Istorijų pasakojimas – emocijos kaip pagrindiniai veikėjai

KAS YRA ISTORIJŲ PASAKOJIMAS?

Istorijų pasakojimas yra gebėjimas papasakoti istoriją. Juo siekiama perteikti konkrečią informaciją, idėją ir emociją. Pasakotojas turi būti kūrybingas bei laisvas kurti.

Kaip papasakoti gerą istoriją?

1. Sutelkite dėmesį į emocijas, kurias norite sukelti ir kurkite įtampą.
2. Kalbėkite taip, kad istorija būtų įtikinama ir įtrauktų auditoriją.
3. Istorija turi pasižymėti autentiškumu, todėl venkite jau girdėtų motyvų.
    - Puiku, jei istorijoje gausu įvairių detalių.
    - Jei yra patenkinamas klausytojo smalsumas bei atsakomi ar paliečiami svarbūs klausimai.
    - Pristatoma asmeninė perspektyva arba suteikiamas balsas įvykių liudininkams.
    - Vartojama aiški, suprantama kalba (vyrauja nesudėtingi sakiniai, vengiama profesinių terminų, beasmenių formų ir kt.).

Keli faktai

Kiekvieną rudenį Givatayim mieste, netoli Tel Avivo, vyksta garsusis tarptautinis istorijų pasakojimų festivalis – vienas didžiausių tokio pobūdžio renginių pasaulyje. Tiesą sakant, tai, kas yra istorijų pasakojimo esmė, aptinkama kiekvienoje kultūroje. Kol nebuvo televizijos, interneto, visuose pasaulio kampeliuose žmonės susėsdavo prie laužo kalbėtis ir klausytis išminčių, kurie dalijosi savo žiniomis.

Moksliniai tyrimai

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad istorijų klausymasis ir pasakojimas turi teigiamą poveikį mūsų psichinei sveikatai ne tik raminančių pasakų ir romantiškų legendų atveju, tačiau net ir tuomet, kai pasakojimuose vyrauja tikri mūsų gyvenimo įvykiai ar patirti išgyvenimai. Taip yra todėl, kad kiekvienas iš mūsų atlieka net kelis vaidmenis vienu metu: pasakotojas, redaktorius, pagrindinis veikėjas, istorijos skaitytojas ir tik vienas iš autorių (pasak vieno svarbiausių šios srities specialistų dr. Gary Irwin-Kenyon). Mūsų istorijai įtakos turi kiekvienas susitikimas, pokalbis ir apsikeitimas patirtimi su kitais žmonėmis, kurie kartu kuria bendrą istoriją.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Istorijų pasakojimo ir klausymosi įtaka psichinei sveikatai

Pasak ekspertų[1], mes visi tam tikra prasme esame vieniši ir siekiame suartėti su kitais. Kai pasakoji asmeniškai nutikusią istoriją, klausytojas supranta ir priima tą žinutę, tad nuo to momento nebebūni vienas. Klausymas, savo ruožtu, verčia žmoguje sužadinti tam tikrą emociją, kuri gali paskatinti jį keistis.

Kaip papasakoti skaudžią istoriją?

Naudinga turėti galimybę papasakoti istoriją taip, kad galėtume ją kontroliuoti. Nereikia iš naujo išgyventi traumos, padedantis momentas yra tas, jei žinome ir istorijos pradžią, ir pabaigą. Be to, kalbą galima vartoti taip, kad dėmesys nuo emocijų būtų nukreipiamas į meninę istorijos dimensiją.

Istorijų pasakojimas, žinoma, yra ne tik liūdnų istorijų pasakojimas, tai paliečia visą emocijų spektrą, įskaitant ir laimingąsias. Visa istorijų pasakojimo idėja ir samprata paremta pasakojimu, klausymu ir dalijimusi emocijomis, tačiau ir tuo, kad nebesijaustumei įskaudintas, norėdamas kurti santykius su kitu žmogumi.

Gydomoji istorijų pasakojimo prigimtis

Istorijų pasakojimas teikia džiaugsmą, gydo, pralinksmina, teigiamai veikia savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Tai leidžia mums mokytis iš žmonių, kurie teoriškai skiriasi nuo mūsų, tačiau kita vertus ir parodo, kad iš esmės visi esame panašūs. Bendraudami geriname bendravimo įgūdžius, auga kūrybiškumas ir lavinasi vaizduotė. Keitimasis istorijomis leidžia mums tobulėti, sužadina smalsumą, gerina atmintį ir nuramina bei leidžia įvertinti tai, kas gyvenime svarbu, gera, pažadina dėkingumo ir tikslo jausmą. Klausydamiesi kitų istorijų pasakojimų, išgyvename ne tik jų skausmingus išgyvenimus, ir džiaugsmus, bet ir praplečiame savo gyvenimiškų patirčių spektrą. Paeiliui dalindamiesi savo istorijomis, mes pažvelgiame į savo praeitį, ją palydime ir suteikiame vietos naujiems potyriams. Mes remiamės tuo, kas buvo praeityje, atverdami save tam, kas dar laukia ateityje.

[1] Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Literatūra

- Co to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. **https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytellingCo to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytelling**
- Field, B. (2021, 17 listopada). Tell Stories, It's Good For Your Mental Health. Verywell Mind. **https://www.verywellmind.com/how-storytelling-is-good-for-your-mental-health-5199744**
- Harnessing the Power of Storytelling to Improve Your Mental Health | Headspace. (b. d.). Headspace for Organizations | Formerly Headspace Health and Ginger. **https://organizations.headspace.com/blog/harnessing-the-power-of-storytelling-to-improve-your-mental-health**
- Storytelling and Cultural Traditions. (b. d.). Education | National Geographic Society. **https://education.nationalgeographic.org/resource/storytelling-and-cultural-traditions/**
- Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga