

## **«Я» и телесность в постмодернистской психотерапии**

Елена Гребенюк

---

Данная статья – это приглашение к размышлению: какой становится психотерапия, если она опирается, во-первых, на постмодернистские представления относительно человеческого «Я»; а во-вторых, на идею целостности тела и сознания. В ней исследуются концептуальные основания этих идей, а также принципы и методы психотерапевтической работы, которые могут быть созданы на их основе.

Ключевые слова: нарративная терапия, телесность, постмодернистская идентичность.

This article is an invitation to consider what the psychotherapy is like when based on postmodern notions about Self on the one side, and the idea of the body-mind integrity, on the other. It investigates the conceptual foundations of these ideas, as well as the principles and methods of psychotherapeutic work that can emerge from them.

Key words : narrative therapy, body, postmodern identity.

---

У этого текста есть несколько целей – в зависимости от того, какому контексту читатель принадлежит. Для тех, кто знаком с нарративной практикой – поразмышлять о возможностях сделать тело более видимым, задействованным в процессе работы. Для читателей из сферы телесной и двигательной терапии – взглянуть на эту практику с перспективы постмодернистских идей. Для тех, кто только начинает свое знакомство и с тем, и с другим направлением – создать в них некоторые опорные точки и ориентиры.

**«Я» в модернизме и постмодернизме**

Если выделить ключевые идеи, звучащие в рефлексии психотерапевтической практики с позиций постструктурализма/постмодернизма (М. Уайт, 2010; Э. Спинелли, 2009; Г. Уилер, 2011), можно следующим образом охарактеризовать особенности описания человеческого «Я» в модернистских подходах:

- «Я» как объект, объективно существующая реальность (наличие человеческой природы, подлинной сущности). Он характеризуется относительной неизменностью во времени, определенной структурой и закономерностями функционирования.

- Эта сущность единична (один человек – одно подлинное «Я») и локализована *интрапсихически* (подлинное «Я» - где-то глубоко внутри);

- В связи с этим *отношения с другими людьми - вторичны по отношению к изолированному индивидуальному «Я»* (возможно познать и выражать свое «Я» независимо от других людей; чем более оно независимо – тем более глубинным и подлинным оно является);

Это очень обобщённая картина (её конкретизация, прослеживание генеалогии и анализ влияний заслуживают отдельного текста), созданная не с целью разрушения этих представлений – а для того, чтобы увидеть другие способы описания идентичности и открывающиеся вместе с ними пространства.

Давайте сделаем краткий обзор идей относительно идентичности, которые предлагаются в качестве альтернативы вышеперечисленным (М. Уайт, 2010; Э. Спинелли, 2009; Г. Уилер, 2011; Combs G., Freedman J., 2012).

Особенности постмодернистского описания «Я»:

*Конструируемое «Я» (Self is constructed)*. Переход от идеи объективно существующей внутренней реальности - к идее о том, что идентичность

конструируется в социальных отношениях: это процесс непрерывной интерпретации и контекстуализации (Gergen, 2009).

*«Я» как история (Self is a Narrative).* Та структура, при помощи которой мы конструируем идентичность – это нарратив. При этом под нарративом понимается не любой рассказ, повествование вообще, - а именно история как способ организации опыта. Что такое история, согласно каким закономерностям она живет – эти знания заимствуются из литературоведения и переносятся на область человеческой жизни, социальных и культурных процессов. Такой способ мышления называется «нарративной метафорой», которая предлагается в середине 80-х гг. и с тех пор получает широкое распространение в социальных науках. Её преимущество как базовой метафоры (т.е. имплицитного способа мышления, определяющего тип научных моделей) заключается в том, что она как раз позволяет описывать контекстуальные и процессуальные аспекты социальной действительности (Брунер, 2005; Сарбин, 2004).

*Перформируемое «Я» (Self is Performed).* При этом жизнь и нарратив неразрывно связаны двусторонними отношениями (Брунер, 2005): исходя из историй о себе мы совершаем определенные действия, а они, в свою очередь, влияют на эти представления. Другой важный аспект наших действий как перформанса – аудитория, реакции и интерпретации которой вплетены в этот процесс конструирования историй о себе. Кроме того, сам человек – это одновременно и действующее лицо (перформер) и аудитория (свидетель) своей собственной истории.

*«Я» создается в отношениях (Relational Self).* Здесь мы подходим к ещё одной важной стороне «Я» в постмодернизме – оно конструируется в отношениях. В отношениях с конкретными людьми в жизни, с сообществами, с широким социальным контекстом. Истории о себе – всегда продукт определенной культуры, результат коммуникации.

*Текущее «Я» (Fluid Self).* При этом использование слов «продукт», «результат» - не совсем корректно. Мы уже упоминали слово «процесс» в описании идентичности, и сейчас пришло время сфокусироваться на нём: «Я» - это процесс. Или, выражаясь словами Э. Спинелли, «Я – это глагол, а не имя существительное». Это не фиксированная внутренняя структура, а непрерывное конструирование в диалоге с другими людьми и сменяющие друг друга перформативные акты.

*Распределенное «Я» (Self is distributed).* То, что «Я» существует в социальном контексте, создается в отношениях – уже выводит нас за границы интрапсихической локализации «Я». Ещё один способ описания этого – смотреть на «Я» как распределенное. Это значит, что идентичность создается и поддерживается тем, что существует в предметном и социальном мире: документы, места, воспоминания других людей, фотографии в интернете и т.д. Это ведет также к идее о том, что у нас нет единичного «Я»: разные сочетания этих элементов, отношений, контекстов - могут вызывать к жизни разные версии «Я».

*Множественное «Я» (Multiplicity of Self).* Для описания того, что «Я» децентрировано и имеет множество разных версий, мы можем также говорить, что «Я» *полиисторично* - оно всегда больше, чем одна история. Другой способ говорить о возможном многообразии идентичностей мы встречаем в концепции *диалогического «Я»* (Херманс): «Я» как множество голосов, позиций, которые находятся в диалогических отношениях друг с другом, а «Я» – и есть процесс этой коммуникации.

### **Телесность в контексте постмодернистского «Я»**

Ещё один аспект идентичности, который мы рассмотрим в данной статье - «Я» как *воплощенное в теле (Embodied Self)*. Также мы попробуем привести

представления о телесности в согласие с озвученными постмодернистскими идеями.

В европейской культуре долгое время доминировали идеи отделения тела и разума, а также соответствующие практики. Тело в них рассматривается как объект – и как объект подчиненный. В каком-то смысле, как ни парадоксально, это может способствовать модернистской интрапсихической локализации «Я». Если мы рассматриваем тело как отчужденный объект, в субъективном восприятии человека оно может быть представлено довольно смутно, как некий «черный ящик». В таком случае легче туда имплицитно локализовать все те абстрактные понятия, которые в нашем языке описания обозначены как «внутренние» (например, «внутренний мир», «внутренний конфликт», «внутренние комплексы», «внутренняя сущность» и т.д.). В каком-то смысле это описывается платоновским «Тело – темница души». «Душа – тюрьма тела», - говорит М. Фуко, критически осмысляя то, как «нетелесная душа» порождается карательными практиками в обществе (Фуко, 1999).

В двадцатом веке начинают появляться психологические теории, включающие телесность в свое рассмотрение, но они преимущественно остаются в рамках модернистской логики и переносят описанные нами свойства идентичности на тело: оно становится объектом, отражением и выражением структуры «Я» - и этот объект рассматривается в отрыве от социального контекста.

Поэтому в качестве постмодернистского подхода к телесности можно предложить следующие принципы, которые практикуются в некоторых подходах в танцевально-двигательной терапии, эмпирической анатомии, соматической психологии:

- *Единство тела и сознания* (Cohen, 1997; Whitehouse, Adler, 1999; Hackney, 2002; Olsen, 2004; Hartley, 2004; Halprin, 2009; Гиршон, 2010; Вильвовская,

2014). Тело рассматривается не как объект, который надо подвергать воздействию, интерпретации и «присоединению»: оно в принципе не может быть отдельным.

К сожалению, для мышления и коммуникации в этом ключе нам очень не хватает подходящего языка – слова и речевые структуры описывают реальность с точки зрения отдельности. Политика языка – одна из тем постструктурализма (Фуко, Деррида). В данном случае мы видим, что особенности языка – это одна из форм закрепившейся в культуре объективизации телесности (мы вынуждены говорить, например, «моё тело» – это не просто какой-то отдельный от разума объект, но и вторичный, подчиненный).

Поэтому для освоения этого способа относиться к телу необходим выход за границы вербального – такой возможностью могут стать различные практики. В некоторых современных подходах (соматика) анатомия изучается эмпирически: не только через внешние изображения, но проживается в самом теле. При этом становится невозможным локализовать абстрактные концепты в теле как в «черном ящике» (когда есть переживание внутренних систем, мышц, костей, органов – внутри не остается места абстрактному «внутреннему Я»). Появляется, с одной стороны, конкретность телесных ощущений, а вместе с ней очевидность иного рода связи между сознанием и телом – той самой неотделимости.

- *Тело – это процесс.* Постмодернистская идея «Текущего Я» распространяется и на телесный аспект: в нём не могут не происходить постоянные изменения.

На уровне физиологии и субъективного восприятия это очень конкретно и очевидно: дыхание, сердцебиение, течение жидкостей, микросокращения мышц, поддерживающие тело в его положении, – эти и множество других процессов протекают в теле одновременно и согласованно. Однако в

модернистских подходах этот аспект часто не рассматривается в силу описанной выше специфики представлений об идентичности. Поэтому оно фигурирует как относительно статичная структура, для изменений в которой нужно произвести воздействие над ней (например, Райхианская концепция мышечного «панциря характера»). Отсюда фрагментарность в рассмотрении тела – прежде всего, рассматриваются мышечные напряжения и связанные с ними структурные особенности тела.

