

ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ

Кутузова Дарья Андреевна, к.п.н.

статья опубликована в журнале «Семейная психология и семейная терапия»,

2012, № 2, стр. 110-128

Очень краткая история терапии письменным словом

С тех пор, как письменная речь прочно вошла в арсенал культурных орудий мировых цивилизаций, люди использовали письменное слово для выражения и осмысления своих переживаний, запечатлевая свой уникальный взгляд на мир. Так, например, в Японии сохранились книги жанра «дзуйхицу» («вслед за кистью»), самая известная из которых – «Книга у изголовья» Сэй Сенагон. «Исповедь» Блаженного Августина – одна из самых известных книг западной цивилизации. В дальнейшем, когда в Европе было изобретено и распространилось книгопечатание, и книги стали меньше по размеру, легче и «приватнее», многие люди стали вести дневники и писать мемуары. В некоторых течениях протестантизма ведение дневника считалось духовной обязанностью верующего, так как именно подобным образом человек может узреть свое поведение, влияние грехов и искушений, а также проявления добродетелей и благодати. Мемуары как личный взгляд на историческую эпоху были уделом важных сановников, политических деятелей, военачальников, светских львов и т.п. Дневник как конфиденц, близкий друг, которому можно рассказать о своих чувствах, стал основой женской прозы в Англии 18-19 вв.

Однако о ведении дневников и написании автобиографических историй как собственно «психологических орудиях» стало возможно говорить только в 20-м веке, когда люди стали сочетать профессионально-психологические и популярно-психологические знания с таким инструментом самоисследования и самопознания, как письменное слово. На протяжении 20-го века и по сию пору различные авторы создавали и продолжают создавать свои методики письменной «работы с собой» (в частности, Adams, 1990, 1993, 1994, 1998, 2000, 2004; Baldwin, 1990, 1991, 2007; Bolton, 1999; Metzger, 1992; Milner/Field, 1934; Myers, 2003/2007, 2010; Pennebaker, 2004; Perl, 2004; Proffoff, 1992; Rainer, 1978/2004, 1998; Thompson, 2010). Примерно двадцать пять лет тому назад начался процесс систематизации полученных знаний, открылись учебные программы, посвященные использованию письменных практик в работе с людьми, группами и сообществами, стали проводиться конференции; в США была создана Национальная федерация библиотерапевтов и специалистов по терапии поэзией (NFBPT), выдающая лицензии тем, кто занимается «терапией письменным словом». Можно говорить о становлении новой специальности и соответствующего профессионального сообщества; оно рефлексивует самое себя, и публикуются тематические сборники, в которых собираются как теоретико-методологические публикации, так и статьи, обобщающие практический опыт работы с разными категориями населения (Bolton, Field & Thompson (eds.), 2006; Bolton, Howlett, Lago & Wright, 2004; Hunt & Sampson (eds.), 1998; L'Abate & Sweeney (eds.), 2011).

Виды письменных практик

Дженни Райт определяет терапию письменным словом (далее это выражение будет использоваться как синоним словосочетания «письменные практики») следующим образом: «экспрессивное и рефлексивное письмо клиента, как самостоятельно инициированное, так и предложенное терапевтом/исследователем» (Bolton et al., (eds.), 2004, с.8). Письменные практики дают человеку опыт авторства («Надо же, это я написала, сама!»), помогают выйти из потока переживаний и занять рефлексивную позицию. Очевидно, что написанное сохраняется (если мы хотим его сохранить), и потом можно вернуться к написанному тексту, перечитать его с новой позиции, отследить происшедшие изменения. В последнюю очередь – по порядку, но не по значимости – письменные практики дешевы и доступны. Блокнот и ручка стоят гораздо дешевле сессии у психотерапевта, и к ним можно обращаться, сидя в очереди к врачу, или в три часа ночи. При этом существует масса очень убедительных, валидных и надежных исследований, подтверждающих эффективность письменных практик для здоровья, причем как психологического, так и соматического (L'Abate & Sweeney (eds.), 2011; Lepore & Smyth (eds.), 2002; Reference List, 2012).

Следует сразу отметить, что письменные практики – не панацея. Они помогают не всем и не во всех случаях – примерно так же, как здорового образа жизни иногда недостаточно для избавления от той или иной болезни. Тем, у кого в жизни сейчас все хорошо, письменные практики помогают укрепить и развить это состояние. А тем, у кого в жизни есть проблемы, требующие работы со специалистом, – помогают сделать это взаимодействие более эффективным.

Фиона Сэмпсон и Селия Хант (Hunt & Sampson (eds.), 1998) выделяют 1) собственно терапевтические письменные практики, когда отдельные письменные задания даются в контексте терапии, во время сессии или между сессиями, в контексте используемой терапевтом модели работы и в соответствии с задачами работы с конкретным клиентом; 2) процессуальные письменные практики, когда акцент ставится именно на то, что процесс письма (а не достижение какого-то определенного результата) может приводить к предпочитаемым изменениям; 3) литературные письменные практики, направленные на создание определенного продукта, в идеале – публикации.

