

НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ВОСТОЧНОЕ ДЕГУНИНО»

**Психолог Пылаева Ольга Михайловна
ГБУ ЦСПСиД «Восточное Дегунино»
(Государственное бюджетное учреждение города Москвы Центр
социальной помощи семье и детям «Восточное Дегунино»)
8-499-900-25-90 8-905-774-17-74
olgatam@yandex.ru**

Нарративный подход один из наиболее эффективных методов работы с социально незащищенными категориями населения, так как он изначально апробировался и развивался в рамках решения проблем, связанных с нарушением социальной адаптации людей и сообществ (правонарушения, пограничные личностные расстройства, прогулы образовательных учреждений, безработица и т.д.). Этот подход наиболее актуален в работе семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, которым требуется оперативное оказание помощи, с одной стороны, а с другой стороны они зачастую слабо мотивированны на сотрудничество, длительную работу с психологом и социальной службой в целом. Данная категория населения имеет достаточно продолжительный негативный опыт ощущения собственной некомпетентности и неспособности решения возникающих жизненных трудностей, а также опыт давления и неприятия со стороны социального окружения. Отличительными особенностями нарративного подхода являются: направленность на поиск путей преодоления трудной жизненной ситуации, краткосрочность, позиция сотрудничества с клиентами, включение в систему оказания помощи не только членов семьи, но и более широкого круга людей

Теоретические основы оказания помощи в нарративном подходе

Нарративный подход возник и существует в контекстах таких философских и научных направлений как постмодернизм, конструктивизм, пост-структурализм, социального конструктивизм. Это практика оказания социальной и психологической помощи, существующая и развивающаяся в мировом профессиональном сообществе с середины 70-х годов.

Классический индивидуальный психологический подход предполагает, что внутри людей и взаимоотношений содержатся сложные структуры (например, «мотивы», «черты характера», «темперамент», «динамика взаимоотношений»), и когда люди переживают какие-то проблемы, то это происходит оттого, что «что-то не так» с этими внутренним содержанием, что люди страдают какими-то «расстройствами».

Майкл Уайт, считающийся основателем нарративной терапии, показывает, что личность человека не является фиксированным, внутренне присущим нам свойством, но постоянно формируется во взаимоотношениях с другими людьми. Это открывает новые возможности для консультирования и психотерапии, как процессов в большей степени социальных, чем

психологических. Это означает также, что консультанты или терапевты не должны быть экспертами в области дисфункций и расстройств, скорее, их ответственность в создании социальных ситуаций (включая сессию консультирования или терапии), в которых могут появиться на свет новые обнадеживающие, жизнеутверждающие способы жизни и представления человека о себе.

«Нарративная терапия, – как пишет Е.С. Жорняк, – помогает людям разрешить их проблемы, позволяя им отделить их жизнь и отношения от тех знаний и историй, которые, по их мнению, уже себя исчерпали; помогая им бросить вызов тем способам жизни, которые они воспринимают как доминирующие и подчиняющие; [наконец], поощряя людей переписать их истории жизни в соответствии с альтернативными, предпочитаемыми (самими людьми) историями их идентичности, и в соответствии с предпочтительными (для самих людей) способами жизни» (Жорняк, 2001).

Постепенно, ближе к 90-м годам, в нарративный подход Майклом Уайтом, Дэвидом Эпстоном и Черил Уайт была включена концепция социального конструктивизма, главная предпосылка которого состояла в том, что «убеждения, ценности, установления, обычаи, ярлыки, законы, разделение труда и все прочее, что составляет наши социальные реальности, конструируется представителями культуры по мере взаимодействия друг с другом, поколение за поколением, день за днем» (Фридман, Кобмс, 2001)

