



ВВЕДЕНИЕ

В начале карьеры я вел терапевтическую группу для подростков, ориентированную на нарративную терапию. В то время я был новичком в этой области и пытался найти свою клиническую нишу. Я изучал литературу по нарративной терапии, и, как любитель писательства и сочинительства историй, заинтересовался этим подходом. Нарративная терапия была понятна мне концептуально: **это способ использовать личные истории и нарративы для исцеления, улучшения самооценки и развития самопринятия.** Когда я подумал о клиентах, с которыми мы работали, — подростках с множеством жизненных трудностей, которые часто приводили к низкой самооценке и чувству неполноценности, — то решил: «Это может сработать». Я прикинул, как могла бы выглядеть группа нарративной терапии, и разработал несколько правил:

- *Нет «правильного» или «неправильного» способа участвовать в групповой работе; принимаем все, что участники напишут или создадут.*
- *Никогда нельзя давить на участников и настаивать на том, чтобы они поделились историей.*

Если они захотят высказаться, мы выслушиваем их с интересом, уважением и сочувствием.

- *Не ограничиваем участников единственным способом повествования. Если участник группы во время выполнения задания хочет выразить мысль через рисунок, или напеть песенку, или разыграть сценку, то такие способы самовыражения будут равноценны письменным ответам. Мы не помещаем понятие «нарратив» в строгие рамки, а, напротив, используем его в самом широком смысле.*

Во время первой сессии я был приятно удивлен, когда обнаружил, что участники любят создавать истории и делиться ими. Концепция, казалось, сразу же нашла отклик у подростков — они были воодушевлены и стремились попробовать этот новый и необычный подход к исцелению, а идея обмена историями, похоже, сближала их. В этом и заключается ценность нарративного подхода: он позволяет найти, высвободить и поделиться тем, что объединяет наши истории. Жизненный опыт участников психотерапевтической группы, их социальное и финансовое положение сильно различались, но все они получили ощущение общности во время групповой работы и в той или иной степени приблизились к исцелению.

Это был определяющий момент в моей карьере. Сегодня я бы описал себя как «гуманистического» психотерапевта, и корни этого самоопределения уходят к той практике работы с нарративной терапией. В конце каждой групповой сессии я благодарил всех за их участие, искренность, креативность и смелость, и я благодарю тебя, дорогой читатель, за то же самое, за чтение этой книги и за открытость к нарративному подходу. **Моя искренняя надежда и пожелание тебе — пусть чтение станет целительным и восстанавливающим процессом и ты начнешь**

смотреть на свою уникальную жизненную историю с большим состраданием и чувством самопринятия.

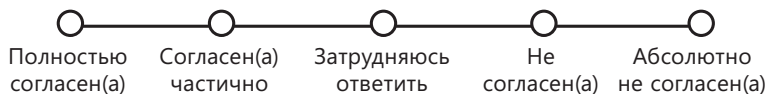
Для кого эта книга?



Цель этой книги — помочь тебе улучшить твою самооценку, используя силу личного нарратива. Негативные нарративы, сфокусированные на проблемах и трудностях, оказывают разрушительное влияние на самооценку, на способность принимать себя и относиться к себе с состраданием. Если ты держишься за негативную и деструктивную историю о себе, эта книга поможет создать более точный, сострадательный и поддерживающий нарратив жизни.

В основе нарративной терапии лежит честный взгляд на то, как мы описываем себя, а также оценка влияния нарративов на нашу психику. Допустим, я рассказываю себе историю о том, что я «неудачник». Это, безусловно, негативно скажется на моей самооценке и способности принимать себя с состраданием. Представленная ниже шкала для оценки твоего психологического состояния предлагает задуматься о личном нарративе и его воздействии на самооценку. Отметь степень твоего согласия с каждым утверждением.

