

Использование нарративного подхода в группах самопомощи для молодых людей, испытывающих проблемы с трудоустройством: опыт Японии

Яшин Даниил Николаевич

Аспирант

ORCID: 0000-0002-1650-1446, e-mail: gyhldas@mail.ru

Российский новый университет, г. Москва, Россия

Аннотация

В настоящей работе рассмотрена проблема маргинализации молодых людей постиндустриального общества Японии, испытывающих психическое состояние икизуруса, включающее чувства разобщенности, изолированности, тревожности и ведущее к неспособности устроиться на стабильную и высокооплачиваемую работу. Описаны социально-экономические условия возникновения и распространения данного состояния среди японской молодежи. Выделены и раскрыты его социально-экономический и личностно-ментальный аспекты. Установлено, что психическое состояние, схожее с икизура, не является специфически японским феноменом, так как наблюдается в странах с западной ментальностью, в частности в Европе. Осуществлен критический анализ социально-политических программ помощи, предложенных правительством Японии, обнаруживший их слабую эффективность в применении к субъектам, испытывающим икизуруса. В качестве альтернативы государственным программам по трудоустройству предложен нарративный подход. Дана характеристика форматов психологической помощи, в которых используются нарративные методы. На примере социальной практики групп взаимопомощи выявлена и обоснована психотерапевтическая эффективность нарративного подхода, состоящая в осознании личностью собственных потребностей, укреплении чувств стабильности и интегрированности ее Я, в возникновении активной субъектной позиции по отношению к собственной занятости. Намечены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова

Икизуруса, Я-нарратив, группы самопомощи, постиндустриальное общество, нарративный подход, социальный конструкционизм, японская психология

Для цитирования: Яшин Д.Н. Использование нарративного подхода в группах самопомощи для молодых людей, испытывающих проблемы с трудоустройством: опыт Японии // Вестник университета. 2024. № 11. С. 237–244.

Using a narrative approach in self-help groups for young people experiencing employment problems: Japanese experience

Daniil N. Iashin

Postgraduate Student

ORCID: 0000-0002-1650-1446, e-mail: gyhldas@mail.ru

Russian New University, Moscow, Russia

Abstract

This article examines the problem of marginalisation of young people in the post-industrial society of Japan who experience the mental state of *ikizurasa*, consisting of feelings of disunity, isolation, anxiety, and leading to the inability to obtain a stable and well-paid job. The socio-economic conditions for the emergence and spread of this condition among Japanese youth are described. Its socio-economic and personal-mental aspects are highlighted and disclosed. It has been established that the mental state similar to the *ikizurasa* is not a specifically Japanese phenomenon, as it is observed in the countries with a Western mentality, in particular in Europe. A critical analysis of the socio-political assistance programmes proposed by the Japanese government is conducted, revealing their weak effectiveness when applied to subjects experiencing the *ikizurasa*. A narrative approach has been proposed as an alternative to the government employment programmes. The characteristics of psychological assistance formats that use narrative methods are given. Using the example of the social practice of self-help groups, the psychotherapeutic effectiveness of the narrative approach has been identified and substantiated, consisting in the individual's awareness of their own needs, strengthening the feelings of stability and integration of their Self, and in the emergence of an active subject position in relation to their own employment. Prospects for further research are outlined.

Keywords

Ikizurasa, self-narrative, self-help groups, post-industrial society, narrative approach, social constructionism, Japanese psychology

For citation: Iashin D.N. (2024) Using a narrative approach in self-help groups for young people experiencing employment problems: Japanese experience. *Vestnik universiteta*, no. 11, pp. 237–244.

ВВЕДЕНИЕ

Современная эпоха характеризуется тенденцией к глобализации. Культурная, политическая и экономическая интеграция обществ всего мира приводит к стремительно наступающим изменениям во всех сферах человеческой жизнедеятельности. Прогрессивные идеологические и научно-технические разработки неизбежно проникают во все большее количество стран. Тотальность данного процесса не считается с асинхронностью исторического развития разных обществ. Так, если прогрессивные государства эффективно встраивают новейшие веяния в структуру своей общественной жизни, то для тех стран, чьи социально-экономические условия по тем или иным причинам не соответствуют современным критериям прогрессивности, любые инновации, приходящие извне, часто влекут за собой деструктивные последствия.

