

НАРРАТИВНАЯ ПРАКТИКА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Л.Г. СТЕПАНОВА

В статье рассматриваются теоретические основания постмодернистского подхода к оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях. Постмодернизм в качестве альтернативы предлагает психологии свое видение социальной реальности, свое представление об оказании психологической помощи, которое воплотилось в нарративной практике. Нарративная практика – это подход к консультированию, который рассматривает клиентов как экспертов в своей собственной жизни, и видит проблемы отдельно от людей: «Человек – это не проблема, проблема – это человек». В нарративном подходе особое внимание уделяется контекстуальному процессу взаимодействия, образующим фактором которого является язык.

Ключевые слова: *постмодернистский подход, нарративная практика, нарративное консультирование, нарратив, контекстуализм.*

В последние десятилетия в психологической науке и практике все чаще и чаще стали появляться идеи, радикально отличающиеся от так называемой «традиционной психологии». Эти идеи развиваются в русле постмодернистского подхода, который в качестве альтернативы предлагает психологии свое видение социальной реальности, свое представление об оказании психологической помощи. Одним из таких подходов является нарративный, который на сегодняшний день является самостоятельным направлением в современной психологической практике, начиная с конца 1980-х – начале 1990-х годов. А такие понятия, как «нарративная психотерапия» и «нарративное консультирование», являются уже устоявшимися.

Пионером нарративного подхода признается Теодор Сарбин, который рассматривает нарратив как организующий принцип, лежащий в основе человеческих действий и поступков [4]. Не менее важной фигурой в нарративном подходе считается и Губерт Херманс, который разработал теорию Диалогического Я, рассматривающую самость как полифонический роман, принадлежащий не одному автору, а многим, а также теорию валюации, основывающейся на метафоре «мотивированного рассказчика» [7]. Еще одним лидером нарративного подхода является Дэниэл Макадамс, который разработал модель идентичности, как жизненной истории: «Мы реконструируем свое прошлое, воспринимаем свое настоящее и предвосхищаем будущее в терминах некой интернализированной развивающейся Я-истории (*self-story*), которая в определенной степени сообщает жизни современного человека психосоциальное единство и осмысленность» [2, с. 136]. В настоящий момент наиболее ярким представителем нарративного подхода к оказанию психологической помощи является австралийский психотерапевт Майкл

Уайт [5] и новозеландский психотерапевт Дэвид Эпстон, которые являются основателями направления, известного как нарративный подход в психотерапии и работе в сообществах; а также американские психотерапевты Джил Фридман и Джин Комбс [6], которые активно используют нарративный подход в рамках семейной психотерапии.

Этот подход не утверждает, что проблемы в людях, и чтобы справиться необходимо «бороться с собой». Напротив, нарративный подход помогает взглянуть на свою жизнь с ресурсной позиции, дистанцироваться от непосредственно переживаемого травмирующего опыта, и совершить осознанный выбор, меняя свою жизнь в желаемую сторону. Ведь каждый момент содержит пространство для существования многих историй, и даже и те же события в зависимости от приписываемых им смыслов и характер связей могут сложиться в разные нарративы. В нарративном подходе особое внимание уделяется контекстуальному процессу взаимодействия, образующим фактором которого является язык. Как отмечает Ф.И. Варский [1], в целом для нарративного подхода характерны такие черты, как опора на базовую философскую метафору «контекстуализма» (Т. Сарсин), социально-конструкционистские представления о личности (К. Берген) и интерес к дискурсу и историям как мощным средствам конструирования индивидуального и социального опыта (Д. Брунер).

В фокусе внимания нарративной практики находится взаимосвязь представлений человека о себе, о способности влиять на свою жизнь, авторской позиции по отношению к собственной жизни.

Нарративная практика оказания психологической помощи в кризисных ситуациях основывается на двух основных принципах:

- 1) все мысли и поведение человека существуют в культурных контекстах, которые дают им особый смысл и значение;
- 2) взгляд людей на мир формируется через комплекс, зачастую бессознательных процессов «просеивания» через собственный опыт и выбора тех его элементов, которые наиболее соответствуют доминирующей истории жизни.