- *Учет культурного и социального контекста.* «Я» переживается в теле, но это не равно тому, что оно им ограничивается. Тот или иной опыт переживания не может существовать сам по себе: он создается, поддерживается и осмысливается в определенной культуре.

Например: предметный мир, социальные образцы, опыт взаимодействия, доминирующие в обществе практики – задают образ движения и самоощущения; язык и нарративы относительно телесности предлагают способы коммуникации и осмысления этого опыта. Здесь мы также встречаем идеи, описанные выше: конструируемого в отношениях, распределенного и полиисторичного «Я». В отношении телесности это означает, что у нас нет: формирующегося самого по себе, внутренне присущего, единственно верного и подходящего ко всем контекстам способа переживать телесный аспект «Я». Этих способов много, они конструируются и актуализируются в связи с определенными культурными формами.

Эти идеи – в каком-то смысле попытка *выйти за пределы дуализма*: тела и сознания, внутреннего и внешнего, индивидуального и коллективного, настоящего и ненастоящего, структуры и изменений. То есть, например, отсутствие подлинного, внутреннего, индивидуального «Я» не превращает его в коллективное, поверхностное и поддельное. Мы не отказываемся от одного в пользу другого: сам конфликт, необходимость выбирать -

продиктованы модернистской логикой. В данном же случае мы переходим на тот уровень, где этих противоречий просто нет – по крайней мере, в той степени, в которой нам позволяет актуальное состояние культуры и языка.

### **Какой становится психотерапия, если мы опираемся на эти идеи?**

Авторы в различных психотерапевтических направлениях по-разному осмысляют и реализуют эти идеи. В данной статье мы будем основываться на принципах нарративного подхода (White M., Epston D., 1990), который развивался под влиянием философии французского постструктурализма (Фуко, Деррида, Делез) и задействует метафору жизни как нарратива (откуда и приобретает своё название).

Пройдем последовательно по рассказанным аспектам идентичности, разворачивая их в пространство психотерапии:

#### *Конструируемое «Я» (Self is constructed)*

Во-первых, это расширяет наше внимание в область социального контекста, в который встроена психотерапия, повышает внимательность к относительному характеру используемых моделей и идей, к политике терапии, к используемым понятиям, метафорам, языку.

Во-вторых, человеческие проблемы перестают быть индивидуальным достоянием и особенностями структуры личности – они тоже определенным образом сконструированы.

В таком случае терапия становится процессом совместного конструирования человеком представлений о себе.

Наконец, это в свою очередь меняет роль терапевта. В модернистской парадигме он выступает как эксперт: по поверхностным признакам интерпретирует внутренние особенности личности и исходя из своей модели



проводит над ней необходимые корректировки. Если мы отказываемся от метафоры «глубины и поверхности» и считаем, что всё есть интерпретация - терапевту нечего становится интерпретировать. Ему остается только поддерживать процесс конструирования человеком своей идентичности наилучшим для него образом, что осуществляется посредством определенных способов коммуникации. Для этого используется метафора «выстраивания опор» - терапевт создает их при помощи вопросов, - но клиент двигается по ним сам (будучи «экспертом по своей жизни»). Поэтому в нарративном подходе говорят, что позиция терапевта – «влиятельная, но неэкспертная». А человек вместо «бедного описания» (диагноз, тип личности и т.д.) получает возможность «насыщенного описания» (К. Гирц) своей истории – т.е. того, где учитывается её своеобразие и уникальность (Уайт, 2010).

#### *«Я» как история (Self is a Narrative)*

Итак, терапия – это процесс совместного конструирования человеком нарратива о себе. Нарратив – это последовательность событий во времени, объединенных общей темой и сюжетом, и наделенных смыслом (White M., Epston D., 1990). Что делает эту историю «хорошей» по сравнению с той, которая у него уже есть? События для неё выбираются, интерпретируются, наделяются смыслом исходя из предпочтений и ценностей самого человека. Если продолжать метафору, в процессе терапии мы помогаем человеку занять авторскую позицию в этой истории.

#### *Перформируемое «Я» (Self is Performed)*

Эта предпочитаемая идентичность включает в себя перформативный аспект – действие в присутствии другого. В каком-то смысле речь в присутствии терапевта – это и есть изначальный перформативный акт. Однако опираясь на эту идею, мы можем развивать форматы этого перформанса в группах и сообществах, в которые включен человек.

### *«Я» создается в отношениях (Relational Self)*

Если идентичность создается в отношениях, то терапия – это восстановление тех социальных связей, которые будут поддерживать и конструировать предпочитаемую историю. Мы осуществляем не только «насыщение» истории, но и её «население» (re-population).

### *Текущее «Я» (Fluid Self)*

Эта идея меняет исходную позицию в терапии. Перед нами не объект, над которым нужно произвести определенные действия, чтобы что-то поменялось. Напротив: изменения в каком-то смысле неизбежны – они не могут не происходить. Поэтому остается просто не мешать им происходить в нужном направлении – поддерживать качество этого процесса особого рода вниманием и вопросами.

