

11. Gordon, R.A. Bulimia : a Sociocultural Interpretation / R.A. Gordon // The Bulimic College Student / L.C. Whitaker. – London : Haworth Press Inc., 1989. – P. 41–55.
12. Garner, D. M. Development and validation of a mulidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia / D.M. Garner, M.P. Olmstedt & J. Polivy // International Journal of Eating Disorders. 1983. – No. 2. – P.15–34.
13. Striegel-Moore, H. Etiology of binge eating: A developmental perspective / H. Striegel-Moore / Binge eating: nature, assessment, and treatment / Fairburn C. G, Wilson G. T. New York, London. 2002. P. 144–205.

Нарративная практика: работа с семейной проблематикой с использованием экстернализации

Степанова Л.Г.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

г. Минск, Беларусь

stepanova_lg@yahoo.com

Ключевые слова: нарративная практика, нарративная психотерапия, экстернализация, семейная проблематика.

Начиная с конца 1980-х – начале 1990-х годов нарративный подход является самостоятельным направлением в современной психологической практике. Этот подход интересен тем, что он не утверждает, что проблемы в людях, и чтобы справиться необходимо «бороться с собой». Напротив, нарративный подход помогает взглянуть на свою жизнь с ресурсной позиции, т.к. каждый момент содержит пространство для существования многих историй, и одни и те же события в зависимости от приписываемых им смыслов и характер связей могут сложиться в разные нарративы. Основатель этого направления М. Уайт [2] предположил, что мы воспринимаем

жизненный опыт через призму историй о нас, которые рассказываем мы сами и которые другие рассказывают нам. Эти истории складываются в социальном контексте, причем имеет место постоянный процесс смыслопорождения по мере того, как наш опыт организуется в истории: события, происходящие в различные моменты времени, связываются в последовательности на основе какого-либо сюжета или темы. Однако не существует единственной истории, которая могла бы охватить всю совокупность проживаемого нами опыта, и, хотя некоторые истории о наших жизнях становятся доминирующими и привилегированными по отношению к другим, каждый из нас состоит из множества историй и проживает полиисторийную жизнь.

В самом широком смысле нарративная психотерапия является беседой, в процессе которой люди пересказывают, т.е. рассказывают по-иному истории своей жизни. Люди – существа интерпретирующие. Постоянно переживая нескончаемую вереницу событий, они стремятся увидеть их взаимосвязанными и объяснимыми, т.е. осмысленными. В действительности жизнь человека мультиисторична. В ней состязаются за привилегированное положение разные истории. Какая-то из них доминирует. Если доминирующая история закрывает человеку возможности развития, можно говорить о существовании проблемы. Каждый момент содержит пространство для существования многих историй, и одни и те же события в зависимости от приписываемых им смыслов и характер связей могут сложиться в разные нарративы.

М. Николс, Р. Шварц определяют цель нарративной психотерапии следующим образом: «Нарративные психотерапевты не решают проблем своих клиентов. Они содействуют пробуждению своих клиентов ото сна – их освобождению от иллюзий, в которые они были погружены под действием культурных факторов, для того, чтобы клиенты могли осуществить самостоятельный выбор и пользоваться богатством своих возможностей ... Нарративная психотерапия служит изменению идентичности клиентов, делая из посредственностей героев» [1, с. 407]. D. Epston, M. White также отмечают: «Поскольку цель нарративной психотерапии – содействие созданию клиентом таких альтернативных историй, которые бы ассимилировали прежде игнорируемые аспекты его жизненного опыта, и формирование у него нового представления о себе, очевидно,

что нахождение или создание среды для достижения этой цели – также важнейшая задача такой терапии» [4, с. 31].

Нарративные психотерапевты работают с клиентами и семьями таким образом, что бы помочь им стать авторами своей жизни. Это достигается в процессе нарративной психотерапии путем использования ряда основных приемов и техник. Одной из таких ключевых техник является экстернализация проблемы, которая является также и одним из этапов нарративного психотерапевтического процесса. Экстернализирующую беседу (т.е. отделение проблемы от клиента) по праву можно назвать «визитной карточкой» нарративной психотерапии.