Если посмотреть с другой стороны, то можно выделить дневниковые письменные практики (из «сейчас о сейчас», описание процесса изнутри процесса), автобиографические письменные практики (автор из своей позиции сейчас описывает события в жизни героя и его поступки «тогда» - и свое к ним нынешнее отношение) и творческое письмо (моделирование возможных ситуаций, игра смыслов, «охудожествление» текста). Границы между этими тремя категориями достаточно размыты. При этом, очевидно, и дневниковые, и автобиографические, и творческие письменные практики могут существовать как в прозаической, так и в поэтической форме. В данной статье я уделю больше внимания дневниковым и автобиографическим практикам.

“Ведение записей” превращается в “письменные практики”, когда мы не только делаем какие-то заметки, но и перечитываем, а перечитав, пишем рефлексивный отклик (например, о чем нам напоминает написанное, куда оно нас ведет, к чему подталкивает, о чем заставляет задуматься, какие вопросы ставит перед нами). Перечитывать и писать отклик можно сразу, а можно – через некоторое время.

Кому и в каких ситуациях могут быть полезны письменные практики:

- тем, кому писать проще, чем говорить (в том числе тем, кто вообще не может говорить, временно или постоянно): бывают люди застенчивые и скрытные; бывают ситуации, когда болит горло, и людям неудобно или тяжело говорить вслух; некоторые люди общаются на языке жестов и им трудно найти для себя психолога;
- тем, кто знает, что говорить было бы в силу тех или иных причин небезопасно: если, например, человек вхож в какие-нибудь «узкие круги», и его жизненные сложности связаны с теми или иными секретами этого сообщества, которые лучше не озвучивать вообще, то дневник (который вы затем можете уничтожить) – один из немногих доступных способов рассмотреть сложившуюся ситуацию с разных сторон и определить свою позицию и желаемое/доступное/возможное направление действия;
- тем, кто находится в изоляции (в больнице, тюрьме и пр.) и не имеет возможности поговорить по душам с доверенным человеком; также в эту категорию, как ни парадоксально, попадают некоторые мамы маленьких детей – у них может сильно сократиться как круг общения, так и круг тем, которые обсуждаются (а несколько раз по пять минут для работы с дневником в течение дня или ночи может быть проще найти, чем более длительное время для важного разговора);
- тем, кто хотел бы по максимуму использовать возможности краткосрочной терапии;
- тем, у кого нет средств на терапию и/или времени обратиться в бесплатную психологическую службу (хотя письменные практики и не могут полностью заменить терапию, они гораздо лучше, чем ничего);
- тем, кто живет в культурном окружении, где все говорят на другом языке, а также тем, кто в общении с собой спонтанно переходит с одного языка на другой (этим людям бывает довольно трудно найти собеседника, в общении с которым они могут говорить совершенно свободно, не подвергая цензуре то, что и как они говорят);
- тем, кто хотел бы освоить приемы, позволяющие самостоятельно и осознанно направлять процессы своего развития;
- тем, кто переживает масштабные перемены в своей жизни, вступает в новый жизненный этап.

Эффективность письменных практик

Большая часть количественных исследований письменных практик проведена группой Джеймса Пеннебейкера (Pennebaker, 1990; Lepore & Smyth (eds.), 2002; Reference List, 2012). Пеннебейкер изучал влияние самораскрытия на психическое и соматическое здоровье. Он обнаружил, что наихудшее состояние здоровья было у тех людей, у которых в прошлом (особенно в детстве) был травматический опыт, о котором они никому не рассказывали. В качестве объяснительного он ввел понятие «работы сдерживания»: естественное желание человека – облечь свой опыт в слова; когда это желание фрустрируется (например, различными социальными предписаниями и запретами), человек должен осуществлять «работу сдерживания». Он испытывает постоянный фоновый стресс, ведущий, в частности, к снижению функционирования иммунной системы.

Пеннебейкеру удалось показать, что письменное выражение и осмысление переживаний не менее эффективно, чем устное.

В своем самом знаменитом исследовании он обнаружил, что когда испытуемые в течение 4-х дней по 15 минут в день писали о чем-то значимом, вызывающем сильные чувства, у большинства из них снижались показатели физиологического стресса, начинала более интенсивно работать система клеточного иммунитета. Исследование среднесрочных последствий письменного выражения и осмысления переживаний показало, что у испытуемых в течение 4-х месяцев в дальнейшем наблюдалось снижение уровня гормонов «медленного стресса» (кортизола) и более оптимальное функционирование иммунной системы. Испытуемые после эксперимента обращались к врачам по поводу различных инфекций примерно вдвое реже, чем до эксперимента. В эксперименте, проведенном на группе больных ревматоидным артритом и на группе больных бронхиальной астмой, было показано, что интенсивность симптомов, частота и объем потребления медикаментов после четырех пятнадцатиминутных сессий письменного выражения и осмысления переживаний существенно снижается.

Пеннебейкер и его коллеги также исследовали состав и «устройство» текстов, написанных людьми, впоследствии продемонстрировавшими существенные улучшения здоровья и эмоционального благополучия (Pennebaker, 2004). Оказалось, что люди, которым письменные практики помогли:

- от первой к последней сессии письма употребляли все больше выражений, указывающих на причинно-следственные связи: «потому что», «поэтому», «в силу этого», «в результате» и т.п.;
- от первой к последней сессии письма употребляли все больше слов и выражений, относящихся к рефлексии и осмыслению: «я понял», «я осознала», «мне стало ясно», «я пришел к выводу, что» и пр.;
- на протяжении всех четырех сессий письма употребляли умеренное количество негативно окрашенных слов (таких как «ужас», «отчаяние», «беспомощность» и пр.) и значительное количество позитивно окрашенных выражений (таких, как «надежда», «люблю», «ценно» и пр.);
- в ходе письма меняли точку зрения, с которой ведется повествование: начинали смотреть на ситуацию не только своими глазами, но описывать, как ее, возможно, воспринимали и интерпретировали другие вовлеченные в нее люди;
- связывали описываемый эпизод с самыми разными контекстами своей жизни, как в настоящем, так и в прошлом и будущем, тем самым обозначая его место среди них, а также его границы – начало и конец.

Если переводить последние приведенные выше выводы Пеннебейкера на язык нарративной практики (Уайт, 2010), то получится, что наиболее полезным письменное выражение переживаний и их осмысление оказывалось для тех людей, кому удавалось выстроить свои переживания и впечатления в историю – т.е. в последовательность событий во времени, объединенную темой и сюжетом. В этой истории присутствуют как «ландшафт действия» – описание событий и поступков, так и «ландшафт идентичности» – выводы главного героя/рассказчика, его понимание происходящего, его желания, намерения, надежды и мечты, ценности, жизненные принципы и т.п. Герой/рассказчик в этой истории не одинок, в ней присутствуют и другие люди, находящиеся на своих уникальных позициях. В такой истории речь идет не только о том, каким образом и от чего пострадал герой, жертвой чего он оказался. Обязательно выделяются, подчеркиваются и подробно описываются действия героя в ответ на происходившее (мысль, фантазия, не до конца реализовавшееся намерение также засчитываются

в качестве «действий»). В итоге история получается не однобокой, а содержащей «описание с обеих сторон» – не только историю страдания, но и историю выживания. В такой «двойной» истории уделяется внимание тому, что «отсутствует, но подразумевается» в страдании, гневе, ужасе и пр., – тем ценностям, которые происходящее травмирующее событие угрожало разрушить (и достигло в этом того или иного успеха), подвергло поруганию, и тем умениям, которые позволяют людям, несмотря ни на что, оставаться в контакте с этими ценностями.

«Лестница структурированности» дневниковых упражнений

Кэтлин (Кэй) Адамс, директор Института терапии письменным словом (Therapeutic Writing Institute, www.twinstitute.net), предложила классифицировать письменные упражнения по уровню структурированности (как по содержанию, так и во времени).

Максимально структурированные, конкретные, практические упражнения дают непосредственный ощутимый полезный результат. Структурированность достигается за счет ограничения пространства письма (взять маленький листочек), времени письма (поставить таймер на 5-10 минут), а также за счет наводящих вопросов, иногда – выстроенных в четкую последовательность. Это фокусирующие упражнения, помогающие «настроиться», расставить приоритеты, выделить самое важное.

К этой категории относятся:

«Незаконченные предложения», которые необходимо закончить, дописав одно-два слова, например: «Сейчас для меня важнее всего _____»; «Маленькое простое действие, которое я могу сделать уже сейчас, это - _____»; «В предстоящей встрече мне важнее всего _____»; «На поверхности этого клубка чувств - _____»; «В этой ситуации за меня бы искренне порадовался _____» и т.п.

«Пятиминутные забеги» - свободное письмо, ограниченное по времени. Нужно поставить себе таймер на пять минут и писать как можно быстрее о том, что сейчас наиболее важно и интересно.

«Кластеры», или ментальные карты ассоциаций – от начальной идеи или явления, обведя его в рамочку, вести в разные стороны цепочки ассоциаций. Так можно исследовать чувства, особенно сложные и неоднозначные; запечатлеть, из чего состоял день, - и т.п.

Ловушки для мгновений – это поэтические или прозаические зарисовки, позволяющие потом вернуться к важным впечатлениям.

Списки - еще один «само собой разумеющийся» формат работы, когда мало времени (или нет настроения писать развернуто). Люди очень часто, составляя списки дел, не осознают, что делают при этом дневниковую запись. Списки – это хороший способ разбить нечто очень большое на вполне обозримые, постижимые (и преодолимые, если это необходимо) фрагменты.

Затравки – это более развернутые незаконченные предложения (а также вопросы или цитаты). В ответ на затравку хорошо бывает писать подряд, не прерываясь, в течение 15-20 минут. Получается «свободное письмо на заданную тему». Подобные затравки удобно коллекционировать, чтобы потом использовать для самостоятельной работы или предлагать клиентам, индивидуально или в группах.

«Опросник для себя» – это определенным образом выстроенный набор вопросов и «незаконченных предложений», завершать которые нужно довольно быстро, записывая в первую очередь самое существенное. Подобные опросники могут быть «заточены» для работы с конкретной проблемой, например, с состоянием тревоги и замешательства.

И, наконец, последний пример дневниковой практики достаточно высокой степени структурированности – это «общий дневник». **Общий дневник** – это дневник, в который пишут по очереди члены семьи или участники проекта. Он лежит на нейтральной территории. Так создается пространство, чтобы каждый мог сформулировать свою позицию по тому или иному вопросу, или отметить, какой этап работы был проделан, какие возникали сложности и пр., - чтобы другие читатели этого дневника тоже знали это и могли учесть. Это удобно, когда все существуют в своем режиме и не всегда могут ответить с ходу на заданный вслух вопрос, или в ситуации, когда существуют проблемы в коммуникации. Куда пойти в воскресенье; что мы будем дарить бабушке; если у нас есть возможность пригласить одного внешнего технического консультанта по проекту, а нужны нам, на самом деле, три разных специалиста, - кого мы выберем и почему. Иногда ответ на вопрос формируется в течение достаточно длительного времени. Например, если семье предстоит большой переезд, то можно завести общий дневник, чтобы помочь всем организовать и пережить этот период с минимальными потерями. Что волнует каждого из родителей? Какие дела необходимо завершить перед отъездом? О чем горюют и чего боятся дети, на что они надеются и чем дорожат?

По мере того, как человек поднимается по «ступенькам лестницы структурированности», упражнения становятся все более абстрактными, задействующими интуицию. Средние «ступеньки» (полуструктурированные, требующие больше времени (20-40 минут)) хороши, чтобы получить возможность увидеть связи между отдельными мыслями, переживаниями и пр., паттерны, в которые складывается опыт. К этой категории упражнений относятся различные **портреты персонажей**, т.е. значимых других в жизни человека – или самого человека (например, портрет не на языке черт характера, а написанный с опорой на ценности и умения человека, а также стиль взаимодействия; портрет, составленный из ассоциаций с человеком; списки подарков, тайн, предпочтений в качестве портрета; описание основных этапов и поворотных моментов жизни человека; описание жилища человека как отражения его личности и т.п.); также к ней относятся диалоги и неотправляемые письма.

В письменный **диалог** можно вступить с чем угодно, наделив это нечто голосом: с телом, с болью, с событием, с тем или иным проектом, с социальным движением, с различными сосуществующими в сознании мнениями, с персонажем или объектом из сна, с внутренним учителем (или супервизором) и т.п. Естественно, можно вступать в диалог с интернализированными образами других людей, как живых, так и умерших, знакомых и не знакомых лично, или вообще обретшим существование в чьем-то литературном вымысле. Некоторым людям диалоги даются легче, чем другим. Суть упражнения-диалога в том, чтобы, «отпустив» критическое отношение, позволять себе записывать «как бы под диктовку» реплики воображаемого собеседника. Некоторым людям необходима специальная подготовка – настройка на подобные упражнения. Айра Прогофф (Progoff, 1992) предлагает в таком случае писать от первого лица список основных событий в жизни собеседника по диалогу – все, что нам известно, в хронологическом порядке. Это помогает прочувствовать «внутреннее движение души» собеседника, индивидуальное качество его присутствия в мире.

Неотправляемые письма – это очень распространенная письменная практика, широко используемая в разных направлениях психотерапии и психологического консультирования. Эти

письма могут быть адресованы кому или чему угодно – себе в будущее или в прошлое, другим людям, событиям и т.п. Главное в них то, что они никогда не будут отправлены (это обязательное условие, дающее возможность не подвергать выражение переживаний цензуре). Если хочется отправить письмо адресату, имеет смысл создать отдельную «отредактированную» или вообще «заново написанную по-другому» версию».

Верхние ступеньки «лестницы структурированности» (свободное письмо; работа со сновидениями, поэтическое самовыражение и творческое письмо) помогают глубже погрузиться в переживания, исследовать их, следуя интуиции, раскрыть творческие способности и получить совет и направление от «внутренней мудрости». Для того, чтобы эти упражнения принесли максимальную пользу, важно, чтобы у пишущего было достаточно времени и чтобы он находился в относительно стабильном психоэмоциональном состоянии.

Важно отметить, что эта лестница – не описание «правильного пути развития». Каждый человек в разные моменты времени нуждается в разных уровнях структурированности. В периоды усталости, волнения, драматических жизненных событий лучше всего использовать наиболее структурированные упражнения. Чем более надежно и комфортно состояние человека – тем больше исследовательского риска он может себе позволить.

Автобиографическое письмо: основные компоненты

Люди решают записать какие-то истории из своей жизни,

- чтобы осмыслить свою жизнь, понять, о чем она, увидеть ее «узор» и «лейтмотив», и найти способ воплотить важные ценности;
- чтобы извлечь уроки из накопленного опыта (своего и предков) и в будущем "не наступать на те же грабли", не воспроизводить деструктивные формы отношений;
- чтобы подготовиться к новому этапу жизни и сохранить то ценное, что было в предыдущих;
- чтобы оставить свой опыт и память в качестве подарка, наследия для потомков;
- чтобы преодолеть замалчивание, рассказать о том, что довелось испытать, и о том, как возможно преодолевать последствия тяжелых жизненных ситуаций;
- чтобы дать другим людям понять, что они не одиноки в своих переживаниях, и тем самым поддержать их; чтобы тем, кто пройдет этим путем после вас, было легче;
- чтобы заново пережить лучшие моменты своей жизни – и порадоваться этому, возможно, вместе с кем-то.

