

## **В поисках автора: субъект в нарративной практике**

*Поди знай, как это рассказать: то ли от первого лица, то ли от второго, а если попробовать от третьего и во множественном числе? А может, складывать слова, как поведет, но кто тогда разберется? Вот если б допустимо сказать: «Я увидели луна всплывать» или: «Нам, мне больно глазные дно», и особенно вот это: «Ты, она – белокурая женщина, были облака, которые по-прежнему плывут пред моими твоими нашими вашими лицами».*

*О черт!*

*Хулио Кортасар «Слюни дьявола»<sup>1</sup>*

*Возможно, нынешняя цель состоит не в том, чтобы понять, что мы есть, но в том, чтобы отвергнуть то, что мы есть. Нам нужно представить и создать то, чем мы можем быть, чтобы избавиться от этого политического «двойного послания» – одновременной индивидуализации и тотализации структурами современной власти.*

*Мишель Фуко «Субъект и власть»<sup>2</sup>*

### **Вступление: проблемы**

Размышления о том, как выглядит субъект в нарративной терапии, были связаны с моим вниманием к тем практикам, которые стали уже само собой разумеющимися в подходе. В частности, к экстернализации и деконструкции. Их часто рассматривают вместе, и иногда считают одним и тем же. Однако, стоит помнить, что экстернализация появилась раньше увлеченности Майкла

---

<sup>1</sup> Перевод Э. Брагинской

<sup>2</sup> Вольный перевод статьи-послесловия Фуко к сборнику «За пределами структурализма и герменевтики» (Foucault, 1983)

Уайта идеями Мишеля Фуко и постструктуралистским движением – в большей степени её возникновение обязано работам Грегори Бейтсона по кибернетике второго порядка (White, 1984). Любопытна попытка С. Мэдигана описать экстернализацию через призму текстов Фуко, в каком-то смысле даже оправдать использование экстернализирующего языка (Madigan, 1992). Скорее всего, специального обоснования и не требуется, так как использование любой практики в контексте определённых идей (например, постструктуралистских) неизбежно влияют и на саму практику. То, как экстернализация выглядела у Уайта в 90х и как она практикуется с тех пор многими терапевтами, думаю, в большей степени похоже на приращение идей Фуко и Деррида, нежели Бейтсона. Возможно, именно поэтому многие терапевты отмечают высвечивание линий власти и возвращение проблемы в её культурный контекст как один из важных эффектов экстернализации (Carey, Russell, 2002). Можно предположить, что, работай Уайт со случаем энкопреза сейчас, терапия выглядела бы иначе, чем в 1984 году<sup>3</sup>.

Однако то, что эта практика оформилась раньше самой нарративной терапии, побудило меня обдумать её эффекты. Всё ли, что делает экстернализация, согласуется с идеями подхода? В результате размышлений о своём опыте и обсуждений с коллегами я выделил два неоднозначных эффекта:

1. Экстернализация достаточно быстро помогает установить новые отношения с проблемой, выйти из-под подчинения ей. Однако период, когда проблема контролировала жизнь человека, в свете такого описания может быть маргинализован: он может восприниматься как «потерянные лучшие годы жизни» и пр. Опыт подчиненности проблеме начинает требовать реабилитации. Это особенно важно, когда проблема присутствовала в жизни человека долгое время – будь то длительные неблагополучные отношения, хроническое заболевание или неконтролируемое употребление веществ.

---

<sup>3</sup> Речь о хрестоматийном случае «Sneaky Po», который ознаменовал оформление экстернализации как приема и терапевтической позиции.

2. Если предположить (вспоминая того же Бейтсона и его концепт вторичного обучения), что мы не только применяем специфический язык, но и подспудно обучаем человека такому способу описания своих проблем и такому типу мышления, то возникает вопрос: нужно ли это нашим клиентам? Социальный конструкционизм и деконструктивистское мышление – вещи довольно специфические и не всегда пригодные для «бытового» использования. Что останется от человека, если отделить от него все проблемы и деконструировать все идеи? И всем ли нужно (и полезно) об этом задумываться?

Первый вопрос так или иначе обсуждается в рамках подхода: конечно, экстернализация редко бывает единственной помогающей практикой в рамках терапии. Она позволяет сделать видимыми ценности, стоящие под угрозой, открывает возможности для пересочинения, благодаря чему проблемный опыт может быть переосмыслен. Однако можно ли говорить о проблеме иначе – не ставя под сомнение ценность «потраченного времени»? Второй момент для меня является более неоднозначным и требующим ответа. Конечно, неизвестно, многие ли клиенты нарративных практиков вследствие терапии начали мучительно размышлять о своей собственной природе. Возможно, эти мысли занимают лишь самих терапевтов (и далеко не всех). Однако определённая позиция относительно того, кто же нам отвечает на вопрос «Как Вам это?», на мой взгляд, может обогатить практику.

Размышлениям об этих двух, казалось бы, совсем разных вопросах и посвящён текст статьи.

