

Нарративная терапия

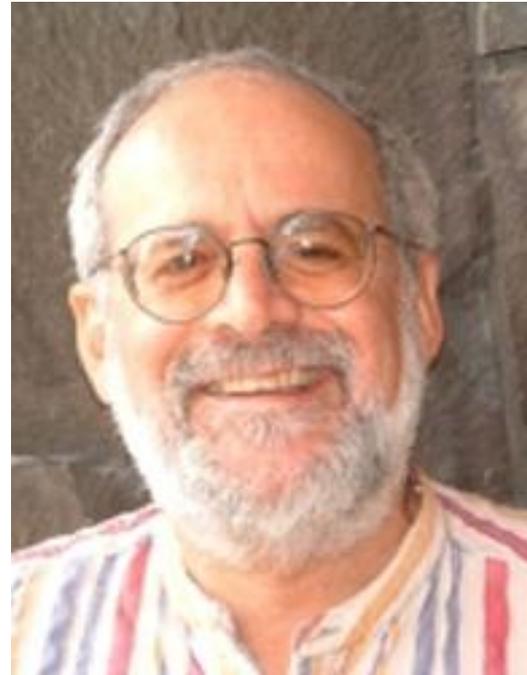
Котюсов А.И.

Лазаускене З.С.

Майкл Уайт
(1948-2008)



Дэвид Эпстон
(р.1944)



- В 1989-90 гг. они опубликовали книгу, описывающую основные принципы своего подхода к работе, и именно тогда подход был обозначен как «нарративный».

Метафора нарратива

Определение истории Майклом Уайтом

- Последовательность событий
- Во времени
- Объединенная темой и
- Сюжетом

Должен наличествовать *герой*,
обладающий *намерениями*, стремящийся
достичь определенной *цели*.

Поведение человека не считается манифестацией тех или иных структурных характеристик его личности или каких-либо структурных особенностей тех взаимоотношений, в которые человек включен. Скорее, мы говорим о поступках, совершаемых в определенных условиях в соответствии с ценностями и намерениями человека либо вразрез с ними.

Основные положения

- Любое знание – это знание с определенной позиции, контекстуализированное.
- Некоторые описания более убедительны и, как следствие, доминируют.
- Проблема – доминирование истории, закрывающей возможности.
- Существуют альтернативные истории.
- Те, которые ведут к реализации потребностей, являются предпочтительными.
- «Насыщенное описание» и «бедное описание».

Цель работы нарративного практика

Создание условий, чтоб субъект смог:

- осознать ограниченность влияния доминирующей проблемной истории
- выявить исключения из нее, выстроить из них альтернативную историю
- удостовериться, что она является предпочитаемой историей,
- создать многомерное, яркое, живое описание этой истории – последовательность событий в прошлом, настоящем и возможном будущем, связанных общей смысловой и ценностной темой
- создать сообщество поддержки предпочитаемой истории, которое будет помогать противостоять последствиям влияния проблемы и поддерживать движение в предпочитаемом направлении.

В стратегии нарративного подхода выделяют три стадии.

- 1 специалист имеет дело с проблемным нарративом, притом его мало интересуют причины проблемы.
- 2 он выявляет исключения: частичные победы над неприятностями и примеры эффективных действий.
- 3 поддержка. Терапевт поощряет проиграть ситуацию в новом значении. Это некий общий ритуал для подкрепления новых предпочтительных интерпретаций, движение не просто к действию, но к действию социально поддерживаемому.

Процесс работы с клиентом

1. слушание истории клиента;
2. выявление проблемной (доминирующей) истории; экстернализация проблемы, называние (присвоение имени) проблемы;
3. деконструкция проблемной истории;
4. выявление уникальных эпизодов и начало альтернативной истории;
5. перенаименование проблемы. Называние альтернативной истории (как в ней решается проблема);
6. уплотнение альтернативной истории;
7. обсуждение будущего в свете новой истории (без проблем);
8. выявление качеств (ресурсов) клиента, способствующих поддержанию новых отношений (реальности) в настоящем и будущем.

Технология развития альтернативной истории

- 1. Нахождение в опыте уникального эпизода (исключения из проблемы).
- 2. Исследование того, насколько данный эпизод представляет предпочтительный опыт.
- 3. Нахождение действенных компонентов альтернативной истории.
- 4. Обозначение смысла альтернативной истории.
- 5. Нахождение аспектов прошлого, связанных с уникальным эпизодом.
- 6. Нахождение действенных компонентов уникального эпизода в прошлом.
- 7. Обозначение смысла уникального эпизода в прошлом.
- 8. Связь прошлого эпизода с настоящим.
- 9. Распространение альтернативной истории на будущее.

Приёмы и методы работы

- Экстернализация
- Современная власть и чувство личностной несостоятельности
- «Описание с обеих сторон»
- «Отсутствующее, но подразумеваемое»
- Первичное авторство и позиция терапевта
- Притеснение, деконструкция и широкий социальный контекст
- Укрепление предпочитаемой истории и ее «население»
- Восстановлением участия (re-membering)
- Церемония признания самоопределения (*definitional ceremony*)
- *Шкалирование*

Экстернализация

- «Проблема не в человеке, проблема в проблеме».
- Когда люди описывают себя как «недостаточно таких» они постулируют, что проблема – «в них».
- Мы отделяем проблему от человека.
- Можно представить проблему как некую сущность, которая в рамках метафоры нарратива выполняет функцию противника.

Современная власть и чувство личностной несостоятельности

- Проблема помещается в социально-исторический контекст.
- Современная власть опирается на вынесение нормативного суждения.
- Люди постоянно сравнивают себя и других с этими эталонами и приходят к выводу о собственной «личностной несостоятельности».

«Описание с обеих сторон»

- Проблемная история – это описание только с одной стороны.
- Задача консультанта — путем задавания хороших вопросов способствовать развитию «описания с обеих сторон», это будет история противодействия проблеме, история выживания, основывающаяся на значимых для человека ценностях и привлекающая имеющиеся у него жизненные знания и умения.

«Отсутствующее, но подразумеваемое»

- Любое выражение опыта основывается на отличии этого опыта от его иного.
- Человек говорит об отчаянии, потому что может выделить «отчаяние» в сравнении с чем-то известным ему, что отчаянием не является. Возможно, это «надежда», или «оптимизм», или «бодрость духа».

Первичное авторство и позиция терапевта

- Терапевт выступает в качестве соавтора.
- Эксперт по задаванию вопросов.
- Не допускает ретравматизации. Возвращаться к опыту травмы без риска подвергнуться повторной травматизации возможно, когда создан безопасный контекст и человек «закрепился» на свободной от влияния травмы «территории идентичности»

Притеснение, деконструкция и широкий социальный контекст

- Многие так называемые психологические проблемы имеют социальную подоплеку.
- Какие-то аспекты притеснения могут быть осознаны.
- «Деконструкция» - исследование того, какие социальные (а также политические и экономические) силы поддерживают существование проблемы.

Укрепление предпочитаемой истории и ее «население»

- Предпочитаемая история – реальна только в той степени, в какой в нее кто-то верит.
- Одна из задач – привлечь «аудиторию» для предпочитаемой истории, которые поддерживали или могли бы поддержать избранное человеком направление.
- «Восстановлением участия» (re-membering) – прослеживание истории возникновения ценностей, выяснение того, через кого они пришли.

Церемония признания самоопределения

- Специально приглашенные люди дают свидетельский отклик на историю рассказчика
- Очень полезно, когда в качестве свидетелей приглашаются люди, объединенные с рассказчиком общим опытом.

Шкалирование

- 1. Семья описывает, аргументировав свой выбор, на каком делении шкалы она находится в настоящий момент.
- 2. Члены семьи описывают, на каком делении они хотели бы оказаться в результате психотерапевтической работы.
- 3. Семья даёт прогноз на следующую встречу: на каком делении она окажется, в чём это будет проявляться, и что нужно будет сделать для того, чтобы там оказаться.

Преимущества нарративной терапии

- **Мягкий и бережный метод в психотерапии и психологическом консультировании**
- **Краткосрочность терапии.**
- **Нарративный подход быстро помогает найти путь к ресурсам, знаниям и навыкам**
- **Нарративная терапия эффективно способствует укреплению уверенности человека в своих силах**

- **Долгосрочность результатов.**
- **Отсутствие стыда и вины при работе с тяжелыми для клиента переживаниями.**
- **Активность клиента.**
- **Открытость и ясность процесса психологической консультации.**
- **Уважение и интерес к знаниям человека.**