

# Оглавление

<i>Вводная статья</i> .....	6
<i>Предисловие к русскому изданию</i> .....	11
Благодарности .....	16
Введение .....	17
Глава 1. Экстернализирующие беседы .....	22
Глава 2. Беседы пересочинения/восстановления авторской позиции .....	76
Глава 3. Беседы, способствующие восстановлению участия .....	146
Глава 4. Церемонии признания самоопределения (работа с внешними свидетелями) .....	181
Глава 5. Беседы, выделяющие уникальные эпизоды .....	241
Глава 6. Беседы, способствующие протраиванию опор (работа в зоне ближайшего развития) .....	281
Заключение .....	309
<i>Послесловие к русскому изданию</i> .....	311
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	323
<i>Библиографические источники</i> .....	325

## Вводная статья

**Н**арративная практика — относительно молодой подход, стартовой точкой в его истории можно считать 1990 год, когда издательство «Нортон» решило переиздать книгу Майкла Уайта и Дэвида Эпстона “Literate Means to Therapeutic Ends” (что в буквальном смысле значит «Грамотные средства достижения терапевтических целей») под названием “Narrative Means to Therapeutic Ends” («Нарративные средства...»). В основе этого подхода лежит метафора нарратива, или истории (последовательности — не обязательно линейной — событий во времени, объединенных темой или сюжетом), основная форма работы — беседа.

Нарративную практику сейчас используют в самых разных контекстах: в работе с беженцами, с людьми, пережившими насилие и травму, с людьми, страдающими от психических болезней, и их близкими; в тюрьмах, в школах, в хосписах и больницах; в чрезвычайных ситуациях, в телефонном консультировании, в частной практике; с отдельными людьми (взрослыми и детьми), с семьями, группами и сообществами. Проводятся международные конференции, издаются книги и журналы на различных языках.

Нарративное сообщество живет и развивается; нарративная практика с энтузиазмом воспринята во многих странах, в частности, прокладывающих свой собственный путь (например, на постколониальных территориях), поскольку она помогает выстроить работу как в гармонии с традиционными ценностями и обычаями местной культуры, так и с учетом глобализации и мультикультурализма.

Что же привлекает людей — и практикующих специалистов, и тех, кто обращается за помощью, — в этом подходе? В первую очередь то, что он не патологизирует людей, не утверждает, что проблемы — «в людях» или «в семье», и чтобы справиться с ними, необходимо «бороться с собой». В ходе работы люди освобождаются от парализующего влияния стыда, вины и отворачивания к себе и могут взять больше ответственности за свои поступки. Проясняются смыслы, ценности, намерения, мечты, умения и возможности людей, прослеживается история их возникновения и развития. В результате у человека формируется «безопасная территория идентичности», он может взглянуть на свою жизнь с ресурсной позиции, дистанцироваться от непосредственно переживаемого опыта, в частности, травмирующего, и совершать осознанный выбор, меняя свою жизнь в желаемую сторону.

При работе в русле нарративного подхода люди, обратившиеся за помощью, не оказываются изолированными от других в своем страдании. В центре внимания оказывается сообщество, группа людей, объединенных общим опытом и общей заботой. Если допустить, что проблемы — не «в людях», а в социально-культурном контексте, то становится очевидным, что ни одна проблема не уникальна, всегда есть другие люди, обладающие опытом ее преодоления. Специалисты, практикующие в нарративном подходе, уделяют особое внимание формированию сообществ заботы, сообществ, которые будут признавать и поддерживать предпочитаемую человеком историю, ведь любая история реальна ровно в той степени, в какой в нее верят.

В фокусе внимания нарративного подхода — взаимосвязь представлений человека о себе, о способности влиять на свою

жизнь, авторской позиции по отношению к собственной истории, с одной стороны, и социальных (культурных, экономических, политических) факторов — с другой. Многие проблемы, с которыми сталкиваются люди, являются результатом всепроникающей практики сравнения себя и других с нормами и эталонами достойной, успешной жизни, принятыми в различных социальных группах. Нарративные консультанты делают видимым воздействие на людей этих «нормативных суждений», часто заставляющих людей чувствовать себя неадекватными, несостоявшимися, никчемными, «не дотягивающими», и помогают людям создавать и реализовывать свои собственные уникальные траектории развития, собирая вокруг себя единомышленников. Именно поэтому нарративная практика весьма популярна среди представителей меньшинств, подвергающихся дискриминации по этническому, религиозному, расовому признаку, в силу инвалидности, сексуальной ориентации и т.п.

