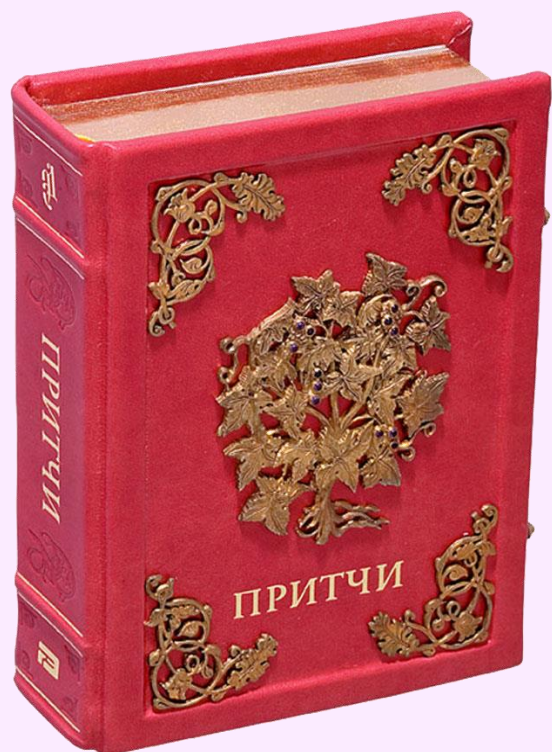




Использование притч в работе консультанта Детского телефона доверия



Достаточно часто приходится слышать такие строки из стихотворения Шефнера:



«Словом можно убить,
словом можно спасти,
словом можно полки за
собой повести».

- ▶ Действительно, слово обладает невероятным могуществом. «Заговори, чтобы я тебя увидел», - говорил величайший мудрец античности Сократ.
- ▶ С давних пор для исцеления человеческих душ, мудрецы использовали сказки, истории и притчи. Они выполняли роль «психологических помощников» задолго до возникновения психотерапии, как науки. Так как в них скрыто человеческое участие и мудрость. А это то, в чем больше всего нуждается человек.
- ▶ Именно участие другого, так необходимы и ребенку, и подростку, и взрослому в тяжелые моменты жизни. На современном этапе истории, библейские и суфийские притчи составляют важную и неотъемлемую часть нового направления - позитивной психотерапии.

Ее основателем является ныне здравствующий Носсорат Пезешкиан.

- ▶ Любой специалист, работающий с клиентами, находящимися в сложной жизненной ситуации, понимает, что каждое изрекаемое им слово становится сродни хирургическому инструменту. И от того, насколько точно и виртуозно этот инструмент используется, зависит здоровье, а возможно и жизнь душевно страдающего человека.

Таким образом, ведущими идеями при работе с притчами, историями и сказками является:

- ▶ осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни;
- ▶ понимание причинно-следственных связей событий и поступков;
- ▶ осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;
- ▶ внутреннее ощущение силы и гармонии.

