К. ФОПЕЛЬ

МАСТЕРСКАЯ ИСТОРИЙ

Сочинение личных историй в групповой психологической работе

генезис

Все о психологической группе

Клаус Фопель

Мастерская историй. Сочинение личных историй в групповой психологической работе

«Интермедиатор»

2002

УДК 159.88
ББК 88

Фопель К.

Мастерская историй. Сочинение личных историй в групповой психологической работе / К. Фопель — «Интермедиатор», 2002 — (Все о психологической группе)

ISBN 978-5-98563-418-1

Сочинение и рассказывание историй – отличное средство создания комфортной и творческой атмосферы в группе независимо от возраста участников. Упражнения, предложенные в книге, помогут сделать психологическую работу более глубокой, а саму группу более сплоченной. Они будут полезны всем, кто хочет научиться писать живее, рассказывать ярче, общаться свободнее. Процесс создания историй помогает «разбудить» в себе творческое начало, развивает интуицию и воображение, позволяет лучше узнать себя.Книга будет интересна психотерапевтам, тренерам и психологам, ведущим групповые занятия, а также всем тем, кто стремится познать.

УДК 159.88
ББК 88

ISBN 978-5-98563-418-1

© Фопель К., 2002
© Интермедиатор, 2002

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 7
Краткая биография 7
Рассказывая историю 9
Эпитафия 11
История рождения 13
Жили-были 15
Голос предков 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Клаус Фопель
Мастерская историй
Сочинение личных историй в групповой психологической работе

© Издательство «Генезис», 2002

* * *

Предисловие

Любовь к сказкам объединяет людей всех рас и национальностей. Даже народы, лишенные письменности, обладают своей собственной сокровищницей сказок, которые передаются из уст в уста, от поколения к поколению. Что же побуждает людей рассказывать и слушать? Одни истории воспитывают, передают жизненные ценности и мудрость. Другие сплачивают: слушая о битвах и победах, страданиях и счастье других людей, мы сближаемся с ними, и благодаря этому возникает ощущение, что мы уже не так одиноки перед лицом своих собственных проблем.

Чтобы удовлетворить нашу потребность в историях и сказках, ежегодно пишется огромное количество романов и рассказов, снимаются фильмы, рисуются комиксы. Телевидение тоже постоянно рассказывает нам истории, начиная с утреннего обзора дня и заканчивая криминальными новостями вечером. Даже сюжеты большинства компьютерных игр, которые так привлекают современных детей (например, «Супер Марио», «Стар Трек», «Расхитительница гробниц»), берут начало в сказках и мифах.

Во времена, когда не было ни кино, ни телевидения, люди собирались вместе, чтобы рассказывать друг другу истории. Часто представители разных поколений жили под одной крышей, и передача семейных анекдотов и историй происходила совершенно естественно, сама собой – вечерами за обеденным столом. Сейчас с этим сложнее, хотя большинство взрослых все-таки навещают родителей, бабушек и дедушек, чтобы наконец-то узнать что-нибудь об истории своей семьи. И многим очень тяжело рассказывать хоть что-нибудь о себе.

И тут за дело берется «Мастерская историй». Подростки и взрослые получают возможность «открыть» собственные голоса и быть услышанными. Это становится возможно в атмосфере безопасной группы, где нет страха быть осмеянным или раскритикованным. Истории, которые рассказывают наши участники, могут быть целительными – и эмоционально, и духовно. У всех нас есть доступ к «высшей мудрости», и бывает, мы обнаруживаем это только тогда, когда начинаем рассказывать наши истории другим.

Само слушание чужих историй может быть целительным. Когда мы слушаем истории других участников группы, мы можем увидеть, что не одиноки в своих поисках, тревогах, проблемах и вопросах. У нас есть спутники на этом пути.