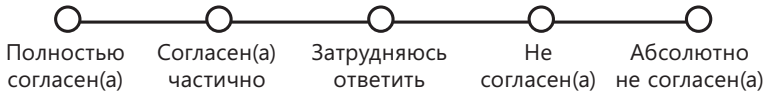
История, которую я рассказываю о себе, обычно бывает строгой и самокритичной



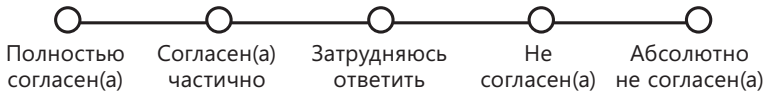
История, которую я рассказываю о себе, не помогает и не поддерживает и часто заставляет чувствовать себя плохо



История, которую я рассказываю о себе, фокусируется на проблемах и недостатках и игнорирует положительные стороны



Если я изменю историю, которую рассказываю о себе, это поможет мне и улучшит мою самооценку



Если хотя бы в одном из перечисленных пунктов был положительный ответ, твоя история и самооценка могли бы выиграть от честного и сострадательного переосмысления нарратива. Эта книга поможет преобразовать твою историю в позитивное отражение твоей истинной личности.

Как пользоваться этой книгой



Эта книга создана для того, чтобы шаг за шагом провести тебя через нарративную терапию. Она не только знакомит с ключевыми концепциями, но и мотивирует действовать, предлагает упражнения и задания. Благодаря им ты проложишь свой путь к положительным переменам в жизни.

Нет правильного или неправильного способа использовать эту книгу — просто позволь себе действовать искренне, проявлять любопытство и прислушиваться к истинному «Я». В нарративной терапии нет жестких правил, но вот несколько простых рекомендаций, которые полезно держать в уме, осваивая этот подход:

- Нарративная терапия — это не урок русского языка и литературы. Не беспокойся о правильной грамматике, точности формулировок или соблюдении других правил.
- Тебе не нужно составлять план. Пиши то, что приходит в голову. В нарративной терапии мы любим концепцию «первая мысль — лучшая мысль». Чем искреннее и открытее ты будешь действовать, тем больше пользы принесет терапия.
- Когда ты приступишь к выполнению заданий из раздела «Твой черед», смело пиши прямо в книге. При необходимости используй дополнительные листы бумаги, компьютер, телефон и любые подобные гаджеты. Используй тот способ, который кажется тебе наиболее удобным.
- Обязательно выполняй упражнения и задания именно в той последовательности, в которой они представлены в книге. Их порядок выстроен таким образом, чтобы достичь стойкого эффекта от занятий.

Аббревиатура **FREE** (англ. «свобода». — *Прим. пер.*) поможет тебе запомнить основные принципы нарративной терапии при работе с книгой. Вспоминай этот акроним, выполняя упражнения.

F — Free, свобода: мы пишем и рассказываем наши истории совершенно **свободно**. Мы — единственные авторы своих историй, и никто другой не имеет права диктовать нам, как мы должны их рассказывать.

R — Raw, искренность: мы пишем из глубины нашего **искреннего** намерения. Мы ничего не скрываем. Когда мы пишем, мы не беспокоимся о правилах грамматики или совершенстве языка.

E — Expansive, широта: мы пишем с **широкой** перспективы, рассматривая и включая различные аспекты нашей истории.

E — Empathy, сочувствие: мы пишем с **сочувствием** и состраданием к самим себе. Мы — авторы, заботящиеся о нашем главном герое (нас самих).

Несколько слов о самосострадании при работе с книгой

.....

Нередко нам бывает сложно беспристрастно взглянуть на отдельные фрагменты нарратива. Осознавая негативные стороны рассказа о себе, которые не укрепляют нашу уверенность и самоуважение, мы сталкиваемся с внутренним конфликтом и чувством недовольства собой. Терапия вовсе не преследует подобный эффект. Тем не менее важно проанализировать именно те истории, которых ты придерживаешься при составлении нарратива. С этого начинается процесс избавления от ложных представлений и формирование новых смыслов. Не забудь похвалить себя за смелость: ты проявляешь храбрость и мужество, исследуя свою доминирующую историю, бросая вызов ее неэффективным частям и работая над ее обновлением.

Пожалуйста, помни о проявлении сочувствия и самосострадания. Ты занимаешься этой работой по значимой причине: чтобы ощутить гармонию внутри себя и обрести принятие собственного «Я». Будут моменты, когда ты столкнешься с трудностями — это вполне закономерно и лишь подтверждает твою глубокую вовлеченность в происходящее. Прислушайся к своим ощущениям и делай паузы, когда почувствуешь такую необходимость; ничто не помешает вновь обратиться к книге, когда ты будешь готов(а) продолжить.