



Д. А. Кутузова

# Нарративный подход в работе психолога образования

Девиз нарративного практика<sup>1</sup>: «Человек и проблема не суть одно. Проблема — это проблема, а человек — это человек». Нарративные практики предпочитают считать, что люди борются с проблемами, иногда изнывают под их бременем, но все же сами проблемами не являются. Когда людей упрекают за то, что у них есть проблемы, или за то, сколько сложностей они создают другим, возникающие чувства вины и стыда часто парализуют людей и встают на пути изменений. Нарративный подход позволяет говорить о проблемах таким образом, что их влияние ослабевает, а в некоторых случаях они просто-напросто растворяются<sup>2</sup>.

## Что такое «нарративный»?

Нарративный подход основывается на постмодернистских течениях в философии и науке, которые придают форму нашим теоретическим положениям, этическим принципам и основным методам работы. В основе нарративного подхода лежат идеи, разработанные в рамках разных дисциплин: этнографии (К. Гирц, Э. Брунер, А. ван Геннеп, В. Тернер), психологии (Дж. Брунер, Т. Сарбин, Л.С. Выготский и др.), теории литературы (В. Пропп, М.М. Бахтин, Н. Фрай), истории систем познания (М. Фуко, К. Герген), биологии и теории систем (Г. Бэйтсон, У. Матурана). Работу по сведению этих идей в единое нечто, получившее название нарративной психологии, проделали — по большей части, но не исключительно — Майкл Уайт и Дэвид Эпстон.

Истории играют важную роль в любой культуре. Когда человек приходит за помощью к психологу или священнику, тот просит рассказать (историю) о том, что человека беспокоит. Э. Брунер, однако, заявляет, что истории, которые мы рассказываем о самих себе и других, и те истории, которые другие люди рассказывают о нас и о себе, не только и не столько описывают уже существующую реальность, сколько формируют ее, придают ей облик. В школе, например, истории об успешности, а тем более — неуспешности

<sup>1</sup> Люди, практикующие в рамках нарративного подхода, часто называют себя «нарративными практиками», а не «психологами» или «психотерапевтами». Это более верно, так как по образованию большинство нарративных практиков — социальные работники, а сама нарративная практика по содержанию и формату сильно отличается от традиционной психотерапии и не требует базового психологического или медицинского образования профессионала.

<sup>2</sup> При написании статьи использовались, в основном, но не исключительно, материалы из книги J. Winslade, G. Monk «Narrative counseling in schools», Corwin Press, 1998.



*Дарья Андреевна Кутузова — кандидат психологических наук, член Федерации психологов образования России, нарративный психолог, сотрудник Центра нарративной психологии и психологии (г. Москва) [www.narrative.ru](http://www.narrative.ru)*

*Выпускница кафедры возрастной психологии МГУ (2000 г.) В 2006 году защитила диссертацию, посвященную проблеме профессионального выгорания психологов в системе образования. Работала психологом, куратором класса и преподавателем во Всероссийской Летней Экологической Школе, школьным психологом, психологом на «телефоне доверия», научным сотрудником, психологом, тренером.*

*Профессионально занимается письменными и устными переводами с/на английский язык, интересуется другими языками и культурами, проблемами адаптации мигрантов и особенностями бикультурных семей. В сферу профессиональных интересов входит применение нарративного подхода в работе школьных психологов, социальных работников, волонтеров, в сфере организации групп поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и профилактики профессионального выгорания. В связи с этим получает непрерывное образование в области нарративного подхода к практической работе с людьми и сообществами (как в России, так и за ее пределами), проводит индивидуальные консультации, работает с группами, реализует обучающие программы.*



и «трудности» ученика не только описывают детей «как они есть», но и активно влияют на то, как дети воспринимают себя и школу.

Потенциал нарративной метафоры, т.е. представления о том, что человеческая жизнь развивается в виде историй, в рамках историй, — огромен, особенно в образовательной ситуации. Эта метафора дает возможность школьникам, учителям, родителям и психологам сотрудничать, создавая осмысленные, выразительные предпочитаемые истории жизни, воплощать их в реальности. Нарративный подход принимает во внимание более широкие контексты, нежели непосредственное окружение человека — образовательное учреждение, систему образования: ее идеологию, тенденции развития, культуру, требования. Специалисты, применяющие в работе нарративный подход, обретают средство менять ситуации, в которых причиной возникновения и поддержания проблемы является дисбаланс власти (например, самоутверждение за счет систематического унижения другого человека или группы — иначе говоря, ситуации «травли»).