Особо остро данная проблема прослеживается на психологическом уровне. Несмотря на то что человеческому виду присуща способность адаптироваться к изменениям, давно установлены существенные различия в реализации этой способности между индивидами. Субъекты, терпящие неудачу при попытке подстроиться под новые реалии, часто весьма остро переживают собственную несостоятельность. Это приводит к возникновению у них психических состояний тревожности и депрессивности, которые сопровождаются потерей веры в собственные силы, падением самооценки, появлением серьезных опасений за свое будущее. Наиболее отчетливо это наблюдается в профессиональной сфере.

Цель нашего исследования заключается в поиске эффективных способов оказания психологической помощи субъектам, испытывающим тревожно-депрессивные психические состояния ввиду неспособности адаптироваться к прогрессивным социально-экономическим изменениям на профессиональном уровне. Для этого мы обратились к опыту страны первого мира – Японии, в которой данная проблема сохраняет свою актуальность по сей день.

Мы предполагаем, что слабая эффективность государственных программ, реализуемых правительством Японии, привела к возникновению в этой стране альтернативных методов поддержки тревожно-депрессивных субъектов, испытывающих трудности в профессиональной сфере.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ИКИЗУРАСА

Икизураса (англ. *angst*, яп. 生きづらさ – буквально «боль жизни») – это выражение, использующееся в постиндустриальном обществе Японии для обозначения психического состояния, включающего чувства разобщенности, самообвинения и суицидальных тенденций [1]. К примеру, писательница К. Амамия описывает себя как постоянно испытывающую икизураса. Пик данного чувства пришелся в ее жизни на период чередования нестабильных работ. Она пишет: «Работа, которой я занималась, была скучной и могла выполняться кем угодно. Я оказалась в порочном круге; чем глубже я тонула в монотонной работе, тем более бесполезной себя чувствовала. Нестабильная работа ведет к нестабильности психического здоровья, и чувство ненужности обществу ведет к недостатку чувства собственной ценности» [2, с. 104].

Икизураса сочетает в себе чувства одиночества, тревоги, безнадежности, гнева и низкой самооценки. Среди причин, вызывающих данное психическое состояние, отмечают: безработица, психические расстройства, семейные проблемы, статус неудачника в школе. Многие молодые люди постоянно испытывают фоновое, размытое чувство икизурасы, не осознавая его причин.

К. Амамия утверждает, что описываемое психическое состояние имеет два аспекта: социально-экономический и личностно-ментальный [3]. Первый обусловлен ухудшением условий труда, растущим социально-экономическим неравенством и бедностью; второй – недостатком чувства собственной ценности и сложностями построения межличностных отношений. На практике социально-экономические и личностно-ментальные аспекты соединяются в комплексное переживание, о котором весьма непросто рассказывать в понятной другим форме. М. Юаса и Н. Нихэй, анализируя дискурс безработной молодежи, возникший в 2000-е гг., выделяют в нем две категории: нападки на молодежь, в которых звучали упреки в недостатке мотивации; критические замечания, утверждавшие, что молодые люди достаточно мотивированы, однако лишены возможности трудоустройства [4]. Авторы отмечают, что дискурс недостаточно исчерпывающе объясняет чувства молодежи, которая либо не хочет работать, либо хочет работу, но не может ее найти. Нехватка интерпретационных фреймов усугубляет

изолированность молодых людей, порождая икизураса. Данное психическое состояние можно описать выражением «гнездящаяся агония», так как личность ежедневно испытывает множество «агоний», недоступных внешнему наблюдению и сокрушительно влияющих на нее и других.

Возникновение икизураса начинается с маргинализации; наличие на рынке труда лишь «чернорабочих» вакансий формирует чувство отчуждения, при котором молодые люди испытывают сложности в понимании собственных переживаний и разделении их с другими.

