

Нарративная медиация

Нарративная практика

Гриневич Светлана Николаевна,
педагог-психолог
МБУ «ЦППМСР Калининского района

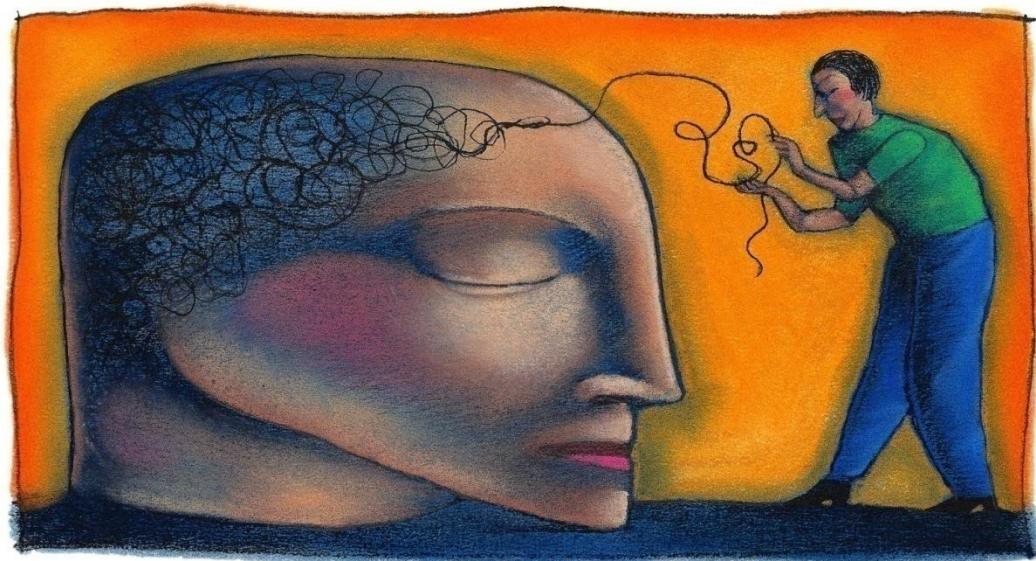
г. Чаро́вский

Нарративы

- Мы организуем наш опыт и память в основном в форме нарративов- историй мифов. Нарратив не просто отображает и иммитирует жизнь, он ее конструирует (Джером Брунер)
- Нарративный подход рассматривает жизнь человека как некоторое количество историй о том, какой он человек, что с ним происходило , какие события были, какие отношения с людьми складывались, что происходит сейчас и как это влияет на нас и как это может продолжиться в дальнейшем

Арт техники, терапия

- работа с арт-техниками дает возможность включить те части психики, которые "дремлют" во время разговорной терапии

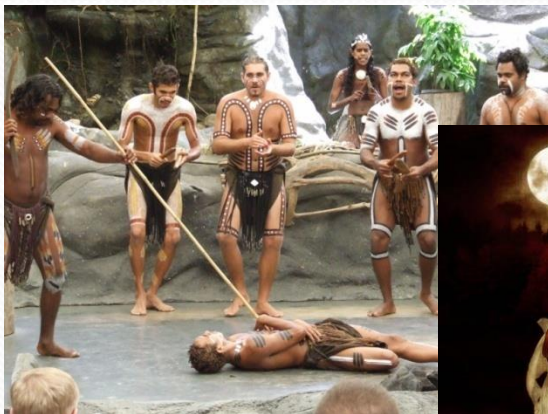


Метафора: Миграция идентичности как путешествие в неизвестную страну (техника Оли Зотовой)



