

Что такое нарративная терапия?

Элис Морган (Alice Morgan)

Мы публикуем здесь введение и две главы из популярного текста Эллис Морган (Alice Morgan) «Что такое нарративная терапия?». Рекомендуем эту книгу всем, кто пытается или собирается применять нарративные идеи в контексте своей работы.

Введение

В этой книге вы найдете краткое изложение основных тем нарративной терапии, краткие и простые объяснения нарративных практик и много практических примеров терапевтических бесед. Конечно, раскрыты здесь не все темы, но все же надеюсь, что этот текст послужит отправной точкой для дальнейшего изучения нарративной терапии.

Направление, которое сейчас известно как «нарративная терапия», состоит из многих различных тем, и каждый терапевт работает с этими идеями на свой лад. Слова «нарративная терапия» могут подразумевать особое понимание самоопределения человека, а также проблем и их воздействия на жизнь людей. Может идти речь об особых приемах разговора о жизни и проблемах людей, особом понимании терапевтических отношений, этики и задач терапии.

Нарративная терапия стремится к уважительному, не осуждающему подходу к консультированию и социальной помощи, причем считается, что сам человек лучше всех разбирается в своей жизни. Проблемы рассматриваются как отдельные от людей. Считается, что у человека много навыков, умений, верований, ценностей, убеждений и способностей, которые помогут ему справиться с воздействием проблем на его жизнь.

Нарративный подход включает много принципов, но два из них, по-моему, имеют наибольшее значение – всегда придерживаться позиции любопытства, и всегда задавать вопросы, на которые вы действительно не знаете ответов. Именно исходя из этих принципов лучше всего читать данный текст. Это они задают тон идеям, позиции, ценностям, задачам и убеждениям нарративной терапии.

Возможности разговора

Я писала эту книгу по разделам, описывая в каждой главе один аспект или тему нарративного способа работы. Такое построение позволяет лучше понять каждый элемент. Но к идеям, изложенным в этой книге, лучше подходить не как к рецепту, которому надо следовать в определенном порядке, а как к шведскому столу с широким выбором деликатесов! В этой книге я предлагаю просто очерк возможностей для нарративных бесед.

Когда я знакомлюсь с людьми, которые приходят ко мне на консультацию, я представляю разные возможные направления беседы как дороги. Впереди нас ждет множество перекрестков, троп и дорог, из которых мы выбираем. С каждым шагом мы видим новые перекрестки и развилки – впереди, сзади, справа, слева, по диагонали, под разным углом. С каждым шагом мы с клиентом открываем новые возможные направления. Мы можем выбирать, куда идти, и что оставить позади. Мы всегда можем пойти по новой тропе, повернуть, возвратиться назад или двигаться дальше. В начале пути мы не знаем, где он закончится, и что мы обнаружим.

Возможности, описанные в этой книге, похожи на пути и дороги. Каждый вопрос, который задает нарративный терапевт – это шаг вперед в нашем путешествии. Одного правильного пути нет – есть бесчисленные направления, из которых можно выбирать.

Сотрудничество

В нарративной терапии особенно важно то, что человек, который консультируется у терапевта, сам играет важную роль в выборе маршрута путешествия. Беседы интерактивны и всегда ведутся в сотрудничестве с клиентом. Нарративный терапевт старается понять, что интересует консультирующихся у него людей, и подходит ли им дорога, по которой идет разговор. Для этого он время от времени спрашивает:

- Какое у вас сейчас впечатление от разговора?
- Продолжим говорить об этом, или вас больше интересует...? Это для вас интересно? Вы об этом хотите поговорить сейчас?
- Вы хотели бы, чтобы я еще порасспрашивала вас об этом, или нам лучше перейти к А, В или С? (А, В, С – другие темы).

Все это помогает выстроить нарративную беседу так, чтобы ее направление и темы отвечали интересам клиентов, которые пришли на консультацию. Ее направляли интересы тех, кто приходит на консультацию.

Резюме

Итак, прежде чем продолжить рассматривать нарративные способы работы, давайте вкратце подытожим то, что мы рассмотрели на данный момент:

Цель нарративной терапии – уважительное, не обвиняющее консультирование и оказание социальной помощи в центре внимания которого – человек как основной эксперт по своей жизни. Нарративный терапевт рассматривает проблемы, как нечто отдельное от людей, и считает, что у людей есть способности, навыки, умения, убеждения и упорство которые помогут им изменить отношения с проблемами в их жизни. Важные принципы этой работы – любопытство и готовность задавать вопросы, на которые мы действительно не знаем ответа. Любой разговор может пойти во многих направлениях (единственного, правильного направления просто не существует). Клиент нарративного психотерапевта, играет важную роль в выборе этих направлений.

Чтобы лучше понять, что такое нарративная терапия, рассмотрим прежде всего, что значит понятие «история» или «нарратив» нашей жизни.

Глава 1: Мы осмысливаем и проживаем нашу жизнь через истории о ней

В нарративной терапии используются разговоры, которые помогают человеку стать автором своей жизни или «рассказать ее по-новому». Поэтому истории очень важны для понимания нарративных способов работы.

Слово «истории» имеет для разных людей разный смысл. У каждого с этим словом связаны свои ассоциации. Для нарративных терапевтов истории состоят из:

событий
последовательно связанных между собой
во времени
и в соответствии с неким сюжетом

Нам, людям, свойственно истолковывать то, что с нами происходит, и придавать этому определенный смысл. Мы создаем истории о нашей жизни, связывая в определенной последовательности события, которые происходят в течение какого-то периода времени, и находя для них объяснение или смысл. На основе этого смысла складывается сюжет истории. Всю жизнь, каждую минуту, мы придаем смысл тому, что переживаем. Повествование – это нить, которая связывает события в историю.

У всех нас много одновременно развивающихся историй о нашей жизни и отношениях. Историй о нас, наших способностях, борьбе, умениях, действиях, желаниях, отношениях, работе, интересах, завоеваниях, достижениях и неудачах. То, как выглядят эти истории, определено тем, как мы связали определенные события между собой, и какой смысл им придали.

Пример: история о том, какой я водитель

Я могу рассказать историю о том, что я хороший водитель. Чтобы сложить ее, я связала воедино многие события, которые произошли, когда я была за рулем. Я связала их в определенной последовательности и считаю, что они доказывают: я хороший водитель. В своей истории я упомяну, как останавливаюсь на красный свет, уступаю дорогу пешеходам, соблюдаю ограничения скорости, не нарушаю правила дорожного движения и сохраняю безопасную дистанцию. Я выбрала те события, которые подходят именно к этому сюжету. Значит, им я уделила особое внимание по сравнению с другими.

В доминирующей сюжет включается все больше событий, и история становится все более богатой и насыщенной. Чем она богаче, тем легче мне вспомнить другие события, которые подтверждают, что я умелый водитель, и включить их в историю. По мере этого история занимает все более важное место в моей жизни, и мне все легче найти примеры событий, которые соответствуют ее смыслу.

Примеры моих действий как умелого водителя, которые я вспоминаю и выбираю, становятся более значительными, чем другие события, не подходящие к сюжету «я хороший водитель». Я не придаю первостепенного значения тем случаям, когда не очень аккуратно перестраиваюсь или слишком долго паркую машину. Я их считаю незначительными, случайными в свете доминирующего сюжета (истории о том, что я умелый водитель). Когда мы пересказываем свои истории, мы обязательно оставляем некоторые события в стороне, если они не соответствуют главному сюжету.

События, которые подтверждают версию «я умелый водитель», перемежаются с теми, которые не соответствуют этой истории (например, авария, которая случилась со мной 4 месяца назад). Чтобы стать автором истории о том, что я умелый водитель, я оставляю некоторые события на заднем плане, а другие выдвигаю на передний план. Эти избранные события я связываю с другими случаями, которых со временем становится все больше, и из них складывается история о том, что я хороший водитель. А остальные в свете доминирующего сюжета остаются спрятанными или менее значительными.

Сосредоточиться только на хороших событиях и построить историю о том, что я умелый водитель, мне помог взгляд других людей. Если бы мои друзья и родные всегда говорили, что я хороший водитель, это сыграло бы огромную роль. Никогда не бывает, чтобы истории складывались в отрыве от окружающего мира. Возможно, в этом примере все сложилось именно так, потому что я никогда не слышала в свой адрес колких замечаний о женщинах за рулем. Кто знает?

