

Распривычивание рутин. Исследование и переписывание социальных практик в нарративном подходе.

Аннотация:

В статье представлены концепция и методы психологической и социальной работы с устойчивым проблемным поведением, основанные на теории социальных практик, в рамках нарративного подхода. Автор предлагает рассматривать проблему изменений рутинного образа действий не как проявления внутриличностных особенностей человека, а как проявления хабитуализации - опривыченных повседневных практик социальной реальности. Описаны способы создавать возможности для изменения этих практик в терапевтических беседах.

Ключевые слова:

социальная практика, дискурс, нарратив, рутины, хабитуализация, деконструкция, экстернализация, жизненный мир, переписывание практик

Однажды психотерапевт, работающий в рамках когнитивно-поведенческого подхода, попросил меня рассказать ему о нарративной терапии. Я озвучил важные для меня особенности нарративной работы. Он внимательно выслушал, а потом задал вопрос, который заставил меня задуматься. Вопрос заключался в том, меняет ли нарративная терапия только самописание человека в виде историй о себе, или же она может помогать людям менять свое поведение? В силах ли новое самописание менять поведение? По опыту своей работы я знал, что поведение может меняться в желаемую сторону в процессе нарративной работы. Но не всегда и не так просто. Пересочинение историй - это не только изменение описаний на ландшафте смыслов, это еще и новое поведение на ландшафте действий. Конструирование альтернативной истории это и есть в каком-то смысле работа с поведенческими изменениями. Мы уделяем пристальное внимание действиям

человека, проигнорированным проблемной историей, и восстанавливаем связь этих действий с предпочитаемыми смыслами и намерениями. Сама метафора нарратива подразумевает, что действия рассматриваются не отдельно, сами по себе, а в своей временной и смысловой взаимосвязи. То, что человек делал в прошлом и повторяет в настоящем, образует последовательность, которая может повторяться в будущем. Повторяемость определенных действий может оказаться устойчивой. И возникает вопрос, насколько легко человек может эту повторяемость изменить, если она создает для него проблемы? Если исходить из допущений нарративного подхода, возможность этих изменений связана не столько с эффективным терапевтическим воздействием на клиента как на объект, сколько с изменением порядка значений, представленным для человека посредством языка (Кроссли, 2013) [1]. Для обозначения порядка значений в нарративном подходе используется метафора ландшафта идентичности и смыслов, при помощи которой обозначают интенциональное измерение человека - его ценности, цели, мечты, принципы, добровольные обязательства, намерения, надежды. На уровне исходного эпистемологического допущения возможность изменений в жизни, в сфере существующего, как раз происходит за счет того, что человек может действовать. А если действия он совершает под влиянием актуальных для него значений и смыслов, то значит сфера значений может менять и ход действия, и житейский контекст, в котором возникает проблема. Как это сформулировано в теореме Томаса "Если люди определяют ситуации как реальные, то они реальны по последствиям".

Это может работать по-разному. С одной, если какие-то идеи и смыслы из сферы значений для человека формируют реальность, то они и проблему делают реальной. И здесь нарративная терапия предлагает различные решения, чтобы вернуть проблему обратно к сфере значений и дискурсов. Например, это можно делать при помощи вопросов деконструкции или экстернализации (Фридман, Комбс) [2]. С другой стороны, нарративная терапия предлагает помощь человеку в том, чтобы он мог определить предпочитаемые для себя

значения ситуаций и смыслы, связывающие события жизни, а потом выстроить связь с действиями и уникальными эпизодами. И

тогда предпочитаемые смыслы могут определять действия человека, и вносить наблюдаемые изменения на ландшафте действий. Более того, такое соединение смыслов и действий в виде истории позволяет создавать насыщенные эмоциями, ощущениями, активным переживанием описания себя. Заняв такую активную авторскую позицию, человек может активно влиять на социальный контекст, в котором конструируется его проблема - объединяться с другими людьми, опротестовывать дискурсы и социальные практики, в которых есть злоупотребления доминирующих культур и сообществ.

И, казалось бы, этого может быть достаточно, но могут возникать ситуации, когда скепсис поведенческих терапевтов указывает на тонкие места, на относительность нарративной метафоры. Которая, впрочем, по своему определению не может претендовать на абсолютность и реализует ценность относительности разных описаний и разных способов действовать. Поэтому, для меня важно обратить внимание на эти точки относительности, на тонкие места и подобрать другие измерения и описания, которые будут дополнять нарративную практику, при этом не противореча ее допущениям и ценностям. Те или иные действия в жизни людей оказываются настолько устойчивыми, что изменения на ландшафте смыслов и их связь с ландшафтом действий могут оказаться не настолько продуктивным, как хотелось бы. При том, что на ландшафте смыслов клиентом была проделана большая работа, и он сам отмечает значительные изменения в понимании и описании себя. Собственно, это распространенная жалоба многих людей, работающих с психологами и терапевтами, не только нарративными: "Я теперь все понимаю по-другому, но проблема остается".

Что может делать проблемные действия устойчивыми? На языке клиентских запросов такие проблемы чаще всего описываются как дурные или вредные привычки, какое-то неуправляемое поведение, срывы и т. п. Например, в своей практике я работал совместно с женщиной, которая хотела справиться с

привычкой есть чипсы, крекеры и другие продукты «фастфуда» одновременно с просмотром сериалов по вечерам. Сериал отвлекал ее внимание, и поэтому контролировать объем съеденной еды, и без того высококалорийной, ей не удавалось. Это вело к нежелательному повышению массы тела, и противоречило предпочитаемому образу себя как спортивной и динамичной женщины. И эта привычка была весьма устойчивой. Уплотнения предпочитаемой истории и практических решений каждый раз было недостаточно, чтобы перевесить ее влияние. И тогда мы решили исследовать практический контекст, связанный с «быстрой едой» - обратить внимание на социальные практики, которые ее поддерживают. Выяснилось, что это целая индустрия и целый мир людей, которые разделяют практики досуга, связанного с этой едой. И когда один человек начинает противодействовать этой привычке, то он сталкивается с сопротивлением целого массива социальных практик.

