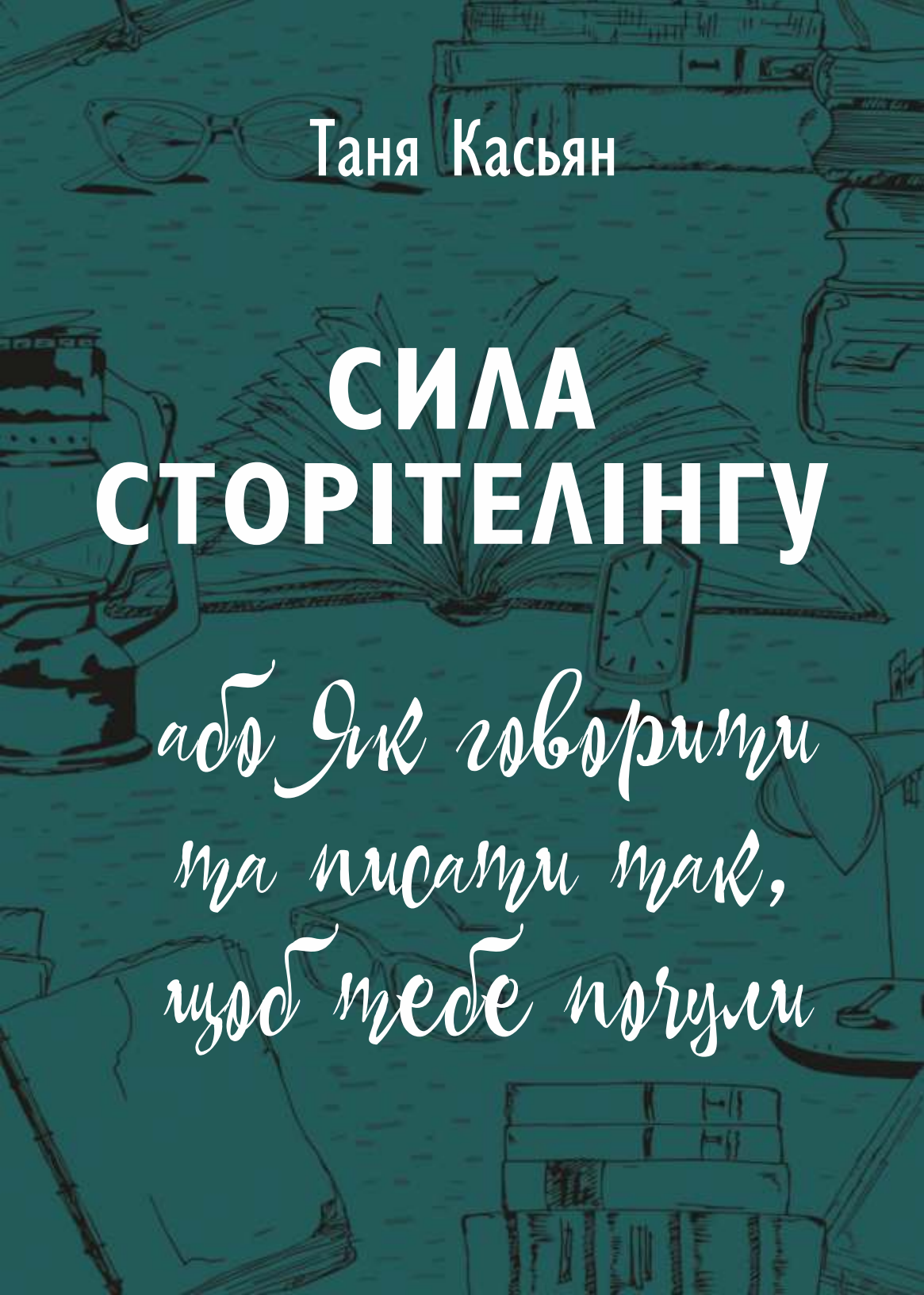




Таня Касьян

СИЛА СТОРИТЕЛІНГУ

*або як говорити
та писати так,
щоб тебе почули*



Зміст

Розділ 1. Для чого потрібен сторітелінг, або як правильно донести історію.....	2
Розділ 2. У всьому має бути конфлікт, або як створити гарну історію.....	15
— Обираємо тему, ідею, фокус та формат.....	14
— Працюємо над структурою.....	21
— Шість принципів сторітелінгу.....	26
— Додаємо «фішки».....	35
— Прибираємо зайве.....	36
Розділ 3. Історії, які (не) спрацьовують.....	40
Розділ 4. Наш голос має бути почутим, або поради для публічного виступу.....	44
Розділ 5. Етичний вимір історії.....	47
Розділ 6. Поради для тих, хто пише про вразливі групи.....	49
Розділ 7. Що почитати та подивитися.....	52

Розділ 1. Для чого потрібен сторітелінг, або як правильно донести історію

Що таке сторітелінг

Якщо звернутися до Вікіпедії, можна дізнатися, що «сторітелінг¹ — це соціальна та культурна діяльність, що полягає в обміні історіями, іноді з імпровізацією, театралізацією чи прикрашанням». Це кіно та книжки, подкасти та статті, вистави та репортажі — будь-що, де розгортається історія навколо героя.

Словник Кембриджського університету² (Великобританія), менш вигадливий і каже, що сторітелінг — це діяльність з написання, розказування чи читання історій. Але насправді можна сказати ще простіше.

Сторітелінг — це мистецтво оповідання історій.

Чому мистецтво? Тому що як і будь який твір, чи то картина, чи музична композиція, чи танець, сторітелінг несе в собі якусь думку, впливає на аудиторію та викликає у неї емоції. Можливо, навіть бажання діяти і щось змінювати довкола себе.

По-перше, **добре написана або розказана історія легше і краще сприймається**. Це завжди більш захопливо, ніж переповідати якісь поради чи сухі цифри й факти.

Можна сказати дитині: «Не розмовляй з незнайомцями та не бери смаколики з їхніх рук». А можна переповісти казку про дівчинку у червоній шапочці, яка блукала лісом та натрапила на неприємності, або про іншу красуню, яка взяла яблуко у незнайомки, вкусила, отруїлася і мало не померла. Казку ми пам'ятатимемо усе життя, а сухо висловлені правила — ні.

¹ Storytelling. <https://en.wikipedia.org/wiki/Storytelling>

² Storytelling. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/storytelling>

По-друге, **людям подобається слухати про чужий досвід, приміряти його на себе, аналізувати, що і як могли би зробити вони в такій ситуації.** По-третє, і можливо, найголовніше, — історії привертають увагу. А у світі, де чотири з половиною мільярди людей щоденно користуються соцмережами, це неабиякий виклик — привернути та втримати увагу до своєї розповіді.

По-четверте, **історії допомагають встановити зв'язок.** Якщо вони змушують нас переживати та співчувати, є велика вірогідність, що ми запам'ятаємо повідомлення. Історія, розказана від щирого серця, викликає емоційний зв'язок з оповідачем, і що найважливіше — довіру. А коли є довіра, набагато простіше попросити про підтримку та закликати бути союзником. Адже завдяки добре сформульованій історії ми можемо переконати інших людей подивитися на речі під іншим кутом зору і, зрештою, вплинути на їхню поведінку або навіть змінити її.

Ось для чого потрібне вміння розповідати та писати історії. Вони допомагають викликати довіру у людей, достукатися до їхніх сердець, аби вони не лише обмірковували почуте, але й переймалися та відчували емпатію — були небайдужими до наших слів та нашого життя.

Що таке наратив і як на нього впливає сторітелінг

Наратив, якщо перекладати буквально, це і є оповідь. Це те, ЯК ми розповідаємо історію. А це означає, що наратив відрізняється залежно від власне оповідача, бо наратив суб'єктивний. Тому про одну і ту ж саму подію люди можуть говорити з різними наративами. Далеко не будемо ходити: достатньо подивитися, як російсько-українську війну висвітлюють в Україні, і як це роблять на російських пропагандистських каналах.

Або, наприклад, пригадайте висловлювання російських медіа щодо новин про ЛГБТ+людей в Європі чи США: «Гейропа, батько 1 та батько 2, це все хвороба, вони педофіли»... Такі повідомлення використовуються російською пропагандою, бо вони підживлюють наратив, що на Заході, мовляв, усе занепадає, мораль загниває, а «традиційні» цінності знищуються.

А тепер факт. У Франції кілька років тому дійсно був запропонований законопроект³, що передбачав використання термінів «Батько 1!» «Батько 2» у шкільному документообігу. Проте, після проходження першого читання в парламенті від нього відмовилися. Але Росія від своєї пропаганди не відмовляється, бо їй треба просувати свої наративи⁴.

³ Parent 1 and Parent 2 are used in French schools due to more same-sex marriage

<https://euvsdisinfo.eu/report/parent-1-and-parent-2-are-used-in-french-schools-due-to-more-same-sex-marriage>

⁴ Уривок промови путіна <https://www.instagram.com/reel/CjIqW0pJWSV/?igshid=MTc4MmM1Yml2Ng==>

Факти для нарративу не мають аж такого значення. Для нього важливі історія, ідея та думка, яку оповідач хоче посіяти в головах тих, хто його слухатиме або читатиме.

Сила нарративу в зрозумілості. Погодьтеся, казки та міфи ми пам'ятаємо краще за якісь твори у шкільній програмі з літератури. Бо в казках все дуже зрозуміло та ясно, де свій, а де чужий, хто хороший, а хто поганий, і де є добро, а де — зло, і за кого вболівати. Казки та міфи — це і є ті приклади нарративу, особливість яких полягає у повторюваності, яка змушує легко повірити навіть у досить сумнівні речі. Згадайте казку про «Сплячу красуню». У дитинстві це здавалося таким фантастичним та романтичним: принц цілує принцесу і раптом після довгих років сну вона прокидається. Потім ми бачили цю історію в мультфільмах, серіалах чи кіно, і абсолютно природно, що в голові складається своєрідний пазл: «Одного дня на моєму порозі з'явиться принц на білому коні і врятує мене від усіх проблем». А те, що принца Спляча красуня до цього в очі не бачила і по суті він — незнайомець, який вирішив поцілувати бездиханне тіло жінки, яка на це не погоджувалася, ми усвідомлюємо лише тоді, коли нарешті розуміємо: ніхто не буде нас рятувати на білих конях. Але життя — це не казка. Тож повернемося до реалій.

Боротьба різних країн проти розповсюдження наркотиків ніяк не зупинила їхнє виробництво. Уявлення, що люди кидатимуть вживати наркотики і позбавлятимуться залежності, є ілюзорним. І ті країни, які це зрозуміли, почали експериментувати з новими підходами. Вони декриміналізують і навіть регулюють виробництво та розповсюдження наркотиків. А ще вони змінюють нарратив про тих, хто вживає, пояснюючи, що не всі споживачі наркотиків здатні їх кинути. Адже залежність — це хронічне захворювання, як, наприклад, діабет. Людям з діабетом потрібен інсулін, а людям із залежністю від наркотичних речовин — замісна підтримувальна терапія.



На те, яким є наратив навколо тієї чи іншої теми, впливає навіть вживання конкретних термінів. Ті слова, які несуть у собі негативний відтінок, ще більше посилюють дискримінацію людей, створюючи бар'єри для життя у суспільстві. Наприклад, принизливі терміни на кшталт «наркоман/ка» чи «нарік», є одними з багатьох ярликів, які наше суспільство продовжує використовувати, підживлюючи стигму навколо людей, які мають залежність. Коли замість цих стигматизуючих термінів ми говоримо мовою, орієнтованою на людину, — «людина із залежністю від наркотичних речовин», — ми показуємо більш доброзичливе ставлення. І, навпаки, дослідження американських науковців показало, що використання терміну «особа, яка зловживає психоактивними речовинами» змусило учасників повірити в те, що люди із залежністю навмисно вчиняють протиправні дії, становлять загрозу для суспільства, тому і заслуговують на покарання. Ось так, одна лише фраза, а наскільки змінюється ставлення людей. Що вже казати про цілі історії!

