

*Шебанова Віталія Ігорівна доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
Херсонського державного університету (м. Херсон)*

ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ У ПОДОЛАННІ КРИЗ Й ВІДНОВЛЕННІ ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ ТА ГАРМОНІЇ

На сьогодні наративний підхід широко застосовуються фахівцями при наданні психологічної допомоги, щодо розв'язання різного спектру психологічних проблем особистості, нормалізації психологічного стану особистості у кризових ситуаціях життя, відновленні внутрішнього ресурсу та гармонії, ефективного функціонування в соціальному просторі й часі.

Методологічну та теоретичну основу підходу складають ідеї культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, наративної психології (Брунер, 2003; Сарбін, 2004 та ін.), французької філософії постструктуралізму (Делез, 1993; Дерріда, 1973; Фуко, 1980 та ін.), антропології переживання (Гірц, 1973; Майерхофф, 1992; Тернер, 2001 та ін.), драматургічної соціології (Гоффман, 1986 та ін.). На думку П. Рея та С. Андерсона, більш правильним було б вважати наративну практику культурно-креативним підходом (Рей & Андерсон, 2001) (цит за В. Шебановою, Н. Тавровецькою) [3,].

Наративний підхід належить до нон-структуралістських. Прихильники наративного підходу поділяють уявлення про те, що будь-яке знання – це знання з певної позиції, тобто знання контекстуалізоване. *Жодне описання світу не може претендувати на універсальність, тому насправді можлива необмежена безліч описів світу.* Відповідно, до опису світу не можуть застосовуватися критерії «істинності» або «хибності», а тільки критерії правдоподібності, узгодженості (поряд з естетичними та прагматичними критеріями). Описи також відрізняються за тим, відкривають або закривають вони людині можливості для реалізації її цінностей, мрій, надій тощо. *Коли в житті людини домінує історія, яка закриває можливості, ми можемо говорити про існування проблеми.* Однак у житті людини завжди со-існує безліч історій і крім *проблемної історії (тієї, яка домінує), є ще альтернативні (бажані) історії.* Жодна проблема не захоплює життя людини на 100%. Інакше кажучи, крім «проблеми» в житті людини завжди присутні інші області (сфери, зони, моменти життя), які цією проблемою не є. Завжди є якісь ресурси та якийсь досвід, на основі яких можливо реалізувати наміри і досягти поставлених цілей (які, однак, поки не включені в життєву історію людини).

Реалізація наративного підходу здійснюється завдяки створенню усних та письмових текстів під час психокорекційної терапії. Поєднання вербального творчого продукту з метафоричними асоціативними картами, фотографіями, листівками, малюнками, мандалами тощо дозволяє виокремлювати візуально-наративний підхід. «Тексти» як відгук на візуальні стимули (асоціативні карти, фотографії, малюнок, мандалу та ін.) можуть бути будь-якого характеру (біографічного або фантазійного) та будь-якого стилю (проза, римовані та неримовані вірші, казки, особисті історії, есе та ін.). В одному варіанті

візуальний ряд може бути первинними, а тексти вторинними. При цьому «текстом» може бути просто розгорнутий коментар учасника групи (клієнта) або творчий авторський текст, який складає клієнт. В іншому варіанті, навпаки, первинними можуть бути тексти, а до них потім добираються візуальні стимули, які теж у подальшому описуються та аналізуються в їхньому зв'язку з реальним життям (реальною життєвою історією) клієнта.

Серед *принципів наративної* терапії виокремлюють насамперед: взаємну повагу, рівність позицій терапевта і клієнта, підтримку, відкритість, довіру, співробітництво, щирий інтерес, позицію «не-знання», стимулювання прагнення «стати творцем своєї унікальної історії», фокусування уваги клієнта на позитивних моментах його життя (тобто на тих моментах життя, коли людина виявляла кращі, сильні сторони своєї особистості і демонструвала свої можливості).

У практичній роботі психолога як ведучого групи (або під час індивідуальної психокорекційної терапії) застосування візуально-наративного підходу передбачає організацію сприятливих умов щодо створення творчого вербального продукту учасниками групи (клієнтом) своєї «особистої історії». Створення таких історій на основі візуально-наративного підходу дозволяє людині досліджувати значення вербальних і/або візуальних образів, встановити між ними логічні зв'язки, організувати та осмислити свій досвід, відчутти спадкоємність досвіду, висловити своє світосприйняття, усвідомити свою ідентичність і зв'язок особистої історії з соціокультурним контекстом. Чимале значення у межах візуально-наративного підходу має рефреймінг, який дозволяє змінити значення образів залежно від контексту, що фактично означає «переписування» проблеми або особистої історії людини.

У власній психоконсультаційній та психотерапевтичній роботі ми часто застосовуємо різноманітні техніки, які є інструментом екстерналізації вербальної продукції: есе, особисті історії, казки, вірші (зокрема, сінквейн та акровірш) і безліч різноманітних вправ на основі метафоричних асоціативних карт, які теж, звичайно, супроводжуються розгорнутим коментарем клієнта. Досвід нашої науково-практичної роботи дозволяє стверджувати про високу ефективність застосування техніки «складання віршів» під час надання психологічної допомоги при вирішенні психологічних проблем різного роду. Техніки, які презентовані нами у наших попередніх публікаціях [1; 2] дозволяють з одного боку, діагностувати актуальну проблематику клієнта, його емоційний стан, копінг-стратегії поведінки, а з іншого – допомагають актуалізувати та висловлювати значущі для себе почуття і ідеї, які здатні передати персональне ставлення до себе і світу і надають той нарративний матеріал, спираючись на який клієнт починає: усвідомлювати та змінювати власне ставлення до проблемної, критичної ситуації власного життя; змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї; знаходити ресурси щодо її подолання, завдяки чому у нього з'являються нові вектори конструювання свого життєвого шляху.

Список літератури:

1. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.
2. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
3. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості // *Психолінгвістика. Psycholinguistics*. 2018. Вип. 24 (1). С. 381–402. doi: 10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402

Дата надсилання тез 15.02.2019