Повторяемость, устойчивость действия можно описывать как поведение, как это и делают в позитивистских естественно-научных подходах. Поведение возникает как результат научения во взаимодействии организма со средой. Современная бихевиоральная теория описывает много разных типов научения - в том числе, разные виды социального научения, которое приобретает человек в процессе жизни в обществе. Поведение определяется не столько намерениям человека, сколько результатами этого научения, которое инициируется произвольно как рефлекторно закрепленное. Такое описание объективирует человека - определяет его как объект воздействия, будь то стимулы социальной среды, или терапевтические воздействия. Конечно, в современных поведенческих и когнитивных подходах в терапии признается ценность сотрудничества и хорошего терапевтического альянса, что подразумевает признание субъективности клиента и возможности самодетерминации. Но на уровне описания человек остается объектом, а за терапевтом сохраняется привилегированное положение эксперта, определяющего источники проблем и способы их решений.

Объективирующая коррекция может исправлять проблемное поведение, но сохраняет и воспроизводит социальную систему, в которой человек остается в роли детерминированного соответствием или несоответствием нормативным стандартам. Другой полюс - субъективистские и феноменологические подходы в терапии, которые определяют человека как детерминированного смыслами и глубинными переживаниями. И залогом решения проблемы становится внутреннее смысловое и феноменологическое изменение. Нужно изменить смыслы, и тогда изменится поведение. Для нарративной терапии такой соблазн тоже есть, если не учитывать социально-критическую направленность нарративной работы.

Концепт социальной практики - одна из попыток преодолеть бинарность объективизма и субъективизма. Она подразумевает, что оппозиция субъекта и объекта снимается во взаимодействии, в которое включены участники. И даже сторонние наблюдатели включены в это взаимодействие, определяются им и сами определяют его.

"В концепте "социальной практики" действия людей рассматриваются с двойственной позиции: с одной стороны, действия конкретны, индивидуальны и связаны с контекстом; но, с другой стороны, они закреплены социально, и поэтому имеют тенденцию к постоянству"(Филлипс, Йоргенсен, 2008)[3].

Повседневные практики - действия, совершаемые привычным образом в ходе повседневного социального взаимодействия. Главная их особенность - рутинность. Они повторяются как привычные повседневные действия, которые становятся для участников естественной частью реальности. Они уже не выделяются как нечто отдельное и управляемое, что можно прекратить.

Рутинные практики возникают в процессе хабиитуализации - опривычивания повседневных действий. «Всякая человеческая деятельность подвергается хабиитуализации (опривычиванию). Любое действие, которое часто повторяется, становится образцом, впоследствии оно может быть воспроизведено с

экономией усилий и *ipso facto* осознано как образец его исполнителем. Кроме того, хабиитуализация означает, что рассматриваемое действие может быть снова совершено в будущем тем же самым образом и с тем же практическим усилием» (Бергер, Лукман, 1995) [4]. Хабиитуализация дает основу для повседневного взаимодействия и совместной деятельности, позволяя минимизировать усилия и делать взаимодействие предсказуемым и отлаженным. Она дает жизненному миру людей определенность и стабильность, создавая привычный порядок вещей и ход событий. Исследователи теории практик выделяют несколько особенностей повседневных социальных практик, упоминаемых разными авторами (Шугальский, 2012) [5].

Воспроизводство. Практики повторяются и воспроизводятся уже по инерции, как действия, которые стали частью повседневной жизни, и их отмена будет нарушать привычный ход вещей.

Устойчивость. Отменить или изменить хабиитуализированные действия усилием воли затруднительно, потому что они из произвольных действий стали частью структуры, определяющей действия акторов уже независимо от их воли

Массовость. Хабиитуализированные практики могут воспроизводиться большим количеством людей как часть социальной реальности.

Нормативность. Практики становятся социально одобряемым набором действий, который определяет предписания о том, как нужно действовать в той или иной ситуации.

Локальность. Практики упорядочены во времени и пространстве, они привязаны к определенным местам обитания людей и к местному контексту

Непрерывность. Практики не начинаются и не заканчиваются в определенные моменты времени, они воспроизводятся непрерывно как часть социального устройства, даже когда меняются.

Имманентность. Практики не предзаданы каким-либо существующим отдельно онтологическим порядком, смыслом или предназначением, они часть процесса повседневного взаимодействия

Телесность. Практики реализуются людьми телесно, через действия. Став привычными и как бы естественными, они создают для человеческого тела рефлексивный образ действия.

В контексте нарративного подхода можно сказать, что истории в жизни людей конструируются не только под влиянием доминирующих дискурсов локальной культуры, но и в контексте практик, которые воспроизводятся окружающими человека людьми и структурируют локальный жизненный мир. В рамках практик человек действует определенным образом. С одной стороны, это воспринимается как естественное и неотъемлемое поведение. С другой стороны, как свойственное этому человеку поведение, которое определяет его в глазах окружающих и в собственных глазах. И социальная реальность, в контексте которой человек определяется, конструируется разными практиками, дискурсивными и не только.

В каждой проблеме есть тайна того, как она сконструированная в жизни человека, с какими локальными контекстами связана. Проблем нет, пока практики, которые человек воспроизводит, соответствуют нормативным. Проблемы могут начинаться, когда воспроизводство практики перестает быть нормативным из-за смены контекста или деинституционализации самих практик в локальной культуре. Яркий пример - практики побуждения - способы мотивировать на какую-либо полезную или важную деятельность себя и других людей. Есть традиционные практики побуждать людей что-то делать - принуждение, долженствование. В интернализированном виде эти практики становятся самопринуждением, которое в культуре интерпретируются как дискурс "силы воли", "сильного характера", "чувства долга". Когда эти практики не срабатывают, то человек описывается как "лентяй" и "безвольный". Но со временем эта практика стала менее самоочевидной и в какой-то степени деинституционализировалась - принуждение перестало быть доминирующим дискурсом. В более индивидуалистических культурах

доминируют другие практики побуждения - мотивировка ценностью результата или самореализации. Теперь человек не должен слепо делать что-то только потому, что «так надо» - он должен быть мотивированным достигать ценных результатов. Интернализированным оказывается уже не принуждение, а договор с самим с собой о вознаграждении за затраченные усилия. При этом, практики принуждения тоже остаются и вступают в конфликт с новыми практиками - они воспроизводятся, но уже ослаблены воспроизведением конкуренцией и не работают так продуктивно. Дискурсивные репрезентации этих практик тоже вступают в конфликт в виде конкурирующих дискурсов "силы воли" и "истинной мотивации".

