

УДК 159.9

**Г.В. Абаніна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
Університет економіки та права «КРОК»

## Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу

*Проаналізовано специфічну природу травматичної пам'яті та ефективність інтеграції фрагментарних травматичних спогадів у життєву історію-нарратив людини для подолання нею наслідків кризових травматичних ситуацій. Розглянуто стратегії використання нарративних практик для опанування психотравматичного досвіду: нарративна біографія, нарратизація травматичних подій, травмофокусована нарративна реконструкція.*

**Ключові слова:** психотравма, травматична пам'ять, психотравматичний досвід, нарративні практики.

**А.В. Абаніна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
Університет економіки та права «КРОК»

## Стратегии освоения психотравмирующего опыта в контексте нарративного подхода

*Проанализирована специфическая природа травматической памяти, а также эффективность интеграции фрагментированных травматических воспоминаний в жизненную историю-нарратив человека с целью преодоления последствий кризисных травмирующих ситуаций. Рассмотрены стратегии использования нарративных практик для освоения психотравмирующего опыта: нарративная биография, нарратизация травматических событий, травмофокусированная нарративная реконструкция.*

**Ключевые слова:** психотравма, травматическая память, психотравматический опыт, нарративные практики.

**H.V. Abanina**  
candidate of sciences (psychology),  
docent of the department of psychology,  
“KROK” University

## The psycho traumatic experience acquisition strategies in narrative approach context

*Analyzed a nature of traumatic recollection, effectiveness of integration of fragmented traumatic recollections into the client's life history for remedial actions taken after psycho trauma situations. Explored the psycho traumatic experience acquisition strategies: narrative biography, narratization of traumatic event, trauma-focused narrative reconstruction.*

**Key words:** psycho trauma, traumatic recollection, psycho traumatic experience, narrative practices.

**Постановка проблеми**

Трагічні події, які переживає населення України останні кілька років, зумовлюють соціальний запит щодо ефективних засобів психологічного відновлення у посттравматичних ситуаціях. Особливо важливим є формування копінг-стратегій особистості в умовах гострих соціогенних стресів, насамперед у напрямі зміцнення, посилення, відновлення у постраждалих відчуття сталості світу, пошуку ресурсів, досягнення особистісної цілісності, усвідомлення можливостей інтеграції та ідентифікації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Травматичні кризи виникають внаслідок психотравмуючих ситуацій, при чому деякими авторами окремо виділяється криза втрати (А. Осіпова) та біографічна криза (Р. Ахмеров). Зазвичай фактором виникнення та розвитку кризи вважається кризова ситуація, що спричиняється інтенсивним стресовим фактором (стресором) і руйнує звичні, усталені способи подолання складних життєвих ситуацій. Своєю чергою, це може спричинити розвиток кризового стану, суттєвими характеристиками якого є його тривалість та інтенсивність [1, с. 8].

Дієвим способом подолання кризових травматичних ситуацій є оптимізація часової перспективи особистості. Свого часу вітчизняні вчені Є. Головаха і Н. Паніна у роботі «Социальное безумие: история, теория и современность» (1994) проаналізували, яким чином у періоди нестабільного функціонування соціокультурної системи посилюються такі соціальні емоції, як страхи, тривожність, різного роду фобії, та як формується взаємозв'язок між рівнем страхів та різними соціальними факторами, зокрема часовими аспектами життєдіяльності особистості й соціальної спільноти. Дослідники зазначають, що внаслідок психічної травми виникає фрагментація часових переживань, порушення послідовності подій, фіксація на певному часовому модусі. Як вказують фахівці, що працюють

з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), травматична пам'ять, на відміну від автобіографічної, не має «мітки часу» – переживається як «тут і тепер», вона фрагментована, не інтегрована в автобіографічну пам'ять. Відповідно важливим аспектом роботи із травмою є відновлення «лінії часу», реконструкція життєвої історії, побудова й модифікація нарративу травми [2; 3; 4].

**Не вирішені раніше частини загальної проблеми**

Ефективність психологічної допомоги при роботі з психотравмою насамперед залежить від вміння психолога (консультанта, терапевта) створити безпечні умови для розповіді клієнтом своєї історії про травматичні події. У цьому сенсі одним із ресурсних, життєствердних, безпечних напрямів психологічної роботи з людьми, що пережили психотравму, ми вважаємо нарративний підхід.

Водночас сьогодні дієвим підходом у роботі з посттравматичними стресовими розладами традиційно визнається травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT), яка охоплює різні терапевтичні інтервенції, спрямовані на рекогніцію та повторне переживання травматичних ситуацій [1; 2]. Ефективність використання TF-CBT доведена на численних кейсах клієнтів, що мали в анамнезі одну або кілька психотравм, однак залишається відкритим питання про ефект застосування TF-CBT щодо множинних травм. Тому постає необхідність аналізу існуючих методів роботи з такого роду психотравмами та пошук ефективних стратегій опанування психотравматичного досвіду в контексті інших психотерапевтичних напрямів. Зокрема, продуктивним методом травмофокусованих втручань вважається нарративна реконструкція, нарративна експозиційна терапія (NET) [5].