Опыт «Мастерской историй» применим в любой обучающей или терапевтической группе. Рассказывание историй делает работу группы более глубокой, значительной, а саму группу более сплоченной. Помимо этого, истории помогут тем, кто хотел бы свободнее писать, живее рассказывать, кто хочет развить в себе креативность и интуицию. Они дают возможность ярче проживать свои чувства, лучше понимать свои эмоциональные проявления, а кроме того, развивают коммуникативные навыки и позволяют взглянуть на свою жизнь в новой перспективе. Кроме того, рассказывание историй помогает распознавать ограничивающие нас предрассудки и стереотипы, мешающие нам достигать своих целей.

Но самым главным является то, что когда мы записываем или спонтанно рассказываем свои истории, мы идем по пути шаманов, жрецов и поэтов. Да, мы уподобляемся Создателю. Мы открываем то творческое начало, что спрятано в глубине каждого из нас. И оно связывает нас с силами, которые дают нам жизнь.

Глава 1
Каждая жизнь – история

Краткая биография

Иногда у нас возникает потребность рассказать другим историю нашей жизни или по крайней мере некоторые моменты жизненной истории. Нам хочется, чтобы слушатель понял нас самих, наши эмоции, цели, нашу силу. Время от времени нам самим бывает необходимо взглянуть на собственную биографию: иногда – для того чтобы расположить к себе других или произвести на них впечатление, иногда – чтобы сделать важные выводы и поделиться ими с кем-то.

В течение жизни наше отношение к собственной истории меняется. В ранней юности мы испытываем повышенный интерес к чужим биографиям, поскольку в этом возрасте приходится решать, что именно мы хотим сделать со своей жизнью. И тогда мы вспоминаем то время, которое провели в школе, и истории своей семьи. Мы раздумываем, хотелось бы нам прожить жизнь, похожую на жизни родных, или же мы осознанно желаем идти иным путем?

В возрасте между 40 и 50 годами, то есть во второй половине жизни, собственная биография снова становится нам интересна. Мы подводим итоги и сравниваем старые цели с тем, чего мы достигли. Пришли ли мы туда, куда хотели? Шли ли мы правильным путем? Можем ли мы продолжать двигаться в выбранном направлении или должны резко изменить курс?

И в самом конце жизни мы вновь обращаемся к нашей биографии. Мы окидываем взглядом то, что уже прожито. В этот момент уже видна большая часть жизненного пути. Мы лучше видим и понимаем свои успехи и неудачи. Иной раз мы с сожалением вспоминаем о путях, которыми не пошли, и, вероятно, размышляем, как сложилась бы жизнь, если бы на каком-то этапе было принято другое решение. Мы ищем смысл бытия и надеемся, что сможем в конце концов сказать: «Это было неплохо». Если посчастливится, мы прощаем себе ошибки и готовы простить тех, кто нас ранил или разочаровал.

Кроме того, нам интересны биографии других людей, так как мы можем начать сравнивать свой жизненный путь с чьим-то еще и благодаря этому, возможно, находить ответы на важные вопросы.

Чем старше мы становимся, тем легче нам распознать те паттерны, то есть типичные образцы и шаблоны нашей культуры и среды, которые повторяются в нашей собственной жизненной истории. С другой стороны, мы все лучше начинаем осознавать уникальность своей биографии. Возможно, история жизни – самая важная составляющая личности.

Есть одна старая народная сказка с поэтическим названием «Дерево печали». В ней рассказывается, как люди постоянно жаловались Богу на все те заботы, что их одолевали. По их мнению, они заслуживали лучшей доли. Бог услышал их и предложил им вывесить все свои горести на дерево печалей. Каждый мог обменять свою заботу на чью-либо чужую. Люди ходили вокруг дерева, выбирая себе печаль полегче. Но после долгих поисков каждый решил, что лучше заберет себе свои заботы обратно.

Какой бы ни была история нашей жизни, мы должны быть с ней в ладу. Частично она создана нами, частично дарована нам судьбой. Наша личность – результат истории нашей жизни, а в конце пути жизненная история – это все, что у нас есть.

Выполняя следующее упражнение, участники группы смогут кратко рассказать истории своей жизни с точки зрения последних ее часов. Это позволит участникам сконцентрироваться

на самом существенном и проверить, находятся ли они на верном пути, или же, напротив, пришла пора совершить новый поворот.

