

**НАРРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ:  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**  
*Самара, Самарский государственный университет*

Последние десятилетия характеризуются глубокими изменениями в структуре и содержании гуманитарного и социального знания, в самой методологии гуманитарных и социальных наук. Одной из причин появления новых знаний является вступление различных дисциплин (литература, история, философия, педагогика, психология и др.) на сопредельные территории, что побуждает их пересматривать друг друга, заимствовать и внедрять новые подходы. Таким новым поворотом к знанию стал нарратив (повествование). Нарративом мыслится всякий текст, сообщающий о каком-либо событии или о цепи событий. Нарратив позволяет распознавать осмысленность индивидуальных опыта и переживаний посредством указания на то, как они функционируют в качестве частей целого. Его специфическим предметом является сфера человеческих дел и воздействующих на людей событий. Термин «нарратив» связан с латинским словом, перевод которого означает «знающий», «эксперт», «осведомленный в чем-либо». Слово «наррация», означающее «дать устный или письменный отчет о чем-то, рассказать историю», – член семьи слов, которая включает в себя понятия «когнитивный», «гнозис», «диагноз», «гномон», «физиогномия» (искусство определения характера по чертам лица), «норма». Х. Миллер обращает внимание на то, что в понятии «наррация» скрыто вписаны суждения, идеи и интерпретации. Рассказывая, человек не только прослеживает последовательность событий, но и интерпретирует ее [1,30].

Исследователи, изучающие нарратологические принципы, цели и достижения (Ж. М. Адам, Ж. Женет, Дж. Принс и др.), связывают факт значительного увеличения количества и расширения горизонта исследований в этой области с осознанием важности повествований в человеческой жизни, с пониманием того, что они сосредоточены не только в литературных текстах и повседневном языке, но и в научном дискурсе; что нарратологические понятия и аргументы используются не только в областях исследования, связанных с художественной литературой. В частности, практики композиции и репрезентации исследуются в музыкологии (Э. Ньюком), в художественной практике (У. Стайнер), в киноведении (К. Метц); в культурных исследованиях прослеживаются способы, используя которые, различные виды власти достигают посредством нарратива собственной легитимации (Ф. Джеймисон); в психологии на основе нарратологических объяснительных схем исследуется память (Н. Стайн, К. Гленн) и т.д. [1,7].

---

<sup>1</sup> Александрова А.Л., 2005

Закономерностями функционирования нарративов заинтересовались в теории коммуникации, социологии, педагогики, психологии и др. Таким образом, литературные, вербальные методы исследования уступили тем методам, которые применялись в рамках социолингвистики, психологии развития, качественных исследований. В последующем эти тенденции углубились, затронув еще более широкий круг дисциплин, к примеру, мед. диагностику, социальную работу, социальную педагогику. В психотерапии широко используется нарративный подход. Он актуален не только для психологов, психотерапевтов, но и социальных педагогов, социальных работников.

Психотерапевтическое воздействие социального педагога – это содействие благоприятному состоянию ребенка, членам его семьи, а также развитие способностей человека по-новому увидеть события своей жизни. Профессиональное назначение социального педагога в том, чтобы помочь обратившемуся к нему человеку посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений и поведения, которые обычно не осознаются и не контролируются; расширить и активизировать позитивный опыт в решении в своих проблем. В настоящее время существует множество направлений, методов и приемов психотерапии, которые социальные педагоги заимствовали в свою практику – это арттерапия, игровая терапия, психодрама и др. Внедрение нарративной терапии в педагогическую область позволяет социальным педагогам за небольшие временные рамки достигать наибольших эффектов в работе с разной категорией людей.

Нарративная терапия – одно из малоизученных направлений, которое получило наибольшее распространение за рубежом. Ее создали и до сих пор развивают австралийские психотерапевты Майкл Уайт и Дэвид Эпстон. Нарративная терапия помогает людям разрешить их проблемы:

- 1) позволяя им отделить их жизнь и отношения от тех знаний и историй, которые по их мнению уже себя исчерпали;
- 2) помогая им бросить вызов тем способам жизни, которые они воспринимают как доминирующие, подчиняющиеся;
- 3) поощряя людей переписать их истории жизни в соответствии и альтернативными, предпочитаемыми (самими людьми) историями их идентичности и в соответствии с предпочтительными (для самих людей) способами жизни [2,1].