Проблема может быть признаком того, что происходит миграция контекстов - меняются нормативные предписания, либо же меняются ценностные ориентиры человека. Но при этом практики продолжают воспроизводиться. Они связаны не с одним человеком, а с большими сообществами, с повседневной жизнью отдельных местностей и целых стран. Они интегрированы в структуры повседневности, поэтому их не так легко изменить. Сложности изменения практик часто недооцениваются и в житейской психологии, и в профессиональной. Часто в этом проявляются практики атрибуции, которые определяют человека как источник изменений в своей жизни. Если человека описывать как хозяина собственной жизни и регулятора среды, то от него ожидается легкость изменений. Она связывается с его волевыми и организационными способностями, предприимчивостью и успешностью. И тогда, в зависимости от эффективности изменений привычных практик человек оценивается как способный, либо как неспособный и проблемный. И его затруднения в изменениях привычного образа действий объясняются какими-либо его личностными проблемами.

Можно выделить несколько дискурсов, которые конструируют такие проблемы. Моральный дискурс. Моральные описания приписывает человеку какие-либо

дурные с позиции местных моральных норм свойства или отсутствие каких-либо желательных моральных свойств. Это может быть и пуританский дискурс порочности, развращенности или распущенности, а может быть и модернистский дискурс неразвитости высших социальных функций.

Мотивационный дискурс. Человек может описываться как слабохарактерный, не обладающий силой воли, если у него не получается менять свое поведение. Может описываться как тот, кто не знает, чего хочет, а также не умеющий ставить цели. Может описываться как немотивированный или имеющий проблемы в мотивации.

Патологизация. Затруднения в изменениях практик могут объясняться какими-либо клиническими причинами, которые описывают человека как поврежденную, неразвитую или дефицитарную структуру. Такие сложности могут быть описаны как проявления расстройств - поведения или регулятивной сферы человека. Это могут быть идеи аддиктивности, зависимости, например.

Навыковые. Еще один дискурс объяснения затруднений личными особенностями - развитость или неразвитость каких-либо личностных навыков и способностей. Чаще всего это объяснения формулируется именно через отрицательную частицу - неумение, неспособность, неразвитость.

Объединяет все эти распространенные объяснения то, что они эссенциалистские - наблюдаемые затруднения и особенности действий людей объясняются какими-либо невидимыми, но предполагаемыми особенностями их внутреннего устройства - психологического, морального, когнитивного и т.п.

Таким образом, устойчивые житейские объяснения, а часто и профессиональные психологические, злоупотребляют эссенциализмом и не дают возможности понимать поведение людей в контексте социальных практики. Одна из главных задач нарративного практика - рефлексировать дисбалансы власти во взаимодействии между людьми. Понятие

социальной практики может быть одной из смысловых опор в такой работе, так как позволяет видеть не только активность людей во взаимодействии с дискурсивным измерением социальных миров (идей и идеологий, нормативных предписаний, конструкторов языка), но и с прагматическим измерением (действий, вещей, технологий). Смысл прагматического поворота как раз в том, что рассматривать жизненный мир людей включенно, находясь в его контексте. Поэтому, помогающая работа тоже может быть исследованием, причем исследователями здесь оказываются все ее участники - и терапевт, и клиент, и сообщества. Как социальные практики можно описывать и повседневные действия людей, связанные с большими социальными институтами - такими как брак, профессии, религии, медиа и т.п. И более локальные повседневные действия описывать и исследовать как практики, потому что они составляют ткань жизненного мира.

В нарративной терапии активно используется понятие дискурса, а понятие социальных практик скорее подразумевается. Деконструкция дискурсов как очевидных и довлеющих позволяет восстановить авторство человека по отношению к собственной истории. И тут может возникать ловушка, потому что влияние дискурсивных изменений на возможности изменения жизненного мира может быть переоценено. Есть разные определения того, как понимать значение термина дискурс. Авторы книги о нарративном подходе в терапии «Конструирование иных реальностей» приводят такое определение: «Рейчел Хэйр-Мастин определяет дискурс как «систему утверждений, практик и установленных структур, обладающих общими ценностями». В этом определении утверждения и практики включены в понятие дискурса, но это может противоречить более лингвистически ориентированным определениям, поскольку практики необязательно связаны с языком. Отношения дискурсов и практик в разных дискурс-аналитических подходах описываются по-разному. Так, в критическом дискурс-анализе по модели Фэркло понятие дискурса применяется к текстам, разговору и разным семиотическим системам.

Дискурсы рассматриваются как одно из измерений социальных практик, которое находится в диалектических отношениях с остальными измерениями социального мира - например, с экономическим. В теории дискурса Лакло и Муфф дискурсивность отличает все социальные практики - дискурс конституирует социальный мир, и в этом плане он вполне материален. В дискурсивной психологии дискурс тоже конституирует социальную реальность, но при этом практики определяются не только им. Он скорее включен в их рамки как структурная составляющая (Филлипс, Йоргенсен, 2008 г.) [3].