Понятие экстернализирующей беседы впервые было введено в сферу семейной психотерапии в начале 1980-х годов Майком Уайтом. Важно отметить, что экстернализирующая беседа представляет собой нечто большее, нежели просто «лингвистическое упражнение». Она связана с особым взглядом на мир. Потенциал экстернализирующих бесед велик, т.к. они способны обеспечивать контекст, в котором члены семьи, отрезанные друг от друга проблемой, смогут снова встретиться, чтобы совместно предпринять какие-то шаги для ее решения. Используя экстернализирующую беседу в работе с семьей, психотерапевт «не будет ни исследовать семейные отношения и семейную динамику, ни заниматься изучением критических этапов в прошлом опыте членов семьи, повлиявших на их текущие проблемы ... Психотерапевт поможет семье экстернализовать проблему, т.е. ее деконструировать ... Проблема при этом начинает восприниматься как некая сущность, с которой они могут общаться, объединившись вместе» [3, с. 348].

Экстернализация грамматически выражается в том, что проблема описывается как существительное. Таким образом, устанавливается дистанция между членами семьи (подлежащим в предложении, субъектом) и проблемой (дополнением), и появляется пространство, в котором могут развиваться разнообразные отношения. Для обыденного языка экстернализация не всегда «естественна», поэтому экстернализирующие вопросы могут выглядеть странно. Тем не менее важно сохранять это грамматическое разотождествление проблемы и членов семьи, чтобы «проблемность» не воспринималась как неотъемлемая характеристика их действий. Можно привести примеры

интернализующих (которые более распространены в психотерапии) и экстернализирующих вопросов и сравнить: «как проявляется то, что Вы ленивый?» и «как Леня влияет на Вас, что она заставляет Вас делать, чему мешает?»; либо «как то, что Вы ленивый, влияет на Ваше отношение к себе?» и «как Леня влияет на Ваше отношение к себе?»; или «пробовали ли Вы что-то делать, чтобы изменить себя? Что Вы пробовали делать?» и «Были ли случаи, когда Леня приходила, но Вам удавалось с ней справиться, не пустить ее в свою жизнь? Как Вам это удавалось?». В результате проблема становится некой сущностью, отличающейся и отдельной от человека или семьи, когда люди не привязаны к негативным суждениям о своей жизни, открываются новые возможности, помогающие справиться с существующими проблемами.

При экстернализации членов семьи просят описать цели и намерения проблемы, какие области жизни членов семьи она контролирует, а какие все еще нет; ее виды на их (членов семьи) будущее; то, что проблема заставляет членов семьи думать о себе, других людях и взаимоотношениях с ними; нарисовать картину «захвата» проблемой различных областей жизни членов семьи, на которой можно будет отмечать «отвоеванные» в уникальных эпизодах территории. Отделяя членов семьи от проблемы, практика экстернализации не отделяет их от ответственности за поступки, способствующие ее поддержанию. Напротив, принятие ответственности и переживание большей способности к действию – одно из следствий экстернализации. «Если человек и проблема суть одно, то существует очень мало способов избавления от проблемы, помимо причинения вреда самому себе. Но если отношения человека с проблемой становятся более определенными, четко и ясно описанными, как это происходит в экстернализирующих беседах, появляется новый набор возможностей для пересмотра этих отношений» [2, с. 38].

I. Goldenberg, H. Goldenber [3] отмечают, что задача нарративного психотерапевта – помочь членам семьи посредством экстернализации своей проблемы общаться с ней и тем самым по-новому увидеть свой опыт. Кроме того, экстернализация помогает членам семьи ощутить свои возможности по изменению своего поведения и нахождению альтернативных вариантов. Проблема начинает восприниматься как то, на что они могут повлиять, как нечто подвижное и изменчивое.

Способ расспрашивания, который применяется в экстернализирующей беседе, можно сравнить с журналистским расследованием. Отвечая на «журналистские» вопросы, которые задает психотерапевт, члены семьи, приходящие за помощью, занимают позицию, сходную с исследовательской позицией журналиста. Таким образом они вносят свой вклад в «выведение проблемы на чистую воду». Они узнают, как функционирует проблема: что она делает и зачем, каковы намерения, лежащие в основе совершаемых ею поступков.

В какой-то момент в ходе экстернализирующих бесед члены семьи начинают осознавать, что они и то, что им внушает проблема, – это не одно и то же, это не единственно правильный способ видеть себя и относиться к себе. Они начинают прислушиваться к тому, что важно для них, озвучивать намерения и ценности, противоречащие тем, что навязывает им проблема. В этот момент осуществляется переход на новую позицию: членов семьи начинают действовать, стремясь уменьшить влияние проблемы и воплотить в жизнь то, что для них важно, оставаясь при этом на исследовательской позиции или время от времени возвращаясь к ней.