### **Что такое человек?**

Итак, давайте вспомним, что мы как нарративные практики знаем о человеке. Человек осмысляет свою жизнь с помощью историй, главным персонажем которых является он сам. Истории – это то, с помощью чего человек понимает мир и себя, принимает решения и, в конечном итоге, живёт. Эти

истории – не отражение или объективное описание реальности, а каждый раз – её интерпретация. Интерпретация – это творческий акт, в котором события жизни обретают смысл в соответствии с имеющимися у человека знаниями и нормативными предписаниями общества. Знания всегда являются социальным конструктом – они появляются в языковом взаимодействии людей в виде консенсуса относительно того, что чем является («убийство – грех»), и того, как правильно жить («хорошая мать должна проводить много времени со своим ребёнком»). Всегда существуют конкурирующие за право называться истиной консенсусы, и учреждение доминирующего знания – всегда политический акт (Фуко, 1996), так как он закрепляет власть за одними и маргинализует других – тех, кто придерживается альтернативного консенсуса («однополое браки – удел извращенцев и ненормальных»). Мы предполагаем, что язык конструирует знания и, соответственно, конституирует субъекта, и, раз язык культурно специфичен, то и субъекты будут сильно различаться в зависимости от культуры, исторической эпохи и даже локального контекста (поэтому мы уделяем такое внимание сообществам, которые создают и поддерживают свои локальные истины (Denborough, 2008) (Waldegrave, 1993)). В связи с этим нам (практикам) не слишком подходят универсалистские описания людей, выделяющие различные глубинные структуры (психотипы, иерархия мотивов, драйвы и пр.), объясняющие поведение, состояние и пр. (например, Walter, Carey, 2009). Мы верим, что люди могут сами выбирать подходящую им интерпретацию событий и, следовательно, создавать собственную историю с позиции автора, опираясь на свои ценности, мечты и надежды. То есть человек рассматривается через призму его интенциональных категорий (например, White, Epston, 1990).

### **Власть, сопротивление и авторство**

Как раз здесь видится некоторое противоречие: субъект конституируется процессами власти, постоянно текущими в обществе, и при этом он может

выбирать более подходящее ему описание его жизни. Здесь сталкиваются постструктуралистский пессимизм, который часто видят в работах Фуко (человек формуется общественными нормализующими суждениями, и в этом нет места воле или личному выбору (Фуко, 1991)), и идея авторства и personal agency (возможности влиять на свою жизнь), к которой так часто обращается Уайт. Последняя может даже напомнить некие эссенциалистские описания человека с его цельным ядром в рамках гуманистической парадигмы<sup>4</sup>, от которой многие нарративные практики систематически отмежевываются (например, Monk, 1997). Короткий, но не слишком воодушевляющий ответ на это противоречие заключается в том, что интенциональные категории субъекта так же конструируются прижизненно, и действовать в соответствии с ними, а не только с доминирующими общественными предписаниями, приятнее в свете распространенных в эпоху модерна представлений об истинном предназначении человека (например, в самореализации – это как раз то двойное послание, о котором говорит Фуко в цитате в эпиграфе). Другой ответ заключается в более пристальном внимании к процессам современной власти и людям, включенным в них. Согласно Деррида, когда мы употребляем слово (означающее), мы указываем не только на означаемое, но на всё, чем это означаемое не является. Когда Фуко говорит о власти, он указывает и на сопротивление. Это подхватывает и развивает Уайт, когда обращается к теме переживания травматического опыта («Человек никогда не является пассивным реципиентом травмы») (White, 2006), а также при работе с чувством личностной несостоятельности, где он рассматривает «ошибки» людей при следовании нормативным предписаниям как протест против этих норм (White, 2002). Вслед за Фуко этот протест описывается как шаг в реализации проекта альтернативной идентичности – в этом шаге реализуются ценности, остающиеся в тени общественных предписаний. Следовательно, субъект не тотально

---

<sup>4</sup> И, к сожалению, некоторым авторам действительно напоминает, о чём, например, недвусмысленно намекает нам название статьи М. Бёрнетта «Секреты: эссенциализм в нарративной терапии» (Burnette M. Secrets: Essentialism in narrative therapy).

детерминирован дискурсивными практиками, власть даёт сбои в виде «ненормальных» и «неудачников», и эти «выпадения» дают нам знать о возможности субъекта влиять на свою жизнь. Подробнее эту тему развивает Майкл Гилфойл (Guilfoyle, 2014), обосновывая переход от сопротивления к практике альтернативной этики (ethical subject). Сопротивление, согласно его изысканиям, является основанием авторской позиции, и даже имеет представленность в теле<sup>5</sup> (Фуко, 2010). На мой взгляд, это ещё одна иллюстрация того, как действует язык и данные в нём оппозиции: традиционная власть действует прямо и открыто, и её репрессии встречают сопротивлением в виде восстаний; современная власть децентрализована и действует скрыто, что также рождает сопротивление, но уже более специфическое. Сопротивление, таким образом, не является атрибутом субъекта, но появляется в силу действия власти, и является парадоксальной лазейкой для уплотнения авторской позиции. Язык реализует тотализующую функцию, но при этом оставляет линии ускользания для субъекта.

Подчеркнем ещё раз одну из ключевых идей Фуко и всей постструктуралистской мысли: априорного трансцендентального субъекта не существует, есть процесс становления субъекта – субъективация. В этом плане вопросы эпохи модернизма «Кем я являюсь?», «Как я должен жить?» уступают место вопросу «Кем я могу стать?» (Фуко, 1988). Мы можем опираться на очевидные ответы на первые вопросы или же попытаться «ускользнуть» с помощью последнего, на который, правда, очевидных ответов нет.

### **Насыщенное «я» и отношенческая идентичность**

Так кто же отвечает нам на наши вопросы в процессе терапии? Очевидно, предлагая обосновать те или иные выборы и оценки, мы верим в наличие у

---

<sup>5</sup> Что, впрочем, не должно нас удивлять, ведь власть создаёт субъекта не только на уровне идентичности, но и на телесном уровне. Например, субъект преступления должен получить отличительные знаки как в виде новых описаний, так и в виде отметин на теле (скажем, шрамы от наказаний, тюремные наколки и пр.) (Голенков, 2007). Проблемы биополитики, поднятые в работах Фуко, интересуют и современных терапевтов – например, Елену Гребенюк, исследующую вопросы телесности с позиций нарративной практики (Гребенюк, 2015).