Когда люди решают начать работать с личной и семейной историей, они, как правило, сталкиваются с одним или несколькими из нижеперечисленных мифов:

1. *«Чтобы писать автобиографию, надо быть великим, выдающимся человеком».*
2. *«Автобиография - это история о всей прожитой жизни, и писать ее надо на смертном одре или на пенсии (в любом случае, в почтенном возрасте)».*

3. *«Писать автобиографию надо в хронологическом порядке, начиная с первого воспоминания, или с рассказа о рождении, или - лучше всего - с истории семьи (со времен царя Гороха)».*

4. *«В автобиографическую историю нужно по возможности включить все имеющиеся воспоминания».*

5. *«Нужно сразу ориентироваться на публикацию своей истории: важен результат, а не процесс».*

Написание автобиографических историй в рамках терапии письменным словом идет вразрез с этими широко распространенными представлениями: писать (или диктовать) о своей жизни может любой человек, вне зависимости от возраста, в любой момент своей жизни; автобиографические истории могут существовать в формате коротких рассказов, не обязательно связанных друг с другом общей темой; начинать писать имеет смысл с тех воспоминаний, которые в настоящий момент наиболее актуальны – выстроить их в хронологическом порядке (при желании) и написать связки между отдельными эпизодами можно уже потом; даже большой автобиографический текст может быть посвящен какой-то отдельной теме или жизненному периоду, а вовсе не охватывать «все воспоминания». Письменная работа с личной и семейной историей полезна в первую очередь как процесс выражения и осмысления переживаний и событий, а не как результат-публикация. У написанных автобиографических историй может быть всего один читатель – их автор.

Полезно оказывается записывать воспоминания как о болезненных, так и о радостных событиях. Отталкиваясь от описания периода настоящего, от того, чем сейчас наполнена жизнь человека, что для него актуально, можно выстроить цепочку основных поворотных событий, приведших к нынешней ситуации, и выявить основные «тематические конфликты» получившейся истории, а также такие элементы повествования, как цели и желания героя, препятствия, возникавшие у него на пути, умения, помогающие преодолевать препятствия, источники помощи и поддержки. Подобное рассмотрение истории прошлого проливает свет на настоящее и возможные будущее.

Написание автобиографических историй позволяет также моделировать «альтернативные настоящие», или, в терминах Айры Прогоффа, «невыбранные дороги». Каждое решение – это выбор из нескольких альтернатив; мы можем представить и описать, опираясь на имеющийся у нас жизненный опыт, что могло бы произойти, прими мы в тот или иной момент иное решение: куда бы нас привела эта дорога? – и определить свое отношение к подобному развитию событий. Подобные письменные упражнения помогают лучше осознать жизненные ценности и смыслы, принять, что некоторые желания не потеряли актуальности, а некоторые сожаления - уже утратили силу.

Письменное исследование семейной истории подразумевает также рассмотрение различных семейных «сценариев», «ролей» и «мифов». Линда-Джой Майерс (Myers, 2010), описывая подобную работу, уделяет особое внимание семейным тайнам и табуированным темам; эпизодам, демонстрирующим распределение власти в семье; типичным способам разворачивания и разрешения конфликтных ситуаций; негласным семейным правилам. Все эти аспекты жизни семьи в рамках письменных практик могут быть представлены в виде сцен-виньеток, с прямой речью и подробностями из разных модальностей восприятия; помимо сцен-виньеток (и в дополнение к ним), широко используется также форма рефлексивного эссе.

Письменные практики в различных ситуациях работы с семьей

Письменные практики в работе с семьей могут применяться в связи с различными переходными периодами, обусловленными как фазами становления и развития семьи, так и «внешними» по отношению к семье обстоятельствами; также они могут быть полезны, если трудности семьи связаны с состоянием одного из ее членов или с проблемами в коммуникации. Члены семьи могут выполнять письменные упражнения поодиночке и сохранять написанное в тайне друг от друга или же делиться друг с другом своими текстами. Также существуют письменные практики, специально созданные для совместной работы членов семьи. Возможно участие семей в тематических группах, где в качестве основного метода работы используются письменные практики.

Ниже я перечислю некоторые возможные варианты использования письменных практик в различных ситуациях работы с семьей.

На этапе создания новой семьи могут быть полезны такие дневниковые практики, как «общий дневник» (см. выше), «дневник радостей и благодарностей» (в который партнеры по отдельности или вместе записывают моменты дня, вызвавшие у них чувство радости, гордости и/или благодарности), «дневник личностного роста» (в который после эмоционально значимых ситуаций можно записывать ответы на вопросы «что произошло?», «что я сделал(а) хорошо?», «что я в следующий раз хотел(а) бы в похожей ситуации делать по-другому?», «чему мне для этого необходимо научиться?»). Отдельной практикой может быть составление «книги мечтаний» - альбома, в который партнеры будут записывать и собирать вдохновляющие изображения своих желаний, стремлений, мечтаний и планов, которые им хотелось бы реализовать именно в качестве семьи. На этом этапе может быть важна работа с автобиографическими и семейными историями, направленная на прояснение того, что нравилось и что не нравилось в родительской семье и в предыдущих опытах семейных отношений (если таковые были), что для человека значит «быть семьей», какие существуют ожидания от семьи, что приемлемо, а что – неприемлемо. Бывает полезно описать и потом обсудить мифы и предписания, касающиеся семейной жизни, а также роли разных членов семьи и ожидания от их поведения в конфликтных ситуациях или в трудных ситуациях, с которыми может столкнуться семья.

На этапе, когда партнеры решают завести первого ребенка, могут быть полезны такие дневниковые практики, как «неотправляемые письма» ребенку, предкам, себе в будущее. Можно также проанализировать смысл для человека разных существующих на данный момент областей жизни, и попытаться спрогнозировать возможные изменения, вызванные перераспределением ресурса в связи с появлением нового члена семьи. Работая с автобиографическими воспоминаниями и семейной историей на этом этапе, партнеры могут записывать воспоминания, иллюстрирующие для них то, какими родителями они хотели бы, а какими – не хотели бы быть. Важно бывает также письменно сформулировать для себя свои мечты и ожидания от ребенка, ответить на (иногда провокационный) вопрос: «зачем мне ребенок?» Письменные практики могут использоваться для того, чтобы в течение достаточно длительного времени «отлавливать» и формулировать ответы на вопрос: «Что в нашем культурном окружении значит «быть хорошей матерью или хорошим отцом?» Человек может определить собственную позицию по отношению к этим предписаниям, с какими из них он может согласиться и до какой степени. На этом этапе развития семьи партнерам бывает полезно перечислить основные поворотные моменты своей

жизненной истории, и осмыслить «внутреннее движение» (Progoff, 1992) жизни до ее настоящего этапа.

Иногда желанная беременность не наступает достаточно долго, и тогда семье приходится иметь дело с проблемами бесплодия. Для ограничения пагубного влияния этих проблем на жизнь семьи можно использовать следующие письменные практики: структурированные письменные упражнения, направленные на анализ ощущения личностной несостоятельности (White, 2004), исследование бытующих в культуре представлений о том, что значит быть «настоящей» женщиной, «настоящим» мужчиной, «настоящей» семьей (в репродуктивном аспекте, но не только). Также на этом этапе могут быть полезны письменные диалоги с теми членами семьи, значимыми другими и авторитетными фигурами, разговоры с которыми о детях вызывают максимум напряжения. Длительные безуспешные попытки завести ребенка вгоняют супругов в подавленное состояние, создают переживания неудачи, провала, горя, которые могут затмевать все остальное; поэтому очень важно бывает на этом этапе возвращаться к поддерживающим, вдохновляющим воспоминаниям из прошлого, и описывать их максимально подробно и насыщенно.

Беременность женщины является переходным периодом для всех членов семьи; женщина адаптируется к новому самовосприятию, изменению гормонального статуса и эмоционального фона, и все члены семьи адаптируются к грядущему перераспределению обязанностей. На этом этапе может быть важно рассмотреть, что в жизни супругов завершается, с чем они расстанутся (на время или навсегда); какие сложности могут возникать при адаптации к постоянно меняющейся ситуации, и какой есть успешный прошлый опыт подобной адаптации; что в жизни супругов начнется, и какие ожидания от себя реалистичны (не слишком завышены, чтобы возможно было ощущение успешности). Письменные практики могут помочь партнерам обращать внимание на нюансы восприятия происходящего и запечатлевать опыт, который иначе сотрется из памяти. Также письменные практики могут помочь беременной женщине справляться с возникающей тревогой и страхами.

Письменные практики, применяемые в переходный период и ориентированные на «завершения», «промежуточный этап» и «новые начала», могут оказаться полезными также в ситуации развода, переезда, изменения социально-экономического статуса семьи, а также в ситуации утраты.

Рождение ребенка – это мощный трансформирующий опыт, в отношении которого также существует множество культурных предписаний и ожиданий. Какими бы ни были личные ожидания женщины от процесса родов, в большинстве случаев они не реализуются полностью. Многие женщины сталкиваются с послеродовым стрессовым расстройством и послеродовой депрессией. На этом этапе полезным оказывается, в частности, экспрессивное письмо по Пеннебейкеру (Pennebaker, 2004) с акцентом на те переживания и мысли, возникавшие в процессе родов, о которых никому не хочется рассказывать, и структурированные письменные задания на основе методов работы с травмой (Denborough, 2006). Работа с автобиографическими воспоминаниями на этом этапе помогает найти точку опоры и источники поддержки в опыте преодоления сложных ситуаций в прошлом.

На этапе адаптации к родительству, особенно для того из партнеров, на кого падает максимум физической и эмоциональной нагрузки по уходу за ребенком, могут быть полезны краткие фокусирующие упражнения (списки, кластеры, «пятиминутные забеги» и т.п.). Из уже упомянутых выше упражнений могут быть особенно полезны дневник радостей и благодарностей, дневник

личностного роста и экспрессивное письмо по Пеннебейкеру. На этом этапе у молодых родителей (вне зависимости от их возраста) в памяти всплывают давно забытые эпизоды из детства, переосмысляются образы собственных родителей и взаимоотношения с ними. С этими воспоминаниями и осознаниями также бывает полезно работать письменно.

Аналогичные упражнения оказываются полезными в ситуации ухода за хронически больным родственником; важной оказывается работа с воспоминаниями об отношениях с этим родственником. Некоторым людям это помогает черпать силы для ухода за больным в поддерживающих воспоминаниях о прошлом, а другим помогает отделить заботу как эмоциональное отношение от ухода как удовлетворения нужд больного. В ситуации, если один из членов семьи болен психически, остальным могут быть полезны структурированные письменные задания, разработанные в рамках нарративного подхода (Denborough, 2010). В ситуации, когда хроническая болезнь члена семьи сопровождается утратой памяти и развитием деменции, очень важно для психоэмоционального благополучия всех членов семьи оказывается запись и сохранение историй из жизни этого человека; запись фрагментов речи больного, имеющих для него большую личную значимость, и возвращение их ему в форме стихотворений.

Начиная с периода беременности, партнеры могут использовать дневниковые и автобиографические тексты для создания «книги жизни» ребенка, которая в лучшем случае может оказаться для него подтверждением чувства самоценности и источником поддержки в трудные времена. Подобная же «книга жизни», а также анализ собственных ожиданий от родительства, запечатление радостей и трудностей – все это письменные практики, которые могут быть полезными в ситуации усыновления.

Техника безопасности при работе с письменными практиками

Мы так часто в повседневной жизни прибегаем к письменному слову, что перестаем воспринимать его как мощный инструмент, пользование которым требует определенной техники безопасности. Чтобы использовать письменные практики на пользу, а не во вред, важно следовать нескольким достаточно простым правилам.

1. Критичность к собственному состоянию, «контейнирование». Письменные практики не рекомендуются для самостоятельного применения людям в острых (а иногда и подострых) психотических состояниях, людям, страдающим от посттравматического стрессового расстройства; людям с серьезными трудностями переключения внимания. Если люди в этих состояниях хотят использовать письменные практики, это возможно делать в присутствии профессионала – специалиста в области психического здоровья. Этот профессионал вовсе не обязательно должен иметь доступ к записям, достаточно его присутствия во время письменного самоисследования и доступности в период после завершения письма.

2. Организация условий для занятий письменными практиками: важно, чтобы пишущего не тревожили и чтобы ему было комфортно. Некоторым людям комфортнее писать в полном одиночестве, кому-то – в окружении не вмешивающихся в его жизнь незнакомцев (в кафе, в метро и т.п.), кому-то – в специальной группе, посвященной письменным практикам. Некоторым людям перед началом собственно самоисследования оказывается полезно выписать на отдельный лист бумаги все мысли и заботы, мешающие сосредоточиться.

3. Обеспечение поддержки в случае необходимости. Иногда (письменное исследование значимых и болезненных тем приводит к временному ухудшению эмоционального состояния. Важно, чтобы человек знал об этой возможности и заранее продумал, какая поддержка в этом случае может быть ему полезна, и как ее себе обеспечить. Особенно это касается людей с хроническими заболеваниями, склонностью к самоповреждению, аддикциями и нарушениями пищевого поведения.

4. Приватность. Если текст, который пишет человек, будет доступен для прочтения кем-то другим, это сразу серьезно ограничивает возможности выражения переживаний, подвергает его цензуре. Важно, чтобы у человека была возможность никому не показывать написанное и не читать его вслух. Если человек хочет сохранить свои записи, а не уничтожать их, важно позаботиться об обеспечении реализации права на тайну частной жизни.

5. Право не писать, о чем не хочется. В каждый конкретный момент времени человек способен выдержать какой-то определенный «объем» осознания. Выход за его пределы сопровождается очень сильным нежеланием продолжать писать. Это ощущение следует воспринимать как своего рода «предохранитель», и не заставлять себя писать о том, о чем совсем не хочется. Если какая-то письменная практика не приносит пользы, нет смысла продолжать ее, можно попробовать что-то другое (даже на группе, когда все остальные участники выполняют данное фасилитатором задание; хорошо, когда у фасилитатора есть альтернативное задание как раз на этот случай).

6. Обратная зависимость между психоэмоциональным комфортом человека и уровнем структурированности заданий. Чем больший стресс испытывает человек на момент письменного самоисследования, тем более структурированным должно быть упражнение.

В том, что касается регулярности письменных практик, единых «правил» нет. Для кого-то на данном этапе жизни оказывается эффективнее ежедневное письмо по 10-20 минут, для кого-то – уход в «писательское погружение» на несколько дней. В этом, как и во многом другом, касающемся письменных практик (например, выбора типа письменной практики для конкретной ситуации), пишущий может положиться на свою интуицию.

Если письменные практики проводятся в группе, и подразумевается, что пишущие могут зачитывать свои тексты вслух, в дополнение к перечисленным выше правилам вводятся (Schaefer, 2008):

7. Правило конфиденциальности: все услышанное на группе остается во времени-пространстве группы; тексты человека не обсуждаются другими участниками группы в его отсутствие. Исключение может составлять информация, указывающая на опасность, которой подвергается автор или его/ее недееспособные и/или несовершеннолетние родственники.

8. Правило уважительного отношения к участникам группы: не перебивать говорящего, не давать оценок, интерпретаций или советов.

