

Експресивне письмо Інструментарій



Оздоровча підтримка
в кризових ситуаціях

Подяки

Цей інструментарій, що передбачає використання експресивного письма як психосоціальної підтримки психічного благополуччя, був спільно розроблений як частина проекту AHRC (Арктичного дослідницького центру охорони здоров'я), що фінансується в рамках проекту "Глобальні виклики" (Global Challenges Research Fund (GCRF)), «Експресивне письмо та розповідь в умовах кризи: задоволення нагальних потреб у долині Аккар, Ліван». Сіобан Кемпбелл та Мег Дженсен, письменниці та наукові дослідники, розробили Посібник із експресивного життєпису (2016) та методологію у відповідь на роботу Джеймса Пеннебейкера та Селії Хант про експресивне письмо. Посібник із експресивного життєпису був опублікований як результат дослідницького гранту, отриманого від фонду захисту прав людини Міністерства закордонних справ і у справах Співдружності націй Великої Британії. Директор Надін Саба з неурядової організації "Мережа розвитку Аккару" (AND) та її колеги допомагали з подальшим удосконаленням, адаптацією та пілотним тестуванням цього інструментарію самопомогі під час численних нинішніх криз у Лівані: COVID-19, соціально-політичного тиску, ситуації з біженцями та економічного колапсу. Ми глибоко вдячні невтомним фахівцям з AND за їхній ентузіазм і надзвичайно важливу співпрацю в розробленні та тестуванні інструментарію протягом цього непростого періоду.

Команда, яка розробила цей інструментарій у контексті Лівану, вважає, що деякі з таких вправ і такий підхід можуть бути корисними в поточній надзвичайній ситуації. Інструментарій наразі перекладається українською та російською мовами, але ми пропонуємо його тут англійською для негайного використання.

Передмова

Експресивне письмо як інструмент самопомоги для соціальних працівників, правозахисників та інших:

Травматичні та стресові переживання мають дуже специфічний біохімічний вплив на мозок. Зокрема, вони можуть вплинути на спосіб роботи пам'яті, навіть порушуючи важливий процес можливості переказати досвід або розповісти цілісну історію життя. Дослідження неодноразово показували, що вміння розповісти чітку й цілісну історію життя є одним із найкращих показників хорошого психічного здоров'я.

Недавні психотерапевтичні дослідження продемонстрували, що оповідь історій – це те, як люди надають сенс своєму життєвому досвіду. Розповідь життєвих історій надає значущу форму цьому досвіду, викладаючи минуле, сьогодення та майбутнє, і таким чином встановлює розуміння мети життя. Саме завдяки розповіді людський досвід може бути осмисленим.

Ця ідея є надзвичайно важливою для нашого розуміння терапевтичної цінності життєвих історій усіх видів, але особливо цікава для прояснення особливої корисності експресивних і творчих форм письма, а не суто фактичного розкриття травматичних деталей у разі травми.

Оскільки експресивне письмо спирається як на уяву, так і пам'ять, ті, хто постраждав від травматичних подій, використовують такі основані на розповіді підходи, щоб допомогти відокремити та переосмислити ці події з нових точок зору. І саме через відокремлення від травматичного минулого та уявляючи інші способи відчуття і бачення, такі учасники можуть створити для себе майбутню значущу історію життя, надавши сенсу подіям зі свого минулого досвіду, як болючого, так і навпаки.

Стресові або травматичні спогади маркуються і зберігаються мозком інакше, ніж нетравматичні спогади. Травматичні спогади, як правило, більш дезорганізовані, фрагментовані та нехронологічні, і ця дезорганізація може призвести до того, що такі спогади, з одного боку, відчуваються постійно присутніми, а з іншого — без чіткого сенсу чи контексту, що призводить до негативних і тривалих наслідків, включаючи відчуття емоційного перенаповнення і нездатності з цим впоратися. Соціальні працівники та правозахисники,

ймовірно, в своїй роботі опинилися на передовій лінії стресового досвіду, і цей набір методів експресивного письма розроблено, щоб забезпечити один із способів боротьби зі стресовими факторами.

Експресивне письмо безпосередньо спрямоване на зменшення нав'язливих думок і некорисного уникання повсякденних моментів, поступово спрямовуючи учасників писати про повний спектр життєвих подій, як хороших, так і поганих. Роблячи це, учасники можуть створити для себе нову «історію життя» – таку, яка враховує досвід підтримки та любові, а також інші події, – глибоко розмірковуючи та залишаючись зосередженими на кожній події і кожному почутті протягом певного періоду часу. В результаті учасники повинні відчуті зменшення тривоги і сильніше відчуття стійкості та емоційної сили.

У дослідженнях, проведених у США, Мексиці, Нідерландах, Іспанії, Італії, Іраку, Лівані, Великобританії та Новій Зеландії, в різних групах було виявлено ефективність експресивного письма для підтримки психічного благополуччя. Дослідницькі проекти з використання експресивного письма включали студентів коледжу, пацієнтів психіатричних закладів особливого режиму, безробітних інженерів, потерпілих від Голокосту, жінок, які постраждали від сексуального насильства під час конфлікту, громади біженців та різноманітні когорти пацієнтів, які страждають від хронічного болю, артриту, астми, раку грудей та посттравматичного стресового розладу.