**Формулювання цілей статті**

Метою статті є аналіз можливих ефективних стратегій опанування психотравматичного досвіду в межах нарративного підходу.

## Виклад основного матеріалу дослідження

Люди постійно розповідають історії, як іншим, так і самим собі. Ми – це наші історії. Розповідаючи та переповідаючи життєві історії, людина змішує та видозмінює свої спогади, по-різному розподіляє життєвий досвід, тим самим конструює свою унікальну реальність. За допомогою історій-розповідей – наративів – особистісний досвід розміщується в континуумі «минуле – майбутнє», створюючи причинно-наслідкові зв'язки і, відповідно, цілі, іншими словами – завдяки наративу «час перетворюється у людський час» [6, с. 327]. Люди живуть в теперішньому, це час, який ними проживається. Особистість відтворює свої спогади в теперішньому і проектує в минуле, уявляє своє майбуття в теперішньому і проектує в майбутнє. Якщо минуле і майбутнє – проєкції сьогодення, тоді й історія (наратив), з якою людина себе ідентифікує, – також проєкція. Тому наратив потенційно мінливий у часі, він не встановлюється раз і назавжди, він гнучкий, його можна змінювати [4; 5; 6].

Внаслідок психотравми можуть залишитися болісні часткові спогади, які не об'єднуються у цілісну історію. Такі незасвоєні, неінтегровані в життєву історію людини фрагменти можуть переслідувати її у вигляді інтрузивних симптомів (нав'язливих спогадів, страшних снів, дисоціативних реакцій тощо). В результаті фіксації на травматичному минулому виникають психоемоційні проблеми на зразок синдрому ПТСР. «Травматичні події викликають порушення автобіографічної пам'яті, а відтак – послаблення контекстуалізації подій та посилення асоціативних зв'язків, що веде до розвитку симптомів повторного переживання» [2, с. 30].

Однією з основних причин, через яку залишаються симптоми травми, є поведінка уникання травматичних спогадів. Реакція уникання може проявлятися в «нехтуванні» як неусвідомленому ігноруванні інформації, значущої для вирішення проблеми. Індикатором процесу нехтування є пасивна поведінка у вигляді утримування

від дії, зверхадаптації, нервозності, безпорадності або насильства. Природно, що ця захисна стратегія дає можливість постраждалому ухилитися від неприємних думок і переживань, уникнути ситуацій та зустрічей з людьми, що так чи інакше нагадують про травму й викликають біль, напруження, тривогу, страх. Але така поведінка спричиняє лише тимчасове полегшення, не дозволяючи інтегрувати травматичний досвід в життєву історію особистості, перешкоджає прийняттю та опрацюванню травматичних переживань, тим самим унеможливує вироблення гнучкого способу подолання наслідків травми й вироблення нового конструктивного оцінювання травматичної події в довготривалій перспективі [7].

З огляду на особливості травматичної пам'яті, основна мета травмофокусованої наративної терапії – відновлення «лінії часу» через створення/перепроживання нового наративу травматичної ситуації. Для цього використовується спеціальна процедура поновленого «виписування» історії травматичної події – *наратизація*, яка дає можливість сконструювати усвідомлений цілісний, альтернативний наратив травматичної події. В результаті у людини з'являється нова історія, нові можливості та сподівання. Зазвичай, у ході наративної реконструкції клієнт отримує новий емоційний досвід та новий когнітивний конструкт (рекогніція) – ресурс для змін і досягнення стану особистісної інтегрованості, цілісності, автономності.

Наративна експозиційна терапія (NET) базується на теорії подвійного пред'явлення травматичних спогадів. Клієнт за допомогою терапевта конструює хронологічну розповідь про історію свого життя, фокусуючись на травмуючих переживаннях. В результаті фрагменти травматичного досвіду інтегруються в життєву історію клієнта. Метод NET не потребує від клієнта вибору однієї травматичної події зі всієї історії травми, а спрямований на аналіз всього життя людини, зміцнюючи тим самим відчуття особистісної ідентичності. В результаті повторного перегляду (re-visiting) травматичного досвіду від-

бувається переосмислення, яке дає клієнту можливість побачити події в контексті плину його життя, а не переживати повторно (re-experienced) ці події в теперішньому часі. Важливим терапевтичним ресурсом цього методу є створення після завершення роботи автобіографії клієнта в письмовому вигляді. Також перевагою методу є те, що процедура NET проста і зрозуміла для використання як психотерапевтами, так і консультантами в умовах надзвичайних ситуацій (війна, катастрофи тощо). Більшість NET-сесій проводяться з метою отримання детального опису подій, розташованих на «лінії життя» в контексті загальної біографії клієнта, терапевт прямує за клієнтом через всю «лінію життя» з самого початку і по актуальний момент [5].

Метод нарративної експозиції може включати елементи арт-терапії, зокрема такі творчі інструменти, як малювання, асоціативні картки, використання клаптиків тканин різного кольору, каміння, квітів (на зразок техніки «Мотузок історії»). Це допомагає прояснити контекст і дозволяє клієнту говорити крізь його власний досвід. Особливо корисно використовувати такий підхід у роботі з дітьми.