Действие доминирующих историй

Доминирующая история о том, что я хороший водитель, влияет и на мои будущие действия. Если меня попросят поехать по неизвестному мне маршруту или в ночное время, на мои решения и планы повлияет та история, которая у меня доминирует. Если я нахожусь под действием истории о том, что я хороший водитель, я скорее попробую эти новые для меня действия, чем если на меня влияет история о том, что я плохой водитель, которому грозит попасть в аварию. Таким образом, тот смысл, который я придаю событиям сейчас, задает направление моей жизни в будущем. Все истории составляют нашу жизнь и формируют ее.

В нашей жизни много историй

Жизнь состоит из множества историй. Они развиваются одновременно; даже об одних и тех же событиях можно рассказать по-разному. Ни одна история не лишена двусмысленности и внутренней противоречивости, и ни одна не может охватить и объединить все жизненные перипетии.

Если я попаду в аварию; если кто-нибудь из близких мне людей начнет подчеркивать каждую мелкую ошибку, которую я допускаю за рулем; если примут новый закон, дискриминирующий таких людей как я – у меня может начать развиваться альтернативная история о том, какой я водитель. Новые события, изменившийся взгляд других людей могут привести к тому, что у меня сложится история о себе как о водителе неумелом или невнимательном. И у нее будут свои последствия. Какое-то время я буду жить с разными историями о моем вождении – в зависимости от контекста или слушателей. Со временем, под влиянием разных факторов, отрицательная история может стать более влиятельной или даже доминирующей в жизни историей. Причем в обеих историях – и о моей компетентности на дороге, и о моей водительской бездарности – будут определенные двусмысленности и противоречия.

Такие разные истории

Есть много разных историй, которые описывают нашу жизнь и отношения – в их число входят истории о прошлом, настоящем и будущем. Есть истории отдельных людей или сообществ. Истории пар и семей.

У человека могут быть разные истории о себе. История о себе как об успешном и знающем человеке – или наоборот, как о «неудачнике», «труссе». В семье может существовать история о том, что она «дружная», «любящая», «конфликтная», «разобщенная»... Группа людей может представлять себя как «изолированная», «политически активная» или «финансово влиятельная». Все эти истории могут происходить одновременно, и их события будут по мере осуществления истолковываться в зависимости от смысла (сюжета), который доминирует на данный момент. Некоторые истории нашей жизни доминируют, некоторые являются второстепенными, альтернативными. И сама жизнь предполагает, чтобы мы осуществляли выбор и поддерживали равновесие между ними. Мы истолковываем наш опыт определенным образом и обсуждаем это толкование.

Общественный контекст

На то, как мы понимаем нашу жизнь, влияют более широкие истории культуры, в которой мы живем. Некоторые истории о нашей жизни воздействуют на наше прошлое, настоящее и будущее положительно, а некоторые отрицательно. Лаура рассказывает о себе как о хорошем психотерапевте, компетентном, внимательном и знающем. Она разработала эту историю о себе на основе опыта и отзывов о ее работе. Когда ей представится возможность поработать в новой, еще незнакомой ей области, Лаура под влиянием этого позитивного рассказа о себе с большей готовностью возьмется на новую работу. Я думаю, что она с уверенностью подойдет к своим новым задачам и будет рассказывать о новой работе как о полезном, развивающем опыте.

Значения, которые мы придаем событиям, следующим друг за другом во времени, появляются не на пустом месте. Истории нашей жизни всегда формируются в определенном контексте. От него зависит и наше понимание событий, и смысл, который мы им придаем. Контекст пола, класса, этнической принадлежности, культуры и сексуальных предпочтений – все это значительно влияет на сюжет историй, которыми мы живем. Например, на историю Лауры о себе как о квалифицированном психотерапевте повлияли идеи, которые существуют в культуре ее страны. История Лауры сложилась на основе соответствующего представления о том, какими профессиональными умениями должен обладать психотерапевт.

Лаура из простой рабочей семьи, поэтому ей легче найти общий язык с людьми из разных социальных слоев, которые приходят к ней на консультацию. На работе она уверенно отстаивает свое мнение – возможно, потому что она верит в женское равноправие и участвует в феминистском движении. То, что она квалифицированная специалистка европейской внешности так же заставляет людей прислушиваться к ее словам.

Таким образом, убеждения, идеи и культурные практики, в которых мы живем, играют значительную роль в том, какой смысл мы придаем нашей жизни.