Два «коктейлі» та комунікація, що базуються на відчутті надії

Уявіть собі, що те, які ми складаємо історії, впливає на наш мозок також і на хімічному рівні. Це відкриття лягло в основу концепції про те, як складати історії, аби викликати в людей ту чи іншу потрібну нам реакцію. Називається вона **«Коктейль янгола і диявола»**.

Перший коктейль — **«янгольський»** — це гормони радості, щастя та задоволення, сплеск яких відбувається в організмі, коли ми чуємо ту чи іншу історію. Ці гормони — дофамін, окситоцин та ендорфін.

Дофамін вивільняється, коли ми відчуваємо інтригу, тому **історії про напружені ситуації та несподівані повороти** можуть підвищити його рівень та заволодіти увагою читачів та слухачів.

Окситоцин допомагає нам почуватися більш людяними та довірливими. **Розповідаючи історію від щирого серця**, ми викликаємо емпатію у слухача, встановлюємо з ним такий зв'язок, після якого до вас можуть підійти і попросити обійняти.

Ендорфін підвищується сміхом. **Якщо в історії будуть кумедні ситуації**, які викликають усмішку чи навіть регіт, будьте певні, ви триматимете увагу аудиторії, яка, своєю чергою, буде позитивно налаштована до вас.

І на противагу «янгольському» існує «диявольський» коктейль. Це коли у відповідь на страшну або стресову ситуацію підвищується рівень кортизолу та адреналіну. Цей «коктейль» має і протилежний ефект, бо робить нас нетерпимими, розсіяними та дратівливими.

Залежно від того, які емоції ми хочемо викликати в аудиторії, можна «наколоти» той чи інший «напій». Для цього пам'ятайте, що в людини існує 6 базових емоцій:

- 😬 страх;
- 😡 злість;
- 😓 огида;
- 😮 здивування;
- 😊 радість;
- 😞 сум.



Щоб люди відчули перші три, можна «частувати» слухачів та читачів «диявольським коктейлем». Власне, цим користуються часто противники замісної підтримувальної терапії чи ЛГБТ+ людей, лякаючи «гріхопадінням» чи «винищенням людського роду». Це, звісно, має потужний ефект, адже усілякі «страхи» притягують людей. Як-от перегляд якихось відео про катастрофи чи фільми жахів. Таким чином людина ніби зустрічається зі страхом, але не насправді.

Якщо ж ми говоримо про те, як через історію змінювати наратив, викликати в людей емпатію і довіру, краще «замішати» коктейль «янгольський». І в цьому допоможуть історії, що базуються на надії.

Відчуття надії — дуже сильне. Це те, що допомагало вижити людям у концтаборах в часи Другої світової війни, про що у своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» пише встрійський психотерапевт Віктор Франкл. Це те, що допомагає нам як українцям виживати зараз. Відчуваючи надію, люди хочуть робити щось для майбутнього, творити, будувати, розвиватися, а не сидіти, склавши руки, та чекати кінця світу. Тому комунікацію, яка базується на відчутті надії, так часто стали використовувати як елемент правозахисту.

Вона базується на п'яти основних принципах.

1. Надія, а не страх

Налякати людей легко, адже наш мозок постійно сканує світ у пошуках загроз, аби зберегти нам життя. Страх запускає у мозку первісні базові захисні інстинкти і нам хочеться оборонятися. Тож коли ми розповідаємо про те, який «недружній та злий світ навколо», то провокуємо в аудиторії відчуття страху. А в такому стані важко змусити людину підтримати будь-кого. Надія ж, навпаки, дарує відчуття, що все може змінитися на краще. У британському серіалі «Роки й роки» («Years and years») про недалеке майбутнє розповідається, що чекає на світ від зростання кількості біженців. Картинка, відверто кажучи, жахлива, бо оповита купою стереотипів. Але коли в Україні почалося повномасштабне вторгнення, багато країн та тисячі іноземців по світу відкрили свої двері для українських біженців, адже допомагати — це в природі людини.

2. «За», а не «проти»

Часто ми критикуємо наших опонентів, які нас не розуміють та не поділяють наші цінності. Замість витрачання енергії на це, краще говорити про цінності, які ми обстоюємо, і той світ, який ми хочемо бачити, та що ми можемо зробити для цього. Кілька років тому громадська організація «Точка опори ЮА» проводила Форум союзників, присвячений правам ЛГБТ+людей. І, зокрема, серед спікерів були представники трьох релігійних конфесій⁶: прогресивний рабин, православний священник та муфтії мусульман. Запрошуючи їх, організатори акцентували на тому, у що вірять самі: в Україні немає і не може бути місця насильству на релігійному підґрунті та ґрунті ненависті. І це спрацювало, ніхто із духовних осіб не відмовився від участі, бо мета у всіх учасників була одна — пошук діалогу та попередження насильства.

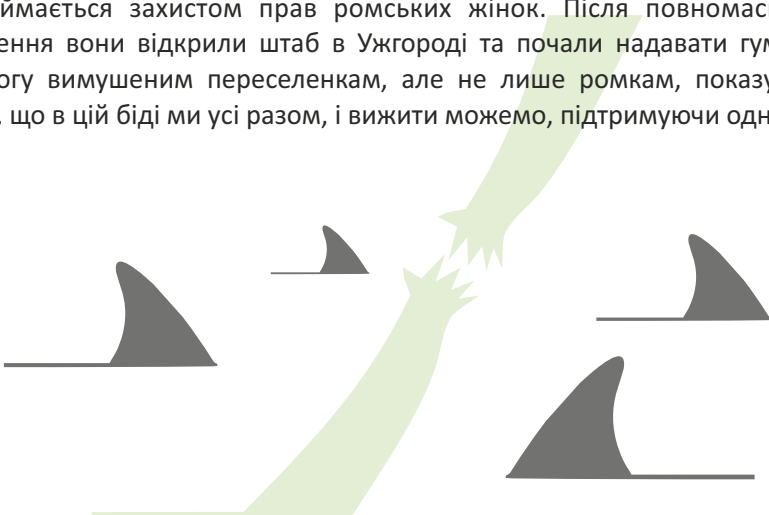
⁶ Релігія та права людини: де вони точки перетину? <https://www.youtube.com/watch?v=ZTSSpWrieaA&t=965s>

3. Рішення, а не проблеми

Напевно, ви могли чути фразу від представників старшого покоління, які ностальгують за радянським минулим, за тим, що «морозиво в СРСР було краще» і не тільки морозиво. При цьому, не усвідомлюючи, що особливого вибору тоді не було та й багато продуктів також були дефіцитними. А їхнє відчуття, що світ у кризі і зміни відбуваються не так швидко, штовхає людей до рук популістів, які пропонують їм безпеку і повернення до якогось уявного ідеалізованого минулого. Втім, лише на словах. Але якщо ми будуємо історію, яка базується на надії, вказувати пальцем на проблеми — замало. Потрібно пропонувати рішення, які покращуватимуть життя. Це зрозуміли ЛГБТ+активісти в Ірландії. У своїй комунікації щодо одностатевих шлюбів вони зосередилися на спільних цінностях та закличах, заснованих на любові та співчутті. Цей меседж підтримки був закладений і у соціальну відеорекламу, яка була знята спеціально до референдуму щодо одностатевих шлюбів у 2015 році. Як результат — Ірландія стала першою країною, де легалізували одностатеві шлюби шляхом всенародного голосування. Але про відеоролик, який допоміг змінити історію, трохи згодом.

4. Можливості, а не загрози

Замість того, щоб змушувати людей відчувати провину чи загрозу, краще запропонувати їм стати частиною чогось особливого та успішного. Як-от у випадку з вищезгаданим Форумом союзників та представниками різних конфесій. Інший приклад — громадська організація «Голос Ромні» із Запоріжжя, яка займається захистом прав ромських жінок. Після повномасштабного вторгнення вони відкрили штаб в Ужгороді та почали надавати гуманітарну допомогу вимушеним переселенкам, але не лише ромкам, показуючи тим самим, що в цій біді ми усі разом, і вижити можемо, підтримуючи одне одного.



5. Герої, а не жертви

В історіях варто показувати звичайних людей, які проходять якийсь шлях. У книжці, авторки цього посібника «Про що мовчать», кожна історія представляє собою ніби криву на кардіограмі. Кожна героїня — чи то дівчина, яка після ДТП втратила здатність ходити, чи жінка, яку зґвалтували у дитинстві, чи жінка із наркозалежністю — опинялася в ситуації, з якої, здавалося, немає виходу. Та через біль і сльози вони рухалися далі. І це викликає подив та захоплення, а не жалість. Звісно, стереотипи щодо «інакшості» людей складно руйнувати в головах більшості. Якщо людина роками жила з певним уявленням про людей гомосексуальної орієнтації, не варто чекати, що вона вмиє після однієї історії про гея чи лесбійку стане дружньою. Але можна допомогти їй ширше подивитися на світ, познайомивши з людьми, які знають представників спільноти та підтримують рівні права для всіх. Як-от в ірландському ролику на підтримку одностатевих шлюбів, де героями є батьки, які підтримують своїх ЛГБТ+дітей. Союзники та союзниці, які вас підтримують і готові робити це публічно, — це теж герої для історій. Ось той самий ролик [тут](#)⁹. (І до речі, це вам підказка, які фішки можна використовувати в історії: «гачок» про те, що десь буде ролик, закинуто, а ось тепер і «рибка» спіймалася — відео. Елемент інтриги — це завжди добре для історії, бо людям цікаво: «Так а що ж там за відео таке? А що ж буде далі?»).

А тепер історія...

Якось одна дівчина спускалась у київське метро, аж раптом відчула сильний сморід. «Фе, бомжі», — подумала вона. Дівчина відвернулася і швиденько почимчикувала вниз до вагонів. Їдучи у потязі, намагалася зрозуміти, чому скривилася від огиди. Вона згадала, як лише кілька тижнів тому брала інтерв'ю у жінки, яка живе із наркозалежністю. Та щиро і відверто розповіла, як почала вживати, як опинилася на вулиці, як складно було кинути.

Дівчина так само щиро співчувала жінці й думала, яка ж та сильна, що змогла побудувати своє життя далі, та ще й допомагає тепер іншим. Вона щиро нею захоплювалася. А от у собі тепер була розчарована, адже, знаючи, як люди опиняються на вулиці, ця дівчина засуджувала тих бездомних людей, які шукали притулку в метрополітені. Вона зрозуміла, що багато хто думав так само, тож вирішила діяти: приєдналася до волонтерів, які роздавали їжу безпритульним людям; слухала історії інших людей, які опинилися на вулиці; а потім написала книжку, де поділилася почутим.

⁹ Marriage Equality: Bring Your Family With You https://www.youtube.com/watch?v=AkwYEhjjZhs&list=PLljbfWdlOdZRf88x5tW6PldnwCALala&index=3&ab_channel=BeLonGToYouthServices

Через три роки потому в Україні почалася повномасштабна війна. Відтак дівчина не може повернутися додому, бо її рідне місто зруйноване вщент та окуповане. Тепер і вона втратила дім. Але попри трагічні події продовжує писати, аби словом доносити правду про тих, кого потрібно захистити.

Це історія з життя авторки даного посібника. Той досвід навчив, що ніхто у світі не застрахований ні від чого. А ще він навчив ширше дивитися на світ, використовувати сторітелінг, та допомогати людям зрозуміти: не варто засуджувати інших.

А ось історія реальної жінки, що живе з наркозалежністю

Авторка – Олеся Біда, «Громадське»¹⁰ (скорочено)

Наталя Зеленіна потрапила в російський полон восени 2017-го. Її затримали на контрольному пункті в Оленівці, коли вона перевозила препарати замісної терапії, призначені для лікування наркозалежності, та знеболювальні й таблетки антиретровірусної терапії від ВІЛ. Наталі дали 11 років за «статтею» про контрабанду наркотиків.