Основные тезисы

- ❖ На жизнь, поступки и эмоции людей, а также формирование проблем влияют и воздействуют социальные стереотипы, «само собой разумеющиеся истины» и «социальные мифы».
- ❖ На людей влияет, то, что они говорят и делают, то, в каких отношениях они находятся друг с другом, а также тот смысл, которые они приписывают событиям своей жизни, и то, каким образом составляют из событий и смыслов истории о себе и о других.
- ❖ Убеждения, качества, проблемы людей постоянно создаются во взаимоотношениях с другими людьми, с организациями, в более широком контексте отношений власти
- ❖ Идентичность человека постоянно создается и изменяется во взаимоотношениях с другими людьми, с организациями, в более широком контексте отношений власти из множества (подчас противоречивых) историй.
- ❖ Люди способны самостоятельно и осознанно выбирать и развивать предпочитаемые для них способы переживания событий своей жизни, их осмысления и реализации своих возможностей.

Некоторые общие характеристики нарративной практики:

- Нарративная терапия это подход к консультированию и социальной работе, в котором люди видятся как эксперты в собственных жизнях, а профессиональная позиция предполагает уважительное, не обвиняющее и заинтересованное отношение к любым человеческим историям.

- В этом подходе проблемы рассматриваются как отделенные от людей, и предполагается, что люди достаточно компетентны и дееспособны и обладают большим количеством способностей, умений и компетенций, которые могут помочь им изменить неудовлетворительные отношения с проблемой.
- Важными принципами работы в этом подходе являются неподдельное любопытство со стороны терапевта и его искреннее желание задавать вопросы, на которые он действительно не знает ответа, а, следовательно, готов услышать и принять любой.
- Терапевтическая беседа может принять любое направление, всегда существует множество возможных путей (нет какого-то одного "правильного" хода беседы известного терапевту как эксперту).
- Человек, консультирующийся у терапевта, играет существенную роль в определении хода терапевтического процесса.

Техники, используемые в ходе консультативной работы

Экстернализация

Демонстрация

Уплотнение предпочитаемой истории

Экстернализация

Экстернализация- это практика, в основе которой лежит утверждение, что проблема – это нечто, что влияет на жизнь человека и пронизывает ее, но это нечто отдельное и отличающееся от самого человека, не являющееся его характерной чертой. Отделение человека от проблемы является как установкой консультанта, его видения и понимания сути процесса, так и методом работы, направлением беседы, и способом задавания вопросов.

В классическом психологическом подходе проблема обычно рассматривается как нечто являющееся частью личности человека, которая вытекает из черт характера, свойств темперамента, детского опыта и т.д. Таким образом, человек не ищет пути решения проблемы, а скорее борется с собой, что вызывает сопротивление, чувство вины и негативные представления о себе.

Следующие направления беседы позволяют клиенту увидеть проблему со стороны, ее влияние и способы присутствия в его жизни (на основе материалов М. Уайта «Экстернализирующая беседа»). С целью раскрытия сути данных направлений бесед, приводятся примеры конкретных вопросов, при работе с проблемой прогулов школы подростком.

А) влияние проблемы в различных областях жизни человека (к примеру, взаимоотношения человека с другими людьми, влияние на чувства субъекта, вмешательство в мысли субъекта, влияние на историю субъекта и его представления о себе, на то, как субъект относится к своей жизни и т. д.)

➤ *Влияют ли и как прогулы на отношения со сверстниками, родителями учителями*

- *Какие проблемы в твоей жизни порождают прогулы?*
- *Что прогулы заставляют чувствовать, как относиться к себе*
- *Какое мнение о себе навязывают тебе прогулы*
- *Какие возможности открывают или закрывают для тебя прогулы*
- *На что прогулы не влияют в твоей жизни*
- *Как и что прогулы заставляют думать других людей о тебе как о человека и как это влияет на тебя и на присутствие прогулов и других проблем в твоей жизни?*

Б) стратегии, техники, хитрости к которым прибегает проблема в своих попытках руководить жизнью субъекта;

- *Каким образом прогулам удается вмешиваться в твою жизнь*
- *Как прогулы уговаривают тебя и дальше пропускать уроки*

В) специальные качества, которыми обладает проблема, чтобы обесценивать знания и умения субъекта. Это включает расспрос о способах, которыми проблема заявляет о своём влиянии на жизнь субъекта.

- *Что прогулы говорят о тебе как о человека, о твоих способностях, знаниях и умениях, для того, чтобы ты пропускал школу?*

Г) цели, которыми руководствуется проблема, пытаясь доминировать в жизни субъекта, мечты и надежды проблемы относительно жизни субъекта;

- *Какое будущее готовят тебе прогулы?*
- *Какие планы у прогулов насчет твоей жизни, твоих планов и надежд?*

Д) кто поддерживает проблему, исследование различных сил, которые с ней заодно;

- *Есть ли кто-то, чьи слова похожи на то, что прогулы говорят о тебе, твоих возможностях и способностях?*
- *Какие мнения существуют касательно прогулов и возможности прекращения их влияния на жизнь человека, возможности возобновить учебу?*

Е) стратегии выживания, которые задействует проблема, если её доминирование будет под угрозой.

- *Если ты вернешься к учебе, то что может помешать справиться с прогулами?*
- *Были ли ситуации, в которых прогулы заставляли тебя поверить, что они являются решением других проблем?*

Проблемы никогда не бывают на 100% успешны в своём влиянии на человеческую жизнь и отношения.

А) территории жизни, на которых у субъекта есть пока некоторое влияние, несмотря на попытки проблемы полностью контролировать субъекта;

- *Что, какие области жизни, какие люди вещи занятия, осталось в твоей жизни неизменным, несмотря на присутствие прогулов?*
- *В каких ситуациях у тебя получается не допускать влияния прогулов на происходящее, на мнение о тебе других людей*

➤ *Есть ли кто-то, чье мнение о тебе, твоих способностях и умениях не изменилось в связи с прогулами?*

Б) техники и стратегии противодействия, хитрости, разработанные субъектом, которые иногда могут мешать стремлению проблемы руководить его жизнью;

➤ *Как, несмотря на бывшие прогулы, тебе удастся все-таки посещать школу?*

➤ *Что помогает тебе бороться с прогулами, противостоять им?*

➤ *Какие твои цели убеждают тебя, что прогулы – это не то, что тебе надо?*

➤ *Как порой ты убеждаешь себя утром пойти в школу?*

➤ *Что ты говоришь себе, борясь с прогулами, когда возникает желание уйти с уроков?*

В) специальные качества, знания и умения субъекта, которые трудно обесценивать. Это включает расспрос о способах, которыми субъект заявляет о своём нежелании подчиняться.

➤ *Предпочитаешь ли ты, чтобы что-то управляло тобой или выбираешь сам принимать решения?*

➤ *Какие твои способности, знания и умения могут быть полезны в борьбе с прогулами?*

Вспомни ситуации, когда ты поступил или сделал что-то вопреки давлению негативных обстоятельств, о каких твоих качествах это говорит, благодаря чему ты это сделал?

Г) фрустрирующие надежды и мечты, цели и обязательства, которыми руководствуется субъект, чтобы оспорить желание проблемы управлять его жизнью.

▪ *Почему и зачем тебе важно справиться с прогулами?*

▪ *Каким бы ты хотел видеть себя, свои отношения с другими людьми, свое будущее?*

▪ *Есть ли что-то, о чем ты мечтаешь и чего пытаются лишить тебя прогулы?*

Д) кто поддерживает субъекта (родственники, друзья, знакомые, учителя, терапевты и т.д.) Какую роль они играют в том, что проблема отказывается от своих намерений и притязаний;

Кто хорошо понимает тебя?

Кто верит в то, что ты справишься с прогулами?

О каких твоих качествах и способностях, которые позволяют тебе справиться с прогулами, знают твои друзья (мама, бабушка, и другие значимые люди)?

Какое участие родителей было бы тебе полезно, чтобы ослабить влияние проблемы?

➤ *Как друзья помогают не пойти на поводу у прогулов?*

Как правило, эти вопросы более конкретизированы на основании данных полученных в ходе беседы и носят не столь общий характер, например:

-О чем говорит тот факт, что в начальной школе тебе хорошо давалась математика?