Инструкция

Время от времени мы рассказываем истории из собственной жизни. Устраиваясь на работу, мы сообщаем об основных вехах профессионального развития. На семейных встречах – другие истории: мы скорее всего говорим о том, насколько мы следовали негласным законам своей семьи, кому из близких мы благодарны за важные для нас вещи и каким образом психологическое «наследство» семьи нашло отражение в нашей жизни на сегодняшний момент.

Во всех историях о себе есть нечто общее: мы не можем рассказать историю целиком, ведь часть жизненного пути лежит в будущем. Сегодня вам предстоит рассказать историю вашей жизни совершенно по-новому, так, как вы, вероятно, еще никогда не делали.

Представьте себе, что сейчас вы уже находитесь в конце жизненного пути. Спонтанно, без долгих раздумий, запишите всю историю вашей жизни в пяти предложениях. (2–3 минуты.)

Если группа не слишком большая, каждый может зачитать свой короткий текст перед группой. Или же можно разделиться на небольшие подгруппы, в которых участники и зачитают свои истории.

Вопросы для заключительной дискуссии

• Сообщили ли вы в своей короткой биографии о чем-либо неожиданном даже для себя самого?

• Появилось ли у вас чувство, что этой биографией вы затронули более глубокие пласты жизни?

• Возникло ли у вас ощущение после прочтения своей истории, что вашей жизни необходимы перемены?

• Какая из услышанных историй произвела на вас впечатление?

• Какие вопросы возникли у вас сейчас?

• Как бы вы озаглавили свою краткую биографию?

Рассказывая историю

Существуют разные виды историй. Есть наши собственные, которые рассказывают, кто мы и что с нами случилось. Есть истории о других людях и о том, с чем столкнулись они. Порой в центре повествования – характер, порой – событие. Иногда история обнажает самую суть человека, иногда описывает настроение, а иногда исследует жизненные обстоятельства. Некоторые люди никогда не пишут о самих себе, желая сохранить приватность или думая, что нет ничего такого, о чем можно было бы написать. Другие же пишут только о себе, полагая, что невозможно постичь сущность другого человека.

Когда мы пишем, мы используем то микроскоп, то бинокль, вглядываемся то в себя, то вовне. А если пишем всерьез, то стараемся быть правдивыми и дойти до сути вещей. Пишем ли мы о себе или о других, мы можем рассказывать только о том, что хорошо знаем сами. И здесь важнее всего, чтобы мы хорошо знали самих себя. Только тогда мы обретаем способность понимать других и можем рассказывать о них истории. Самопознание – основа понимания окружающего мира. Быть может, те истории, которые мы расскажем, будут новыми и удивительными. Если мы хотим рассказывать творчески, то должны уметь вслушиваться в голоса и своего бессознательного, и своей интуиции, и собственной тени, и своей тоски.

Рассказывание историй имеет древнюю традицию. В те времена, когда люди собирались вечерами у кочевых костров, они рассказывали друг другу истории о происхождении мира; о богах, создавших жизнь; о том, что ждет нас после смерти. Наши предки верили в собственное бессмертие и прилагали усилия для того, чтобы их душе было хорошо в загробном мире.

Истории могут повествовать не только о человеческих отношениях и психологических сложностях, но еще и о тяжелом опыте преодоления препятствий, о границах между жизнью и смертью, о судьбе нашей души и нашей связи с высшими силами. Уже детьми мы нуждаемся в таких историях, чтобы научиться понимать мир и найти свое место в нем. Это позволяет нам начать доверять жизни, опираться на нее. К сожалению, сегодня многие родители уделяют слишком мало времени рассказыванию историй своим детям. И дети теряют чудесную возможность для развития фантазии и воображения. Прежде всего они лишаются возможности осмыслять те отношения и жизненные задачи, которые описаны в сказках и историях. Психотерапевт Фрэнсис Уикс, работая с детьми, пришла к выводу, что нарушенное развитие в детском возрасте зачастую связано с тем, что дети от трех до шести лет слышат слишком мало историй, семейных легенд и сказок. Из-за этого они не склонны к фантазийной игре и действиям, осуществляемым в воображении.

Инструкция

В основе любой истории лежат некие факты, однако не менее важны образы и метафоры, которые использует рассказчик. Целостный образ истории складывается благодаря присущему только ей смешению содержания, языка и формы. И история как таковая – это не просто форма, скорее она подобна завершенной картине. Она связывает оторванные друг от друга события и факты. Когда мы слышим историю, мы ощущаем, что элементы гармонируют не только хронологически, но и внутренне. Сам образ повествования является для нас важным посланием. Связанность разрозненных событий трогает нас больше, чем это смогли бы сделать отдельные факты. Хорошая история в своей естественной форме отрицает несправедливость. Слушая ее, мы осознаем, что в таком повествовании можно узреть образ мира, обращенный к нам и обогащающий наше миропонимание.

Рассказывание историй, по своей сути, – это поиск смысла. Рассказывая какую-либо историю из жизни, мы замечаем, что не являемся жертвами стечения обстоятельств или случайностей. Даже если мы кажемся сами себе незначительными, даже если мы рассказываем о борьбе и поражениях, все равно в историях видно, что мы ведем сознательную жизнь в

упорядоченной Вселенной. И, рассказав историю своей жизни, мы можем почувствовать глубокое удовлетворение от того, что у нас есть своя история и мы существуем.

Встречались ли вам истинные рассказчики? Вспомните о какой-либо истории, услышанной от такого человека, и запишите ее. Пишите в стиле самого рассказчика, используя его язык образов, выделенные им основные моменты и намеки.

Конечно, может быть и так, что вам пока не посчастливилось встретить настоящего рассказчика. Тогда представьте себе, что вы сами и есть такой повествователь. Запишите какую-нибудь историю из жизни, постарайтесь при этом удержать внимание слушателей и достичь их сердец.

Попросите участников разбиться на пары и прочесть друг другу вслух свои истории. Желающие могут зачитать тексты перед всей группой.

Вопросы для заключительной дискуссии

• Какие именно виды историй выбирались? (Истории из детства, семейные предания, романтические истории о любви, о путешествиях, поучительные истории и т. д.)

• Удалось ли вам обнаружить в своей истории какой-либо культурный или семейный шаблон, образец действия?

• От кого вы слышали истории в детстве?

• Рассказывает ли вам кто-нибудь истории теперь?

• Любите ли вы сами рассказывать истории?

• Каковы промежуточные шаги между произошедшими событиями и их превращением в историю?

• Есть ли у вас желание совершенствовать свой талант рассказчика?

Эпитафия

Здесь мы вновь используем краткую форму повествования. Это задание побуждает участников подумать над основами жизни и смыслом своего существования. Им предстоит взглянуть на свою жизнь из самой последней ее точки и при этом нарушить табу на обсуждение темы смерти. Ведь если мы занимаемся собственной биографией, то в ней присутствует и представление о смерти, по крайней мере бессознательно. Сама жизнь разворачивается между рождением и смертью. Если не подавлять мысли о смерти, это даст больше творчества и свободы.

В этом задании могут проявиться подавленные страхи, которые будут для участников неожиданными. Услышать эти страхи, выразить их и подружиться с ними будет полезно. Страхи, связанные со смертью, сдерживают многих людей от тщательного прорабатывания истории своей жизни и от составления биографии.

Инструкция

Представьте себе, что вы умерли. Книга вашей жизни закрыта. Вы прожили свою жизнь. Вы мертвы, и ваше сердце больше не бьется. Что до вашей души – тут мы не можем сказать чего-либо определенного, хотя это очень интересный вопрос. Сейчас речь о другой, довольно практической проблеме: вам ставят могильный камень и нужна эпитафия.

Многие перекладывают задачу составления надгробной надписи на других из скромности или потому, что боятся взглянуть в глаза тому факту, что все мы умрем. В прежние времена было довольно привычным делом составлять не только завещания, но и указания относительно траурной церемонии и эпитафии. Это требовало мужества и определенной честности перед самим собой.

Сейчас вам предстоит составить эпитафию самим себе, такую, какую, согласно вашей воле, высекли бы на вашем могильном камне. Если понадобится, можете вообразить себе достаточно большой камень.

Возможно, это задание покажется вам пугающим. Иногда мы побаиваемся, что упоминание о собственной смерти может ее накликать, но это, конечно, суеверие. Любой из нас знает, что рано или поздно умрет. И только это знание – самое точное из того, что мы вообще о себе знаем. Если нам хватит мужества поразмышлять над собственной смертью, то мы сможем справиться со многими своими неосознанными страхами. Мы станем более творческими, готовыми экспериментировать, более самостоятельными внутренне. Мы будем меньше раздумывать над ожиданиями и предписаниями других. Мы будем меньше следовать этим чужим ожиданиям, не надеясь, что наше послушание будет оценено. Обращаясь к теме собственной смерти, мы обнаружим опору в нас самих.

Составьте текст от третьего лица единственного числа. Укажите год вашего рождения, а год вашей смерти и ее причину укажите со знаком вопроса.

Сформулируйте короткое позитивное заявление о вашей жизни, которым можно было бы ответить на вопрос: «Что я сделал за свою жизнь?»

Можете опираться на следующие вопросы:

– Какой образ жизни был у этого человека?

– Была ли эта жизнь волнующей? Спокойной? Или и то, и другое?

– Шел ли этот человек прямо к какой-либо важной цели? Или его жизненный путь был извилистым?

– Что он привнес в жизнь других?

– Какие у этого человека были сильные стороны?

– Каким этот человек останется в памяти других людей?

– Что этот человек думает о том, что происходит с нами после смерти?

Сейчас ваша задача – работать быстро. Для выполнения задания достаточно первого наброска, черновика. (15 минут.)

Оптимальной будет работа в тройках, которая позволит прочитать вслух эти непростые тексты и даст возможность для углубленной работы.

Вопросы для заключительной дискуссии

• Какие традиции существуют в вашей родительской семье по отношению к смерти и умиранию? Можно ли спокойно говорить об этом? Что является табу?

• Когда вы впервые осознали, что такое смерть?

• Каково ваше отношение к смерти на сегодняшний день?

• Позволяете ли вы самому себе иногда размышлять о собственной смерти?

• Как отношение к смерти и умиранию влияет на создание автобиографии?

• Что главное в вашей жизни?

История рождения

Историю собственного рождения мы узнаем из вторых рук, от родителей или бабушек и дедушек, которые пересказывают эту историю на разные лады. История рождения важна не только тем, что это начало нашей биографии, но и тем, что это событие привносит в жизнь определенную энергию. Подробно рассматривая историю рождения, мы можем взглянуть и на отношения родителей между собой, и на отношение матери и отца к нам самим, мы узнаем об ожиданиях родителей по отношению к нам, чувствуем атмосферу семьи. Мы должны со всем этим соприкоснуться и, если повезет, обнаружить, что родительская семья создавала для нас те условия, которые усиливали проявления нашего наследственного потенциала. Но может быть и так, что темперамент и потенциал ребенка являются вызовом для семьи. Тогда детям велят быть другими, не такими, какие они есть на самом деле. В таком случае им придется бороться за то, чтобы пойти собственным путем.

Рождение ребенка меняет отношения между родителями. Ребенку нужно много внимания, как в связи с этим мужчина справится с тем, что ребенок занимает центральное место в жизни женщины? Почувствует ли он себя менее любимым? Будет ли ревновать? Как будет распределена возрастающая нагрузка? Готов ли мужчина брать на себя равную часть семейных забот? Как скажется появление ребенка на профессиональных планах мужчины и женщины? Как партнеры обращаются друг с другом в новой для них ситуации? Как они регулируют неизбежные конфликты? Как это отражается на их душевной близости? Возникают ли треугольники, например, альянс матери и ребенка против отца или наоборот? Для ребенка же самое важное – это получать любовь и защиту со стороны обоих родителей. Каковы перспективы стабильных отношений между родителями на момент появления ребенка?

