечно, – возражает Ольга, – но ведь он ничего не желает делать!»

В этот момент матери и сыну вспоминается множество эпизодов, дополняющих целостность картины, которую каждый из них пытается создать, чтобы донести до меня как консультанта трудность этой ситуации. И эта картина, эта история важна для них. В этой истории представлена ноша, которую несут люди, пришедшие на консультацию, и сила, которую они проявляют на этом пути. Но за первым планом мы уже можем разглядеть и вторую историю, историю о надеждах и ожиданиях от отношений между матерью и сыном. И то, что они пришли на консультацию, подтверждает историю надежды.

Очень важно расспросить людей о проблемной истории, о том, как именно она проявляется, где, в чем, в каких сферах жизни? В этой ситуации у меня возникли вопросы:

- ◆ как вы понимаете, что ваш сын ничего не хочет?
- ◆ в каких ситуациях у вас возникает это ощущение?
- ◆ как это нежелание действует на вашего сына? На ваши с ним отношения?
- ◆ можете ли вы дать имя этой проблеме?
- ◆ что бы произошло, если эта проблема стала еще больше влиять на вашего сына и на ваши отношения?

Оказалось, что, по мнению Ольги, нежелание больше всего затрагивает учебу, особенно выполнение домашних заданий. И наиболее подходящее название для этой проблемы – Лень. И если эта Лень будет и дальше расширять свое действие, то Ольга опасается, что Илья станет не только неуспешным в школе, но и в жизни в целом. При таком развитии событий

она останется его единственной поддержкой.

Я обратился к Илье с вопросами:

- ◆ как ты относишься к тому, что ты услышал от мамы?
- ◆ насколько это совпадает с твоим видением?
- ◆ как тебе это название, предложенное мамой?
- ◆ как ты относишься к ее опасениям?
- ◆ видишь ли ты сам влияние проблемы на свою жизнь, на ваши с мамой отношения?
- ◆ как ты относишься к этому влиянию?

Из ответов Ильи я узнал, что Лень действительно влияет на него, и это имеет некоторые негативные последствия. Особенно его беспокоит, что это портит их отношения с мамой. Правда, он не согласен с маминой оценкой степени влияния Лени на его учебу, и тем более – с ее оценкой его перспектив. Кроме того, Илья уверен, что Лень позволяет ему заниматься более интересными, чем учеба, вещами – чтением фэнтези и компьютерными играми. Илья видит проблему в том, что мама постоянно пытается все знать и контролировать его жизнь, и дал название этой проблеме – Контроль.

В ходе дальнейшего обсуждения с Ольгой и Ильей они пришли к выводу, что Лень и Контроль тесно связаны друг с другом, и они оказывают серьезное и нежелательное влияние на отношения мамы и сыны.

Дальше мы поговорили, чему в их жизни мешают проблемы Лени и Контроля, через обсуждение следующих вопросов:

- ◆ каковы были бы (а, как выяснилось, и бывают) отношения между Ольгой и Ильей, когда Лень и Контроль не влияют на их жизнь?
- ◆ какие сферы их жизни еще не захвачены Ленью и Контролем, и как они могут быть расширены?

После этого стала рождаться и укрепляться новая, альтернативная проблемной и более предпочитаемая Ольгой и Ильей история их отношений.

Это весьма схематичное описание составлено мной на основе одного из реальных случаев. Я выбрал его, поскольку похожие темы часто возникают в отношениях между родителями и подростками. Но при всей их кажущейся схожести они очень различны. Даже если в очередной раз в качестве названия проблемы прозвучит «Лень», очень важно прояснить, какова именно эта Лень, как она проявляется, какова ее манера действия.

Часто люди – и родители, и подростки, и супруги, пользуются для описания своих проблем наиболее распространенными (доминирующими) на настоящий момент в обществе объяснениями, или историями, как бы подгоняя себя под общий стандарт, в том числе – стандарт переживания проблем. Достаточно курьезно встречаться с ситуациями,

когда подросток объясняет сложности, возникшие между ним и родителями, привлекая идеи «подросткового кризиса», «протеста против мнения взрослых», «потребности во внимании» и др. Не подвергая сомнению возможную полезность этих идей, нарративная практика предлагает «распаковать» их содержание, дать их более «насыщенное» описание, основанное на личном опыте человека, который ее использует. Например, расспросить, как проявляется подростковый кризис в жизни именно этого подростка.