Нарративный подход в работе с людьми основывается на том, что мы строим свою жизнь в соответствии с историями, которые мы рассказываем о себе самим себе и другим, и в соответствии с историями, которые рассказывают о нас другие люди. Важно отметить, что сам человек — не единственный автор историй своей жизни. Многие из доминирующих историй, довлеющих над нашими жизнями, берут начало из опыта взаимодействия в семье, в детском саду, школе, во дворе. А этим взаимодействиям облик придают, в свою очередь, истории большего «масштаба» — дискурсы, имеющие хождение в более широких социальных контекстах. Истории, циркулирующие в сообществе, являются источниками норм и эталонов, с которыми человек постоянно себя сравнивает. Очень часто подобное сравнение является важным источником возникновения и поддержания проблем.

### Дискурсы общества и личные истории

В историях находят выражение дискурсы. Используемое здесь понимание термина «дискурс» подразумевает набор якобы само собой разумеющихся убеждений, лежащих в основе множества разговоров в определенном социальном контексте, — убеждений о том, что «нормально» или «принято». Дискурс — это не то же самое, что система убеждений или верований отдельного человека; это — социальный феномен, существующий и воспроизводящийся в разговорах, практиках и текстах. Жизни школьников, учителей, родителей обретают облик под влиянием дискурсов, циркулирующих в школьных сообществах. Например, существует убеждение, что «для подростков нормально переживать период бунта и стремиться отделиться от родителей». Влияние этого и подобных убеждений прослеживается в специализированной литературе по семейной психотерапии, в высказываниях политиков об обеспечении условий для развития подрастающего поколения, в беседах учителей с родителями в школе и

в разговорах подростков между собой. Влияние такого дискурса на жизнь людей вполне ощутимо. Поэтому иногда сложно осознать, что бунт и стремление подростков к сепарации — это утверждения, транслируемые в культуре, а не что-то, неотъемлемо присущее подросткам. Единственный способ «разоблачить» само собой разумеющиеся положения дискурса — это взглянуть на них с точки зрения другой культуры. «Подростковый возраст» — недавнее приобретение человечества, в предыдущие исторические периоды люди переходили прямо из детства во взрослость, причем безо всякого отделения от родителей. Примеры иных траекторий взросления мы можем обнаружить и у коренных народов, представителей неевропейских культур. У маори, коренных жителей Новой Зеландии, отделение от фауны (расширенной семьи) — совершенно ненормальное, противоестественное явление в любом возрасте.

Всегда существуют альтернативные, противоречащие доминирующим дискурсы, и некоторые люди равняются на них. В нашей культуре распространенным является пример детей из семей с одним родителем, чаще всего женского пола, которые у нас называются «неполными» (даже сам этот термин транслирует убеждение о том, что в подобных семьях что-то не так), — в школе им часто напоминают об их отличии от так называемой «нормы», когда им приходится заполнять различные формы и бланки, составленные с расчетом на «правильную», «полноценную» семью.

Доминирующие культурные истории во многом ограничивают возможности людей, которые хотели бы что-то изменить в своей жизни. Альтернативные способы действия часто остаются невидимыми, незамеченными. Например, распространенные дискурсы о том, что значит «быть мужчиной» — быть сильным, состязаться с другими, не показывать своих чувств, навязывать другим свою волю — могут создавать подростку проблемы в отношениях со взрослыми и сверстниками, но ему и в голову не придет, что он мог бы вести себя как-то иначе.

### Социальные нормы, надзор и контроль

Социальные нормы в современном мире поддерживаются внешними и интериоризированными практиками надзора и контроля. По мнению Мишеля Фуко, в обществе существует негласное требование рассматривать самих себя с точки зрения некоего гипотетического наблюдателя-контролера, которому известны нормы и эталоны внешнего вида, образа жизни и поведения. Надо контролировать самих себя, вести себя «хорошо», и тогда удастся избежать наказания, а может, и заслужить похвалу. За время обучения в школе дети и подростки присваивают этот оценивающий, критический взгляд на себя «со стороны». Этому способствует сложная система разнообразной школьной документации: классный журнал, характеристика, личное дело и пр. У многих людей ситуация оценки их способностей и, шире — их ценности как личности вызывает тревогу, которую невозможно преодолеть за счет советов «быть собой» и «рассуждать логически», — именно потому,



что каждый несет в себе «встроенного» надзирателя и его оценочные инструменты. Например, если внешний вид человека не соответствует доминирующим в культуре идеям о том, что такое «красивое тело», он может считать себя непривлекательным. В рамках западной культуры подобными эталонами красоты, с которыми люди постоянно сравнивают себя в повседневной жизни, являются фигура спортсмена-пловца для мужчин, и рослый и болезненно тощей манекенщицы — для женщин. Тирания этих эталонов заставляет тех, кто им не соответствует, считать себя безобразными, ленивыми, безвольными и нежеланными. Даже если такие проблемы не возникают, недовольство собственным внешним видом может мешать юношам и девушкам заниматься физкультурой и спортом, негативно сказываться на их отношениях со сверстниками. Конечно, воздействие оценивающего взгляда, надзора, выходит далеко за рамки изнурения тела — оно затрагивает все области жизни. Поэтому нарративные практики уделяют «распаковке» этого явления, «выведению его на чистую воду», иначе говоря, деконструкции, много внимания.