Обобщая, можно сказать, что на взаимоотношения концептов дискурса и практики можно смотреть как на двойную оптику, которая позволяет описывать социальный мир в разных измерениях. Если прибегать к метафоре ландшафта действий, то практики составляют и формируют этот ландшафт, создавая особые условия для деятельности людей. Человек, желающий изменить привычные последовательности своих действий, обитает не только в символической реальности, созданной языком, но и в реальности, определенной хабитуализацией большого количества действий других людей, которые связаны с его собственными действиями общими практиками. Кроме того, практики включают в себя инструментальный и материальный аспекты жизненного мира - вещи, транспорт, технологии и многое другое, чем люди пользуются в своих повседневных действиях. Сегодня жизненный мир удвоен еще и медийной «виртуальной» реальностью, которая подразумевает множество новых возникающих практик, которые быстро хабитуализируются и воспроизводятся. Инструментальные аспекты практик также создают многочисленные взаимосвязи, которые делают опривыченные действия человека устойчивыми. И обещание легкости изменений часто оказывается ловушкой. Человек слышит утверждения вроде «нужно только по-настоящему захотеть» или «для человека с волей это не проблема», и они фокусируют его внимание не на социальных аспектах, а на собственных эссенциально описанных особенностях в виде желаний.

Впрочем, признавать устойчивость практик - не означает описывать людей как

полностью детерминированных средой, как это можно было бы сделать в рамках позитивистской эпистемологии. Социально-конструкционистское понимание практик подразумевает, что они не только устойчивы, но при этом также изменчивы, ведь они сконструированы в процессе взаимодействия, которое может меняться. Это значит, что практики могут быть отрефлексированы, деконструированы и изменены. Собственно, устойчивыми их делает как раз их нерелексивность - когда они онтологизируются и натурализуются при помощи дискурсов как неизменное свойство человеческого бытия, природной реальности или устройства общества. На деконструкцию таких дискурсов и нарративов чаще всего и направлено внимание нарративного практика. Но деконструкцию можно направлять и на сами практики. Отличие такой деконструкции будет в том, что мы расспрашиваем человека не про то, когда и откуда он узнал что-либо. Мы можем расспрашивать про археологию действий. Когда человек начал действовать определенным образом; где он познакомился с таким образом действий; откуда взялись такие действия. Это может быть ценным для работы шагом и само себе, так как позволяет увидеть, локальное происхождение какие-либо проблемных действий, их относительность. Это позволяет увидеть в отношениях человека с какой-либо практикой историю, у которой есть начало, а значит, может быть и завершение. И по отношению к этой истории человек тоже может занять авторскую позицию, и пересочинить ее в соответствии со своими предпочтениями. Деконструкция практик может быть продолжена в разных полезных для работы направлениях. Как правило, практика подразумевает какой-то контекст, и какой-то фон. И прежде всего, это контекст социального и межличностного взаимодействия между людьми, в котором эти практики воспроизводятся. И я исхожу из допущения, что взаимодействие и практики взаимосвязаны и обоюдно влияют друг на друга. Особенности взаимодействия определяют, какие практики воспроизводятся, а практики формируют и наполняют взаимодействие. Взаимодействие и социальные отношения здесь используются как абстрагирование более высокого порядка, рамочное для понятия практик. В

процессе этого взаимодействия конструируется реальность и в дискурсивном, и в прагматическом измерениях. Любое взаимодействие реализуется при помощи практик, которые поддерживают между людьми те или иные отношения. В повседневной жизни человек участвует в большом количестве взаимодействий разного масштаба - от глобального и национального до локального межличностного. Но в отношениях разного масштаба могут воспроизводиться сходные практики. Например, Мишель Фуко исследовал практики власти, которые осуществляются посредством дискурсов, определяющих рамки высказываний - о чем можно говорить, а о чем думать нельзя. И практики власти могут воспроизводиться как в больших социальных масштабах, так и в общении между двумя людьми. Собственно, одна из главных особенностей терапевтической позиции в нарративном подходе - отслеживать то, как воспроизводятся практики власти в общении терапевта и людей, с которыми он работает. Такая работа может быть приглашением для людей отслеживать и другие практики в своей жизни - как они влияют на истории, как определяют человека, и как можно занимать авторскую позицию по отношению к этим практикам.

Большая часть практик, из которых состоят доминирующие социальные отношения и взаимодействия, оказываются фоновыми - они незаметны для большинства задействованных в них людей. Особенность фоновых практик в том, что их невозможно исследовать именно как фон. В рамках метафоры фигуры и фона, как только практика оказывается в фокусе рассмотрения, то она из фона становится фигурой, а что-то другое уходит в фон. Узнавание, рефлексия практик - это необязательно объективистское или субъективное знание, это скорее акт различения, в котором человек может заметить, что он что-то делает не подотчетно для себя, и многие другие люди это тоже делают. «Знание, даваемое теорией практик - это то, что уже знают многие, а может быть и все, но пока не замечают», как удачно сформулировали авторы книги «Теория практик» познавательную особенность такого подхода (Волков, Хархордин, 2008) [6]. И это выглядит заманчиво для применения не

только в теории, но и в социально критической терапевтической практике. Эти же авторы пишут про эффект остранения, которые может возникать в таком акте: «Индивидуальное узнавание странности собственных практик меняет индивидуальную жизнь тем, что указывает на общеразделяемый фон повседневных практик, в которые вписана любая нормальная для данного общества личность». Акт различения фоновых практик может быть полезен в процессе терапии и способствовать изменению описаний себя и последовательностей поведения. Иногда такого осознания уже достаточно, чтобы у человека появилась возможность изменить нежелательный образ действий. Например, женщина, с которой мы совместно работали над проблемой робкого поведения в компаниях уверенных людей, в какой-то момент увидела со стороны их практики взаимодействия. По ее наблюдениям, в этих компаниях практиковалось ранжирование людей на «крутых» и «никаких». Это то, что люди делали по отношению друг к другу, подходя и заговаривая с определенными людьми как с «крутыми», и игнорируя остальных как «никаких». И эта же практика оказалась интернализованной как усвоенный ранжирующий взгляд на саму себя. Рефлексия такой практики послужила опорой для дальнейшего отделения от нее и дало возможность обратиться к собственным ценностям, которые располагали к общению на равных.

Последовательная работа с изменением неpreferred образа действий в логике нарративного подхода подразумевает несколько шагов, которые будут чередовать движение от ландшафта действий к ландшафту идентичности и обратно. Это поможет связать в новую историю проигнорированные старые и желаемые новые действия человека с важными для человека смыслами и намерениями. Примерно по такой же логике можно выстраивать и работу с повседневными социальными практиками. Привычные действия в рамках повседневных практик, в которые включен человек в своем локальном контексте, хабитуализировались как часть определенного социального взаимодействия. Это взаимодействие может казаться единственно возможным,

но при этом проблематизировать человека - он оказывается задействован в практиках, которые могут противоречить его предпочтениям в человеческих отношениях, могут быть несправедливыми по отношению к нему и другим людям. Можно начинать с того, чтобы сделать эти практики видимыми для человека, при этом предложить ему экстернализирующие вопросы (Уайт, 2010) [7], помогающие отделиться от этих практик в причинно-следственном описании, и отделить их от себя. Данная работа подразумевает, что клиент и терапевт уже обсудили проблему и как-то обозначили ее. И если становится понятно, что проблема заключается в нежелательных действиях, то можно предложить человеку обозначить эти действия. Эти действия важно описать и назвать, а дальше уже перейти на следующий уровень обобщения и обобщения - к описанию и называнию практик, в рамках которых это делается. Само слово «практика» не так часто употребляется в житейских контекстах, поэтому можно заменять его на более употребляемые словосочетания - например, «образ действий», «линия поведения». Следующими могут быть вопросы, подразумевающие деконструкцию названного и описанного образа действий. Это позволит описать практики не как очевидную часть жизни, а как набор действия, который в свое время появился, начал применяться, но не является обязательным.

Следующий шаг - описать на актуальном для человека языке те человеческие отношения, в которых так люди действуют и так ведут себя. Далее можно предложить исследование и оценку влияния таких отношений на людей. При помощи вопросов мы предлагаем человеку отследить, как определенные практики и включающие их отношения влияют на людей, на их чувства, на их жизни и на то, как они общаются друг с другом. А вопросами, которые предлагают оценить это влияния исходя из личной позиции, мы предлагаем сформулировать собственное отношение этим эффектам. И это уже может вести к ландшафту ценностей и смыслов, потому что дальше мы можем спросить, почему человек именно так оценивает последствия и эффекты таких

отношений. В случае с изменением практик важно фокусироваться не только на ценностях вообще, но на образе предпочитаемого взаимодействия с людьми, на ценностном аспекте отношений. Здесь мы исходим из допущения, что определенные взаимодействия могут быть для человека проблемными, нежелательными, не соответствующими его ценностям и принципам. А можно поощрять развивать отношения, которые больше соответствуют надеждам человека, и которые он мог бы строить и развивать. Возможно, это будут отношения, в которых имеет шансы раскрыться предпочитаемая идентичность человека, его намерения относительно собственной жизни и значимых людей. В которых он может проявить себя автором своей жизни. Либо, сами по себе отношения надежды могут быть значимым ориентиром, целью такого авторства. Этот образ можно описывать как пожелания человека в отношениях, как принципы, по которым он хотел бы строить отношения. Описав отношенческий контекст нежелательных действий и практик, и также их влияние на отношения, мы можем перейти к развернутому формулированию и описанию таких предпочитаемых отношений. Здесь можно работать в логике пересочинения, переходя от вопросов про ландшафт идентичности (описание предпочитаемых отношений в понятиях принципов, пожеланий, ценностей и т.п.) к вопросам про ландшафт действий. Например, спрашивая человека об историях и ситуациях, в которых он мог продвигать такие отношения, в которых проявились его пожелания к отношениям. Мы можем таким образом уплотнять предпочитаемую историю в ее отношенческом измерении.

На следующем этапе такой беседы мы можем сфокусироваться на конструировании новых практик, которые помогают создавать и поддерживать желаемые отношения и жизнь в них. В начале, это исследование слов и действий, которые могут устанавливать, закреплять образ таких отношений. Результаты такого исследования мы можем предлагать примерить к повседневной жизни человека, спрашивая его, что и как он мог бы делать по-новому. Здесь мы можем прорабатывать будущие шаги по конструированию

новых практик, подробно их обсуждая. Важно так же устанавливать связи между тем, что можно оставить из старого образа действий, и новыми действиями. Ведь не от всех старых действий нужно отказываться - многие рутинные действия могут быть сохранены и связаны с новыми действиями. Поэтому важной частью совместного исследования может быть разделение практики как образа действий на отдельные действия или даже микродействия, которые человек делает, воспроизводя рутину. Можно предложить оценку этих отдельных действий и их влияния на проблему и на альтернативные решения. Может выясниться, что не все действия поддерживают проблему и отдельные из них могут быть полезны и вести к предпочитаемому. Их нужно включить в новую последовательность, разъединив с рутинным проблемным алгоритмом. Новый образ действий необязательно рассматривать только как цель изменений — это еще и шаги, с которых уже можно начинать. Поэтому, важно расспросить человека и о предпочитаемом новом образе действий в целом, и об отдельных действиях - о том, что он уже делает, и что может делать без затруднений в ближайшее время, и что важно начать делать в будущем по-новому. Отдельную ценность здесь могут представлять истории и уникальные эпизоды новых начинаний, изменений образа действий, освоения новых привычек, которые уже были в жизни человека. И про которые можно его расспросить при помощи вопросов из карты работы с уникальными эпизодами (Уайт, 2010) [7]. Если важным ориентиром для человека остаются предпочитаемые отношения с людьми, в рамках которых можно действовать по-новому, то можно расспрашивать о ценностях таких отношений, и с кем в общении это уже было реализовано.

Вот примерный перечень вопросов, которые я могу предложить как ориентир:

Описать проблемный образ действий. Что вы делаете под влиянием проблемы? Как вы назовете такой образ действий \линию поведения? Можете ли показать его? Нарисовать?

Деконструкция практик. Когда этот образ действий появился? Где и когда вы

впервые увидели, что кто-то так делает? Кто ещё так действует? Что побуждает людей так действовать? Кто поддерживает такой образ действий?

Влияние практик на взаимодействие. Какие отношения между людьми создавались, устанавливались этими действиями? Как такие отношения могут влиять на людей?

Оценка влияния. Как вы отнесетесь к тому, что эти отношения так влияют? Почему это не подходит вам, если чем-то не нравится? Каким вашим принципам/предпочтениям это может противоречить? К каким важным для вас целям и надеждам такие действия не ведут?

Предпочитаемые отношения. Как люди могли бы общаться, если бы не эти практики? Какие отношения между людьми могут приближать вас к вашим целям? Какие отношения соответствуют вашим ценностям и принципам? К каким отношениям располагают эти ценности? Кто из знакомых вам людей тоже поддержал бы такие отношения?

Конструирование практик. Как люди ведут себя, чтобы поддерживать такие отношения? Какие действия и слова приближают к созданию таких отношений? Что вы можете делать, чтобы развивать такие отношения? Что из этого вы уже делаете? Что нового можно делать уже сейчас? Как эти действия можно сделать более привычными? Что поможет их больше закрепить в жизни? В отношениях с кем из знакомых вам людей вы уже могли бы так действовать? Кто поддержал и разделил бы такие отношения?

Особое внимание при конструировании новых практик важно обратить на момент сознательной хабитуализации. Ведь опривычивание повседневных действий - это не обязательно что-то проблемное, с чем нужно бороться, как иногда может показаться под влиянием дискурса борьбы с привычками. Опривычивание упрощает выполнения действия, поэтому может упрощать привнесение в жизнь новых практик, если они предпочитаемы. Общее допущение таково, что если человеку что-то делать легко и при этом важно, то есть большая вероятность, что это действие станет привычным и будет делаться

с легкостью. По логике хабиитуализации, чтобы начать воспроизводиться без напряжения и излишней произвольности, новое действие должно стать доступным. Сложно сделать повседневно воспроизводимым что-то, что требует большого напряжения и высокой концентрации. За счет этого старые привычки чаще всего оказываются в выигрыше по сравнению с новым образом действий. Новые действия требуют произвольного старта и преодоление начального усилия, а старые привычки воспроизводятся рутинно, с низкого старта. Поэтому общая логика, из которой я исхожу в переписывании практик - осложнение и затруднение выполнения рутинных действия, и упрощение и облегчение реализации новых действий. Сама идея затруднения привычек не нова - она встречается и в контексте поведенческой психотерапии, и системного семейного подхода, и эриксоновского гипноза, которые предлагают разные способы такой работы. Так, в книге «Терапия испытанием» психотерапевт Джей Хейли предлагает парадоксальные задания, осложняющие проблемное поведение. Он ссылается на задания, которые давал клиентам гипнотерапевт Милтон Эриксон (Джей Хейли, 1998) [8]. В поведенческой терапии в качестве одного из средств редукции старых привычек предлагается управление обстоятельствами, которое предполагает ввести в жизнь пациента разные виды контроля над стимулами, вызывающими проблемное поведение (Прохазка, Норкросс, 2007) [9].

Эти способы подразумевают директивность и экспертность со стороны терапевта - их сложно совместить с децентрированной и неэкспертной позицией нарративного терапевта. Человек, которому предписывается вносить определенные изменения в свои взаимодействия с привычной средой, оказывается не столько в авторской позиции, сколько в позиции исполнителя предписаний. Вне авторской позиции человеку могут быть неочевидны взаимосвязи с повседневными социальными практиками, в которых он задействован как актер жизненного мира. Один из ярких примеров - проблемы так называемой интернет-зависимости и прокрастинации. Это ситуации, в

которых человек проводит в сети интернет больше времени, чем планирует, и вынужденно откладывает важные для себя дела. Однажды у меня была совместная работа с мужчиной, который хотел бы раньше ложиться спать, чтобы вовремя встать. Затруднение было в том, что ему было сложно завершить общение и чтение ленты обновлений в социальной сети, в которой он проводил время до 3 часов ночи, тогда как планировал ложиться в час ночи. Причину этого затруднения он определял как недостаток воли в себе, сравнивая себя с коллегой, который проявлял себя как «волевой». Как выяснилось в ходе беседы, невидимыми оставались социально-прагматические составляющие. Во-первых, его окружением поддерживалась практика ночной переписки в социальной сети, а также обмен ссылками на статьи, просмотр картинок, текстов, видео, прослушивание аудиофайлов, которые выкладывают друзья и ответное выкладывание. Пользователи сети оказываются в непрерывном потоке мультимодальной информации, который держит мозг в состоянии активации, перегружая внимание и оперативную память. Можно говорить о целой индустрии интернет-контента, маркетинга и рекламы в интернете, которые создают и воспроизводят новые повседневные практики привлечения и удерживания внимания пользователей. Над удержанием человека у компьютера работает целая сфера экономики. Профессионалы и корпорации производят практики интернет-потребления, которые воспроизводятся социальным окружением человека, создавая нормы проведения времени. Одним из важных шагов здесь снова оказывается рефлексия практик - они должны стать видимыми и отделиться от человека в его собственных глазах. Усилия по изменению нежелательных рутин могут переместиться из внутриличностной сферы («воля») на практики, а также на дискурсивные способы, которыми эти практики задействуют человека.

Способы нарративного обсуждения невидимых дискурсов можно применять и к невидимым практикам. Выше уже упоминалась деконструкция, также для такого разговора можно применять и экстернализацию. Но начинаются и

деконструкция, и экстернализация не просто с вопросов терапевта, а с его особого слушания - деконструирующего и экстернализирующего (Фридман, Комбс, 2007) [2]. В случае с практиками экстернализирующее слушание может быть направлено не только на отделение проблемы от человека, но и на отделение рутин. При экстернализирующем слушании можно помнить, что проблемы конструируются в определенном социальном контексте, который имеет не только дискурсивное, но и прагматическое измерение. На что можно обращать внимание, если речь заходит о нежелательных рутинах?