Нарративная практика — это, если пользоваться термином Л.С. Выготского, работа в зоне ближайшего развития: партнерство и сотрудничество терапевта и человека, обратившегося за помощью, которое, основываясь на уже имеющихся у человека знаниях и умениях, позволяет перейти от знакомого и привычного к тому, что возможно. Консультант, работающий в нарративном подходе, не занимает позицию «эксперта по содержанию жизни» клиента, не выносит суждений о «правильности» или «неправильности» его поступков. Он берет на себя ответственность за процесс терапии или консультирования, занимая тем самым влиятельную позицию, но в центре, в фокусе внимания оказываются не знания и умения терапевта, а знания и умения человека, с которым ведется работа. Нарративный консультант лишь задает вопросы, которые способствуют выстраиванию желаемого, предпочтительного для человека, направления жизни. Это происходит за счет все более полного, насыщенного, многогранного описания предпочитаемой истории человека. В ней есть место индивидуальности человека, она включает в себя сложности и противоречия, чаяния и надежды, все то, что человек любит, во что верит и что готов отстаивать.

Во время обучающих программ Майкла Уайта не раз просили дать «ориентировочную основу действия» терапевта: нечто, что могло бы помочь начинающему нарративному консультанту понять, какие вопросы можно задавать, находясь в той или иной точке беседы. Майкл пересмотрел десятки видеозаписей своей работы и выделил последовательности вопросов, приводившие к терапевтическим изменениям. Так появились «карты нарративной практики». Тем не менее он всегда говорил о том, что нарративный подход не исчерпывается «картами», что основой работы являются мировоззрение и этическая позиция терапевта, а вопросы формулируются «к случаю», с учетом контекста. Он приглашал участников семинаров провести несколько десятков сессий, записать их на видео, пересмотреть и выделить, какие именно вопросы в работе данного конкретного терапевта приводят к изменениям. «Именно пытаюсь копировать, мы создаем нечто оригинальное...» Майкл очень любил повторять эти слова антрополога Клиффорда Гирца.

В этой книге, вышедшей на английском в 2007 году, Майкл обобщил более чем двадцатилетний опыт работы. В 1970-х годах он работал сначала чиновником в сфере социальной защиты, а затем — социальным работником в психиатрическом отделении детской больницы, ответственным за работу с семьями. В течение нескольких лет он был главным редактором Австралийского журнала семейной терапии. В 1983 году они с супругой, Шерил Уайт, открыли независимый терапевтический центр, получивший название «Далвич-центр», одним из руководителей которого Майкл был до конца 2007 года. Он много работал с семьями, с людьми, страдающими от психических заболеваний, с теми, кто совершает насилие, участвовал в работе комиссии по расследованию случаев смерти в заключении, помогал проводить собрания в сообществах австралийских аборигенов, сотрудничал с работниками реабилитационного лагеря для детей, осиротевших в результате эпидемии СПИДа в Зимбабве, и пр. В январе 2008 года он создал «Аделаидский центр нарративной практики», с которым связывал много надежд и ожиданий...

... В начале апреля 2008 года Майкл умер. Ему было 59 лет.

В России нарративная практика появилась на рубеже века, вначале — в рамках обучающих программ по системной семейной терапии. В настоящее время проводятся краткосрочные и длительные обучающие программы, нарративные консультанты работают в частной практике и в психологических центрах, сотрудничают с правозащитными, образовательными и волонтерскими организациями. С 2004 года в Россию регулярно приезжают специалисты из международного сообщества и проводят семинары и тренинги. В 2005 году в Москву по приглашению Наталии Савельевой приезжал и Майкл Уайт. Он очень поддержал растущее нарративное сообщество в России. Черновой перевод этой книги был мной закончен (и набран Натальей Татариновой) в конце марта 2008 года. Майкл собирался написать предисловие к русскому изданию... но не успел. Это первая книга Майкла, изданная на русском языке, позволяющая ему продолжать делиться знаниями и умениями с теми, кому интересно, — не в пересказах, а от первого лица. Если бы Майкл мог сейчас стоять рядом с вами, заглядывая в этот текст, он был бы очень рад, что книга теперь доступна русскоязычным читателям. Он очень надеялся, что вы найдете здесь для себя что-то полезное и интересное — как в описании теоретических основ нарративного подхода, так и в многочисленных расшифровках терапевтических бесед.

*Дарья Кутузова,  
нарративный консультант, переводчик,  
работник архива Майкла Уайта в Далвич-центре*

## Предисловие к русскому изданию

**М**ного лет назад мы с семьей отправились в короткое путешествие с Майклом Уайтом на четырехместном одномоторном самолете. Майкл очень любил летать, а я — нет. Самолет показался мне крохотным, и я пришла в ужас. Майкл с таким энтузиазмом приглашал нас, и я согласилась — ради него, но, залезая в кабину, совсем не была уверена, что приняла мудрое и благоразумное решение. Я успокоилась и стала доверять Майклу как пилоту, когда увидела у него в руках блокнот. В ангаре Майкл выглядел совершенно так же, как у себя в кабинете, когда проводил консультации. Во время его терапевтической работы я была свидетелем того, насколько он внимателен к деталям, скрупулезен в ведении записей, как он откликается на происходящее. Создавалось впечатление, что как пилот он использует все те же умения. Перед взлетом он обошел вокруг самолета, проверяя все по очень подробному списку и ставя галочки: пропеллер, шасси, закрылки, руль направления, элероны и многое другое, что я даже не знаю, как называется. Он уделял много внимания деталям, щупал, рассматривал, прислушивался, чтобы убедиться, что самолет действительно готов к взлету. Уже в кабине, надев наушники, он связался с диспетчерами аэропорта и записал их ответы.

Когда я увидела, что Майкл и здесь делает записи, я поняла, что нахожусь в надежных руках.

Прежде чем мы отправились в путь, Майкл показал нам карту и маршрут, но это не мешало ему обращать внимание и комментировать те виды, которые нам открывались, и меняющиеся погодные условия. Следование маршруту не мешало Майклу получать удовольствие от полета и заботиться о том, чтобы нам тоже было весело и интересно. Он посадил нашу дочку Лили, которой тогда было три года, на одно из передних сидений, надел на нее наушники и заявил, что Лили — первый пилот, а он — второй пилот. Фотография этих двух пилотов в кабине самолета до сих пор украшает наш холодильник — и наши воспоминания.

Книга «Карты нарративной практики» дает нам всем возможность снова и снова отправляться в путешествия с Майклом Уайтом. И, как в любых путешествиях с Майклом, здесь есть много такого, чему можно порадоваться и чему поучиться. Увы, это его последняя книга. Но несмотря на то, что он написал ее последней, я убеждена, что знакомиться с идеями Майкла нужно начинать именно с нее. В этой книге обобщен опыт более чем двадцати лет работы, изложены основные идеи, придавшие облик нарративной терапии, а также самые свежие версии применяемых методов и практик.

Работа в нарративном подходе никогда не бывает статичной; тем более это верно для работы Майкла. Я осознала это впервые в 1992 году, когда несколько энтузиастов нарративной терапии из Канады и США собрались на двухдневный семинар. Мы обсуждали сложные моменты в своей консультативной практике и в преподавании. Мы работали как команда с несколькими людьми, обратившимися за консультацией. Однако отклик рефлексивной команды после первой же консультации не прошел гладко, возникли трения. После, во время обсуждения, наши коллеги из Сан-Франциско объяснили нам, как должна работать рефлексивная команда. Наши коллеги из Джексона, штат Миссисипи, яростно воспротивились такому объяснению и описали, как их учили действовать в рефлексивной команде. Мы с Джинном Комбсом, моим мужем, приехали из Чикаго и настаивали



на формате работы команды, отличавшемся от уже представленных. Обдумывая эту ситуацию впоследствии, я поняла, что все мы учились у Майкла в разные годы и могли бы нарисовать карту изменения его идей и практических приемов. Он делился идеями в Сан-Франциско, и люди стали работать в точном соответствии с его тогдашними словами. Но сам Майкл уже так не работал, он пошел дальше, оттачивая и развивая свои идеи и методы работы; в Джексоне он учил одному, а в Чикаго — уже немного другому. Читая эту книгу, вы обнаружите, что Майкл перестал использовать термин «рефлексивная команда». Вместо этого он теперь говорит о «работе с внешними свидетелями» и «церемонии признания самоопределения». Отличаются не только названия, отличается и сама работа.

Нарративная терапия постоянно растет и развивается, и очень удачно, что в этой книге представлены все основные методы и приемы работы в том виде, в каком Майкл использовал их в последние годы. Но я надеюсь, дорогой читатель, что вы будете учиться на наших ошибках и, освоив идеи и карты, позволите способам работы развиваться в соответствии с вашим контекстом. Эта книга — замечательное руководство для поиска своих методов работы.

Я ее очень люблю, в частности, потому, что она предлагает гораздо больше, чем просто карты нарративной практики, хотя карты в ней, конечно, есть. А еще в ней есть описания терапевтических взаимоотношений, расшифровки бесед, комментарии к ним, изложение идей и иллюстрации к этим идеям. Эта книга представляет собой полиисторический рассказ о нарративной практике.

Расшифровки бесед — крайне важное дополнение к картам, а карты — очень важное дополнение к беседам. Я говорю об этом потому, что рабское следование какой бы то ни было терапевтической карте может привести к тому, что в ходе беседы мы упустим возможности движения в значимых направлениях. Следование карте ценой игнорирования того, что действительно волнует людей, обратившихся за помощью, может нанести непоправимый ущерб терапевтическим взаимоотношениям. В то

же самое время, когда те, кого интересует нарративная терапия, смотрят видеозаписи консультаций Майкла (или читают расшифровки бесед), они часто настолько увлекаются звучащими там историями людей, что перестают обращать внимание на вопросы, задающие направление беседе и способствующие именно такому изложению историй. И тогда работа Майкла выглядит как волшебство, как чудо. А непосвященные не в состоянии творить чудеса. Расшифровки бесед и комментарии к ним позволяют нам стать свидетелями того, насколько отзывчив Майкл в работе с людьми, как заботливо он подбирает слова, как он решает, кого о чем спросить, как он настойчив в отношении определенных вопросов. Эти особенности его работы из карт неочевидны. Карты помогают нам проследить направление работы, чтобы мы не увязли в деталях. Карты — руководство для изучения нарративных практик. Сочетание карт, расшифровок бесед и комментариев делает эту книгу прекрасным учебным материалом.

Всякий раз, когда мне выпадало счастье пообщаться с Майклом или почитать его тексты, для меня открывались новые территории и пространства. Я имела обыкновение писать ему «обвинительные» e-мэйлы, жалуясь, например, на то, что я «перечитывала его статью шестилетней давности, обнаружила, что в ней он уже украл идею, пришедшую мне в голову только что, и очень расстроилась». Что я хочу этим сейчас сказать? Сколько бы раз я ни перечитывала работы Майкла, я всегда находила для себя что-то новое. Надеюсь, что вы тоже будете с удовольствием читать и перечитывать эту книгу.

*Джилл Фридман,  
Эванстон, Иллинойс, США*

*Я посвящаю эту книгу Джоан — моей матери, всегда любящей, щедрой, неутомимой в своем намерении обеспечить детям те возможности в жизни, которых не было у нее самой.*

## Благодарности

Некоторое время тому назад представители издательства WW Norton обратились ко мне с предложением написать книгу, которая послужила бы введением в нарративную практику, но также была бы интересна и познавательна для тех читателей, которые уже хорошо знакомы с этой тематикой. Я очень обрадовался и приступил к работе. И вот теперь, три года спустя, книга завершена! Я бы хотел поблагодарить хотя бы некоторых людей, чья поддержка сделала возможным это свершение.

Во-первых и в-главных, спасибо Шерил Уайт, которая верила в возможность появления этой книги еще задолго до того, как было написано первое слово. Она ободряла меня на всем протяжении процесса работы. Во-вторых, я хотел бы поблагодарить Дэвида Денборо за неослабевающий интерес к этому проекту, за то, с каким энтузиазмом и воодушевлением он давал отклик на черновые версии глав. Без Шерил и Дэвида эта книга не состоялась бы.

Также я благодарю Сьюзен Монро, которая и предложила мне написать эту книгу, когда работала редактором в издательстве WW Norton, и Дебору Малмут за поддержку и внимание к черновым версиям глав. Их уверенность в том, что такая книга возможна и нужна, поддерживала мои усилия на этом пути.

Спасибо Кейси Рёбл за ее редакторско-корректорскую работу. Для меня всегда был важен живой интерес Кейси к рукописи и ее замечания — вдумчивые, заботливые, — которые позволили существенно улучшить текст.

## Введение

Эта книга посвящена в первую очередь картам нарративной практики. Почему картам? Потому что лично меня всегда увлекали и восхищали иные миры. Я вырос в простой семье в рабочем районе. И несмотря на то, что доступ к другим жизненным мирам был ограничен, они всегда очень интересовали меня. Когда я был маленьким, именно карты позволяли мне мечтать об иных мирах и в воображении переноситься в иные пространства.

Когда мне исполнилось десять лет, мне подарили велосипед. Это был великий дар. Пока еще ни один подарок не мог сравниться с ним по значимости (до сих пор я чувствую себя неуютно, если под рукой нет велосипеда). Велосипед стал средством для реальных путешествий по иным мирам. Я ориентировался по картам, и мы вместе с младшим братом, друзьями и нашим псом Принцем целыми днями катались по сопредельным нашему району мирам, восхищавшим меня... но я едва ли мог прикоснуться к их поверхности.

Я до сих пор помню удивление, которое испытал, когда случайно впервые заехал в район, где жили состоятельные люди. Это место было так похоже на «американскую мечту» 50-х, знакомую мне по радиорекламе, уличным плакатам и немногим журналам, на которые мне удалось «наложить лапы».

Наиболее значимое путешествие за пределы моего родного мира состоялось, когда мне было тринадцать. Отец купил «хоро-

шую» машину, мы собрались и всей семьей отправились в самую потрясающую поездку в нашей жизни — по южной части штата Южная Австралия, к востоку, в штат Виктория. Мы проехали по Великой Океанской Дороге до самого Мельбурна, останавливаясь на ночевки в кемпингах. Я был совершенно не готов к необъятности мира, открывшегося мне во время путешествия. Я увидел такие географические ландшафты и территории жизни, которые не мог прежде даже вообразить, пережил поразительные приключения, которые до сих пор живы в моей памяти.

Каждый вечер при свете керосиновой лампы я склонялся над картами, предвкушая будущие приключения, и это существенно обострило мою восприимчивость, сделало более открытым для впечатлений во время путешествия. Насколько я помню, у нас не было какой-то специальной цели на каждый день — был просто набор возможных направлений; путь к этим возможным целям также не был расписан заранее. Мы просто стремились найти самые живописные дороги, обнаружить самые красивые места.

Странствия по мирам, сопредельным нашему району, и памятное путешествие из Аделаиды в Мельбурн по южному берегу Австралии, — все это уже далеко в прошлом. Но и по сию пору возможность склониться над картой и внимательно рассмотреть ее приносит мне ни с чем не сравнимое удовольствие. Это касается как путешествий, связанных с работой, так и подготовки к полетам — иногда я летаю над Австралией на легких самолетах «Сесна» и «Пайпер». Неослабевающее восхищение географическими картами побудило меня использовать метафору «карты» в работе с людьми, обращающимися ко мне по поводу разных проблем и забот. Когда мы садимся и начинаем беседовать, я понимаю, что мы отправляемся в путешествие, направление и маршрут которого не могут быть точно известны заранее. Я знаю, что скорее всего мы откроем необыкновенно красивые пути к неизвестным пока целям. Я знаю, что по мере приближения к конечному пункту нашего путешествия мы будем входить в миры иного опыта.

И я знаю, что приключения, которые ждут нас на этом пути, будут не просто подтверждением уже известного — это экс-

педиции в область того, что людям вообще возможно узнать о своей жизни. Новизна возможного проявляется по-разному. Например, в ходе терапевтических бесед люди переформулируют свои цели, неожиданно для себя видят новые задачи, начинают стремиться к таким изменениям, которые изначально невозможно было бы предсказать. В начале беседы человек может заявить о желании стать более независимым, но в ходе самой беседы отказаться от этой цели ради того, чтобы более полно и открыто принять этику партнерства в своей жизни. Например, двое могут изначально заявить о желании преодолеть различия позиций в отношениях, но потом в ходе терапевтической беседы заменить эту цель задачей признания различий и с радостью принять их.

