

*Кляпець Ольга Яківна*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України  
старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології  
особистості, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
м.Київ*

**Оптимізація конструювання особистістю власного сімейного життя  
в наративній психології**

**Optimization of the personality's own family life-designing in the  
narrative psychology**

*В статті розглянуто можливості використання наробок наративної психології в практичній роботі сімейного психолога з метою оптимізації конструювання членами сім'ї власного сімейного простору. Проаналізовано основні задачі та техніки психологічної роботи, спрямованої на покращення побудови особистістю сімейного життя.*

*In the article the possibilities of using ideas of narrative psychology in family psychologist practice in order to optimize the family members own family space designing are analyzed. The basic tasks and techniques of psychological work to improve personality's family life building are consider.*

*Ключові слова:* наративна психологія, особистісне життєконструювання, творення сім'ї.

*Key words:* narrative psychology, personal life-designing, family constructing.

*Постановка проблеми.* Актуальність даної проблеми зумовлена надзвичайною значущістю розроблення шляхів психологічної допомоги, спрямованої на оптимізацію життєконструювання особистості в різних сферах життя, зокрема в сімейній. Особистісне життєконструювання в сімейній сфері може бути описане як творчий процес створення і перестворення особистістю власного сімейного простору, що триває протягом всього життя сім'ї. Таким

чином, визначення шляхів психологічної допомоги, спрямованої на покращення цього процесу, стає важливим напрямом психологічної роботи з сім'єю з метою досягнення нею благополуччя.

Психологічною наукою розроблено багатий арсенал методів та технік, які можна застосовувати з метою оптимізації особистісного життєконструювання в сімейній сфері, тож ми свою увагу сфокусували на вивченні можливостей використання технік, що пропонуються нарративною психологією, актуальною зараз, з метою підвищення ефективності застосовуваних особистістю практик конструювання власного сімейного життя. Саме це і є *метою* даної статі.

*Стан дослідження.* Методологічною основою нарративної психології та психотерапії є постмодерністська, некласична філософія. Важливим напрямком постмодерну є соціальний конструктивізм, головною тезою якого є твердження, що всі норми, правила, звичаї, ярлики, закони, а також переконання, цінності та принципи, – тобто все, що складає психологічну тканину реальності людей, конструюється представниками культури по мірі взаємодії один з одним, покоління за поколінням, рік за роком, день за днем. Тож можна сказати, що співтовариства конструюють «лінзи», через які потім їх члени інтерпретують світ, а реальності, що приймаються кожним з нас як належні, споконвічні та «справжні», є лише і тільки тим, що суспільство нам пропонує і чим оточує з самого народження.

Звісно, особистість не просто все пасивно асимілює. Вона є активним учасником процесу соціалізації. Набуваючи досвід, взаємодіючи з оточуючими, особистість поступово формує індивідуальні «лінзи» інтерпретації світу і самої себе, які надалі визначають її сприйняття та поведінку. Таким чином, незважаючи на значущий вплив соціально-культурних інтерпретативних парадигм, процес самоконструювання – є «справою рук» кожної окремої особистості, саме ми несемо відповідальність за те, ким ми є зараз, та ким будемо в майбутньому.

Особистість – є системою, що змінюється, яка постійно і активно конструє свій внутрішній світ і світ своєї соціальної взаємодії [Марцинковская Т.Д., 2007; Титаренко Т.М., 2009; Фридман Дж., Комбс Дж., 2001]. Наше «я» є

плинним і мінливим, ми весь час знаходимося у взаємообміні з оточуючими нас людьми, тож і практики, за допомогою яких ми конструємо свій сімейний простір, не є чимось застиглим, раз і назавжди завданим. Вони можуть трансформуватися, змінюватися протягом життя (як індивідуального, так і сімейного), а життєконструювання є безперервним процесом конструювання, конституювання себе як людей, якими ми хотіли б стати.

Сім'я теж не є застиглою структурою. Вона, конструюючись спільними зусиллями членів родини та визначаючись взаємодією між ними, є плинною та мінливою, і намагання зупинити цей рух, стримати її у звичному форматі, відмовляючись від подій, які пов'язуються із змінами, не відмінняє цієї її властивості. Розуміння сім'ї як такої, що конструюється її членами, та є мінливою, надає широкі можливості для її розвитку та життєконструювання її членів. Адже ця теза є карт-бланшем для кожного з нас: ми можемо *творити* сім'ю, а не намагатися відповідати якимось нормам.

Людське життя в наративній психології розглядається як історія, наратив, що конструюється самою людиною під впливом соціального середовища. Тож для психологів, що працюють в наративному ключі, важливішими є смисли, контекстуальні деталі, а не факти чи правила. Замість того, щоб вивчати внутрішньосімейні ланцюги спільного породження проблем, увага тут приділяється виявленню негативного впливу певних культурних стереотипів, установок та практик на життя сім'ї, на взаємини між її членами та мотивуванню їх з'єднатися та разом протистояти цим стереотипам, установкам і практикам. Психолог допомагає людям виявити вплив обмежуючих культурних історій на їх сімейне життя та розширити і збагатити їх власні життєві наративи.

Життєвий наратив складається із значущих подій. Не всі події входять до нього. Ті з них, що не узгоджуються з наративом, якому ми зараз надаємо перевагу, залишаються поза нашою увагою, ігноруються [Кутузова Д.А., 2005 (2)]. Таким чином, можна сказати, що завжди існує безліч потенційних життєвих наративів, серед яких ми обираємо один, інші – відкидаємо. Але цей актуальний життєвий наратив ми можемо трансформувати чи замінити взагалі, згадавши значущі події, що йому не належать, але можуть стати основою для

конструювання іншої історії про себе.

Одним з основних положень, що визначає принципову відмінність роботи наративних практиків, є положення про відсутність абсолютних істин. Вбачаючи, що кожний з нас є головним архітектором власного життя, наративні психологи вважають, що кожний з нас має і власну правду про нього. При цьому нічия правда не є більш чи менш істинною, ніж інші. Все залежить від контексту, ситуації, людини тощо. Тож логічно, що фахівець тут діє з позиції незнання та вважає, що клієнт є найбільшим експертом в своєму житті. Тож він не «лікує», не шукає «винних», не нав'язує свої уявлення про «норму», «гармонійне» чи «правильне», не дає порад, а лише пропонує людині підтримку та супровід у конструюванні нею нової життєвої історії, яка клієнту (саме клієнту) зараз здається більш підходящою, бажаною.

Відмова психолога від позиції «гуру», що знає як треба будувати сімейні взаємини та може цьому навчити інших, визначає складність наративної оптимізації особистісного життєконструювання в сімейній сфері. Адже на початку роботи ще не відомо, що буде в її підсумку, та й в процесі роботи уявлення про бажаний результат може не раз змінитися. Якщо кожний з нас є найбільшим експертом у своєму сімейному житті, то він є єдиним, хто може знати та в праві вирішувати, чи треба щось в ньому змінювати, і якщо треба, то в якому напрямку, коли і до якої міри це робити. Тож одним з основних завдань наративної оптимізації життєконструювання особистості сімейного життя, є розвиток уважного свідомого ставлення клієнта до власного внутрішнього світу, своїх уявлень, потреб, вподобань, бажань. Метою психологічної роботи, спрямованої на покращення життєконструювання клієнта в сімейній сфері, є «написання» ним такої історії про сімейне життя, яка більше відповідає його потребам, бажанням, уявленням про необхідне, актуальне на даний час, ніж наявна. Так, фахівець стає, з одного боку, співавтором альтернативного життєвого наративу, а з іншого, першим слухачем, аудиторією, на якій апробується новий варіант «буття сім'єю».

Нав'язування іншим якихось ідеалів, уявлень про «нормальну» сім'ю і «нормальні» сімейні взаємини є неприпустимим не тільки для психолога, а й

для самого клієнта. Таким чином, іншим важливим завданням психолога є розвиток у клієнта гнучкості, яка дозволяє поважати, приймати та враховувати в побудові свого сімейного простору уявлень та вподобань партнера, дітей, інших членів сім'ї.

Відсутність жорсткості у життєконструюванні в сімейній сфері, готовність вносити корективи до створеного раніше сценарію, повага до моделі, побудованої іншою людиною, – є необхідними передумовами успіху в сімейному житті. Адже навіть діти, що виростили в одній сім'ї, мають уявлення про бажану сім'ю, що дуже відрізняються одне від одного. Що ж говорити про шлюбних партнерів, які часто належать до різних прошарків суспільства, різних етносів, різних вікових категорій тощо? Неможна сказати, яка сім'я є більш «правильною» чи «нормальною». Тут ці поняття просто недоречні.

Така гнучкість і відкритість до інших варіантів сім'єтворення є важливою і тому, що уявлення про бажане майбутнє не є застиглим, раз і назавжди завданням, воно трансформується та змінюється разом із нами. Саме цим пояснюється те, що чітко визначених технологій, однозначних порад чи рецептів, спрямованих на досягнення цієї мети, не існує. Більше того, спрямованість їх створити є шкідливою, бо жорстка фіксація на якихось методиках унеможливорює гнучке реагування на ту мінливу реальність, якою є сімейний простір.

Розуміння людського життя як історії, яка створюється під впливом соціального середовища, що є базовою ідеєю наративної психології, визначає першу задачу оптимізації життєконструювання в сімейній сфері в наративному ключі: *виявлення та усвідомлення особистістю негативного та обмежуючого впливу певних культурних цінностей, установок і стереотипів на творення сім'ї* [Титаренко Т.М., 2009; Фридман Дж., Комбс Дж., 2001]. Це не означає відторгнення загальноприйнятих способів «буття сім'єю», але передбачає будівництво своєї сім'ї «з відкритими очима», більшу свободу у цьому процесі, а також прийняття відповідальності за сімейні взаємини, що є важливою передумовою роботи над собою, своїми особливостями, вміннями та навичками, необхідної для покращення побудови сімейного простору.

Другою задачею оптимізації життєконструювання в сімейній сфері в нарративній парадигмі, тісно пов'язаною із першою, є *прийняття особистістю унікальності власного способу сім'єтворення*, подолання тенденції постійно порівнювати себе і свої взаємини з якимось еталонами, яка приносить набагато більше шкоди, аніж користі. Сучасна сім'я має багато облич: сьогодні сім'єю можуть бути і бабуся з онуками, і подружжя, де чоловік проживає в одному місці, а дружина з дітьми – в іншому. Насправді дуже мало ідеальних, «нормальних», середніх сімей, що широко тиражуються в нашому суспільстві, але дуже багато людей руйнують своє життя в намаганнях цим ідеалам відповідати.

Схильність бути як усі є ознакою особистісної незрілості та намагання відмовитися від відповідальності за власне життя. Підвищенню ж відповідальності за побудову свого життя сприяє усвідомлення того, що життя – не є переліком пасивно отриманих фактів, життєвий нарратив – це активно сконструйована історія. Навіть життєвий досвід («історія про те, що вже відбулося»), на думку К.Дж. Джерджена, є не внутрішнім дзеркалом зовнішньої реальності, а, скоріше, формою відносної діяльності людини [Джерджен К.Дж., 1997], бо його можна трактувати по-різному. Тож третьою задачею психологічної роботи з оптимізації життєконструювання в сімейній сфері є *усвідомлення авторства в своєму житті*, яке до того ж уможлиблює погляд на нього з інших точок зору та його реконструкцію в бажаному напрямку.