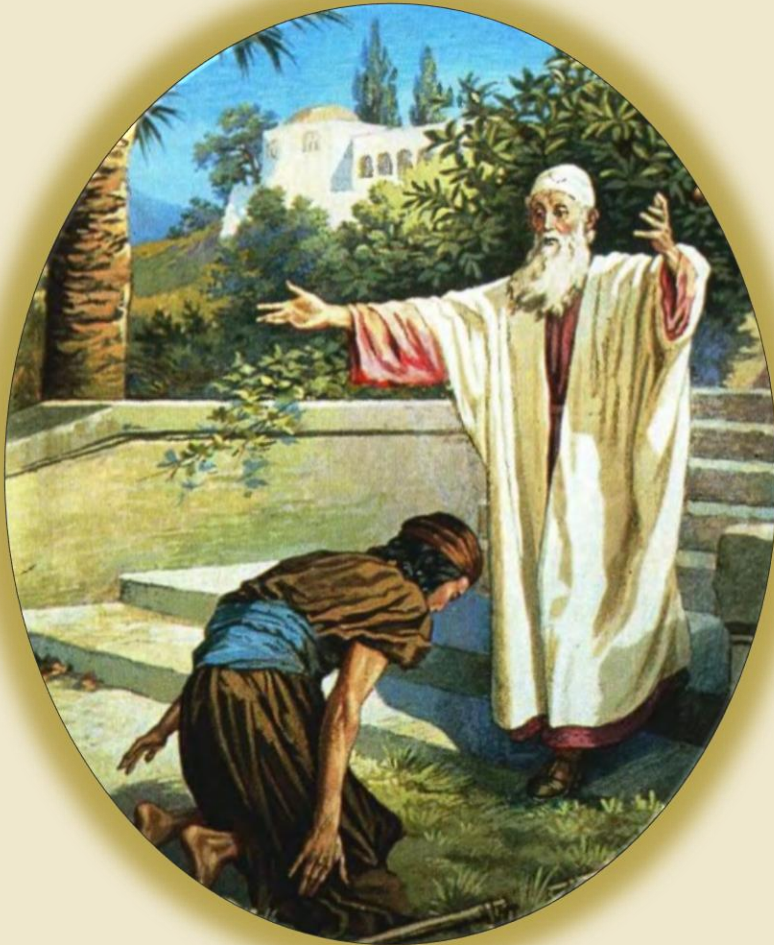
- ▶ Притча хороша тем, что взаимодействует с клиентом, бережно, осторожно, и это очень важно, когда психика человека оголена и очень ранима.
- ▶ В противоположность советам, притчи не налагают на клиента обязательств, а дают по-другому увидеть ситуацию.
- ▶ Истории могут оказывать самое различное воздействие, ведь заложенная в притчах мудрость учит находить решение проблем, развивает интуицию и воображение.
- ▶ Обращаясь к притчам человек, претерпевающий внутренний кризис и чувство вины, страха и отчаяния, может получить необходимую поддержку.

Как строится процесс душевного исцеления?

Слушая или читая притчу, размышляя о ней, человек на бессознательно-символическом уровне «запускает» собственные созидательные процессы. По прошествии некоторого времени (у каждого свой срок), начинается положительно меняться сознание, отношение к себе и окружающему миру, актуализируются творческие возможности и силы, конструктивно изменяющие жизнь.



Как работать с притчами



- ▶ Этот подход может применяться в работе с детьми, подростками и взрослыми людьми. В каждом возрасте своя сказка, миф, притча, басня.
- ▶ Использование этого метода не имеет ограничений, его можно применять при работе с людьми имеющими физические или психические заболевания, в период конфликта, возрастного кризиса, психической травмы, при потере близкого человека и т.д.

Притчи наиболее полезны, если есть необходимость:

- ▶ передать важные знания о порядке вещей и законах окружающего мира в ненавязчивой форме;
- ▶ посмотреть на сложную ситуацию «со стороны»;
- ▶ поговорить об «истинной сущности», ее созидательных потенциалах;
- ▶ поддержать клиента в период переоценки ценностей и переосмысления жизненного опыта.



Функции притч, историй и сказок:

- восполняют пробелы индивидуальной истории клиента и дополняют ее общечеловеческой информацией;
- позволяют актуализировать вытесняемые клиентом моменты личной истории;
- позволяют сформировать новый взгляд на ситуацию и перейти на новый уровень ее осознания, модулируя более конструктивное отношение и поведение;
- отображают внутренний конфликт клиента и дают возможность размышлять над ним;
- являются символическим «буфером» между клиентом и психологом (благодаря этому сопротивление клиента сглаживается и энергия направляется на размышление);
- служат альтернативной концепцией восприятия неоднозначных жизненных ситуаций;
- формируют веру в позитивное решение проблемы.