Нарративное мировоззрение

Иногда нарративный подход пробуют представить как набор технологий: экстернализации, деконструкции, пересочинения, оставив при этом в стороне его мировоззренческую основу – представление о социальном характере идентичности, об уважении к людям и их историям, внимание к вопросам власти и ответственности и другим идеям. Такое использование может до неузнаваемости исказить суть подхода. Возможно, этим объясняется и то, что в течение долгого времени нарративные практики, в том числе и сам Уайт, избегали его «технологизации». Только после многолетнего опыта помощи людям и обучения, как пишет сам Уайт в предисловии к «Картам нарративной практики», идя навстречу людям, которые «просили придумать что-нибудь, чтобы разработанные мной терапевтические техники стали понятней и прозрачней», он оформляет вопросы в алгоритмы, которым дает название «карт», развивая метафору путешествия, в котором карты могут помочь сориентироваться на местности, открываемой в ходе терапевтических бесед. При этом Уайт подчеркивает, что карты – это только один из возможных вариантов вспомогательного ориентировочного средства, и приглашает специалистов к поиску своих собственных метафор [5, с. 19], предостерегая от восприятия их в качестве «истинного» или «верного» руководства по нарративной терапии. Главная опасность техник, по мнению Уайта, заключается в том, что «мы можем начать некритично воспроизводить в терапевтической практике то, что нам знакомо и привычно вне зависимости от того, как это влияет на людей, которые обращаются к нам за помощью» [там же, с. 20]. Ему вторит и Джил Фридман, говоря, что рабское следование карте ценой игнорирования того, что действительно волнует людей, обратившихся за помощью, может нанести непоправимый ущерб терапевтическим отношениям [там же, с. 14].

Нарративный подход – это, скорее, мировоззрение, чем технология. Сам Уайт обозначает его как постструктуралистский взгляд на мир, противопоставляя его как альтернативу структуралистскому. Для структуралистской ориентации видимые проявления мира, в том числе – поведение человека – это поверхностные проявления глубинной, «истинной» сущности, понять которую может специалист, являющийся экспертом в определенной сфере. Подобный взгляд на реальность, судя хотя бы по его распространенности, показал себя весьма успешно в решении многих проблем. Однако при

перенесении в сферу оказания помощи людям проявляются существенные ограничения этой позиции. Специалист становится экспертом, обладающим властью определять идентичность людей и интерпретировать ее в соответствии с теми или иными нормами: ставить диагноз, классифицировать, приводить в соответствие со своим представлением о норме. В противоположность этому взгляду, пост-структурализм признает многообразие и отводит самому человеку место главного эксперта по собственной жизни. Вместо классификации и типизации ценится специфичность и многообразие. Идентичность рассматривается не как некая сущность, скрытая внутри индивида, а как нечто, что рождается и постоянно изменяется в контексте социальных взаимодействий социальных институтов, сообществ людей, формируется историческими и культурными силами [9].

Из этой позиции следуют и возможные цели нарративной практики. Отказавшись от претензий на истину и суждений о нормальной личности или функциональной семье, нарративная практика предлагает другие ориентиры:

- ◆ помощь людям в определении предпочитаемых способов, или предпочитаемых историй, жизни и взаимодействия с собой и другими;
- ◆ создание пространства для развития (богатого и насыщенного описания) предпочитаемых историй;
- ◆ поддержка людей в ощущении себя способным влиять на собственную жизнь, стать в большей степени автором предпочитаемой истории своей жизни;
- ◆ содействие ее воплощению человеком в отношениях с другими людьми, через объединение людей в сообщества заботы и поддержки.

Заключение

Специфика нарративной практики не только открыла пространство для новых терапевтических идей, а, и это в первую очередь, сделала возможным построение отношений сотрудничества с людьми, традиционно «выпадающими» или «вытесняемыми» из общества. Это люди с психиатрическими диагнозами, это дети и подростки, чье поведение вызывает недовольство общества и рассматривается как «девиантное», это члены семей, отнесенных к «неблагополучным» или «дисфункциональным». Нарративные практики работали с коренными жителями Австралии и Новой Зеландии, помогая людям восстановить свою идентичность и справиться со множеством проблем, вошедши в их жизнь за последние сотни лет, в том числе – проблемами алкоголизации и криминализации. Команда Далвич-Центра выезжала в Руанду искать возможности преодоления последствий ужасного геноцида. Нарративные идеи оказались наиболее востребованы специалистами во всем мире, ведущими социальную работу с людьми, в силу разных обстоятельств оказавшимися в ситуации маргинализации. И причины тому – восстановление смысла этой работы, возможность помогать людям в самых трудных ситуациях, сохраняя уважение к

ним, изменения в жизни людей, появляющиеся даже в тех случаях, которые уже были признаны «безнадежными» другими специалистами.