нашего собеседника ценностей и жизненных принципов. То есть мы видим перед собой носителя некоей этики, которую он стремится практиковать. Вероятно, это тот самый автор. Но почему же практиковать ценности получается не всегда? Откуда нам всем известны муки выбора? Почему мы страдаем, как следуя нормам, так и сопротивляясь им?

Думаю, возможный ответ нам дадут социальные конструкционисты – у них накопилось довольно много теорий относительно того, как выглядит идентичность в постмодернистском мире. Обратимся, например, к концепции о насыщенном «я» (saturated self), предложенной Кеннетом Гергеном в 1991 году. Повышение мобильности (автомобили, самолеты), а также развитие различных форм дистанционной связи (телефоны, Интернет) сделали современного человека свидетелем всевозможных форм жизни, многие из которых противоречат его культурным традициям и друг другу. Идея Гергена заключалась в том, что идентичность человека действует не как фильтр, а как губка, то есть сохраняет все засвидетельствованные варианты жизни, и в определённом контексте может реализовать любой из них (Gergen, 1991). Это согласуется с нашими размышлениями о субъекте альтернативной этики. Позже Герген развил эту теорию в книге «Отношенческое бытие (relational being)», где в анти-индивидуалистическом порыве предложил размыть границы между людьми и обратить внимание на то, что происходит между ними – в социальных сетях (Gergen, 2012). Нас же интересует то, что происходит с идентичностью человека, являющегося участником и материалом этих социальных пересечений – то, что в нарративной практике известно под названием «отношенческой идентичности». Этот концепт нам знаком в первую очередь в связи с темой переживания утраты, а также в связи с терапией пар и семей (Hedtke, 2003) (Freedman, Combs, 2004). Термин «отношенческая идентичность» описывает ситуацию, когда взаимодействие с разными людьми как будто вызывает к жизни разные версии нас самих. То есть на разницу наших проявлений при общении с родственниками, коллегами или друзьями предлагается посмотреть не как на разные стороны

нашей личности, а как на полноценные отдельные друг от друга идентичности. Такое описание позволяет продлить жизнь наших версий, появившихся благодаря людям, общение с которыми уже невозможно. Однако давайте пойдём дальше и рассмотрим проблемы, которые мы так привыкли персонифицировать в рамках нарративного подхода, в качестве субъектов взаимодействия. Тогда, в логике отношенческой идентичности, при общении с проблемой у нас возникает некая идентичность X. Что это за идентичность X? «Испорченная!»<sup>6</sup>, подсказывают с первых рядов. Я предлагаю не делать поспешных выводов и в рамках попытки реабилитации маргинализованного опыта, о которой я говорил во вступлении, зададимся вопросом: почему субъект пребывает в идентичности X, хотя у него есть куча других, и он бы давно справился с проблемой, будь он Y? Возможно, в X его удерживают доминирующие дискурсивные практики, возможно, у него нет навыка перемещения из X в Y, а, возможно, в X он может практиковать что-то ценное для себя. Ответ неизвестен, однако такой способ описания (через разные версии) позволяет эти вопросы задать непосредственно человеку, пришедшему за помощью.

В связи с получающейся картиной субъекта стоит также упомянуть теорию диалогического «я» Губерта Херманса (Hermans, Gieser, 2012), который, развивая идеи Михаила Бахтина и Уильяма Джеймса, предлагает выйти за пределы оппозиции «я и другие» и понимания «я» как чего-то внутреннего, локализованного в рамках конкретного индивида, и «других» – как чего-то внешнего, а рассматривать человека как субъекта, занимающего разные позиции, которые раньше занимали участники социальных взаимодействий. Можно рассматривать условно «внутренние» позиции (я как терапевт, я как подросток, я как любитель блюза) и «внешние» (я как мой отец, я как Мерлин Монро). Каждая из этих позиций актуализирует определённый опыт

---

<sup>6</sup> Формулировка Эрвинга Гоффмана, указывающая на эффекты стигматизации человека – самостоятельной и социальной (Goffman, 1963)

и определённый нарратив, который и становится основанием для действий в моменте.

Резюмируя, можно сказать, что, похоже, у субъекта нет никакой иерархии ценностей, напротив, весь их культурный набор присутствует в некотором виртуальном виде, готовый к актуализации. Сам субъект и его тело не обладает какими-либо специфическими свойствами, они скорее являются местом, в (на) котором происходят подчас удивительные события: одни идентичности сменяются другими, некоторые остаются надолго, изменяя как субъекта, так и тело, и сопротивляясь попыткам властных структур себя сместить. Мы как практики можем ориентироваться на сопротивление – оно может выражаться как протест и как боль или горечь, и всегда сигнализирует о несправедливости и ценностях, поставленных под угрозу, или о репрессированных уникальных проявлениях жизни, не вписывающихся в норму.

### **История Н.**

Обозначенные выше размышления об отношенческой идентичности, том, как человек может формировать себя как субъект альтернативной этики, а также ряд размышлений об экстернализирующем языке побудил меня искать новые способы описания и осмысления проблемного и предпочитаемого опыта, которые я мог бы предложить своим клиентам. Можно ли найти альтернативы экстернализирующим беседам в рамках нарративного подхода? Для меня ответом стали метафора многоголосья и палимпсеста (о котором ниже): в некоторых случаях я стал предлагать клиентам посмотреть на происходящее через метафору различных версий их самих, которые возникают в разные моменты жизни. Ниже я привожу пример такой работы.

\*\*\*

Это обобщенное описание истории Н.<sup>7</sup>, которая обратилась ко мне за помощью. Н. – студентка гуманитарной специализации, её деятельность связана с написанием художественных текстов. Её привели ко мне

---

<sup>7</sup> Настоящее имя изменено, текст приведен в моем пересказе с правками самой Н.

беспокойство по поводу ряда физиологических (гастроэнтерологических) симптомов и рекомендации врачей, которые не обнаружили никаких медицинских оснований этих телесных проявлений.

Н. рассказала о том, что её уже несколько лет беспокоят некоторые симптомы (ведущий симптом – боль в животе, который не удавалось купировать с помощью обезболивающих препаратов). Их не бывало во сне, что говорило Н. о том, что это не связано с физиологическими нарушениями. Впервые эти симптомы возникли ещё в школе, когда Н. переживала смерть бабушки и несчастную любовь, а также непонимание со стороны подруг и отчасти родителей (например, они однажды отвели её к психиатру).

Мы говорили о том, что с Н. делают эти симптомы. Они очень ограничивали её общение с людьми, личную жизнь, мобильность (она не могла надолго покидать дом), мешали заниматься художественной гимнастикой и профессиональным творчеством. В целом, Н. говорила о том, что из-за симптомов она не ощущала своих **возможностей**. Я предложил немного пофантазировать относительно того, как будет выглядеть жизнь, наполненная возможностями. Н. с интересом согласилась и рассказала, что в таком случае она будет больше общаться с людьми – без боязни, люди чаще смогут увидеть её улыбающейся, она будет ощущать состояние «я могу!»; разговоры с близким другом будут больше посвящены делам и творческим планам, нежели её ворчанию; в её походке появиться больше лёгкости, она «будет бежать куда-то с сигаретой, мало замечая окружающих». С ощущением возможностей Н. сможет иногда вечерами оставаться в городе и встречаться с одним из однокурсников (чего она не позволяла себе на момент нашей первой встречи). На мой вопрос о том, что произойдёт, если в этой жизни вдруг возникнет симптомы. Н. сказала, что это не будет ощущаться как поражение, конец.

Мы продолжили подробно описывать *мир, где есть возможности*, и, похоже эта картина понравилась Н. – она назвала это «абсолютным счастьем».

Первая встреча завершилась обсуждением шагов, которые помогут Н. в этот мир попасть.

Вторая встреча с Н. ознаменовалась улучшением – она сообщила, что, пока мы не виделись, у неё выдалось несколько дней без симптомов, чего ранее не случалось. В эти дни Н. писала текст, ходила на две творческие встречи и в тот день, и после него чувствовала, что «она не бездарность». На этой встрече мы описали проблемную и предпочитаемую версии и назвали их. Н. сказала, что симптомы, лишая возможностей, вводят её в состояние «отсутствия слов», себя в нём она назвала «**Холодцом**»: она хочет что-то выразить, не может ни читать, ни музицировать, ничего видеть, ни разговаривать. Не может, потому что должна. В такие моменты она задумывается о том, не начать ли ей стремиться к нормальной работе, к замужеству – то, чего от неё ждут многие родные – к реальной жизни! Симптомы мучают её, когда она находится именно в этой версии.

Ту, которой Н. себя чувствовала в дни без симптомов с присутствием ощущения возможностей, она назвала «**Бессмертная Н.**»: в такие моменты она «не здесь, сошла с ума на пару часиков». Ей доступно ощущение перспективы – видно будущее, видны другие миры. Она больше начинает общаться с другими людьми, «приставать к ним с ерундой». Ею движет желание поделиться своей радостью. А самое главное – это доступность письма. Для Н. писать – значит жить.

Отдельно мы обсуждали людей, которые поддерживают её в Бессмертной Н. Среди них оказались её друг и её отец, который её такой замечал и иногда даже сам таким бывал: в молодости ему хотелось стать географом, и он, бывает, зовёт Н. пойти в поход. Мы говорили о том, что ему наверняка было бы радостно узнать, что у его дочери есть такая же версия, возможно, он бы почувствовал гордость.

Третья и заключительная встреча началась с вести о том, что «Бессмертная Н. проснулась!», то есть Н. удавалось быть в этой версии больше, она чувствует терпимость к людям – это период просветления. Сейчас у неё не

возникает паники в метро – теперь она спокойна и равнодушна. Н. рассказала о том, как «приставала к старосте и своей подруге с какой-то ерундой».

Встретилась с подругами, и теперь она «не настоящий книжный червь». Н. почувствовала возможность говорить о мечтах: окончании текстов, которые она давно хотела написать, поступлении в аспирантуру, постановке сценической речи и пр.

Также, начиная со второй встречи, мы обращались к тому, что *переводит Н. из одной версии в другую*. Н. сказала, что из Бессмертной Н. в Холодец её переводит Голос Обязанности и Долга – ряд идей о том, как ей стоит жить, и какая жизнь вообще является нормальной. Этот Голос диктует практичное, рациональное, сознательное мировоззрение. Н. отметила, что многие близкие транслируют этот взгляд, многие говорят этим Голосом. Н. даже вспомнила момент, когда он говорил «через неё»: когда папа в очередной раз позвал её в поход, она с раздражением ему отказала.