С другой стороны, процессуальность «Я» в каком-то смысле наоборот, возвращает ответственность за эти изменения. Статичным объектом можно обладать: продолжая эту метафору, в результате терапии человек - носитель изменившейся структуры личности, и нужно только её «перенести в жизнь». Если же «Я» - это процесс, такой взгляд избавляет от иллюзии обладания: изменения нельзя ухватить. Их можно только практиковать, продолжать, воспроизводить снова и снова.

### *Распределенное «Я» (Self is distributed), Множественное «Я» (Multiplicity of Self)*

Идеи распределенной и полиисторичной идентичности тоже открывают пространства поддержки: это означает, что у нас всегда больше чем одна (проблемная) история – больше свободы, вариативности, способов реализации, перформирования, оформления предпочитаемой истории.

### *«Я» как воплощенное в теле (Embodied Self)*

Если мы подходим к нарративной практике с позиции этой идеи, то всё описанное выше относилось к целостности сознания-тела. Тело участвует во всем процессе терапии - и мы можем сделать это измерение включенным в область внимания или даже сфокусировать основное внимание на нем.

### **Как это может быть реализовано на практике?**

Итак, мы сформулировали, каким образом постмодернистские представления относительно «Я» отражаются на принципах психотерапии. Пришло время поговорить о том, как эти принципы могут быть реализованы на практике – о способах работы в нарративном подходе и возможностях сочетания их с телесными практиками.

#### Деконструкция

Внимательность к социальному контексту в нарративной практике тесно связана с *идеями Мишеля Фуко о современной власти*. В своих работах Фуко исследует, например, как те или иные качества, которые считаются свойствами «человеческой природы», являются конструктами определенных исторических эпох и социальных процессов. Кроме того, они создают и отражают существующие в обществе властные отношения: следствием любого знания о человеческой природе становится привилегированное положение экспертов, владеющих этим знанием - и основания для изоляции, маргинализации и стигматизации некоторых групп людей (Фуко, 2010; Уайт, 2010). При этом для описания дисциплинарного общества Фуко использует метафору паноптикума (идеальная тюрьма И. Бенгама) – тюрьмы, в которой надзиратель невидим, и поэтому каждый непрерывно следит за собой. Власть не находится в руках конкретных людей – она анонимна, распределена в дискурсивных практиках. Власть не только ограничивает - она продуктивна, т.е. активно воспроизводит эти практики. По этому поводу у Фуко есть знаменитая цитата: «Власть повсюду – но не потому, что она охватывает всё,

а потому, что она исходит отовсюду». Власть такого рода распределена в языке, в социальных практиках, в том, что считается нормой или абсолютной истиной.

Практика деконструкции в нарративном подходе посвящена именно обнаружению и исследованию таких *само-собой-разумеющихся истин* (taken for granted – идей, которые настолько привычны, что перестают быть заметны). Слово «деконструкция» позаимствовано у Жака Деррида (это метод, который он применял к анализу текстов, чтобы показать относительность западного способа мышления).

Для психотерапевтической практики это значит, что мы всегда можем посмотреть на обсуждаемое с позиции: а как это сконструировано? Где, в каком культурном контексте сформировались эти идеи? Какие социальные нормы, практики и фигуры речи это воспроизводят? Когда, где и как бывает по-другому? Мы обращаем внимание и на политический аспект: кому данная идея даёт власть - а кого притесняет, заставляет чувствовать себя несостоятельным? Наконец, каким образом эта идея влияет на жизнь самого клиента? Благодаря тому, что эта идея перестаёт быть истиной - единственной почвой, на которой возможно стоять, клиент получает возможность посмотреть на неё отстраненно, стоя на другой земле: с позиции собственных ценностей и предпочтений, со своей авторской позиции. У него появляется выбор.

Естественно, это относится и к клиенту, и к терапевту. Для терапевта в этих условиях становится своего рода этическим обязательством понимание происхождения идей, на которые он опирается, и внимательное отслеживание того, как это влияет в процессе работы. Если идея заставляет клиента чувствовать себя несостоятельным – в данном контексте это плохая идея.

Проиллюстрируем это в отношении темы телесности. Например, возьмем для рассмотрения идею «*Чувствовать своё тело – это хорошо*». Опуская её генеалогию перейдем к тому, какие негативные влияния она может оказывать на человека, заставляя его испытывать несостоятельность «плохого контакта с телом». У каждой полезной и плодотворной идеи могут быть отрицательные влияния такого рода – это происходит, если она превращается в универсальное долженствование. Клиент живет в определенном контексте, который конструирует такой способ быть в теле. Но если это не принимается в учёт, то человек, попадая в поле идеи «контакта с телом», может почувствовать, что это «со мной что-то не так».

