

«Спаси сказанное от проговаривания»: растущие терапевтические «документы»

Дэвид Ньюман

*статья, опубликованная в International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2008, #3, pp. 24-34, [Dulwich Centre Publications](#)
перевод Дарьи Кутузовой*

Я уже довольно давно исследую разные возможности применения письменного слова в нарративной практике. На этом пути у меня были замечательные встречи, переживания, я много чему научился, и моя собственная терапевтическая практика постоянно менялась и продолжает меняться (о письменных терапевтических реликвиях («документах») можно прочитать подробнее здесь: Freedman & Combs, 1996; White, 1995; White & Epston, 1990). В данной статье я бы хотел поделиться некоторыми способами непривычного и творческого использования письменного слова. На мой взгляд, творческий подход неотделим от развития нарративной практики. Когда в своей работе я пытаюсь сделать что-то по-новому, непривычным способом, это придает мне сил и ведет ко все новым открытиям. Поэтому я надеюсь, что эта статья побудит читателей вспомнить те случаи, когда они тоже делали что-то по-своему.

За годы работы я заметил, что использование письменного слова придает мне уверенности и служит опорой для творчества. В настоящее время я специально показываю тексты, написанные теми, кто обращается ко мне на консультацию, другим людям, которым они тоже могли бы быть полезны. Получается, что люди, объединенные общими переживаниями или проблемами, делятся друг с другом своими умениями и знаниями о преодолении трудных ситуаций. Когда люди читают чьи-то чужие тексты, они начинают лучше осознавать, какие умения и знания имеются у них самих. Они описывают их, и эти новые фрагменты добавляются к первому тексту, в результате терапевтический документ оказывается «растущим» (и в силу этого – «живым»). Дополнение и наполнение текста «инсайдерским» знанием людей ведет к тому, что моя позиция как терапевта становится все более децентрированной. Терапия и индивидуальное консультирование могут усугублять переживание изолированности у того, кто обращается за помощью, в то время как при составлении общего растущего «свода» умений возникает чувство общности и сопричастности с другими людьми. Ближе к концу статьи я приведу несколько примеров подобных «растущих терапевтических документов».

Письменное слово в терапии как «спасение сказанного от проговаривания»

(с идеями этого раздела и следующего мне очень помог Марк Трудингер, за что я ему благодарен)

К интригующей фразе «спаси сказанное от проговаривания» мое внимание привлек Майкл Уайт. Эта фраза существенно повлияла на то, как я понимаю и применяю письменное слово в своей работе. Я постоянно обнаруживаю, что эти крохотные драгоценности – слова, сказанные порой как бы вскользь – ведут нас к чему-то продуктивному, становятся более весомыми, если мы вытаскиваем их из беседы, подносим к свету, рассматриваем, спасаем и включаем в какую-либо терапевтическую реликвию, например, текст. И так как язык является основным средством формирования идентичности, крайне важно включать эти драгоценности в пересказы, в речь, в терапевтические «документы».

Многие из тех, кто интересуется нарративным подходом, слышали фразу про «спасение сказанного от проговаривания» (rescuing the said from the saying of it). Однако контекст, из которого эта фраза произросла, может оказаться весьма полезным для понимания того, как и зачем используется в терапевтическом контексте письменное слово. Сама по себе эта фраза – парафраз идей, выраженных в двух различных эссе Клиффорда Гирца, который, в свою очередь, опирался на труды Поля Рикера. В тексте Рикера мы можем прочесть:

«Не событие говорения (speaking), но сказанное (said) говорения, где мы понимаем под «сказанным говорения» ту намеренную экстериоризацию, составляет цель дискурса, благодаря которой sagen – значение – стремится стать Aus-sage (произнесением, произнесенным). Короче... *Именно значение речевого события, а не сам факт события*». (цит. по Geertz, 1973, p.19, курсив в последней строке мой – ДН).

Изначальная интерпретация этого Гирцем состояла в том, что одна из характеристик этнографического описания (которое повлияло на создание «терапевтических документов» в нарративном подходе) – попытка «спасти «сказанное» подобного дискурса, выловить его из преходящих обстоятельств и *зафиксировать таким образом, чтобы к этому можно было возвращаться снова и снова*» (Geertz, 1973, p.20, курсив мой – ДН). В 1980 году Гирц вернулся к этой идее и описал ее несколько более развернуто: «

Ключ к переходу от... письма как дискурса к действию как дискурсу, заключается в приведенном Полем Рикером понятии записи, запечатления (inscription): это фиксация смысла. Когда мы говорим, наши высказывания суть пролетающие мимо события, подобно любому другому поведению. До тех пор, пока то, что мы говорим, не запечатлено на бумаге в виде письменного слова (или на каком либо другом носителе в форме соответствующих следов), оно так же преходяще, как и то, что мы делаем. Если наши высказывания запечатлены, они тоже, конечно, проходят, как молодость Дориана Грея; но по крайней мере смысл высказывания – «сказанное», а не «проговаривание» – на некоторое время в какой-то степени сохраняется. С действиями, поступками происходит то же самое: *смысл действия может сохраняться, в отличие от актуальности действия*». (стр.31, курсив в последнем предложении мой – ДН).

Я так подробно процитировал источники не только для того, чтобы «спасти сказанное от проговаривания» в их собственном случае (так как у некоторых читателей может не быть доступа к оригинальным источникам, а в нарративные публикации эти цитаты прежде не включались), но также и потому, что они, как мне кажется, включают определенные нюансы и различия, способные повлиять на нашу работу и, возможно, не просматривающиеся в афористическом «спасти сказанное от проговаривания». Вот некоторые из этих различий:

- Мы имеем дело со смыслом и значением того, что говорят люди, а не просто с тем, «что» они говорят.
- Очень многие шаги, предпринимаемые людьми, и рассказы о них могут быть потеряны в «преходящих обстоятельствах», могут просто «пролететь мимо» и не быть включенными в жизненные истории людей.
- Мы, терапевты, играем активную роль не только в записывании того, что говорят люди, но и в интерпретации высказываний, – и быть осознанно-активными в этом – наш моральный долг.
- Наша ответственность – не только «спасти» от исчезновения в Лете то, что говорят люди, но и «зафиксировать это таким образом, чтобы к этому можно было возвращаться снова и снова»).

Скрытая многослойность терапевтических «документов»

Также я считаю важным подчеркнуть разнообразие типов содержаний, которые оказываются «спасенными» при использовании письменного слова, создании текстов и «документов» в ходе терапии:

- Поступки людей,
- Их рассказы об этих поступках,
- Значение этих рассказов для людей,
- Факт записи, запечатления этих поступков, рассказов и значений,
- Смысл, который люди приписывают этой записи, и осмысление факта запечатления,
- Акт распространения этих записей,
- Смысл, который люди приписывают распространению записей,
- Отклик людей на тексты, и смысл, который они придают тому, чтобы дать отклик,
- Значение отклика для людей, чьи слова и истории вошли в терапевтические «документы»,
- Их отклик на отклики...
- И т.д.

Я очень надеюсь, что читатели не считают, что я перемудрил с приведенным выше списком! Я пытаюсь продемонстрировать, что терапевтические «документы» гораздо сложнее, чем иногда кажется на первый взгляд, а возможности «нагрузить» смыслом и насыщенно описать жизнь людей отличаются многослойностью.

Завершая это обсуждение, я бы хотел добавить, что вовсе не полагаю, будто бы письменное слово, текст, или насыщенное описание историй является единственным, что формирует идентичность людей. Это всего лишь один из путей, есть и другие, в частности, перформанс, ритуал и устная речь. В каждом из случаев, тем не менее, «этика распространения», свойственная нарративному подходу, играет важную роль в жизни текстов и иных форм «запечатления» (Freedman & Combs, 1996; Lobovits, Maisel and Freeman, 1995).

Чему я научился

Прежде чем описать некоторые способы применения письменного слова в терапевтическом контексте, я бы хотел поделиться тем, чему меня научила прямая и косвенная обратная связь от людей, обращавшихся ко мне за консультацией. Я уверен, что те из вас, кто использует письменное слово в своей работе, смогут многое добавить к моим словам из своего опыта.

Важно как следует обсудить саму идею о записи

Опыт научил меня не предлагать «терапевтический документ» поспешно в конце сессии. В подобном случае меньше вероятность, что нам удастся прояснить, каким именно образом «документ» может быть полезен, какие слова или темы люди бы хотели в него включить, – а также мы не успеем, скорее всего, обсудить беспокойство, которое у людей может вызвать подобное предложение. Поэтому я либо предлагаю эту возможность ближе к началу сессии, или упоминаю ее на одной сессии, а на следующей мы подробнее к ней возвращаемся.

Избегать формулирования дополнительных нормативных суждений

Я пришел к выводу, что в ситуациях, когда я показываю людям тексты, написанные другими людьми, важно прояснить, что это местное, локальное знание, опыт, верный для конкретных людей, а вовсе не универсальный, общезначимый. Я считаю важным не навязывать людям дополнительных норм, поэтому я стараюсь уделять внимание подобному прояснению.

Сколько писать

Недавно я услышал, что некто использует в своей работе следующий принцип: маленький терапевтический документ – гораздо лучше, чем никакого. Мой опыт это постоянно подтверждает, и даже более того: некоторые люди, в работе с которыми я использовал письменное слово, сообщали мне, что только один какой-то абзац из письма оказывался для них важным и интересным.

Внимательное распространение текстов

Для меня оказалось очень важным присутствовать и помогать в тех ситуациях, когда люди читают терапевтические документы, содержащие слова и истории других. Если просто выдать людям тексты и отпустить их читать самостоятельно, многое может пойти «не так». Например, голос проблемы может вторгнуться и создать путаницу, практики сравнения разрывают пересказы и размышления, а дискурс «самопомощи» может повлиять на то, как люди понимают смысл «работы с текстом». Я сам читаю людям вслух тексты, написанные другими, а потом задаю три вопроса: «Что бы вы хотели передать авторам этих слов о том, каково вам было услышать описание их знаний и умений, уроков, которые они извлекли для себя из ситуации? Помогло ли это вам лучше понять, каким образом вы откликнулись на сходную ситуацию в вашей жизни? Вы не будете против поделиться этим со мной и/или с ними?»

Использование слов и выражений

Важно использовать в текстах собственные слова и выражения людей. Следует, однако, отметить, что в устной речи и на письме люди выражают свои мысли и чувства по-разному. Даже если в беседе люди использовали определенные слова и выражения, я обнаружил, что бывает важно проверить, будут ли эти слова и выражения полезны в письменной форме. Один из способов сверки – всегда просить людей на следующей встрече рассказать, какое у них впечатление от получившегося текста (и при этом понимать, что выражение «все нормально» может значить все, что угодно, и не принимать его как данность).

Некоторые возможности использования письменного слова

Теперь я расскажу о некоторых способах использования письменного слова, которые я применяю в своей работе. Начну я с двух примеров использования емэйлов.

Привлечение сообщества поддержки

Емэйл и смски дают возможность общения «в реальном времени», а не «отсроченного», а также это относительно «невторгающаяся» форма коммуникации – люди, которым был отправлено сообщение, могут ответить тогда, когда им удобнее. И я думаю, что из-за того, что электронная почта и смски стали частью обыденной жизни людей, эти формы коммуникации могут облегчить использование письменного слова, сделать

«терапевтические документы» более понятными и доступными. Например, если человеку трудно «раскачаться» и послать бумажное письмо, послать емэйл может быть легче.

Приведенный ниже емэйл я отправил Лиэнн после того, как она почувствовала, что находится в состоянии кризиса: она рассталась с близким человеком, и параллельно ухаживала за престарелой матерью. Небольшое послание в конце этого емэйла на составил на основании нашей с Лиэнн терапевтической беседы. Возможность воспользоваться электронной почтой, как мне кажется, смогла ослабить влияние голоса проблемы, которую Лиэнн назвала «Ты должна со всем справиться сама».

«Дорогая Лиэнн,
привет-привет!

Надеюсь, день прошел хорошо.

Мне любопытно, мешал ли тебе голос «Ты должна со всем справиться сама» с тех пор, как мы с тобой виделись сегодня утром. Было похоже, что он обладает мощной силой убеждения, сегодня он даже побуждал тебя считать себя «жалкой неудачницей». А в течение дня он тебе говорил что-то подобное?

Я помню, что предложил написать письмо, которое можно было бы, наверное, послать Джанин, Люси или Стеф. Письмо, приложенное ниже, я составил из фраз, которые ты произносила во время нашей встречи сегодня. Я понимаю, что то, каким образом я это написал, может быть не в твоём стиле, и что голос «Ты должна со всем справиться сама» может помешать тебе отправить это письмо.

Пожалуйста, Лиэнн, если то, что я написал, не полезно, просто сотри это письмо.

Всем здравствуйте,

Это пишет Лиэнн. Я просто хотела отправить вам коротенький емэйл, потому что, как вы знаете, у меня сейчас непростое время в жизни: мама болеет, а еще мы расстались с Филиппом. Я не буду сейчас вдаваться в подробности того, как именно это сейчас влияет на мою жизнь, но я бы хотела сказать, что мне ужасно грустно, и я очень беспокоюсь, что эта грусть может довести меня до нервного срыва.

Простите, если это покажется несколько формальным, но я подумала, что мне важно реально обратиться к вам, но не думать, как я часто думаю, «я должна со всем справиться сама».

Вам наверняка знакома эта моя старая привычка – пытаться со всем справиться самой. Она действительно мешает мне обратиться за помощью, когда мне тяжело и плохо. Мне трудно обращаться за помощью еще и потому, что мне не хотелось бы вас «напрягать» и «грузить» своими проблемами.

Мне было бы очень важно, если бы сейчас, в это тяжелое время, вы поддержали меня. Сообщите мне, пожалуйста, если есть пределы того, какую поддержку вы мне сейчас можете предложить. Это бы придало мне уверенности.

Я была бы очень благодарна, если бы вы звонили мне раз в день. Это не должен быть долгий разговор или обсуждение «тяжелых» тем, было бы здорово, если бы вы просто звонили мне сказать «привет» и спросить «как дела».

Спасибо вам за это. Вы настоящие друзья.

С любовью, Лиэнн».

Когда я недавно связался с Лиэнн, чтобы попросить ее разрешения использовать этот емэйл в статье, мы поговорили про тот период в ее жизни. Она переслала мне несколько

отредактированную ею версию моего текста; ее она и отправила подругам. Она также сказала: «Было очень утешительно знать, что они готовы помочь», – и это очень важное понимание, особенно если принять во внимание те унижения, которые Лиэнн приходилось терпеть от голоса «Ты со всем должна справиться сама», если она пыталась к кому-то обратиться за помощью.

Держать сообщество поддержки в курсе

Электронная почта – это отличный (но не единственный) способ рассылать терапевтические «документы» нескольким (или даже многим) людям. Чем-то это похоже на рассылку протокола совещания тем, кто на нем не присутствовал. Так мы работали с Этаном и его семьей.

У нас с Этаном прошло три сессии, прежде чем я предложил идею «документа». Этан жаловался на то, что «Эта Колея» делает с его жизнью. Она побуждала его бездарно прожигать жизнь, упиваться в дугу, и заставляла его забывать о мечтах, в частности, о мечте делать что-то хорошее для других людей. В особенности Этана беспокоила открывшаяся язва желудка. Именно это беспокойство и привело его на терапию. В прошлом Этан дважды серьезно боялся за свое здоровье, из-за того, что употреблял наркотики. У него развилось психотическое состояние (что сильно напугало его друзей и близких), и Этана отправили в психиатрическую больницу. В силу этого «Эта Колея» вызывала у Этана и его окружения беспокойство и досаду. «Эта Колея» обожала негативные эмоции, и, подобно многим другим проблемам в жизни людей, укреплялась от того, что Этан считал, что справиться с ней – его собственная, личная задача. Когда мы это обсудили, мы решили, что хорошо было бы пригласить на сессию родственников Этана, и они сыграли очень важную роль в том, чтобы что-то сделать с «Этой Колеей».

На сессию пришли родители Этана – Кит и Эйлин, а также его сестра Салли. Брат Этана, Стив, не смог придти, но все хотели, чтобы он тоже участвовал в проекте «Поможем Этану вывести свою жизнь из Этой Колеи». После первой совместной встречи я составил нижеследующее письмо и, как мы договорились, отправил его по емэйлу Этану, Киту и Эйлин, а они переслали его Салли и Стиву.

«13 апреля 2007 года,
Дорогие Этан, Кит, Эйлин, Салли и Стив,
Всем привет!

Мы сегодня встретились с Этаном и вновь взглянули на тот план, который составили все вместе с вами несколько недель назад (только Стива тогда не было). Просто чтобы нам всем напомнить, план «Этан начинает жить, а не просто существовать» включал следующее:

- Этан находит способ дать знать своим друзьям (или другу), что он начинает реализовывать этот план: начать жить, бросить пить, поправить здоровье.
- Этан и Дэвид сообщают семье Этана о том, какие маленькие шаги в этом направлении Этан предпринимает.
- Салли, возможно, еще раз звонит Стиву, чтобы договориться об организации совместных тренировок для Этана.
- Сообщество поддержки Этана обращает внимание на совершаемые им маленькие шаги.

До свиданья пока,
С наилучшими пожеланиями,
Дэвид».

На каждой встрече на протяжении нескольких последующих месяцев мы с Этаном составляли список «маленьких шагов прочь от Этой Колеи» и посылали его по емэйлу членам сообщества поддержки. Приведу пример одного из таких писем:

«12 июня 2007 года

Дорогие Этан, Кит, Эйлин, Салли и Стив,

Всем привет! Мы с Этаном надеемся встретиться с вами всеми через несколько недель, если у вас получится прийти.

Это письмо для того, чтобы всем рассказать (а Этану напомнить) о тех шагах, которые Этан предпринимает, чтобы жить, а не просто существовать.

На нашей последней встрече примерно неделю тому назад, Этан был кое-чем доволен, а кое-чем – не так доволен. Я вам напишу список:

1. Нам с Этаном удалось лучше понять, в чем же состоит смысл его жизни: заботиться о других людях, то есть, не только о близком человеке, партнере. Если Этан двинется по этому пути, он знает, что это потребует от него при встрече с новыми людьми «вылезать из своей скорлупы». Должен признаться, мне любопытно, что вы думаете по поводу смысла жизни, сформулированного Этаном. Вы все хорошо знаете Этана; могли ли вы предугадать, что Этану так важно заботиться о других людях?
2. Этан представил себе разговор между собой-нынешним и собой-через-пять-лет, жизнью которого не управляет Эта Колея. Этан-через-пять-лет посоветовал Этану-нынешнему «не терять надежду», «не верить негативным мыслям» и «прислушиваться к своим мечтам, особенно к мечте заботиться о других».
3. Этан чувствует, что начинает думать более позитивно. Он привел в пример ситуацию, когда он постоял за свои права недавно на работе, когда ему показалось, что кое-кто его подсиживает.
4. На неделе, предшествовавшей нашей встрече, Этан трижды ходил на прогулку, и хотя, по его словам, две из этих прогулок инициировала Эйлин, это первый раз в этом году, когда он столько гулял.
5. Этан осознал, что Эта Колея может ему «сказать», что трех прогулок совершенно недостаточно, нужны тысячи, а это ты не потянешь, чувак, так что лучше сдавайся сразу. Этан убежден, что этот голос хочет всеми силами добиться сохранения существующего положения вещей, а он, Этан, слушать такое не хочет.
6. Этан продолжает реализовывать свой план в отношении денег, и раз в две недели откладывает по 500 долларов. Однако тут недавно у него была «покупательная лихорадка», и, по его мнению, это «шаг назад».

Все пока. Пожалуйста, не стесняйтесь отвечать на это письмо, особенно если вам есть что сказать по вопросу, который я задал в первом пункте.

С наилучшими пожеланиями,
Дэвид».

Эта работа, как и многое в нашей практике, не свободна от сложностей. Нам было важно в беседах найти место для досады, вызванной происками Этой Колеи, а в особенности – для того, какое значение происки и досада имеют в контексте надежд родственников Этана, их ожиданий от отношений с ним и от общего направления его жизни. При этом Этану также было важно продолжать «высвечивать» маленькие шаги прочь от Колеи и получать признание за вложенные усилия. Эта Колея любит высмеивать, обесценивать эти

маленькие шаги, и поэтому важно иметь возможность их разглядеть как следует и оценить по достоинству. Записывание маленьких шагов прочь от Колеи помогало нам и в дальнейшем.

Растущие терапевтические «документы»

Когда мы собираем «двойные описания» жизни людей (иначе – «описания с обеих сторон») – их умений, знаний, уроков, которые они извлекли из ситуации, а также тяжелых последствий разных жизненных обстоятельств, – бывает полезно показывать эти тексты другим людям, переживающим похожие трудности. Я здесь не вношу ничего нового, так уже давно принято поступать в рамках нарративной терапии и работы с сообществами. Делается замечательная работа по связыванию разных сообществ, объединенных общей заботой, друг с другом. Я делаю это специально и в рамках индивидуальной терапии.

Делиться такого рода текстами может быть полезно потому, что это помогает более насыщенному развитию историй – мы привлекаем аудиторию, которая дает пересказ историй, запечатленных на бумаге. Однако мой опыт показывает, что дело бывает не только и не столько в пересказе. Хотя важно бывает вернуть пересказ тем людям, чьи истории запечатлены в тексте, иногда через несколько лет их сложно бывает найти. В таком случае, истории людей продолжают жить в жизнях других.

Недавно я стал специально включать в подобные «документы» описание последствий воздействия проблемы. Мне интересно найти способы создавать контекст для того, чтобы люди переживали узнавание, сопричастность, созвучие собственного опыта с опытом других людей. Включать описание последствий проблемы – не единственно возможный способ, но я считаю, что для узнавания и сопричастности он важен. Ниже я приведу несколько примеров «растущих документов». Некоторые из них были написаны как «отклик» на проблемы, хотя я понимаю, что это не передает намерения создать насыщенное двойное описание историй.

Поэтому, когда я читаю тексты людям, я всегда обращаю внимание на их отклик: похоже ли то, что они переживают, на описанное? Если есть некая общность в проблемах или тревогах, я спрашиваю, не хотели бы те, кто сейчас присутствует со мной на консультации, услышать побольше о том, какие умения и знания помогли людям справиться с похожей ситуацией, узнать о том, чему они при этом научились? Если же то, на что жалуются люди, еще не представлено в имеющихся у меня «документах», я в какой-то момент спрашиваю, не будут ли они против записать то, что им помогает справляться и то, чему они при этом учатся. А потом я в какой-то момент спрашиваю, не будут ли они против поделиться этим текстом с людьми, переживающими похожие трудности в жизни.