Висновки

Експресивне письмо — це економний, простий у використанні інструмент, призначений для того, щоб допомогти людям впоратися з різними потрясіннями. Вправи в цьому проекті були спеціально адаптовані для використання соціальними працівниками під час і після спалаху COVID-19, і вони окреслюють програму, яка підійде для будь-якого соціального працівника або правозахисника в умовах високого стресу. Експресивне письмо дає змогу розробити «інструментарій боротьби зі стресом» в рамках комплексу заходів, що можуть допомогти захиститися від вигорання та депресії і полегшити відповідні симптоми, якщо зазначене мало місце.

Стрес і травми, які переживають соціальні працівники на передовій у будь-якій конкретній кризі, є унікальними та широко поширеними. Це може завдавати серйозної шкоди таким працівникам, заважаючи нормальному когнітивному функціонуванню та порушуючи соціальні стосунки. Скерований під наставництвом письмовий виклад про стресові події або травми може дати змогу цим працівникам виражати та досліджувати свої емоції, як хороші, так і погані, краще регулювати свою поведінку, а також відображати та переосмислювати ці події з нових точок зору. Роблячи це, вони можуть мислити чіткіше, бути

більш зосередженими та користуватися підтримкою, яку забезпечують тісніші соціальні стосунки. Експресивне письмо не тільки допомагає учасникам створювати цілісні життєві історії, але також може забезпечити відчуття контролю над такою життєвою історією: завдяки акту написання оповідач стає відповідальним за свою власну історію.

Доктор Сіобан Кемпбелл і доктор Мег Дженсен

Експресивне письмо: вправи та рекомендації

Що таке «експресивне письмо»?

Експресивне письмо — це творче, або із застосуванням уяви, написання, яке зазвичай походить безпосередньо із життєвого досвіду, що дозволяє висловлювати думки та почуття як частину такого письма. Це особливий тип стратегії подолання (стресу), що часто використовується для тих, хто пережив травму, в ході якого вони різними способами записують свої думки та почуття щодо стресового або травматичного досвіду.

Було виявлено, що експресивне письмо покращує фізичне та психологічне здоров'я. Що стосується, зокрема, посттравматичного стресу було показано, що експресивний життєпис має низку позитивних ефектів, включаючи краще подолання стресу та посттравматичне зростання (або здатність знаходити сенс і позитивні зміни в житті після травматичної події), а також зменшення пов'язаних з ПТС симптомів, напруги та гніву.

Воно було прийняте як форма письмової терапії та розроблене перш за все Джеймсом Пеннебейкером наприкінці 1980-х років. Його дослідження показали, що надання можливості думкам і почуттям перейти у письмову форму мало терапевтичний ефекти для групи, яка застосовувала таку практику, що підтверджено у порівнянні з контрольною групою, яка на вибрані теми писала якомога об'єктивніше та нейтрально. Підхід Кемпбелл-Дженсен адаптований для використання в умовах гуманітарної/кризової ситуації і називається Експресивний життєпис (Expressive Life Writing).

Про вправи

Значна частина теорії та ідей, що лежать в основі вправ, адаптованих для цього посібника, походить від Джеймса Пеннебейкера та інших лідерів у галузі письмової терапії, також відомої як бібліотерапія,

таких як Кетлін Адамс і Ніколас Мацца. Наведені тут вправи, повторно адаптовані для використання працівниками на передовій, які часто працюють у кризових ситуаціях, є кульмінацією кількох років досліджень д-ра Сіобан Кемпбелл (Відкритий університет Великобританії) та д-ра Мег Дженсен (Університет Кінгстона, Великобританія). Їхній Посібник із експресивного життєпису (Beyond Borders, 2016) створив методику Кемпбелл-Дженсен для експресивного письма і розповіді після конфлікту та в конфліктному середовищі.

Учасники починають з коротших вправ, щоб встановити позитивний взаємозв'язок із практикою вираження через слова, а потім переходять до вправ, які більш чітко виявляють думки та почуття.

Завершальні вправи дозволяють отримати краще усвідомлення себе. Вони переходять до використання слів, щоб генерувати поміщені в оповіді ідеї, отримані внаслідок аналітичного розмірковування, які можуть створити поділ між учасником і подіями — те, що ми описуємо як «від'єднання» — і дозволити відійти від травматичного досвіду.

Перш ніж взятися за експресивний життєпис, ви повинні знати, що письмовий виклад у такий спосіб може викликати почуття, які ви, можливо, захочете обговорити з фахівцем із підтримки. Хоча вправи тут можуть виконувати самостійно, це не відмінняє таку ситуацію. Тому радимо вам пройти анкету «Коротка шкала стійкості» (КШС), наведену нижче. Шкала стійкості – це інструмент, за допомогою якого можна виміряти здатність людей відновлюватися після стресу, а також настійно рекомендується шкала Сміта та колег (2008) на наступній сторінці (Віндл та ін., 2011). З урахуванням ваших відповідей, ось яку інтерпретацію рекомендують автори:

Бали КШС	Інтерпретація
1.00-2.99	На даний момент є відчуття низької стійкості
3.00-4.30	На даний момент є відчуття нормальної стійкості
4.31-5.00	На даний момент є відчуття високої стійкості

Якщо ви перебуваєте в «низькому» діапазоні, радимо вам звернутися за підтримкою до вашої організації, установи або осіб, які надають допомогу в даному місці. Вони можуть організувати для вас подальшу підтримку. Коли ви отримаєте доступ до такої підтримки, то можете запитати, чи може бути її частиною участь в експресивному життєписі, якщо ви цього хочете. Важливо відзначити, що низька стійкість не є незмінним станом і часто може залежати від поточних обставин. Люди з високою та середньою стійкістю можуть стати менш стійкими через своє оточення.