9. Запрет критических высказываний. Группы, в которых письменные практики используются для выражения и осмысления переживаний людьми, объединенными общим опытом и общей заботой, – это не писательские группы, где участники конструктивно критикуют написанные тексты друг друга; это также и не «групповая терапия». В подобных группах важен поддерживающий отклик на прочитанное, и именно сам автор текста определяет, какой отклик будет для него поддерживающим, и заранее озвучивает это. Он имеет полное право сказать: «Сейчас я не готов принять никакой словесный отклик на это, спасибо за понимание».

Заключение

Любое наше высказывание к кому-то обращено. Мы становимся теми, кем мы хотели бы стать, в общении со значимыми людьми. По сравнению с устным общением, в процессе письма человек в большей степени волен выбирать, к кому он обращается – к кому-то реальному, существующему одновременно с пишущим, или к кому-то в прошлом или будущем, или к воображаемому читателю. Большой выбор собеседников открывает новые пути и направления развития, которые человек может воплотить в действии. Письменные практики помогают выстроить такие отношения с собой, чтобы отношения с другими становились более осмысленными и насыщенными.

Письменные практики – один из самых дешевых и доступных способов психологической помощи. Для того, чтобы они были признаны в качестве особого инструмента работы с людьми, а «терапия письменным словом» получила в обществе статус легитимной, необходимы исследования эффективности их применения. Если вас интересуют письменные практики и вы применяете их в своей работе – пожалуйста, документируйте этот опыт, проводите исследования, рассказывайте и пишите о полученных результатах. В лице автора этой статьи вы всегда найдете благодарного читателя.

Литература

1. Adams, K. (1990). *Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth*. Warner Books: NY.
2. Adams, K. (1994). *Mightier than the Sword: the Journal as a Path to Men's Self-Discovery*. Warner Books, NY.
3. Adams, K. (1998). *The Way of the Journal: A Journal Therapy Workbook for Healing*. Sidran Press.
4. Adams, K. (2000). *The Write Way to Wellness: A Workbook for Healing and Change*. Center for Journal Therapy, Denver CO.
5. Adams, K. (2004). *Scribing the Soul: Essays in Journal Therapy*. Center for Journal Therapy, Denver CO.
6. Baldwin, C. (1990). *Life's Companion: Journal Writing as a Spiritual Quest*. Bantam Books: NY.
7. Baldwin, C. (1991/2006). *One to One: Self-Understanding through Journal Writing*. Published by M.Evans, an imprint of The Rowman and Littlefield Publishing Group: Lanham, Maryland.
8. Baldwin, C. (2007). *Storycatcher: Making Sense of Our Lives through the Power and Practice of Story*. New World Library.
9. Bolton, G. (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
10. Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (eds.) (2006). *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
11. Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. (eds.) (2004). *Writing Cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Routledge, Taylor and Francis Group: London and New York.

12. Denborough, D. To come to reasonable terms with one's history: Children, parents and mental health. *Context*, 2010 (April), pp.63-67.
13. Denborough, D. (ed.). (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experiences*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
14. Hunt, C., & Sampson, F. (eds.). (1998). *The Self on the Page: Theory and Practice of Creative Writing in Personal Development*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
15. L'Abate, L., & Sweeney, L. (2011). *Research on Writing Approaches in Mental Health*. Emerald Group Publishing, Ltd.: Bingley, UK.
16. Lepore, S.J., & Smyth, J.M. (eds.) (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. American Psychological Association.
17. Metzger, D. (1992). *Writing for Your Life: A Guide and Companion to the Inner Worlds*. HarperCollins Publishers: NY.
18. Milner, M./Field J. (1934/2011). *A Life of One's Own*. Routledge, Taylor and Francis Group: London and New York.
19. Myers, L.J. (2003/2007). *Becoming Whole: Writing Your Healing Story*. Iaso Books, Two Bridges Press: Berkeley, CA.
20. Myers, L.J. (2010). *The Power of Memoir: How to Write Your Healing Story*. Jossey-Bass: San Francisco, CA.
21. Pennebaker, J. (1990). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. The Guilford Press: NY and London.
22. Pennebaker, J. (2004). *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. New Harbinger Publications, Inc: Oakland, CA.
23. Perl, S. (2004). *Felt Sense: Writing with the Body*. Boynton/Cook Publishers: Portsmouth, NH.
24. Progoff, I. (1992). *At a Journal Workshop. Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability*. Tarcher/Putnam: NY.
25. Rainer, T. (1978/2004). *The New Diary: How to use a journal for self-guidance and expanded creativity*. Tarcher: Los Angeles, CA.
26. Rainer, T. (1998). *Your Life as Story: Discovering the "New Autobiography" and Writing Memoir as Literature*. Tarcher: Los Angeles, CA.
27. Reference List of Writing/Disclosure Studies,
<http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/writingrefs.htm>
(скачано 01 июля 2012 г.)
28. Schaefer, E.M. (2008). *Writing through the Darkness: easing your depression with paper and pen*. Celestial Arts: Berkeley & Toronto.
29. Thompson, K. (2011). *Therapeutic Journal Writing: An Introduction for Professionals*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
30. White, M. (2004). *Narrative Practice and Exotic Lives*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
31. Уайт, М. Карты нарративной практики. М., «Генезис», 2010.