

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 разделить 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 осмысливать 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 упорядо-

ченной 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 удерживать 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 накликасть, 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 отноше-

ний 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

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. КАЖДАЯ ЖИЗНЬ — ИСТОРИЯ	
Краткая биография	7
Рассказывая историю	10
Эпитафия	13
История рождения	16
Жили-были	20
Голос предков	24
Если бы меня не было на свете	27
Родительский дом	29
История дня и история жизни	32
Четыре стихии	35
Пережить	37
Чужая история	40
Любой рассказ начинается с вопроса	42
Когда гаснут огни	45
Жизнь без потерь	48
Дать тени право голоса	51
Продолжая знакомство с тенью	54
Истории о любви и браке	57
Любовь с первого взгляда	62
Глава 2. ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ	
Голоса сказок и мифов	64
Божественный союзник	68
Понимание	73
Ступить в иной мир	75
Мифы о сотворении мира	77
В поисках рая	79
Путешествие в царство мертвых	82
Глава 3. ИСТОРИИ С ПРОРЕХАМИ	
Фантазия	86
Волшебство	90
Романтическая любовь	93
Предсказанная смерть	98
Между Хаосом и Космосом	102
Влюбленность	106
Запретная любовь	112
Несчастливая любовь	118
Любовные треугольники	123

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru