

ТЕМА 8. ПОСТМОДЕРНИЗМ В СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

НАРРАТИВНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

1. Постмодернистское мировоззрение как методологическое основание нарративной психотерапии.
2. Сущность нарративной психотерапии.
3. Практика нарративной психотерапии.

1. Постмодернистское мировоззрение как методологическое основание нарративной психотерапии.

К середине 1970-х для социальных наук **смысл** стал центральным понятием (как интерпретируется мир, какими кодами реальности (смысл). Сторонники *социального конструктивизма*: Гарри Гутман, Линн Хоффман (1990), Кеннет Герген (1985) ознакомили многих людей из психотерапевтических кругов с идеями социального конструктивизма.

Главная предпосылка социального конструктивизма состоит в том, что убеждения, ценности, установления, обычаи, ярлыки, законы, разделение труда, существующие в том или ином обществе, все то, что составляет **наши социальные реальности, конструируются членами культуры по мере того, как они взаимодействуют друг с другом, поколение за поколением, день за днем**. Другими словами, сообщества конструируют “линзы”, сквозь которые их члены интерпретируют мир.

Принятие постмодернистского, социально-конструктивистского мировоззрения влечет за собой принятие следующих основных положений:

1. Реальности социального конструируются.
2. Реальности убеждаются через язык.
3. Реальности организуются и поддерживаются через нарратив.
4. Нет неоспоримых истин.

2. Сущность нарративной психотерапии.

В числе пионеров нарративной психотерапии, прежде всего, нужно назвать имя Майкла Уайта (Аделаида, Южная Австралия), его супругу Черил Уайт, а также таких известных современных психотерапевтов как Дэвида Эпстона, семейного психотерапевта из Окленда (Новая Зеландия), Джеффри Циммерман и Вики Диккерсон. Книга семейных психотерапевтов Джилл Фридман и Джин Комбс «Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия» переведена на русский язык. Джерем Брунер — социолог, первый ввел термин «нарративная психотерапия» и существенно повлиял на концепцию повествования в семейной психотерапии.

Семейные психотерапевты Джилл Фридман и Джеймс Комбс применяют две метафоры — “нарратив” и “социальная конструкция” — для организации своей клинической работы

Нарратив – повествование,

Нарративная психотерапия – повествовательная терапия

В основе нарративной (повествовательной) терапии лежит работа с жизненными историями клиентов: анализ проблемных историй и создание альтернативных повествований, открывающих новые перспективы для людей.

В качестве объекта в нарративной семейной психотерапии с которым работает психотерапевт выступают нарративы, которые разворачиваются через терапевтическую беседу

Ключ к этой терапии лежит в том, что в любой жизни всегда больше событий, которые не удовлетворяют истории, чем тех, которым повезло. Это означает, что, когда жизненные нарративы несут болезненные смыслы или предлагают, как кажется, неблагоприятный выбор, они могут быть изменены посредством введения других, ранее не помещенных в историю, событий или извлечения нового смысла из уже получивших свою историю событий, что позволяет конструировать новые нарративы.

3. Практика нарративной психотерапии

Нарративная психотерапия имеет своей целью трансформацию идентичности как отдельных членов семьи, так и семейной идентичности в целом. Практика нарративной психотерапии заключается в том, чтобы помочь клиентам деконструировать непродуктивные повествования и реконструировать новые и более продуктивные.

В практике нарративной психотерапии используются следующие техники и приемы:

экстернализация проблемы;

деконструктивное слушание;

наименование сюжета (или проблемной истории);

постановка вопросов в режиме относительного влияния;
использование вопросов, «открывающих пространство».
для создания «уникальных эпизодов».

В определенном смысле нарративная терапия завершает процесс расширения круга ответственности за проблемы. Психоанализ обвинял индивидов, системные психотерапевты спасали индивидов и обвиняли семьи, теперь же сторонники нарративной терапии спасают индивидов, а семьи и возлагают вину за их проблемы на общество

КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РЕШЕНИЕ.

1. Методологические основания краткосрочной терапии, ориентированной на решение.
2. Сущность терапевтического процесса.
3. Приемы и техники терапевтической работы.

1. Методологические основания краткосрочной терапии, ориентированной на решение.

Краткосрочная терапия, ориентированная на решение (КТОР), возникла в конце 70-ых годов XX столетия в Милуокском центре краткосрочной терапии в США.

Основоположниками подхода являются супружеская пара Стив де Шазер и Инсу Ким Фог. Активное развитие краткосрочной терапии, ориентированной на решение происходило в 80-е и 90-е годы прошлого века. Она остается востребованной и пользуется популярностью современных психотерапевтов.

Методологическим основанием КТОР является *социальный конструкционизм*.

Для КТОР *характерна когнитивистская направленность*. Поведение человека определяется внутренними понятийными схемами (фреймами) и зависит от того, как человек воспринимает себя, других людей. Опыт поведения, который человек приобретает в различных ситуациях, в свою очередь воздействует на его понимание. Таким образом, между восприятием и поведением существует циркулярная последовательность.

КТОР представляет собой развитие классической системной психотерапии, сохраняя *приверженность принципу системности*. В качестве системы выступает не семья, обратившаяся за помощью. Речь идет о терапевтической системе «терапевт – клиент». В процессе циркулярного взаимодействия этих двух подсистем происходит поиск эффективного решения проблемы.

2. Сущность терапевтического процесса.

Объектом терапии является сам процесс терапевтического взаимодействия, в который включены клиентская подсистема (один или несколько человек) и

подсистема терапевта (терапевтическая команда). Между двумя подсистемами происходит обмен информацией. Именно этот циркулярный процесс составляет содержание психотерапии.

Важными постулатами для построения терапевтического процесса являются:

- во-первых признание того, что достижение желаемых изменений возможно;
- во-вторых, путь к ним лежит через пошаговое приближение к цели,
- в-третьих, первое минимальное поведенческое изменение — свидетельство начала движения к решению проблемы.

Отсюда, в процессе терапии условно можно выделить два смысловых этапа:

первый — выявление желаемого (вместо проблемного) положения дел и принятие его клиентом в качестве терапевтической цели;

второй — пошаговое приближение к желаемой ситуации.

3. Приемы и техники терапевтической работы

Терапевты, работающие в концепции КТОР, оказались весьма изобретательными в разработке специальных технических приемов, полезных для успешного решения проблем.

На первом этапе работы важно произвести деконструкцию проблемы, для чего используются следующие приемы:

- ✓ нормализация проблемы,
- ✓ экстернализация проблемы,
- ✓ переопределение проблемы,
- ✓ нетотальность проблемы,
- ✓ выявление связи проблемы с другой проблемой,
- ✓ полезность проблемного опыта

Терапевты, работающие в концепции КТОР разработали специальные технические приемы, использование которых полезно для успешного решения проблем.

Среди них:

- ✓ техника «чудесного» вопроса,
- ✓ шкалирование,
- ✓ техника одного шага,
- ✓ техника комплимента,
- ✓ терапевтическая метафора,
- ✓ домашние задания.

Домашние задания активно используются психотерапевтами КТОР. Основная задача домашних заданий — дать возможность клиентам пережить и приобрести опыт изменения.