Экстернализирующие беседы могут использоваться не только для рассмотрения проблем. Их можно применять и более широко, например, при определении сильных сторон или выявлении ресурсов членов семьи. Например, клиент говорит, что ему «двигаться вперед помогает его смелость». Подобное выражение может явиться поводом начать экстернализирующую беседу, дающую более насыщенное описание этого качества, и узнать, какова история смелости, каким образом она связана с определенными навыками решения проблем и с жизненными знаниями, которые могут быть полезны клиенту.

Так как процесс экстернализации происходит в сотрудничестве с теми, кто обращается к психотерапевту за помощью и психотерапевт вступает в терапевтические беседы с убеждением, что проблемы, беспокоящие людей, не располагаются у них внутри, а видит проблемы как нечто, что сложилось под воздействием более широких историй, то это, в свою очередь, влияет на вопросы, которые психотерапевт задает, и на те беседы, которые получаются в результате. Однако, прежде чем переходить к экстернализации проблемы, ее необходимо определить. Важно, когда то, что

экстернализируется, получает имя или название. Это имя должен дать сам клиент. Обычно клиент довольно быстро дает название, например, обвинение, вина, ссора, страх, беспокойство, ревность. Иногда для того, чтобы выяснить, что же необходимо экстернализовать, требуется некоторое время. Например, когда люди начинают с того, что их проблема – «тревожное расстройство личности», с очень высокой вероятностью человек не сам пришел к такому описанию ситуации. Скорее всего, оно не лучшим образом будет соответствовать опыту клиента, его переживаниям. Поэтому здесь следует выяснить, как клиент называл для себя то, что с ним происходит, пока не узнал, что это называется «тревожным расстройством личности». После некоторого обсуждения клиент может сформулировать свое собственное описание, и тогда проблема может быть названа, например, «Страх, который приходит», или «Дрожь», или «Суета», или «Тревога». Что бы это ни было, важно, чтобы название соответствовало переживаниям клиента. Это важно потому, что как только для проблемы найдено имя, соответствующее опыту клиента, оказывается, что понимания, знания, умения клиента становятся более доступными. Ведь понять и придумать, каким образом можно разобраться со «Страхом, который приходит», может быть проще и понятнее, чем справиться с «тревожным расстройством личности». Важно отметить, что может существовать более чем одно экстернализованное определение проблемы. Члены семьи могут дать пять различных определений проблемы, и это совершенно нормально. Даже если у людей разные определения, обычно удастся договориться о том, чтобы в каждый конкретный момент совместно рассматривать какую-то одну из экстернализованных проблем или какой-то один из экстернализованных аспектов того, что беспокоит членов семьи.

В проведении экстернализирующей беседы можно выделить четыре последовательных этапов. Рассмотрим их на следующем примере: за помощью обратилась клиентка по поводу плохих отношений с дочкой-подростком, т.к. они очень часто конфликтуют из-за отказа девочки помогать по дому.

Первый этап – обсуждение конкретного, максимально приближенного к опыту членов семьи определения проблемы. На этом этапе психотерапевт поддерживает членов семьи в обсуждении того, как можно определить и обозначить сложную ситуацию и

проблемы, по поводу которых они обратились на терапию. Здесь важно выяснить не только как понимает эту проблема мать, но также как сама девочка понимает свою проблему. Девочка может сказать, например, что это протест против несправедливости, т.к. ее младшая сестра (разница 2 года) также ничего не делает и ее никто не заставляет. Она может назвать свой протест словом «гнев». На первом этапе работы можно выяснить, например, «Как выглядит твой Гнев? Какого он цвета, формы? На что или кого он похож? Как его зовут? Что он сделала с твоей жизнью? Кто помогает Гневу вырастать большим и сильным?».

Второй этап – исследование последствий воздействия проблемы, ее влияния на разные области жизни членов семьи, в которых выявлены сложности. Вопросы о воздействии проблемы укрепляют позиции экстернализирующей беседы; в этот момент становится очевидным отход от более распространенных интернализирующих бесед. Это могут быть такие вопросы, как «Когда Гнев подталкивает тебя, в какие неприятности он хочет тебя втянуть? Каковы его цели? Когда Гнев неподалеку, как он влияет на твои отношения с матерью? Что поддерживает Гнев, а что помогает справиться с ним в определенных ситуациях?». Следует получить яркое, конкретное образное описание, уточнив планы и занятия проблемы, услышать рассказ о последствиях этих занятий, – и в результате прийти к заключению о том, что именно эта проблема планирует для данного и клиента и его семьи, какие у нее виды на их жизнь.