Усвідомлення того, що власне бачення життя не є «істиною в останній інстанції», дозволяє розпочати особистості важливу внутрішню роботу, спрямовану на виявлення подій, що раніше «не вписувалися» в життєвий нарратив, а зараз можуть стати основою для нової альтернативної історії, історії про бажаний варіант сім'єтворення [Фридман Дж., Комбс Дж., 2001]. Тож ще однією задачею роботи, спрямованої на оптимізацію конструювання власної сім'ї, є *знаходження тих унікальних подій, що не можуть бути описані сюжетом проблемного нарративу*. Такі унікальні епізоди можуть стати початками альтернативних історій, проектів, на базі яких можна вибудовувати нові, більш підходящі життєві практики, що дозволять конструювати сімейний

простір бажаним чином.

Будуванню нової історії допомагає установка бачити проблеми як об'єкти, що знаходяться поза особистості, поза сім'ї. «Людина – не є проблемою, а знаходиться з нею у складних взаємостосунках» - одне з основних тверджень наративної психології. Установка бачити проблему як щось зовнішнє стосовно себе надає людині можливість більш ефективно з нею боротися. Сприйняття проблеми у взаєминах із партнером як зовнішньої щодо себе та партнера дозволяє перевести боротьбу один з одним у формат спільної боротьби з проблемою. До того ж, особистість має нагоду більш повно її побачити, зрозуміти більш широкі соціально-політичні дискурси, що її живлять (наприклад, дуже часто рольові конфлікти подружжя обумовлені великим чином існуючими в соціумі стереотипами рольового розподілу), а також подивитися на проблему з іншого боку, перегледіти свої взаємини з нею, змінити їх тощо [Фридман Дж., Комбс Дж., 2001].

Таким чином, винесення проблеми «за дужки» допомагає усвідомити її вплив на життя сім'ї та окремих її членів, проаналізувати відносини із нею та, реконструювавши їх, створити наратив, в якому представлений інший варіант розвитку цих відносин. Окрім того, що це налаштовує членів родини на спільне протистояння проблемі, ним пропонується новий погляд на себе, на інших членів сім'ї, на сімейні взаємини – погляд, незатьмарений проблемою. Тож п'ятою задачею оптимізації життєконструювання в сімейній сфері в наративному ключі є *усвідомлення проблем поза особистостей членів сім'ї, поза сім'ї в цілому.*

Шостою задачею наративної оптимізації є *усвідомлення членами сім'ї її мінливості* та розвиток їх готовності прийняти цю її особливість. Отже, оптимізація конструювання особистістю власного сімейного життя неодмінно включає приділення уваги тому, що означає «конструювати сім'ю» (family making), процесу організації спільного життя, сімейної взаємодії. Розуміння сім'ї не як застиглої субстанції, а як складної сітки взаємин [Кутузова Д.А., 2005 (1), (2)], що створюється і перестворюється в кожний момент взаємодії її членів безкінечну кількість разів, є необхідною передумовою прийняття авторства,

відповідальності за те, якою вона є.

Для вирішення задач, описаних нами, як в індивідуальній, так і в груповій формах роботи, можуть використовуватися *техніки*, розроблені нарративною психологією:

1. *Деконструювання*. Аналіз того, яким чином побудований життєвий нарратив клієнта чи учасників групи, які саме засвоєні під час соціалізації ідеї та принципи, уявлення про «норму» відтворюються в їх життєвих практиках, в чому вони заважають, обмежують, а в чому допомагають успішному життєконструюванню в сімейній сфері дозволяє «розпакувати» культурні приписи, що мають вплив на актуальне «буття сім'єю», усвідомити та прийняти унікальність та неповторність кожної сім'ї, в тому числі і власної. Досягненню поставлених цілей можуть слугувати запитання типу: «На якій саме загальноприйнятій думці (ідеї, принципі) базується ваша впевненість щодо...?», «Чи можна сказати, що ця загальноприйнята думка (ідея, принцип) лежить в основі вашої проблеми?», «Чи бувають ситуації, коли ця думка про ... заважає вам здійснювати бажане?», «А ситуації, в яких допомагає?», «Якщо уявити, що ця думка (ідея, принцип) не є вірною, як би ви оцінювали теперішню життєву ситуацію?», «Якщо уявити, що ця думка ніколи не була прийнятою в суспільстві, якою би була ваша сім'я?» тощо.