Миграция идентичности

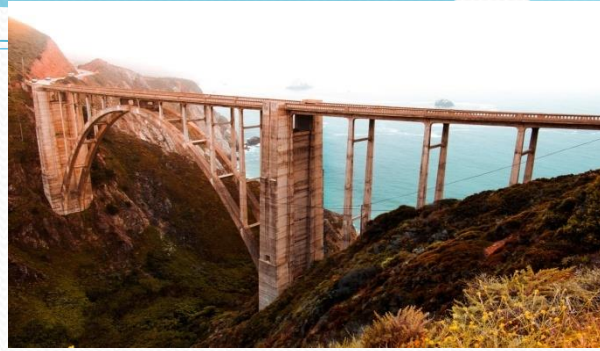
- Ритуалы- переход из одной идентичности в другую
- Свадьба и похороны
- антропологи: в любой культуре есть ритуалы
- инициации





миграция .- поддержка тех, кто в фазе перехода

- **Времена меняются**
выходим замуж- уже не те заботы, о нас перестают заботиться и мы начинаем заботиться о детях, доме.
- Закончили школу- последний звонок- впереди- свобода? Или страшно- вот и переход!
- **Главное- всегда много людей, рядом дорогие близкие люди, которые окажут поддержку, помощь.**
- **Старая земля уходит из-под ног- это очень не комфортное состояние- что нас ждет на новой земле?**




- Какие есть переходы из одной жизни в другую?



практика

- Придумайте изменение, кто куда будет перемещаться? Придумайте изменение, которое вы могли бы пригласить в свою жизнь.



- 
- Старая земля
 - Путешествие
 - Новая земля

Старая земля

нарисуйте (территория идентичности) больше оставаться невозможно. Откуда, (с какой «территории» «СЕБЯ» я отправляюсь, что я забираю с собой- качества, навыки, особенности, ценности, опыт(в сумке. чемодане машине все размещу? **Что оставляете?**



Новая земля- нарисуйте- пока неизвестность
то место, куда вы направляетесь- территорию новой
идентичности.

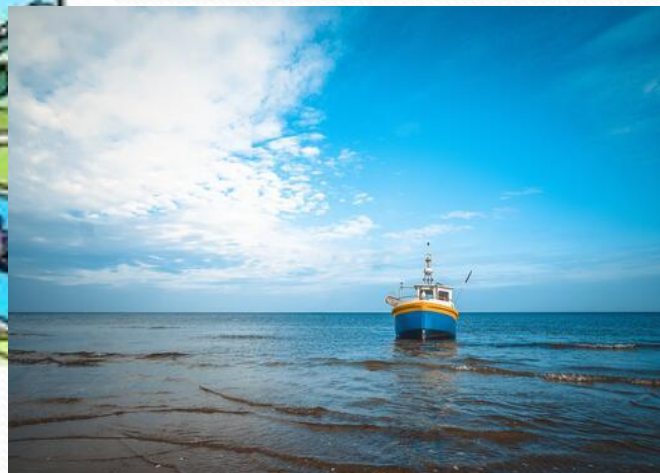
Куда бы я хотела- должна попасть, какой я хочу стать



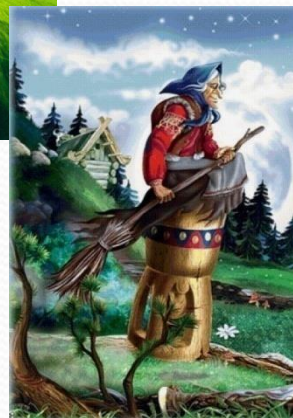
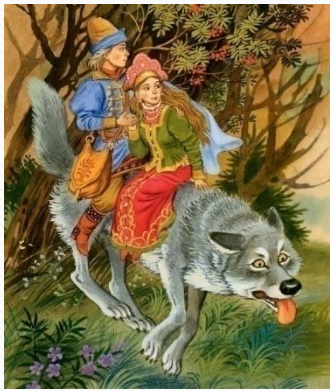
путешествие

- В какой точке вы сейчас находитесь? Уже плывете, или только думаете отправиться в путь? Представьте, как выглядит ваш корабль?
- И расположите его там, где он, по-вашему ощущению, находится. Возможно, он уже отплыл, или пока стоит на рейде вы его строите, или пока раздумываете над планом?
- Это может быть как большой корабль, так и простая лодочка или плот- ориентируйтесь на свои ощущения.