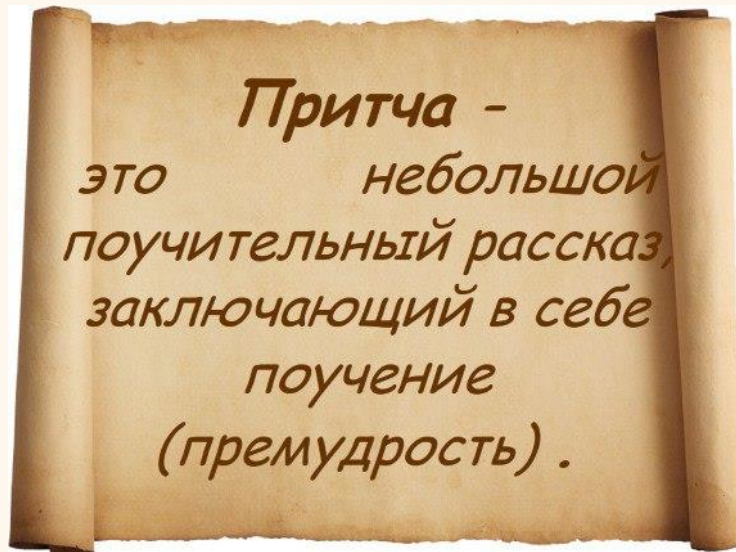
- ▶ На этапе установления контакта с клиентом не всегда целесообразно использование психотерапевтических притч и сказок. Потому, что не каждый подросток и взрослый готов к их восприятию на первом этапе работы. Притча будет услышана, если эмоциональный контакт между психологом и клиентом уже установлен;
- ▶ их включение уместно в консультировании как бы ненароком, как бы «к слову». Первую психотерапевтическую сказку уместно использовать лишь тогда, когда она наиболее ярко и образно иллюстрирует основную мысль психолога при формулировании «обратной связи» клиенту;
- ▶ так как рассказывание психотерапевтических притч и сказок - это всегда сокращение «дистанции» с клиентом, то от специалиста требуется проявление открытости и искренности;
- ▶ в процессе консультирования нельзя «перегружать» клиента сказками, чтобы он не утратил к ним чувствительность.

При работе с притчами, сказками и историями следует помнить о трех правилах:

➤ уместности

➤ искренности

➤ дозированнойности



Нужно ли по завершении рассказа
задавать клиенту вопросы?



Отвечая на этот вопрос («к слову») расскажу вам такую притчу:

К мудрецу, который очень любил рассказывать притчи, обратились с вопросом:

-Почему, о, ты, мудрец, рассказываешь нам свои замысловатые истории, но при этом не объясняешь, что они значат?

Мудрец же ответил:

- Когда вы идете на рынок, чтобы купить апельсинов, просите ли вы продавца, чтобы он попробовал их вместо вас, оставляя вам лишь кожуру?

Восточная притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками.

Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями.

Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно.

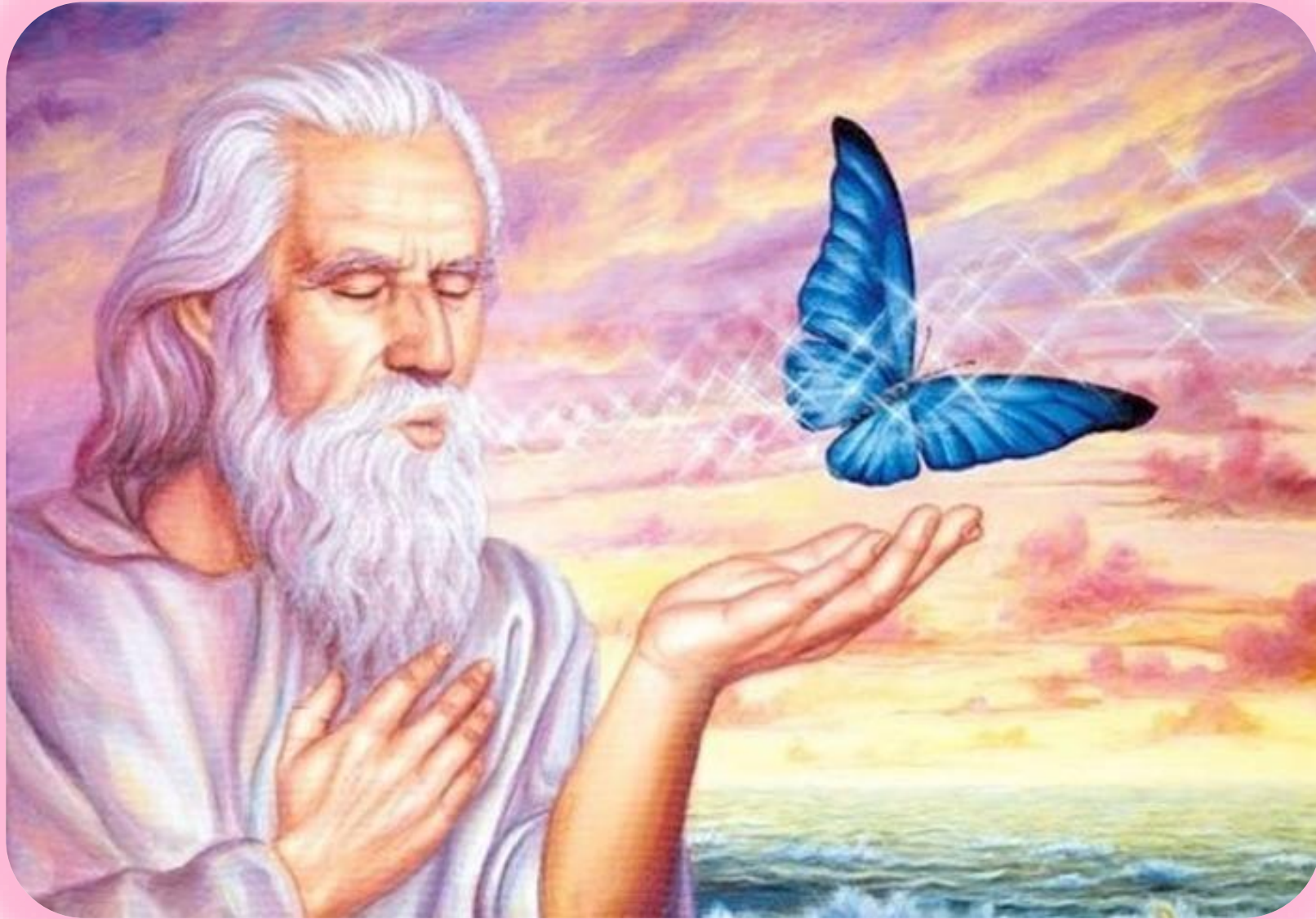
Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.