Как можно *противостоять этому Голосу*? Н. вспомнила несколько эпизодов, в которых она давала отпор тем людям, которые транслируют Голос в её отношении. Например, она поссорилась с подругами, которые предлагали ей встречаться парами – принуждали её начать с кем-то отношения, посягая на её предпочтения. Или же музыкальные записи, которая она делает со своим другом – их мало кто из близких понимает, но они очень важны для неё.

Мы также размышляли о том, что может её *переводить обратно* – в Бессмертную Н. Это могут быть мечты, написание текстов, определённый стиль общения с другими – принимать других (не терпеть). Возможно, разговор с отцом.

На третьей встрече мы обсуждали, кому может быть выгодно, чтобы Н. слушала этот Голос. Среди всех (государство, деканат, подруги и пр.) Н. выделила отца, разделив его выгоды: он финансово отвечает за Н., и ей хотелось бы это прекратить (возможно, и ему бы это было приятно). Н. сказала, что готова оставить Голос, если он не будет мешать и подавлять её,

но лишь иногда будет задавать вопросы о финансах. Мы также обсудили, что может быть ответом этому голосу, если он вдруг начнет давить. Тогда Н. предложила мысль о том, что принятие других людей и их ценностей, возможно, поможет ей принять и утвердить собственные ориентиры. Н. озвучила такую фразу: «Каждый поёт свою песню, если у него есть голос» На этом Н. решила завершить нашу работу – она почувствовала себя лучше.

\*\*\*

Как можно описать эту работу? Мне, конечно, неизвестно, насколько сильно ориентация на описание опыта через метафору множественных идентичностей определила эффекты терапии. Более того, я уверен, что Н. сделала очень много вне зависимости от наших с ней встреч. Поэтому приводимые ниже вопросы, на которые я опирался при расспрашивании – лишь некая концептуализация опыта, но никак не алгоритм действий, которому необходимо следовать. Я описал лишь четыре блока вопросов, которые специфичны именно для такого способа описания опыта. Такая беседа может предваряться и продолжаться любыми знакомыми вам маршрутами нарративной практики.

## **Нарративная археология**

### **1. Исследование проблемного и предпочитаемого опыта**

В начале беседы стоит определить проблемную территорию, на которой оказался человек, а также то, куда он стремится попасть в результате терапии. Важно, чтобы был достаточно подробно описан и проблемный и предпочитаемый опыт (из прошлого или будущего).

- С чем вы столкнулись? Что вызывает беспокойство в настоящий момент? В чём это проявляется?
- Что в сложившейся ситуации Вас огорчает больше всего? Почему?
- Что важное для Вас сейчас не доступно из-за проблемы? Чему мешает проблема?

- Как будет выглядеть Ваша жизнь, когда Вы сможете реализовать эту ценность/важность (например, заниматься творчеством)?
- Как для Вас стало ценным быть успешной? Добивались ли Вы успеха? Как Вы себя ощущали тогда? Что о себе думали?

## 2. Наименование идентичностей

Этот этап направлен на то, чтобы создать понятия, вокруг которых и будет строиться дальнейшая беседа. Эти названия, особенно предпочитаемое, стоит назвать как можно более лично – с опорой на локальную культуру этого человека (в противовес экспертным описаниям). Это позволит «обжить» понятия быстрее, сделать их более пригодными для использования.

- Вы сказали, что успех позволяет Вам не думать о лишнем, браться за новые дела, гордиться собой и не ссориться с окружающими, ощущать, что Вы всё можете – как бы Вы назвали *такую себя*, которой всё это доступно?
- Вам сейчас бывает совсем не легко, рутина съела все Ваши силы и время, иногда Вы ощущаете себя подавленно, практически не можете работать на себя, иногда не верите в свои силы. Скажите, как бы Вы назвали то, *каким* Вы становитесь в эти моменты?

Этот этап является наиболее противоречивым. С точки зрения логики экстернализации, мы как будто бы укрепляем интернализованное проблемное описание себя. Мне кажется, этого точно не стоит делать, если не описана и не названа предпочитаемая версия, то есть если нет альтернатив. Если они есть, то подобные описания уже не носят тотализующего характера. К тому же, если предыдущий этап прошёл в экстернализирующей манере, то проблемная версия не видится как испорченная – скорее, как находящаяся под влиянием проблемы.

## 3. История идентичностей и их влияние на жизнь человека

Эта часть направлена на конструирование идентичностей, их уплотненное описание. Причем проблемную и предпочитаемую, на мой взгляд, стоит исследовать по-разному. Предпочитаемую – в сторону насыщения её истории и конкретных приложений её к жизни. Например (впрочем, способов подкрепить предпочитаемую идентичность в нарративной практике, кажется, немало и без того):

- Когда Вы впервые побывали *таким*? Кто был свидетелем этому? Как бы Вы описали себя, если бы видели всё их глазами? Кто ещё знает Вас *таким*? Что они больше всего ценят в *этой версии* Вас? Меняется ли жизнь окружающих, когда Вы *такой*? Были ли моменты, когда Вы были рады, что у Вас есть возможность быть *таким*? Что становится возможным? Что поддерживает Вас в *этой версии*?
- Как меняется Ваш образ жизни, когда Вы *такая*? Какую музыку Вы слушаете? Как питаетесь? Меняется ли Ваша походка? А режим дня? Круг общения? Как Вы обычно одеваетесь, когда Вы *такая*?  
Интересно, меняется ли Ваш язык, Ваша речь?