Все эти вопросы указывают на то, что рождение – не только радостное событие, но и одно из испытаний отношений на прочность. Наивность и романтика предшествующего любовного периода должны пережить преобразование. Тут необходимы понимание, честность и определенная готовность жертвовать собой со стороны каждого. Многие пары не готовы к таким сложностям, но всем им с рождением ребенка приходится перераспределять личное и рабочее время, деньги, любовь.

Будучи детьми, мы не подозревали обо всех этих проблемах. Однако сейчас мы можем попытаться заглянуть в прошлое и представить себе отношения наших родителей. Благодаря этому мы сможем лучше понять и почувствовать их. Если мы сейчас возьмемся писать историю собственного рождения, нам не хватит только известных фактов, нам будет нужно воссоздать психологические образы родителей. Для этого придется обратиться к фантазии и способности сопереживать, вживаться в роль другого человека.

Инструкция

Попробуйте мысленно вернуться к тому дню, когда вы родились. Конечно, вы не можете помнить событий того дня, но у вас есть «вторичные» воспоминания об этом значительном дне, состоящие из рассказов родителей, семейных шуток и ваших собственных представлений. Вы достаточно хорошо знаете своих родителей, чтобы суметь представить, что этот день для них значил.

Что именно значило ваше рождение для родителей? Были ли вы первенцем, и ситуация была для них совершенно новой? Были ли вы средним или самым младшим ребенком? Были ли вы желанным или появились незапланированно?

Какой была жизнь ваших родителей, когда вы появились на свет? Жили ли они вместе? Были ли женаты? Родились ли вы вне брака? Каким было профессиональное положение вашего отца? Ходила ли мама на работу перед тем, как вас родить?

В каких условиях росли сами родители? Были ли их родители компетентны, уверенно шли по жизни, знали, что нужно ребенку в первые годы жизни? Насколько уверенными или неуверенными оказались ваши родители в этой ситуации? Хотели ли они быть родителями? Какие надежды и опасения они связывали с вашим рождением? Что появление ребенка изменило в их жизни? Какие вопросы они себе задавали? Какие сомнения их одолевали? Получили ли они удовольствие от вашего рождения? Были ли они готовы к тому, что пол, темперамент, особые таланты, внешность ребенка могут оказаться для них неожиданными? Значило ли ваше рождение что-либо еще, например, не должны ли вы были заменить умершего ребенка? Не должны ли вы были укрепить связь между родителями или удовлетворить желания бабушек и дедушек? Не были ли вы обязаны прожить жизнь лучше, чем это смогли сделать ваши родители? Какой была атмосфера в этот значительный день?

Можете вспомнить об обстоятельствах времени. Родились вы ночью или днем? В какой день недели? В какое время года? Какой была в то время политическая и экономическая ситуация? Где вы родились: дома или в клинике? Присутствовал ли отец при вашем рождении? Как прошли роды? Были ли это простые и быстрые роды? Не было ли медицинских осложнений? Как вы думаете, какие чувства испытали ваши родители, когда они впервые увидели вас, когда впервые дотронулись, обняли вас? Ваше тело помнит о первых прикосновениях родителей. Можете ли вы представить, каким был первый телесный контакт?

Опишите день вашего рождения от лица отца или матери. Подумайте над тем, что должен помнить о вашем рождении каждый из них. Позвольте им говорить от собственного имени, то есть от первого лица единственного числа. Проследите за тем, чтобы были отображены не только факты, но и атмосфера дня, и внутренний мир ваших родителей. Попробуйте составить историю своего рождения так, чтобы начало вашей жизни было изображено как можно более объемно. Возможно, уже на этом этапе вы увидите темы, желания и потребности, которые стали прелюдией вашей последующей жизни. А может, вы сумеете разглядеть ресурсы, имевшиеся в вашем распоряжении, и требования, с которыми вам позже пришлось столкнуться. Ваши родители снабдили вас чем-то важным, отправляя в жизненный путь, независимо от того, насколько компетентными они были к тому моменту. В чем суть этих важных даров? Изложите историю вашего рождения как можно подробнее и без пробелов, однако постарайтесь уложиться в одну-две страницы. Дайте себе на это четверть часа. Доверяйте собственной интуиции и тем идеям, что придут к вам, пока вы будете писать.