Все это выводит нарративную практику за рамки чисто терапии, превращая в практику социального преобразования. Для нарративных практиков всегда были важны вопросы социальной справедливости, при этом Уайт не поддерживал идею рассмотрения нарративной практики как общественно-политического движения. Он предпочитал говорить о политике с маленькой буквы «п» [9, с. 121], имея при этом в виду, что реализация идеи уважения, отказ от практик маргинализации, поддержка развития сообществ в повседневной практике консультанта несет изменение не только в жизнь отдельных людей и сообществ, но и общества в целом.

Подробнее об этом подходе можно узнать с помощью следующих основных электронных информационных ресурсов и источников, указанных в списке литературы:

- ◆ Сайт, созданный Дарьей Кутузовой, с наибольшим количеством качественных материалов по нарративной практике на русском языке:
<http://narrlibrus.wordpress.com/>
- ◆ Сайт Центра нарративной психологии и практики, организованного Натальей Савельевой, Екатериной Жорняк и Екатериной Дайчик:
<http://www.narrative.ru/>
- ◆ Сайт Далвич-центра, созданного Майклом Уайтом, основателем нарративного подхода, и его женой Шерил Уайт: <http://www.dulwichcentre.com.au/>
- ◆ Сайт, организованный и поддерживаемый вторым со-основателем нарративного подхода Дэвидом Эпстоном:
<http://www.narrativeapproaches.com/welcome.html>
- ◆ Сайт Института нарративной терапии (Англия), который проводит программы подготовки нарративных терапевтов, объединяет ведущих практиков Англии, двое из которых – Сара Уолтер и Хью Фокс уже побывали в России:
<http://www.theinstituteofnarrativetherapy.com/>
- ◆ Сайт Центра «Перекресток», где работают с подростками и их семьями в духе партнерства и сотрудничества, используя в том числе и нарративный подход, удивительно созвучной развиваемому в «Перекрестке» восстановительному подходу: <http://www.perekrestok.info/>

Литература

1. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии. М., 2000.

2. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1982.
3. Джерджен К. Дж. Социальный конструкционизм: знание и практика. Мн., 2003.
4. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепция и методы. М., 2004.
5. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. М., 2010.
6. Уинслэйд Д., Монк Д. Нарративная медиация: новый подход к разрешению конфликтов. М., 2009.
7. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия. М., 2001.
8. Morgan A. What is narrative therapy?: an easy-to-read introduction. Adelaide, 2000.
9. White M. Reflections on Narrative Practice: Essays and interviews. Adelaide, 2000.
10. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. N.Y., 1990.

Narrative Therapy: Realization of Practice of Respect

V. V. Moskvichev,

Director of Centre of Social and Psychological Adaptation and Development of Adolescents "Crossroads" (moskslav@mail.ru)

This paper presents one of the fastest growing trends in modern psychotherapy – narrative approach to therapy and community work. Michael White (1949-2008) was the founder of narrative therapy. He lived and worked in Australia. This approach is associated with the ideas of postmodernism, post-structuralism, and social constructionism. Narrative therapy seeks to be a respectful, non-blaming approach to counseling and community work, which centers people as the experts in their own lives and views problems as separate from people. It is based on narrative metaphor. As these descriptions suggest, stories are central to an understanding of narrative ways of working. People link the events of their lives in sequences that unfold through time according to a theme or plot. These stories became a way of explaining or making sense of events. This meaning forms the plot of the story. When people are faced with problems, their stories often take a problem-saturated character, and begin to dominate in their lives. Narrative therapists, when initially faced with seemingly overwhelming thin conclusions and problem stories, are interested in conversations that seek out alternative stories which they would like to live their lives.

Keywords: narrative approach to therapy and community work, postmodernism, poststructuralism, social constructionism, exteriorization, reauthoring.

References

1. Bejtson G. Jekologija razuma. Izbrannye stat'i po antropologii, psihiatrii i jepistemologii. M., 2000.
2. Vygotskij L. S. Sobranie sochinenij. T. 2. M., 1982.
3. Dzherdzhen K. Dzh. Social'nyj konstrukcionizm: znanie i praktika. Mn., 2003.
4. Nikols M., Shvarc R. Semejnaja terapija. koncepcija i metody. M., 2004.
5. Uajt M. Karty narrativnoj praktiki: Vvedenie v narrativnuju terapiju. M., 2010.
6. Uinsljej D., Monk D. Narrativnaja mediacija: novyj podhod k razresheniju konfliktov. M., 2009.
7. Fridman Dzh., Kombs Dzh. Konstruirovanie inyh real'nostej: Istorii i rasskazy kak terapija. M., 2001.
8. Morgan A. What is narrative therapy?: an easy-to-read introduction. Adelaide, 2000.
9. White M. Reflections on Narrative Practice: Essays and interviews. Adelaide, 2000.
10. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. N.Y., 1990.