### Деконструкция

Когда деконструируются доминирующие дискурсы, перед человеком открываются новые возможности.

Консультант может задать тому, кто обратился за помощью, следующие «деконструирующие вопросы»:

- *Существуют ли какие-либо способы поведения, которые кажутся вам более естественными в этой ситуации?*
- *Какие у вас есть представления о проблеме/ситуации, которые могли бы объяснить, почему вы повели себя именно так?*
- *Где вы этому научились?*
- *Откуда взялись идеи, побудившие вас поступить именно так?*
- *Был ли такой способ поведения всегда полезным для вас?*
- *Есть ли в вашей жизни кто-то, кто поддерживает этот способ поведения?*

Поразмыслив над этими вопросами, человек зачастую обнаруживает, что его прежний способ действовать вовсе не является неизбежным и единственно возможным. Открываются новые возможности, и консультант может снова спросить у того, с кем ведется работа, какую линию поведения тот предпочитает: прежнюю или какую-либо из новых.

### Позиция нарративного практика

Нарративный практик должен быть в курсе того, каково культурное окружение человека, обратившегося к нему за помощью, и осознавать свое собственное культурное окружение. Нарративный практик старается не навязывать человеку, обратившемуся за помощью, свои интерпретации событий, свои мнения и представления. Для этого он должен бдительно «отлавливать» гипотезы, приходящие ему в голову,

и относиться к ним именно как к гипотезам, которые могут быть (а могут и не быть) полезны человеку, с которым ведется работа. Лучший способ обращения с подобными гипотезами — констатировать их наличие, но передавать решение о необходимости их озвучивания самому человеку, например: «Когда я вас слушаю, мне в голову приходят определенные идеи. Если вам интересно, я могу их высказать, а вы сами решите, подходят они вам, имеют они для вас смысл, или нет». Таким образом, в фокусе внимания нарративного практика всегда находятся имеющиеся отношения власти между ним и клиентом, за счет открытого обсуждения они становятся видимыми; практику, где отношения власти видимы, можно назвать «прозрачной».

Чем меньше люди полагаются на себя и больше — на профессионалов, тем шире становится пропасть между экспертами и «мирянами», обычными людьми, и тем более структурированными становятся отношения власти между ними. Нарративный подход стремится противодействовать этой тенденции посредством привлечения клиентов, даже маленьких детей, к принятию решений по поводу самого процесса консультирования. Когда люди начинают полагаться на профессионалов, социальная сеть поддержки и заботы распадается из-за ее недостаточного использования.

### Экстернализация и картирование влияния проблемы

Когда проблема описывается как внутренне присущая человеку характеристика (ребенка называют, например, «тупицей» или «хулиганом»), это во многом задает диапазон его возможных поступков, а уж тем более — возможных интерпретаций этих поступков. К сожалению, учителя и психологи часто описывают детей именно таким образом, используя такие «диагностические», псевдонаучные термины, как «неуправляемый», «тревожный», «асоциальный» и пр. Эти термины формируют наши ожидания от ребенка, лишают его веры в себя и придают ему определенный статус в школьном сообществе. Размещение проблемы вовне называется экстернализацией. Эта техника позволяет ослабить влияние стыда и вины, высвободить способность человека к действию.

Проблема рассматривается как некая воображаемая сущность, живое существо, имеющее собственные цели, намерения и планы, а также свой стиль их реализации. После того, как нарративный психолог-психолог и человек, обратившийся к нему за помощью, подбирают подходящее название/имя для проблемы, происходит «картирование» влияния проблемы на жизнь человека. В некоторых случаях слово «картирование» можно понимать буквально — это рисование карты жизни человека, разных ее областей. Иногда картирование — это работа на умозрительном уровне, без «материализованных» схем. Помимо влияния проблемы на человека, нарративного практика интересует также влияние поступков человека на проблему: что он может сделать, подумать и т.п., чтобы ограничить влияние проблемы, ослабить ее. При картировании воздействия экстернализованной



проблемы полезно иметь в виду три аспекта этого воздействия: длительность, широту и глубину.