Что касается проблемной идентичности, то осваивать её, напротив, не стоит. На мой взгляд, хватит скупого описания её проявлений и ценностей, которые в этой версии реализовать не удаётся (что к этому моменту уже может быть сделано). Если Вам нравятся приемы поведенческой терапии, то не лишним будет исследовать «триггеры» этой версии, а также первые признаки того, что человек в неё попадает. Мне важно бывает поинтересоваться, есть ли что-то хорошее в этой версии и существуют ли места на жизненном ландшафте человека, где эта версия могла бы пригодиться. И какие отношения с этой версией хотелось бы иметь в будущем.

#### 4. Переходы между идентичностями

В определённом смысле этот пункт, подразумевающий некое инструментальное обсуждение, может быть не нужен, особенно если достаточно удобно для использования описана предпочитаемая

идентичность. Однако в случае работы с травматическим опытом это, напротив, может быть ключевым этапом для восстановления ощущения собственной протяженности во времени и связности отдельных фрагментов опыта (White, 2005, 2006). А в случае работы с зависимостями этот блок вопросов может быть оформлен как обсуждение лиминальной фазы миграции идентичности (White, 1997).

- Что может перемещать Вас в *проблемную версию*? Какие идеи, практики, события?
- Что, напротив, позволяет Вам зацепиться за *предпочитаемую версию*? Какие есть точки входа в неё? Бывало ли, что Вы становились таким произвольно, по своему желанию?
- Что скажет Вам, что Вы бываете *такой* именно столько, сколько нужно? По каким признакам Вы это поймёте?
- Что позволит Вам помнить о *предпочитаемой версии* Вас, если вдруг Вам не сразу удастся выйти из *проблемной*?

### **Палимпсест, реабилитация маргинализованного опыта, принятие решений**

Палимпсесты – древние рукописи, которые сейчас время от времени находят во время археологических экспедиций. Их особенность заключается в том, что текст, наносимый на пергамент, позже соскабливался ради экономии материала, и на освободившееся место наносили новый текст. Так могло повторяться несколько раз. В итоге через наиболее свежий текст могут проглядывать предыдущие. А современные инструменты анализа позволяют считывать и более ранние слои. Этот образ временами используется в постмодернистском движении (чаще всего в искусстве). Нам он тоже может быть полезен для описания субъекта, например, в случае, если проблема долгое время присутствовала в жизни человека, и это время считается потерянным. Описание своего опыта через метафору различных версий может вдохновить клиента исследовать тот период времени на предмет

«проглядывания» там предпочитаемой версии себя. И наоборот, возможно, в проблемной версии будет видно что-то ценное, если её рассматривать в другом контексте. В такой перспективе весь проблемный период может быть описан как непростой способ практиковать что-то важное (годы после родов). Или же проблемный период можно интерпретировать как время, когда эта идентичность формировалась (многолетнее написание диссертации) и пр. Отдельно стоит упомянуть ситуации, где различные идентичности основываются на различном этносе – тогда маргинализованная идентичность может быть реабилитирована за счёт объединения с соответствующей этнической культурой (Keddel, 2009).

Ещё одним удачным, на мой взгляд, применением метафоры палимпсеста может являться работа с людьми, затрудняющимися принять некое решение в жизни (свадьба, переезд в другую страну, самоопределение, профориентация и пр.). Часто это сложности даже могут описываться как голоса, спорящие в голове. С помощью идеи отношенческой идентичности и метафоры палимпсеста все эти голоса можно исследовать и устроить между ними, например, нарративную медиацию – это может сильно напоминать то, что, следуя идеям о диалогическом «я» Херманса, делает в своей практике *персонализации* Джон Роуэн (Rowan, 2010). Иногда и этого не требуется: после внимательного исследования среди говорящих может обнаружиться один наиболее привлекательный голос.

### **Предостережение: эссенциалистская угроза**

Разговор с клиентами об их различных идентичностях – это, конечно, неоднозначная вещь. С одной стороны, для людей этот разговор более-менее удобен благодаря антропоцентризму нашей культуры: люди часто мыслят себя как акторов, строят истории вокруг себя. Кроме этого, «подспорьем» является и предикативное устройство языка – мы привыкли описывать происходящие события через действующего в них субъекта (*идёт дождь, я злюсь*) вместо, например, использования безличных форм (*дождит, мне злится*). В том числе поэтому экстернализирующий язык, удивляя сначала,

довольно быстро принимается «в обиход» многими людьми. То есть предложение поговорить о некоторой своей ипостаси или версии воспринимается, конечно, не как само собой разумеющееся, но как вполне понятное предложение. Кроме удобства такого языка для разговора, важно и то, что освоение подобных понятий, на мой взгляд, удобно и для «личного использования» клиентами без участия терапевтов – мы умеем представлять себя «другими» в повседневной жизни.

С другой стороны, такие описания, как кажется, тяготеют к большей субстанциализации субъекта, приданию ему большей статичности, чем, скажем, это происходит в беседах, направленных на восстановление авторства (где, собственно, автор может и не называться). Однако в определённом смысле это даже более радикальный ход, нежели экстернализация проблем, идей или чувств – в данном случае клиенту предлагается отделить то, что в модернистских концепциях обозначается термином «личность». И всё же: как оставить эти описания незавершёнными и открытыми для пересмотра? На мой взгляд, нам могут в этом помочь ряд вопросов о становлении той или иной идентичности:

- Кто присутствовал при возникновении *этой Вашей версии*? Какие изменения он мог бы заметить сейчас, когда прошло 6 лет?
- Вы сказали, что Вам нравится *эта версия*, но в ней присутствует высокомерие. Каким образом, на Ваш взгляд, можно оставаться уверенным в себе и общаться на равных?
- Вы говорите, что в *этой версии* Вы ранимы, но и чутки к окружающим. Видел ли кто-либо Вашу чуткость до 7ого класса (когда эта версия возникла)?
- Вы сказали, что *эта версия* Вам не подходит. Есть ли что-то на территории Вашей жизни, что её привлекает? Как бы Вы могли попрощаться с ней?

