

НАРАТИВНІ ПРАКТИКИ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ МЕДІАТРАВМУЮЧИХ ВПЛИВІВ

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

м. Київ

Анотація. Проаналізовано специфічну природу травматичної пам'яті та ефективність інтеграції фрагментарних травматичних спогадів у життєву історію клієнта для подолання наслідків медіатравмуючих ситуацій. Представлено модель «терапевтичних сходинок» травмофокусованої наративної реконструкції та психотерапевтичну техніку наратизації травматичної події. Запропоновано медіапрактику «наративний кінопоказ».

Ключові слова: психотравма, медіатравма, наративні практики.

Аннотация. Проанализирована специфическая природа травматической памяти, эффективность интеграции фрагментированных травматических воспоминаний в жизненную историю клиента для преодоления последствий медиатравмирующих ситуаций. Представлена модель «терапевтических ступеней» травмофокусированной нарративной реконструкции, а также психотерапевтическая техника наратизации травматического события. Предложена медиапрактика «нарративный кинопоказ».

Ключевые слова: психотравма, медиатравма, нарративные практики.

Summary: Analyzed a nature of traumatic recollection, effectiveness of integration of fragmented traumatic recollections into the client's life history for remedial actions taken after media trauma situations. Presented an model of «therapeutic steps» for trauma-focused narrative reconstruction and psychotherapeutic technique of narratization of traumatic event. Proposed a media practice «narrative movie screening».

Key words: psycho trauma, media trauma, narrative practices.

У травмуючих умовах сьогодення, коли військові конфлікти, бойові дії, інформаційна війна стали реальністю нашої країни, особливо важливо зміцнювати, посилювати або ж відновлювати у людини відчуття сталості світу, віднаходити ресурси досягнення цілісності особистості, усвідомлювати можливості її інтеграції та ідентифікації.

Фахівці, які працюють з ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), зазначають, що внаслідок психічної травми виникає фрагментація часових переживань, порушення послідовності подій, фіксація на певному часовому модусі. Травматична пам'ять переживається як «тут і тепер», не має «мітки

часу», не інтегрована в автобіографічну пам'ять. Відповідно важливим аспектом роботи із травмою є відновлення «лінії часу», реконструкція життєвої історії, побудова й модифікація нарративу травми (В. В. Горбунова, Т. М. Титаренко, М. Т. Tosі та ін.).

Мета дослідження – апробація використання нарративних практик в роботі з психотравмою, зокрема – з медіатравмою.

Ефективним підходом в роботі з постратравматичними стресовими розладами визнається травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, яка охоплює різні терапевтичні інтервенції, спрямовані на рекогніцію та повторне переживання травматичних ситуацій. Одним з продуктивних методів травмофокусованих втручань є *нарративна реконструкція*.

У ході психотерапевтичної роботи з особами, що мають у своїй життєвій історії психотравми, нами запропоновано використовувати психотерапевтичну техніку *травмофокусованої нарративної реконструкції*, яка включає елементи моделі лікування травми «SEE FAR CBT» (автори М. Lahad, М. Doron).

Техніка травмофокусованої нарративної реконструкції полягає у послідовному, поетапному відтворенні нарративу травми клієнта в уявному просторі за допомогою асоціативних карток. На початку та наприкінці процесу нарративної травмофокусованої реконструкції клієнту пропонується процедура мобілізації ресурсів – ресурсінгу (Resourcing) за методом BASIC RH (М. Lahad). Протягом терапевтичного процесу клієнту пропонується здійснювати суб'єктивне оцінювання стану дистресу – SUDs (Subjective Units of Distress Scale).

Для умовного зображення процесу травмофокусованої нарративної реконструкції нами запропоновано модель «терапевтичних сходинок», яка включає такі компоненти, як: реконструкція життєвої історії,

перепроживання нового наративу, перерішення, рекогніція, рескрипція, реінтеграція.

Розроблена психотерапевтична техніка травмофокусованої наративної реконструкції дозволяє сконструювати усвідомлений цілісний, альтернативний наратив травматичної події, в результаті чого людина отримує новий емоційний досвід та новий когнітивний конструкт як ресурс для змін і досягнення стану особистісної інтегрованості, цілісності, автономності.

Ресурсом подолання наслідків медіатравмуючих впливів може бути медіапрактика «нарративний кінопоказ» – перегляд фільму як візуального наративу з наступним обговоренням у нарративному контексті. Фокус уваги – контексти, які актуалізує кінопоказ й саме обговорення, в ході якого можливо деконструювати вплив фільму на глядача.