Суфийская притча. «Вставай!».

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

- ▶ — *Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?*
- ▶ — *Вставай!*
- ▶ — *А на следующий раз?*
- ▶ — *Снова вставай!*
- ▶ — *И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?*
- ▶ — *Падай и поднимайся, пока жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.*





Бог слепил человека из глины,
и остался у него
неиспользованный кусок.
— Что ещё слепить тебе?
— спросил Бог.
— Слепи мне счастье,
— попросил человек.
Ничего не ответил Бог,
и только положил человеку
в ладонь оставшийся **кусочек** глины.

В ладонь оставшийся кусочек глины.

Глазами ребенка.

Давным-давно, в одной восточной стране жила семья—мать, отец, маленький сын и дедушка. Дедушка был уже очень старенький и доставлял всем много хлопот, куда больше, чем ребенок. То опрокинет на себя еду, то откроет калитку в огород и козы там все вытопчут, то чуть дом не подожжет, стараясь развести огонь в очаге.

И вот однажды жена говорит мужу:
«Нам стало слишком трудно жить вместе. Старик выжил из ума и совсем ничего не понимает. Посади его в корзину, отнеси подальше в лес и оставь там».

Муж уже хотел было идти за корзиной, как услышал слова сына:

«Папа, когда оставишь дедушку в лесу, не забудь принести корзину обратно домой!»
—Зачем?

—А когда вы с мамой состаритесь, она понадобится мне, чтобы отнести вас в лес.



Букет

понадобится мне, чтобы отнести вас в лес.
—А когда вы с мамой состаритесь, она
—Зачем?

ПРИТЧА «МЕШОК ПРОБЛЕМ»



Однажды к Богу пришла женщина. Ее спина была согнута под тяжестью большого мешка, голова наклонена вперед, а взгляд исподлобья был тревожным и бдительным.

— Ты устала, милая женщина? – обеспокоился Господь. – Сними свою ношу с плеч, присядь, отдохни.

— Спасибо, но я не могу тут расслаиваться, я ненадолго, – отказалась женщина. – Только попрошу – и сразу назад! А то вдруг за это время уже что-нибудь стряслось? Никогда себе этого не прощу!

— Чего же ты не готова себе простить?

— Если с моим ребенком что-нибудь случится. Я как раз и пришла попросить тебя: Господи, спаси и сохрани его!

— Я только этим и занимаюсь, – серьезно сказал Господь. – Разве я дал тебе повод усомниться в моей заботе?

— Нет, но... В этой жизни столько всяких опасностей, плохого влияния, крутых поворотов! А у него возраст такой – все хочется попробовать, повсюду влезть, во всем как-то самоутвердиться. Я очень боюсь, что его занесет на повороте, он ушибется, и ему будет больно.

