

*Тетяна Михайлівна Титаренко*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

*Член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор*

*м. Київ*

## **САМОДОПОМОГА У ПОСТТРАВМАТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ: ПРАКТИКИ АВТОБІОГРАФУВАННЯ**

Анотація. У статті розглянуто ціннісно-смісловий, композиційний, комунікативний впливи на практики автобіографування. Визначено наступні способи самодопомоги: наративне «штопання дірок» в особистісній історії, осмислення протилежних точок зору на пережите, ментативний монтаж вже відомих оповідань, фрагментацію наративу, перефокусування автобіографії, змінювання адресатів оповідання, усвідомлення цілеспрямування практик автобіографування, моделювання переходу між повсякденними, фоновими і ризикованими, перетворювальними практиками.

Ключові слова: способи самодопомоги, автобіографування, ціннісно-смісловий, композиційний, комунікативний впливи, наратив-ментатив, фонові і перетворювальні практики.

**T. M. Tytarenko**

## **SELF-HELP IN A POST-TRAUMATIC SITUATION: PRACTICES OF THE AUTOBIOGRAPHY MAKING PROCESS**

Summary. Valuable-semantic, composite, communicative influences on practices of the autobiography making process are considered in the article. The next ways of the self-help are defined: narrative "repair of holes" in personal history, judgment of the opposite view points on endured, mentative installation of already known narrations, fragmentation of narrative, autobiography refocusing, change of a narration recipients, awareness of the focus of autobiography making process practices, transition modeling between daily, background and risky, reformative practices. Keywords: ways of the self-help, the autobiography making process, valuable-semantic, composite, communicative influences, narrative-mentative, background and reformative practices.

Сьогодні, коли всі ми глибоко травмовані загибеллю великої кількості людей і агресією сусідньої країни, дуже важливо вистояти. Ми повинні будь що подолати розпач, горе, відчай, ненависть, біль, щоб зберегти себе, свою сім'ю, своїх рідних, свою країну. Мир, спокій і злагода навколо ніколи не виникнуть, якщо не працювати над миром, спокоєм і злагодою всередині кожного з нас. Лише внутрішня збалансованість, витривалість, стійкість допоможуть

поступово подолати наслідки страшної політичної, економічної, моральної кризи, що її гостро переживає Україна. Отже, *актуальність* дослідження практик, завдяки яким особистість вибудовує власний життєвий шлях, створює свою історію і планує майбутнє, навряд чи потребує додаткових аргументацій.

*Метою* роботи є пошук способів оптимізації практик особистісного автобіографування.

Під автобіографічними практиками маємо на увазі конструювання особистістю власного життя у текстовій, тобто вербалізованій, осмисленій, відрефлексованій формі. Йдеться про вербалізування, осмислювання, рефлексування, які саме в автобіографічних практиках ніколи не стають остаточно завершеними. Ідентичність в цих практиках постійно (ре/пере/де)конструюється. Наративне «я» є суб'єктом у процесі, і тому воно завжди змінюване і суперечливе [4].

Невеличких оповідань з приводу одного конкретного життя може бути досить багато, і їхні сюжети можуть розгортатися зовсім по-різному. Про одруження, розлучення, зраду, участь у політичному протистоянні можна розповідати як про взаємопов'язані етапи життя, а можна доводити їхню автономність одне від одного; можна будувати сюжети в оптимістичному ключі саморозвитку, а можна акцентувати увагу на накопиченні стресових перевантажень; можна визначати власну роль у кожній події, а можна шукати зовнішні причини того, що відбувалося, чи говорити про наявність (відсутність) підтримки з боку рідних і друзів.

Автобіографічні практики у своїй грі з реальністю набувають гіпертекстуального характеру. І тому саме текстові (наративно-ментативні) критерії стають у нагоді при їхньому аналізі. Адже автобіографії дуже рідко витримуються у якомусь одному жанрі. Частіше це поліжанрові тексти, з елементами трагедії і комедії, казки і мелодрами, сповіді і повчання.

Головна дійова особа автобіографії – це власний бажаний, ідеалізований, більш-менш нафантазований, вимріяний образ, який творить автор, лише частково усвідомлюючи міру власної гри з реальністю, і транслює наратор зі своїми варіаціями, що залежать від його ставлення до слухача, міри довіри, ступеня взаєморозуміння. Всі творчі автобіографічні «я» постійно перебувають у складній взаємодії, безперервному діалозі.