17 жовтня 2022 року вона разом зі 107 іншими жінками повернулася додому.

«Я не вміла жити. Я вчилася цього наново»

Коли у 2014-му росіяни окупували Донецьк, Наталя ще рік не виїжджала з міста — не могла покинути літню маму та роботу в благодійному фонді, клубі «Світанок», де вона була соціальною працівницею. Допомогала наркозалежним обстоювати свої права, заохочувала їх переходити на замісну підтримувальну терапію (далі — ЗПТ — ред.) та відмовлятися від наркотиків. Наталя й сама з 2006 року була пацієнткою ЗПТ. Саме тоді в Україні стартувала пілотна програма лікування наркозалежності бупренорфіном, і жінка стала однією з 10 перших пацієнтів у Донецьку.

«Я вживала наркотики протягом 15 років. Це були важкі наркотики, опіоїди. Декілька разів лікувалася в наркологічних диспансерах, сама намагалася кинути — нічого не виходило. Напевно, мотивацією почати лікування замісною терапією стала вагітність моєї сестри. Розуміла, якщо вживатиму — то зіпсую життя ще й майбутньому племіннику», — говорить Наталя.

¹⁰ <https://hromadske.ua/posts/lipshe-b-ti-vbila-5-rokiv-u-poloni-dnr>

Жінка пішла до СНІД-центру, де отримувала антиретровірусну терапію проти ВІЛ-інфекції, і там взяла направлення в наркодиспансер. Після розмови з психологом стала учасницею програми.

«Я підходила за всіма параметрами: була ВІЛ-позитивна, мала кілька невдалих спроб лікування, великий стаж вживання наркотиків. Тому мене взяли».

Уже невдовзі жінка пішла на роботу, почала заробляти, відвідувати профільні конференції, вчилася бути повноцінним членом сім'ї, допомагати, заповнювати вільний час, працювала з психологом.

Коли у 2014-му до міста прийшли росіяни, замісну підтримувальну терапію в Донецьку ще не заборонили новим «законодавством», як це сталося в «ЛНР», а втім, препарати припинили завозити до наркодиспансерів.

Тоді Наталя вирішила переїздити у Вінницю і ставати там на облік, аби безперервно отримувати ліки. Приблизно раз на місяць вона їздила до літньої мами в окупований Донецьк, проводила з нею кілька днів і поверталася до нового дому.

Восени 2017-го дорогою з Вінниці жінку затримали на контрольно-пропускному пункті в'їзду-виїзду в Оленівці. У Наталі забрали препарати замісної терапії, її таблетки антиретровірусної терапії, які вона мала на два тижні вживання, та відправили в Донецьк до місцевого відділку «незаконного обігу наркотиків».

«Мене допитували. Звинувачували, що я незаконно придбала свої таблетки, що їх заберуть на експертизу. Але в мене були документи, у яких йшлося про те, що я — учасниця ЗПТ і що маю право везти з собою препарати. Їх це не цікавило».

Окрім всього, Наталю намагалися звинуватити в тому, що вона продає наркотики. Правоохоронці тиснули на неї психологічно: заводили в камеру наркозалежних чоловіків, били їх у неї на очах. Хотіли, щоб вони зізналися, що отримували наркотики з рук Наталі.

10 листопада Наталю перевели до Донецького СІЗО. Коли на запитання працівників ізолятора жінка сказала, за якою статтею її обвинувачують, то почувала у відповідь: «Краще б ти вбила когось».

«Розумієте, які в них пріоритети? Краще когось убити, тому що тоді я отримаю менший термін. А те, що я намагалася вилікуватися, справитися зі своїм захворюванням, — для них це був злочин».

Мені розповідали, що якщо я обрала жити у Вінниці, то в такому разі не потрібно повертатися в Донецьк. Мовляв, якщо їду до мами, то препарат варто залишати вдома».

Для мене це все було дико. Це первісні люди, які чомусь вирішили, що можуть розповідати мені, куди я маю їхати».

Поки Наталю незаконно утримували окупанти, її колеги розповідали про це на міжнародних конференціях, влаштовували акції підтримки. Саме це надавало жінці сил триматися й вірити, що вона вийде на волю.

«Якось навіть працівниця СІЗО сказала: «Що там в Україні влаштовують щодо тебе? Увесь інтернет рясніє».

У грудні 2019-го жінка отримала вирок: 11 років позбавлення волі за розповсюдження наркотиків та «за злочин проти моральності і народу «республіки»».

18 вересня 2020 року Європейський суд з прав людини виніс проміжне рішення у справі Наталі. Уряди України та росії мали забезпечити жінці належне медичне обслуговування. Також ЄСПЛ оприлюднив вимогу, щоб Україна доклала зусиль, щоб повернути Наталю на підконтрольну територію.

«З початком повномасштабної війни, наглядачі ставилися до нас зі ще більшою ненавистю. Нам щодня говорили, що ми не потрібні Україні. Ба більше, з війною зараз не до нас, не до «єрунди» — це так вони нас називали».

Разом із Наталею в колонії сиділи жінки, яких між собою називали «політичними». Їх били, кували струмом, утримували в «Ізоляції» та у підвалах на окупованій території. Від них Наталя й дізналася, що між Україною і росією знову почалися обміни.

«Я боялася навіть вірити та думати про це. І коли мені о пів на шосту вечора сказали: «Збирайся з речами, ти помилувана, їдеш на СІЗО», — для мене це було дико чути».

Наталю привезли в Донецьке СІЗО, вдягнули мішок на голову і повели. Наглядачі жартували, що ведуть на розстріл. Її заштовхали в камеру, де були жінки, з якими вона разом їхала з колонії до ізолятора.

Зрештою жінок пересадили в літак до Криму, а звідти в машини до України. Тоді Наталя точно зрозуміла — її везуть на обмін.

Інше повітря

«Я відчула, що в Україні, коли почула українську мову і коли нам почали видавати українські стяги. Уявляєте, ще й на всіх не вистачило, а кожна хотіла собі окремих».

Першу добу Наталя не розуміла, що відбувається. Боялася зробити крок. Боялася, що її зараз зупинять і скажуть: «Не йди туди!» Та разом із цим жінка відчувала в собі величезний приплив сили й бажання повернутися до роботи. Впевнено каже: якщо вдалося кинути наркотики 16 років тому і почати все з нуля — вийде й цього разу.

Тож, ось для чого нам потрібен сторітелінг. Завдяки йому ми можемо:

- Давати людям знання про події чи факти.
- Привертати увагу до якихось проблем.
- Мотивувати на дії та позитивні зміни.
- Проявляти підтримку та солідарність.
- І тим самим демонструвати свої цінності.



Практична вправа 1.



Перечитайте історії, подумайте та запишіть свої відповіді:

1. Який «коктейль» було використано: «янгольський» чи «диявольський»? Чому?

2. Які емоції у вас викликала історія: злість чи сум? Здивування чи огиду?

3. Які принципи комунікації, що базуються на надії, ви помітили в історії?

4. Як би ви доповнили чи удосконалили історію?

Практична вправа 2.

Ліворуч напишіть п'ять розповсюджених негативних стереотипів про людей, які мають залежність від наркотичних речовин. А праворуч — п'ять способів зруйнувати ці міфи. Наприклад, є стереотип, що наркозалежність — це питання слабкої волі, мовляв, хотіли б — кинули вживати. Але правда в тому, що залежність від психоактивних речовин — це хронічне захворювання. І для розвінчання міфу можна було би зробити інтерв'ю з науковцем чи лікарем, який би пояснив, чому справа не лише в бажанні людини кинути вживати. Подумайте та визначіть ще п'ять міфів, які можна було б спростувати.

-	+

Розділ 2. У всьому має бути конфлікт, або як створити гарну історію

Обираємо тему, ідею, фокус та формат

Отже, ми визначилися, яким шляхом з вами йдемо і яким «коктейлем» напуватимемо наших слухачів, читачів та глядачів. Ми зрозуміли, що своєю історією ми маємо зачепити аудиторію, викликати в неї співчуття або захоплення, змусити співпереживати. Це наша мета. Але яким чином її досягти? Про що саме писати?

Ось це «про що» — це і є тема вашої історії.

Наприклад, згадана книжка «Про що мовчать» спочатку задумувалася як серія інтерв'ю з представниками різних професій. Але так сталося, що перше інтерв'ю було з жінкою, яка займалася секс-роботою. Але згодом тема повністю змінилася. У результаті книга вийшла про досвід жінок з різних ключових груп з акцентом на тому, як ці жінки потерпають від стигматизації та дискримінації суспільства.

Ось це уточнення — і є фокус.

Але для чого це робилося? Для того, аби читачі зрозуміли, якими непростими можуть бути долі людей і не поспішали засуджувати інших.

А питання «для чого» — це і є ідея вашої історії. Те, для чого ви ви рішили її розповісти.

Далі нам треба визначити, для кого ми розповідатимемо історію. Чи це інформаційна кампанія для молоді? Чи для професійної спільноти лікарів? Чи суспільства загалом?

Залежно від цих факторів треба обрати **формат** та канали розповсюдження історії. Наприклад, якщо це молодь, то спрацювати може як коротенька відео-історія у TikTok, так і більш довге відео в YouTube, так і пост в Instagram. Якщо це професійна спільнота, то тут краще йти у відповідні місця її перебування: профільні медіа, конференції чи тренінги. Якщо аудиторія широка, це може бути співпраця з популярним медіа у форматі інтерв'ю чи посту в соцмережах, чи відеосюжету, або це може бути фільм чи навіть книга, як наведено у прикладі вище.

У книзі «Наше. Спільне», авторка цього посібника, будучи родом з Маріуполя, розповідає про свій досвід переживання війни та історії ще 17-тих українців та українок — цивільних та військових, біженців та вимушених переселенців, волонтерів та активістів. Також у книжці разом із психотерапевткою розбирає свій емоційний стан, свої переживання, як витягувала себе з емоційного дна і шукала сенс жити далі, поки мої батьки в окупації. **Тема книги** — життя українців у перший рік повномасштабного вторгнення.

Але для чого писати таку книгу, коли зараз і так багато всього про війну? Тож треба було зробити **фокус**: в книзі багато уваги приділено саме психологічним переживанням і різності досвідів. Ця книга писалася для того, аби показати, що попри те, що війна зачепила усіх нас, але ми переживаємо її кожен по-своєму. Тож ідея книги — допомогти зрозуміти українцям, що біль кожного свій, але однаково важливий, та підготуватися до викликів післявоєнного часу.

Для вдалої ідеї потрібні кілька складових. Розберемо на прикладі книги «Наше. Спільне».

Перше — **ідея повинна бути зрозумілою**. Тут можна йти через базові людські цінності. Любов, здоров'я, сім'я, безпека тощо. (У вищезгаданій книжці є все це в комплексі, бо війна руйнує багато доль, родин, здоров'я та забирає життя).

Друге — **ідея має бути актуальною** і відповідати сьогоденню, щоб читачі чи глядачі переживали разом з вами історію. (Що може бути більш актуальним, коли розповідаються історії про втрати під час війни? Спроба зрозуміти, як ці втрати пережити і рухатися далі. Тому в книзі так багато розмов із психотерапевтом).

Третє — **в ідеї має бути якийсь елемент новизни**, якась нова інформація, яка вразить читача. (У книзі підіймається питання, що нам зробити і як підтримати одне одного, щоб після перемоги не «програти»? Ми всі чекаємо на перемогу, але що далі? Адже післявоєнний час може бути не менш важким).

Саме з цієї ідеї і пошуку відповіді на це запитання почалася складатися історія. Спочатку була ідея — треба показати українцям, як по-різному ми переживаємо війну, і що подолати це ми зможемо лише разом, підтримуючи один одного. А потім вже після ідеї народилася тема. Але інколи усе буває навпаки, і тема приходить в голову раніше за ідею.

