

Опубликовано в сборнике: *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / Под ред. А.Асмолова. - М.: Изд. Дом ЯСК, 2018. С. 501-529.

## **Мастерская саморазвития личности**

Е.Ю.Патяева

Развитие практической психологии личности оставляет всё дальше в прошлом метафору *лечения личности*, принципиально важную для классического психоанализа и ранних направлений психотерапии. И всё больше обращается к метафоре *особого образовательного процесса, расширяющего возможности человеческого бытия* (см., напр.: Бюджеталь, 2007; ДАЛеонтьев, 2001, 2012). Образовательного процесса, направленного не на освоение того или иного содержания (знаний, умений и т.д.), а на работу человека с самим собой, на осознание, осмысление и расширение своего собственного опыта, на развитие способности творить свою жизнь.

Впрочем, и идея, и практика такого особого образовательного процесса, нацеленного на саморазвитие личности<sup>1</sup> и осознанное творение своей жизни, возникли задолго до психоанализа и психотерапии в целом – они восходят к практикам организации работы с самим собой, культивировавшимся в различных школах античной философии (см., напр.: Адо, 2010а,б). И далее на протяжении веков саморазвитие человека и осознанное выстраивание им своей жизни по-разному понимались и по-разному практиковались философами, адептами многих религий и идеологий, художниками и поэтами. В частности, широкую известность получил феномен *жизнетворчества* русского Серебряного века, когда вся жизнь человека искусства подлежала активной стилизации и семиотизации, выстраиваясь по законам и канонам искусства и превращаясь в особое художественное произведение<sup>2</sup>. В отличие от этого, мы, говоря о *жизненном творчестве*, имеем в виду не создание жизни как особого художественного произведения, а осознанное и осмысленное выстраивание и изменение своей жизни в любом желаемом направлении. Так что романтическое и модернистское *жизнетворчество*, предполагающее некую «парадигму жизни» человека искусства, оказывается одним из частных случаев *жизненного творчества*, которое может и не иметь никаких парадигм или моделей, хотя и опираться на осмысление разнообразных культурных образцов.

В психологии и психологической практике идеи саморазвития личности и *жизненного творчества* разворачиваются в двух обширных контекстах – в контексте воспитания, развития и самосовершенствования личности и в контексте психологической помощи, психологического консультирования и психотерапии. Во многом эти два контекста пересекаются, а в некоторых случаях могут и совпадать. Однако это не отменяет их различия – в частности, оно определяется позицией тех людей, с которыми работает психолог (называем ли мы их клиентами, пациентами, студентами, участниками групп, членами сообществ и т.д.).

В случае психотерапии и психологического консультирования это люди, ищущие помощи, чтобы справиться с теми или иными жизненными сложностями и кризисами. Психотерапия в узком смысле слова, как указывает автор фундаментального

<sup>1</sup> Саморазвитие личности мы понимаем как особую внутреннюю работу по осознанию и осмыслению своего жизненного опыта и опыта других людей, проживанию человеческого опыта, воплощённого в культуре, и работу по определению и воплощению своей собственной позиции (подробнее см.: Патяева, 2015а).

<sup>2</sup> Фактически, речь здесь идёт «об алхимическом превращении реальной жизни человека искусства в некий эстетический артефакт, о художественном конструировании «биографии» в соответствии с идеями творчества, о моделировании жизни как текста искусства» (Иоффе, 2005, с. 135). Таким образом, термин *жизнетворчество* оказывается двусмысленным. Одни авторы (Сохань, 2010; Д.А.Леонтьев, 2001, 2012; Д.А.Леонтьев, Миюзова, 2016) понимают его как синоним *жизненного творчества* – как осознанное выстраивание своей жизни; другие же (напр.: Иоффе, 2005; Шахадат, 2017) применяют его в узком смысле применительно к *жизнетворчеству* Серебряного века. Поэтому, во избежание путаницы, мы будем пользоваться именно термином *жизненное творчество*.

университетского учебника, при всех различиях школ и направлений имеет дело с «расстройствами личности», с той или иной психопатологией (Соколова, 2006). Конечно, такое понимание психотерапии не единственно, другие авторы предлагают уйти от медицинской модели «расстройства», «лечения» и «коррекции» и говорить о поддержке личностного роста и помощи в изменении жизни (ср. Роджерс, 1994; Бьюдженталь, 2007). А если говорить о психологическом консультировании, то речь обычно идёт не о расстройствах личности, а о тех или иных *проблемах*, с которыми сталкивается человек и с которыми он не может справиться самостоятельно. Однако и здесь клиентом психолога выступает человек, ощущающий, что с ним «что-то не в порядке» и желающий это «что-то» исправить, скорректировать. Это может быть неуверенность в себе, подавленное настроение, ощущение бессмысленности своей деятельности, чрезмерное волнение перед экзаменами, неудачи в семейной жизни и любые иные проблемы. В целом, все психологические практики, направленные на помощь человеку в решении его жизненных и личностных проблем, логично назвать *практиками помощи*.

Вполне очевидно, что сфера психологической практики отнюдь не исчерпывается одними только практиками помощи. Наряду с ними мы находим многочисленные тренинги, мастерские, семинары, развивающие и обучающие программы, ориентированные на тех людей, которые живут вполне полноценной жизнью и не страдают от груза неразрешимых проблем. Их участниками часто становятся люди, которые хотят реализовать в своей жизни что-то новое, исследовать некие смутно предчувствуемые привлекательные возможности своей жизни. Люди, в целом довольные своей жизнью, и при этом стремящиеся расширить свои личностные возможности и жить более полно, осознанно и свободно (подр. см.: Д.А.Леонтьев, 2001, 2012; Патяева, 2015а). Такого рода психологические практики логично назвать *практиками развития*. Совместная с психологом работа (групповая или индивидуальная) направлена здесь не столько на решение проблем, сколько на саморазвитие человека и открытие, опробование и осуществление новых *возможностей* его жизни.

Ещё раз подчеркнём, что в реальной психологической работе практики помощи и практики развития во многих случаях сплавляются в единое целое. Скажем, человек приходит к психологу или психотерапевту с запросом решить ту или иную проблему, а работа над проблемой приводит к разворачиванию «ускоренного образовательного процесса», направленного на расширение «возможностей бытия» (Бьюдженталь, 2007). Или человек участвует в развивающем тренинге и ощущает реальный психотерапевтический эффект такой работы. Тем не менее, различие этих двух типов психологической практики представляется нам существенным – оно побуждает выделить разные типы задач практикующего психолога и даёт важную точку опоры для обсуждения правомерности выстраивания тех или иных отношений между психологом и людьми, с которыми он работает.

Цель настоящей статьи состоит в описании особого жанра групповой психологической работы, относящегося к кругу практик развития – мастерской саморазвития личности, или мастерской жизненного творчества<sup>3</sup>. Мы опишем наиболее существенные особенности данного формата работы, его теоретические и практические основания и наиболее явные результаты.

**Теоретические и методологические основания мастерской саморазвития личности.** Основаниями любой психологической практики являются, на наш взгляд, три взаимосвязанных момента: базовое, наиболее общее, представление о человеке; тип взаимоотношений психолога с теми людьми, с которыми он работает; и используемые методы и методики.

Базовое представление о человеке определяет круг возможных целей практической психологической работы. Скажем, если мы считаем, что личностное развитие человека

<sup>3</sup> Этот жанр разрабатывается и практикуется автором статьи, начиная с 2012 г.; сейчас, по прошествии пяти лет, он приобрёл достаточно устойчивую форму.

заканчивается к пяти годам – мы не можем ставить цели помощи взрослому человеку в его личностном развитии, а можем лишь стремиться скорректировать его поведение или облегчить его симптомы. Если же мы исходим из представления о принципиальной незавершённости и незавершимости человека, то цель психологической поддержки личностного развития и саморазвития взрослого человека оказывается вполне правомерной. Или, если мы считаем, что источником всякого творчества, всякого рождения нового, всякого личностного изменения является бессознательное, то мы будем ставить своей целью открыть доступ к этому бессознательному, установить канал связи между сознанием и бессознательным. А если мы считаем источником личностного становления и развития приобщение человека к культуре или к религии, то именно в этом направлении мы и будем ставить цели психологической работы. И так далее. Кроме того, базовое представление о человеке оказывает существенное влияние и на тип взаимоотношений психолога с теми людьми, с которыми он работает, и на выбор тех или иных конкретных методов и методик.

