



Урок 1 Вступление

Скриботерапия – это метод терапии посредством написания текстов, как правило писем. Скриботерапию также называют «терапия письмом», «психотерапевтическое письмо», «психотерапевтическая переписка» и «письменная психологическая помощь».

Существует несколько вариантов скриботерапии: консультационная или психотерапевтическая переписка между клиентом и скриботерапевтом, написание писем клиентом другим людям (или самому себе), написание стихов, рассказов и списков.

Условно скриботерапию можно разделить на экспрессивное письмо и креативное. К креативному письму относятся стихи и рассказы, к экспрессивному – письма другим людям, себе; описание проблем, жизненных событий, психологических травм клиента.

Техники скриботерапии можно отнести к проективным, поскольку специалист в таком случае оценивает продукты творчества клиента. Это не только оценка содержания – наиболее часто встречающихся фраз, слов и метафор, но и оценка графических показателей – характера почерка, аккуратности, нажима и того, какие материалы были использованы клиентом при письме. Реже встречаются небольшие зарисовки или приложенные к письму рисунки, которые следует интерпретировать в соответствии с нормами арт-терапии.

Также к скриботерапии применим фоносемантический анализ текста, а именно:

1. Пересказ или цитировании того, что написал клиент.
2. Уточнение, просьба дополнить или разъяснить отдельное предложение, абзац.
3. Развитие мыслей клиента – письменное изложение подтекста, сообщенного клиентом скриботерапевтом.
4. Сообщение скриботерапевтом состояния клиента, отражение его чувств.
5. Сообщение скриботерапевтом своих чувств по поводу написанного клиентом.
6. Замечания по поводу содержания письма, повторяющихся тем, фраз, акцентирование на них внимания клиента.

Популяризировал написание писем как способ терапии социальный психолог из США – Джеймс Пеннебейкер, в восьмидесятых годах прошлого века.

В 1998 году психолог Роберт Орнштейн также отмечал разницу между письмом и речью в процессе терапии. По его мнению, письмо способно активировать те части мозга, доступ к которым во время разговорной терапии закрыт. Однако это предположение лишь теоретическое. Известно, что область Вернике отвечает за процессы усвоения и понимания как письменной, так и устной речи, но круг областей, которые задействованы в обработке речи гораздо шире. Написание общеупотребительных слов и вовсе с возрастом превращается в высокоавтоматизированное действие, а значит представляет собой сложный двигательный стереотип.

В целом большинство современных психологов поддерживает мнение о том, что скриботерапия – полезный, а в современных реалиях и незаменимый метод. Однако в случае, если клиент имеет тяжелые психологические проблемы скриботерапия может быть всего лишь вспомогательным методом. Также она может выступать в качестве самопомощи в конфликтах, сложных жизненных ситуациях.

Изложение запроса, своих чувств и переживаний, жизненной истории и т. п. письменно, а не устно, как обычно происходит на сеансах терапии,

позволяет клиенту обдумать то, что вызывает у него трудности, и подобрать слова и метафоры, наиболее точно отражающее его внутреннее состояние. К тому же, написание письма позволяет незначительное отчуждение от личности самого терапевта, а значит клиент может позволить себе быть более откровенным, чем при личной встрече.

Однако скриботерапия как консультативно-психотерапевтическая методика имеет ряд ограничений. Отсутствие личных встреч с клиентом имеет значительный минус – скриботерапевт не может отследить неконгруэнтность слов и поведения клиента, а также различия между речью вербальной и письменной. Таким образом, общение только посредством написания писем может усложнить процесс диагностики. К тому же, скриботерапевт может обнаружить сложности с получением обратной связи от клиента и затрудняться рефлексировать собственные действия.

Дж. Пеннебейкер также описывает случаи, в которых скриботерапия не является эффективной:

1. Письмо как способ отказа от действий.

В некоторых случаях, клиенты с готовностью описывают свои проблемы, а также недостатки окружающих их людей и всего мира, но с действиями для решения этих проблем и межличностных конфликтов возникает сложность. Письмо должно стать не только способом выплеснуть энергию, но и побуждением к изменению в том, как клиент думает о своей жизни и том, как он действует.

2. Письмо как интеллектуальный процесс.

Некоторые клиенты могут вести дневник или писать письма с целью презентовать себя или свои способности в наилучшем свете. Такие письма пестрят цитатами и философствованием, которые часто не имеют практической пользы для клиента. Такому клиенту следует чаще напоминать, что пишет он исключительно для своей пользы или порекомендовать подобрать другой вид терапии.