Данное психическое состояние, усиливающееся на фоне экономического давления и ведущее к чувству отчужденности на рабочем месте, весьма характерно для постиндустриальных обществ в целом. Маргинализация работников в них – обычное дело [5; 6]. К примеру, Ф. Берарди рассуждает об «отчужденности души», что феноменологически весьма схоже с икизураса [7]. Он утверждает: в эпоху позднего капитализма возникает когнитариат (сочетание терминов «когнитивный» и «пролетариат»), выступающий ответом на появление гибкой рабочей силы. Ключевая характеристика когнитариата состоит в том, что желания, эмоции, понимание смысла жизни его представителей подвержены влиянию условий труда в столь значительной степени, что затрагивают уровень самой души. Как следствие, их жизни полностью подчиняются отношениям, определяемым капиталом. Подобные отчуждающие условия ведут к распространению психических состояний паники и депрессии [8].

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИКИЗУРАСА

Япония вступила в постиндустриальную фазу примерно в 1994 г., когда сфера услуг начала преобладать над мануфактурной. Годом позже Японская федерация бизнеса предложила разделить сотрудников на три категории: лица, работающие на регулярной основе и развивающие у себя навыки, необходимые для конкретной фирмы, с гарантией сохранения должности; высококвалифицированные специалисты, нанимаемые на короткий срок, получающие при этом высокую заработную плату; низкоквалифицированные специалисты, нанимаемые временно и получающие низкую заработную плату. Это привело к существенному росту нерегулярного трудоустройства молодых людей. Примерно в то же время частота использования слова «икизураса» стала значительно возрастать.

Начиная с 2000-х гг. правительство Японии ведет активную политику, направленную на снижение негативного влияния безработицы и повышение общественной мотивации к трудоустройству. Однако несмотря на это, эффективность «мотивирующих» мер в отношении молодых людей, испытывающих сильную тревогу, представляется весьма сомнительной. Причиной этому служит тот факт, что для активного участия в подобных мероприятиях личность должна в достаточной степени осознавать собственные нужды и быть способной рассказать о них желающим оказать помощь.

С. Вейл и его коллеги изучили схожие политические инициативы в Европе и обнаружили, что в отношении субъектов, чье чувство собственного Я нестабильно ввиду тех или иных трудностей, попытки принуждения к работе производят крайне ограниченный эффект, так как им недостает социально-психологических ресурсов для создания устойчивого будущего [9]. В Японии также была выявлена аналогичная категория субъектов, чьи проблемы не могут быть разрешены программами помощи с трудоустройством. К. Кудо, глава некоммерческой организации, оказывающей поддержку молодым людям, утверждает: «Для того, чтобы они обратились за помощью, им сперва необходимо понять, по какому вопросу требуется консультация. Крайне важно, чтобы у них сформировались доверительные отношения с представителями организации» [10, с. 70]. Опрос, проведенный К. Кудо, показал, что более 70 % нетрудоустроенных молодых людей не имеют представления о том, как справиться с проблемой отсутствия работы. Для тех, кто не был трудоустроен в течение последних трех лет, этот показатель составляет 90 %. С учетом вышеизложенного становится ясным, что оказание помощи молодым людям, испытывающим икизураса и неспособным осознавать собственные потребности и доверять другим, требует иного подхода.

В качестве альтернативы в рамках данной проблемы следует рассмотреть нарративный подход. С. Вейл утверждает, что навык создания и реконструкции собственной идентичности посредством Я-нарративов является ключевым для побуждения нетрудоустроенных молодых людей к активному изменению сложившейся социальной ситуации.

НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИКИЗУРАСА

Методологические корни нарративного подхода восходят к социальному конструкционизму, представители которого утверждают, что субъекты, вступая в дискурсивное взаимодействие, коллективно порождают нарративную реальность, которая, в свою очередь, выступает инструментом интерпретации индивидуального опыта [11; 12]. Практическое применение данного подхода изначально обрел в русле семейной психотерапии, впоследствии получив широкое распространение в социологии, антропологии, менеджменте. Актуальные клинические практики, основанные на нарративном подходе, включают в себя нарративную психотерапию, группы самопомощи (далее – ГСП), открытый диалог, тодзиша кенкю (самонаправленное изучение).

Нарративная психотерапия представляет собой метод семейной психотерапии, в которой субъект экстернализирует негативные переживания в форме проблемно-насыщенных нарративов. Будучи вынесенным в дискурсивное пространство, данный нарратив «переписывается» субъектом в сотрудничестве с другими (психотерапевтом, членами семьи) таким образом, чтобы получилась более позитивная история. Предполагается, что клиент обладает достаточной внутренней силой для создания новых «голосов», а психотерапевт, в свою очередь, играет роль «попутчика» на данном маршруте. Это приводит к преодолению традиционного патернализма, проникшего в психотерапевтические отношения из медицинского взаимодействия диады «врач – пациент».

ГСП основаны на взаимной поддержке молодых людей, испытывающих схожие проблемы [13]. Им свойственны следующие особенности: взаимодействие лицом к лицу; спонтанность организации; личностная вовлеченность каждого; включение всех участников в какую-либо деятельность; сосредоточенность на проблеме бессилия; связь и идентификация с другими как источник укрепления индивидуального Я. Данный метод в настоящее время широко применяется во множестве социальных сфер, включая лечение аддикций и хронических заболеваний.

Открытый диалог является психиатрической лечебной практикой, разработанной в Западной Лапландии (регион Финляндии). Его эффективность изначально была обнаружена в работе с шизофренией. Центральный принцип подхода состоит в сквозном сотрудничестве пациентов, их значимых близких и персонала команды кризисного вмешательства на протяжении всего лечебного процесса [14]. Цель здесь заключается в создании совместного пространства для нового языка, в котором субъект может придать проблемным вещам новые смыслы.

Тодзиша кенкю – это метод самопомощи, возникший в сообществе психиатрического ухода «Вефильский дом Уракавы» на японском острове Хоккайдо. В рамках данной практики субъект изучает себя в коммуникации с теми, кто имеет схожие проблемы [15]. Этот метод весьма эффективен в развитии чувства связанности и способности понимать собственные проблемы. Он хорошо зарекомендовал себя в работе с аддикциями и аутизмом.

Р. Кидо приводит пример ГСП, сфокусировавшейся на преодолении икизураса [16]. Ее цель состояла не в поиске работы или «выздоровлении». Вместо этого участники сосредоточились на сотрудничестве друг с другом для изучения самих себя. Встречи начались в 2011 г. и проходили раз в месяц в городе Осака. Продолжительность одной встречи была примерно четыре часа. Количество участников варьировалось между 10 и 20. Их средний возраст составлял от 20 до 30 лет. Помимо икизурасы, многие из них дополнительно имели одну из следующих проблем: футоко (непосещение школы), отсутствие работы или нестабильная занятость, хикикомори (добровольная изоляция в собственном доме), аддикции, психические расстройства, семейные проблемы.

Вдобавок ко встречам один из модераторов ГСП создал некоммерческую организацию «Плодоносящий сад». По своему устройству она представляет собой ибашо – место, чтобы быть, или место с атмосферой принятия. В подобном месте личность свободна участвовать в любой деятельности и взаимодействовать с другими в безопасной социальной обстановке без принуждения.

Исследуя влияние Я-наррации («рассказывания» себя) на преодоление икизураса, Р. Кидо обращается к методу кейсов. Возьмем в качестве примера случай девушки 26 лет. Она перестала посещать школу в 9 лет. Причиной этому послужило чувство, что ей нужно стать машиной. Ее успеваемость была хорошей и, несмотря на отсутствие прямого давления со стороны родителей и учителей, девушка чувствовала, что от нее ожидают поведения образцовой ученицы. В 20 лет она работала в почтовом отделении, далее – уборщицей в торговом центре. Она по-прежнему чувствовала себя роботом и быстро увольнялась.

Девушка считала себя ничтожной и недостойной жизни. Единственное утешение она находила в чтении книг и написании сочинений. Однажды она случайно обнаружила в интернете «Плодоносящий сад». Став посещать это место, а позже и ГСП, она начала активно исследовать свое состояние икизуруса посредством написания серии индивидуальных отчетов. Они фокусировались на боли и гневе; через них девушка пыталась «выписать себя наружу». Это помогло ей начать примиряться с негативными переживаниями. Посещение ГСП позволило перейти от изолирующей когнитивной установки «есть я и отдельные, не понимающие меня люди» к позиции «вокруг меня есть люди, испытывающие боль, схожую с моей».