На чем и как будете перебираться,
где вы сейчас



Ремемберинг с любимым героем



Ременберинг с любимым героем

- Про жизненный клуб . Про значимых людей.
- Эти персонажи могут поддерживать проблемную историю, предпочитаемую историю. ЖК имеет очень важное значение.
- **И игнорировать** ценных людей не рационально, важно с ними считаться, учиться выбирать людей. **И важно задуматься**, каких людей я хочу приглашать в свой жизненный клуб, каких не хочу. **И хорошо понимать**, насколько важно то окружение, которое рядом с нами. Как это влияет на меня, мое мировоззрение ощущение

Ремемберинг с любимым героем

- Не только живые и реальные люди влияют на нашу жизнь, но и вымышленные персонажи- это наши кумиры, киногерои, герои книг и сказок, любимые музыканты, певцы, футболисты.



Ременберинг в парах

Не только живые и реальные люди влияют на нашу жизнь, но и вымышленные персонажи- это наши кумиры, киногерои, герои книг и сказок, любимые музыканты, певцы, футболисты.

- Предлагаю сейчас подумать, были у вас в детстве любимый персонаж? Сказка, мультфильм может быть, кино. Это может быть совсем из детства, а может и из более взрослых воспоминаний, может быть сейчас есть какой- то фильм, персонаж которого вам очень нравится. трогает, откликается и Анжелина Лопес и Дюймовочка и Бред Пит. Мы иногда играем в этих героев, хотим быть такими же смелыми, нежными.

Ременберинг с любимым героем

Практика расспрашивания .Выберите героя

- Что это за персонаж? Какой он. Как выглядит? Из какой он сказки, фильма, мультика?
- Как вы познакомились? Кто вас познакомил? При каких обстоятельствах?
- Что он умеет? Какими специальными знаниями, умениями обладает?
- Какое у него жизненное кредо, девиз? Что он любит, ценит?
- Кто его друзья? Что у них общего?

реме́мберинг

- **Про героя:** Есть ли препятствия, с которыми ему приходится сталкиваться? Как ему удастся справиться с ними?
- Что ты ощущаешь, чувствуешь, думая о нем?
- Почему он тебе запомнился? Что он для тебя значил? Значит?
- Чем он тебе понравился? **Чем не понравился?**
- **Про себя:** В какие моменты жизни ты его вспоминаешь? Что тебе это дает?
- Какое влияние он оказывает на тебя? Чему у него можно научиться? Что ты от него узнал?
- Может ли этот персонаж помочь тебе справиться с трудностями (если с ним поговорить? Что бы он тебе сказал? Как бы это на тебя повлияло)?
- Если бы у тебя были какие-то жизненные навыки этого персонажа, удалось бы следовать его советам? Что полезного бы это дало в жизни? Какие возможности появились? Что хорошего могло бы случиться?
- Как можно было бы вспомнить об этом персонаже в трудную минуту? (может быть мелодия, брелок, манера, жест)

Коллективные нарративные практики

- Для группы людей, переживающих сложные внешние обстоятельства(переезд в новую страну, природное бедствие, попадание в учреждение, заболевание и т.д.
- Цель коллективной практики- сконструировать значения события, переосмыслить его в предпочитаемом ключе.

Коллективные практики

- группы поддержки внешних свидетелей
- Арт-терапевтические практики

Групповая работа.

