



НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ | МОСКВА, 28-29 СЕНТЯБРЯ 2019

СЕМЬЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ТРАНСФОРМАЦИЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Письменные практики самопомощи

Кутузова Дарья Андреевна

Типы письменных практик (ПП)

- дневниковые и автобиографические
- “событийные” и “тезаурусные”
- прозаические и поэтические
- само-инициированные и под руководством
- как отдельная практика самоисследования и как задание в контексте терапии
- разной степени структурированности

Три составляющих ПП

- настройка (внимательность, центрирование)
- экспрессивное письмо (выражение переживаний)
- рефлексивное письмо (свидетельствование и признание трансформации пишущего в акте письма)
- Важно: наличие альтернативных заданий укрепляет ощущение авторства

Что и как работает в ПП

- медленное сосредоточение: дать вызреть
- право на время для себя
- выход на границу известного и привычного — и нового: ускользание + нейропластичность
- варьирование адресата письма
- пространство для внутреннего диалога, возможность для разных “частей” высказаться и быть выслушанными
- преодоление/растворение самоцензуры
- создание текста как объекта для рефлексии

Виды письменных практик

- утренние настройки
- ориентировка в моменте
- вечерний самоотчет
- работа с личным словарем символов
- “ловушки смыслов”
- письменное фокусирование (распутать путаницу/ серьезно подумать)
- “энциклопедия себя”

Дневниковые ПП

- “Комплексный обед”: завершенная система практик с заданной системой переходов между практиками (“интенсивный дневник” Айры Прогоффа)
- “Шведский стол”: “лестница структурированности” ПП Кэтлин Адамс

Метод Дж. Пеннебейкера

- 3-6 подходов по 15-30 минут, перерывы между подходами от 10 минут до недели; рефлексивный отклик после каждого подхода
- писать о эмоционально значимом переживании, о котором вы никому не рассказывали; попытаться выразить глубочайшие чувства и сокровенные мысли, постепенно выстраивая историю и вписывая происшедшее в более широкий отношенческий контекст
- более 300 опубликованных исследований + мета-анализы = доказанная эффективность для психического и соматического здоровья

Нарративные письменные практики

- на базе принципов структурированных коллективных нарративных практик: “Шестнадцать тем”
- на основе мета-карты нарративной метафоры и задавания “хороших вопросов” себе

Онлайн-группы по ПП

- для начинающих
- тематические группы самоисследования
- обучающие конкретным методам
- перечитывание дневников

Противопоказания

- неспособность различать, улучшается или ухудшается состояние вследствие тех или иных вмешательств (диссоциация, недоверие себе)
- острое состояние (вне “окна толерантности” — гипервозбуждение или гиповозбуждение)
- Важно, чтобы человек воспринимал письменные практики не как обязательку и “это надо перетерпеть для твоего же блага”, а как свидание с собой.

Техника безопасности

- шкала дистресса и степень структурированности практик
- описание с обеих сторон во избежание ретравматизации; при любых сомнениях, какое задание давать – давать задание на исследование позитивного опыта и укрепление надежной территории предпочитаемой идентичности

Больше материалов:

- pismennyepraktiki.ru
- <https://www.facebook.com/writing.selfhelp/>
- <https://www.instagram.com/pismennyepraktiki/>
- <https://vk.com/pismennyepraktiki>
- <https://t.me/pismennyepraktiki>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА
«СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»



Общество семейных
консультантов и
психотерапевтов



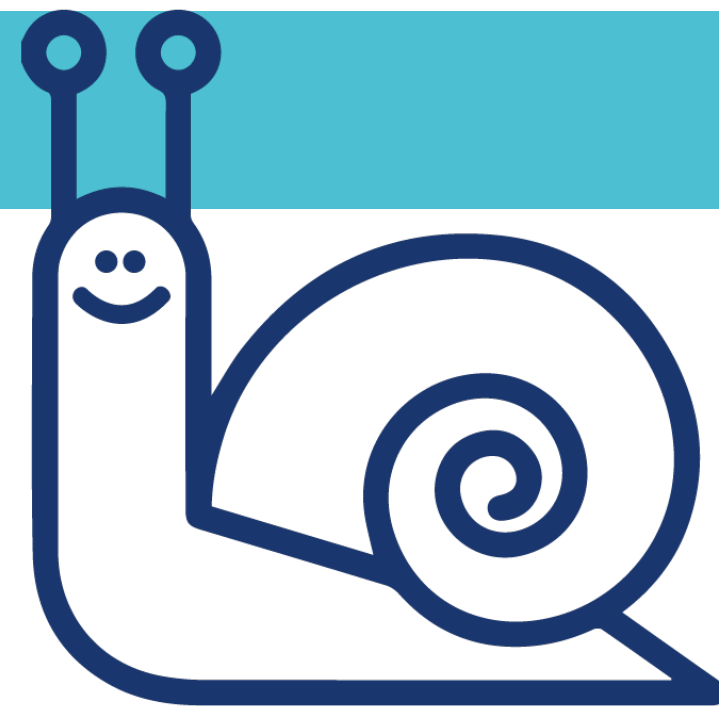
familyland.ru



ШАНИНКА
московская высшая
школа социальных и
экономических наук



научно-практический сетевой журнал
«психология и психотерапия семьи»



supporter.ru