3. Письмо как способ акцентирования внимания на своей личности.

Клиент, безусловно, всегда пишет о себе – в этом суть скриботерапии, однако чрезмерное внимание к деталям, придание смысла малейшим своим действиям может увести его от необходимой для успешной терапии рефлексии. Напоминайте клиенту, что не все его мельчайшие действия обязательно имеют смысл и их необходимо записывать, точно также как не

всегда следует искать корни проблемы в глубоком детстве и чрезмерно придаваться воспоминаниям.

4. Письмо как способ пожаловаться на других.

Это обратная сторона желания писать в деталях только о себе – акцент на вине других. Клиент может подчас занимать максимально пассивную позицию и утверждать в своих письмах, что все его проблемы исходят только от других людей, а сам он – бессилен. В таких случаях клиенту лучше подойдет другой вариант терапии, который поможет вернуть уверенность в себе.

Идеальным вариантом для использования метода скриботерапии является написание писем от руки, но возможна также переписка онлайн. Написание от руки позволяет выявить эмоциональное состояние клиента и создает особую доверительную атмосферу между клиентом и скриботерапевтом.

Скриботерапия может использоваться ещё и как текстовый вариант телефона доверия (на специальных сайтах или посредством приложений).

Упражнение

Методика экспрессивного письма

Автор: Дж. Пеннебейкер

Для этого и следующих упражнений вам понадобятся листы бумаги и ручки или карандаши. Бумагу лучше выбрать формата А4. Вы можете выбрать формат меньше, но не больше. Желательно завести специальную ручку или даже несколько, чтобы выполнять все упражнения только ей. Это поможет вам настроиться на работу.

Для этого упражнения вам также понадобится таймер.

Методика экспрессивного письма Дж. Пеннебейкера заключается в том, чтобы на протяжении пяти дней писать о своих переживаниях от пятнадцати минут до получаса. Пеннебейкер предлагает следующие темы:

1. Травмирующее событие (для этой темы важно во время письма акцентировать внимание не только непосредственно на травме, но и на других аспектах своей жизни в тот момент: какое у вас было хобби, кто вам нравился, что вас интересовало и т. п.)

2. Урок, который вы вынесли из травмирующей ситуации.
3. Конфликт в переживаниях другого человека (конфликт, участником которого вы являлись или являетесь на данный момент описывается с точки зрения другой вовлеченной в него стороны).
4. Ситуация, в которой вы не можете разобраться в формате рассказа попутчику.
5. Травмирующее событие описанное от третьего лица (необходимо описать случившееся словно вы просто наблюдатель).
6. Конфликт с точки зрения нескольких человек (чередуйте вашу точку зрения, точку зрения разных участников и сторонних наблюдателей, а также людей, которые знают о конфликте из вторых рук).
7. Ситуация, которая вас волнует, описанная в формате письма родителю/подруге/начальнику и т. п.
8. Письмо будущему себе.
9. Письмо прошлому себе.
10. Ваше детство, описанное от третьего лица.
11. Список ваших худших ошибок в жизни (каждая ошибка должна содержать небольшое описание обстоятельств).
12. Самое важное событие в вашей жизни, описанное максимально подробно.
13. Стыдная ситуация, которую вы пережили, написанная в формате письма тому, кто никогда не должен об этом узнать.
14. Стыдная ситуация, которую вы пережили, написанная в формате письма самому себе.
15. Конфликт или любая волнующая вас проблема описанные как предмет или животное (описывать следует максимально подробно: если это животное, то как оно себя ведет, если это предмет, то где он находится?)

16. Самое ценное ваше воспоминание.

Напишите текст на каждую из этих тем хотя бы один раз. **К темам, которые вас волнуют, следует возвращаться несколько раз и после сравнить разные варианты получившихся текстов.**

Если в ходе выполнения упражнения вы чувствуете, что вам недостаточно тридцати минут, вернитесь к теме в другой день. Не продолжайте тексты, которые вы начали вчера, начинайте заново.

Если во время экспрессивного письма вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, лучше остановиться. Отойдите от рабочего места и успокойтесь, вернуться к письму можно позже. В случае, если вам сложно перечитывать написанное, вы можете складывать письма в особый конверт. Уничтожать письма нежелательно.

Также во время письма не следует заботиться о том, насколько правильно вы пишете. Можно писать с ошибками, как орфографическими, так и пунктуационными.