

Переваги використання наративного підходу в кризових життєвих ситуаціях

Варакіна Ю. М.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: varakinaym@krok.edu.ua*

Склярова Г. О.

*кандидат психологічних наук, доцент ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

На сьогоднішній момент багато людей перебувають у кризових життєвих ситуаціях через низку чинників, таких як втрати близької людини, хвороби, серйозні конфлікти. Найгостріше у наш час стоїть проблема стресу, викликаного війною. З кризовими ситуаціями, впоратись самостійно буває дуже складно, і тому багато людей шукають оптимальних шляхів виходу з цього стану. Саме через це розгляд питання допомоги особам в кризових життєвих ситуаціях є актуальним.

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися із цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Людина, що переживає життєву кризу, неспроможна залишатися незмінною: виникає жорстка необхідність подолати усталені установки і відмовитися від звичних форм поведінки.

Метою психологічної допомоги людині, яка перебуває в кризовій життєвій ситуації, може бути розвиток особистості, профілактика подальших нервово-психічних розладів, корекція гострих емоційних станів, психотерапія, реабілітація.

Одним з методів надання психологічної допомоги людям в кризових життєвих ситуацій-є наративна практика.

У психотерапії широко використовується наративний підхід, який знайшов своє відображення в наративній терапії [1]. У вітчизняній та зарубіжній практиці поряд з поняттям «нاراتивна терапія» використовуються «нاراتивна практика» та «нاراتивна техніка». Ці терміни визначають як синоніми.

Засновниками наративної практики були австралійські психотерапевти Майкл Уайт та Девід Епстон [2]. Серед фахівців, які творчо застосовують наративні ідеї та розробляють їх у нових напрямках, необхідно відзначити В. Діккерсона, Дж. Комбса, С. Мадігана, К. Томма, Дж. Фрідман, П. Шорта та ін.

Наративна терапія-це підхід до консультування та соціальної роботи, в якому: люди розглядаються як експерти власних життів; професійна позиція консультанта базується на поважному, зацікавленому ставленні до будь-яких людських історій (Людина-автор свого життя); передбачається, що проблеми відокремлені від людей, а самі люди досить компетентні і мають велику кількість здібностей та умінь, які можуть допомогти їм змінити незадовільні відносини з проблемою; важливими принципами є непідробна цікавість з боку терапевта та його щире бажання ставити запитання, на які він справді не знає відповіді, а отже, готовий почути та прийняти будь-що; терапевтична бесіда може прийняти будь-який напрям, завжди існує безліч можливих шляхів (немає якогось одного «правильного» ходу бесіди, відомого фахівцю як експерту); людина, що консультується у фахівця, відіграє істотну роль у визначенні ходу терапевтичного процесу [3].

Важливим принципом наративного підходу є неекспертна позиція практика. Фахівець вміє певним чином ставити питання, але він не є експертом з того, в якому напрямку та яким чином людині слід рухатись у житті. Людина сама є експертом власного життя. Тому наративний практик не нав'язує клієнту жодних методів, які вважає правильними. Швидше, терапевт постійно просить його вибрати з кількох можливих альтернативних напрямів розвитку розмови той, який найбільше підходить, є найцікавішим, перспективним і корисним. В результаті людина зміцнює контакт з тим, що для неї важливо в житті-цінностями, принципами, мріями, добровільно взятими на себе зобов'язаннями, що втілюються в історіях її життя.

Метою наративної практики психологічної допомоги людям в кризових життєвих ситуаціях є створення нових історій, відкриття простору для широкого поля альтернатив, переживання відчуття вибору [4].

Наративна терапія концентрується на дослідженні того, як досвід викликає очікування і як очікування потім переформовують досвід через створення оповідань. Іншими словами, розповіді про життя діють як фільтри, що відокремлюють той досвід або переживання, які не узгоджуються з сюжетною лінією, від того, що клієнт сприймає як істинний досвід свого життя. Якщо їх не можна відфільтрувати, події спотворюються до тих пір, поки не вкладатимуться в основну канву [5].

Наративна практика надання психологічної допомоги людям в кризових життєвих ситуаціях ґрунтується на двох основних принципах: усі думки та поведінка людини існують у культурних контекстах, які дають їм особливий зміст та значення; погляд людей на світ формується через комплекс, часто несвідомих процесів «просіювання» через власний досвід та вибір тих елементів, які найбільше відповідають домінуючій історії життя.

Наративні психотерапевти не вирішують проблеми. Вони зацікавлені у «пробудженні людей від гіпнозу» домінуючих культурних навіювань, щоб вони розширили діапазон вибору. Або, як люблять говорити наративні терапевти, їхня робота-це співавторство з клієнтами у створенні нових оповідань про себе.

Застосування наративної терапії має багато переваг.

1. Розвиток самосвідомості клієнта. Однією з найбільш очевидних переваг наративної терапії є самосвідомість, оскільки такий підхід вимагає того, щоб клієнт відокремився від наявної проблеми. Ця техніка не тільки полегшує тягар пошуку життєздатних рішень, але й дозволяє людині краще оцінити себе. Вона може проаналізувати свої звички, сильні та слабкі сторони та шаблони. Самосвідомість є важливою характеристикою, якою повинна володіти кожна людина, якщо вона серйозно хоче покращити якість свого життя. Зрештою, рішення кожної людини, хороші чи погані, визначають, наскільки добре їй у житті. Крім того, рішення особистості впливають на оточення людей, стосунки, роботу, соціально-економічний статус і багато іншого.

2. Підвищення особистої відповідальності. Підвищення особистої відповідальності клієнта є ще однією перевагою наративної терапії. Клієнтам регулярно пропонують оцінити свої дії, звички та рішення. Це заохочує людину почати спостерігати закономірності між своїм вибором і наслідками, які згодом впливають. В ході наративної терапії клієнти часто починають розуміти, що аби покращити якість свого життя, необхідно вносити у нього певні зміни. Успішні зміни способу життя за своєю природою вимагають певної особистої відповідальності.

3. Вдосконалення вміння приймати самостійні рішення. Хоча успіх, безумовно, означає різні речі для різних людей, нарративна терапія за своєю суттю обертається навколо допомоги людям у вирішенні їхніх проблем. Здатності вирішувати проблеми мають вирішальне значення в усіх аспектах життя. Люди, які вміють приймати рішення, мають значно більше шансів просунути далі в житті, ніж менш обізнані в цьому плані.

Незважаючи на методи, практики та численні переваги нарративної терапії, багатьом людям важко звернутися за професійною допомогою. Занадто часто до консультування, терапії та інших форм психологічної допомоги ставляться зневажливо. Деякі люди можуть уникати її через сором. В інших випадках людина може сказати собі, що вона є достатньо сильною, здатна вести власну битву та впоратися зі своїми життєвими проблемами. Хоча ця позиція проактивна та напориста, іноді навіть найсильніші та найздібніші люди потребують допомоги.

Наративна терапія, зрештою, полягає в полоданні внутрішніх особистих конфліктів і дозволяє клієнтові визначити свої здібності та сильні сторони, відокремлюючись від актуальної проблеми. Клієнти повинні завжди відчувати, ніби вони можуть розраховувати на своїх терапевтів і довіряти їм. Наративна терапія-це зростання, повага та прогрес. Кожного клієнта заохочують йти крок за кроком на своєму комфортному рівні та працювати, щоб покращити якість свого життя.

Ключові слова: наратив, наративний підхід, криза, кризова ситуація, психічний стан, психологічна допомога.

Список використаних джерел

1. Антоненко Т. Л. Технології становлення ціннісно-сислової сфери особистості студента. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2019. № 93(6). С. 16-29
2. Уайт М. *Карти нарративної практики: Введение в нарративную терапию*. М.: Ренезис, 2010. 326 с
3. Карсканова С. В. Використання наративу як методу соціально-психологічної діагностики особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С 30-35.
4. Шебанова В. І. Застосування інструментарію візуально-нاراتивного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 2018. № 24 (1). С. 381-402.
5. Drake D. *Narrative coaching // The Coaches' Handbook*. Routledge, 2020. P. 257-266.