Якщо ви перебуваєте в «звичайному» або «високому» діапазоні, зазначимо, що це не фіксований рівень відчуття стійкості, і що вам

також може знадобитися підтримка, тому краще знати, де отримати до неї доступ, перш ніж розпочати практику експресивного життєпису.

КШС знаходиться на наступній сторінці. Спершу заповніть її, а потім ще раз прочитайте наведене вище, перш ніж почати. Якщо ви або ваша організація працюєте з Проектом експресивного письма (Кемпбелл-Дженсен), у вас буде окремий інформаційний лист і форма згоди, у яких буде викладено доступну вам підтримку.

Brief Resilience Scale (BRS)

	Please respond to each item by marking <u>one box per row</u>					
	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree	
BRS 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	I tend to bounce back quickly after hard times
BRS 2	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	I have a hard time making it through stressful events.
BRS 3	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	It does not take me long to recover from a stressful event.
BRS 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	It is hard for me to snap back when something bad happens.
BRS 5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	I usually come through difficult times with little trouble.
BRS 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	I tend to take a long time to get over set-backs in my life.

Scoring: Add the responses varying from 1-5 for all six items giving a range from 6-30. Divide the total sum by the total number of questions answered.

My score: _____ item average / 6

На початку наведених нижче вправ ми рекомендуємо вам виконати дві вправи для зняття стресу.

Після кожних чотирьох вправ експресивного життєпису є ще одна вправа для зняття стресу. Ви, звичайно, можете робити такі вправи в будь-який час протягом усього процесу.

Підготовка до написання – вправи для зняття стресу

Під час підготовки до експресивного написання ці вправи допоможуть вам відчути себе менш напруженим і почнуть вивільняти ваш внутрішній голос і творчі здібності.

Ми пропонуємо вам виконати їх обидві, коли ви вперше приступаєте до використання цього інструментарію. Після цього ви можете робити ту або іншу, а іноді й обидві.

Вправа на напруження і розслаблення

(адаптовано з посібника EAMH-SL, PFA)

мета: зняти напругу та підготуватися до написання

час: 5-8 хвилин

ресурси: безпечне місце, де можна сісти чи лягти, бажано без шуму

ПРОЦЕС:

- Почніть стоячи/сидячи/лежачи.
- Зробіть вдих, напружте все тіло – стисніть руки в кулаки, відведіть плечі назад, підтягніть ноги, стисніть пальці ніг, стисніть м'язи обличчя.
- Глибоко видихніть через рот (звук великого зітхання), відпускаючи все напруження. Нехай плечі і руки обм'якнуть. Нехай ноги стануть справді важкими, з розслабленими пальцями. Розслабте живіт, обличчя, щелепу і відчуйте, як шкіра обличчя пом'якшується.
- Повторіть це кілька разів. Зверніть увагу на різницю між напруженням і відпусканням. Насолоджуйтесь відчуттям м'якості та тяжкості під час розслаблення. З кожним видихом уявіть, що ви дозволяєте будь-яким поганим почуттям сходити нанівець і зникати в землі.

Це можна пояснити: напружуючи м'язи, а потім відпускаючи їх, ми бачимо, де у нас тримається напруга. Ми можемо розслабити ці зони і одночасно зняти стрес.

АЛЬТЕРНАТИВИ:

Використання рук для зняття стресу

- Стисніть одну руку в кулак.
- Зробіть вдих і уявіть, що ви стискаєте в кулак будь-які занепокоєння, гнів і розчарування. Затримайте дихання.
- А тепер стисніть руку дуже міцно, схопивши ці турботи. Глибоко видихніть, розслабляючи пальці та відпускаючи стрес і турботи.

Безпека: вправа має проходити в спокійній та безпечній обстановці, де не заважає шум.

Примітка: ця вправа також підходить для груп. Наведене вище можна використовувати для надання інструкцій групі.

Покрокове сканування тіла

Мета: відновити зв'язок з кожною частиною вашого тіла по черзі. Це може мати ефект «пробудження» зон тіла, а також розбудити уяву.

Час: найкраще це робити повільно, якщо можете, протягом 20 хвилин. Але це все одно може мати позитивний ефект, навіть якщо його робити менше часу.

Ресурси: безпечне місце, щоб прилягти, і якщо це можливо, без шуму.

ПРОЦЕС

- Сядьте або ляжте будь-яким зручним для вас способом. Закрийте очі. Можливо, вам сподобається розслаблено відвести руки від тіла.
- Відчуйте, як піднімаються та опускаються ваші груди та живіт з кожним вдихом та видихом.
- Приділіть кілька хвилин, щоб прислухатися до всього свого тіла, від голови до п'ят, до відчуття повітря на шкірі та місць, де ваше тіло торкається підлоги або стільця.
- Зробіть глибокий вдих і видихніть будь-яку напругу в тілі.
- Тепер зосередьтеся на кінчиках пальців ніг. Подивіться, чи можете ви їх відчувати, порушайте ними!
- Уявіть, що, коли ви вдихаєте, то спускаєте набране повітря у ваші пальці ніг. Під час видиху відпустіть з пальців ніг всю напруженість.
- Уявіть собі відчуття розслаблення, яке починає текти від кінчиків пальців на ногах через ступні і верхні частини стопи. Це відчуття розслаблення може бути теплим, прохолодним, або просто спокійним і м'яким.
- Нехай це відчуття розслаблення почне протікати до ваших щиколоток, а потім від щиколоток до литок, гомілок і колін.