Карты, представленные в этой книге, являются, как и любые другие карты (например, географические), специально сконструированными средствами ориентировки, к которым можно обращаться во время путешествий. В случае психотерапии это совместные путешествия с людьми, решившими обратиться за помощью по поводу сложных ситуаций и проблем в жизни. Карты могут помочь нам найти путь к конечным пунктам, которые изначально невозможно было бы точно указать, по траекториям, которые невозможно точно спланировать заранее. Они способствуют осознанию разнообразия дорог, которые могут привести к желаемым целям: их можно разметить на карте — и тогда они станут более знакомыми и понятными. На семинарах люди часто просили меня придумать что-нибудь, чтобы разработанные мной терапевтические техники стали прозрачнее, понятнее. Я принял эту просьбу близко к сердцу — так появились карты нарративной практики и книга, которую вы сейчас держите в руках. Хочу подчеркнуть, что мои карты — всего лишь один из возможных вариантов вспомогательного ориентировочного средства. Они не являются «истинным» и «верным» руководством по нарративной практике, чем бы ее ни считали.

Будучи автором этих карт, я бы хотел подчеркнуть, что не использую их для «надзора» за терапевтическими беседами. Терапевтической беседой невозможно жестко управлять. Я не планирую заранее, что буду говорить людям в ответ на их слова

до того, как слова прозвучат, — каждая реплика определяет последующую. Карты нарративной практики тем не менее помогают мне откликаться на рассказы и истории так, чтобы для людей открывались возможности исследовать доселе «заброшенные», игнорируемые территории их жизни. В результате люди могут совершенно по-новому взглянуть на сложные ситуации и жизненные проблемы.

При помощи карт удается лучше сформулировать терапевтические вопросы, и люди неожиданно обнаруживают, что им интересно новое понимание событий собственной жизни. Людям становятся любопытны те аспекты жизни, те территории идентичности<sup>1</sup>, на которые они раньше не обращали внимания, которые не замечали. Иногда они начинают испытывать благоговение перед собственными ответами на сложные ситуации, вызовы бытия. Я убежден, что карты помогают формулировать такие терапевтические вопросы, которые способствуют насыщенному описанию историй самих терапевтов об их работе и жизни в целом, а это может быть источником вдохновения. По крайней мере для меня это верно.

На семинарах меня иногда спрашивают, почему карты терапевтической практики необходимы. На это я отвечаю, что они вполне «обходимы» — можно обойтись и без них. Однако я убежден, что все мы, проводя терапевтические беседы, чем-то руководствуемся; достаточно часто эти руководящие идеи рассматриваются нами как нечто само собой разумеющееся. Они становятся как бы невидимыми и недоступными для критического рассмотрения. Я считаю, что подобная ситуация таит в себе опасность: мы можем начать некритично воспроизводить то, что нам знакомо и привычно в терапевтической практике, — вне зависимости от того, как это влияет на людей, которые обращаются к нам за помощью. Это важно. В то же время я прекрасно осознаю, что метафора карты и путешествия подходит не

---

<sup>1</sup> Майкл Уайт часто использовал для описания идентичности географические, пространственные метафоры, а термин «территория» также отсылает нас к трудам Жюль Делеза, которые во многом вдохновляли Уайта. — *Прим. перев.*



всем. Вокруг нас — целый мир разнообразных метафор, которые могут быть использованы для описания психотерапевтической практики. Если кто-то вложит время и силы и переведет принципы и практические приемы, описанные в этой книге, на язык других метафор, я буду рад и очень ему (или ей) благодарен.

Психотерапевты, незнакомые с представленными здесь картами, могут поначалу счесть их нескладными, неестественными и «неспонтанными». Этого и следует ожидать. Когда мы вступаем на новые территории терапевтической беседы, знакомство с ними может занять значительное время. Время требуется для того, чтобы как следует освоить новые навыки. Все дело в практике, практике и еще раз практике.

Интересно, что мы ощущаем себя наиболее спонтанными в тех сферах жизни, в которых у нас больше всего опыта и навыков. Как и в случае с талантливыми импровизаторами-музыкантами, хорошая импровизация в терапевтической беседе основана на дотошном, упорном внимании к развитию терапевтических навыков. Всегда есть куда расти.