За последние 10-15 лет нарративная терапия претерпела значительные изменения. Кроме того, за это время нарративная терапия стала признанным и довольно влиятельным подходом в Европе и в Америке. Однако разные терапевты восприняли нарративную метафору по-разному. Внутри подхода существуют значительные различия – одни терапевты заняты исследованием постмодернистического влияния на психотерапевтическую

беседу, других больше интересуют постструктуралистические идеи; третьи – называют себя дискурсивными терапевтами.

Для того чтобы понять содержание нарративной терапии, необходимо рассмотреть ее ведущие метафоры и выяснить их основные идеи.

Для организации клинической работы в рамках сообщества нарративных терапевтов применяются две метафоры – «нарратив» и «социальный конструкт». Использование нарративной метафоры приводит нас к тому, чтобы видеть в жизни людей истории и работать с ними, чтобы пережить эти жизненные истории, придав им значимый и завершённый характер. Использование метафоры социального конструкта приводит нас к рассмотрению способов, с помощью которых социальная, межличностная реальность каждого человека сконструирована через взаимодействие с другими людьми и организациями, а также для того, чтобы сделать акцент на влиянии социальных реальностей на жизненные смыслы людей.

Ведущая метафора – нарратив – имеет не меньшее значение. Метафоры, посредством которых мы организуем свою работу, оказывают сильное влияние как на то, что мы воспринимаем, так и на то, что мы делаем. Пол Розенблатт обсуждает такие метафоры: семья как целостность, семья как система, коммуникация и структура, описывая, не только то, что высвечивает каждая метафора, но также и то, что за ней скрывается, так как метафора направляет мышление и восприятие человека [3,18].

Терапевты, использующие «структуру» как ведущую метафору, могут заниматься перестройкой, укреплением или ослаблением существующих структур. Они подходят к проблемам их разрешения как своего рода плотники, архитекторы или скульпторы. Это способствует созданию ясных, легко воспринимаемых и эффективных подходов к терапии.

Метафора «системы» дала специалистам ценную возможность обсуждать процессы, посредством которых люди соединяются в паттерны, выходящие за пределы их индивидуальных тел. Работа с такими процессами и паттернами взаимосвязи была отличительной чертой семейной терапии. Рассмотрим, как работали терапевты, когда ведущей метафорой были системы.

Метафору систем по кибернетической парадигме ввел Грегори Бейтсон. Норберт Винер ввел слово «кибернетика» для обозначения нарастающей массы знаний о структуре и потоке в системах обработки информации. Он вывел его из греческого корня (кибернетес), имеющего значение «кормчий корабля». Таким образом, кибернетика, по его разумению, была наукой руководства, контроля через некое подобие последовательных циклов исправления ошибок, которое позволяет держать курс корабля. Большая часть ранних исследований по кибернетике проводилась в рамках разработок систем наведения ракет во время Второй мировой войны. Используя метафору кибернетики для развития своего мышления, терапевты концентрировали свое внимание на «нацеленности» терапии. Следова-

тельно, существует возможность представить предлагаемую помощь как помощь в контроле явлений и процессов для достижения специфической цели [3,20].

С бытующей сегодня точки зрения, теории кибернетики первого порядка призывают терапевтов рассматривать семьи как машины (термостаты, управляемые ракеты или компьютеры). Мы считаем, что такой взгляд предполагает изолированность от семьи и способен ее контролировать, давать отстраненные, объективные оценки неблагополучия и приводить проблемы в порядок, подобно тому, как механик приводит в порядок забарахливший двигатель.

Миланская школа, работавшая в относительной изоляции от традиционной североамериканской семейной терапии, разработала свой собственный уникальный взгляд на то, как применять идеи Грегори Бейтсона в практике семейной терапии. Вместо паттерн поведения они искали паттерны смысла. Их интервью фокусировались на выявлении предпосылок или «мифа», который формировал смысл действий членов мифа. Они устраивали «мозговой штурм» всей командой и разрабатывали интервенцию, часто ритуальную, которая предписывалась в конце каждого сеанса.