- Нехай це відчуття розслаблення піднімається вгору по ногах до передньої і задньої сторін стегон. Вдихніть трохи м'якості в усі ноги і видихніть, уявіть, як усі важкі м'язи ніг розслабляються від кісток.
- Дозвольте почуттю розслаблення продовжувати поширюватися по всьому тілу, в нижню частину живота і спини.
- Дозвольте потоку розслаблення піднятися вище, рухаючись по спині і спереду, до верхньої частини спини і грудей. Відчуйте, як розширюється і розслабляється область навколо ключиць. Нехай у вашому серці буде м'якість. Дозвольте плечам розслаблено опуститися.
- Дайте розслабитися верхній частині рук, потім ліктям, нижній частині рук і зап'ястям. Відчуйте, як розслаблення поширюється на кінцівки рук. Відчуйте свої розкриті долоні, м'якість на кінчиках кожного пальця. Нехай ваші руки будуть важкими і розслабленими.
- Дозвольте плечам ще більше розслабитися. Дозвольте шиї бути довгою і легкою, тоді як відчуття розслаблення перетікає вище, в задню частину черепа (важку і заземлену).
- Відчуйте, як розслаблення поширюється на вашу щелепу, рот, щоки та ніс.
- Відчуйте свої повіки, важкі та розслаблені. Відчуйте розніженість позаду очей.
- Чи можете ви помітити, як ваші брови розслабилися, вуха розслабилися, і шкіра навколо рота розслабилася?
- Нехай розслаблення пошириться далі на маківку.
- Тепер усе ваше тіло розслаблене та спокійне.
- Зробіть глибокий вдих, вдихаючи відкрито та спокійно... і звільніть повітря, яке вдихнули. Видихніть будь-які залишки напруги. (Зробіть це тричі)
- Якщо ви помітили, що залишилися ділянки напруженості, дозвольте своїй свідомості відпочити там протягом кількох хвилин. Зробіть вдих і дозвольте вдихнутому повітрю влитися в цю ділянку. Відчуйте, як видих знімає напругу. Поверніться до відчуття, що все ваше тіло зараз відпочиває, відчуваючи розслаблення, що протікає по всьому тілу, від голови до стоп і до серця.

БЕЗПЕКА: Вправа має проходити в спокійній та безпечній обстановці, де не заважає шум.

Примітка: ця вправа також підходить для груп. Наведене вище можна використовувати для надання інструкцій групі.

Тепер можна починати писати!

Експресивне письмо, навіть протягом кількох хвилин на день, може мати глибокий благотворний ефект. Ваші мисленні процеси та ваш настрій можуть отримати дивовижну користь.

Перш ніж писати, виконайте одну з наведених вище вправ для зняття стресу. Або, в ході досягнення прогресу з використанням цього інструментарію, ви побачите інші приклади дихальних вправ і вправ для зняття стресу. Якщо ви надаєте перевагу цим, то зробіть одну з них, перш ніж писати.

Якщо можете, знайдіть місце, де ви будете писати, і в якому вам буде комфортно. Якщо можливо, переконайтеся, що протягом п'ятнадцяти хвилин, які ви приділите для написання, вас не перериватимуть. Деякі учасники люблять приділяти 15 хвилин на самому початку або в самому кінці дня.

Ці пропозиції та підказки щодо написання призначені для того, щоб ви могли почати писати короткими сплесками, іноді з відповідями лише одним словом. Вони створені так, щоб їх було весело та легко виконувати. Немає неправильних відповідей!

Рекомендується почати з 15 хвилин, що включає в себе вправу для зняття стресу. Після того, як протягом кількох днів ви писатимете протягом таких проміжків часу, ви можете додати ще 5 або 10 хвилин до тривалості свого письма. Або ви можете займатися 15 хвилин вранці, а ще 15 в якийсь інший час дня.



Починаємо

- щоб розпочати, потрібно всього п'ять хвилин!

Сядьте в місці, в якому вам комфортно, і відчуйте, як під час вашого дихання повітря заходить і виходить, заходить і виходить, і так кілька разів, перш ніж почати.

Використовуючи наступне як підказку, напишіть свої відповіді, довіряючи, що ваші перші думки правдиві для вас і тому цінні. Які 3 речі вам найбільше подобаються в собі?

1.
2.
3.

--

Які ваші найкращі особистісні риси?

Який найбільший комплімент ви коли-небудь отримували?

Чим ви пишаєтесь?

- 1.
- 2.
- 3.

Які 3 факти про вас, про які мало хто знає?

Яка ваша улюблена пісня? Що вона означає для вас?

Налаштуйтеся на те, щоб розпочати

Тепер напишіть п'ять речень про один із своїх спогадів, який досі приносить вам радість. Скажіть, коли і де це сталося. Розкажіть, що ви відчували тоді і що відчуваєте зараз.



Схоплення теперішнього моменту

Ви можете відчувати, що у вас немає часу, але це вправа, яку ви можете зробити в такий день, оскільки вона займає всього 5 хвилин.

«Від'єднання» навіть на ці кілька хвилин, щоб коротко записати щось для подальшого, може давати реальні результати.

1. Навіть у розпал мого зайнятого життя я вдячний за ці три речі:

1.
2.
3.