Преодоление кошмаров

Первый «растущий документ», который я хотел бы обсудить, касается преодоления кошмаров. Я работал с пятнадцатилетним юношей, Филиппом, которому каждую ночь снились кошмары. Это совпало по времени с тем, что он разыскивал в Интернете информацию об ожидаемой продолжительности жизни людей, больных таким же видом угрожающей жизни анемии, как и он сам. Я обнаружил, что Филипп разработал для себя весьма оригинальные и сильные способы преодоления кошмаров. Например, он научился «беспокоиться о них только тогда, когда надо». Умения и навыки Филиппа положили начало растущему документу по теме «Преодоление кошмаров». Когда я спросил, не

будет ли он против поделиться этими знаниями и умения с другими людьми, он скромно отметил: «Это всего лишь то, что сработало для меня».

«Беспокоиться о кошмарах только тогда, когда надо»

Я стараюсь беспокоиться о кошмарах только тогда, когда надо. Если я ловлю себя на том, что думаю о них, к примеру, днем, или когда собираюсь ложиться спать, я говорю себе: «прекрати». До сих пор иногда трудно бывает уснуть, но похоже, что когда я беспокоюсь о кошмарах только тогда, когда надо, тревога становится слабее, а кошмары тоже перестают быть такой проблемой.

Будет лучше

Я стараюсь верить в то, что будет лучше. Уже становится лучше, пусть и очень медленно.

Делом заниматься

Если мне скучно, я начинаю думать о кошмарах и заранее их бояться. Но кошмары не напоминают о себе, когда я делом занимаюсь.

Продолжаю искать способы избавиться от кошмаров

Я стараюсь избавиться от кошмаров. Я поискал информацию об «осознанных сновидениях», и у меня появились идеи о том, как можно войти в свой сон. Я стараюсь активно вмешиваться в то, что происходит в сновидении, особенно в самые страшные моменты».

В то же самое время я работал с Грэмом, мужчиной за 50, которому снились кошмары с детства, с тех пор, как он подвергся сексуальному насилию. Я показал Грэму приведенный выше текст Филиппа. Грэма очень заинтересовала идея про осознанные сновидения, и вот чем он дополнил растущий документ:

«Попытаться дать отпор насильнику»

Уже довольно давно за мной в кошмарах гонится насильник. Когда я пытаюсь от него убежать, он становится больше и страшнее. Теперь я попробую дать ему отпор во сне».

Несколько месяцев спустя я начал работать с Ричардом, который неоднократно подвергался сексуальному насилию со стороны разных людей. Кошмары были всего лишь одним из последствий насилия. Прочитав растущий документ и пообсуждав его со мной в течение нескольких сессий, Ричард лучше осознал имеющиеся у него самого знания и умения, связанные с преодолением кошмаров. Слова Ричарда напомнили мне о том, насколько особенными могут быть эти способы преодоления: меня очень заинтриговало его умение записывать «незавершенные дела» на маленьких карточках – «ставить за идеей точку».

«Напоминания о незавершенных делах»

Если мне снова снятся кошмары, я воспринимаю это как напоминание о незавершенных делах. Если у меня есть нечто незавершенное, я пишу себе об этом записку на маленькой карточке, чтобы не запутаться в слишком большом количестве слов. Я могу поставить точку и сказать себе: «Эта идея отличается от той, что записана на другой карточке».

Ценить различие между тем, что у меня в голове, и тем, что происходит на самом деле. Мне помогает осознать, что кошмар – это все-таки сон, а не реальность. Он может быть связан с чем-то реальным, но сам по себе это все-таки сон. Я говорю себе: это в прошлом, это не происходит прямо сейчас, и стараюсь ценить разницу между тем, что у меня в голове, и тем, что происходит на самом деле.

Сменить обстановку

Иногда полезно оказывается пойти и забраться в ванну, а иногда – взять книгу, сесть в какой попало автобус или на какой попало паром и ехать в никуда.

Переписать кошмар

В какой-то момент, когда я вижу кошмарный сон, я переписываю его с другого ракурса, крашу его в другой цвет. Рассматриваю его иногда как притчу. Все это помогает мне помнить, что это только сон».

Оставить насилие и жестокость позади: что делают подростки

Я часто работаю с подростками и юношами, у которых есть проблемы с агрессией, насилием и гневом. Я считаю крайне важным знакомить этих молодых людей друг с другом, потому что им бывает очень трудно найти сообщество поддержки в своем окружении, чтобы двигаться прочь от насилия и агрессии. Растущий документ, составленный этими подростками и юношами, сейчас уже длиной в несколько страниц, и я приведу здесь всего несколько примеров-отрывков из него.

Я начал собирать особые знания и умения подростков, стремящихся справиться с гневом, насилием и агрессией, в западном Сиднее несколько лет тому назад. Началось все с того, что меня пригласили домой к одному подростку. Он показал мне папку, полную повесток из суда, постановлений, полицейских рапортов и пр. Мы в конце концов назвали ее «папка насилия». Список, приведенный ниже, был частью первого документа, помещенного в новую папку – «папку ненасилия».

«Думать про моих младших брата и сестру

Я подумал: «Не хочу, чтобы мои брат и сестра пошли по моим стопам». Я понял, что подавал им плохой пример, а теперь стараюсь подавать хороший. Вот, например, я нашел работу и поставил себе цели, и помогаю брату и сестре ставить цели.

Я и не думал, что у меня могут быть такие проблемы

Я подумал: «Я и не думал, что у меня могут быть такие проблемы». Когда до меня дошло, что я могу сесть в тюрьму, я сказал себе, что не обязан жить вот так. Я подумал: «Я могу исправиться сам, без тюрьмы», и еще «Если я опять буду проявлять гнев и агрессию, как раньше, это точно приведет меня в тюрьму».

Я тщательно выбираю, куда пойти

На выходных я тщательно выбираю, куда пойти. Я стараюсь не ходить туда, где могут быть проблемы. Я уже ходил в кино, в аквапарк и в боулинг».

Ниже – несколько дополнений, добавленных к этому документу одним юношей из юго-западного Сиднея, с которым мы работали несколько лет спустя.

«Что-то одно, что может это остановить

Когда я хочу пойти вразнос, в моей голове скачут миллиарды мыслей, и трудно остановить их. Мне очень важно подумать о чем-то, что помогает мне успокоиться. Очень важно остановиться и подумать, прежде чем реагировать, перестать реагировать бездумно. Всегда есть что-то одно, что может это остановить.

Разговор с папой

Больше всего остановиться и подумать мне помог разговор с папой, и неважно, что папа уже мертв. Я с ним разговариваю о жизни, о том что происходит, о том, что я делаю. Я

ему рассказываю о том, что хочу сделать, а он мне просто говорит: «Не делай этого, сынок». Иногда я чувствую его присутствие рядом со мной. Все тогда кругом так тихо становится.

Пример для подражания

Мне пришлось подумать о том, на кого я хочу быть похожим, выбрать себе пример для подражания, кого-то, кто не поступает так, как я. И я много думал, как бы этот человек повел себя в разных ситуациях».

Дополнения ниже были добавлены к растущему документу недавно – одним юношей, которого только недавно выпустили из исправительного учреждения.

«Я думаю о маме

Когда я хочу удержаться от какого-то поступка, я думаю о маме. Я думаю о том, что если я нападу на кого-нибудь, меня арестуют, будут судить и все такое. Я говорю себе: «Каждый раз, когда я что-то совершаю, в это втягивают мою маму, и я уже больше не могу вынуждать ее проходить через это».

Навещать прежнюю компанию совсем ненадолго

К своим старым приятелям я захожу совсем ненадолго, только поздороваться, и не чаще раза в год.

Хочу ли я именно этого?

Я посмотрел, во что превратилась моя жизнь, и спросил себя: «Хочу ли я именно этого?» Я представил себе, как буду жить через двадцать лет, если все будет так же, как сейчас, и понял, что либо окажусь в тюрьме, либо стану бездомным».

Преодоление ненависти к себе и саморазрушающего поведения

Нижеследующий растущий документ содержит описание начальные шаги, предпринятые двумя молодыми женщинами, стремящимися освободить свою жизнь от ненависти к себе и саморазрушающего поведения. Также в этом документе представлены их знания о том, что полезно делать, когда саморазрушающее поведение, суицидальные мысли и ненависть к себе начинают наступать. С разрешения Марей, я показал ее текст Бет, находившейся в похожей ситуации. Слова Марей запустили у Бет процесс осознания собственного знания.

В случае с этими конкретными документами я оказался перед дилеммой, и я думаю, будет полезно, если я поделюсь некоторыми размышлениями на этот счет. Я думаю, что не один я сталкиваюсь с трудностями в связи с применением письменного слова в терапии, и я бы хотел услышать ваши соображения. По мере того, как мы с Марей и Бет записывали их знания и опыт, я очень хорошо осознавал, что большая часть этого опыта была получена в достаточно болезненных взаимодействиях с окружающими, когда те говорили что-то обидное и непомогающее. Я подумал о том, что знания, запечатленные в этих документах, могут вызвать критическое отношение или отвержение у членов сообщества поддержки в жизни Марей и Бет. Меня также беспокоило, что в результате я могу оказаться в центре внимания как «единственный, кто понимает». Я хотел избежать и того, и другого.

