

Перехід від наративу життєвого сценарію до екзистенційного наративу: практика екзистенційного кризового консультування

Коніщев С. О.

*студент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: konischev.s@gmail.com*

Склярова Г. О.

*к. п. н., доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Кризові явища, такі як війна в Україні та пандемія COVID-19, а також глобальні тренди організаційного розвитку, а саме значне зростання вимог до швидкості та креативності у прийнятті рішень, розвиток ідей плоских структур, децентралізація, створюють нові виклики і можливості поглянути на світ іншими очима для окремих особистостей, управлінців, психотерапевтів та коучів.

Сучасні дослідження у сфері організаційного розвитку та групової динаміки все більше уваги приділяють поглибленню розуміння та аналізу того, як психічний стан, «внутрішній театр лідера» [1], біографічні патерни сприйняття, обробки інформації та побудови відносин, те що Ерік Берн назвав «життєвим сценарієм», впливають на прийняття управлінських рішень, роблячи їх сценарними, ригідними, не адекватними актуальним викликам. Тому саме аналіз формування життєвого сценарію керівників, оцінка впливу цього «несвідомого плану» на прийняття ключових управлінських рішень та розвиток організаційних відносин, а також дослідження підходів та розробка практичних рекомендацій щодо розвитку здатності створювати екзистенційні наративи майбутнього є важливими напрямками подальших досліджень.

Актуальність дослідження здібностей особистості, управлінця до створення наративу майбутнього також підсилюється через вплив кризового досвіду, яким є війна. Кризові події підсилюють ризики психічного регресу керівників та активації життєвого сценарію як ключового наративу, який визначає характер їхньої взаємодії з собою, з іншими та має негативний вплив на здібності до оцінювання реальності, що є критичним при прийнятті управлінських рішень.

Дослідженням формування та впливу життєвого сценарію займалися видатні розробники напрямку та практики транзакційного аналізу Ерік Берн, його учні К. Штайнер (матриця сценарію) та С. Карпман (драматичний трикутник як схема аналізу психологічних ігор) та послідовники Р. Ерскін (сценарна система), Х. Вікофф (типові жіночі та чоловічі сценарії), Б. Гулдінг та М. Гулдінг (вивчення заборон, що лежать в основі сценарію людини). Дослідженням життєвих сценаріїв в організаційному контексті займалися Ерік Берн (розробка організаційної теорії-ВОТ), Анне де Грааф та Клаас Кунст (взаємозв'язок корпоративної культури та сценарію), Дж. Хей (дослідження індивідуальних та професійних особливостей організаційної роботи), Р. Крауз (використання теорії сценаріїв в організаційних умовах, дослідження впливу несвідомих індивідуальних і групових процесів на ефективність організації) та інші.

Підхід наративної психології та психотерапії (М. Вайт, Д. Епстон, Дж. Брунер, М. Баль, М. Л. Крослі), що базуються на ідеї про те, що людина конструює свою Самість,

коли оповідає про своє життя та надає йому сенс у процесі та за допомогою своєї власної історії, допомагає у вирішенні задач усвідомлення базового, несвідомого, сценарного нарративу особистості, та виявлення його впливу на теперішній стан. Це дозволяє почати створювати екзистенційний нарратив майбутнього.

Проживання кризового досвіду війни конфронтує нас як особистостей з екзистенційними данностями, про які пише Ірвін Ялом у своїй роботі з екзистенційної терапії. Криза обмежує нашу Свободу, розгортає до Абсурду, підсилює Ізоляцію та скорочує дистанцію до Смерті. В такому життєвому контексті ми зустрічаємося з тривогою, провинною і соромом, що активують автоматичні програми реагування, якими є життєвий сценарій.