-Наверно, у меня развита логика

-И как хорошо развитая логика может помочь тебе подтянуть пропущенные знания?

Большое внимание уделяется не только проблеме прогулов, но и связанным с ними причинами и следствиями, которые обсуждаются в том же русле (конфликты с учителями, одноклассниками, родителями; переходы в другую школу, непонимание учебного материала, сложности с учебной и т.д.).

Деконструкция

По определению Эллис Морган, «деконструкция» – это выделение и исследование принятых на веру истин. Деконструктивная беседа побуждает людей увидеть свои проблемные истории с разных точек зрения, заметить, как они сконструированы (или вообще что они сконструированы), отметить их ограничения и обнаружить, что существуют другие возможности. По мере того, как люди начинают задумываться над тем, как были сконструированы те или иные представления, они видят, что эти представления не являются неизбежными и не олицетворяют абсолютную истину. Напротив, они являются конструктами, которые могли бы быть составлены по-другому.

В деконструкции как технике психологической работы можно выделить следующие этапы:

- 1) Исследовать идеи, которые могут поддерживать существование проблемы
- 2) Проследить истории этих идей: как они пришли в жизнь человека
- 3) Оценить влияния идей: помогают или нет?
- 4) Выявление исключений (если идея не помогающая), т.е. когда само собой разумеющаяся истина не являлась таковой (другие точки зрения, культурные и исторические контексты, другие ситуации и т.д.)
- 5) Исследование исключений для развития не проблемного понимания, поведения и т.д.

Деконструкция имеет дело с практиками использования в социуме в отношении людей так называемых "истин", с одной стороны отчужденных от условий и контекста создания этих истин, а с другой – отчужденных от контекста и условий жизни конкретных людей.

Чтобы обсудить процесс деконструкции более детально, мы рассмотрим его на примере работы с несовершеннолетними и их замещающими семьями, где родители детей были лишены родительских прав. Социальное окружение может зачастую с особым пристальным негативным вниманием относиться к детям, чьи родители, лишённые родительских прав имели проблемы алкоголизации и наркомании. В середине 20 века с развитием генетики, данный фактор получил доминирующее положение. Предполагая наличие сильного влияния генетического фактора, близкие люди могут акцентировать данную угрозу для ребенка, постоянно напоминая и описывая ребенка через это определение и, тем самым, способствовать развитию данной проблемы.

«Вот сейчас, ты учиться не хочешь, будешь таким же алкоголиком как твой отец»

«Тебе нельзя общаться с этой компанией, ты сразу сопьешься»

«У тебя такие же черты характера, как у твоей матери, ты так же станешь сопьешься»

«Вы же понимаете, его родители пили, какое у него может быть будущее»

Вместо решения актуальных проблем и поиска вариантов улучшения ситуации, подростку многократно уплотняют историю про его неизбежное алкогольное будущее, игнорируя его реальные возможности, потребности, особенности и способности. Вся жизнь ребенка воспринимается через призму угрозы алкоголизации, когда особо тщательно подбираются и прослеживаются любые факторы и эпизоды жизни ребенка, которые получают единственную интерпретацию через эту проблему. Как правило, подросток, находящийся под таким давлением со стороны ближнего социального окружения, действительно рано или поздно начинает использовать манифестацию алкоголя в конфликтных ситуациях: «Если я похож на отца, то чего вы от меня хотите?».

Консультант же постоянно имеет виду социальные установки, которые формируют восприятие возможного, — как для него самого, так и для людей, с которыми он работает.