Для меня моя работа — это бесконечное ученичество. Я знаю, что никогда не прибуду в какую-то конечную точку, где буду полностью удовлетворен тем, что сделал для повышения эффективности беседы. Я не смогу сказать: «Если бы у меня была возможность провести эту — или любую другую — терапевтическую сессию заново, я ничего бы в ней не изменил». Подобное признание не обесценивает мое участие в этих беседах и не лишает меня удовольствия от работы. Оно, скорее, позволяет сохранить рефлексивную перспективу, критический взгляд на то, что я делаю как терапевт.

Возможность отправиться в путешествие в неведомое с картой в руке каждый раз разжигает во мне очень приятное чувство предвкушения. Я надеюсь, что в этой книге мне удалось донести до вас, читатель, те чувства восторга и увлеченности, которые я постоянно испытываю в наших путешествиях во время терапевтических бесед. Я надеюсь, что представленные здесь карты окажутся полезными в ваших собственных исследованиях терапевтической практики.

## Глава 1

### Экстернализующие беседы

**М**ногие люди, обращающиеся за помощью к терапевту, уверены, что проблемы в их жизни — это отражение их глубинной сущности или сущности другого человека, или же природы и сути их взаимоотношений с людьми. Подобное понимание проблем определяет попытки их решения. К сожалению, от некоторых попыток такого рода проблемы только усиливаются, и это заставляет людей еще более упорно верить в то, что проблемы являются отражением определенных «истин», касающихся человеческой природы и характера (их самих и других людей), а также «истин» о взаимоотношениях. Короче говоря, люди начинают верить, что проблемы внутренне присущи им самим и другим людям, что они сами или другие люди, по сути, и являются проблемой. А такое убеждение только глубже погружает их в пучину тех сложностей, которые они пытаются разрешить.

Экстернализующие беседы могут обеспечить противодействие такому «интернализующему» (размещающему проблему внутри) пониманию за счет того, что проблема как бы выводится вовне, превращается во внешний объект. В подобных беседах используются методы «объективации», «овеществления» проблемы. Это противоречит свойственной нашей культуре практике «овеществления» людей и позволяет людям пережить

собственное отличие от проблемы. Получается, что проблема отдельно, а человек отдельно, что проблема — в проблеме, а не в человеке. Сам человек проблемой не является. В контексте экстернализирующих бесед проблема перестает отражать «истину» о сущности человека. Внезапно становятся видимыми и доступными возможности успешного решения.

### **Джеффри**

Спускаясь вниз по лестнице из своего кабинета вместе с супружеской парой, только что посетившей терапевтическую сессию, я услышал, что из приемной на первом этаже доносится шум. Администратор нашего центра пыталась успокоить, урезонить кого-то. Шум стих, и я предположил, что вызвавшие его сложности разрешены и все теперь в порядке. Супружеская пара записалась на следующий раз, а я заглянул в свое расписание — с кем у меня сейчас будет консультация? Должна была быть встреча с семьей — Бет, Эндрю и их сыном Джеффри. Они пришли к нам в первый раз, и я прошел в приемную... но там никого не было.

Тут я услышал, что на улице кто-то кричит, и решил выяснить, в чем же дело. Когда я уже стоял на пороге, меня чуть не сбила с ног женщина, бежавшая навстречу. «Простите, простите! — выкрикнула она. — Это вы Майкл Уайт?» Я на секунду усомнился, стоит ли действительно признавать, что я Майкл Уайт, — кто же знает, каковы будут последствия?.. Но потом все-таки сказал, что это я. Женщина, пытаясь отдышаться, объяснила, что ее сын, Джеффри, убежал вниз по улице, утащив из нашей приемной лошадку-качалку. Джеффри откуда-то знал, что эта улица ведет к ипподрому, и, естественно, хотел попробовать лошадку в деле. Бет, Эндрю и наша администратор побежали за ним, пытаясь убедить его, что сейчас не самое лучшее время, чтобы отправляться на такое приключение. Ситуация переросла в чемпионат по вольной борьбе, но Бет успокоила меня, что все уже под контролем и весь отряд скоро вернется обратно в центр.

И действительно, вскоре мы все уселись в моей комнате для консультаций. Бет и Эндрю сидели в креслах, а Джеффри

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)