Участникам лучше работать в парах, чтобы зачитать друг другу эти деликатные тексты и обменяться первыми впечатлениями о них.

Вопросы для заключительной дискуссии

• От имени кого вы писали рассказ: отца или матери? Почему?

• Легко ли вам было «вжиться» в образ своего родителя?

• Какой заголовок вы дали бы истории своего рождения?

• Обнаружили ли вы в процессе написания что-нибудь новое для себя?

• Что является самым лучшим и ценным из того, что вы получили от обоих родителей?

• Какое отношение к детям сформировалось в течение жизни у вас самих?

• Как бы вы сами описали тот наследственный потенциал, который был дан вам от рождения?

• С какими чувствами вы оглядываетесь на первые годы жизни?

Жили-были

Что такое истории – известно нам интуитивно. Будучи детьми, мы их схватываем целиком и хотим еще и еще. Мифы и повести, сказки и саги – все это истории, равно как и романы, фильмы и телевизионные передачи. Но историю саму по себе, в чистом виде, нельзя ни увидеть, ни услышать, ни потрогать. Ее не попробуешь на вкус. История рождается в нашем бессознательном. Будучи почти «неуловимой», история оказывает на нас огромное влияние. Мифы и повести рассказывают нам, зачем мы пришли в этот мир. Предания о Моисее, Иисусе, Мухаммеде и Будде рассказывают, что к чему и как нам следует жить. Они определили ход мировой истории почти на две тысячи лет вперед. Семейные легенды обеспечивают передачу убеждений и ценностей следующим поколениям. И собственная биография может поведать нам, кто мы, она может напомнить, что наше существование ценно и наполнено смыслом.

В мифах и баснях, в семейных преданиях и неисчислимых историях, которые рассказывают нам современные средства массовой информации, мы находим слова и образы других рассказчиков. Но когда речь идет о нашей жизни, нам необходимо приложить усилия, чтобы создать собственную историю. Приходится ворошить память и искать смысл в собственных воспоминаниях. Мы ищем красную нить, взаимосвязи между, казалось бы, не связанными фактами прожитой жизни. Чтобы увидеть свою историю, нам нужна особая перспектива. Нам нужно знать, что мы ищем.

Какие характерные черты присущи истории? История – это всегда больше, чем просто набор действий. История – это рассказ со смыслом, у которого есть начало, середина и конец. И в конце герой повествования всегда становится другим, не таким, каким был в начале, и не просто потому, что он стал старше, а потому, что в ином свете видит себя и жизнь.

В самых общих чертах история рассказывает о трех основных вещах: чего мы хотели, как мы боролись и что мы осознали для себя в этой борьбе. Из наших желаний и борьбы возникают обстоятельства, и эти обстоятельства воплощаются в переменах, происходящих с нами. Изменения могут быть вызваны событиями, но всегда речь идет также и об изменениях наших ценностей и наших взглядов на жизнь. В любой истории повествуется о развитии характера. Ее герой становится все более зрелым. То, во что мы верим, что мы ценим и как мы реагируем на других, – все это переживает перемены. И рассказывая историю собственной жизни, мы делимся не просто цепочкой событий, но и показываем, что эти события для нас значили, как они изменили наш духовный мир. Автобиографическое повествование не только перечисляет даты, но и отображает историю нашего эмоционального, нравственного и психологического развития. Итак, рассказывая о своей жизни, мы сообщаем не только то, что есть в нашей памяти. Подобное нагромождение фактов было бы скучным. Мы же стремимся к истинному повествованию, говорящему о глубине нашей жизни.