работа с внешними свидетелями

- Это могут быть реальные группы. Наш клиент рассказывает историю, например, как он проживал предательство, потерю, или как боролся со своими агрессивными импульсами по отношению к кому-то и а внешние свидетели слушают и дают отклик- по определенным правилам.
- Цель: укрепить, уплотнить , сделать видимой эту историю, предпочитаемую историю проживания удачного прохождения через какую- трудную ситуацию в их жизни с одной стороны,

Внешние свидетели

- с другой стороны послушать внешние отклики других людей, побывавших в подобной ситуации, как на них повлияла история клиента, который справился с ней, также послушать и понять, что он не один, таких людей, которые переживают трудный период много. И для них услышанный опыт может тоже быть поддерживающим моментом. групповые работы широко применяются в нарративном подходе. Это могут быть и свидетельские встречи и арт-терапевтические практики. Это помогает всем участникам переосмыслить опыт, уплотнить предпочитаемую историю в предпочитаемой идентичности

Внешние свидетели

- Церемония признания и самоопределения, или соприкосновение жизней общими темами- особый способ продвинуть развитие сюжета предпочитаемой истории(слушателей истории просят рассказать о том, что у них отозвалось в услышанной истории, какое слово, образ какой опыт, ценности, намерения почему именно эти слова и выражения, чему учит их эта история, как созвучна с его жизнью, на что их сподвигает.

Церемония признания и самоопределения. 3 стадии

- 1- **рассказ** значимой жизненной истории человеком , для которого проводится церемония.
- беседа с людьми, обратившимися за консультацией, ВС являются слушателями. консультант побуждает вопросами к рассказыванию значимых историй.
- например: мы сегодня собрались... познакомились... и ИО может рассказать нам самую яркую, значимую для него историю жизни, мы слушаем его, не перебивая. Вы можете начинать... про что история... про отношения, события, выборы.

Внешние свидетели

- **2 пересказ** услышанную историю пересказывают ВС.
- форма задается через вопросы консультантом.
- **НАПРИМЕР** : кто может начать пересказывать историю ИО. Пожалуйста постарайтесь **не оценивать и не интерпретировать**, лучше говорить о том, **как она отозвалась в вас, что для вас** показалось важным, особенным

ВНЕШНИЕ СВИДЕТЕЛИ

- .3 Пересказ пересказа людьми, для которых церемония
- (во время пересказов происходит понимание того, что все наши жизни взаимосвязаны)
- (получается внешние свидетели не для рассказчика вывод делают, а для себя?- косвенно для рассказчика! СУПЕР!)

правила пересказа:

- не формировать аффирмаций
- не поздравлять
- не указывать на сильные стороны и ресурсы
- не давать моральную оценку
- не сравнивать жизни людей
- не интерпретировать
- не формировать гипотезы о причинах
- не рассказывать басни и притчи не давать советов
- не решать проблем не навязывать альтернативных историй
- не пытаться помогать
- не выражать беспокойство за жизнь

«Дерево жизни»

- техника проста - точка отсчета, через которую можно проникнуть в предпочитаемую историю



Целевая группа

- дети, дошкольники в том числе
- подростки;

Проблемы:

- тревожность,
- неуверенность в себе,
- буллинг,
- авитальное поведение,
- деструктивные отношения

Дерево жизни"

- участники делятся на 3 группы.(можно нарисовать силуэт дерева на листе ватмана)
- Предлагаю окунуться в мир познания жизни человека.
- Перед вами силуэт дерева. чтобы вырасти , дереву необходимы земля, солнце, вода(можно это в виде вопросов задать группе)
- так и человека что- то питает в жизни

«Дерево жизни»

- (можно вопросы задать группе-
- что человека питает,
- от чего его жизнь становится
- радостней и счастливей)
- Без окружения, без родных и близких, без достижений- человеку непросто прожить.



Дерево



- **Корни:** откуда родом, какая у меня семья, какой у нашей семьи девиз ..Я тот, кто.. могут быть предки, культурные ценности, среда, принципы, идеи
- **Поверхность земли-** как я живу сейчас, мои рутины, мои хобби, моя повседневность. Кто я сейчас, с кем я сейчас , что я сейчас делаю, чем занимаюсь. Главное- набрать ресурсов.
- **Ствол-** мои навыки, способности, сильные стороны, знания о себе, о мире, что я о себе знаю и горжусь этим, например могу дать отпор, какие качества мне помогают по жизни.
- **ЭТО** хорошая ревизия что я умею, ценю в себе. Можно вспомнить уникальные эпизоды, усилить знания о себе как удачном, умеющем- даем больше поддержки.
- **Ветки-** надежды мечты планы, проекты может быть что -то, над чем сейчас работаете, про путешествие- полечу... , про работу, семью- про любую сферу. Какие сильные стороны помогут в реализации планов- есть они на рисунке, или вы забыли о них?



- **Листья**- важные люди в вашей жизни, живые и умершие, все кого мы помним и любим, все значимые. Можно привязать к плану-какие листочки какие качества мои поддерживают? - какие-то больше греют, какие-то несут знания, теплоту душевную. На кого я опираюсь, рассуждая ,кем я стал.
- **Плоды**- дары, которые мы получили от важных нам людей(подарки и время, знания и навыки, идеи и ценности, и многое другое.)любовь, забота, за что вы благодарны этим людям.
- **Задача**- восстановить поддерживающую историю- **я тот, у кого есть эти люди, эти ценности, я опираюсь на большой род- это усиливает и придает силы. Всегда есть в роду тот, кем можно гордиться..**

Итог: Когда приходит гроза...

- **Как можно назвать ваше дерево?**
- **какие сильные стороны этого дерева?**
- **Гнется, ломается, разрастается?**
- **как вам было рисовать?**
- **что увидели,?**
- **на что опирается,?**
- **обо всем, чем хочется поделиться**

Когда приходит гроза...

- Виновато ли дерево? (притянуло насильника, неадекватных людей) люди часто ищут вину в себе. попадают в катастрофы, чем притянули?
- Что помогает выживать деревьям, какая у них супер сила?
- **Есть то, что подконтрольно, есть то, что неподконтрольно**
- какое стихийное бедствие на него напало, какие навыки помогли справиться с этим, выжить. Позволяем рассказать о трудностях, с которыми столкнулись.
- **Мы сначала даем опоры, а потом рассказываем о проблеме-насколько захочет рассказать - Когда приходит гроза- каким образом он справляется**

Дерево жизни

- предлагаю 1 группе наполнить корни дерева теми **близкими и значимыми людьми** которые его окружают
- 2 группа наполняет ствол дерева **важными событиями в жизни** человека, которые помогают ему расти и формироваться как личность
- 3 группа наполняет крону дерева тем, к чему **стремится в жизни человек**
- обсуждение

"РИТМ ЖИЗНИ"

- Объединяемся в команды по 4-5 человек
- каждый решает, каким музыкальным инструментом он будет. Работам сначала индивидуально
- затем, на общем листе рисуем взаимодействие этих инструментов и рассказываем потом группе

Мой музыкальный инструмент.

- 1. У инструмента есть:
- резонатор (драгоценные воспоминания)
- Вибрирующая часть (ценности и умения)
- звук (мечты, надежды" куда разносится ваша мелодия, кого она может коснуться, затронуть, кого бы вы хотели чтобы она затронула?
- слушатели(значимые фигуры, для кого исполняется музыка)

- 2. Мы всегда можем задуматься, какую мелодию мы играем, как мы играем, для кого играем и что хотим донести, и какой отклик получаем от тех, кто слышит нас
- 3. Оркестр жизни. (место моего инструмента среди других.) И еще мы знаем, что не мы одни исполняем мелодию, другие люди также - инструменты и играют: для кого-то или для нас., а может быть все вместе и это уже оркестр, или шумящий лес А мы слышим их?

Музыка жизни

- 5. Музыка жизни(какую музыку мы исполняем, собравшись вместе в оркестр)
- Можно на листе нарисовать эту музыку, а если группа, то на листе ватмана, всем вместе, разными цветами помогая, и не мешая, и доверяя друг другу.