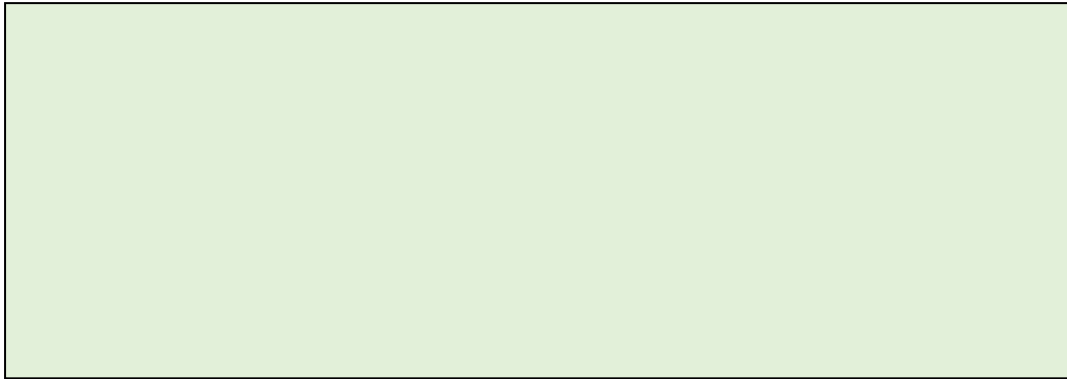
2. Три очікування, які я маю на сьогодні:

1.
2.
3.

3. Я маю відмінні навички у дечому із цього, а в іншому – досить непогані (нижче обведіть свої навички та додайте більше)

Слухати	Підтримувати колег	Проявляти емпатію
Добре робити свою роботу	Проявляти терпіння	Зберігати гарний гумор

4. 1. Я також добре розбираюся в таких речах (у моїй сім'ї, у
моєму житті ззовні та...



5. Найбільше мені подобається в собі сьогодні:



Побачити світ зблизька

Якщо ми помічаємо найдрібніші деталі життя, це може допомогти нам впоратися з найбільшими змінами в житті.

Напишіть, щоб описати щось таке, що ви бачили, так ніби комусь, хто не може цього побачити. Вони повинні знати деталі форм і кольорів, звуків і навіть запахів. Ви також можете використовувати дотик, сказавши «якби я торкнувся.....(хвіртки, кори, пелюстки, стіни тощо) могло б здатися, що.....

Те, що ви помітите, буде особливим для вас, і саме воно робить це формою експресивного письма

Спробуйте одне з такого:

- що я бачу з вікна вдома чи на роботі
- що я помітив дорогою на роботу чи в магазин
- побачений краєвид, що залишається в моїй свідомості



Пишіть до свого найкращого «ви»

Коли ви пишете собі як до «ви», це може приносити задоволення та покращувати самопочуття. Ви відчуваєте себе «побаченим».

Це може бути як способом визнання того, що ви пережили, так і способом дивитися вперед.

Розминка (5)

Є речі, що вам не подобаються, які є унікальними для вас.

Це може бути сіль, яка ніяк не сиплеться, або парасольки, які ламаються від першого пориву вітру. Це може бути те, як нога вашого колеги трясе стіл у їдальні або те, як рано темніє день узимку.

Напишіть собі речення, зазначаючи свої особливі антипатії.

Пам'ятайте, що «ви» — це ваше «я», комплексне й унікальне!

Ви чудова людина, але серед ваших антипатій є:

.....

І

а коли справа доходить до інших людей, вам найбільше не подобається, коли вони

Тепер ви розім'ялися -

Спробуйте таке. Пишіть досить швидко і не турбуйтеся про те, що пишете. Ви завжди можете повторити це в інший день – з іншими результатами! (10 хвилин)

До цього періоду стресу або кризи ви насолоджувалися цими трьома речами:

Вам подобалося

Ви відчували себе щасливими, коли.....

Ви були найбільш розслаблені, коли

Під час цього стресового або кризового періоду відбулися зміни, але ви знайшли інші, можливо, менші речі, які підтримують вас у вашому житті:

Ви посміхалися, коли.....

Ви дозволяли собі плакати, коли.....

Ви усвідомлювали допомогу інших, коли

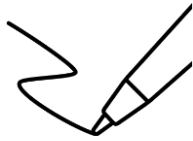
А на майбутнє, що б ви хотіли собі передбачити?

Це можуть бути значні або незначні речі. Можливо, подумайте про щось, що ви точно зможете здійснити (наприклад, смачно поїсти), потім про те, що потребує незначного напруження (наприклад, знайти собі хобі чи зайнятися спортом), а потім про те, що є устремлінням (наприклад, свято).

Ви плануєте

Вам сподобається це робити:.....

Ви сподіваєтеся, що це станеться:.....



Дихальна вправа: дихання животом

ПРОЦЕС:

Коли ми відчуваємо стрес, наше дихання стає поверхневим, розміщується високо в грудях, і ми забуваємо глибоко дихати животом.

За допомогою вправи ви зможете заспокоїтися, зосередившись і контролюючи своє дихання. Будь ласка, прочитайте інструкції, а потім почніть:

- Закрийте очі.
- Піднесіть руки до низу живота, так щоб кінчики середніх пальців торкалися один одного.
- Розслабте плечі.
- Зробіть довгий, глибокий, плавний вдих, щоб ваш живіт збільшився (тримайте плечі розслабленими). Ви повинні виявити, що ваші середні пальці злегка розходяться, коли живіт розширюється разом з вдихом.
- Повільно видихніть, відчуваючи, як живіт втягується, а середні пальці знову дотикаються один одного.