Какие практики в контексте работы с телом могут *конструировать это чувство несостоятельности клиента*:

- Применение ко всем людям одних и тех же норм, оценка по той или иной шкале (насколько «расслабленным», «заземленным», «центрированным» и т.д. должен быть человек, как он должен двигаться, дышать, ощущать);
- Оценки, «вшитые» в язык описания («Ваше движение зажатое и скованное» и т.д.);
- Интерпретации того, что означают телесные ощущения, позы или движения человека;
- Инструкции и задания, которые не соответствуют актуальному способу клиента быть-в-теле (например, очень общие - «отпустите тело в движение», «просто послушайте себя») и не дают достаточно опор для исследования своего движения;
- Противопоставление телесных практик и повседневного образа жизни клиента («в офисе жизни нет»).

Внимательный читатель наверняка уже замечает, что все эти негативные влияния имеют место, если в данном подходе терапевт помещается в экспертную позицию. Но как избежать этого, если терапевт в любом случае

является носителем определенных идей, представлений, моделей? Они, собственно, и помогают терапевту в работе – до тех пор, пока его представления о людях не становятся важнее самих людей.

Возможные ключи к тому, чтобы *поддерживать авторство клиента в процессе работы с телом*:

- Идея зоны ближайшего развития (Л.С. Выготский): терапевт встречает клиента там, где он есть – в уникальности его жизненного контекста, способа быть-в-теле. И уже оттуда помогает путем «выстраивания опор» продвинуться постепенно в предпочитаемом направлении;
- Для того, чтобы прояснять и поддерживать это направление, терапевт может систематически задавать вопросы о предпочтениях клиента – куда ему хочется двигаться, подходят ли ему способы и методы работы;
- Выстраиванием опор в данном случае выступают структуры упражнений, вопросов, фокусы внимания в ощущениях и движении. Чем меньше у человека опыт в телесных практиках – тем более структурированные упражнения ему, скорее всего, понадобятся (при этом важно, чтобы они были поддержкой, а не рамкой – чтобы опираясь на них человек мог сам выбирать, как ему действовать);
- Также при помощи вопросов терапевт может помочь выстроить связь телесного опыта с жизненным контекстом, при этом характер этой связи, интерпретация смысла движения – это пространство клиента;
- Внимательность терапевта к моделям, метафорам, системам оценок, на которые он опирается. Их нельзя избежать совсем, но можно максимально приблизить их к безоценочным, а также сделать прозрачными и добровольными для клиента;
- Чистота языка описания движения, который использует терапевт. Для этого помогает изучение анализа движения (например, Лабан Анализ), а также дисциплина описания опыта (например, такая, как в практике

Аутентичного Движения). В какой-то степени терапия является и обучением языку, описывающему телесность;

- Способность самого терапевта переживать авторскую позицию на уровне своего тела - он коммуницирует эту способность собственным способом быть-в-теле.

Если же мы взглянем на традицию вербальной терапии, это не значит, что в работу не вмешиваются идеи относительно телесности. Данная традиция исходит из идеи: *жизнь человека можно изменить, не обращая внимания на тело*. Или мягче: разговора достаточно, чтобы решить проблему.

Это, конечно, так. Но каковы границы представлений о «достаточном» и «возможном»? *Обращение к телу – само по себе акт деконструкции*, поскольку существование в своем теле часто является для нас наиболее само-собой-разумеющимся. Это именно тот фоновый способ самоощущения, который сопровождает нас в повседневности. Исследование большей свободы на этом уровне может открыть совершенно другие пространства.

Конечно, мы должны быть готовы к тому, что можем встретить определенные трудности в отношениях с телом, накопившиеся за время жизненной истории: в нашей культуре достаточно способов конструировать отношения с телесностью таким образом. Если сам клиент не считает телесность предпочитаемым для себя направлением внимания – то это его право (опять же авторская позиция). Однако иногда мы можем расспрашивать и прояснять, что именно является затруднительным и как это было сконструировано - возможно, постепенно это приведет и на предпочитаемые территории.

Кроме того, деконструктивистский эффект кроется и в аспекте языка: *тело и движение могут быть самоценным способом коммуникации, свободным от тех ограничений, которые заложены в структуре речи*. Внимательность к ощущениям и к тому, как на основе них мы строим интерпретации опыта,

делает нас более *ясными в переходах между этими языками описания*, и дает больше свободы в том, какими словами называть то, что происходит.

Идя ещё дальше, можно сказать, что *телесная осознанность – это политический акт*. Простые на первый взгляд вопросы: удобно ли мне так ходить, сидеть, дышать, и как можно по-другому, - это уже проявления авторской позиции, и они могут привести к важным последствиям. Потому что *привычка к насилию над своим телом приучает нас на базовом уровне жить с идеей: насилие – это нормально*. Привычка подчинять тело некоему отдельному «Я» приучает к идее: подчиняться – это нормально. Поэтому людьми, отказавшимися от идеи насилия и подчинения на уровне своих отношений с телом, – сложнее управлять на уровне социальных отношений. Так иное переживание своей телесности дает мощный импульс к базовому переживанию авторства - и к более свободному обществу.

