

Для цитування: Подкоритова Л. «Послання від несвідомого» (модифікація роботи з текстами експресивного письма за Д. Пененбейкером). Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с. С. 77-81.

«ПОСЛАННЯ ВІД НЕСВІДОМОГО» (МОДИФІКАЦІЯ РОБОТИ З ТЕКСТАМИ ЕКСПРЕСИВНОГО ПИСЬМА ЗА Д. ПЕНЕНБЕЙКЕРОМ)

Подкоритова Лариса, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Хмельницькій області (м. Хмельницький)

Робота з текстом як творчим продуктом стає дедалі популярнішою в арттерапії. Клієнти та клієнтки менше опираються створенню тексту, порівняно із малюнком, хоча нерідко так само його знецінюють після створення («Я таку маячню написала», «Мій текст неглибокий» тощо). У таких випадках – для зменшення знецінення і заохочення до творчості – можна пропонувати техніки так званого вільного письма, основний зміст яких – вільний письмовий самопрояв людини. Такі тексти, на нашу думку, можна назвати особистими.

Особистий текст – це індивідуальний, персональний текст, у якому людина описує, відображає безпосередньо свої почуття, думки, вчинки, життєві обставини (визначення наше – Л.П.). Різновидами особистих текстів ми вважаємо: листи, щоденники та блоги, спогади (мемуари), автобіографії, вільне, зокрема експресивне, письмо, про яке йдеться далі.

Експресивне письмо, за Д. Пененбейкером – це спосіб психо логічної допомоги та самопомоги, що полягає у письмовій вербалізації людиною своїх емоцій і почуттів. Може здійснюватися у паперовій або електронній формах [1; 2; 3].

У подальшому ця методика отримала свій розвиток у вигляді експресивного життєпису для використання в умовах кризи (С. Кемпбелл та М. Дженсен) [1].

Експресивне письмо (далі за текстом ЕП) допомагає відреагувати важкі, болючі думки та емоції, за рахунок чого відбувається «розвантаження» психіки, зокрема пам'яті. Воно також поступово залучає людину до висвітлення всього спектра життєвого досвіду – і позитивного, і негативного – та сприяє формуванню нової структури особистої історії, яка інтегрує переживання підтримки та любові разом з іншими значущими подіями.

Написання передбачає рефлексію і зосередженість на кожному переживанні впродовж певного часу, що сприяє зниженню тривоги та посиленню психічної стійкості [1; 2].

Ефективність ЕП у зміцненні психічного здоров'я була підтверджена численними дослідженнями, проведеними в різних культурних контекстах, зокрема в США, Мексиці, Нідерландах, Іспанії, Італії, Іраку, Лівані, Великобританії та Новій Зеландії. Методика застосовувалася серед різноманітних груп, включаючи студентів, пацієнтів психіатричних закладів, безробітних інженерів, осіб, які пережили Голокост, жінок, що зазнали сексуального насильства, спільноти біженців, пацієнтів із хронічним болем, артритом, астмою, раком грудей і ПТСР [1].

Таким чином, ЕП є доступним та ефективним методом психологічної допомоги, що спрямований на полегшення подолання різноманітних травмівних переживань [1].

Для виконання експресивного письма за Д. Пеннебейкером по трібні таймер, засіб для письма (ручка, олівець), основа для письма (аркуш паперу, блокнот, зошит тощо) або техніка, де можна набрати текст (телефон або комп'ютер із необхідними програмами) [1; 2; 3].

Хід роботи: встановити таймер на 15-20 хв. і протягом цього часу писати потік думок, емоцій, почуттів, подій – все підряд, не думаючи про граматику, акуратність, цензуру, послідовність, логіку, «розумність» тощо. Це писання для себе і ні для кого більше. Коли пролунає таймер, обов'язково зупинитися. Написаний текст можна або зберегти, або знищити. Якщо використовувати цю методику для когось, то необхідно попередити людину / групу, яка пише, що добігає час спочатку за 5 хв., а потім – за 1 хв. до кінця роботи.

Зауважено, що людям особливо складно а) починати писати текст; б) писати весь відведений час.

Для вирішення першої труднощі можна запропонувати людині писати абсолютно будь-що, напр. почати з «ля-ля-ля», або описувати те, що вона робить тут і тепер: «Мені сказали написати будь-що, а я сиджу і думаю, що мені написати, бо не знаю що писати» тощо. Для вирішення другої труднощі С. Кемпбелл та М. Дженсен пропонують зменшувати часовий проміжок на початкових етапах роботи, напр. до 5 хв. [1].

ЕП можна використовувати і для самопомоги, і в роботі з психологом чи психотерапевтом. Воно підходить для індивідуальної та групової роботи.

Розглянемо деякі особливості використання ЕП у психологічній практиці.

Після створення тексту пропонуємо такі варіанти подальшої роботи з ним:

1. Обговорення лише стану після написання, без читання і дослідження тексту. Такий формат пропонується для психоедукаційних груп, груп самопомоги; в індивідуальній роботі як допоміжний засіб відреагування або якщо клієнт / клієнтка не бажає ділитися текстом і продовжувати з ним роботу.

2. Робота з текстом. Має відмінності для індивідуальної і групової форми. В індивідуальній формі роботи з текстом клієнтові / клієнтці пропонується:

А) зачитати свій текст вголос, обговорити виниклі фізичні й психічні реакції: під час і після написання тексту, під час і після читання вголос. Зауважимо, якщо клієнт / клієнтка не бажає озвучувати свій текст, НЕ змушувати його / її до цього;

Б) визначити фрагмент тексту, який викликає приємні відчуття та емоції, та який викликає неприємні відчуття та емоції, бажана саме така послідовність – починати з ресурсних фрагментів; обговорити, з чим пов'язані ці реакції, які життєві ситуації, події вони нагадують;

В) знайти у тексті слова, які повторюються; при цьому повторами можна вважати деривативні гнізда (різні частини мови, але одного походження, напр. «світло», «світити», «світлий»), виписати їх і скласти з них речення. Це і буде «повідомленням від несвідомого» – відповіддю або запитанням щодо того, про що написано в тексті. Це речення потребує додаткового обговорення з клієнтом / клієнткою: наскільки воно йому «відгукується», які емоції і думки викликає.

Можна також запитати клієнта / клієнтку, чи бажає він / вона щось змінити у тексті, дописати, переписати його повністю чи окремі частини.

У груповій формі роботи з текстом пропонується такий самий алгоритм, але зачитувати текст варто виключно за бажанням учасників і лише тим, хто готові «поділитися собою». До обговорення озвученого тексту доцільно запросити всю групу, напр. «Які емоції, тілесні реакції, асоціації викликав у вас цей текст?». Під час обговорення тексту групою важливо зупинити спроби інтерпретації та аналізу тексту – учасники мають озвучувати суто свої особисті реакції і враження.

Наприкінці групової роботи важливо, щоб кожен учасник і кожна учасниця озвучили свої враження від проведеної роботи, незалежно від того, чи вони зачитували свій текст на загал чи ні.

Нижче ми пропонуємо приклади запитань для роботи зі створеним текстом, які можна використовувати і для роботи з ЕП, і для дослідження інших текстів, створених клієнтом / клієнткою під час психологічної роботи (напр., легенд, казок, хоку, оповідань, листів тощо):

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час написання цього тексту? • Які почуття і відчуття виникли у вас після прочитання цього тексту?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш позитивні почуття? Які саме?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш негативні почуття? Які саме?
- Що саме це нагадує вам з вашого життя?

- Чи є ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?
- Чи хочете ви щось змінити у своєму тексті? Що саме? Зазначимо, що при роботі з текстом варто звертати увагу на закреслені фрагменти, паузи під час писання, тілесні реакції клієнта / клієнтки. Після завершення творчого процесу обговорити свої спостереження із ним / нею.

Таким чином, ми пропонуємо додаткове дослідження тексту, створеного внаслідок експресивного письма за Д. Пененбейкером:

- обговорити сам процес створення тексту;
- зачитати текст вголос (за бажання клієнта / клієнтки) та обговорити емоції та фізичні реакції від цього; • визначити та обговорити частини тексту, які викликають приємні і неприємні емоції; • виявити і записати слова, що повторюються і скласти з них «послання від несвідомого»;
- уточнити, чи бажає клієнт / клієнтка щось змінити у тексті, дописати, переписати його. Наведений вище досвід власної роботи з текстом ми пропонуємо учасникам нашої авторської сертифікатної програми «Бібліотерапія як напрям арттерапії у психологічній і педагогічній практиці» [4].

При цьому слухачі та слухачки курсу підтверджують дієвість такої роботи з текстами.

Список використаних джерел:

1. Експресивне письмо. Інструментарій. Оздоровча підтримка в кризових ситуаціях. URL: <https://ccl.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/expressive-writing-toolkit-ukraine-ua-2.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Подкоритова Л. О. Сертифікатна програма «Бібліотерапія як напрям арт терапії у психологічній і педагогічній практиці» для післядипломної освіти психологів і педагогів. Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (28-29 квітня 2023, м. Київ). Київ : Вид во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 221–225.
3. Pennenbaker J.W., Smith J.M. Opening Up With Writing It Down. How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain. Third edition. New York, London: the Guilford Press. 2016. 210 p.