Инструкция

В детстве, когда мы читали сказки и саги, мы бывали очарованы героями историй, тем, каким именно образом они справляются с выпавшими на их долю трудностями. Для рассказа об истории своей жизни нам придется создать собственную мифологическую повесть. Нам предстоит поэкспериментировать в жанре сказки. Интуитивно всем известно, из чего состоит сказочное повествование: в нем есть начало, середина и конец. Напишите, пожалуйста, о своей жизни в форме сказки. Это будет сказка, которая еще никогда не была рассказана, воссозданная только по вашим собственным, личным событиям. Пусть история вашей борьбы и ваш опыт послужат вдохновением.

Пишите не от первого лица, а от третьего. Таким образом вы можете взглянуть на историю вашей жизни со стороны.

Сказка должна начинаться согласно известной формуле. Используйте один из предложенных сказочных зачинов:

Жила-была маленькая девочка, которая…

Жил-был маленький мальчик, который…

Жила-была одна женщина, которая…

Жил-был один человек, который…

Сказка не должна быть больше одной, максимум – двух страниц. Будет достаточно и двух строк, если только в них поместятся три составляющие любой сказки:

1. В начале происходит что-то, из-за чего у героя или героини возникает какая-либо потребность или проблема.

2. Далее герой или героиня стремится реализовать свое желание или цель, из-за чего возникает борьба или конфликт.

3. В конце герой или героиня изменяется и осознает происходящее по-иному.

Когда вы будете писать сказку, не держите эти три части в уме постоянно. Почти всегда достаточно просто начать с крылатых слов: «Жили-были». И тогда история появляется сама. Вы можете начинать прямо сейчас. (30 минут.)

Выполните вторую часть упражнения. Представьте себе, что пишете письмо своему внуку или внучке. Это может быть тот внук, который есть у вас на самом деле, или же вымышленный. Также вы можете написать письмо любому ребенку, которого вы знаете и любите. В письме нужно рассказать, чему вы научились в своей жизни до сегодняшнего дня. Письмо должно быть кратким и содержать ваши самые важные достижения. Поведайте малышу, какой вы видите жизнь и как она, по вашему мнению, устроена (например, что жизнь означает развитие, что мы изменяемся, что мы, несмотря на борьбу и ошибки, всегда находим что-то, в чем черпаем уверенность, и это помогает нам понимать самих себя и окружающий мир). Начните свое письмо с простой и привычной формулы: «Дорогой (дорогая)».

Это письмо должно быть совсем коротким. (10 минут.)

Закончив письмо, перечитайте его еще раз. Затем снова прочтите свою сказку, и задайте самому себе следующие вопрос: содержится ли в сказке то главное достижение, о котором я рассказываю в письме? А если нет, спросите себя: какая история из моей жизни рассказывает об этом достижении?

Если у вас нет ответа и на второй вопрос, подумайте, какое важное достижение или понимание содержится в той сказке, которую вы написали?

Довольно часто письма и сказки указывают на одно и то же достижение. Если вы на самом деле писали бы свою биографию, вряд ли стали бы делать это в форме сказки. Но таким образом можно обнаружить ценный для повествования материал.

Участники могут разбиться на пары и зачитать друг перед другом свои тексты. После этого желающие могут зачитать свои сказки или письма перед всей группой.

Вопросы для заключительной дискуссии

• Какое название вы могли бы дать своей сказке?

• Каково основное достижение героя или героини вашей сказки?

• Что вы хотите сообщить ребенку, которому пишете?

• Что нового вы обнаружили?

• Какие вопросы вас занимают?

• Как вы себя сейчас чувствуете?

Голос предков

В каждой семье рассказывают истории. И даже если это делается походя, между прочим и просто так, у этих историй есть особая задача. Семья – это первый пласт культуры, с которым мы сталкиваемся, и, как всякая культура, она передает нам свои нормы и ценности. Истории сообщают ключевые правила: зачем люди женятся, насколько можно выражать свой гнев и как его можно выражать, и так далее. Разумеется, многие истории рассказывают, чем семья отличается от прочих, например, от соседей. При этом на первом плане в этих историях – не историческая достоверность. Гораздо важнее описание сильных сторон членов семьи для того, чтобы укрепить веру в нее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.