Зробіть це черевне дихання мінімум десять разів (вдих/видих x 10).

БЕЗПЕКА: Пам'ятайте, що вправа має відбуватися тільки в спокійній і безпечній обстановці, де не заважає шум.



Переходи та трансформації

Перехід у посткризовий світ – як би це не виглядало для вас – буде складним завданням.

Продовження практики письма може бути щоденною і щотижневою підтримкою в цьому.

Пам'ятайте, що ви та ж особистість, якою були і до стресового стану, навіть якщо на вас, можливо, і позначився цей досвід. Можливо, ви зможете перенести нещодавно вивчені аспекти самого себе у майбутнє.

Написання про трансформації

Коли щось змінилося, добре мислити крізь призму подій або випадків. Такі випадки спадатимуть вам на думку, якщо ви витратите кілька хвилин, щоб подумати про них. Чи був момент, коли ви почувались незручно? Чи траплявся випадок, коли ви сказали щось, чого не повинні були казати? Чи було таке, коли ви дізналися про щось, що залишилося з вами?

Коли ви згадуєте щось, з чим у пам'яті поєднані емоції, ви, ймовірно, думаєте про деталі. І саме деталі мають значення.

Ви можете згадати момент, коли ви освоїли нову навичку, або коли хтось сказав щось дивовижне, або коли ви виявили, що маєте рацію або помиляється в чомусь. Саме такі спогади залишаються в нашій свідомості.

Приділіть кілька хвилин, щоб коротко записати три ідеї щодо таких переходів (одного речення або примітки з п'яти слів достатньо)

Коли це сталося:

Час, коли:

Я пам'ятаю момент, коли:

Тепер виберіть деякі (або всі) з наступних початкових слів і напишіть дуже коротку розповідь (10 або 12 речень) про час, коли ви пережили перехід або трансформацію.

Дійсно дайте уявлення про те, коли і де це було, і що саме сталося.

Раніше.....

Протягом

Після

До

Кожен

Того дня

Ви можете закінчити ці роздуми реченням про те, що ви відчували в той час, і що ви відчуваєте з цього приводу зараз.

Тоді я відчув:.....

Тепер, озирнувшись назад, я відчуваю:

.....



Озирнувшись здалеку

Вам щойно виповнилося 200 років. Використовуючи досвід COVID-19, або свій досвід іншого кризового періоду, чи пам'ятну подію, спробуйте виконати цю вправу. Криза сталася понад 100 років тому.

30-річний хлопець, якого ви знаєте, запитує вас, які ключові моменти були у вас з того часу (які основні уроки ви винесли з того часу).

Використайте ці запитання як спосіб написати 10 або 12 речень, які є свого роду розповіддю про ваш досвід.

Про що ви кажете, що дізналися особисто?

Як ви думаєте, що ви дізналися про себе?

Які уроки засвоїло суспільство, або чи засвоїли ви щось на своєму рівні з того, що пам'ятаєте?

Ви можете закінчити історію реченням, яке починається «Якби я тоді знав те, що знаю зараз, я б...»



Написати про своє життя – і хороше, і погане!

Написання може дістатися до правди, і ця правда часто безладна, як і справжнє життя.

Деякі дні у вас кращі за інші, як і в будь-кого. Можливо, буде легше, якщо ми допускатимемо як злети, так і падіння, хороші і погані дні.

Виділіть десять хвилин, щоб записати два або три моменти щодо кожного з таких пунктів:

Яке ваше найбільше досягнення?

За що ви найбільше вдячні?

Яким був би ваш ідеальний день?

У чому полягає ваше упущення (помилка), яке б ви змінили, якби могли?

.....

А тепер подумайте про людину, яка зробила щось, щоб надихнути вас. Це може бути хтось, кого ви знаєте, або хтось, кого ви ніколи не зустрічали. Щось про їхнє життя чи про те, що вони говорять або пишуть, і це якось надихнуло вас.

Для когось це буде відома людина в масовій культурі. Для інших це може бути їхня бабуся чи інший родич.

Тепер приділіть 10 хвилин, щоб написати про те, чим певна людина відрізняється від вас. Скажіть, чому вони вас надихнули, і скажіть, які характеристики чи звички у них є, яких немає у вас.

Наприкінці спробуйте таке: напишіть одне речення, яке починається – якби я був більше схожим на (назвіть людину) у своєму житті, єдине, що я міг би змінити, це:



Минуле в сьогодні

Ізоляція та самотність посилюються стресом і кризою, але, як не парадоксально, наша потреба у спілкуванні один з одним є гострою. Має місце вимушене роз'єднання поколінь – діти та онуки не можуть бути в присутності батьків та дідусів. Сім'ї сильно постраждали, багато людей тримаються подалі від своїх близьких.

Ми прагнемо контакту, тим більше, що не можемо його мати.

Цей набір підказок ґрунтується на ідеї листа. І, можливо, рукописний лист може знову бути на часі? Лист є яскравим літературним портретом на певний момент часу. Він виразно фіксує набір почуттів і ситуації, оскільки використовує власний автентичний голос.

У цій вправі ви можете писати так, як ніби записуєте розмову, що відбувається у вашій свідомості. Лист може дозволити вам висловити найважливіші речі без переривання.

Можливо, ви захочете зробити щось одне з цього або дві речі, якщо у вас є час. Подумайте, що може хотіти знати людина, до якої ви звертаєтеся, про ваше життя і про те, через що ви пройшли. Іноді просто опис важких часів у нашому житті може принести деяке полегшення від тривоги.