— Что ж, в следующий раз он будет осторожнее, потому что на своей шкуре узнает, что такое боль, – ответил Господь. – Это очень хороший опыт! Почему же ты не хочешь дать ему научиться?

— Потому что хочу избавить его от этой боли! – страстно воскликнула мать. – Ты видишь – я всегда ношу с собой мешок соломы, чтобы подстелить ее там, где он может упасть.

— А упасть он может везде... – задумчиво ответил Господь. – Даже с собственной кровати можно упасть, разве нет?

— Ну да... Но ведь есть же такая пословица – «знал бы, где упасть, так соломки б подстелил». Вот я и пытаюсь обезопасить его.

— И теперь хочешь, чтобы я обложил его солодкой со всех сторон? Хорошо. Смотри же!

И Господь мигом сотворил целый ворох соломы и бросил его в мир. Солома попала точно в цель: она кольцом легла вокруг сына той женщины, отгородив его от всех опасностей, от всех невзгод, от всех соблазнов и искушений, а заодно и от жизни. Женщина видела, как ее сын пытается двигаться то туда, то сюда, раздвинуть стебли, пробраться сквозь солому, но все тщетно: солома передвигалась вместе с ним, готовая, если что, смягчить удар. Сын метался, пробовал разорвать соломенное кольцо, впадал то в отчаяние, то в ярость. А в конце концов, он достал откуда-то спички и поджег солому. Взметнулось пламя, и всю картину мгновенно затянуло дымом.

— Сынок! – закричала женщина. – Сынок, я иду на помощь!

— Хочешь подбросить в костер еще соломки? – спросил Господь. – Имей в виду: чем больше соломки подстилают родители, тем сильнее желание прорваться сквозь нее любой ценой. Если же это не удастся, человек может и вовсе начать прожигать жизнь. Ведь он не будет знать, что такое боль, и что такое свобода выбора – тоже...

— Но я не могу этого допустить! – прорыдала женщина. – Мой мешок соломки спасет его!

— Ты думаешь, что это мешок соломки, но ты ошибаешься, – ответил Господь. – На самом деле это – Мешок Проблем. Все ужасы, которые тебе чудятся, все опасения, которые в тебе живут, все страхи, которыми ты наполнена, находятся в этом мешке. Все, о чем ты думаешь и тревожишься, набирает силу и разрастается, потому что ты даешь этому энергию. Поэтому твоя ноша столь обременительна, а твоя спина устала...

— Выходит, я не должна заботиться о сыне? – в раздумье наморщила лоб женщина. – И это говоришь мне ты, Господи?

— Заботиться – сколько угодно. Это дело матери. Но вот беспокоиться ты не должна – это точно. Ведь я-то тоже о нем забочусь. Позволь и мне делать мое дело. Просто не мешай мне! Но это, как я понимаю, вопрос веры...

— Знаешь что, Господи? – немного подумав, заговорила женщина. – Ты можешь дать мне... спички?

— Разумеется. А что ты хочешь делать?

— Сжечь свой Мешок Проблем, – улыбнулась женщина. – И научиться, наконец, доверять тебе по-настоящему. Падать и подниматься. Ошибаться и исправлять ошибки. С благодарностью принимать и радость, и боль. И подарить моему сыну право делать то же самое.

— Это верное решение, – улыбнулся Господь. – Ну их, эти тревоги! Гори они все огнем!

— Я доверяю миру, себе и сыну, – шептала женщина, глядя, как пылает, корчится, рассыпается и становится пеплом ее заранее припасенная соломка, ее Мешок Проблем. И спина ее теперь была прямой, голова высоко поднятой, а взгляд чистым и ясным. – Я верю, Господи, что все, что происходит, ниспослано тобой – во имя и для блага нас самих. Теперь я и правда верю!

Заключение

- ▶ Какова же основная задача психолога при работе с детьми находящимися в сложной жизненной ситуации? Конечно же, найти ресурсы, которыми обладает ребенок, подросток или взрослый.
- ▶ Абуль-Фарадж называл притчи рассказами, освежающими разум и удаляющими из сердца горе и печаль. «Пусть они послужат утешением для страждущих, целительным бальзамом для людей с разбитым сердцем, путеводителем для любящих наставления и лучшим другом для ценителей смешного», - писал он.