В целом, эти вопросы можно описать как профилактику эссенциалистских описаний себя: идентичности могут появляться, изменяться, с ними можно

прощаться, и они не являются единственным воплощением тех или иных ценностей. Нам как терапевтам могут быть очень близки поэтические описания субъекта словами Делёза: мы подобны рою различий, в которых иногда можно разглядеть некие фигуры, но все они мимолетны и текучи. И некоторым клиентам этот язык тоже подойдёт. Однако, чем сильнее мы отходим от доминирующих языковых практик, тем быстрее сокращается зона ближайшего развития для клиентов, тем больше им требуется наша поддержка. И если мы можем минимизировать своё участие в изменениях клиентов, то почему бы это не сделать?

### **Виртуальное, актуальное и фантомные идентичности**

Одна из поздних идей Делёза может нам получить дополнительное теоретическое (и поэтическое) обоснование идеи отношенческой идентичности. В своей статье «Актуальное и реальное» и более ранней работе «Бергсонизм» Делёз размышляет над возможностью создания чего-либо нового (можно это рассматривать в контексте, например, изменений в терапии). Если классические концепции вводят концепт потенциального, распределённого в мире, и концепт гения, который может эти потенциалы найти и перевести в область реального, то Делёз, отрицая картезианскую позицию, предлагает различать виртуальное и актуальное (Делёз, 1998, 2001). В отличие от потенциального виртуальное уже есть в мире (уже реально), однако переход в актуальное состояние возможен лишь в определённых условиях. В качестве примера можно рассмотреть гены – сами по себе они не являются, скажем, темными волосами, носом определённой формы и т.п., однако содержат все эти вещи в виртуальной форме и актуализируют их в определённых условиях. Другой пример приводит американский философ Тодд Мэй (May, 2013). Оно говорит об открытии свойств некоторых газов, которые, против известных законов физики или химии, находясь в двух соединяющихся сосудах при высокой температуре, начинают циклично меняться местами не смешиваясь. То есть высокая температура – это

свойство, которое актуализирует некоторую виртуальную возможность этих газов. Для Делёза важным аспектом в связи с этим становится вопрос «На что вы готовы решиться?» и экспериментирование как способ создания нового: виртуальное невозможно предугадать, его можно только обнаружить. Однако нам может быть интересно и исследование того, как у конкретного человека уже происходило возникновение чего-то нового – в этом плане предложенные выше блоки вопросов (нарративная археология) есть попытка обратиться к моменту перехода идентичности из виртуальной в актуальную. Нам могут быть интересны частные эпизоды жизни клиента, в которых происходило нечто неординарное: полагаясь на идеи социального конструкционизма, мы можем увидеть в этих эпизодах «благоприятный» контекст для появления новых идентичностей – вспышек виртуального. Возможно, эти новые версии так и остались вспышками – фантомными идентичностями – однако насыщенное описание этих моментов может перевести их в статус актуальных. Вот ряд вопросов (точек входа), которые, возможно, позволят читателям исследовать собственные фантомные идентичности:

- вспомните место, где Вы бывали лишь раз, но нередко (и с удовольствием) возвращаетесь в мыслях? Какая версия Вас там проявилась?
- вспомните событие, которое оказалось для Вас важным и было единственным в своём роде. Что это было за событие? Какая версия Вас тогда проявилась?
- вспомните встречу, которая была для Вас загадочна и неординарна. Что это была за встреча? Какая версия Вас проявилась с тем человеком?

Кроме того, размышления Делёза о создании нового могут направлять наши беседы в сторону поиска условий, в которых человеку обычно удавалось обнаружить что-то новое, создать нового себя. Это может стать опорой для бесед о приобретении новых навыков и умений – подобные вопросы в

нарративной практике поднимаются нечасто<sup>8</sup> (похоже, имплицитно предполагается, что у человека уже достаточно умений для решения проблемы к моменту встречи с терапевтом).

## **Заключение**

О чём же эта статья? С одной стороны (со стороны одной из версий автора статьи?), это практическое предложение расширить метафору отношенческой идентичности и полифонии в сторону большей прозрачности для клиентов: если мы используем её для своих терапевтических «нужд», почему бы не предлагать её клиентам. Подобные идеи выразились в моей практике бесед, направленных на исследование идентичностей (нарративная археология), хотя практиковать эти идеи можно и по-другому. Думаю, это довольно своеобразная форма осмысления опыта – на мой взгляд, для клиента картина мира и себя в мире в результате такой беседы может быть сложной – куда проще мыслить исключительно себя и экстернализованную проблему. Однако в определённых случаях этот способ описания может быть полезен: в ситуациях самоопределения, при длительном доминировании проблемы и, возможно, при соматических проявлениях проблемы, о чём нам намекает случай Н.