Целью нарративной практики оказания психологической помощи в кризисных ситуациях является создание новых историй, открытие пространства для широкого поля альтернатив, переживания ощущения выбора. Психолог, работающий в рамках нарративной практики, не занимает позицию «эксперта по содержанию жизни» клиента, а напротив, занимает позицию «незнания», поэтому в фокусе внимания оказываются не знания и умения психолога, а знания и умения клиента. Психолог лишь задает вопросы, которые способствуют выстраиванию желаемого для клиента направления жизни, которое происходит за счет все более полного и насыщенного, многогранного описания предпочитаемой истории клиента.

Нарративная практика оказания психологической помощи в кризисных ситуациях имеет ряд уникальных аспектов:

1. Клиенты рассматриваются как специалисты (эксперты) в собственной жизни, в своей проблеме и целях, которые хотят достичь. А профессиональная позиция психолога предполагает уважительное, заинтересованное отношение к любым человеческим историям.

2. Такая позиция предполагает, что «Люди – это не проблемы, проблемы – это проблемы». При этом проблематизируется проблема, а не человек, что исключает эффект «приклеивания ярлыков».

3. В свою очередь психолог находится в позиции «не-знания», которая характеризуется неподдельным любопытством, искренним желанием задавать вопросы, на которые он не знает ответа. Такая «не-экспертная» позиция позволяет совместное исследование проблемы клиента.

4. Всегда существует множество различных направлений, по которым может протекать беседа с клиентом, нет какого-то одного «правильного» хода беседы, известного психологу как эксперту.

5. Психологическая помощь сфокусирована на том, как клиенты выражают свой опыт. Эти акты выражения опыта переживания мира или жизни есть интерпретации (через язык), посредством которых клиенты придают смысл своему опыту и делают его значимым для себя и для других. Смысл и опыт – нераздельны.

6. Психологическая помощь в рамках этого подхода предлагает клиентам возможность рассказать и пересказать, воплотить и перевоплотить предпочитаемые истории своей жизни; открыть альтернативные знания и умения, которые содержатся в этих новых выражениях опыта. А психолог выступает для клиента как некий временный профессиональный сопровождающий в процессе выборов, совершаемых клиентом на основе его личных предпочтений и принятия им ответственности за эти выборы.

Важно отметить, что преобразующие истории не могут быть навязаны клиенту, поскольку это может совсем не соответствовать представлениям клиента. Все усилия психолога направлены на «уплотнение» и «расширение» новой истории посредством жизненного материала самого клиента. Содержанием же цели в нарративной практике является готовность клиента принять и самому создать новую и желательную для него историю жизни и признать ее доминирующей в его жизни.

Такова специфика нарративной практики оказания психологической помощи в кризисных ситуациях. Можно согласиться с мнением В.В. Москвичева, что иногда нарративный подход пытаются представить как набор техник, «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» [3, с. 223].

1. Барский, Ф.И. «Нарративный поворот» в науках о человеке и обществе [Электронный ресурс] / Ф.И. Барский // О нарративной практике, терапии и работе с сообществами – по-русски. – 2009. – Режим доступа: <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/08/16/narrative-turn/>. Дата обращения: 05.04.2015.

2. Макадамс, Д.П. Психология жизненных историй / Д.П. Макадамс // Методология и история психологии. – 2008. – № 3. – С. 135–166.

3. Московичев, В.В. Нарративная терапия: реализация практики уважения [Электронный ресурс] / В.В. Московичев // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2010. – № 5. – С. 218–227. – Режим доступа: http://www.psychedu.ru/files/articles/2302/pdf_version.pdf. Дата обращения: 05.04.2015.

4. Сарбин, Т. Нарратив как базовая метафора для / Т. Сарбин // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода. – 2004. – № 1. – С. 6–28.

5. Уайт, М. Карты нарративной практики: Генезисы в нарративную терапию / М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.

6. Фридман, Дж. Конструирование иных реальностей: история и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М.: Класс, 2004. – 26 с.

7. Херманс, Г. Личность как мотивированный рассказчик: теория валюации и метод самоконфронтации / Г. Херманс // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода. – 2006–2007. – № 1 (3). – С. 7–53.