Чи є відмінності між жіночими і чоловічими автобіографічними практиками? За даними Т.С.Ільїної, жінки у власних автонаративах набагато більше уваги приділяють приватному життю, говорять про одруження, народження дітей, стосунки в сім'ї. У чоловіків ця тема зведена до мінімуму, натомість вони акцентують увагу на отриманні освіти та професійній самореалізації. Крім того, у жіночих біографіях менше індивідуальної мобільності і більша зануреність у сімейні зв'язки. По-третє, жінки, пояснюючи власне життя, більше говорять про вплив зовнішніх обставин, не наважуючись кваліфікувати власну біографічну активність як цілеспрямовану поведінку. Чоловіки в оцінці життєвого шляху менш схильні залежати від обставин і частіше приписують керівництво життям собі особисто [див.6, с.392].

Кожна людина, переосмислюючи власний досвід, з роками вдається чи то до все більшої, чи до меншої кількості версій його тлумачення. Хтось стає ригіднішим у своїх інтерпретаціях, а хтось набуває гнучкості і мудрості,

навчаючись бачити своє життя з дуже різних ракурсів, враховувати все більше різноманітних контекстів. Тут не може бути однозначного позитиву-негативу, правильних чи неправильних оцінок того, що відбувалося. Жодна з оповідних версій історії життя не є кращою чи вірнішою по відношенню до інших, вона просто інакша.

Оскільки розповіді про життя реально це життя змінюють, впливаючи на спосіб його конструювання, то якщо таких розповідей про один і той самий травматичний період стає більше, зміни, що відбуваються, можна вважати зваженішими, осмисленішими, більш підготовленими. Але сподіватися, що кожна людина колись створить зовсім несуперечливу цілісну історію про все своє життя навряд чи доцільно.

Особистості без власної історії не буває, як не буває її без культурної контекстуальності. Обриви контексту, які спостерігаємо сьогодні, є наслідком гострого і хронічного стресу, що розривають звичні взаємини, змінюють способи самореалізації, цінності, уподобання, частково руйнують ідентичність. Людина потребує досить багато часу, щоб відновити втрачений зв'язок часів, подолати обрив і написати для себе нову життєву історію, в якій розломи не замовчуються, не ігноруються, а певним чином пояснюються, коментуються, інтерпретуються.

Отже, один із способів оптимізації текстуальних практик автобіографування – це «штопання», «латання» дірок в особистісній історії. Інструментом такого «штопання» стає наратив як композиційно-смісловий компонент автобіографії.

Наратологічний інструментарій не є єдиним зручним інструментом для аналізу життєконструювання так само, як він не повністю охоплює, наприклад, плинну реальність, створювану кінематографом [див. 3]. Однак якщо можна успішно аналізувати кадр як мінімальну одиницю візуального сюжетного оповідання, то можна теж саме робити і з аналізом життя у всій його непередбачуваній текучості і пластичності. І тут «кадром», тобто мінімальною наративною одиницею автобіографії, стане новий зв'язок між певними подіями, наприклад. Такою мінімальною одиницею можна назвати і введення нового міні-контексту, завдяки якому відбувається переінтерпретація пережитого і побаченого. Є сенс називати цей міні-контекст новою точкою зору. За Л.В.Татару, точка зору – це позиція (часова, персональна, мовна та модально-оцінкова), з якої розглядають світ історії. Інформаційна війна, жертвами якої стала сьогодні величезна кількість людей, ведеться саме завдяки вмілому маніпулюванню точками зору.

Від точки зору, безумовно, залежить і ціннісно-сміслові аспекти історії життя, і її комунікативні характеристики. Тому усвідомлення і прийняття наявності різних, інколи протилежних точок зору на все, що відбувається з нами, стає важливим способом оптимізації практик автобіографування.

Автобіографування зазвичай складається як з текстів-оповідань, що мають назву наративних, сюжетно організованих, так і з текстів-роздумів, які називають ментативами. Ще один спосіб оптимізації автобіографування – це новий монтаж вже відомих, апробованих людиною наративів. Інструментом, чи способом такого монтажу може стати ментатив, який разом із наративом слід віднести до композиційно-сміслових утворень.