С другой стороны, тот автор, которому было интереснее разобраться с теорией и философскими основаниями практики, предложил здесь размышления о создании субъекта и множестве его идентичностей. Отметим, что идея о многообразии субъекта встречалась в психотерапевтическом дискурсе достаточно часто: Оно, Эго и Супер-Эго у Фрейда, Родитель, Взрослый и Ребенок у Берна, субличности у Ассаджиоли и т.д. Роуэн приводит список из 46ти различных теорий, так или иначе апеллирующих к наличию различных сущностей у одного субъекта (Rowan, 2010).

Большинство этих теорий объединены тем, что источник этих сущностей

---

<sup>8</sup> Хотя последнее время есть и обсуждение того, как возможно обучение чему-то новому в рамках нарративной практики. Этим вопросом занимается, например, мой коллега, нарративный терапевт Данила Гуляев.

видится в субъекте (в его природе, устройстве, структуре личности и пр.), и предполагается, что их набор достаточно универсален. Позиция нарративной практики в этом вопросе отлична – вслед за философами становления мы можем рассматривать субъекта как место действия: он преобразуется в различные версии себя, идентичности. Они могут сменять друг друга, говорить хором, оставлять следы и покидать субъекта навсегда. Все они связаны с языком и дискурсивными практиками, все они обязаны тому, что люди говорят друг с другом.

Может ли субъект выбирать, кем быть? И что значит этот выбор? Следуя за огрехами современной власти, мы обращаем внимание на то, что человек не всегда соглашается с социальными предписаниями и собственными проблемами – иногда он протестует, сопротивляется. И это сопротивление для нас – свидетельство действия альтернативной этики, начала заботы о себе и практики авторства – становления субъекта.

## Литература

Голенков С.И. Понятие субъективации Мишеля Фуко // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология. 2007. № 1. С. 54-66.

Гребенюк. Е.Г. Постструктурализм и телесность // Личный блог Wordpress, 2014 URL:

<https://elenagrebennyuk.wordpress.com/2015/07/07/постструктурализм-и-телесность/> (дата обращения 19.07.2015).

Делез Ж. Актуальное и виртуальное // Цифровой жук. № 2. 1998.

Делёз Ж. Эмпиризм и субъективность: Опыт о человеческой природе по Юму; Критическая философия Канта: учение о способностях; Бергсонизм; Спиноза / Пер. с фр. и послесл. Я. И. Свирский. М.: Per Se, 2001.

Фуко М. Что такое автор? // Лабиринт-Экцентр, 1991, № 3.

Фуко М. Археология знания. Киев: Ника-Центр, 1996.

Фуко М. Забота о себе. История сексуальности. т.3. Киев: Дух и Литера, 1998.

Фуко М. Рождение биополитики. Курс лекций, прочитанных в Колледже де Франс в 1978—1979 уч. году / Пер. с фр. А. В. Дьяков. СПб.: Наука, 2010.

Carey, Maggie and Russell, Shona. Externalising: commonly asked questions, *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2 (2002): 76-84.

Denborough, David. *Collective Narrative Practice*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 2008.

Foucault M. The Subject and Power. In Michel Foucault: *Beyond Structuralism and Hermeneutics*, edited by H. Dreyfus and P. Rabinow, 2nd ed. Chicago: The University of Chicago Press, 1983. 208-226.

Gergen, Kenneth J. *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books, 1991.

Gergen, Kenneth J. *Relational Being: Beyond Self and Community*. New York: Oxford University Press, 2009.

Goffman, Erving. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. N.Y.: Prentice-Hall, 1963. Chapters 1 and 2 (3-6).

Guilfoyle, Michael. *The Person in Narrative Therapy*. London: Palgrave MacMillan, 2014.

Hedtke, Lorraine. The origami of remembering. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 4:58 (2003).

Hermans, Hubert J.M. and Thorsten Gieser (Eds.) Handbook of Dialogical Self Theory. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2012.

Keddell, Emily. Narrative as Identity: Postmodernism, Multiple Ethnicities, and Narrative Practice Approaches in Social Work. *Journal of Ethnic And Cultural Diversity in Social Work*. 18: 3 (2009): 221-241.

Madigan, Stephen. The application of Michel Foucault's philosophy in the problemexternalizing discourse of Michael White. *British Journal of Family Therapy*. No. 14 (1992): 13-35.

May, Todd. "Todd May fortæller her om Gilles Deleuze's filosofi."  
<http://www.youtube.com/watch?v=eXoxmgRcwSk> (accessed July 15, 2015)

Monk, Gerald. How narrative therapy works. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 3-31.

Rowan John. *Personification: Using The Dialogical Self In Psychotherapy And Counselling*. London: Routledge, 2010.

Waldegrave, Charles The challenges of culture to psychology and post-modern thinking. In Nikora, L.W. (Ed.) *Cultural Justice and Ethics*. Proceedings of a symposium held at the Annual Conference of the New Zealand Psychological Society, University of Victoria, Wellington, 23-24 August (1993): 2-7.

Walther, Sarah and Maggie Carey. Narrative therapy, difference and possibility: inviting new becomings. *Context*, October (2009): 3-8.

White, Michael and David Epston. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton, 1990.

White, Michael. Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles. *Family Systems Medicine*, 2(2) (1984) 150-160.

White, Michael. Challenging the culture of consumption: Rites of passage and communities of acknowledgement. *Dulwich Centre Newsletter*, Nos.2&3 (1997).

White, Michael. Addressing personal failure. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, No.3 (2002): 33-76

White, Michael. Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In D. Denborough, (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 2006. 25–85.

White, Michael. "Workshop Notes." Dulwich Centre Publications.  
<http://www.dulwichcentre.com.au/michael-white-workshop-notes.pdf> (accessed July 1, 2015).