НП

- Больше чем набор техник, это мировоззрение. Заняв соответствующую мировоззренческую позицию, можно изобретать новые техники, с в соответствии с требованиями контекста

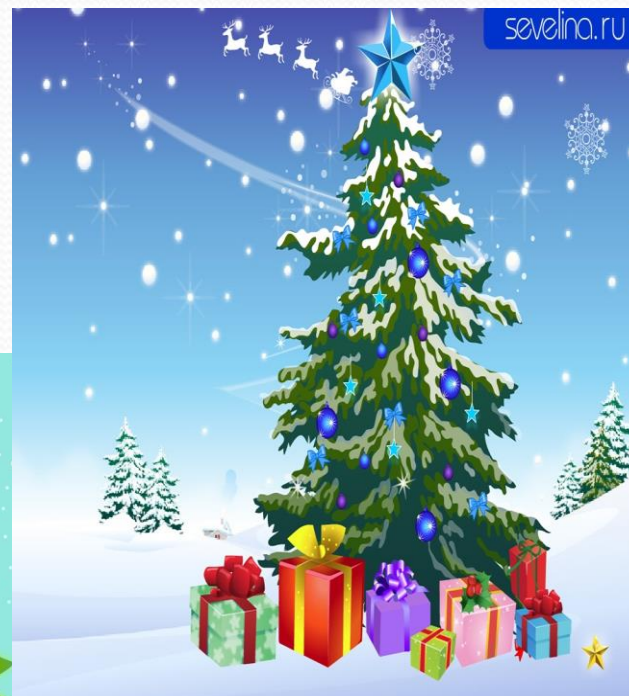
Дарья Кутузова

- Новый год-повод укрепить предпочитаемую идентичность
- вспоминаем самые важные события года
- каждая ветка елки будет сфера нашей жизни
- какие навыки понадобились?
- какие люди были рядом?
- какие главные продукты и события были?
- какие самые важные дары принес год?

Елка года

- иногда про сферы жизни .(например, мы будем вместе рисовать- елку года – про наш семинар)
- у елки бывают разные ветки, важно, чтобы ее можно было подписать - игрушки повесить
- Елка может расти из сугроба,
- ведра,
- горшка - это то , с чем я вошел в год- напр с сентября- любой отрезок времени
- -с чем я начинал этот год- с ожиданиями, радостями, тревогами, планами, настроениями, мыслями- что помните

Елка года(арт, групповая, индивидуальная



СТВОЛ- ветки -украшения

- **Ствол** те качества и навыки на которые опирались или которые проявились.
- умения, навыки способности, которые как- то особенно проявились в этом году.
- **ветки**- по сферам жизни- что занимает мое внимание, силы- какие сферы?
- **украшения** - **шарики**- небольшие дела , которые успешно завершились, что удалось.. командировка, наладить личную жизнь, хорошо провела день, приятные события и дела.

Свечки, звезда, звездное небо

- **свечки**- самые **яркие** события, что греет душу- спорт первое свидание выступление на конференции , душевное что- то особо яркое, новые знакомства, я- мастер своего дела, знакомство с людьми, время проведенное с людьми.
- **большую звезду на елке**- самое заветное желание на следующий, год- экзамены , семью , любовь
- **звездное небо** желания- позволить себе хотеть - что угодно- с чем входим а **новый год**.

подарки

- подарки под елкой -много коробочек, мешочков- что подарил прошедший год- материальное и нематериальное - что может быть подарком года? Подписать, выделить успехи.
- В индивидуальной работе - послушать рассказы- про уникальные эпизоды- про то, что получилось- что ты сделал,
- что не сделал?
- почему ты ценишь эти моменты? истории? воспоминания?

Хлам

- Иногда- игрушки поломаны, на обратной стороне листа рисуем коробку для хлама- и туда складываем все, что не хотим брать в следующий год- ссоры, конфликты, обиды, **людей не трогаем**, все что мешает, не радует. Воспоминания неприятные, чтобы негативное закончилось.
- Упаковываем и выносим на мусорку.
- Теперь мы знаем, чего хотим.

ГОСТИ



- А теперь нам важно пригласить в наш новый год гостей- написать список гостей. Кого хочется видеть, чтобы весь год они были с вами рядом.
- **Рефлексия:** - что интересного было?
- что особенно запомнилось ?
- открытия?
- что трудно было?
- что приятно?
- появились ценности другие ,может быть?