Изучив нарративную метафору, М. Уайт обнаружил, что она предлагает полезное расширение и развитие «интерпретативного метода», с которым его ознакомила работа Бейтсона. В «Нарративных средствах для терапевтических целей» Уайт напоминает, как Бейтсон использовал метафору «географических карт», утверждая, что все наши познания о мире содержатся в форме разнообразных ментальных карт «внешней», или «объективной», реальности и что различные карты приводят к различным интерпретациям «реальности». Ни одна карта не содержит всех деталей территории, которую она отображает, и события, которые не попали на карту, не существуют в ее смысловом мире.

Уайт также напоминает нам, насколько важна для Бейтсона была категория времени: «Утверждая, что вся информация – это обязательно «новости различия» и что именно восприятие различия запускает все новые реакции в живых системах, Бейтсон продемонстрировал, насколько существенно нанесение на карту событий во времени для восприятия различия, для обнаружения изменения».

Преимущество, которое Майкл Уайт увидел в нарративной метафоре, заключалось в том, что любая история – это карта, простирающаяся во времени. Она объединяет оба бейтсоновских понятия в одну концепцию.

По мере расширения своих представлений о потоке идей, из которого Дэвид Эпстон, Мерил Уайт, и Майкл Уайт заимствовали нарративную метафору, обнаружено еще одно важное направление в том же потоке – социальный конструктивизм. Его главная предпосылка состояла в том, что убеждения, ценности, установления, обычаи, ярлыки, законы, разделение труда и все прочее, что составляет наши социальные реальности, конст-

руируется представителями культуры по мере взаимодействия друг с другом, поколение за поколением, день за днем. Другими словами, сообщества конструируют «линзы», сквозь которые их члены интерпретируют мир. Реальности, принимаемые каждым из нас как должное, это реальности, которыми общество окружает нас с самого рождения. Они обеспечивают практики, слова и опыт, на основе которых мы строим свою жизнь, или, как говорят на постмодернистском жаргоне, «конституируем свою самость» [3,37]. Специалисты Эссекского университета (Л. Джекобс, Ю. Беван, П. Шорт) говорят о трудностях определения социального конструктивизма, так как это понятие имеет междисциплинарный характер и базируется на таких научных дисциплинах как, психология, социология и лингвистика. Хотя между этими дисциплинами есть сходные черты, они имеют разную научную основу. Для терапевтов этого университета главная идея социального конструктивизма в том, что необходимо критически рассматривать общепринятые подходы к пониманию мира и места человека в нем. Сомнению подвергается представление о том, что традиционное знание о мире базируется на объективном и беспристрастном наблюдении. Необходимо заметить, что социальный конструктивизм обращает наше внимание на необходимость критического взгляда на наши представления об окружающем мире [4,146].

Используя нарратив и социальный конструкт в качестве ведущих метафор, мы видим, как истории, циркулирующие в обществе, конституируют нашу жизнь и жизнь людей, с которыми работает терапевт. Замечено, как истории индивидуальных жизней могут влиять на устройство целых культур – не только истории людей, подобных Ганди, Мартину Лютеру Кингу, но и истории людей вроде Хелен Келлер и Тины Тернер, равно как и истории «обычных» людей, чьих имен мы никогда не слышали.

Вероятно, наиболее важная для нарративной терапии черта – определенная установка на реальность. Давид Парэ описывает три различные установки, касающиеся человеческого познания реальности. Парэ считает, что существуют три убеждения: (1) реальность познаваема – ее элементы и творения могут быть точно и многократно выявлены, описаны и использованы человеческими существами; (2) мы пленники своего восприятия: попытки описать реальность очень много говорят нам о человеке, который выполняет описание, но не слишком много о внешней реальности; и (3) знание возникает внутри сообществ познающих реальности, которые населяют люди, – это те реальности, где они ведут переговоры друг с другом [3,45].

Существует общая связь между тремя установками Парэ, кибернетиками первого и второго порядка и нарративным / социально- конструктивистским мировоззрением. Нарративная терапия основана на третьем убеждении Парэ.