У ході теоретичного аналізу стратегій опанування психотравматичного досвіду в контексті різних психотерапевтичних напрямів нами було розроблено інтегративну модель «*терапевтичних сходинок*» *травмофокусованої нарративної реконструкції*, у якій було поєднано концептуальні підходи когнітивно-поведінкової, нарративної та транзактно-аналітичної терапії психотравми. У межах зазначеної моделі нами запропоновано використовувати психотерапевтичну техніку *травмофокусованої нарративної реконструкції*, в основу якої покладено елементи мультимодальної моделі лікування травми «SEE FAR CBT» M. Lahad, M. Doron [7; 8].

Яскравим прикладом ефективності використання нарративних практик опанування психотравматичного досвіду є численні історії-розповіді ветеранів, учасників бойових дій. Зокрема історія штабс-капітана Армії США у відставці Шайло

Гарріса, який пройшов крізь пекло війни в Іраку, зазнав жаклих фізичних і психологічних травм та зміг прийняти незворотні зміни свого життя. Ветеран написав книгу про «мою подорож крізь пекло, аби стати тією людиною, якою я став» [9], та знову і знову розповідає про те, що пережив, розповідає у різних куточках світу, різним аудиторіям, і кожна його розповідь надає йому сил, впевненості, бажання продовжувати повноцінно жити, долаючи наслідки травматичних подій минулого.

Підтвердженням актуальності, ресурсності та ефективності нарративного підходу в роботі з психотравмою є проведене дослідження переживання життєвих подій та конструювання життєвих історій учасниками АТО (в межах психологічної реабілітації військовослужбовців у санаторії «Остреч», м. Мена). Як зазначають автори дослідження, в результаті створення та оповіді життєвих історій в учасників сформувалося цілісне дистанційне ставлення до події, в деяких випадках зменшилася інтенсивність симптомів гострої травми, відбулася інтеграція події в особистісний досвід [10].

### **Висновки**

Ефективними стратегіями опанування травматичного досвіду є нарративні практики, зокрема автобіографування, нарративна реконструкція травматичних подій, травмофокусована нарративна реконструкція. Враховуючи специфічні характеристики травматичної пам'яті (фрагментованість, неінтегрованість), дієвим способом психологічного відновлення у посттравматичній ситуації можна вважати оптимізацію часової перспективи особистості, відновлення «лінії часу», реконструкцію життєвої історії, побудову й модифікацію нарративу травми.

Одним із продуктивних методів роботи з множинною психотравмою є нарративна експозиційна терапія. Запропонована психотерапевтична техніка травмофокусованої нарративної реконструкції дає змогу сконструювати усвідомлений цілісний, альтернативний нарратив травматичної події, в результаті чого людина отримує новий емоційний досвід та новий когнітив-

ний конструкт як ресурс для змін і досягнення стану особистісної інтегрованості, цілісності, автономності.

*Перспективу дослідження* ми вбачаємо в необхідності проведення більш ґрунтовного емпіричного дослідження можли-

востей використання наративних практик як копінг-стратегій особистості в умовах гострих соціогенних стресів та постстресових ситуацій, насамперед в аспекті оптимізації часового впорядкування та інтеграції психотравматичного досвіду.

### **Література**

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко... Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – 207 с.
2. Горбунова В.В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії / В.В. Горбунова // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві. – К.: Міленіум, 2015. – С. 26-35.
3. Титаренко Т.М. Самопомога у посттравматичній ситуації: практики автобіографування / Т.М. Титаренко // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Ів.-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. – Вип. 19. – Ч. 2. – 253 с. – С. 30-36.
4. Tosi M.T. Storie narrate e vissute: il copione in una prospettiva narrativa / M.T. Tosi // *Psicologia, psicoterapia e salute*, 2010. – № 16 (1). – P. 3-25.
5. Schauer, M. Narrative Exposure Therapy: A short Term Treatment For Traumatic Stress Disorders (2nd edition) / M. Schauer, F. Neuner, T. Elbert. – Cambridge, MA: Hogrefe Publishing, 2011 // Режим доступу: <http://narrative.ru/narrativnaya-ekspozitsionnaya-terapiya-net>.
6. Allen J. Narrative Theory, Redecision Therapy, and Postmodernism / J. Allen, B. Allen // *Transactional Analysis Journal*, October 1995. – vol. 25, 4. – P. 327-334.
7. Абаніна Г.В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій / Г.В. Абаніна // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – С. 427-433.
8. Lahad M. "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, O. Ayalon, M. Shacham. – Philadelphia, USA, 2013. – 288 p.
9. Гарріс Ш. Сталева воля / Шайло Гарріс. – Київ: Брайт Стар Паблішинг, 2017. – 280 с.
10. Кресан О.Д. Життєві історії учасників АТО / О.Д. Кресан // «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» : зб. статей. – К., 2016. – С. 50-53.