Р. Кидо считает, что ключевыми условиями возникновения у членов ГСП позитивных нарративов являются недирективная постановка целей и улучшение диалога. Первое исходит из того факта, что ГСП не помогает с поиском работы; ее помощь заключается в предоставлении возможности глубокого изучения собственного опыта. Обретение работы является в данном случае побочным эффектом, протекающим из лучшего понимания личностью собственного Я и доверительных отношений с другими. Если бы целью было трудоустройство, это привело бы к разделению членов ГСП на успешных (тех, кто трудоустроился) и неуспешных. Последние бы, вероятно, укреплялись в чувстве собственной никчемности на фоне «победителей».

Субъект, транслирующий свои переживания в нарративной форме, укрепляется в чувстве собственной ценности в том случае, если другие (адресаты рассказа) проявляют включенное слушание, признание и принятие. В связи с этим в ГСП стараются прибегать к Я-высказываниям и минимизировать количество оценочных суждений. Я. Сейкула утверждает, что, хотя Я-нарратив и является индивидуальным продуктом, диалог – это процесс, направленный на создание реляционности субъектов друг с другом [17]. Усиление диалога предполагает фокус на том, о чем рассказывается, а не на рассказчике. Процесс реконструкции Я в данном процессе, согласно К. Гергену, следует рассматривать как реляционное существование [18]. Ученый считает, что индивидуальный субъект не является в полной степени свободной и рациональной сущностью, несущей ответственность за собственные действия. Вместо этого он предлагает рассматривать субъект как продукт множества общественных отношений. Отсюда следует, что позитивный эффект таких социальных практик, как образование или психотерапия, достигается в процессе содействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, икизуруса является психическим состоянием, возникающим у молодых людей постиндустриальной Японии на фоне дезинтегрированных отношений с социумом, семьей и собственным Я. Они имеют расплывчатые представления о своих потребностях, что препятствует эффективному использованию ими государственных программ поддержки. В качестве альтернативной меры помощи предложен нарративный подход, применяемый в ГСП. Его эффективность обусловлена недирективной постановкой целей, при которой личность, вместо того чтобы намереваться найти работу, разделяет Я-нарративы с другими, что ведет к повышению субъектности за счет активного включения в групповую деятельность, прежде всего коммуникативную; усилением диалога, посредством которого участники взаимно валидируют друг друга через бережное и включенное слушание рассказываемых историй.

Правительственные программы помощи современной Японии характеризуются патернализмом; их цель – прямое трудоустройство, предполагающее, что безработный субъект полностью автономен и самодостаточен. Более эффективной альтернативой выступают реляционно-ориентированные практики, направленные на развитие у личности умений принимать себя и ясно видеть собственные потребности.

Негативные переживания молодых людей, аналогичные икизуруса, типичны для постиндустриальных обществ в целом. ГСП, основанные на нарративном подходе, могут оказаться полезной социальной практикой для российского общества. Для оценки их потенциальной эффективности применительно к отечественной выборке необходимо выявить степень распространенности и интенсивности психического состояния, охватываемого понятием икизуруса. В связи с этим представляется актуальным культурно-психологический вектор исследований. Ввиду того, что психические состояния, подобные икизуруса, наблюдаются в странах с западной ментальностью, уместно предположить наличие в отечественном дискурсивном поле семантически схожего понятия.