Марей и Бет говорили о том, насколько им важно это знание, и как полезно было бы, если бы их ближайшее окружение и сообщество поддержки тоже знало о нем, поэтому было важно составить эти тексты и сделать их доступными окружающим. Однако мы добавили к обоим текстам следующее: «Я надеюсь, что то, что я делюсь с вами этим, не заставит вас

подумать, что вы раньше делали что-то неправильно. Я делюсь с вами этим потому, что для меня сейчас очень важна ваша забота. Огромное вам спасибо за то, что читаете это. Если вы постараетесь делать то, о чем здесь написано, это будет реально много значить для меня». Я сам не был уверен в том, что этого вполне достаточно, и попросил Марей и Бет проверить, спросив у адресатов этих сообщений.

Знание Марей включало:

- Важно не говорить мне «это глупо» и т.п., потому что это заставляет меня чувствовать себя глупой, чувствовать, что вы знаете лучше, – а от этого я чувствую себя только хуже.
- Я не люблю и не хочу лгать, поэтому я не могу обещать, что больше никогда не буду себя резать. Вы не могли бы перестать требовать с меня такое обещание?
- Дайте мне знать, когда я могу вам позвонить, если меня окружает отчаяние. Если вы говорите, что я могу звонить поздно вечером или ночью, не могли бы вы держать телефон поблизости от себя? И разговор вовсе не обязательно должен быть о чем-то тяжелом и мрачном.
- Иногда, когда я вам что-то рассказываю, было бы полезно, если бы вы просто послушали. Иногда мне нужно просто выговориться и от этого становится легче.

Бет дополнила:

- Пожалуйста, не могли бы вы относиться к каждому человеку, как к самостоятельной личности: спрашивайте меня о том, какие у меня есть способы справиться с кризисами, как я преодолеваю трудные ситуации.
- Пожалуйста, будьте готовы выслушать и мысли о самоубийстве.
- Пожалуйста, не говорите и даже не намекайте мне, что я «сама себе делаю хуже».
- Относитесь ко мне по-человечески, избегайте реакции «Ох, опять тут эта вот». Если вы не знаете, как мне помочь, не уверены, что можно сделать, чтобы мне стало лучше, не намекайте, что все, что со мной происходит – это моя вина. Есть много способов обвинять; так вот, не делайте этого.

Финальные размышления

Хотя эта статья и предлагает весьма ограниченное количество возможностей использования письменного слова, мне было весьма приятно поразмыслить о них. В любой момент, когда я думаю о том, какая мне предстоит работа, я думаю, как подключить использование электронной почты и смс, а также о том, как можно объединить людей, связанных общими переживаниями, общей заботой, и укрепить их связи с близкими, с сообществом поддержки. Эта составляющая моей практики приносит мне облегчение и энтузиазм, а также снижает вероятность того, что так называемая «психотерапия» или «психологическое консультирование» вырвут человека из его социальной сети.

Я также думаю о том, каким образом я могу использовать тексты – более долговременные хранилища смыслов, чем устное слово, – чтобы передавать важные знания и послания. Тексты могут воплотить мою заинтересованность в том контексте, где прозрачность и предложение консультирования описаны тонко. Тексты могут быть полезны в случаях, когда проблема вклинивается между человеком и его знанием о самом себе и своем сообществе поддержки.

В настоящей статье представлено всего лишь несколько документов, составленных на основе тем и тревог, о которых люди мне рассказывали. Не вошедшие в статью документы включают в себя двойное описание по темам «Тревога и страхи», «Один член пары пережил травмирующее событие», «Обида в сексуальных отношениях». Практика «растущих документов» всегда вызывает любопытство и предвкушение: а как, интересно, они будут выглядеть через год? Меня очень вдохновляет то, что мы собираем очень конкретное знание, это освежает. Мне очень любопытно, как в вашей работе с письменным словом в терапевтическом контексте представлены темы, перечисленные выше. А если вы еще не пробовали работать с письмами, текстами и «документами», мне очень любопытно, «сколько вам открытий чудных» готовят первые шаги на этом пути.

Литература:

- Freedman, J. & Combs, G. (1996). Spreading the news. In J. Freedman & G. Combs (1996), *Narrative therapy: The social construction of preferred realities* (pp. 237-263). New York: WW Norton.
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.
- Geertz, C. (1983). *Local knowledge: Further essays in interpretive anthropology*. New York: Basic Books.
- Lobovits, D.H., Maisel, R.L., & Freeman, J.C. (1995). Public practices: An ethic of circulation. In S. Friedman (Ed.), *The reflecting team in action: Collaborative practice in family therapy* (pp. 223-256). New York: The Guilford Press.
- White, M. (1995). Therapeutic documents revisited. In: *Re-authoring lives: Interviews and essays* (pp. 199-213). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: WW Norton.