Завдяки ментативу особистість виходить за межі одного конкретного наративу, трансцендує, переходить у «за-текст». Цей крок зазвичай мотивується самою логікою розгортання автонаративу. Ментатив стає способом «монтажу» окремих наративів, поєднання їх у сюжет, створення нової композиції. Тепер вже не сюжет окремого наративу, а монтаж кількох наративів працює на переживання власного життя як цілості, вмотивованої послідовності, невимушеної каузальності. Так певна екстраординарна подія згодом втрачає свою надмірну вагу і стає просто елементом подієвого ряду чи, навпаки, якійсь малоусвідомлений на певному життєвому етапі епізод раптом набуває вирішального значення у світлі нових подій, планів і намірів.

Інколи людині здається, що окремі сюжети вже себе вичерпали (наприклад, у психотерапевтичних сесіях), що її наративи завершені. Але це лише проміжний фінал, після якого відбувається перехід від одного, нібито застарілого оповідання про себе до іншого, актуальнішого. Фінал завжди залишається відкритим, поки людина у змозі продукувати історії про себе і своє життя, поки особистість залишається живою, тобто спроможною до змін. Ніяких кінцевих підсумків не існує, поки залишаються життєві перспективи.

Важливою стає роль переходів між наративами як своєрідних наративних пауз, тобто семантично навантажених пустих місць у наративній конструкції, завдяки яким відсутність текстуально оформлених зв'язків сприймається як значуще мовчання: воно говорить нам про героя, про історію його душі щось дуже важливе, що неможливо передати словами. Відстежувати *історію людської душі* неможливо, якщо спиратися на марну, даремну для її розуміння тривіальну лінійність, сюжетну чи наративну. [1].

Невербалізовані частини наративу, пустоти, створюють напруження у наративній конструкції, як слушно зауважує В.Ш.Кривонос. І ця конструкція ніби розпадається на окремі внутрішньо завершені фрагменти. Водночас пустоти породжують смислову місткість тексту як цілого. Заразом наративна конструкція маркує та посилює структурну роль пустот, надаючи їм функції семантичних зв'язок, що поєднують розриви в оповідній тканині.

Паузи, пустоти, темпоральні перериви, зяяння у сюжеті свідчать не лише про залежність подієвого ряду від пам'яті оповідача, механізмів його самоцензури [2], психічного стану чи мотиваційно-ціннісних утворень. Це не тільки недолік наративу, який ми долаємо штопанням дірок в автонаративі. Насправді фрагментація наративу - це один із способів оптимізації автобіографування як внутрішньо виправданий прийом сюжетоскладення.

Завдяки паузам сюжетно-нاراتивна інтрига переривається, розгалужується, і історія життя автора стає історіями реалізованих і нереалізованих можливостей автора і кожного з тих, хто його слухає, сприймає, намагається зрозуміти. Функція пустот – у переключенні уваги слухача наративу з цікавих сюжетних ходів на справжню історію глибинного інтимного життя автора.

Завдяки паузам ми можемо переходити від цілком раціонального оповідання до іраціональних пояснень того, що відбувалося, як і навпаки. Інколи герой нашого життєпису після паузи починає якось непомітно взаємодіяти з казковими, міфологічними персонажами, образами із власних сновидінь, які згадуються відповідно до поворотів сюжету. Відповідно

змінюються стани, настрої, очікування людини, яка оповідає, і людини, яка слухає оповідання, перебуваючи з нею у діалозі. Паузи ніби перемикають певний регістр у саморозумінні, самоінтерпретуванні, дають змогу відійти від звичних фонових практик до практик нових, ризикованих, перетворювальних.

Наступний спосіб оптимізації – зміна фокусу автобіографування. І тут на перший план виступає не ціннісно-смілова, а комунікативна структура тексту про себе, хоча, безумовно, вони тісно взаємопов'язані. Згадаймо, що практики завжди діалогічні, відкриті, спільні, і саме ці їхні властивості опиняються у даному випадку в центрі уваги.

Автобіографії можуть будуватися за допомогою так званої нульової фокалізації, коли автор-всезнайка всіх повчає, виховує, гіпнотизує, не беручи до уваги жодної іншої точки зору. Це суцільні нав'язливі монологи без спроб уявити погляди співрозмовника, без поваги до інших думок і оцінок. До подібних автобіографічних практик осмислення досвіду нерідко схильні колишні політики на пенсії. Але не тільки вони. Так само при автобіографуванні можна зустріти більш внутрішню чи більш зовнішню фокалізації.

Соціально-психологічні практики автобіографування також передбачають аналіз еґо-центрованих і еґо-децентрованих фокусів.