Принятие постмодернистического, нарративного, социально-конструктивистского мировоззрения влечет за собой полезные идеи о том, как понятия власти знания и «истины» обсуждаются в семьях и более крупных культурных образованиях. Гораздо важнее подходить к людям и их проблемам с позиции установок, вытекающих из этих идей, нежели использовать какую-то определенную «нарративную технику». Вот эти идеи:

- 1) реальности социально конструируются;
- 2) реальности конструируются через язык;
- 3) реальности организуются и поддерживаются через нарратив;
- 4) не существует абсолютных истин.

Рассмотрим данные утверждения подробно. Каким образом реальности социально конструируются?

Обратимся к рассуждениям Питера Бергера и Томаса Лакманна, которые в своей классической работе «Социальные конструирующие реальности» описывают, как идеи, практики, убеждения и прочее приобретают статус реальности в данной социальной группе [3,46].

Центральный принцип постмодернистского мировоззрения, на котором основан подход к нарративной терапии, состоит в том, что убеждения/верования, законы, социальные обычаи, привычки, связанные с одеждой и питанием – все то, что составляет психологическую ткань «реальности», – со временем возникают из социального взаимодействия. Другими словами, люди совместно конструируют свои реальности, обживая их.

Бергер и Лакманн различают три процесса: типизацию, институционализацию и легитимизацию, которые, по их мнению, играют важную роль в том, как любая социальная группа конструирует и поддерживает свое знание, касающееся «реальности». Они используют четвертый термин – конкретизация, охватывающий весь процесс целиком, тогда как три первых – его части.

Типизация – это процесс, посредством которого люди сортируют свои восприятия по типам или классам. Реальности конституируются через сети типизации. Существует тенденция принимать типизации, о которых узнаем от членов нашей семьи, друзей, учителей и т.д., за реальность. Многие специалисты подчеркивают, что типизации, которые использует определенный человек или культура, не являются единственно возможными.

Институционализация – это процесс, посредством которого вокруг наборов типизации возникают институты/установления: институт материнства, институт закона и т.д. Институционализация помогает семьям и обществам поддерживать и распространять трудом добытое знание. И, подобно типизации, она может ослепить, не дать разглядеть новые возможности. Например, социальный класс выжил как институт спустя тысячелетия. Часть этого времени большинство людей воспринимали этот институт как правильный, надлежащий и единственный способ распределения прав и ответственности в рамках культуры. Тем не менее, внутри западной

культуры критерии принадлежности к тому или иному классу, равно как и названия и число классов, в разных обществах сильно отличаются. И многие люди действительно подвергают сомнению полезность и, без сомнения, справедливость классовых различий.

Легитимизация. Это слово Бергер и Лакманн используют для обозначения процессов, придающих легитимность/законность институтам и типизациям определенного общества. Например, написание книги, представление ее миру стараниями авторитетного издателя и прочтение ее людьми – все это акты легитимизации института нарративной терапии. Имея достаточную степень законности, «институты теперь воспринимаются как субъекты, обладающие собственной реальностью, которая противостоит индивиду как внешнему и вынужденному факту».

Конкретизация, согласно Бергеру и Лакманну, является «... представлением продуктов человеческой деятельности, как если бы они были чем-то отличным от человеческих продуктов — явлениями природы, последствиями действия космических законов или проявлениями божественной воли. Конкретизация предполагает, что человек способен забывать свое авторство по отношению к человеческому миру».

Конкретизация, результат сочетания процессов типизации, институционализации и легитимизации. Она необходима, если люди собираются эффективно мыслить и общаться. Без нее, разговаривая между собой, не возможно было бы ничего принимать на веру. Приходилось бы постоянно определять и осмысливать даже свои простейшие выражения. Однако, как бы она ни была полезна, бездумная конкретизация может быстро привести к проблемам. Каждый из определенных терминов позволяет нам эффективно ссылаться на определенный аспект опыта, но может вызвать проблемы, когда забывается, что это лишь полезный социальный конструкт.

Второе утверждение Дэвида Парэ обращает наше внимание на то, что реальности конструируются через язык. «Повседневная жизнь – это прежде всего жизнь посредством языка, который разделяют с другими. Следовательно, понимание языка существенно для любого рода понимания повседневной жизни... Язык может стать объективным хранилищем огромных накоплений смысла и опыта, которые он может сохранять и передавать следующим поколениям... Обладая способностью выходить за пределы «здесь и сейчас», язык сопрягает различные зоны внутри реальности повседневной жизни и интегрирует их в значимое целое... Язык может обеспечить «присутствие» объектов, которые пространственно, во времени или социально отсутствуют в «здесь и сейчас»... Через язык весь мир может быть актуализирован в любой момент» [3,51].

