Житейские истории: Смыслы и Ценности.

Everyday historys: Meanings and Values.

*Лой Ольга Алексеевна (Loy Olga Alekseevna),* *olgamongolia@gmail.com**,*

*ведущий психотерапевт Удмуртской Республики, обладатель Европейского сертификата психотерапевта, семейный системный психотерапевт, частнопрактикующий консультант, яхтенный капитан, путешественник*

*(a leading psychotherapist Udmurt Republic, holder of the European certificate of psychotherapist, systemic family psychotherapist, private practice consultant, yacht captain, a traveler)*

*Мельников Александр Валерьевич (Melnikov Aleksander Valerievich), обладатель Европейского сертификата психотерапевта, семейный системный психотерапевт, директор «Школы достижения Мечты», автор концепции «Парусная психотерапия», частнопрактикующий консультант, яхтенный капитан, путешественник*

*(holder of the European certificate of psychotherapist, systemic family psychotherapist, director of the "School of Dreams achievement",* *author of the concept of "Sailing psychotherapy", private practice consultant, yacht captain, a traveler)*

Время на консультацию и на терапию сегодня ограничено.

Задача - помочь клиенту быстро и дать ему инструмент в руки.

Тенденции.

Врачи делают акцент на инструментальные методы исследования и фармакотерапию. Мало интересуются историей жизни пациента/клиента.

Клиенты перестали общаться с помощью историй, перестали использовать истории для передачи знаний, опыта, общения, воспитания.

Пациенты не придают значения историям, рассказывают, как малозначимые эпизоды из жизни.

Много жалоб на «плохой контакт»: с детьми, мужем/женой, близкими, сотрудниками.

Часто сталкиваюсь с тем, что пациенты говорят: «у меня нет историй».

Прошу рассказать историю из детства, самую раннюю, которая приходит в голову:

«Приходит в голову какая-то чушь», «Какая странная история пришла в голову — я никогда о ней не думала»

Зачем рассказывать истории?

1. Проявить скрытые смыслы.

Освободиться от препятствий, ограничений, связывающих энергию. Проявить скрытые механизмы управления (например, чувство вины).

Даже при многократном рассказывании истории в отсутствии подходящего контекста и «неудобных» вопросов, глубинный смысл будет ускользать.

Не извлечённый смысл «удерживает» энергию внутри истории.

Как только он осознан — энергия «высвобождается», «появляются крылья», «спадают оковы».

2. Проявить ценности.

Как только мы задаём клиенту вопросы про ценности, извлечённые из его житейских историй, мы разворачиваем клиента к вопросу о качестве жизни. Есть ценности - «хорошая» жизнь, нет ценностей (не проявлены, не осознаны) - «плохая жизнь».

Если клиент заявляет: «у меня нет историй», значит жизнь у него «плохая».

«Извлечение» историй позволяет «открыть» ценности собственной жизни, увидеть и почувствовать жизнь как «хорошую» и понять, что делать дальше.

Когда ценности названы, обозначены, осознаны, они становятся эффективным «противовесом» социальным авторитетам, социальным ограничениям.

Давление социума перестаёт играть решающую роль в управлении жизнью индивидуума.

Это позволяет человеку, опираясь на собственные ценности, «выращивать» внутреннюю автономность и раскрывать, осознавать смыслы своей жизни.

3. Быстро найти деструктивные послания, деструктивные решения, отменить их и принять новые, конструктивные. Осознанно писать собственный сценарий жизни.

Играть свою игру, обозначая свои правила, ограничения, сценарные решения.

«Моя жизнь принадлежит маме» - «Моя жизнь принадлежит мне».

В историях, как правило, пациент находит ответы на вопросы, с которыми приходит на консультацию.

Возвращаю традицию рассказывать истории, передавать опыт и знания с помощью историй, решать задачи через истории…

Участники групп «Житейские истории: смыслы и ценности» присваивают метод, начинают использовать в жизни.