Список литературы

1. *Allison A.* Precarious Japan. Durham: Duke University Press; 2013. 256 p.
2. *Амамия К.* О трудностях жизни: бедность, идентичность, национализм. Токио: Кобунша Бунко; 2018. 216 с. (Яп. яз.).
3. *Амамия К.* Пусть живут! Молодежь и беженство. Токио: Ота Шуппан; 2007. 152 с. (Яп. яз.).
4. *Юаса М., Ницэй Н.* Бездомность среди молодежи: вопросы, вызванные «бедностью мотивации». Токио: Книжный магазин Оцуки; 2007. 362 с. (Яп. яз.).
5. *Beck U.* Risk society. Towards a new modernity. New York: Sage Publications; 1992. 272 p.
6. *Furlong A., Cartmel F.* Young people and social change. New York: McGraw-Hill; 2006. 185 p.
7. *Berardi F.* The soul at work. From alienation to autonomy. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press; 2009. 232 p.
8. *Standing G.* The precariat. The new dangerous class. London: Bloomsbury Publishing; 2016. 248 p.
9. *Weil S., Wildemeersch D., Jansen T.* Unemployed youth and social exclusion in Europe. Farnham: Ashgate; 2005. 273 p.
10. *Кудо К., Нишида Р.* Общество безработных. Будущее молодых людей, которые не могут работать. Токио: Асахи Шиншо; 2014. 103 с. (Яп. яз.).
11. *Anderson H.* The client is the expert. A not-knowing approach to therapy. In: Therapy as social construction. London: Sage Publications; 1992. Pp. 25–39.
12. *White M., Epston D.* Narrative means to therapeutic ends. New York: W.W. Norton & Company; 1990. 256 p.
13. *Katz A., Bender E.* The strength in us. Self-help groups in the modern world. New York: New Viewpoints; 1976. 258 p.
14. *Seikkula J.* Open dialogues with good and poor outcomes for psychotic crises: examples from families with violence. Journal of Marital and Family Therapy. 2002;3(28):263–274. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb01183.x>
15. *Kumagaya S.* Tojisha Kenkyu of autism spectrum disorders. Advanced Robotics. 2015;1(29):25–34. <http://dx.doi.org/10.1080/01691864.2014.967723>
16. *Kido R.* The angst of youth in post-industrial Japan: a narrative self-help approach. New Voices in Japanese Studies. 2016;8:98–117. <http://dx.doi.org/10.21159/nvjs.08.05>
17. *Seikkula J.* Two-year follow-up on open dialogue treatment in first episode psychosis: need for hospitalization and neuroleptic medication decreases. Social and Clinical Psychiatry. 2000;10:20–29.
18. *Gergen K.* Rational Being. Beyond self and community. New York: Oxford University Press; 2009. 448 p.

References

1. *Allison A.* Precarious Japan. Durham: Duke University Press; 2013. 256 p.
2. *Amamiya K.* On the difficulties of living: poverty, identity, and nationalism. Tokyo: Kobunsha Bunko; 2008. 216 p. (In Japanese).
3. *Amamiya K.* Let them live! Young people becoming refugees. Tokyo: Ōta Shuppan. 2007. 152 p. (In Japanese).
4. *Yuasa M., Nibei N.* Young homeless: questions raised by “poverty of motivation”. Tokyo: Otsuki’s Bookstore; 2007. 362 p. (In Japanese).
5. *Beck U.* Risk society. Towards a new modernity. New York: Sage Publications; 1992. 272 p.
6. *Furlong A., Cartmel F.* Young people and social change. New York: McGraw-Hill; 2006. 185 p.
7. *Berardi F.* The soul at work. From alienation to autonomy. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press; 2009. 232 p.
8. *Standing G.* The precariat. The new dangerous class. London: Bloomsbury Publishing; 2016. 248 p.
9. *Weil S., Wildemeersch D., Jansen T.* Unemployed youth and social exclusion in Europe. Farnham: Ashgate; 2005. 273 p.
10. *Kudo K., Nishida R.* The society of the unemployed. The future of young people who cannot work. Tokyo: Asahi Shinsho; 2014. 103 p. (In Japanese).
11. *Anderson H.* The client is the expert. A not-knowing approach to therapy. In: Therapy as social construction. London: Sage Publications; 1992. Pp. 25–39.
12. *White M., Epston D.* Narrative means to therapeutic ends. New York: W.W. Norton & Company; 1990. 256 p.
13. *Katz A., Bender E.* The strength in us. Self-help groups in the modern world. New York: New Viewpoints; 1976. 258 p.
14. *Seikkula J.* Open dialogues with good and poor outcomes for psychotic crises: examples from families with violence. Journal of Marital and Family Therapy. 2002;3(28):263–274. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb01183.x>
15. *Kumagaya S.* Tojisha Kenkyu of autism spectrum disorders. Advanced Robotics. 2015;1(29):25–34. <http://dx.doi.org/10.1080/01691864.2014.967723>

16. *Kido R.* The angst of youth in post-industrial Japan: a narrative self-help approach. *New Voices in Japanese Studies*. 2016;8:98–117. <http://dx.doi.org/10.21159/nvjs.08.05>
17. *Seikkula J.* Two-year follow-up on open dialogue treatment in first episode psychosis: need for hospitalization and neuroleptic medication decreases. *Social and Clinical Psychiatry*. 2000;10:20–29.
18. *Gergen K.* *Rational Being. Beyond self and community*. New York: Oxford University Press; 2009. 448 p.