Нижче пропонуємо вам почитати статтю журналістки Олександри Горчинської та простежити, як розкривається в матеріалі тема та ідея.

Особиста історія Тетяни

Авторка Олександра Горчинська

Тема:

— Як живуть жінки з наркозалежністю в Україні

Мета та ідея:

- Висвітлити проблему стигматизації жінок з наркозалежністю в медичних закладах.
- Розповісти про замісну підтримувальну терапію як дієвий спосіб лікування наркозалежності.
- Домогтися доступності медичних послуг для жінок, які живуть з наркозалежністю.

Формат:

— Інтерв'ю, оформлене у статтю.

«У мене була повна сім'я: мама і тато, були книги, іграшки, школа, спорт, все було добре. А потім з'явилося відчуття, що чогось не вистачає, що мені потрібно розширити власні межі. На певному етапі підлітки зазвичай вибирають, яким шляхом піти: хтось обирає шлях під назвою «ні наркотики», а хтось — пробує.

¹¹ Горчинська О. Домашнє насильство, позбавлення батьківських прав та страх перед лікарями. Як живуть наркозалежні жінки в Україні. <https://ny.ua/ukr/ukraine/events/yak-zhivut-narkozalezni-zhinki-v-ukrajini-interv-yu-z-direktorom-vona-50158110.html>

Я починала свої експерименти з трави, потім почалися 90-ті, героїн. Коли вперше спробувала його, зрозуміла, що це — мій стан. Зараз це моторошно звучить, але тоді для мене — все було відкриттям. І я ніколи не кажу наркотики — це погано, наркотики — це хвороба, і кожному доведеться заплатити свою ціну. Тоді, нібито всередині у мене була пружина, але вона раптом ослабла після дози. І я — розслабилася.

Певний час я просто жила так: нікого не чіпала, жодного криміналу, але вживала, з боку це навіть не було видно. Продала все своє золото, і, коли мені потрібен був наркотик, купувала його. Тоді я спілкувалася в такій компанії, де з цим не виникало проблем. Нічого не виносила з дому, нічого такого. Але в певний момент про все дізналися батьки. А батьки ніколи не змиряться з фактом, що твоя дитина себе повільно вбиває.

Мене постійно лікували... Де я тільки не була! Їздила в Генічеськ у відомий центр реабілітації — мама проплатила мені цю поїздку. Перед тим, пам'ятаю, я пройшла детоксикацію. Спочатку все виглядало красиво: до мене прийшли симпатичні хлопець і дівчина, показали відеокасети, на яких демонструвалися пляжні ігри у волейбол, вивчення Біблії і так далі. Я вирішила — а чом би й ні?

Але насправді я звідти ледве втекла! Ми будували там будиночки для відпочивальників, а коли відмовлялися це робити, нас кидали в яму, закривали дошками і казали: «Ось твоя хата, наркоманка».

Зараз моїх батьків, на мій превеликий жаль, вже немає на цьому світі... Коли мама хворіла, замість того щоб довше побути поруч — я часто-густо була або в пошуку наркотиків, або вживала їх...

Зрештою мені запропонували стати пацієнткою програми замісної підтримувальної терапії (ЗПТ) — тоді вона тільки з'явилася. І я вирішила спробувати, втрачати мені було нічого. Спершу я просто лежала пластом, тому що мій організм перебудовувався на новий «режим». Однак потім вийшов на такий «рівний» стан, коли і ейфорії немає, і абстиненції [ломки].

Почала працювати на Національній гарячій лінії з питань наркозалежності та ЗПТ і робила це більше десяти років. Це дуже крутий досвід адвокації. Зараз працюю більше з наркозалежними жінками, тому що є чутливі гендерні аспекти, де найкраще працювати за принципом «рівна-рівній».

Я завагітніла, уже коли була на замісній терапії — приймала препарат бупренорфіну гідрохлорид. І, хоч це і було мінімальне дозування, я вагалася і ніяковіла. Я дуже боялася, як це — брати на себе таку відповідальність, коли ти — залежна. Вагітність навчила мене смиренню, і я дуже змінилася, я навіть курити кинула відразу.

Але про що хочеться згадати тут, так це про ставлення лікарів і про доступ до медичних послуг. Я народжувала в одному з київських пологових будинків. Мене стали називати «героїня» — від слова героїн, хоча я вже не вживала на той момент, лякали, знущалися, говорили, що з моєю дитиною щось не так, тому що у залежних не буває здорових дітей, хоча існують спеціальні шкали для вимірювання головних показників, і за цими шкалами з ним, та й практично з усіма дітками, народженими мамами на ЗПТ, все гаразд.

Виходить, що лікарі вдаряли по найбільш уразливому місцю. І це — в Києві. Моторошно уявити, як це відбувається де-небудь в селах. Дівчата там — просто бідолахи... Саме з урахуванням таких ситуацій у Всеукраїнському об'єднанні жінок, що живуть з наркозалежністю, ВОНА працюють параюристки і регіональні представниці, які допомагають дівчатам в будь-яких бідах, що сталися з ними.

Днями я була в лікарні — у мене кіста під коліном і мені потрібно було провести плановий огляд. Весь цей час, доки лікар мене оглядала, я відчувала, що вона хоче поставити мені питання — чому в мене такі вени. Лікарів часто цікавить не те, чому ти прийшла на консультацію, а що в тебе з венами. Тобто не первинне, а вторинне.

Нерідко дівчата не відвідують гінеколога, тому що коли вони приходять, а лікар бачить на тілі «шахту» від ін'єкцій в паху, це відразу купа запитань: А як? А навіщо? Тому дівчатка просто вибирають не йти до лікаря в принципі. Для порівняння, ми були в Грузії і бачили, що у них на сайтах ЗПТ навіть є свій стоматолог, який оглядає їх прямо там, і при цьому до них не виникає ніяких питань.

Дівчата побоюються говорити лікарям, що у них — наркозалежність, і що вони — на замісній терапії. Тому регіональні представниці і параюристки [спеціально навчені люди, які зазвичай не мають юридичної освіти, проте готові надати швидку правову допомогу для членів ком'юніті] ВОНА долучаються до таких ситуацій, допомагають і консультують».

Практична вправа 2.

Перед тим, як рухатися до структури, подумайте та дайте відповідь на кілька питань нижче.

1. Про що буде ваша історія?



2. Чому ця історія важлива для вас? Яку ідею ви хочете донести?

3. Як вона може допомогти людям?

Цей метод, до речі, описаний у книжці «Успішні виступи на TED»¹² (у кінці посібника ми зберемо для вас кілька успішних виступів, щоб ви побачили як працює історія у вигляді публічного виступу).

Працюємо над структурою

Будь-яка історія завжди має структуру, і різні автори мають свої різні концепції. Проте базово історія будується на чотирьох опорних точках. Це:

- **Експозиція або зав'язка.**
- **Розвиток подій.**
- **Кульмінація.**
- **Розв'язка.**

Який би фільм, книжку, текст ви би не взяли, в них завжди будуть ці чотири елементи. Давайте поглянемо на прикладі казки про Попелюшку, яку всі добре знають.

Експозиція (зав'язка подій, де ми знайомимся з основними героями, міс-цем подій)

Попелюшка втрачає маму і її батько одружується з іншою жінкою, яка поселяється у їхньому домі зі своїми доньками.

В експозиції потрібно дати аудиторії гачок, зацікавити її, щоб вона захотіла дізнатися, а що ж буде далі з цією дівчинкою і її мачухою.

Розвиток подій

Після смерті батька мачуха Попелюшки погано ставиться до неї, виганяє жити на горище, а сама займає решту будинку. Попелюшку вона змушує займатися різною хатньою роботою, прислугувувати та усіляко знущається над нею.

У цій частині має наростати напруга. Чи завжди тепер Попелюшка житиме ось так? Чи можливо щось зробити, щоб вона вирвалася з тенет своєї мачухи? Ми маємо розповідати про події, які створюють труднощі та перешкоди для головного героя. Це змушує рухатися нашу історію вперед, а аудиторію — уважно стежити за тим, що буде далі.

¹² Андерсон К. Успішні виступи на TED. Рецепти найкращих спікерів.

Кульмінація (апогей історії)

Всі жінки та дівчата королівства отримують запрошення на бал. Попелюшка також вирушає на нього гарно вбрана завдяки своїй хрещеній феї. І, ось диво, знайомиться з принцем! Та, щоб опівночі не перетворитися на обірванку, вона тікає від нього, залишаючи по собі лише кришталеву туфельку. О 12-й ночі пробив годинник, і ось ми маємо пік історії!

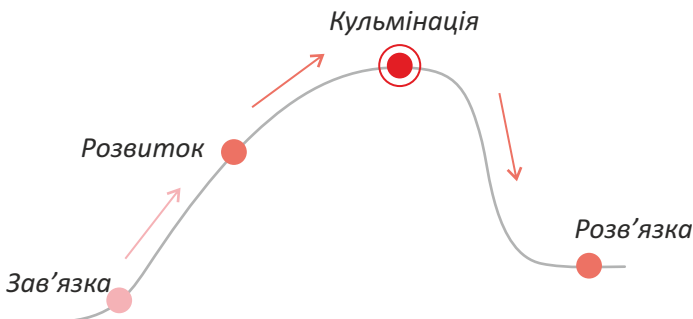
Кульмінація — це як Говерла в Карпатах — найвища точка історії. Це той апогей, коли ми змушуємо аудиторію здивовано відкривати рота і не вірити власним очам та вухам. «Оце так!» — приблизно таку реакцію бажано отримати від аудиторії в момент кульмінації, бо це найбільш емоційний момент в історії.

Розв'язка

Принц не знаходить собі місця та намагається знайти дівчину, якій підійде туфелька. Попелюшка, попри намагання мачухи стати їй на заваді все ж приміряє кришталеву туфельку, і все підходить ідеально! Принц впізнає Попелюшку та пропонує одружитися... Всі щасливі, окрім злої мачухи та заздрісних сестер. Ось і казці кінець!

У розв'язці завершуються поневіряння головної героїні. Вона — Попелюшка, долає перешкоду (підступність мачухи) і перемагає. А читач, своєю чергою, робить висновки: бути заздрісним, злим покидьком та цькувати інших — це погано. Буває і навпаки, герой зазнає поразки. Згадайте хоча б казку про Колобка, довірливого хвалька, яким із задоволенням поласувала лисиця. І ця казка має свою мораль та висновки: не варто недооцінювати інших і думати, що ти розумніший за всіх. Ось це і є розв'язка.

Схема структури історії (чотири опорні точки)



Пам'ятайте, що у вашій історії має бути конфлікт — це головний рушій, що викличе цікавість в аудиторії. Історії, в яких усе рівно, нудно, нічого не відбувається, ніхто не буде слухати із захопленням. Якщо ви пишете про день, який схожий на будь-який інший, це, швидше за все, рутинна, а не історія. Для того, аби історія склалася, щось має відбуватися не за планом — і в цьому є конфлікт.

Все у світі має протилежність: життя та смерть, правда та брехня, світло та темрява, добро та зло. Там, де ці протилежності стикаються, і виникає конфлікт.

1. Внутрішній (коли існує загроза зсередини);

2. Зовнішній (загроза — ззовні).

Найвідоміший внутрішній конфлікт у літературі — «Гамлет» Вільяма Шекспіра. Протягом усієї п'єси Гамлет відчуває протиріччя щодо того, чи справді хтось убив його батька, і як шляхетно помститися за це. Знаменитий вислів з монологу Гамлета «бути чи не бути» вказує нам на внутрішній конфлікт та сумніви головного героя.

Ну а зовнішніх прикладів також чимало. В історії з Попелюшкою це тиранія з боку мачухи. В історії з Колобком — зверхне та хвалькувате ставлення з боку Колобка до оточуючих. У історіях з книги «Про що мовчать» конфлікт полягає у тому, як, наприклад, жінки із наркозалежністю почуваються в українському суспільстві, з якими стереотипами стикаються і що їм доводиться пережити, не маючи підтримки. У фільмі «Титанік» зображено також чимало конфліктів, але один з ключових полягав у тому, що в шлюпки саджали людей першого класу. Згадайте, там повсякчас показували різницю між першим класом багатіїв і третім класом людей з не надто товстими гаманцями.

Через конфлікт треба подавати усе, що ви хочете розказати у своїй історії. Інколи їх можна поєднувати. Наприклад, зараз в історіях про російсько-українську війну можна побачити як мінімум два конфлікти. Один очевидний: Росія пішла війною на Україну — це зовнішній конфлікт. А от другий, внутрішній, — це те, що ми всередині відчуваємо, коли думаємо, якими українцями ми були і якими станемо.

Сильна історія не повинна тиснути на нас своєю вагою, розказуючи, яка складна доля у людини, що її розповідає. Звісно, доля може бути непростою, але питання в тому, що людина з цим робить, які висновки робить і що намагається змінити, щоб життя стало інакшим. Сильна історія має бути про пережитий досвід, з якого ми можемо винести уроки.

А тепер історія...

24 лютого в Україну прийшла війна. Над землею літали ракети та бомби, руйнуючи міста та села. Одна дівчина дуже хотіла поїхати додому до своїх батьків, вона сварилася на них, кричала та благала рятуватися. Вона відчувала свою відповідальність, що не з найближчими зараз. Та батьки заспокоїли телефоном, що усе з ними буде гаразд. А через кілька днів зв'язок з ними повністю пропав.

Дівчина впала у відчай, їй нічого не хотілося їсти, вона погано спала, ледь знаходила сили, щоб працювати. Кожен день був як день бабака. Одне й те саме: сирени, ракети, коридор, робота, сирени, ракети, коридор, робота. Кожен день у новинах вона бачила, як руйнується її місто, театр, куди вона ходила на вистави з татом, пологовий будинок, де вона народилася. Все перетворюється на руїни та попіл. І хтозна, чи були живі її батьки.

Та якось у березні на телефон дівчини додзвонився незнайомий номер:

— Алло? — схвильовано промовила вона.

— Це я. Тато. — Почула дівчина на тому кінці проводу. — Ми живі. Чуєш?

Дівчина не могла повірити своїм вухам. Вона вже думала, що у цілому білому світі в неї нікого не залишилося. Проте вони живі — її батьки. І вони досі там, серед попелу, чекають на зустріч з нею.



Практична вправа 3

1. Спробуйте виділити 4 опорні точки в цій історії. І напишіть нижче, в якому реченні кульмінація? Чому ви зробили такий висновок?



2. Чи є в цій історії конфлікт? В чому він полягає?

Шість принципів сторітелінгу

Принцип 1. Історія має бути особистою

Пам'ятайте, що людей чіпляють історії про... людей. І у своїй історії ви — зірка, адже вона про ваш унікальний досвід. Якщо ви розповідаєте історію когось іншого, також приділіть увагу вашому герою. Розкажіть про його життя в деталях, опишіть його зовнішність, мрії, бажання, сподівання. Герой чи героїня історії мають виглядати реальною людиною, якій аудиторія може співчувати.

Підказка. В історії про дівчину та батьків можна зробити висновок, що вона відповідальна, дуже прив'язана до родини та вразлива. А які ви? Напишіть у стовпчик нижче десять прикметників про себе. Від цього ви можете відштовхуватися у складанні власної історії.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Принцип 2. Покажуйте вразливість себе/героя в історії

Вразливість — це те, що демонструє іншим вашу людяність та викликає почуття емпатії. А коли є емпатія та співчуття, у вас з людиною встановлюється зв'язок і вона починає вам довіряти. Як показати вразливість? Бути щирим та чесним. Відкрито говорити про свої поразки, почуття та страхи.

Підказка.

В історії про дівчину та батьків нам стає зрозуміло, що вона дуже боїться їх втратити. Спробуйте нижче написати п'ять ваших найбільших страхів. Від цього ви можете відштовхуватися у складанні власної історії.

1. Я боюсь _____

2. Я боюсь _____

3. Я боюсь _____

4. Я боюсь _____

5. Я боюсь _____

Принцип 3. Дивуйте аудиторію

Коли очікування не відповідають реальності — це чудово для історії, адже читач чи слухач готується до одного розвитку подій та раптом все розгортається інакше. Якби ми з вами зараз розмовляли наживо і я би переповідала історію про дівчину та її батьків, на завершення я би додала: «До речі, ця дівчина — це я». Ось вам один з прикладів, як можна будувати неочікувану історію: розповідати про себе в третій особі, а потім зізнатися, що уся оповідь була про вас. Інтригуйте людей!

Принцип 4. Покажіть зміни

Подорож — те, що змінює. Вдала історія про ці зміни розповідає: про труднощі, перепони, невдачі, падіння та підйоми. Щось привело вас у ту точку життя, де ви зараз знаходитесь. І про цей шлях можна розказати. Про те, як ви змінювались, які перешкоди зустрічали у житті, які спокуси, як піддавалися їм чи опиралися. Можна розповідати і про людей — про тих, хто вам допомагав, хто навчав, а хто відвертався.

Підказка. Повертаємося до вправи, яку ви виконували трохи раніше. У ній ви мали відповісти на питання «Які ви є?» А тепер напишіть десять прикметників, якими ви були раніше.

Я така/такий	Я був/була

Принцип 5. Говоріть про важливе

Ваша історія загубиться серед сотень інших, якщо ви самі будете байдужими до власної оповіді. Історія — це не лише про те, що сталося, а про те, що ви особисто відчували, коли це сталося. Якщо вам довелося чимось пожертвувати, якщо довелося покинути рідне місто, близьких людей, щось, чим ви дорожили, розкажіть про це. Якщо вам довелося відмовитися від планів та мрій, розкажіть про це. Якщо вам довелося поступитися принципами, розкажіть про це. І розкажіть, як при цьому всьому ви себе почували. Це ті речі, які зрозумілі людям, і це те, що може зачепити у вашій історії. Говоріть про те, що має для вас значення, бо це може бути важливим і для аудиторії, яка вас слухає або читає.

Підказка. Спробуйте нижче продовжити фрази та написати про п'ять речей, які дійсно вас хвилюють, і п'ять речей, які не мають для вас суттєвого значення, хоча ви робите вигляд, що має. Ця вправа допоможе вам виявити те, що насправді для вас важливо. На контрасті теж можна побудувати історію. Наприклад, хтось будує усе життя навколо кар'єри, але в якийсь момент розуміє, що найголовніше — це родина. Або здоров'я. Або дитяча мрія, яка так і не була втілена. Такі моменти щирості з самим собою та з аудиторією — моменти прозріння — викликають співпереживання. А це те, що нам як оповідачам і треба отримати від аудиторії.

Як виявляється, найбільше у житті мене хвилює...	Я роблю вигляд, що мене хвилює, але насправді ні...

А тепер історія...

У студентські роки я займалася народними танцями: гопак, козачок, танці з бубнами — все це було у нас в репертуарі. І якось нас запросили виступити на відкритті нового молодіжного палацу культури після ремонту. Це була стара будівля 19 сторіччя, але з ремонтом! Та ще й новий осередок для молоді! Здавалося, це буде центр всесвіту у Маріуполі. Тому розчарування було таким же сильним, як у дитини, яка дізнається, що подарунки на Новий рік підкладають батьки. Лише зовні фасад був пофарбований та відреставрований, а всередині — танцювальні зали розсипалися в пил, як і раніше. Після концерту я дала собі обіцянку, що більше ніколи не прийду до цього палацу. Але знаєте що? Довелося повернутися туди і застрягнути на цілих три роки!

За кілька місяців я почала там свій професійний шлях у якості організаторки культурних заходів та керівниці гуртка журналістів, бо ніде більше не могла знайти офіційну роботу. Спочатку крутила носом, та врешті-решт виграла грант, завдяки якому ми змогли повністю оновити стільці у концертній залі. Я озвучувала пісні в новорічних казках. Співала на концертах та грала в молодіжному аматорському театрі. Вчилася писати статті та вчила інших під дахом цього палацу. Навіть мій перший поцілунок стався за кулісами після вистави. Це було прекрасне перше місце роботи, яке дало напрямок для професійного розвитку. І це місце дало прихисток сотням людей, які переховувалися у його підвалах під час бомбардувань російською армією. Колись палац зеленого кольору з синьо-жовтими прапорами на фасаді перетворився на діряву понівечену сіру будівлю у розбитому місті.



Ось вам принцип **#5** — говори про те, що справді важливо для тебе. Хіба якість паркету в танцювальній залі має бодай якесь значення порівняно зі знищенням майже півмільйонного міста і загибеллю твоїх знайомих? ...

Принцип 6. Серцевина історії

Або хребет... Важко уявити людину без хребта. Наш хребет — це основа нашого організму. Починаються проблеми з ним — розхитується весь організм. Так і в історії має бути свій хребет — своя серцевина. І цей хребет — герой чи героїня.

Пам'ятайте, що людям цікаво слухати історії про людей. Не про камінці, метеликів чи дерева, а про людей. Можна створювати історію навколо того, як шукаєте те, що для вас є цінним у житті. Можна з часом переглядати свої цінності. Можна від якихось цінностей відмовлятися, а якісь набувати. Як хребет у тілі обростає м'язами та шкірою, так і ви або герой вашої історії набуває характеру і розуміння, за що він бореться у цьому житті, що хоче поліпшити, з чим не погоджується. Про все це можна говорити у своїй оповіді.

Підказка. Коли шукатимете, що є цінним для вас, можна згадати про базові потреби людства. Викладач сценарної майстерності Сергій Гаврилов у своїй книзі «Всі крапки над історією. Сторітелінг для сценаристів, письменників та блогерів» пише, що їх — чотири¹³:

- **Життя.**
- **Комфорт та благополуччя.**
- **Почуття.**
- **Справедливість.**

Ці базові потреби сформувалися у нас еволюційно. Спочатку наші пращури виживали в печерах поруч з мамонтами та шаблезубими тиграми (життя). Потім вони ті печери оздоблювали, гріли, готували в них їжу і навіть прикрашали малюнками (комфорт). Після того, як запаслися м'ясом мамонта й назбираними корінцями та ягодами, запалили багаття у своїй печері та почали переходити на наступний рівень — симпатій та спілкування. А там невдовзі й зароджувалося кохання (почуття). А коли хтось кидав оком на твою зігріту домашнім вогнищем хату і силою змушував її покинути, наставляв новий етап боротьби за виживання (справедливість).

І якщо ви візьмете будь-яку хорошу історію, вона обов'язково буде про одну або і кілька з цих чотирьох потреб. «Ромео і Джульєтта» — про почуття та життя (кохали й померли). «Титанік» — про почуття, комфорт та життя (кохали, були різних соціальних статусів, трагічна загибель одного з героїв). «Гаррі Поттер» — про життя і справедливість (хлопчик вижив, потім помер, потім знову вижив, щоб добро перемогло зло). «Шерлок Голмс» — про справедливість (вишукує та знаходить злочинців). «Попелюшка» — про комфорт та почуття (жила у злиднях з жінкою, яка її ненавиділа, та врешті зустріла кохання). Можете продовжити свій список далі.

¹³ Гаврилов С, Всі крапки над історією. Сторітелінг для сценаристів, письменників та блогерів.

Завдання: Напишіть назви двох фільмів чи книг на кожну з базових потреб.

Життя	Комфорт	Почуття	Справедливість

В тексті нижче спробуйте простежити, які базові потреби він зачіпає.

Особиста історія Світлани та її доньки Анни

Авторки Олеся Біда та Анастасія Власова

Тема:

— Життя жінок з наркозалежністю в Україні до впровадження замісної терапії.

Фдея та мета:

— Показати, як руйнує сім'ї каральна наркополітика, порушення базових прав людини та відсутність доступу до лікування.

— Пояснити, наскільки важливою є підтримка рідних для жінок, які живуть з наркозалежністю.

Формат:

— Стаття, репортаж-історія.

«Шестирічною дитиною Анна вперше відчула мамину відсутність. Це сталося за рік після того, як її батьки розлучилися. Світлана вживала наркотики. Все почалося з «ширки» у 18 років. Поки виношувала Анну, кидала. А потім знову зривалася.

Бабуся Анни возила доньку в закриті клініки на лікування від наркозалежності, але без результату. Кілька днів — і Світлана тікала. З часом жінка почала отримувати терміни у місцях позбавлення волі.

Анна не пам'ятає місця та терміни ув'язнення своєї матері. Бувало два роки, бувало чотири, бувало, що звільняли раніше.

Траплялося також, згадує Світлана, що вона була в ремісії, тобто припиняла вживати наркотики. Але сідала як винна за замовчуванням, за порожній шприц. Працівникам тогочасної міліції потрібно було виконати план.

«Ти б все одно зірвалася, ти ж нарічка», — презирливо казав міліціонер, згадує жінка.

Про дотримання прав людей із наркозалежністю та їхню терапію у 1990-х говорили мало. Опиняючись у місцях несвободи, Світлана була позбавлена не лише волі, зв'язку з рідними, а й прав на лікування. Тоді не існувало замісної підтримувальної терапії: препаратів, які замінюють наркотики. Це найефективніший метод лікування людей із наркозалежністю, що дозволяє зменшити вживання заборонених речовин та дає шанси повернутися до життя. Під час медикаментозного лікування використовують лікарські препарати метадон та бупренорфін, дія яких знижує потяг до незаконних опіоїдів.

В Україні таку програму терапії вперше впровадили у 2004 році. Тринадцять років по тому її почала фінансувати держава. Сім'ю Анни та Світлани труднощі спіткали раніше.

Нині, осмислюючи пережите, Світлана міркує: і замісна терапія, і інше ставлення держсистеми могло б стати рішенням для неї та її рідних.

«Я не могла отримати препарат, який би замінив наркотик, безоплатно, просто прийшовши до лікаря та чесно розказавши про залежність. Хоча тоді це б могло врятувати мою сім'ю».

Що підтримувало Світлану у, здавалося б, безпросвітні часи? За ґратами думала про Аню.

«Без доньки моє життя було б порожнім, і я навряд чи пододала б залежність».



Додаємо «фішки»

У кожного, хто працює з історіями, є свої рецепти, як зробити історію кращою і такою, аби запам'яталася. Ось кілька з них, щоб вам було від чого відштовхуватися при складанні своєї оповіді. Можна сказати, що це принцип трьох «Д»: дії, деталі, діалоги.

Дії

Історія має бути жвавою, щоб тримати увагу аудиторії, тому в ній постійно щось має відбуватися. Дія — це те, що рухає історію вперед. А це означає, що герой чи героїня історії вступає в контакт з іншими людьми, стикається з перешкодами, докладає зусиль, аби ці перешкоди здолати, рухається до своєї мети або від свого минулого тощо. Якщо повернутися до структури історії (зав'язка — розвиток подій — кульмінація — розв'язка), на кожному з цих етапів має відбуватися своя дія.

Тобто недостатньо просто ділитися з читачами своїми думками і почуттями, треба показати дію, яка викликає думки та почуття.

Наприклад, у книзі «По той бік чарівної палички» актор Том Фелтон (той, що зіграв Драко Малфоя у серії фільмів про Гаррі Поттера) розповідає, як він, мільйонер із залежністю, тікає з реабілітаційного центру. Йдучи пішки, він вмирає від спраги, а грошей немає ні на пляшку води, ні на таксі. Усе, що він має, — брудний одяг на собі. Рятує доброта незнайомих, яких він зустрічає дорогою. Вдячність до них, розчарування у собі, усвідомлення, що він сам не здолає проблему, приводять його у точку неповернення. Ось він — ланцюг подій, який показав, що йому потрібна допомога.

Деталі

Історія має бути насиченою, аби викликати в уяві людей картинку. І деталі — це те, що ви можете використовувати, як кухар використовує спеції, надаючи страві особливого смаку. Це може бути опис цегляного будинку, оповитого виноградом, в якому ви народилися, бузкової сукні, в якій прийшли на випускний, рясного ластовиння на обличчі людини, про яку згадуєте в оповіді, бабусиної зеленої хустки, яка має для вас особливе символічне значення. Та багато іншого, що вимальовує в голові кольорову картинку.

Наприклад, одна з моїх героїнь у березні 2022 року пересиджувала разом із дитиною обстріли у підвалі дитячого садочка. Хтось із сусідів по укриттю приніс сковорідку з теплими котлетами і банку солоних огірочків. І ось вона посеред темного підвалу і серед купи незнайомих із котлетою в руці співала колискову для своєї доньки, накривши її червоним пледом, який їй подарувала на Новий рік близька подруга. Такі деталі, як котлета і червоний плед, викликають відчуття на рівні рецепторів, і це ще більше занурює аудиторію у вашу історію.

Діалоги

Історія має бути інтригуючою, щоб викликати бажання аудиторії дослухати її до кінця. І за допомогою діалогу ви можете викликати цікавість та здивування, змінити динаміку історії, а ще розкрити внутрішній світ персонажа. Адже в нашій мові звучить і наш характер. Діалоги роблять з героїв історій справжніх людей. Лишень подивіться фільм Антоніо Лукіча «Люксембург, Люксембург» про двох братів-близнюків з міста Лубни. Те, як вони говорять, додає персонажам особливої харизми. Але діалоги також важливі й у письмових історіях.

Наприклад, працюючи над діалогами авторка цього посібника, зіштовхнулася з дилемою: чи залишати нецензурні слова, які говорили мої герої та героїні. Мама, вчителька, були проти. Але як писати книжку про реальних людей у війні без використання подібної лексики, якщо вони так розмовляють? Проте знову ж таки, треба оцінювати, на яку аудиторію розрахований ваш контент.

Мама, яка зараз знаходиться в окупації, по телефону зі мною завжди говорить українською. Ось з нещодавнього:

— *Мам, ти щось жуєш? Що ти там їси?*

— *Ага, насіння. «Азовочка».*

Можливо, ви не помітили, але щойно я вам показала, як можна вплести діалог в історію.

Прибираємо зайве

Будь-яку історію — чи це буде потім фільм, чи пост у соцмережах, чи стаття на сайті — спочатку пишуть. А потім редагують. І тут теж є кілька важливих принципів.

Перший. Перепочинок

Дайте своїй історії полежати і «перепочити», після того як вона написана. Відкладіть її, займіться іншими справами, а потім поверніться через пару днів чи тижнів та перечитайте.

Другий. Читання вголос

Перечитуйте історію вголос: так ви почуєте, де текст звучить штучно, де є зайві слова або речення, які важко читаються. Якщо, читаючи вголос, ви відчуваєте, що ніби спотикаєтеся, значить, треба це речення або скоротити, або поділити на коротші.

Третій. Відсікайте зайве

Зайве — це слова, які не несуть важливого значення для змісту тексту і перевантажують його. Це наші улюблені «словом», «узагалі-то», «короче кажучи», «отже», «так ось». Якщо можна обійтися без слів, які не мають інформативного чи естетичного значення, прибирайте їх.

Четвертий. Поменше специфічних слів

Якщо ваша історія передбачає наявність якихось термінів, краще їх розшифрувати у дужках. Якщо можна писати простіше — пишіть. Складні визначення краще залишити словникам та енциклопедіям, а в історії текст має литися, як джерельна вода.

П'ятий. Структуруйте текст

І це зараз не про зав'язку — розвиток подій — кульмінацію — розв'язку. Це й так вочевидь має бути в тексті. А ще варто робити абзаци, заголовки та підрозділи — як у цьому посібнику. Так написане легше сприймається оком і запам'ятовується мозком. Та й речення не робіть на пів сторінки. Щоправда занадто короткі речення з пари слів теж не варіант, якщо це не для посилення думки. Краще залишатися десь посередині.

Практична вправа 4

«Історія іграшок», «В пошуках Немо», «Тачки», «Рататуй», «Душа»... Усі ці та багато інших мультфільмів були зроблені студією Pixar, яка вважається взірцем того, як робити емоційний сторітелінг. Звісно, там і професійна анімація, проте саме глибина історій та увага до деталей роблять ці мультфільми такими особливими, що про них потім згадують роками.

Так от, кілька років тому одна співробітниця студії Емма Коатс запостила список із правил хорошого сторітелінгу¹⁵, якими керується Pixar. Деякі перетинаються з усім, що я розповідала вам вище. Але одне правило допоможе навчитися розповідати історії з нуля. Це така собі «риба» історії, її скелет, на який ви одягаєте деталі й у вас складається оповідь. Виглядає це як схема.

Жив/жила собі (Життя було звичайним... Народилась у...) _____. Щодня _____. Одного дня _____. Через це _____. Через це — _____. Аж поки нарешті _____.

Наприклад,

Жила собі маленька дівчинка на ім'я Серафима. **Щодня** вона гралася зі своїми молодшими братиком та сестричкою, гляділа їх та заспокоювала, поки батьки тяжко гарували у полі. **Одного дня** батько не повернувся з роботи. Він перевозив вантаж, аж раптом машина перестала заводитися. Автомобіль був дуже старий, довгий час не проходив техогляд і **через це** заглух прямо на залізничних коліях. Батько Серафими розгубився, а тут ще й двері заклинило, і через це він ніяк не міг вибратися з поламаної машини. **Аж поки** не збагнув, що можна спробувати вилізти через пасажирське сидіння.

Мені би дуже, хотілося, щоб таку історію розповідала бабуса про свого тата і я з вами поділилася хепі-ендом, але насправді, у реальному житті цього не сталося і прадід загинув у машині, розчавлений потягом.

Спробуйте нижче написати невелику історію, використовуючи цю схему. Ваша історія може бути простішою. Вона може бути трагічною, як сталося в родині Серафими. Або обнадійливою, головне — це ваша історія



Колись давно жив/жила собі _____

¹⁵ 22 Storybasic rules. E.Coats. <https://www.aerogrammestudio.com/2013/03/07/pixars-22-rules-of-storytelling/>

Щодня _____

Одного дня _____

Через це _____

Аж поки нарешті _____

Необов'язково речення у вашій історії мають починатися чи містити ці формулювання. Ця схема запропонована для того, аби показати вам, як починається історія, як вона розвивається, де настає переломний момент, а де робляться висновки. Якщо у вас вийшло розписати історію за цією схемою, значить, у вас вже є готовий сюжет— «скелет» історії, який тепер має обрости «м'язами»: деталями, діями та діалогами.

Розділ 3. Історії, які (не) спрацьовують

У світі сторітелінгу вже неможливо придумати велосипед. Вважається, що всі історії є типовими. А точніше архетиповими. Це такі сюжети, які по суті повторюються, просто мають різних героїв, часові проміжки, країни, обставини. Але загальний сюжет один і той самий. Таку теорію запропонував автор концепції «7 сюжетів» Крістофер Букер¹⁶.

Я ж пропоную вам трохи скорочену версію. Далі на прикладах ви побачите, як використовувати базові сюжети під час створення оповіді про вашу активну діяльність.

Подолання монстра

У цьому сюжеті головний герой ставить собі за мету перемогти злого поганого хлопця, який становить загрозу. Відтак герой чи героїня знищують жахливого монстра/рятують принців та принцес/перемагають драконів. «Драконами» можуть бути і внутрішні проблеми героїв. Типові приклади цього сюжету — це «Зоряні війни», «Кінг Конг», «Джеймс Бонд», «Дракула» та «Термінатор».

