**Інновації соціальної роботи:**

**філософія, психологія, соціологія**

**Дем’яненко Ю.О.**

кандидат психологічних наук,доцент кафедри соціології і психології

Чернігівський національний технологічний університет

м. Чернігів,Україна

**НАРАВТИВНИЙ МЕТОД У НЕДИРЕКТИВНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ КРИЗОВИХ КЛІЄНТІВ**

Одним із видів психологічної допомоги людям, що знаходяться в кризовій ситуації, в умовах стресу, є консультування клієнта, в ході якого відбувається аналіз проблем, прояснення конфліктних зон та пошук шляхів вирішення проблемної ситуації.

У роботі з такою групою клієнтів слід враховувати їх схильність до довготривалого переживання негативних емоцій, болісного переживання критики, підвищеної чутливості, вразливості. В таких випадках не можна використовувати директивні методи роботи. З огляду на емоційну привабливість та необхідність зміни стандартних способів поведінки для вразливих груп клієнтів більш привабливою є наративна концепція.

У руслі даної концепції негаразди та невдачі людей у досягненні своїх цілей пояснюються тим, що вони „зациклюються в патернах поведінки, які повторюються, усе наполегливіше й наполегливіше намагаються застосувати одне й теж „рішення” [8;21]. Звідси основне завдання терапії – виявити ці патерни, зруйнувати їх і спрямувати людину в бік нових моделей поведінки.

Оскільки людині притаманна мовна свідомість – усі події її життя, усі її знання структуруються в історії і мають вигляд текстів-розповідей. Крім того, людина – істота, що схильна до інтерпретації, відповідно розповіді можуть використовуватися для осмислення та опису власного досвіду. Завдяки наративу, різні життєві ситуації формуються в єдине ціле й дозволяють людині створити відчуття послідовності та неперервності життя. „Ми надаємо значення нашому досвіду так само, як ми живемо нашим життям.” [A.Morgan] Оповідь життєвої історії визначає ступінь інтегрованості власного досвіду особистості, а те значення (негативне чи позитивне), яке надає людина подіям у своєму житті, безпосередньо визначає та складає сутність її життя в майбутньому. Розуміння життя як тексту „дозволяє звичайну життєву подію розглядати по-новому, по-різному, граючись із нею, згадуючи вже прочитане, побачене” [3;119].

Дж. Фридман. і Дж. Комбс вважають, що кожна подія, яка запам’яталась, складає історію, котра разом з іншими, схожими історіями складає життєвий наратив. У життєвих розповідях виділяють домінуючі історії та історії-альтернативи. Домінуючі наративи визначають перевагу певних форм поведінки та переконань, які є звичайними для людини. „У кожному моменті нашого життя, кожним своїм життєвим актом ми здійснюємо взаємодію між нашими домінуючими й альтернативними історіями, знову й знову надаючи зміст нашому досвіду” [3].

Сукупність домінуючих історій створюють життєву реальність людини, і вона схильна бачити свій досвід через призму цих історій. Усе, що суперечить цій реальності, не вписується у її рамки, залишається поза увагою людини, тим самим втрачається можливість осягнути різноплановість дійсності. Домінуючі наративи підтримують та поглиблюють проблеми людини, пригнічують її життя. Так, П. Ватцлавік вважає, що „основною помилкою, в яку ми впадаємо, є неявне допущення того, що більш-менш сприятливе конструювання дійсності призводить до впевненості в тому, що світ є насправді таким і що тим самим досягнута деяка кінцева правильність і достовірність. Це призводить до того, що всі інші сконструйовані дійсності розглядаються як неправильні, а альтернативна дійсність не береться до уваги навіть тоді, коли наше власне бачення світу стає анахронічним і в через те менш пристосованим.”[1;104] Психолог, який працює в наративному напрямі, має допомогти розвинути здатність винаходити та розуміти домінуючі історії і разом із клієнтом простежити вплив цих історій на життя і взаємостосунки з іншими. П.Ватцлавік пропонує замість адаптації, в розумінні кращого пристосування до надуманої „реальної дійсності”, говорити про краще пристосування даної фікції дійсності для досягнення конкретної мети. Тобто основним завданням у роботі спеціаліста та клієнта є побудова мультимодальної дійсності, яка при необхідності здатна трансформуватися. Проте клієнт повинен сам визначити, що для нього є „добрим”, а що „поганим”, в якій дійсності він бажає далі жити, яка історія є для нього прийнятною. Даний аспект не означає відмову від попереднього досвіду, він передбачає гармонійне співіснування травмуючого, негативного досвіду зі ставленням до нього. О.М. Шиловська вважає, що прийняття досвіду є прийняттям власної особистості. „У такому ставленні до себе людина стає більш цілісною, дієвою, в неї виявляється менше невротичних розладів, змінюється самосприйняття, вона стає більш відкритою для свого досвіду, не відкидаючи травмуючої ситуації минулого”[6;88]

Для зміни способу мислення наративна психологія передбачає осмислення, інтерпретацію, конструювання, реконструювання власного досвіду. Дані компетенції формуються за допомогою деконструктивних запитань, які спонукають людей розглядати наративи з різних ракурсів, піддавати переосмисленню. Ці процеси спонукають до конструювання нового аспекту дійсності. Згідно з тлумаченням Ж. Дерріда, деконструкція передбачає штучний розподіл цілого на частини з метою зрозуміти, як це ціле формувалось. Головним у деконструкції вважається зрозуміти той спосіб, у якому старе поняття починає означати дещо зовсім інше, відмінне від попередньо означеного. Завданням терапевта є фіксація теоретичного і практичного ефекту нового розуміння. Така обробка проблемно-насиченого наративу дає можливість звільнитись від неконструктивних способів осмислення власного досвіду та створює підґрунтя для розвитку альтернативної історії. Крім того, деконструктивні запитання дозволяють з’ясувати тактику та способи функціонування проблеми, що складає основу для подальшої роботи з нею. Слід зауважити, що деконструкції піддається не сам текст, а лише ставлення до нього, оскільки, згідно з поглядами структуралістів, у тексті „головне не зміст, а універсальні ментальні операції, котрі його структурують, - засоби класифікації та організації реальності” [2]. Деконструкція спрямована на вивчення особливостей історії, яку розповідає людина, але без конкретизації і посилення безпомічних, болісних і патологічних аспектів історії.

Елліс Морган виділяє такі завдання у спільній роботі терапевта та клієнта в ході деконструктивного опитування:

* дослідити ідею в контексті, який може підтримувати існування проблеми;
* простежити історії цих ідей: як вони прийшли в життя людини;
* питання на оцінку впливу ідей: допомагають чи ні?
* виявлення унікальних епізодів;
* дослідження унікальних епізодів для відкриття альтернативних історій.[5]

Отримання клієнтами вміння розглядати свої історії з різних сторін, помічати, як та чи інша історія сконструйована, дозволяє їм у подальшому балансувати між домінуючими та альтернативними історіями їх життя.

Е. Жорняк вважає, що дані компетенції розвиваються в ході наративної бесіди, яка змінює репертуар знань, який людина використовує для інтерпретації досвіду, а відповідно, змінюється сам досвід і домінуюча історія.

Згідно з соціально-конструктивиським підходом, в реальному світі немає абсолютних істин, реальність заломлюється через призму суб’єктивного сприйняття. Людина не може об’єктивно пізнати реальність, вона може лише інтерпретувати досвід у ході творення наративів. Ж. Дерріда та інші конструктивісти вважають, що немає сенсу шукати „реальну” чи „істинну” суть тексту, оскільки всі наративи мають прогалини і подвійний зміст. Людині залишається тільки обрати, у якій реальності їй існувати, яка життєва історія відповідає сутності її „Я-концепції”, і на основі цього надати життю відповідної забарвленості. „Емоційний настрій визначає вибірковість у сприйнятті об’єктів, подій, реалій навколишнього й уявного середовища, котрі, опинившись за емоційним тоном резонансним відносно стану душі, створюють візерунок асоціативних зв’язків, які виступають матеріалом для формування концептуального образу світу” [7;165-166]. Таким чином, утворюється нові позитивні домінуючі наративи, історії життя.

Для роботи з текстами наративні терапевти використовують запозичені в постструктуралістів ідеї:

* інтертекстуальності – тексти існують у просторі інших текстів;
* нескінченності інтерпретації тексту – скільки читачів – стільки інтерпретацій;
* концепція неподільності тексту від контексту, де контекст розуміється як точка відліку, відносно якої здійснюється інтерпретація подій, тобто один і той самий текст в залежності від контексту може оцінюватись по-різному.

Використовуючи названі ідеї, психотерапевти намагаються у всьому різноманітті історій відшукати ті варіанти осмислення дійсності, за допомогою яких можна сконструювати позитивну модель сприйняття реальності і переосмислити минуле таким чином, щоб спонукати нове бажане бачення майбутнього. О. Шиловська так характеризує можливості наративної терапії: „Наративна терапія пропонує людям можливість розповісти та пере-розповісти, втілити та перетворити історії свого життя, яким людина надає перевагу, перетворити унікальні, випадкові, суперечливі події її життя на важливі, значимі епізоди; відкрити альтернативні знання та вміння” [6;88]. Відповідно ці знання та вміння допоможуть людині переосмислити негативне ставлення до проблем та навчать її свідомо впливати на оцінку оточуючого середовища, пов’язувати події, що відбуваються з нею, із позитивними моментами досвіду, які мають вплив на життєві проблеми.

З точки зору наративних терапевтів, проблеми можуть „вижити”, якщо вони підтримуються певними ідеями, установками, переконаннями. Клієнти з серцево-судинними захворюваннями схильні до певних настанов, які часто культивуються в суспільстві. Як показують дослідження (Ф. Александер, Л.Ф. Ніколаєва, Л.Є. Панін, В.П. Соколов.), ці люди схильні вважати, що необхідно стримувати власні емоції, агресивні прояви треба пригнічувати, сльози – це вираз своєї слабкості, довіряти можна тільки собі та ін. У даному контексті наративна терапія дозволяє позбавитись від негативних настанов шляхом усвідомлення нераціональності їх використання у деяких життєвих ситуаціях, переосмислити життєві позиції, віднайти конструктивні способи „спілкування” з навколишнім середовищем, тим самим змінюючи ригідні особистісні смислові утворення. Б.В. Зейгарник відзначала, що смислові утворення, будучи породженням життєдіяльності людини, включаються в цю діяльність і тим самим починають виконувати функцію контролю за життєдіяльністю. „Зміна діяльності людини, її вчинків опосередкована зміною смислоутворюючих мотивів, зміною ставлення людини до світу, до себе й до інших людей” [3;11].

Наративні терапевти наголошують, що провідною ідеєю в психокорекційній роботі є усвідомлення того, що будь-якій історії властиве різноманіття можливих смислів, відповідно, у будь-якої людини існує життєвий досвід, що виходить за межі домінуючих історій, які витіснили цей досвід [6;90]. Основна мета, на думку Дж.Фридман і Дж. Комбс, полягає не тільки в тому, щоб допомогти сконструювати історії, котрі відображають та описують досвід, а й у тому, щоб сконструювати історії, котрі люди можуть переживати в манері, якій надають перевагу. Відповідно психотерапія допомагає покращити життя людини за допомогою формування ставлення до власних наративів не як пасивно отриманих, а таких, що активно сконструйовані власною свідомістю.

Таким чином, наративні методи психотерапевтичної роботи дозволяють людям вирішити такі проблеми:

* відокремити життя і стосунки від тих знань та історій, які, на думку клієнта, вже вичерпали себе;
* звільнитися від домінуючих історій;
* заохочують людину переписати історію свого життя у відповідності до альтернативної історії, якій вона надає перевагу,
* розповіді значимих історій вголос дозволяють зробити події, про які йде мова, реальнішими.

Це направлення у консультуванні дозволяє людям позбавитись стереотипного сприйняття себе і світу, змінювати неконструктивні реакції на важкі події в житті та відпрацювати позитивний спосіб мислення, та переусвідомити власні негативні переживання, мінімізуючи повторне негативне переживання психологічних травм.

**Список використаних джерел**

1. Ватцлавик П. Конструктивизм и психотерапия / П. Ватцлавик // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 101 – 113.
2. Воробьева А. В. Текст или реальность: Постструктурализм в социологии знания [Электронный ресурс] [www.i-u.ru](http://www.i-u.ru).
3. Жорняк Е. С. Нарративная психотерапия / Жорняк Е. С., Савельева Н. В. <http://narrapractice.narod.ru/kj-ns.htm>
4. Зейгарник Б. В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии / Б. В. Зейгарник // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. – 1981. – № 2. – С. 9 – 15.
5. Морган Е. Что такое нарративная терапия? <http://community.livejournal.com/narratoria/9809.html#cutidl>
6. Наративні психотехнології. / [Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцул С.Ю.]. – К.: Главник, 2007. – 144 с. (Серія «Психол.інструментарій»).
7. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / Петренко В. Ф. – Москва : Издательство Московского университета, 1988. – 208 с.
8. Фридман Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия / Фридман Дж., Комбс Дж. ; пер с англ. В. В. Самойлова. – Москва : Независимая фирма “Класс”, 2001. – 368 с.
9. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зингер Д. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 265 с.
10. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Актуальні проблеми сучасної української психології. – 2003. – Вип. 23. – С. 15 – 24.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дем’яненко Ю.О. Наративний метод у не директивному консультуванні кризових клієнтів \_ Ukraine-EU. Modern technology, business and law: collection of international scientific papers: in 2 parts.– Chernihiv : CNTU, 2015.- Part 2 : Modern engineering. Sustainable development. Innovations in social work: philosophy, psychology, sociology. Current problems of legal science and practice. – Р.144-147