Соглашаясь со смыслом слова или жеста, мы соглашаемся с описанием и с тем, что описание формирует последующие описания, которые направляют наше восприятие к созданию одних описаний и отрешению от других. Наш язык говорит нам, как видеть мир и что в нем видеть. Как

формулируют это Харлен Андерсон и Гарри Гуллишиан, «язык не отражает природу; язык создает известные нам природы» [3,53]. Процесс разговора не нейтрален или пассивен. Каждый раз, когда мы говорим, мы создаем реальность.

Для психотерапевта здесь важно то, что изменение, будь то изменение убеждения, взаимоотношений, чувства или самосознания, включает изменение в языке. В контексте постмодернистского мировоззрения, язык постоянно меняется. Смыслы – это всегда нечто неопределенное и, следовательно, изменчивое. Жак Деррида дал множество примеров этому. Смысл несет не само слово, но слово в связи со своим контекстом. Не может быть двух совершенно одинаковых контекстов. Итак, точный смысл любого слова – это всегда нечто неопределенное и потенциально другое; это всегда нечто, о чем надлежит вести переговоры между двумя или более собеседниками или между текстом и читателем.

Третья идея Дэвида Парэ сосредоточивает внимание специалиста на том, что реальности организуются и поддерживаются через пространство. Если реальности, в которых находится человек, созданы в используемом языке, они живут и передаются дальше в историях, в которых живут люди и которые они рассказывают. Центральную роль нарратива в организации, поддержании и распространении знания о нас и наших мирах подчеркивали многие постмодернистские авторы. Вот постмодернистская подборка цитат [3,54].

Дж. Брунер: «...Мы организуем свой опыт и свою память человеческих событий главным образом в форме нарратива – историй, извинений, мифов, причин делать или не делать что-то и т.д.»

Росалдо: «...Нарратив может стать особенно богатым источником знания о тех смыслах, которые люди находят в своей повседневной жизни. Такие нарративы часто больше говорят о том, как сделать жизнь достойной, чем о том, как бездарно она проживается».

М. Уайт и Д. Эпстон: «В стремлении осмыслить жизнь перед людьми возникает задача выстроить свой опыт событий во временную последовательность таким образом, чтобы сформировался последовательный отчет о них самих и окружающем их мире... Этот отчет можно считать историей или самонарративом. Успех такой «историзации» опыта дает людям ощущение непрерывности и смысла в их жизни. Они полагаются на него при упорядочении повседневной жизни и интерпретации дальнейшего опыта».

Какой бы культуре человек ни принадлежал, ее нарративы влияют на него, побуждая приписывать определенные значения определенным жизненным событиям и относиться к другим, как к относительно незначительным. Каждое запомнившееся событие составляет историю, которая вместе с другими историями составляет жизненный нарратив. В эмпирическом смысле наш жизненный нарратив – есть наша жизнь. Как отмечают И. Брокмейер и Р. Харре, нарратив – это имя некоторого ансамбля лин-

гвистических и психологических структур, передаваемых культурно-исторически. Кроме того, он ограничен уровнем мастерства каждого индивида и смесью его или ее социально-коммуникативных способностей с лингвистическим мастерством. Не последнюю роль играют здесь и такие личностные характеристики, как любознательность, страсть и иногда одержимость. Когда сообщается нечто о некотором жизненном событии, затруднительном положении, намерении, когда рассказывается сон или сообщается о болезни или состоянии страха, это обычно принимает форму нарратива. Сообщение оказывается представленным в форме историй, рассказанных в соответствии с определенными соглашениями [1,29].

Мы считаем, что важность нарративной терапии состоит в том, что в любой жизни всегда больше событий, которые не достаиваются истории, чем тех, которым повезло. Даже в самых длинных и развернутых автобиографиях за их пределами остается больше, чем в них включено. Это означает, что, когда жизненные нарративы несут болезненные смыслы или предлагают, как кажется, неблагоприятный выбор, они могут быть изменены путем выявления других, ранее не помещенных в историю событий или извлечения нового смысла из уже получивших свою историю событий, что позволяет конструировать новые нарративы. Когда доминирующие культуры несут деспотические истории, люди могут противостоять их диктату и найти поддержку в субкультурах, живущих другими историями.

Итак, нарративная терапия касается пересказывания и переживания историй. Когда люди пересказывают свои истории в ходе терапии, они часто замечают, что у них уже есть опыт участия в альтернативной истории. Эдвард Бранер пишет:

«...Вся культура связана с пересказыванием. Очередной пересказ снова активизирует предыдущий опыт, который затем «переобнаруживается и переживается по мере того, как история пересказывается в новой ситуации. У историй могут быть окончания, но истории никогда не заканчиваются» [3,58].

Однако недостаточно лишь изложить новую историю. Чтобы проявить свое отличие, новые истории должны быть прочувствованы и пережиты вне четырех стен терапевтического кабинета. Бранер продолжает:

«...Мы имеем дело с культурой не как с текстом, а скорее как с представлением текста – и, я бы добавил, с пере-представлением и пересказом... Истории могут быть преобразены лишь в процессе их представления».

Четвертая идея Дэвида Парэ состоит в том, что нет абсолютных истин. Существует множество возможностей для интерпретации любого данного опыта, но ни одна интерпретация не будет «действительно» истинной.

Изучая особенности языка местного населения на Бали, Клиффорд Гирц обнаружил интересную особенность:

«...Там, на Бали, наблюдается настойчивое и постоянное устремление стилизовать все аспекты личного самовыражения до такой степени, что все особенное, характерное заглушается в пользу предназначенного человеку

места в непрерывном и, как полагается, неизменном карнавальном шествии, что и есть сама жизнь на Бали. Именно драматические персонажи, а не актеры, продолжают существовать. Действительно, драматические персонажи, не актеры, по сути, реально существуют... Маски, которые носят [люди], сцена, на которой они располагаются, роли, которые они играют, и, что наиболее важно, спектакль, который они ставят, – все это остается и составляет не фасад, но сущность вещей и, не в последнюю очередь человеческой самости» [3,58].

Дж. Фридман и Дж. Комбс считают, что контраст различных ипостасей самости возвращает нас к представлению о том, что идеи о самости, как и другие конструкты, формируются через социальное взаимодействие в особых культурных контекстах. Следовательно, мы приходим к заключению, что такой вещи, как абсолютная самость, не существует.

Специалисты работают с людьми, чтобы породить различные опыты самости и определяют, какие из этих самостей они предпочитают и в каких контекстах. Работа направляется на то, чтобы поддержать их в проживании нарративов, которые поощряют рост и развитие этих «предпочтительных самостей».

Знание важных идей, сформированных Д. Парэ, позволяет специалистам, которые работают с разной категорией людей, строить свою деятельность более успешно: реальности не только социально конструируются, но и поддерживаются через язык и нарратив; не существует абсолютных истин.

Таким образом, нарративная терапия представляет одну из наиболее динамично развивающихся форм психотерапевтической практики. Развитие этого направления в немалой степени стимулируется разнообразными изменениями в условиях жизни людей, их ожиданиями и потребностями, а также ростом требований, предъявляемых обществом к научному обоснованию и проверке результатов применения разных психотерапевтических методов. Стремясь в большей степени учесть интересы и потребности людей, обратившихся за помощью, и сделать это наиболее эффективно, социальные педагоги выступают инициаторами использования передовых и весьма перспективных подходов, которые будут широко востребованы в будущем.

### *Литература*

1. Брокмайер, И., Харре, Р. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы [текст] / И.Брокмайер // Вопросы философии. – 2000. – №3.
2. Жорняк, Е.С. Нарративная терапия: от дебатов к диалогу [Текст] / Е.С. Жорняк // Журнал практической психологии. – 2001. – №4.
3. Фридман, Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия [Текст] / Дж., Фридман, Дж Комбс. – М., 2001.
4. Социальная и медицинская помощь после катастрофы [Текст]: учебное пособие / Составитель В. А. Фокин. – Тула: Изд-во Тул. гос.пед. ун. им. Л. Толстого, 2002.