Длительность характеризуется ответами на такие вопросы, как: «Давно ли эта проблема вертится поблизости?», «Когда это началось?», «С течением времени становилось лучше или хуже?». Здесь же можно поговорить и о возможном будущем («если, например, все будет развиваться в том же направлении, что и сейчас...»). Можно нарисовать «линию жизни» проблемы. Широта характеризуется распространенностью проблемы на такие области, как чувства и состояния, представление о себе, отношение к разным сферам жизни, взаимоотношения с людьми, поведение в классе, школьные успехи, климат в семье, дружбу, учебу и другие дела, планы профессионального развития, спорт, и пр. Глубина описывает интенсивность воздействия проблемы: «Насколько сильно она на тебя давит?», «Это всегда так тяжело, или бывают моменты/ситуации, когда становится легче?», «На шкале от 1 до 100, обозначь, какой долей твоей жизни завладели тоска и уныние?», «Убедили ли тебя тоска и уныние в чем-то таком, что идет вразрез с твоим прежним представлением о себе?»

Нарративные практики убеждены, что корни проблем — в окружающих нас дискурсах; проблемы наносятся на жизнь отдельного человека «извне», из (и посредством) процесса взаимодействия с другими людьми в конкретном контексте. Таким образом, экстернализация возвращает проблемы туда, где им и следует находиться. Экстернализация делает возможным более непринужденный подход к серьезным, болезненным проблемам. Как правило, экстернализация продолжается и развивается на протяжении всего процесса консультирования. Редко бывает так, что на первых встречах удается прийти к аккуратной экстернализирующей формулировке, которая остается верной и неизменной на последующих сессиях. Не следует забывать и о том, что в жизни людей может быть несколько спутанных между собой проблем.

### Что и как экстернализируется

При экстернализации следует помнить, что не следует торопиться и обозначать первое, о чем начинает говорить клиент, как проблему. Нужно выслушать более полное описание ситуации и размышления клиента, чтобы на их базе создать такое экстернализованное описание проблемы, которое в максимальной степени охватывало бы ее широту и сложность. Возможно, следует предварительно объяснить человеку, обратившемуся за помощью, что ему предлагается. Можно сказать так: «Иногда я рассматриваю проблемы как нечто внешнее по отношению к людям и исследую, какое влияние проблемы оказывают на людей. Это помогает взглянуть на проблему по-новому и, соответственно, найти такие способы ее преодоления, которые прежде не приходили в голову. Вы не возражаете, если мы попробуем применить этот подход к вашей ситуации и посмотрим, работает ли он?»

Вполне нормально называть пока еще не исследованную проблему «это», «оно», «эта проблема» или «эти

трудности». Такие обозначения дают консультанту время для исследования проблемы и позволяют не сужать чрезмерно ее формулировку. Затем вместе с клиентом консультант берется за задачу наименования проблемы. Для этого можно напомнить клиенту о том, какие выражения он использовал для ее описания. Иногда оказывается полезным обращение к описаниям/названиям сходных проблем, данным другими клиентами. Дальше можно поиграть в «горячо-холодно»: «Давай скажем, что вот такое имя для проблемы — это «тепло». А какое имя для нее ты бы мог предложить, чтобы стало «горячо»?». Название проблемы должно отражать степень ее тяжести для клиента. Если вместо эмоционально нагруженных терминов «унижение» или «травля» мы будем использовать выхолащенные обозначения, например, «конфликт» или «плохие отношения в классе», мы тем самым можем причинить много вреда. Если название проблемы не соответствует переживанию клиента, ситуация консультирования может послужить для него подтверждением, что его историю не слышат и не понимают.

Если клиент приносит несколько проблем, существует опасность, что та, которую психолог намечает для экстернализации, может оказаться не самой значимой, не самой актуальной для клиента. Следует спрашивать у него, что именно актуально, с чем было бы важно поработать именно сейчас. Наиболее мощное воздействие экстернализация оказывает, когда она направлена на само собой разумеющиеся положения доминирующего интернализирующего дискурса. На присутствие этого дискурса и его воздействие на человека нам указывает наличие у него таких чувств, как обида, гнев, возмущение, смущение, стыд и вина. Вместо того чтобы экстернализовать сами эти чувства, следует расспросить о ситуации, которая их провоцирует, и экстернализовать саму ситуацию. Например, если девочке обидно оттого, что про нее в школе распространяют сплетни, следует экстернализовать «Сплетни» и говорить о том, что «Сплетни» вызывают обиду. Если в этих сплетнях девочку называют «жиртрестом», но нужно экстернализовать как проблему не Переедание (потому что в этом случае проблема снова интернализируется как недостаток силы воли и т.п.), а Идеальный Образ Тела, который поражает разум тех, кто распространяет сплетни, а также подрывает самооценку самой девочки.

Полезно бывает персонифицировать экстернализованную проблему (особенно хорошо это получается при работе с детьми). В таком случае мы просим клиента не только дать проблеме имя, но и описать, какие особенности характеризуют ее как личность: проблема может быть хитрой, жадной, мстительной, злорадствовать или унывать. Персонификация проблемы делает разговоры об изменениях более живыми, драматичными.

*Продолжение материала в следующем номере*