принципы

- Равенство тер и кл
- Открытость доверие
- искренность- прозрачность
- позиция не- знания
- взаимное уважение
- любознательность
- сфокусированное внимание

Основные понятия НТ

- Дискурс- поддерживающая определенное мировоззрение система утверждений, практик, установленных структур, обладающих общими ценностями (воспринимаются нами как истины, но они условны) Д-истина о нашей идентичности Д есть в отношении любой сферы- семьи Н
- Экстернализация- техника и лингвистическая практика, помогающая человеку отделить себя от проблемы (взять на себя больше ответственности, за характер отношений, чувство вины снижается, эффективность повышается. Т К Э способствует семье сплотиться и направить усилия на борьбу с проблемой, а не человеком

Восстановление участия

- Привлечение других людей(реально или виртуально) они дают дополнительную точку зрения на человека и историю, чтобы создать сообщество поддержки для предпочитаемой истории. Исследуется роль человека в их жизни и их миссии

Работа с внешними свидетелями

- Церемония признания и самоопределения, или соприкосновение жизней общими темами- особый способ продвинуть развитие сюжета предпочитаемой истории(слушателей истории просят рассказать о том, что у них отозвалось в услышанной истории, какое слово, образ какой опыт, ценности, намерения почему именно эти слова и выражения, чему учит их эта история, как созвучна с его жизнью, на что их сподвигает.



Работа с сообществами




Ответственность терапевта

Позиция терапевта

- Децентрированная и влиятельная

Нарративная модель психологической помощи

- все мысли и поведение существуют в культурных контекстах, которые дают им особый смысл и значение
- взгляд людей на мир формируется через комплекс бессознательных процессов «просеивания» через собственный опыт и выбора тех его элементов, которые наиболее соответствуют доминирующей истории жизни
- Цель- создание предпочитаемой истории



] Человек, как правило, не является автором идей и принципов, которыми он руководствуется в жизни, они являются порождением определенного культурно-исторического контекста,

Когда люди говорят, они занимают **дискурсивные позиции по отношению к собеседнику** – например, они могут занять позицию жертвы, пострадавшей от плохого обращения другой стороны конфликта. При этом они предлагают медиатору и второй стороне конфликта откликаться именно на эту позицию, тем самым призывая их самих занять вполне определенные позиции. Само присутствие медиатора при разговоре меняет конфигурацию возможных дискурсивных позиций для участников конфликта. В частности, участники могут позиционировать медиатора как более сведущего в решении проблем, нежели они сами, и по-разному к этому относиться, создавая отношения власти.

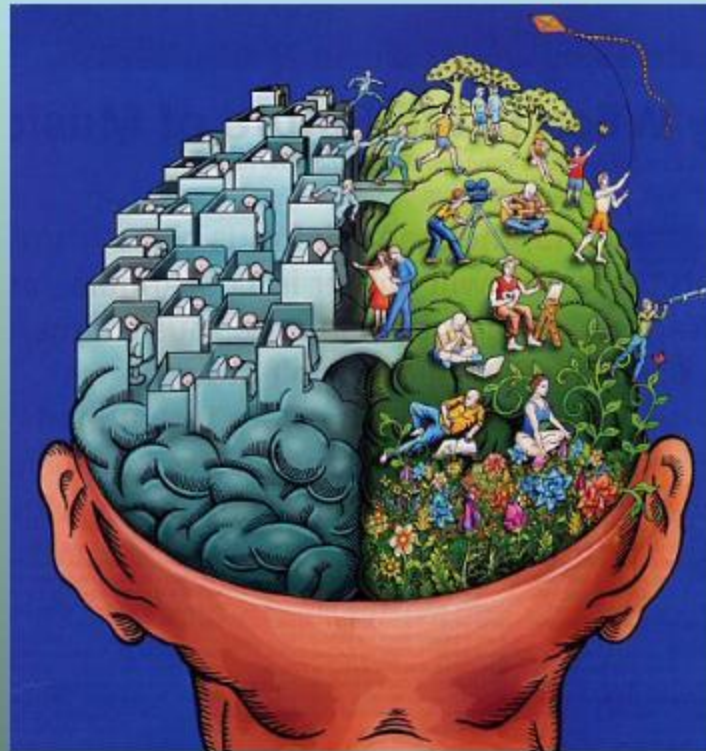
Правила нарративного интервью:

1. нарративное интервью можно проводить только наедине с интервьюируемым. И чтоб никто кроме Вас двоих ничего не слышал. Если вас более 2-х, нарратива не получится. Человек будет из себя кого-то строить, играть на публику.
 2. нарративное интервью занимает время. Убедитесь, что оно есть у Вас и у Вашего интервьюируемого. Как минимум 1 час
 3. нарративное интервью начинается с главного интересующего Вас вопроса — например "Расскажи о таком-то периоде своей жизни", или "Расскажи о таком-то человеке".
 4. в ходе интервью возможно задавать только три типа вопросов:
 - * — "когда было рассказанное событие"?
 - * — "что было до/после рассказанного момента"?
 - * — "когда Вы это поняли"?
- * Задавать другие вопросы можно, но только если это не навязывает свое видение события
- к. Вы можете навязать нарративное интервью!



Цели работы нарративного практика

- Поиск ограничений в доминирующей истории
- исключений из нее
- Создание альтернативной
- предпочитаемой истории



| | <i>Классическая интернализующая беседа</i> | <i>Нарративная экстернализующая беседа</i> |
|--|--|--|
| <i>Локализация проблемы</i> | Проблема размещена в человеке | Проблема – нечто внешнее по отношению к человеку, существуют некие отношения человека с проблемой попытки ее влияния на него |
| <i>Что/ кто является проблемным?</i> | Проблемным является человек | Проблемной является проблема |
| <i>Взгляд на действия и поступки</i> | Действия, поведение – внешние проявления личности | Действия, поступки – события, увязанные в последовательности на разных отрезках времени в соответствии с разными сюжетами |
| <i>Идентичность</i> | Человек рассматривается в рамках дефицитарной модели, как не соответствующий норме | Проблема расположена вне идентичности человека |
| <i>Объяснения и смыслы</i> | Объяснением поведения служат представления и мнения других людей, в частности, профессиональный взгляд | Человек сам находит смыслы и объяснения события своей жизни |
| <i>Уникальность идентичности</i> | Человек – целостное существо, его развитие подчиняется всеобщим законам. Альтернатив нет | Возможность создания множественных описаний идентичности |

Основные техники нарративного подхода

- Экстернализирующая беседа
- Беседа, направленная на пересочинение и восстановление авторской позиции (re-authoring)
- Беседы, направленные на восстановление участия (re-membering)
- Церемония признания самоопределения (Definitional Ceremonies)
- Беседы, выделяющие уникальные эпизоды (Highlight Unique Outcomes)
- Беседа об отсутствующем, но подразумеваемом
- Беседа о чувстве личной несостоятельности
- Создание документов

Процесс работы с клиентом

1. слушание истории клиента;
2. выявление проблемной (доминирующей) истории; экстернализация проблемы, называние (присвоение имени) проблемы;
3. деконструкция проблемной истории;
4. выявление уникальных эпизодов и начало альтернативной истории;
5. перенаименование проблемы. Называние альтернативной истории (как в ней решается проблема);
6. уплотнение альтернативной истории;
7. обсуждение будущего в свете новой истории (без проблем);
8. выявление качеств (ресурсов) клиента, способствующих поддержанию новых отношений (реальности) в настоящем и будущем.

- Укрепление предпочитаемой истории и ее «население»
- Восстановлением участия (re-membering)
- Церемония признания самоопределения (*definitional ceremony*)
- *Шкалирование*