Напишіть листа тому, кого давно не бачили

Напишіть листа комусь, хто вам небайдужий

Напишіть листа комусь, з ким ви працюєте або з ким працювали раніше



Вправа «Поза дерева» (вправа для гарного самопочуття)

БЕЗПЕКА: Пам'ятайте, що вправа має відбуватися лише в спокійній та безпечній обстановці без переривань.

ПРОЦЕС: Знайдіть місце, де ви зможете встати, щоб витягнути руки, не торкаючись нічого/нікого.

Розставте ноги на ширині стегон, пальці ніг спрямовані вперед.

Злегка покачайтесь вперед-назад, а потім знайдіть свою центральну точку, ставши в повен зріст. Розслабте плечі.

Закрийте очі.

Подумайте про свої ноги. Розслабте пальці ніг, широко розведіть їх.

Уявіть, що з ваших ніг у землю вростає коріння, широко розповсюджується, так наче коріння дерева.

Уявіть, наскільки міцне це коріння. Як і для дерева, це коріння допомагає вам бути сильними і стійкими і високо виростати із землі.

Уявіть, що це коріння допомагає вам черпати щось добре, як і справжнє коріння. Воно допомагає вам отримувати поживні речовини, допомагає вам стати сильнішими і вищими.

Відчуйте, як це добро може переміщатися вгору через ваше тіло, через ваші ноги, до вашого живота, до вашого серця, зростаючи високо як дерево, і аж до маківки.

Розслабте плечі.

А тепер вдихніть це добро від глибини коренів до кінчиків ваших рук, які є гілками. Під час вдиху дозвольте вашим рукам піднятися від боків. Коли ви зробите повний вдих, затримайте його, витягнувши руки вбік або вгору, на кілька секунд, а потім повільно випустіть повітря.

Тепер ви готові повернутися до написання.



Лист з майбутнього

Уявіть себе через п'ять років або через десять років.

Ви все одно будете тією ж людиною, але у вас будуть інші переживання, інші радості та інші моменти трансформації.

У цій вправі ви збираєтеся писати, ніби від себе майбутнього, до себе такого, яким ви є зараз.

Спочатку подумайте на мить над такими питаннями:

Що ви майбутній маєте сказати, що може підтримати і заспокоїти з приводу того, що ви відчуваєте зараз?

Що дасть дистанція у часі вам майбутньому?

Тепер напишіть кілька рубрик, які ви майбутній можете вважати важливими (це можуть бути або не бути ті самі речі, які важливі для вас зараз).

Можливі теми для листа можуть включати:

Ви по відношенню до сім'ї; або ви стосовно вашої роботи чи кар'єри; або ви щодо речей, які вам подобаються, як-от музика, прогулянки, читання або плітки.

Тепер, коли у вас на папері накидані деякі теми, напишіть листа з майбутнього собі теперішньому.

Почніть його з того, де ви зараз знаходитесь і що ви зараз робите. Потім скажіть кілька речень про кожну із тем собі теперішньому.

Закінчіть кількома мудрими словами, які ви майбутній хотіли б, щоб ви почули.



Скрапбукінг (аплікація) історії вашого життя

Ця вправа адаптована для експресивного письма із вправи для творчого письма під назвою «Скрапбукінг у десятому дублі для письменників» Бонні Нойбауер (2009, с. 68).

Скрап-книги – це пусті книги, в які люди вклеюють особливі спогади та сувеніри, такі як квитки, сувенірні програми, стрічки з букету квітів, записки інших людей тощо.

Іноді цікаво використовувати підказку до написання, щоб підійти до короткої історії із власного життя. Підказка до написання іноді — це фраза або уривок слів, на які ви можете відреагувати та використати їх як місце, з якого можна почати писати. У цій вправі «клаптики» — це набір різних фраз.

Усі думки хороші з точки зору написання. Немає неправильного способу зробити це!

У цій вправі вам потрібно уявити, що ви вибираєте одну з двох купок клаптиків. Ви можете вибрати номер 1 або номер 2 нижче.

Із купки, яку ви виберете, ви використаєте один клаптик або фразу, щоб дати назву своїй історії. У назві не обов'язково використовувати слова з клаптика, але вона може бути натхнена ними.

Ви скористаєтеся двома іншими клаптиками, щоб допомогти собі створити вміст. Знову ж таки, вам не потрібно використовувати слова на самому клаптику, але те, що ви напишете, читаючи клаптик, є вашими ідеями для історії.

Таким же чином ви будете використовувати один з клаптиків, щоб допомогти собі придумати кінцівку.

Виберіть із нижченаведених варіантів 1 або 2 для своєї «купи».
Просто швидко оберіть – не читаючи надто уважно, що там є.

1. Назва першого місця, де ви подорожували, будучи дорослим; приспів пісні, що застряг у вашій свідомості; перший рядок дитячого вірша, який ви запам'ятали; ім'я персонажа з фільму, який ви бачили в дитинстві; улюблений овоч; що б ви в ідеалі додали в смузі; ім'я, яким ви колись хотіли, щоб вас називали батьки.

2. Опис спальні вашого дитинства; два види взуття, що у вас є ; назва улюбленої страви, яку ви готуєте в духовці; вираз, який ви часто вживаєте; бажання, яке у вас було і збулося; запах, який вам подобається і чому; останнє місце, яке ви відвідали як турист; опис того, коли ви востаннє купували предмет одягу.

Тепер, по ходу використовуючи й адаптуючись, виберіть щось одне, що дасть вам назву, і пару речей, які ви можете вписати в історію зі свого життя, а також ще одну річ, що приведе вас до закінчення. Історія, яку ви придумали, може здатися чудернацькою чи химерною, а може бути й досить зворушливою. Але що безсумнівно – це однозначно *ви*. Молодець, що спробували це! І не хвилюйтеся, наскільки це може бути безглуздо. Концепція серйозної грайливості лежить в основі такого письма. І наші емоції часто стають найвиразнішими, коли ми практикуємо асоціативне письмо, на зразок цього.



Далі веселі листи

Тепер ви набули практики написання і можете спробувати ці вправи вільного письма, коли знайдете для цього час.

5-хвилинні записки – Ви можете вирішити, надсилати чи ні!

Записка собі з таємницею, яку ви нікому не розповідали

Записка з вибаченням, що давно назріло

Записка для людини, з якою у вас не було зв'язку протягом багатьох років

10-хвилинні листи

Подяка улюбленій творчій людині

Лист з похвалою комусь дорогому вам

Лист коханій людині, який належить відкрити на особливий день народження

Вправа на основі сюжету, щоб підвести підсумок вашої початкової фази експресивного письма.

Це вправа з двох частин. Ви пишете історію з життя в першій частині. У другій частині ви розмірковуєте про те, як ви ставитеся до процесу написання.

Кожну частину цієї вправи можна виконати за десять хвилин, але, можливо, ви вважатимете за краще приділити двадцять хвилин для першої частини і ще десять хвилин для другої. Вирішувати вам. На цьому етапі ви найкраще знаєте, що працює для вас.

Частина 1: Спочатку виділіть кілька хвилин, щоб подумати про події минулого року, які були для вас важливими. Вони можуть бути з вашого життя на роботі, з вашого домашнього життя чи ще звідкись. Ви зрозумієте, що певна подія чи обставина були чимось важливим, якщо вони спадають на думку досить швидко.

Виберіть один із таких випадків, про який би ви хотіли написати.

Тепер для кожного з наступних пунктів запишіть кілька початкових фраз, слів або речень:

1. Що сталося?
2. Хто там був?
3. У який час доби це сталося і в яку пору року?
4. У якій обстановці це сталося? Чи були пам'ятки, звуки або текстури, які ви асоціюєте з цією обстановкою?
5. Як ви ставилися до цього випадку в той час і як ви ставитеся до нього зараз?
6. Чому ви думаєте, що це важливо для вас? Чому ви можете пригадати це так яскраво?

Тепер вам належить використати свої записи, щоб написати коротку сцену (10–12 речень) з описом того, що сталося. У вас є можливість використовувати точку зору від третьої особи та минулий час. Це означає, що замість того, щоб говорити «я», як от «я зробив це», «я пішов туди», ви використовуватиме своє ім'я: Жан зробив це, Жан пішов туди. Це пропозиція, яка може допомогти побачити таку сцену як історію.

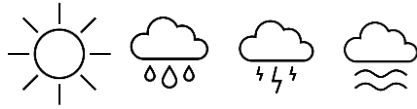
Спробуйте дати певне відчуття місця, інших задіяних персонажів і часу. У цьому може допомогти описове речення про обстановку,

наприклад «У коридорі було людно і шумно» або «На вулиці було холодно й темно...» тощо.

Наприкінці дайте зрозуміти, чому цей випадок був важливим для головного героя. Як зараз ставиться до нього головний герой?

Коли накидаєте чорновий варіант, перечитайте свою сцену, та поміркуйте, чи не знайдеться краще речення, яким її відкрити та завершити. Ви можете виявити, що перші пару речень можна вилучити з першої чернетки, оскільки вони часто є лише для того, щоб почати. Подумайте, перечитавши, чи потрібне вам кожне речення, яке у вас є.

Тепер ви написали щось, що можна назвати історією, і ви можете повернутися до цього та переглянути її трохи пізніше.



Частина 2: Щоб обміркувати, як ви ставитеся до практики експресивного письма, ви можете використовувати «модель погоди» (Сіобан Маклін 2016). Це дає простий спосіб подумати про процес. Він запрошує вас подумати та проаналізувати свої думки, використовуючи такі етапи:

Сонце – Яка частина вашого досвіду з експресивним письмом пройшла добре?

Дощ - Що не вдалось?

Блискавка – Що стало шоком чи несподіванкою?

Туман – Що ви не зрозуміли чи хотіли б, щоб вам стало зрозуміліше?

Виділіть п'ять хвилин, щоб записати щось про свій досвід експресивного письма, а також про цю підсумкову вправу, зокрема, використовуючи чотири «погоди» як підказку. Принадність цієї моделі в тому, що вона сама по собі експресивна. Це дозволяє вам висловити весь спектр почуттів, які ви могли мати під час цього процесу, хороші, погані та нейтральні.

Молодець! Тепер ви виконали кілька вправ з експресивного письма. Сподіваємося, що ви також відкрили для себе щось із того, що воно пропонує як інструмент самопомоги.

Щоб продовжити процес, який ви розпочали, і отримати користь від своїх здібностей, ми пропонуємо вам слідкувати, щоб мало місце щоденне написання. Призначати зустріч із самим собою в один і той же час дня – це один із способів зробити це. І як ви побачили, це можна робити досить швидко.