### Экстернализация

Проблемы, с которыми люди приходят на терапию, тоже можно подвергнуть деконструкции. Общий принцип такого рода деконструкции называется *экстернализацией проблемы* (Уайт, 2010). Идея заключается в следующем: если у человека нет подлинной природы, расположенной внутри, то проблема – это не неотъемлемое свойство его личности, не часть внутренней жизни (хотя из-за привычки к модернистскому мышлению это может ощущаться именно так). И мы можем помочь клиенту вернуть её в социальный контекст, где она была сконструирована – и исследовать свои отношения с ней, стоя уже на другой территории.

Это осуществляется путем постановки вопросов и самого способа говорения. Дело в том, что речь может быть построена таким образом, что проблема приписывается внутренним свойствам человека (например, «непослушный ребенок», «шизоид», «наркоман») – в таком случае мы называем это



«интернализующий язык». Или же мы можем использовать «экстернализующий язык»: человек, сталкивающийся с проблемой (непослушания, наркомании и т.д.). Тогда получается, что человек – несводим к своей проблеме, и чтобы решить её - ему самому и окружающим не обязательно больше атаковать самого человека.

При знакомстве с этой идеей может возникнуть некоторое недопонимание: это что же, с человека снимается вся ответственность за свои проблемы? Но суть в том, что как раз наоборот: «ответственность» - от слова «ответ», а ответить на что-то можно только стоя на другой позиции, когда я и оно – не есть одно и то же.

Что же остается от идентичности, если убрать проблему? Что является той почвой, на которой стоит человек? Откуда он строит свой ответ? Этой почвой являются *ценности, намерения, мечты, надежды, знания и навыки человека*, к которым мы можем прийти в процессе расспрашивания в экстернализационном ключе. И тогда человек опять-таки возвращает себе авторскую позицию, с которой он может выстроить свои дальнейшие отношения с проблемой.

Проиллюстрируем это также на примере. Допустим, клиент формулирует проблему: «Я очень зажатый человек». Терапевт может начать использовать экстернализующий язык: «А как проявляется эта зажатость?». Клиент рассказывает, например, что чувствует скованность на уровне тела, что у него постоянно напряжены плечи, он не может двигаться свободно, идти на телесный контакт с другими людьми. И далее терапевт начинает ставить вопросы, подразумевая идею – с человеком все в порядке, но иногда эта зажатость влияет на него, проявляется в его жизни. Они исследуют области, где ее влияние более сильно и менее сильно. Выясняется, например, что в дошкольном возрасте у него не было зажатости вовсе. Потом она иногда стала появляться и плотно укоренилась в подростковом возрасте. Но все же и сейчас она иногда отступает: когда он плавает в море или общается с

лучшими друзьями. Такие моменты, свободные от влияния проблемы, называются в нарративной практике «уникальными эпизодами» (Goffman, «Unique outcomes»). Так проблема обретает конкретность, свои границы, и мы можем подойти к её решению не через борьбу, а через проращивание того хорошего, что уже есть в жизни клиента.

Это же правомерно и для *расспрашивания на уровне тела* – спрашивать не только про те области, где человек испытывает влияние проблемы, но и те, которые ей не затронуты, где есть *области поддержки*. Если терапевт и клиент готовы к этому, можно пойти не только в обсуждение этого, но и в двигательное исследование. Например, можно предложить клиенту исследовать, какое движение рождается из этой области поддержки – и какой ответ на проблему может вырасти оттуда. Или же можно спросить, каким является телесное состояние человека, когда проблема не влияет на него, и исследовать возможные переходы (буквально в движении) из неpreferred состояния в preferred. Таким образом можно наглядно прожить разные варианты ответа на проблему, preferred стратегии – и какие действия человек совершает для этого, какие навыки у него для этого есть.

Исследования на уровне тела и движения может стать *метафорой* для исследования отношений с проблемой – и найденные способы мы можем перенести потом в жизненный контекст. Преимущества такого рода метафоры заключаются, во-первых, в том, что это базовая метафора для нашего мышления (Lakoff, Johnson, «Metaphors we live by»); во-вторых, потому что она не есть абстрактное обсуждение – а конкретное проживание, совершаемое действие. Это телесный ответ на проблему, который уже становится вписан в жизнь человека. Далее задачей терапевта становится простроить опоры для перенесения этого опыта в другие контексты.

Что делать, если клиент не замечает областей поддержки в теле? В этом случае, возможно, ему будут полезны ещё более конкретные опоры –

предложить обратить внимание на телесные ощущения дыхания, веса, пола, стоп, позвоночника, которые буквально являются базовой поддержкой тела в пространстве. В чутком к экспертности нарративном сообществе может возникнуть вопрос: не является ли это навязыванием со стороны терапевта? С точки зрения автора – нет, если делать идею прозрачной и преподносить в форме предложения, фокуса для внимания и исследования.