2. Реконструкція життєвого нарративу, прийняття авторства за власне життя, пошук унікальних епізодів можливо здійснювати за допомогою *складання автобіографії*, що відображатиме не тільки факти, а й внутрішнє життя людини [Шилівська О.М., 2004]. В процесі написання автобіографії, особистість має нагоду побачити своє життя цілком, прийняти його цілісність, а також усвідомити власні практики, що реалізуються особистістю в сімейному житті, та їх вплив на життєконструювання в сімейній сфері.

Продовженням роботи із складання автобіографії може бути створення тексту про майбутнє, завдяки якому особистість має нагоду усвідомити свої шлюбно-сімейні домагання та зрозуміти, що саме не влаштовує її в актуальному способі «буття сім'єю». Таким чином, історія про майбутнє стає важливим кроком для того, щоб почати жити в створеному альтернативному проекті.



Корисним також є написання своєї автобіографії в різних літературних жанрах: від трагічного до комедійного. Така варіативність точок зору на власне сімейне життя сприятиме розвитку гнучкості, а також креативності та автономності в життєконструюванні в сімейній сфері.

3. Для винесення проблеми за межі особистості в наративній психології використовується *техніка екстерналізації*, що передбачає подібні запитання: «Як можна назвати проблему?», «Як вона вплинула на ваше життя, ваші взаємини?», «Як довго проблема існує в вашому житті?» тощо.

Запитання типу «Чи завжди проблема разом з вами?», «Чи буває так, що вона могла захопити вас, але їй це не вдалося?» тощо допоможуть не тільки відокремитися від проблеми, а й розшукати унікальні епізоди, а запитання «Які соціальні стереотипи лежать в її основі?» - усвідомити культуральні впливи, про що мова йшла вище.

Можна також запропонувати клієнту (учаснику групи) намалювати проблему, а потім поспілкуватися з нею. Корисним також є обмінятися з нею місцями і, прояснивши потреби, що вона задовольняє, виробити інші шляхи їх задоволення.

4. *Перескладання* – техніка, що вдало застосовується наративними психологами з метою створення «противосоюжету», заснованому на унікальних ситуаціях, складання альтернативних історій, що описують життєконструювання в сімейній сфері в бажаному ключі. Пошук унікальних епізодів (які, до речі, можуть бути і уявними, гіпотетичними) здійснюється завдяки запитанням, типу: «Проблема завжди разом з вами? Чи буває так, що вона могла захопити вас, але не захопила?», «Як вам це вдалося?» тощо.

Завдяки такій роботі клієнт може зрозуміти свої потреби, сформулювати наміри, побачити можливості, а також усвідомити внутрішні і зовнішні засоби, що можна використовувати у власному життєконструюванні [Кутузова Д.А., 2006-2007].

5. *Створення аудиторії*. Ще однією важливою ідеєю наративної психології, є думка про те, що у кожній перемоги має бути своя аудиторія. Тож психологи, що працюють в наративному ключі, підтримують і ініціюють

включення інших людей в створення альтернативної історії, незважаючи на те, що така практика протирічить загально прийнятій у культурі терапії з її принципом конфіденційності.

Взяття участі в психологічній роботі, спрямованій на оптимізацію життєконструювання в сімейній сфері, інших членів сім'ї значно підвищує її ефективність. В цьому разі члени сім'ї, приймаючи участь в спільних сесіях, можуть чути відповіді один одного, розуміти, як інші члени сім'ї сприймають себе, один одного, усвідомлювати подібності і відмінності у баченні альтернативного варіанту сімейного простору та будувати нову історію про сім'ю спільно. До того ж, члени сім'ї можуть надалі допомагати її реалізовувати, завдяки чому альтернативний проект має більше шансів «прорости» та перетворитися на життя. Таким чином нове знання стає не просто знанням про себе, а сімейним знанням. Але рішення про включення інших членів сім'ї чи ще більш широкого загалу приймається клієнтом.