Спираючись на власну практику та досвід кризової роботи саме під час широкомасштабної війни в Україні (більше 300 годин індивідуальної кризової екзистенційної роботи, 230 годин групової роботи та супервізійних груп для підтримки практиків з кризового консультування) нами, разом з колегою та партнером Ю. Кравченко (екзистенційний психотерапевт, організаційний та екзистенційний коуч, консультант та супервізор) було розроблено авторський підхід до екзистенційного кризового консультування, який допомагає супроводжувати клієнтів, у т.ч. управлінців в переході від нарративу життєвого сценарію до екзистенційного нарративу.

З технічної точки зору екзистенційне кризове консультування допомагає перейти від психодинамічного нарративу життєвого сценарію до створення екзистенційного нарративу за допомогою чесного, персонального, фокусованого на актуальній ситуації Діалогу навколо екзистенційних тем, використовуючи їх як тематичні екзистенційні контейнери. Спираючись на надбання І. Ялома [2] та А. Ленгле [3] перехід від психодинаміки до екзистенційної динаміки відбувається як перехід від екзистенційних данностей (Свобода, Смерть, Абсурд, Ізоляція) до Екзистенційних мотивацій (Могти Бути, Любити Жити, Бути Собою, Мати Сенс).

Отже, вважаємо, що для фасилітації такого Діалогу екзистенційному кризовому консультанту можуть бути корисні такі навички чи компетенції:

- Контактування з людиною як особистістю, а не з проблемою чи симптомом та Співвіднесення з екзистенційним нарративом (“Про що суттєве тут йде мова?”). Треба мати змогу розгледіти в іншій людині Персональне, Вільне, Обираюче, Доросле, Здібне, Суб’єктне. Це допомагає перейти від психодинамічного нарративу до контакту з персональним, суб’єктивним.

- Екзистенційне Контейнування-допомогти людині побачити та “помістити” свою кризу в контекст екзистенційних тем, зайняти позицію, стати для себе більш ясною.

- Конфірмація або Підтвердження-підтвердження захистів, копінгів, здібностей, потреб, цінностей, здібностей, а також зв’язків з реальністю. Може бути у формі підтвердження, підсилення, підтримки, ситуативного підбадьорення.

- Конфронтація як здібність доповнити картину реальності. Наприклад, коли людина дивиться на реальність тільки з одного боку чи бачить себе тільки як не здібну, безпорадну чи безсильну.

- Контрактування як відновлення здібностей людини бути здібною. Наприклад, здібностей дбати про себе, дбати про інших, мріяти, страждати та творити.

Ключова ідея, що лягла в основу підходу екзистенційного кризового консультування полягає у тому, що під час пограничних ситуацій, прикладом яких є війна, дистанція до

екзистенційних данностей змінюється радикально. Це створює як ризики, так і умови для того, щоб управлінці ставали більш чутливими до екзистенційних наративів і краще усвідомлювали і зміцнювали свої стосунки з Буттям, Життям, Собою і Майбутнім. Перспектива екзистенційного кризового консультування полягає в тому, щоб через фасилітацію Діалогу з опорою на Контактування, Контейнування, Конфірмування, Конфронтування та Контрактування допомогти особистості зустрітися з кризою, не тікаючи від неї, розвинути здібності стати навпроти екзистенційних данностей, життєвого сценарію, тривоги, страждання, страху та відновити власні здібності мріяти, страждати, пам'ятати про свою скінченність та творити-тобто створювати більш правдивий екзистенційний наратив.

Список використаних джерел

1. Манфред Кетс де Вріс. *Лідер на кушетці. Клінічний підхід до зміни людей і організацій* — М., 2008. 336 с.
2. Ялом І. *Екзистенціальна психотерапія* / І. Ялом.-М.: Клас, 2004. 576 с
3. Ленгле А. *Person: Екзистенційно-аналітична теорія особистості: 36 статей.* М., 2009.
4. Ван Дорцен Е. *Екзистенційне консультування і психотерапія на практиці* / Ван Дорцен Е.-М.: ИОИ, 2020-368 с.