

Степанова Л. Г.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
**НАРРАТИВНАЯ ПРАКТИКА – СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

В последние десятилетия в психологической науке и практике все чаще и чаще стали появляться идеи, разительно 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.

Пионером нарративного подхода признается Т. Сарбин [3], который рассматривает нарратив как организующий принцип, лежащий в основе человеческих действий и поступков.

Не менее важной фигурой в нарративном подходе считается и Г. Херманс, который в 1990-х годах разработал теорию Диалогического Я, в которой предлагает рассматривать самость как полифонический роман, принадлежащий не одному автору, а многим. Г. Херманс является также автором теории валюации, которая основывается на метафоре «мотивированного рассказчика». Аудитория со-конструирует историю и ее содержание, т.е. в разных контекстах и разным людям человек рассказывает по-разному свою историю. Г. Херманс говорит о том, «что процесс валюации, понимаемый как деятельность, зависящая от контекста, совместно конструируется и клиентом, и психологом» [6, с. 18].

Еще одним лидером нарративного подхода является Д. Макадамс, который в начале 1980-х гг. 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» [1, с. 136]. Жизненные истории развиваются и изменяются по мере продвижения по жизненному пути, отражая различные своевременные и несвоевременные события и переходы. Идентичность постоянно создается во взаимоотношениях с другими людьми, и постоянно пересоздается из множества (подчас противоречивых) историй.

В настоящий момент наиболее ярким представителем нарративной подхода к оказанию психологической помощи является М. Уайт [4] и Д.

Эпстон, которые являются основателями направления, известного как нарративная практика в психотерапии и работе в сообществах; а также Д. Фридман и Д. Комбс [5], которые активно используют нарративную практику в рамках семейной психотерапии.

Нарративная практика 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 одни и те же события в зависимости от приписываемых им смыслов и характер связей могут сложиться в разные нарративы.

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 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 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 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 понятным 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.

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. Можно согласиться с мнением В.В. Московичева, 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» [2, с. 223].

Литература

1. Макадамс, Д. П. Психология жизненных историй / Д. П. Макадамс // Методология и история психологии. – 2008. – № 3.
2. Московичев, В.В. Нарративная терапия: реализация практики уважения / В. В. Московичев // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 5.

3. Сарбин, Т. Нарратив как базовая метафора для психологии / Т. Сарбин // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода. – 2004. – № 1.
5. Уайт, М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М., 2010.
6. Фридман, Дж. Конструирование иных реальностей: история и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М., 2001.
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).