Резюме

Нарративные терапевты мыслят в терминах историй. Некоторые истории и сюжеты доминируют, некоторые являются второстепенными, альтернативными. События связаны друг с другом во времени и имеют значения для действий человека в прошлом, настоящем и будущем. Истории формируют нашу жизнь. Нарративные терапевты с интересом исследуют вместе с клиентами их истории о жизни и отношений, воздействие и смысл этих историй, контекст, в котором они сформировались, и их авторство.

Глава 2: Истории в контексте психотерапии

Подумаем о некоторых историях, которые всплывают в контексте терапии. Обычно люди решают проконсультироваться с психотерапевтом, когда сталкиваются в своей жизни с трудностью или проблемой. Беседу с психотерапевтом они часто начинают с того, что подробно рассказывают о жизни проблемы, от которой хотят избавиться. Обычно они объясняют также, какой смысл придают этим событиям.

Семья Крекстонов обратилась ко мне за помощью, когда их сына, Шона, поймали за воровством. Родители рассказывали о проблеме воровства так:

Нас очень беспокоит то, что Шон стал воровать, мы пытались отучить его от этого, но с ним никакого слладу нет. Он всегда был трудным ребенком, с раннего детства. Когда он был совсем маленький, он получал недостаточно внимания, потому что Анна (его мать)

тяжело болела. В школе он все время попадает в неприятности. Он долго не мог приучиться пользоваться туалетом, он постоянно затевает драки с братьями. А теперь еще и воровать начал, чтобы привлечь к себе внимание.

В этой истории воровство Шона рассматривали как «привлечение внимания». Этот смысл (или доминирующий сюжет) всплыл, потому что семья вспомнила много событий из прошлого, которые подходили под это понимание ситуации. Взгляд родных на Шона все больше соответствовал истории о том, что Шон пытается привлечь к себе внимание. Эту историю повторяли, добавляя к ее сюжету все больше событий. Она укреплялась.

Чтобы рассказать эту историю, из настоящего и прошлого выбирали некоторые события и объясняли их в соответствии со смыслом, который нашли родители. Эти события выдвигались на первый план и истолковывались в соответствии с сюжетом о привлечении внимания. Другие события, которые не соответствовали этому сюжету, оставались на втором плане и не упоминались, на них обращали меньше внимания. Более широкий культурный контекст жизни Шона в значительной мере остался за кадром – мальчики из бедного квартала, в котором он растет, часто совершают кражи. Все сложности и противоречия жизни Шона свели к упрощенному объяснению: Шон пытается добиться внимания.

Бедное описание

На первых встречах с клиентами психотерапевты часто слышат подобные истории о проблеме и придаваемых ей значениях. Часто эти смыслы, которые люди находят в тяжелой ситуации, складываются в так называемое «бедное описание».

В бедном описании слишком мало места для жизненных сложностей и противоречий. Людям не хватает пространства, чтобы выразить тот уникальный смысл, который они сами придают своим действиям, и их контекст. Например, когда родители в упомянутой выше истории определяли поведение Шона как «привлечение внимания», они давали бедное описание. Оно было предложено не самим Шоном, а посторонними людьми (как это часто бывает с бедными описаниями) и оставляло мало пространство для маневра.

Это бедное описание действий Шона (привлечение внимания) заслоняет многие возможные смыслы. Может быть, как раз во внимании Шон и не нуждался. Возможно, он хотел доказать, что не хуже сверстников, или достать подарок для сестры. Может быть, он защищался от издевательств со стороны других ребят или хотел утвердиться в роли лидера в том квартале, где воровство считается престижным занятием. Бедная версия «привлечения внимания» может изолировать Шона, оторвать его от родителей и сверстников, а альтернативные описания откроют другие возможности.

Часто бедные описания действий людей или их личности создают другие люди – те, чье мнение в данных обстоятельствах обладает особой весомостью (например, для детей это родители и учителя, для пациентов больниц – медицинские работники). Но иногда люди сами начинают рассматривать свои действия через призму бедного описания. В каком бы контексте ни создавались бедные описания, они обычно влекут за собой тяжелые последствия.

Бедные описания и их последствия

Бедное описание часто приводит к узким, ограниченным суждениям о личности человека, и в результате к многим отрицательным последствиям. Когда действия Шона описали как стремление «получить внимание», о нем вынесли ограничивающее суждение как о личности, которое отрицательно сказалось не только на восприятии Шоном самого себя, но и на отношениях между Шоном и его родителями.