Работая с опекунами детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, и пришедших на консультацию по поводу отношений с подопечными, могут быть использованы следующие вопросы и направления беседы:

- *Какую роль в проблемах с ребенком играет идея о том, что ребенок алкоголик, тоже будет обязательно иметь проблему с алкоголем?*
- *Какую ответственность и с кого снимет идея о том, что ребенок алкоголик, тоже будет обязательно иметь проблему с алкоголем?*
- *Какие специалисты и эксперты, социальные институты поддерживают такое понимание развития ребенка? В чем может быть их заинтересованность и выгода такого понимания?*
- *Как вы думаете, какое влияние на подростка оказывает негативно окрашенное сравнение его с родителями, а также ваши страхи и ожидания? Что это может заставлять его чувствовать? Как это может влиять на отношение к себе и на проблемы с алкоголем в будущем?*
- *Такая идея о ребенке, что говорит о его активности и самостоятельности, способностях справляться с проблемами, его будущем?*
- *Что заставляет вас думать, чувствовать и делать идея о том, что ребенок алкоголик, тоже будет обязательно иметь проблему с алкоголем. Как это влияет на ваши отношения с ребенком, требования к нему, ожидания и возможные конфликты?*
- *Есть ли что-то, что вы знаете о вашем ребенке, что входит в противоречие с этой идеей?*
- *Известны ли вам примеры, когда этого не происходило – в вашей жизни, в жизни других людей, может быть известных людей, из литературы?*

- *Какие другие знания и представления, транслируемые людьми, средствами массовой информации и т.д. поддерживают эту идею?*
- *Как идея о том, что ребенок алкоголиков, тоже будет обязательно иметь проблему с алкоголем, влияет на то, что вы замечаете в ребенке, каким его воспринимаете, что считаете возможным для него? Насколько вам это подходит?*
- *Если бы эта идея не оказывала свое влияние на вас – что бы изменилось в вашей жизни? В отношениях с ребенком? С другими людьми?*

В случае, если алкоголизация подростка уже имеет место, проблема изначально должна быть экстернализирована, отделена от подростка. Важно также выявить, как идея о том, что ребенок алкоголиков имеет склонность к алкоголизации, влияла на формирование и развитие этой проблемы.

Подобная деконструкция стремится не к тому, чтобы бросить вызов определенным представлениям, а к тому, чтобы человек получил возможность рассмотреть их под разными углами зрения, оценить их влияния на свою жизнь и определиться, насколько они ему подходят.

Уплотнение предпочитаемой истории

Люди переживают свою жизнь путем избирания в качестве значимых тех или иных событий, складывания их в последовательность и придания им смысла. Так образуются жизненные истории, в частности и проблемные истории. Эти истории определяют то, как человек воспринимает самого себя, окружающий его мир, людей и свои отношения с ними. То какие аспекты реальности выбираются в качестве значимых, на которые люди обращают внимание, и то, какой смысл им придается, определяется социальным контекстом их жизни, теми «само собой разумеющимися истинами», которые распространены в социуме (имеют место микро-, мезо-, и макроуровни социального влияния, а также может различаться степень этого влияния на конкретного человека или сообщество). Большое количество событий и фактов из жизни человека выпадают из поля внимания и не используются для знания о собственных умениях, возможностях и способностях. Таким образом, используя исключенные события и факты, а также возможность переосмыслить значения уже имеющихся историй жизни, нарративная практика способствует открытию потенциала свободного самоопределения и выбора, развития и уплотнения непроблемных историй и способов жизни людей.

Можно выделить следующие этапы развития предпочитаемой истории:

1. открытие и детализация исключений из проблемной истории - «уникальных эпизодов»
2. прояснение предпочитаемости уникального эпизода, насколько они являются желательными
3. развитие уникального эпизода в различных временных рамках и связь их с другими уникальными эпизодами, уплотнение альтернативной, предпочитаемой истории

Исключенные события (уникальные эпизоды) могут быть обнаружены как в сфере действий (знания, навыки, поступки и способности), так и в сфере

идентичности (смыслы, цели и намерения, качества и особенности, желания, надежды, ценности и убеждения). Эти сферы в нарративном подходе называются «ландшафт действия» и «ландшафт идентичности». Исключениями из проблемной истории могут быть моменты, когда человеку удавалось изменить отношения с проблемой, уменьшить ее размер и ее влияние на свою жизнь. Но, отдельный уникальный эпизод сам по себе не конкурентоспособен по сравнению с проблемной историей, поэтому необходимо связать его с другими фактами и событиями из различных ландшафтов жизни человека.

Рассматривая смысл с точки зрения кого-то другого, человек может принять этот смысл как свой собственный (или, по крайней мере, примерить его на себя), что даст ход альтернативной истории.

Следующие направления беседы позволяют уплотнить непроблемную историю (по материалам Дж. Фридман Дж. Комбс)

Вопрос, открывающие альтернативные возможности

- *Бывали ли времена, когда конфликты могли бы контролировать ваши взаимоотношения, но им это не удалось?*
- *В каких ситуациях вы легко принимаете решения?*
- *Что ты знаешь о себе такого, чего не может видеть твоя мама в результате всех этих прогулов?*
- *В какой период вашей жизни вы чувствовали себя компетентной и способной справляться с детьми?*
- *В какой период вашей жизни вы меньше всего были подвержены тяге к алкоголю? Можно ли вспомнить определенный случай, о котором вы подумали, когда я задавала вопрос? Не могли бы вы рассказать об этом случае?*

Вопросы предпочтений:

- *Эта идея устраивает вас? Почему?*
- *Как вы думаете, кому лучше управлять вашей жизнью – вашему гневу или вам самим? Почему?*
- *Для вас это хорошо или плохо?*
- *Это полезная практика? Каким образом? Почему?*

Вопросы развития предпочитаемой истории:

- *Какие шаги вы предприняли, осуществляя это? Что вы сделали сначала? А что потом?*
- *Когда вы оглядываетесь назад на это достижение, какие, по вашему мнению, поворотные точки сделали это возможным?*
- *Было ли что-то особенное, что вы говорили себе и что поддерживало это новое решение?*
- *Проявляла ли ты подобную общительность прежде, в прошлом?*
- *Как вы думаете, каков мог быть ваш следующий шаг?*
- *Было ли это новым обстоятельством или у вас есть история, когда вы были самостоятельной в сложных ситуациях? Какая ситуация приходит на ум?*

- *Теперь, когда вы обнаружили эти стороны ваших взаимоотношений, вы по-другому видите будущее?*
- *В сети новых событий появляются ли у вас предположения о будущем вашего сына?*
- *Как это отличается от того, что вы делали раньше?*
- *Кто из вашего прошлого мог бы предсказать это новое событие в вашей жизни? Зная о вашем прошлом, чтобы этот человек мог предвидеть в вашем будущем, если бы имел отношения к теперешнему событию?*
- *Ваша недавно обнаруженная уверенность больше проявляется дома или на работе?*
- *Могли бы вы сказать, что обстоятельства поддерживали вас, когда вы это делали? Каким образом?*
- *Является ли процесс, который вы описываете, частью вашей культуры? Дает ли ваша культура знание о том, как отвечать на подобные вызовы?*
- *Кто сыграл роль в том, что вы решили дать отпор наркотикам?*
- *Кто первым заметил, что вы стали думать об устройстве на работу? Как это повлияет на него?*
- *Как вы думаете, как долго остальной части вашей семьи придется наблюдать, как вы не бьете детей, прежде чем они успокоятся по поводу этой проблемы?*
- *Что эта новая перспектива говорит вам о самом себе?*
- *Если бы вы это сделали, что это сказало бы о вас как о человеке? Какие особенности здесь проявляются?*
- *Почему этот новый способ решения конфликтов походит вам больше, чем старый?*
- *Что бы я могла сказать о том, что вы цените в отношениях с мужем, на основе услышанного?*

Нарративный подход - развивающееся направление консультативной практики в нашей стране, но уже применяется несколько лет на базе психологической службы ГБУ ЦСПСД «Восточное Дегинино». Опыт применения показывает его высокую эффективность и целесообразность использования в работе с социально незащищенными категориями населения.

Данный опыт работы представлялся на окружных и городских семинарах Методического объединения психологов ДСЗН, а также окружном круглом столе для специалистов по социальной работе и сотрудников органов опеки и защиты прав детей САО и вызвал живой отклик и большую заинтересованность.