Третий этап – оценка последствий воздействия проблемы. На этом этапе психотерапевт поддерживает семью, помогает ей оценивать «поступки» проблемы и последствия ее воздействия на разные области жизни. Подобная оценка, как правило, запускается следующими вопросами: «Тебя устраивает то, что делает Гнев? Как ты относишься к тому, что происходит? Что ты чувствуешь в связи с этим? Каково тебе живется бок о бок с этим? В какие моменты эти последствия наиболее сильны или наиболее слабы для тебя?». Эти и подобные вопросы предлагают людям остановиться и подумать о том, что происходит в их жизни. Для многих из нас это совершенно новый опыт, потому что чаще подобное оценивание осуществляется в отношении нас кем-то другим. Ведь среди детей и подростков большое количество тех, у кого никогда не было

возможности высказать свое отношение к происходящему в их жизни. Вместо этого свое мнение, свою оценку высказывали их родители.

Четвертый этап – обоснование оценки, выбора позиции. На этом этапе фигурируют вопросы о том, почему члены семьи выбирают ту или иную позицию. Эта стадия, как правило, начинается с вопросов типа «Почему тебе это нравится или не нравится? Почему ты так относишься к тому, что происходит?» Однако подобное расспрашивание может быть начато и по-другому. Иногда имеет смысл попросить рассказать историю, которая обоснует это «почему»: «Ты не могла бы рассказать мне о своей жизни что-то, что поможет мне понять, почему ты занимаешь именно эту позицию по отношению к происходящему? А теперь я бы хотела узнать все, что ты готова мне рассказать о том, почему поведение и планы проблемы тебя не устраивают». Эти вопросы играют важную роль – они помогают клиентам озвучить, осознать, понять и в дальнейшем развить важнейшие элементы своего представления о жизни, включая собственные намерения, цели, надежды, задачи и добровольно взятые на себя обязательства, ценности, знания о жизни и жизненные умения, уроки, которые они извлекли из разных ситуаций.

Эти и им подобные вопросы помогают разместить существование проблемы в контексте некой сюжетной линии (истории). Когда мы размещаем проблемы – например, Гнев, – в сюжетных линиях историй, мы можем пролить больше света на то, каким образом проблема получила такое большое влияние на жизнь человека. Клиенты при этом узнают много нового и дают более насыщенное описание того, каким образом они могут вернуть себе свою жизнь, забрав ее из-под власти проблемы.

Каковы же эффекты экстернализирующих бесед? Во-первых, клиенты испытывают чувство облегчения, т.к. осознают, что они сами не являются проблемой. Во-вторых, экстернализирующие беседы «децентрируют» проблему, смещают ее с центральной позиции в жизни людей и создают пространство между клиентом и проблемой. В-третьих, позволяют клиенту разработать способы, как избежать пагубного воздействия проблемы на свою жизнь.

И в заключение, следует отметить, что экстернализация проблемы автоматически не приводит к тому, что клиенты каким-то волшебным образом освобождаются от

проблемы. Экстернализация проблемы – это только первый шаг. Следующие шаги подразумевают насыщенное описание альтернативной истории в жизни клиентов.

Список литературы

1. Николс, М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц. – М.: Эксмо, 2004. – 960 с.
2. Уайт, М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.
3. Goldenberg, I. Family therapy: an overview / I. Goldenberg, H. Goldenber. – Belmont, CA: Thomson Higher Education, 2008.
4. Epston, D. Experience, contradiction, narrative and Imagination: selected papers / D. Epston, M. White. – Adelaide: Dulwich Centre, 1992.

Созависимость девушек из алкогольных семей в зеркале проблемного поведения

Тащёва А.И., Бедрединова С.В.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

annaivta@mail.ru, gridneva-sveta@mail.ru

Аннотация. В статье приводятся эмпирические сведения о своеобразии личности и поведения 40 взрослых дочерей из алкогольных семей, 17-23 лет; называются их типичные психологические трудности как основа проблемного поведения.

Ключевые слова: алкогольная созависимость, проблемы в поведении девушек, особенности самовосприятия студентками вуза, алкогольные и неалкогольные семьи.