Во-первых, можно говорить о практиках, связанных с определенными вещами и предметами быта - бытовой техникой, медиатехникой, технологиями. Эти вещи сами по себе оказываются не только средствами и инструментами решения повседневных задач, но и способами привносить в жизнь больших групп людей новые рутины. Причем, новые устройства достаточно быстро становятся привычной частью жизненного мира, определяющей многие способы действовать, общаться, жить. Например, смартфоны - мобильные телефоны с компьютерным интерфейсом появились не так давно в широком обиходе, но большинство их пользователей уже плохо представляют жизнь без них. Люди постоянно коммуницируют с их помощью, постоянно потребляют какой-либо медиаконтент и буквально не выпускают устройства из рук. Влияние медиатехнологий и устройств отражено в дискурсе «зависимости» - часто оно описывается как вредное, а пользователи как жертвы этого вреда. Но этот дискурс отводит людям виктимную роль и патологизирует их как приобретших «расстройство». Если же описывать новые технологии и устройства как практики, то появляется другой ракурс. Это практики оказывают множественное влияние на жизни людей, и выделять в этом влиянии определенные тенденции и оценивать их - это тоже определенная дискурсивная практика. Часто это реализация власти тех социальных групп, которые берутся оценивать влияние практик на других людей, лишая их этим авторства собственной оценки. В задачи нарративного практика входит как раз наоборот приглашение человека к тому, чтобы отследить и оценить это влияние в

контексте его собственных ценностей. Но для этого практики должны стать видимыми для человека и в своей многообразии, и в разных своих измерениях в процессе нарративного исследования.

Второе измерение практик, которые могут быть исследованы - это социальные акторы и институты, которые могут быть заинтересованы в том, чтобы люди воспроизводили те или иные практики. Это могут быть государственные и политические институты, отдельные сообщества людей, коммерческие институты и целые индустрии, социальные организации. Особое влияние здесь могут иметь индустрии профессионального привлечения внимания - институты пропаганды, рекламы, PR, лидеры мнений и т.п. В их задачи входит не просто производство дискурсов как инструмента влияния и власти, конституирующих те или иные социальные нормы, но и привлечение людей в какие-либо практики при помощи завладения вниманием и мотивацией.

Третье измерение - это сообщество, к которому к которому человеку приходится принадлежать. Разделение с людьми тех или иных практик может быть частью принадлежности к сообществу или к определенной социальной идентичности. И для человека может быть невидимой подспудная обязательность участия в таких практиках, которая конституирована как правило дискурсами принадлежности - «если ты с нами, ты должен делать это». Если исследовать то, как человек оценивает влияние таких практик на свою жизнь, то может оказаться, что они совсем необязательно дают какие-либо привилегии принадлежности, а скорее проблематизируют человека. И принадлежность вовсе необязательно ведет человека к чему-то важному и предпочитаемому для него. Например, проведя полночи в переписке с друзьями и за чтением их постов, человек не получает обещанного улучшения отношений, а скорее выглядит и в собственных глазах, и в глазах окружающих как «безвольный». Мы можем предложить человеку исследование разных аспектов практик, больше акцентируясь на действиях, которые воспроизводятся сообществами. И так же, как в нарративной работе с выявлением влияния доминирующих дискурсов (см. Фридман и Комбс, **стар.** 98), мы можем исследовать роль задействующих

практик в жизни человека. Это может быть определенная последовательность вопросов, которая позволяет сделать несколько шагов в исследовании таких инструментальных и институциональных аспектов практик. Строить ее можно по карте экстернализации, например, с большей фокусировкой на действия. Дальше можно предложить человеку совместное исследование того, как снижать это влияние таких практик, и как ограничить инициирование проблемных действий этими «стартерами». Здесь вполне можно исходить из логики «управления обстоятельствами», но с учетом того, что человек сам готов стать агентом такого управления.

В начале статье я упоминал совместную работу с женщиной, которая справлялась с привычкой «заеданий» - потреблением «быстрой еды» во время просмотра сериалов. Мы задались вопросом, в чем сила этой привычки? Что делает ее такой неизменной? И оказалось, что такое влияние оказывали повсеместность, легкая доступность и престижность процесса потребления этой еды. Ключевым словом для в нашем обсуждении оказалось «потребление». Так моя собеседница обозначила и подход руководства к сотрудникам на своей работе, и отношения между людьми в коллективе. Такие отношения делали работу неинтересной, но при этом изнуряющей. И после рабочего дня в таких условиях потребление «быстрой еды» было доступным и привлекательно упакованным способом расслабиться. Парадоксально, но отдыхом от потребительства в человеческих отношениях было потребление еды. Правда, оно не давало ощущения долгосрочного отдыха, а скорее приводило к разочарованию и чувству пустоты. И когда мы стали говорить о практиках более предпочитаемых отношений между людьми, то хорошим примером оказались отношения среди любителей экстремальных видов спорта. Эти отношения отличались равенством и уважением друг к другу, и поддержкой общих ценностей полноты и насыщенности жизни. И действия, связанные с этими практиками общения и проведения времени, были предпочитаемой заменой «заеданиями». Оставалась только задача, как сделать инициацию этих действий более легкой, чтобы они смогли конкурировать с «заеданиями» в

доступности. Наиболее продуктивным оказалось решение больше общаться и взаимодействовать со спортивным сообществом - усиление контакта со значимыми людьми делало и более привлекательными альтернативные виды отдыха после работы - пробежки и прогулки на роликовых коньках, в частности. Также оказалось полезным привносить новые способы общаться во взаимодействие с коллегами - например, проявлять больше интереса к умениям и хорошим качествам людей на работе. Это помогало уменьшить чувство пустоты и истощения к концу рабочего дня.

Если не прибегать непосредственно к специальной терминологии и методам поведенческой терапии, то можно обозначит векторы дехабитуализации (распривычивания) в рамках нарративного подхода.