Для створення аудиторії використовуються подібні запитання: «Для кого було б найцікавіше узнати про той крок, що ви зробили? Чому? Як можна проінформувати про нього цю людину?», «Хто з вашого оточення міг би передбачити, що ви це зробите? Що вони знають про вас такого, що дозволяє їм цього очікувати від вас?», «Хто міг би найкраще оцінити цю подію? Щоб він/вона сказав/ла з цього приводу? Як би ви могли розпочати бесіду з ним/нею про це?» тощо [Фридман Дж., Комбс Дж., 2001].

Необхідно зазначити, що одним з найважливіших етичних принципів наративної психології є першочерговість установок психолога, які створюють атмосферу зацікавленості, відкритості і поваги, перед «знанням техніки»: послідовності запитань, спрямованих на досягнення цілей.

Іншим важливим принципом психологічної допомоги в наративній парадигмі є постійна увага спеціалістів до власного внутрішнього світу: психологи – не експерти, а люди, сформовані конкретним досвідом, які відчувають його вплив і не застраховані від помилок. Таким чином, важливо аналізувати власні погляди і вірування, «розпаковувати» культуральні впливи, деконструювати свої погляди тощо. А під час спілкування з клієнтом іноді

перепитувати: «Чи вірно я розумію?», «Чи не втрачаю деякі речі?» тощо [Фридман Дж., Комбс Дж., 2001]).

Отже, можемо зробити наступні *висновки*.

Основними задачами психологічної роботи, спрямованої на оптимізацію життєконструювання особистості в сімейній сфері в наративній психології, що може мати як індивідуальну так і групову форму, є: виявлення та усвідомлення особистістю негативного та обмежуючого впливу певних культурних стереотипів на творення сім'ї; усвідомлення та прийняття особистістю унікальності та неповторності власного способу сім'єтворення; усвідомлення особистістю авторства в своєму житті, прийняття відповідальності за конструювання власного сімейного простору; знаходження в своєму житті унікальних подій, на базі яких можливо будувати альтернативний проект «буття сім'єю»; усвідомлення особистістю проблем як зовнішніх щодо себе та інших членів сім'ї; усвідомлення мінливості сім'ї, її відкритості до трансформацій.

Серед технік, що дозволяють вирішувати ці задачі, виділяються наступні: деконструювання, написання автобіографії; екстерналізація; перескладання; створення аудиторії.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Джерджен К.Дж. Социальная теория в контексте: относительный гуманизм (1997) // <http://www.swarthmore.edu/x20607.xml>.
2. Кутузова Д.А. «Быть семьёй»: взгляд с точки зрения социального конструкционизма. Обзор работ Л.Беллы и её сотрудников // Постнеклассическая психология. 2005, №1. – С.72-93. (1)
3. Кутузова Д.А. Нарративная медиация. Обзор работ Дж.Монка и Дж.Уинслэйда // Постнеклассическая психология 2006-2007, №1. – С.106-125
4. Кутузова Д.А. Нарративная работа с парами... и много чего ещё! Обзор книги Дж.Фридман, Дж.Комбса // Постнеклассическая психология. 2005, №1. – С.93-118. (2).

5. Марцинковская Т.Д. Инварианты возрастной психологии: категория зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии / Отв. ред. А.Л.Журавлёв, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 223с. (Труды Института психологии РАН)...С.96-108.
6. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. – К.: Марич, 2009 – 232с.
7. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Пер.с англ.В.В.Самойлова. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 368с.
8. Шиловська О.М. Наратив як засіб усвідомлення життєвих цілей особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Зб. статей, Вип. 8 (11). – Київ, 2004. - С.123-133.