У першому, еґо-центрованому випадку автобіографічні тексти, що відтворюють відповідні практики, будуть зосереджуватися на ролі автора у всьому, що відбувалося в його житті. Так, людина, яка створює автобіографію, переслідує мету чи то навчити молоде покоління, передати досвід, уберегти від помилок, чи краще зрозуміти для себе власний внесок у професію, сім'ю, політичну, економічну, культурну ситуацію в країні. Отже, еґо-центрований фокус передбачає сконцентрованість на собі, своїх вдалих і невдалих життєвих виборах, втілюваних домаганнях, реалізованих життєвих завданнях.

У другому випадку в автобіографічних текстах акцент робитиметься на людях, з якими наратора в різні часи зводила доля, на їхніх впливах на його життя. Аналізуватимуться різні життєві обставини, які провокували відповідні дії і вчинки, екстремальні ситуації, без яких життєва траєкторія могла стати зовсім іншою. І тут метою автобіографічного тексту, що концентрує у собі відповідні соціально-психологічні практики, буде дослідження інколи фатального впливу зовнішніх умов на реалізацію життєвих планів і їхню корекцію. Такий еґо-децентрований фокус автобіографії виводить її читача (слухача) в більш широкий культурно-політичний, історико-економічний контекст, спрямовує його увагу на ті аспекти життя, які не залежать безпосередньо від виборів і рішень наратора.

Отже, щоб оптимізувати життєконструювання, бажано стимулювати деяких нараторів до хоча б тимчасової зміни фокусу оповідання з еґо-центрованого з його ігноруванням зовнішніх умов, численних життєвих контекстів на еґо-децентрований. Інші наратори потребують протилежних інтервенцій, а саме стимуляції зміни фокусування з надмірно еґо-децентрованого, особисто безвідповідального, на еґо-центрований. Ясна річ, фокусування може змінюватися не тільки навколо фігури наратора, а й навколо інших героїв його оповіді.

Не менш ефективним способом оптимізації практик життєконструювання є змінювання адресатів оповідання, що насамперед впливає на комунікативну структуру тексту, а вже через неї на ціннісно-сміслову.

Кому адресована оповідь про себе своє життя? По-перше, якомусь реальному слухачеві (читачеві, нараторові) з числа значущих Інших чи випадкових попутників. По-друге – певному ідеальному реципієнтові, який зміг би дійсно зрозуміти все, що хоче передати наратор. І таким ідеальним співрозмовником інколи стає для розповідача кохана людина, а для клієнта його психотерапевт. А по-третє, автонаратив, безумовно, адресований самому собі, адже завдяки побудові такої розповіді людина відкриває для себе нові смисли, висвітлює приховані взаємозв'язки між подіями свого життя та його активними і пасивними співучасниками. Відповідно до кожного з адресатів автобіографічний текст зазнає дуже відчутних змін, адже з кожним автор вступає до своєрідного діалогу. Ціннісно-сміслові, нормативно-регулятивні акценти у кожному з таких віртуальних діалогів змінюються, інколи майже на протилежні.

Отже, якщо допомагати авторові час від часу переключатися з одного адресата на іншого, коли він викладає історію власного життя, це сприятиме розхитуванню певної лінійної логіки його оповідання і, таким чином, посилюватиме рефлексування. Залежно від адресату, який зрозуміє, підтримає, буде пишати, задрити чи засуджувати, змінюватиметься і фокус оповідання, і монтаж вже усталених, раніше сконструйованих наративів.

Якщо говорити про можливості психотерапевта, з яким кожен клієнт завжди обговорює свої життєві історії, то тут виникають наступні можливості. Психотерапевт може прагнути досягнення принципової співвіднесеності всіх ключових елементів автонаративу з актуальною подією, про яку йдеться у сьогоднішній історії. Під час психотерапевтичної бесіди його завданням є створення умов для осмислення цих зв'язків, для розуміння того, що відібрані для розповіді елементи автонаративу виникли у пам'яті і свідомості не випадково, а мають знаковий характер, концентруючи у собі певний латентний смисл. Надалі психотерапевт може сприяти поліпшенню чи навіть кардинальній зміні способу монтажу окремих наративів у велике оповідання, що включає не тільки минуле і теперішнє власної самореалізації чи сімейних стосунків, а й майбутнє.

Наступний спосіб оптимізації практик автобіографування – допомога в усвідомленні їхнього цілеспрямованості.

Навіщо існують практики автобіографування? Чому вони є настільки розповсюдженими? Ці зазвичай стислі життєписи виникають, редагуються, переінтерпретовуються кожного разу, коли людина опиняється у критичній ситуації, постає перед необхідністю життєвого вибору, усвідомлює власні життєві домагання, потребує постановки нових життєвих завдань, вироблення оптимальних стратегій їхнього розв'язання. Не знаю, чи є потреба в активізації практик автобіографування, коли зовнішні умови стають нестерпними, як зараз. Але після глобальної кризи, всередині якої знаходимось, думається, така потреба зазвучить у повний голос.

Тут йдеться про пряму чи латентну відповідь на запитання: «Заради чого створюється певна життєва історія?», «Що хоче сказати нею собі чи іншим її

автор?». Тобто йдеться про смислове навантаження текстуалізованих практик життєконструювання, неможливе без аналізу причинних мереж, які вибудовуються. Нерідко розповідь клієнта переповнюється дрібними деталями, які розрихлюють структуру автонаративу, і тоді психотерапевту доводиться своїми репліками і запитаннями пробуджувати енергію оповідача, привносячи не лише динамічність, а й цілеспрямованість оповідання.

Екзистенційні ситуації, про які зазвичай йдеться, допомагають осмисленню досвіду існування на кордоні між знайомим і незнайомим світами, коли людина не відчуває себе приналежною до якось одного з них, а живе ніби на самому кордоні, на межі, інтенсивно намагаючись і автономізуватися від кожного, і по-новому самоідентифікуватися.

Оскільки рубіж, кордон, перехід між знайомим, звичним, повсякденним існуванням і новим, невідомим буттям стає актуальним місцем особистісної текстуалізованої життєпобудови, то моделювання такої межі можливо оптимізувати у правильно організованій психотерапевтичній взаємодії.

#### Висновки.

Щоб допомогти собі і своїм близьким у посттравматичній ситуації, бажано стимулювати створення оновлених і зовсім нових, переосмислених історій про пережите, інтегруючи їх у загальну історію власного життя. Можна оптимізувати практики побудови життєвого шляху через ціннісно-смысловий, композиційний, комунікативний впливи наступним чином:

- 1) шляхом «штопання дірок» в особистісній історії, інструментом чого стає наратив, який змінює композиційно-смыслові аспекти автобіографії;
- 2) шляхом усвідомлення, моделювання, врахування різних, інколи протилежних точок зору на все, що відбувається з нами;
- 3) шляхом нового монтажу вже відомих наративів, інструментом чого стає ментатив;
- 4) шляхом фрагментації наративу, що сприяє розширенню, розгалуженню значущих для автобіографії смислів;
- 5) шляхом перефокусування автобіографії, тобто перетворення комунікативної структури тексту;
- 6) шляхом змінювання адресатів оповідання, що насамперед впливає на комунікативну структуру тексту, а вже через неї на ціннісно-смыслову;
- 7) шляхом усвідомлення цілеспрямованості практик автобіографування;
- 8) шляхом моделювання кордону, переходу між звичними, повсякденними практиками і новими, ризикованими, перетворювальними практиками, яких чекає від нас життя.

Список використаних джерел.

1. Кривонос В.Ш. Пустоти в нарративной структурі «Героя нашего времени» М. Ю. Лермонтова // Narratorium. - 2012.- №2(4). - Електронний ресурс. - Режим доступу: <http://narratorium.rggu.ru/section.html?id=10301>

2. Переходцева О.В. Память и нарратив в современной английской литературе: М.Эмис и Дж. Барнс. – Автореф. дисс. на соиск уч. ст. канд. филол. наук.- М., 2013.- 23 с.
3. Поселягин Н. В. Кинофильм как объект и не-объект нарратологии // Narratorium. - 2012.- № 2 (4). - Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://narratorium.rggu.ru/section.html?id=10301>
4. Савкина И. Теории и практики автобиографического письма // «НЛО». - 2008. - № 92. - Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nlo/2008/92/sa29-pr.html>
5. Татару Л.В. Нарратив и культурный контекст.- М.: Ленанд, 2011.- 288 с.
6. Топорков А. Л. Российско-французская летняя школа «Автобиографические практики в культурном контексте» // Антропологический форум.- 2008.- № 10.- С. 387-395.