- Замена «стартеров», инициирующих воспроизводство практик. Мы можем обсуждать с людьми практические шаги по замене вещей, которые могут провоцировать повторение тех или иных практик. Если человек сам оказывается экспертом по собственным практикам, то он может предложить убрать такие вещи из своего жизненного пространства, чтобы они не находились в легком доступе. Это может быть отказ от покупки алкогольных напитков или сладостей, если речь идет о злоупотреблении теми или иными веществами. Это может быть блокирование социальных сетей на время работы или на ночь - мужчина, с которым мы работали над подобной ситуацией, сам рассказал о том, что есть специальные приложения и программы для такой блокировки. Оказалось, что в большинстве случаев этого оказывается достаточно, чтобы ложиться спать в более раннее время.

- Изменение общения. Выше уже была описана карта вопросов по переписыванию практик при помощи протраивания новых предпочитаемых коммуникаций. Мы можем также заострить внимание на том, какие слова и новые действия будут инициаторами новых практик. Важно подробно обсудить эти шаги, чтобы прийти к их насыщенному описанию. В отдельных случаях для

человека может быть предпочтительно и изменение круга общения, если он сам находит продолжение общения со старым окружением не полезным для себя. В таком случае можно обсудить способы завершения общения, на которые человек может опираться, и спланировать действия по отказу от старых практик в тех случаях, когда человека будут активно к ним привлекать.

- Новый круг общения. Мы можем расспрашивать человека, кто из знакомых ему людей может поддержать новые предпочитаемые практики, и с кем он может разделить ценности и цели, которые этими практиками реализуются. Это работа может проводиться по карте ре-мемберинга - восстановления участия значимых для человека людей в его «жизненном сообществе». И по карте простраивания опор в поиске новых людей и сообществ, с которыми человек мог бы построить общение, не связанное с проблемными для него практиками на основе общих принципов. В таких беседах можно предложить два направления. Во-первых, можно обсуждать и простраивать совместные практики - общие дела, которые человек мог бы разделять с другими людьми в новых действиях. Во-вторых, обсуждать отклики значимых людей, которые могут поддержать человека в новых практиках. Кроме того, могут быть полезны сообщества людей, меняющих практики. Мы можем предлагать людям создавать или находить сообщества, группы поддержки для тех, кто знаком с аналогичными проблемами и тоже работает над новыми практиками в своей жизни.

- Доступность новых действий и новых вещей. Чтобы максимально облегчить переход к новым практикам, желательно сделать максимально доступным инструментальный аспект новых действий. Он должен стать подручным и в буквальном, и в образном смысле. Можно составлять совместно списки вещей и устройств, которые будут располагать действовать по новому. Однажды мы работали совместно с женщиной, для которой типичной практикой было сразу ложиться в кровать и лежать, как только появлялись критикующие мысли. Это был не очень помогающий способ справляться с ними, потому что мысли не отпускали. Они еще больше критиковали ее - теперь и за то, что она среди

белого дня лежит в постели. Но так она справлялась с сильным телесным напряжением, которое возникало в ответ на такие мысли. В беседе мы нашли решение, которое меняло практику - оказалось, что полезнее было выходить на улицу по делам, при этом сжимая ручной экспандер, который помогал физически справиться с напряжением. Новая практика помогала переключать внимание на другие мысли и впечатления.

- Телесное переписывание практик. Как уже упоминалось выше, практики часто действуют через тела людей, структурируя движение. И новый образ жизни может быть выработан на телесном уровне, при помощи недирективных способов телесной терапевтической работы. В последние годы российские нарративные практики активно экспериментируют над возможностью совмещения нарративной и телесно-терапевтической работы. В частности, нарративный практик Елена Гребенюк представляла свои воркшопы о таких способах работы на нарративной конференции в Москве. Предметом такой работы может быть и новый телесный образ действий, который сможет быть опорой на уровне теле в создании новых желаемых практик в жизни человека.

В качестве вывода можно добавить, что нарративная практика - тоже социальная практика, помогающий характер которой не исключает ее из ряда повседневных практик жизненного мира. Это скорее дает возможность привносить в повседневность больше возможностей для рефлексии и той критики, которая помогает людям отделяться от воспроизводства проблемных для них практик, и создавать свои альтернативные практики. Сегодня для российского жизненного мира это, может быть, особенно актуально, потому что какой бы политической или идеологической позиции не придерживались разные люди, почти все признают, что общество находится в проблемном состоянии. Каждый эту проблемность определяет по-своему, но можно предполагать, что это накопительных эффект от социальных практик, которые не устраивают множество людей. И переписывание проблемных практик, в которых задействован человек в своей повседневной жизни - один из способов

изменений как локальных, так и более широких контекстов в сторону большего благополучия социальной жизни.

1. **Кроссли М.Л.** Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. - Харьков: Гуманитарный центр, 2013 г.
2. **Фридман Д., Комбс Д.** Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. - М: Класс, 2001 г.
3. **Филлипс Л., Йоргенсен М. В.** Дискурс-анализ. Теория и метод. - Харьков: Гуманитарный центр, 2008 г.
4. **Бергер П., Лукман Т.** Социальное конструирование реальности. - М: Метод, 1995 г.
5. **Шугальский С.С.** Социальные практики: интерпретация понятия//Знание. Понимание. Умение. N2, 2012, с.276-280.
6. **Волков В.В., Хархордин О.В.** Теория практик - СПб.: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2008.
7. **Уайт М.** Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию. - М: Генезис, 2010 г.
8. **Хейли Д.** Терапия испытанием. Необычные способы менять поведение. - М: Класс, 1998 г.
9. **Прохазка Дж., Норкросс Дж.** Системы психотерапии. - Спб: Прайм-Еврознак, 2007 г.

Автор:

Гуляев Данила Валерьевич

Россия, Москва, психолог-консультант, частная практика.

Научные интересы: дискурс-анализ, нарративная психология, нарративная психотерапия, общие факторы психотерапии, дискурсивная психология, гендерная психология.

Дата рождения: 29.04.1977

Контакты: + 7 (925) 822 2884, www.daniling.com, psy@daniling.com