Однією з героїнь авторки була жінка, яку несправедливо ув'язнили. Вона рік прожила в жахливих умовах за ґратами, але подала апеляцію та домоглася амністії. «Монстром» в цій історії була судова система та міліціонери, які підтасували справу. У іншій героїні «монстр» — її біполярний афективний розлад, який їй не могли довгий час діагностувати, бо вона ухилялася від походів до лікарів. І лише коли вона вирішила твердо поглянути своєму діагнозу у вічі, прийняла його і думку, що їй потрібна медикаментозна допомога, вона його подолала.

¹⁶ Букер К. Сім основних сюжетів: Чому ми розповідаємо історії.

Квест

У цьому типі історій головні герой чи героїня повинні дістатися певної локації, заволодіти важливим об'єктом або виконати поставлену мету, долаючи безліч перешкод на своєму шляху. Яскраві й всім відомі приклади — епопеї «Гаррі Поттер» та «Володар перснів». Мультимедійний фільм «У пошуках Немо» з цієї ж історії, як і фільми «Скарби нації» та «Індіана Джонс».

Такий тип історії можна використовувати, якщо ви хочете розказати про своє життя як своєрідну пригоду. Наприклад, якби мене попросили написати статтю про те, як я стала активісткою, я би поділила текст на кілька розділів, як у фільмі чи книзі, або рівнів, як у грі. І пояснила б, чому кожен наступний рівень був можливий завдяки поразкам, перемогам та урокам минулого. Частина під умовною назвою «40 гривень за статтю» була би про те, як я хапалася за будь-яку журналістську роботу за мінімальні гроші, щоб здобути досвід, аби потім одного дня потрапити на інший рівень — «Головна редакторка», а далі — теперішній — «Правозахисниця».

Переродження

Це сюжети, в яких персонаж змінює свій шлях і стає кращою людиною. От як птах-фенікс перероджується з попелу і починає своє нове життя. Казка «Красуня і Чудовисько» є класичним прикладом цього архетипу, де Чудовисько, зарозумілий сноб, розкриває своє серце дівчині та повертає собі людську подобу.

Майже всі історії з книги «Про що мовчать» побудовані за цим архетипом. Наприклад, дівчина потрапляє в аварію, отримує травму, втрачає здатність ходити, стає інвалідом та замислюється про самогубство, але знаходить сили повірити в себе, навчитися жити в новому статусі, користуватися візком, а тепер допомагає іншим людям з травмами і є для них взірцем та рольовою моделлю.

За цим архетипом побудована і біографічна книга Тома Фелтона «По той бік чарівної палички», де він відверто та з гумором розповідає історії про свої перші прослуховування та ролі, зокрема роль Драко, а також про пригоди на знімальному майданчику «Поттеріани» і про людей, з якими потоваришував за десять років зйомок фільмів. Аж поки одного дня опиняється у реабілітаційному центрі, куди обманом його відвозять рідні. Втеча з цього центру, відчуження людей зі схожим становищем приводять його до розуміння, що так більше не може продовжуватися і треба щось робити зі своїм життям.

Дорослішання, або подорож та повернення

У таких історіях герой чи героїня потрапляють в якусь невідому місцину, звідки вони повертаються озброєними мудрістю та життєвим досвідом. Сюжети про Гобіта, Алісу в країні чудес, Гулівера — найкращі ілюстрації цього архетипу. Якось авторка робила інтерв'ю з патологоанатомом і він запропонував прийти на розтин у морг. Я прийшла через свою журналістську допитливість, а отримала урок на все життя. На власні очі побачила, що внутрішній світ людини зовсім не прекрасний, а навпаки, страшний, особливо якщо понівечений хворобами. На металевому столі серед кахельної зали лежав чоловік років 70. Лікарі діагностували у нього рак, але насправді в нього виявилася пневмонія. Задихаючись від кашлю кілька тижнів і побачивши, якими були бронхи та легені того чоловіка, вона наступного ж дня записалася до лікаря. От і маємо результат. Подорож є — похід на розтин. Невідома місцина теж — у морзі я до того не була. Життєвий досвід — навчилася піклуватися про себе.

Наостанок, перед тим, як ви почнете писати свою історію, пропонуємо вам зафіксувати ось яку думку: кожна історія — це як хмарочос, який складається з фундамента, цегли, бетону, зведених стін та міцної стелі. Якщо одна зі складових буде неякісною, то й уявний «хмарочос» вийде похилений та нестійкий.

Тож, що нам потрібно?

1. Надійні факти. Якщо у своїй історії ви спираєтеся на конкретні дані, наводьте джерела, статистику, наукові та підтверджені доказами факти. Слова, на кшталт «багато людей», «чимало думок», «більшість чоловіків/жінок» — це сміття, якщо не має якихось конкретних цифр та відсотків. Не грайтеся зі словами для красивої фрази і не вводьте в оману читача.

2. Уникайте загальних фраз без прикладів, бо це не чіпляє людей. Ось порада від авторки посібника — «Коли я ходжу на зустрічі з політиками та міжнародними партнерами та прошу їх про підтримку цивільних партнерств для одностатевих пар, то намагаюся залучати і ЛГБТ+військових. Це важливо, аби ті на власні очі побачили живих людей, чиї права порушуються. Людей, які ризикують своїми життями за нашу свободу та незалежність, але не мають таких саме прав, як їхні побратими та посестри. Виступи військових на таких зустрічах завжди супроводжуються ніяковою тишею, а потім люди кажуть військовим слова вдячності. А це те, що нам треба, — викликати емоції, показати несправедливість і змусити діяти, щоб викоринити цю несправедливість. Так само, замість фрази «гомофобія та насильство — це зло» набагато ефективніше показати поліції чи тим же політикам фотографії людей, яких побили радикально налаштовані противники, і розказати їхні історії».

3. Всі елементи оповіді повинні працювати на неї, як у випадку з вищезгаданими котлетами та огірочками у підвалі-укритті. Такі деталі мають підкреслювати головну думку вашої історії: ось як люди гуртуються у тяжкий час в своєму житті, — навіть під обстрілами думають, як допомогти тим, хто пройшов пекло дорогою до підвалу в дитячому садочку; ось, що насправді має значення у житті, — доброта людей, нагодована дитина та місце, де можна врятуватися від ракет.

4. Намагайтеся не оцінювати поведінку й дії героїв історії. Порівняйте: «Він стояв біля вікна, довго вдивлявся в далечінь та потирав обличчя рукою» і «Він стояв біля вікна, напружено вдивлявся в далечінь та нервово потирав своє обличчя, немов би знав, що на нього чекає». У першому випадку — це просто трансляція події. У другому — ви вже даєте оцінку діям людини. Якщо це не ваші емоції, і якщо історія не про вас, не давайте оцінки реакціям людей у вашій історії.

5. Люди, які пишуть історії, — не судді. Будуйте свою історію за принципами відкритості, людяності та намагання зрозуміти причини. Мені завжди допомагає допитливість. Я керуюсь питанням «чому?» у своїй роботі. Чому так стається, що хтось стає залежним? Чому хтось опиняється на вулиці? Чому люди не приймають своїх дітей гомосексуальної орієнтації? Чому люди бояться відкрито говорити про насильство? З таким підходом ми вчимося дивитися ширше на багато явищ у світі.

Щоб запам'ятати ці принципи, пропоную вам ще раз переглянути їх у цій таблиці. Її склав письменник Марк Лівін у своїй книжці «Сторітелінг для очей, вух і серця»¹⁷.

Що руйнує історію	Що будує історію
Неправдиві або перекручені факти	Підтверджені та достовірні факти
Загальні фрази	Конкретика, приклади
Усе, що не наділене сенсом	Осяжні деталі, які підкреслюють думку, а не просто красива декорація
Суб'єктивна оцінка емоцій та реакцій героя/їні	Емоції та реакції героя/їні
Засудження чи неприйняття	Відкритість та розуміння

¹⁷ Лівін М. Сторітелінг для очей, вух і серця.

Розділ 4. Наш голос має бути почутим, або поради для публічного виступу

Наш голос має бути почутим. Цей вислів з діяльності організацій громадянського суспільства про те, що на практиці активісти різних спільнот, наприклад, спільноти жінок та чоловіків, які живуть з наркозалежністю, мають бути готовими до усних публічних виступів.

Сторітелінг, як ви вже зрозуміли, є найкращим способом переконати цільову аудиторію. Проте багатьох людей лякає саме публічний виступ. На цей випадок Катерина Грицаєнко, фахівчиня з масових комунікацій, експертка по роботі зі спільнотами, дає кілька порад.

1. Використовуйте метод «М`ЯЧ»

Цей метод названий так за першими літерами запитань, на які вам потрібно дати відповіді собі перед виступом. Уявіть, що ви головний гравець і готуєтеся зробити вдалий пас, тому сконцентруйте у вагу на «м'ячі».

Мета виступу? _____

Яка з моїх життєвих історій найкраще проілюструє ситуацію?

Чому до мене дослухаються люди, яким я розповідатиму історію?

1. Тримайте скриньку напоготові

У кожної людини є власні історії про різні життєві ситуації. Подивіться на власні спогади як на коштовності. Виберіть найяскравіші й умовно «складіть в окрему скриньку» — вони стануть основою для майбутніх виступів. Неможливо постійно розповідати одну і ту саму історію, вам самим стане нецікаво, з неї «вивітряться» емоції, і слухачі це обов'язково відчують. «Скринька історій» дозволить підібрати різні історії, які будуть знаходити відгук у слухачів. А щоб не загубити їх і мати під рукою, ви можете записувати їх у блокнот чи нотатник на телефоні, періодично доповнюючи.

2. До себе — з любов'ю

Цей принцип означає, що спогад не має «обпікати». Плануючи розповісти історію, будьте готові до того, що деякі спогади будуть викликати біль у душі. Ставтеся до себе з турботою, тільки ви самі вирішуєте, про що хочете говорити, а про що — ні. Люди реагують на емоції, але якщо ви відчуваєте, що під час виступу почнете ридати й не зможете сказати більше ні слова, краще виберіть менш чутливий спогад.

3. Підсвітїть, або метод ліхтарика

Ви коли-небудь помічали, що, згадуючи щось надзвичайно страшне, загрозливе і неприємне, ми часто сміємося? Герої інтерв'ю, які вирвалися з блокадного Маріуполя, з іронічною посмішкою розповідали, як стріляли цигарки у сусідів, вимочували тухле м'ясо в оєці, бігали під обстрілами тротуаром, аби не м'яти газон. Звісно, ця посмішка була маскувальною, адже за нею ховався страшний біль. Емоції та акценти роблять історію цікавою, але вони мають підкреслювати те, що ви хочете донести, а не засвічувати.

Ось іще один приклад. Дівчина розповідає, як з родиною рятувалися від обстрілів. У будинок її матері влучив снаряд, почалася пожежа. Самі господарі з тваринами, яких дуже люблять, сховалися в погребі. «Коли ми зайшли в дім після влучання і пожежі, то побачили, що рибки в акваріумі зварилися. Сам акваріум цілий, а всередині через високу температуру від пожежі — уха», — каже дівчина і сміється. Правильно витлумачити історію зможе тільки той, хто розуміє, скільки болю та страху стоїть за цим жартом та сміхом.

5. Чи запускати машину часу?

Почати історію з кінця або з середини — ваше право. Це може бути виправданим, якщо такий підхід дозволить додати гостроти, підкреслити різницю між змінами. Але краще вже ж таки в історії, яку ви розповідаєте усно, дотримуватися хронологічного порядку. Слухачі не знають вашого життєвого шляху, вони можуть відволіктися і через «переміщення у часі» взагалі не встигнути за ходом думок.

6. Робота для пальців на ногах

Хвилюватися — нормально. Навіть професійні актори та ведучі хвилюються перед виступами. Проте загальне враження можуть зіпсувати зайві рухи, як-от покусування губ, нервові постукування пальцями, постійне почісування обличчя. Акторів у випадку хвилювання вчать напружувати пальці на ногах, в такому випадку нервових рухів та зажимів у тілі глядачі не бачать, а людина може сконцентрувати напругу. Тепер про нього знаєте і ви.

7. Техніка «заземлення»

Хвилювання забирає забагато сил, а нам цього не треба. Якщо ви починаєте боятися задовго перед виступом, спробуйте техніку «5, 4, 3, 2, 1» або «заземлення», яку рекомендують психологи. Її суть полягає в тому, що потрібно назвати певну кількість предметів довкола, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, які можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна відчутти; і одну річ, яку можна скуштувати. Наприклад, зараз у кімнаті коричневі дерев'яні двері, кілька чорних керамічних вазонів, книжкова металева поличка, шкіряний чохол для ноутбуку, теплий в'язаний светр та коробка цукерок. Ви «заземлилися», тобто повернулися у «тут і зараз». Мозок перемкнувся і хвилювання трохи вгамувалося.

8. «За огорожею»

Якщо вам потрібно зібратися з думками перед виступом, спробуйте покласти перед собою руки, складені в замок. Таким чином ви ніби створюєте для себе захищений простір. Цей жест може допомогти вам зберегти спокій до того моменту, поки почнете власну історію.

Розділ 5. Етичний вимір історії

Коли ми пишемо історію про себе, то самі відповідаємо за свої слова. А от коли хтось (наприклад, журналіст) розповідає про наше життя, тут додається етична складова. Особливо це важливо, якщо матеріал торкатиметься складних гостросоціальних тем. Тому варто пам'ятати про декілька моментів.

1. Інформована згода героїв/героїнь

Передусім пам'ятайте, що ви маєте надати згоду журналісту, якщо хочете розповісти свою історію публічно. Ви маєте повне право ставити питання стосовно того, де буде розміщено готову історію, яка мета цього матеріалу та яка цільова аудиторія.

2. Безпека людини та її особистих даних

Якщо ви не готові розкривати своє ім'я та прізвище, запитайте, чи є опція анонімності. Якось авторка цього посібника робила інтерв'ю з дівчиною, яка живе з ВІЛ, і вона попросила мене не публікувати її прізвище через страх стигми. Інша героїня попросила змінити ім'я повністю через побоювання реакції батьків. Якщо ви боїтеся за свою безпеку, то краще не використовувати фото та відео, яке можуть видати вас або ваше місце перебування.

3. Можливе неприйняття з боку рідних

Це як із камінг-аутом ЛГБТ+людей. Якщо людина вирішила розповісти свою історію, не приховуючи свого імені, вона має бути готова до наслідків: наприклад, нерозуміння з боку колег, неприйняття з боку родичів. Одна, яку зґвалтували у шестирічному віці, тридцять років боялася розповісти про це своєму батькові. І лише коли вона наважилася написати про пережиту травму, покликала тата на презентацію книги. Звісно, він був шокований, не міг з нею спілкуватися деякий час — відчував провину, адже не помічав страждань своєї дитини усі ці роки.

4. Таємниця слідства

Якщо ви є потерпілими у якійсь справі, ведеться розслідування, в такому випадку варто порадитися з адвокатами та уточнити, якими даними можна ділитися публічно, а про що краще не розповідати.

5. Не бійтеся робити паузи

Ось ще одна порада від авторки посібника: «Колись я робила інтерв'ю з колишньою військовослужбовицею. Ми сиділи на вулиці у київському кафе, моя героїня тихим голосом розповідала про побачені жахи війни, про те, як вона морально «вигоріла», втратила відчуття страху і реальності. Аж раптом повз пронеслася з гуркотом машина, залишаючи після себе гучні звуки вихлопної труби. Жінка залякла, закрила очі та зціпила щелепи. Після перебування на фронті у неї був діагностований ПТСР, тож така її реакція не стала для мене неочікуваною. Я вирішила просто зачекати, долила води їй у склянку. Коли вона була готова, ми продовжили розмову».

Тож не бійтеся просити перерву, аби перевести подих та випити ковток води. Якщо вам треба зробити паузу, просто попередьте про це.

Розділ 6. Поради для тих, хто пише про вразливі групи

Щоб змінювати наративи та не сприяти стигматизації, нам варто вживати слова і фрази, які дозволяють висловлювати думки без стереотипів і упереджень, а насамперед з повагою до гідності іншої людини. Тож у цьому розділі зібрані рекомендації для тих, хто працює та працюватиме з ключовими групами. І, звісно, писатиме про них історії.

Дотримуйтеся принципу «спочатку людина»

Принцип «спочатку людина» має на меті уникнути маргіналізації чи дегуманізації людей з певними ознаками. У розмові варто спершу згадувати людину, а далі, за потреби, її особливості: людина з інвалідністю, людина з порушенням зору, людина з психологічним розладом, людина із залежністю від наркотичних речовин тощо. Коли ми говоримо, наприклад, «наркозалежний/а», то знеособлюємо людину, зводимо її до якоїсь однієї характеристики, підсилюємо стигму навколо групи людей, які живуть із залежністю.

Ось [приклад глибокої та цікавої історії про алкогольну залежність](#)¹⁸ літературного критика Євгенія Стасіневича, про реабілітацію і висновки. Вона написана у 2017 році — на той момент ніхто не брав до уваги необхідність використовувати коректну лексику. Зараз цю статтю варто було би переписати із заголовком: «У мене залежність від алкоголю». Інший приклад матеріалу Ірини Саєвич про те, як пацієнти програми замісної терапії рятуються з окупованих територій¹⁹. Важлива стаття про складні досвіди була написала у 2022 році. Але в тексті використовується термін «ВІЛ-інфікований». Натомість краще говорити та писати «люди, які живуть з ВІЛ» або «люди з ВІЛ-позитивним статусом». А щоб не використати образливе слово чи формулювання, радимо перевіряти себе, використовуючи «Довідник безбарерності».

¹⁸ Лівін М. Я — алкоголік. Євгеній Стасіневич — про реабілітаційний центр, групи анонімних алкоголіків та рік тверезості. <https://www.village.com.ua/village/city/city-experience/265371-ya-alkogolik>

¹⁹ Саєвич І. Готові йти пішки заради ліків — як пацієнти програми замісної терапії рятуються з окупованих територій. <https://suspilne.media/249205-gotovi-jti-piski-zaradi-likiv-ak-pacienti-programi-zamisnoi-terapii-ratuutsa-z-okupovanih-teritorij/>

Уникайте маскувальних слів

Дуже часто для заміни більш грубих, нецензурних або неприємних слів у своєму мовленні ми використовуємо евфемізми — такі собі маскувальні слова. Говорити евфемічно не є проявом толерантності, а радше свідченням непевненості та побоювання образити людину. «Слабка» або «прекрасна стать» — це приклад евфемізмів про жінок. І таких формулювань краще уникати. Водночас евфемізми настільки міцно засідають в наших головах, що створюють якесь певне ставлення до тієї чи іншої групи людей. Згадайте, які подібні маскувальні слова ви чули про наркозалежність, і не використовуйте їх.

Намагайтеся не узагальнювати

Слова «більшість», «кожна» чи «кожний», «усі», «здебільшого» міцно закріпилися в нашому мовленні. Але так само міцно вони закріплюють стереотипи. Якщо у нас немає перевіреної інформації чи статистики, що «більшість внутрішньо переміщених осіб не переходять на українську мову», а «всі геї — манірні чоловіки», то ми не можемо робити такі висновки, адже такі фрази формують міфи і, своєю чергою, породжують стигматизацію.

Уживайте клінічні терміни та діагнози лише в потрібному контексті

Зараз часто можна почути, щось на кшталт «вона страждає на депресію». По-перше, якщо ви не знаєте, чи дійсно в людини такий діагноз, поставлений лікарем, не робіть припущень. А, по-друге, говорити про захворювання варто лише, якщо того вимагає контекст, і якщо людина не проти поділитися цим досвідом.

Не драматизуйте

Намагайтеся уникати надто емоційно забарвлених слів. Наприклад, «смертельно хворий», «прикута до ліжка», «страждає на невиліковну хворобу». Якщо людина має параліч, так і кажемо. А страждання — це категорія філософська. Можна страждати і при цьому не мати жодного діагнозу, поранення чи травми. Та й узагалі, такі фрази видають наші судження про людину, а один із принципів якісного сторітелінгу — не давати оцінок.

*Звертайте увагу, чи не транслюєте ви словами
мікроагресію*

Мікроагресію доволі складно виявити, бо вона часто маскується під компліменти чи жарти, які насправді шкодять, принижують і закріплюють стигму щодо тієї чи тієї групи людей. Наприклад: «Як для дівчини з Маріуполя, ти дуже добре говориш українською». Або: «Зважаючи на те, як ти виглядаєш, і не подумав би, що ти вживав/ла наркотики». Мікроагресія — це тригер, який нагадує вам, що ви у чомусь гірші, не такі або не належите до певної групи.

Просто запитуйте

Якщо ви не впевнені, як звернутись до людини або як її представити, краще перепитайте. Це таке ж універсальне правильно, як і «спочатку людина». Інколи варто почати саме з нього, адже скільки б рекомендацій ви не отримали, кожна людина — особистість зі своїм унікальним досвідом та почуттями, і заслуговує на повагу.



Розділ 7. Що почитати та подивитися

Книги

1. Всі крапки над «і»сторією. Сергій Гаврилов
2. Гучніше! Як створювати подкасти. Ерік Ньюзум
3. Наше. Спільне. Таня Касьян
4. Писати як дихати. Таїс Золотковська
5. По той бік чарівної палички. Том Фелтон
6. Про що мовчать. Таня Касьян
7. Сім основних сюжетів: Чому ми розповідаємо історії. Крістофер Букер
8. Сторітелінг для очей, вух і серця. Марк Лівін
9. Тисячолікий Герой. Джозеф Кемпбелл
10. Успішні виступи на TED. Кріс Андерсон

Відео

11. [Документальний фільм «Мішені»](#)
12. [Що таке дезінформація, мізінформація, пропаганда?](#)
13. [How I overcame addiction. Alex Catterson](#)
14. [Everything you think you know about addiction is wrong. Johann Hari](#)
15. [The magical science of storytelling. David JP Phillips](#)

Онлайн-ресурси та матеріали

16. [Довідник безбарєрності](#)
17. [Готові йти пішки заради ліків як пацієнти програми замісної терапії рятуються з окупованих територій](#)
18. [Мої \(наркозалежні\) героїні](#)
19. [Наркозалежність та війна. Особисті історії жінок, які живуть з наркозалежністю. «Ліпше б ти вбила». 5 років у полоні «ДНР»](#)
20. [Про замісну підтримувальну терапію з перших вуст. Цикл особистих історій пацієнтів, підготований Благодійним Фондом «Надія та Довіра».](#)
21. [Я алкоголік. Євгеній Стасіневич про реабілітаційний центр, групи анонімних алкоголіків та рік тверезості](#)
22. [«Я досі стою на підвіконні одинадцятого поверху»: історії жінок, які раніше вживали наркотики](#)
23. [Storybasic rules. E.Coats](#)

Національна Гаряча лінія з питань
наркозалежності та ЗПТ
0 800 50 77 27

Національний телефон довіри
з проблем ВІЛ/СНІДу
0 800 50 04 51 (цілодобово та безкоштовно)



| +38(068) 526 2052



| infounwud@gmail.com



| facebook.com/UNWUD/



Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу в зменшенні тягаря туберкульозу і ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Текст: Таня Касьян

Експертна оцінка: Олександра Горчинська, Катерина Грицаєнко

Редактор: Мирослава Андрущенко

Літературна редакція та коректура: Олена Кожушко

Дизайн і верстка: Ольга Миколайчук

© МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2023