Две *иллюстрации из практики*, показывающие двустороннюю связь процесса экстернализации и телесного её проживания. После вербального расспрашивания о проблеме в экстернализационном ключе клиентка так описывает свое состояние (без вопросов от терапевта относительно тела): «Я чувствую больше легкости. Раньше этот страх прорастал сквозь меня, пропитывал (руками проводит вокруг тела). Сейчас я чувствую, что он не отравляет меня (делает жест руками в сторону, как будто отставляя что-то), я могу взглянуть на него со стороны. Мне свободнее в моём теле». И наоборот, спонтанно возникающий образ после Аутентичного Движения (Whitehouse, Adler, 1999; Гиршон, 2010) - клиентка создает из глины фигуру и говорит: «Это – моя проблема. Когда она была во мне, внутри, я несла на себе её тяжесть – но теперь я как будто извлекла её наружу и могу обратиться с ней иначе».

Итак, если мы хотим *работать с телом на основе этих принципов*, важный акцент - сохранять идею экстернализации как исходную. Например, мы будем формулировать вопрос не так: «где проблема живет в теле?», а «как тело *отвечает* на эту ситуацию, на воздействие этой проблемы?». И тогда, например, область боли и напряжения в теле превращается из «проблемной зоны», которую нужно исправить - в голос, в *акт защиты* чего-то важного. Например, напряженные приподнятые плечи будут выступать в таком случае не знаком неуверенности человека, а стабильным ответом на принуждение – формой защиты своего пространства. Мы можем спросить, в чем ценность своего пространства? Например, в ощущении свободы. И когда мы говорим

об этом таким образом, у человека появляются другие способы реализовывать свободу и защищать свое пространство.

При этом имеет смысл проследить, чтобы не впасть в другую крайность, обвиняя сознание в недостаточной внимательности к телу («тело отвечает», «говорит», а нерадивый разум игнорирует) – мы выходим за рамки выбора «тело предает меня» или «я предаю тело», а объединяем и то и другое против общей проблемы.

И здесь важен акцент на то, что тело отвечает - как базовое проявление сопротивления, авторской позиции. Одна из важных идей в нарративной практике – то, что человек никогда не бывает пассивной жертвой обстоятельств; даже если этот ответ на несправедливость незаметен, он всегда есть (Denborough, 2009). Поэтому любая история насилия, травмы содержит в себе историю сопротивления, защиты - и важно об этом помнить, практиковать «двойное слушание» обеих историй, и на уровне слов, и на уровне тела.

### Восстановление Авторской позиции (Re-Authoring)

И тогда в какой-то момент мы приходим к *предпочитаемой истории* человека – *той, которая воплощает его ценности*. Системой опор для укрепления этой истории выступает «карта восстановления авторской позиции» (Уайт, 2010). Собственно, мы опираемся на метафору нарратива – последовательность событий во времени, объединенных общей темой, сюжетом и наделенных смыслом. В данном случае темой и критерием для отбора событий будут служить соответствие предпочтениям и ценностям человека.

Для наглядности этого процесса используется идея «двойного ландшафта» истории: в истории есть «*ландшафт действий*» (конкретные жизненные эпизоды, события, поступки) и «*ландшафт идентичности*» (те ценности,

намерения, надежды, способности и знания человека, которые реализованы в том или ином эпизоде). Опираясь на эти два ландшафта и идею линейности времени, мы задаем вопросы: от одного ландшафта к другому, от настоящего момента к прошлому и будущему – тем самым поддерживая у человека чувство связности его истории.

Какое место в этом процессе занимает телесность? Автор данной статьи совместно с О. Зотовой размышляли об этом и называли её ещё одним ландшафтом – *«ландшафтом тела и движения»*. Когда же возник вопрос, к какому из имеющихся двух ландшафтов ближе тело - посетило приятное открытие: в каком-то смысле и к тому, и к другому. Потому что это, с одной стороны, очень конкретное действие, переживание, событие. С другой стороны, тело - это такое событие, которое и есть Я. Поэтому этот ландшафт в каком-то смысле связывает оба других, может выступать важной частью обогащения и проживания предпочитаемой истории, ещё одной дверью в неё.

Каким образом тогда возможно построить практическую работу?

Задействовать те двери в предпочитаемую историю, которые открываются в данный момент – и выстраивать оттуда связи на другие ландшафты. В какой-то момент можно предложить человеку прожить контакт со своими ценностями на уровне тела, выразить их в движении. Или, наоборот, от предпочитаемого телесного состояния пойти в сторону того, с какими своими ценностями он в контакте в этот момент, с какой версией себя, что становится для него возможным. А дальше перейти к контексту жизненных событий и расспрашивать о том, какие места, люди, практики помогают ему быть в контакте с этим телесным переживанием и/или с этими ценностями, версиями себя. Вариантов работать с этим – столько, сколько людей (а каждый человек, как мы теперь знаем, тоже полиисторичен).

Соединение жизней (Linking Lives)

Наконец, предпочитаемая история – это не только связность своих переживаний, действий и ценностей, не только связность во времени, но и связность с другими людьми. Хью Фокс рассказывает, что, когда нарративная практика ещё не называлась «нарративной практикой», альтернативным вариантом названия было Linking Lives Therapy.

Каким образом это реализуется? Во-первых, существует «Карта восстановления участия» (*Re-membering*) (Уайт, 2010). Это способ расспрашивания о тех людях, которые в жизни человека свидетельствовали его предпочитаемую идентичность, внесли вклад в понимание, что важно и возможно для человека. И здесь есть также идея того, что вклады всегда являются двусторонними (если кто-то получил возможность повлиять на меня, то я тем самым повлиял на него). Если человек из позиции «получившего поддержку» находит себя в позиции «делающего вклад», поскольку по большому счету те предпочитаемые отношения были реализацией тех или иных общих ценностей, - это ещё один путь к переживанию авторства.

Во-вторых, существует практика Церемоний признания самоопределения (Myerhoff, 2007). Это приглашение других людей (родственников, друзей, членов сообщества; людей, сталкивающихся с похожими проблемами) - в процессе или в завершении терапии. Человек рассказывает им свою историю и они дают свидетельский отклик согласно определенному формату (Уайт, 2010). Это практика, которая тоже создает пространство для двусторонних вкладов, резонанса вокруг общих ценностей. Это возможность быть увиденным - акт перформанса предпочитаемой идентичности в более широком социальном контексте, нежели отношения с терапевтом.

Наконец, в нарративном подходе обширно практикуется работа с сообществами (Denborough, 2008). В ней сильна идея задействования, например, локальных телесных и творческих практик, присущих сообществу, а также налаживания связи между людьми из разных сообществ,

сталкивающихся со схожими проблемами. Если проблема – это конструкт социальный, а не индивидуальный, то и её решение не может остаться на индивидуальном уровне. Решение также возвращается в контекст - в жизнь других людей, сообществ.

Надо сказать, что в данном случае мы подходим ещё к одному месту встречи нарративной и телесной практик, поскольку тело и движение тоже можно свидетельствовать – этому посвящена, например, дисциплина Аутентичного Движения (Гиршон, 2010); и форматы работы с перформансом, пришедшие в танцевально-двигательную терапию из современного искусства.

Но каким образом соотносится идея аутентичности (основанная на модернистских психоаналитических, гуманистических моделях) с постмодернистским «Я»? В данном случае под аутентичностью мы будем понимать как раз то, что восстановлена связь человека с тем социальным контекстом, который отражает его предпочтения и ценности (с семинара Hugh Fox). Это не означает, что человек буквально всегда находится в приятном для себя контексте (хотя почему бы и нет). Это означает, во-первых, что у него есть опыт быть увиденным другими в том, что ему важно. А во-вторых, ценности, на основании которых человек создаёт свою историю – это не индивидуальное достояние. Они пришли к нему вместе с определенными людьми, сообществами, культурными пластами. Контакт с ценностями – это восстановление связи с предпочитаемым культурным контекстом вообще.

### **Заключение**

Такой картина представляется на данный момент, но это лишь часть процесса исследования. В ходе написания этой статьи далекие на первый взгляд идеи о постмодернистском «Я» и цельности тела-сознания оказались связаны куда более тесно. Автор надеется на то, что у читателя тоже

случились интересные открытия, и на столь же любопытное и вдохновляющее продолжение этого разговора.

### Список литературы

1. Брунер Дж. Жизнь как нарратив. Постнеклассическая психология 2005, №1
2. Вильвовская А. Как мы думаем о теле. Краткий обзор четырех парадигм телесности. <http://jaznigor.com.ua/docs/body.pdf>, 2014
3. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения. – СПб.: Речь, 2010.
4. Сарбин Т. Нарратив как базовая метафора для психологии. Постнеклассическая психология 2004, №1.
5. Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. – Минск: И.П. Логвинов, 2009
6. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. – М.: Генезис, 2010
7. Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма. – М.: Смысл, 2011
8. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. – М.: Ad Marginem, 1999
9. Authentic movement: essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow; Edited by P. Pallaro; Jessica Kingsley Publishers, UK, 1999
10. Bainbridge Cohen B. Sensing, Feeling, Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Northampton, MA: Contact Editions, 1997
11. Combs G., Freedman J. Narrative, Poststructuralism, and social justice: current practices in narrative therapy// The Counseling Psychologist, 2012



12. Denborough D. Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2008
13. Gergen K.J. An invitation to social construction. Sage Publications, 2009
14. Hackney P. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. NY, Routledge, 2002
15. Halprin D. The expressive body in life, art and therapy. Working with movement, metaphor and meaning. Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia, 2009
16. Hartley L. Somatic psychology. Body, mind and meaning. Whurr Publishers Ltd, London, 2004
17. Myerhoff B. Stories as equipment for living. US: The university of Michigan Press, 2007
18. Olsen A. Bodystories. A guide to experiential anatomy. University Press of New England, 2004
19. Pare D. Mindful practice meets narrative therapy. International school of narrative practice, Toronto, 2010.
20. White M., Epston D. Narrative means to therapeutic ends. NY: A Norton professional book, 1990
21. Личные беседы (Александр Гиршон, Ольга Зотова, Виктория Суксова, Марат Хачатрян, Hugh Fox)