Часто ограничивающие суждения о человеке, который борется с проблемой, подаются как истина в последней инстанции. Человека объявляют непорядочным, безнадежным, конфликтным. Подобные суждения, выдвинутые на основе проблемных историй, лишают людей уверенности в себе, потому что всегда основаны на описании слабости, неспособности, ненормальности или несоответствия. Многим людям, которые приходили ко мне на консультацию, смирились с этими навязанными им представлениями: «Это все потому что я плохой человек» или «Мы проблемная семья».

Иногда за ограничивающими суждениями не видно более широких отношений власти. Например, если женщина, которая многие годы терпела унижения и насилие, считает, что она «никуда не годный человек» и «заслуживает наказания», эти суждения не позволяют разглядеть, с какой несправедливостью она столкнулась. Они скрывают тактику власти и контролирования, которой она подверглась, и ее акты противодействия, которые имеют огромное значение.

Когда ограничивающие суждения становятся привычными, людям нетрудно собирать все новую информацию, чтобы поддерживать эти доминирующие проблемные истории. Тогда влияние этих проблемных историй растет, и те случаи, когда люди избегали воздействия проблемы и не действовали как «плохие», «безнадежные» или «конфликтные» становятся все менее заметны. По мере того, как проблемная история растет, она влияет на будущие события. Одни ограничивающие суждения ведут к другим, и постепенно проблемная история скрывает умения, знание, способности людей.

Альтернативные истории

Когда нарративные терапевты сталкиваются с захватившими все пространство ограничивающими суждениями и проблемными историями, в дальнейшей беседе они стараются выявить альтернативные, предпочтительные истории – причем именно те, которые выбирают сами клиенты. Психотерапевт с интересом выискивает и создает в беседах истории идентичности, способные помочь людям освободиться от влияния проблем, с которыми они столкнулись.

Точно так же, как бедные описания и ограничивающие суждения поддерживают проблемы, альтернативные истории сокращают сферу влияния проблем и создают новые возможности для жизни.

Например, для Шона исследование альтернативных историй его жизни может создать пространство для перемен. Это будут не истории проблемного ребенка, который стремится привлечь внимание, а истории о том, как Шон преодолевал трудности в раннем детстве, или как он дарит внимание другим людям, а не только требует его. Все это – возможные альтернативные истории жизни Шона. Но в альтернативных историях речь может идти и о другом – о воображаемых друзьях, о том, как складывались близкие отношения Шона с отцом или матерью, или о том, чему его научило общение с любимой

собакой Расти. На любых этих жизненных территориях можно, в ходе терапевтической беседы, найти альтернативные истории, способные помочь Шону справиться с проблемами, с которыми он сейчас борется.

Работа нарративного терапевта строится на историях. Поэтому главный вопрос для него: как помочь людям вырваться из сетей ограничивающих суждений и стать авторами новых историй о своей жизни и отношениях, которые будут им нравиться больше?

Джил Фридман и Джин Комбс пишут:

Нарративные терапевты работают с людьми, чтобы выделить и укрепить те истории, которые не поддерживают и не питают проблемы. Когда люди развивают в своей жизни предпочтительные альтернативные истории, в результате им удается не только решить проблемы. В этих новых историях своей жизни люди развивают новый образ себя, новые возможности отношений и новое будущее. (1996, с.16)

Путь к богатому и насыщенному описанию

Чтобы освободиться от влияния проблемных историй, стать автором альтернативной истории недостаточно. В альтернативных историях нарративные терапевты ищут способы «богатого описания» жизни и отношений, которое противоположно бедному.

Сделать альтернативную историю богатой помогает многое – и не в последнюю очередь то, что эту историю создает сам человек, который говорит о своей жизни. В богатом описании во внимание принимаются даже мелкие подробности жизненных сюжетов. Когда вы читаете роман, вы можете заметить богатые описания – мотивы персонажей, их история и их собственные размышления описаны подробно. История жизни персонажей переплетена с историями других людей и событиями их жизни. Нарративные терапевты помогают людям создать богатую, подробно описанную альтернативную историю жизни, которая переплетена с историями других людей. Важно также, каким образом создаются в соавторстве альтернативные истории, как они рассказываются и кому.

Для нарративных терапевтов важно, как создаются в соавторстве альтернативные истории, как они рассказываются и кому.

Перевод на русский Галины Северской

<http://www.dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy.html>