

Наратив як засіб усвідомлення і об'єктивації особистісних змін.

Сучасний етап розвитку теорії і практики психотерапії характеризується великою кількістю шкіл і напрямів, що відрізняються як теоретико-філософською методологією, так і практичними технологіями. Ще до недавня відмінною рисою даного явища була диференціація існуючих підходів до проблем психічного здоров'я особистості та пошук найбільш ефективної, перекриваючої усі інші технології. Сьогодні ж більшість дослідників даної проблематики спрямовують увагу на пошук можливості інтеграції існуючих напрямків, бо, як стверджує Лушин П.В. "наукова спільнота близька до вирішення головного психотерапевтичного парадоксу – "парадоксу еквівалентності", сутність якого полягає в тому, що різні підходи в наданні психологічної допомоги дуже схожі за ефективністю" [3, С.50].

Дослідники даної проблеми вбачають декілька стратегій у вирішенні означеного парадоксу. Перша з них полягає в порівняльному вивченні результатів психотерапевтичних і консультативних сесій, друга – у визначенні загальних факторів ефективності, що не ввійшли в існуючі специфічні моделі і теорії оцінки психотерапевтичних результатів, третя стратегія обумовлена побудовою інтегральної моделі процесу надання психологічної допомоги. Сутність четвертої полягає у зміні дослідницької парадигми шляхом знаходження нових підходів оцінки складових психотерапії і консультування [3].

Особливо заслуговуючим уваги в межах визначеної проблематики здається нам аналіз семіотичного аспекту процесу психотерапії. Важливість даного аспекту підкреслює Калина Н.Ф., яка основною метою психотерапевтичної діяльності вважає цілеспрямовану зміну системи значень і особистісних смислів, представлених в індивідуальному досвіді клієнта [1]. Звертаючись до інших джерел, ми можемо знайти розуміння психотерапії як "теоретичних основ і психопрактичних механізмів забезпечення смислових трансформацій

особистісного-Я” (А.Ф.Бондаренко, 1991), “переосмислення культурної та/або первинної травми” (Е.Л.Михайлова, 1994), “унікальної форми співбесіди, метою якої є спроба психолога змінити особистісну теорію\ теорії, створені на основі участі в інших, минулих або теперішніх співбесідах” (J.Martin, 1994), “зміна переживань клієнта шляхом освоєння його комунікативних патернів” (цит. по З, С.51).

Незалежно від теоретичної і психотехнічної парадигми того або іншого напрямку, психотерапевтичний досвід завжди має інформаційну природу, і, відповідно, може бути розглянутий в якості семіотичного простору. Цей семіотичний, або ментальний, простір представлено значеннями і смислами, тому його можна розглядати як текст, а точніше – як сукупність текстів (дискурсів), що створюються учасниками консультативного процесу [1].

Ідея уподібнення свідомості людини, її дій деякій сумі текстів властива сучасному постструктуралізму. Як свідчать літературні джерела, саме поняття тексту трактується по-різному: і як текст, представлений в письмових джерелах, і як повідомлення, що породжується клієнтом в процесі психотерапевтичної роботи, і як текст, який створює людина у внутрішньому діалозі, намагаючись осмислити, зрозуміти себе, свій досвід, свої проблеми [5]. Тобто можна вести мову про те, що текст є засобом інтерпретації оточуючого світу, іншої людини, самого себе і несе на собі функцію усвідомлення і об’єктивації психологічного досвіду особистості.

В даній роботі мова буде йти не стільки про текстуалізацію психологічного досвіду, скільки про його наративізацію, тобто про “здатність людини описати себе і свій життєвий досвід у вигляді зв’язного повідомлення, побудованого за законами організації художнього тексту” [5, С.174]. Література, присвячена питанням герменевтики, не дає однозначного визначення наративу. Так, Калмикова Е.С. і Мергенталер Е. у визначення наративу включають такі семантичні критерії: 1)репрезентація в межах повідомленої історії часової послідовності подій, що включає будь-які дії актанта, які ведуть до змін його власного стану або стану його оточення; 2) чітка і конкретна вказівка на місце і

час дії, а також діючих осіб [2]. Дж. Герхард і Ч.Стинсон пропонують інший підхід, центром якого є афективно-оціночне поняття “ пояснення” (account), яке повинно виявити те значення, яке дана подія має для суб’єкта [2].Саме такий тип дискурса автори вважають властивим психотерапевтичній взаємодії.

Основною метою даної роботи є визначення ролі і функцій наративу в процесі формування і вираження психологічного досвіду особистості, і, зокрема, в процесі особистісних змін.

Під особистісними змінами ми розуміємо міжсистемний перехід до нових можливостей нової ідентичності [4]. Даний процес виникає в умовах неможливості особистості продовжувати функціонування на існуючому рівні. Це характерно для ситуацій переживання особистістю такого досвіду, який виходить за межі звичайного (наприклад, психічна травма), коли людина вимушена відмовитись від колишніх цінностей і принципів, колишніх способів існування, і шукати абсолютно нових, раніше невідомих і незнаних, але тих, які дозволяють вижити у важкій ситуації і перейти до нового, більш ефективного способу функціонування. Як сверджує Лушин П.В., ці зміни носять нелінійний, незворотній характер, і відбуваються непередбачено і радикально, як для оточення, так і для самої людини. При цьому процес особистісних змін несе в собі як позитивні, так і негативні аспекти. Негативні пов’язані з втратою минулої стабільності, руйнуванням існуючих основ життя і виникненням ситуації повного хаосу і невизначеності умов для подальшого життя. Позитивним аспектом є виникнення якісно нових, необмежених можливостей, які дозволяють перейти на суттєво новий рівень функціонування.

Однією з форм особистісних змін є психотерапевтичні зміни, які виникають в процесі взаємодії психолога і клієнта. З точки зору домінантної для даної роботи проблематики значущими нам здаються герменевтична проблематика психологічної допомоги, викладена в працях Чепелевої Н.В., і конструктивістська інтерпретація психотерапевтичних змін, що знайшла своє відображення в працях Лушина П.В.

Представники конструктивного підходу вважають, що не один із образів ситуації не може претендувати на повноту і точність відображення реальності. Кожній особистості притаманний свій власний унікальний образ, або “модель реальності”, яка і конструює характер його вчинків. Слід підкреслити, що конструюється не сама ситуація, а її значення для індивіда. Принципово важливою особливістю конструктивізму є визнання мови в якості соціальної дії, що утворює сфери розрізнення; знання ж є лінгвістичною формою взаємодії групи. Відповідно, значення реальності конструюється шляхом динамічної взаємодії між учасниками обговорення. Враховуючи, що процес психотерапевтичної взаємодії можна уявити в якості співбесіди, де кожен з учасників втягує і втягується іншим в обговорення в рівній мірі, ми приходимо до трактування психологічної допомоги як діалогу равних партнерів, діалогу, в якому “психолог тільки створює умови для того, щоб клієнт змінив мову, за допомогою якої він описує свій досвід: психолог не впливає на клієнта, вони створюють нову мовну реальність, яка поділяється обома” [3, С.55]. Як свідчить психотерапевтичний досвід, зміна інтерпретації є достатньою основою для зміни переживань клієнта і навіть трансформації образу його майбутнього, тобто особистісні зміни клієнта досягаються шляхом освоєння його комунікативних патернів: зміна наративу трансформує досвід. Виходячи з вищевикладеного, роль психолога полягає в усуненні проблемної поведінки і досягнення психотерапевтичного змінення шляхом: а) надання альтернативної форми його описів; б) їх координації з метою створення нового. Тобто в результаті психологічної допомоги клієнт довивзначає або перевизначає зміст, який він вкладав в початковий опис проблеми. Отже, основним психотехнічним принципом, що реалізує конструктивістську модель психотерапевтичних змін є конструювання альтернативного способу інтерпретації життєвої події чи ситуації [3].

Одна з основних проблем, що стоять перед психологічною герменевтикою, є проблема тексту як засобу фіксації і вираження внутрішнього досвіду особистості. Дослідники, що розробляють герменевтичну проблематику,

наприклад П.Рікер, відмічають, що “розповідання розмічає, артикулює життєвий досвід, тобто вирішує задачі його структурування, впорядкування і експлікації” [цит. по 5, С.175]. Саме нарративний модус розуміння допомагає людині більш глибоко усвідомити, осмислити власний досвід, а також змінити себе через зміну власної історії, власного нарративу. Задача психотерапевта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові створити таку історію життя, яку клієнт захотів би прийняти і прожити [5]. Психотерапевт і клієнт у спільному діалозі якісно змінюють, інтерпретують життєву історію клієнта, створюючи нову, більш продуктивну історію, новий текст, близький і бажаний клієнтові.

Схематично процес психотерапії в даному підході можна зобразити наступним чином: клієнт розповідає терапевту історії з свого життя, після чого вони разом обговорюють ці історії, і в результаті у клієнта виникає нове їх бачення – причому не лише в інтелектуальному, а й в емоційному аспекті. Завдяки цьому і відбуваються зміни в психотерапії – клієнт приходиться до більш цілісного і позитивного сприйняття свого життя і себе [2]

Отже, підводячи підсумки слід зазначити, що метою психотерапевтичних змін є не сама по собі об’єктивна проблема, а спосіб комунікації з її приводу. Змінюючи комунікативну реальність, терапевт і клієнт приходять до нового сприйняття та інтерпретування проблеми, і, відповідно, до психотерапевтичних, а отже і особистісних, змін.

Література:

- 1.Калина Н.Ф.Основы психотерапии.- Харьков, 1997.- 435 с.
- 2.Калмыкова Е.С., Мергенталер Э. Нарратив в психотерапии: Рассказы пациентов о личной истории.\\ Психологический журнал, 1998, №5.- С.97-103.
- 3.Лушин П.В. Личностное изменение как выживание (к вопросу о кросс-культурной адаптации EMDR)./Практична психологія в контексті культур: Зб. наук. праць / Відп.ред. З.Г.Кісарчук.- К.: Ніка-Центр, 1998.- С.210-222.
- 4.Лушин П.В. О психологии человека в переходной период.- Кировоград: КОД, 1999.- 208 с.

5.Чепелева Н.В. Тенденции и перспективы психологической герменевтики.)./
Практична психологія в контексті культур: Зб. наук. праць / Відп.ред.
З.Г.Кісарчук.- К.: Ніка-Центр, 1998.- С.174-182.

В данной работе поднимаются вопросы о роли и функциях нарративного модуса в процессе личностного, и одной из его форм – психотерапевтического изменения с позиций психологической герменевтики и конструктивистского подхода психотерапии.