Базовое представление о человеке автора настоящей статьи сформировалось под мощным влиянием концепций М.М.Бахтина (1979, 1986а,б), К.Роджерса (1994, 2009), М.К.Мамардашвили (2009а,б), Л.С. Выготского (1983, 1986) и А.Н.Леонтьева (1977, 1983, 2004). Коротко это представление можно выразить с помощью семи тезисов:

1) человек есть существо, принципиально незавершённое и незавершимое, способное «перерешить» свою жизнь на любом этапе своего жизненного пути (М.М.Бахтин);

2) человек живёт в диалоге с другими людьми, самим собой и миром в целом, причём диалог есть встреча двух равноправных сознаний, двух равноправных взглядов на мир и на себя (М.М. Бахтин);

3) личностному развитию человека способствуют отношения безоценочного принятия, в которых партнёр по диалогу проявляет эмпатическое понимание и конгруэнтность (К. Роджерс);

4) человек свободен занимать свою собственную позицию в любых создаваемых обществом и культурой ситуациях и быть за неё ответственным. (М.М. Бахтин);

5) человек может развиваться через освоение человеческого опыта, воплощённого в различных культурных средствах и произведениях искусства (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев);

6) человек способен «раскручивать», «распутывать» свой жизненный опыт и открывать свой путь, в этом «раскручивании опыта» важную роль играют встречи с произведениями искусства, в частности, с художественными текстами, которые оказываются «духовными инструментами» прохождения своего личностного пути (М.К. Мамардашвили);

7) основой личности и личностного развития являются поступки (М.М.Бахтин, А.Н.Леонтьев).

Второй принципиальный момент любой психологической практики – это тип взаимоотношений психолога с участниками работы и особенности создаваемой психологической атмосферы. Наиболее важны, с нашей точки зрения, две характеристики этих взаимоотношений: а) уровень доверия, открытости и взаимного принятия и б) степень равноправия психолога и людей, с которыми он работает. В понимании уровней доверия и взаимного принятия мы опираемся на концепцию уровней общения Дж. Бьюдженталя (2001) и соглашаемся с ним в том, что действительно важные личностные изменения могут происходить лишь при достижении «уровня критических ситуаций» (см. ниже). Соответственно, создание условий для достижения этого уровня является принципиально важной задачей ведущего мастерской. В вопросе о соотношении позиций ведущего и участников мастерской мы исходим из принципа экзистенциального равенства психолога и людей, с которыми он работает, причём позиция психолога является

влиятельной и децентрированной одновременно<sup>4</sup>. Соответственно, позицию ведущего мастерской жизненного творчества можно описать как «участвующий ведущий» или «играющий тренер». Это означает, что ведущий, во-первых, задаёт формы и способы работы (и в этом смысле его позиция влиятельна) и, во-вторых, участвует в выполнении всех заданий на-равных с другими участниками (и в этом смысле его позиция децентрирована и равноценна позициям других участников группы). Существенным в этой связи является и наличие правила ненасилия над собой, согласно которому любой участник имеет право отказаться выполнять любое задание.

Наконец, третья фундаментальная опора любой практики – это используемые методы, процедуры и методики психологической работы. Они во многом определяются базовым представлением о человеке. Сам способ общения психолога с участниками работы представляет собой определённый метод, и здесь мы опираемся, прежде всего, на принципы человекоцентрированного общения (так называемую «триаду Роджерса», т.е. безоценочное принятие, конгруэнтность и эмпатическое понимание). Второй принципиальный метод – это обращение к произведениям искусства как «духовным инструментам» жизни личности. Кроме того, мы активно используем нарративные формы работы и регулярные рефлексивные самоотчёты. При необходимости, в мастерской могут использоваться и многие другие способы психологической работы, например, медитативные и дыхательные упражнения, психологические игры, элементы психодрамы, и т.д. Более детально конкретные формы и методы работы мы обсудим ниже.

Реализуя принцип диалогичности и экзистенциального равенства психолога и участников работы, мы попытаемся показать происходящее с двух сторон – глазами ведущего, выстраивающего общую логику групповой работы, и глазами участников. В этом нам помогут их рефлексивные самоотчёты, в которых после каждого занятия участники писали о том, что на этом занятии оказалось для них важным.

**Общая характеристика мастерской саморазвития личности.** Исходно этот формат психологической работы строился в расчёте, прежде всего, на студентов-психологов – как способ «работы с самими собой» в процессе обучения, способ расширения возможностей осознания себя и понимания других, необходимого будущим профессионалам работы с людьми. Организационной формой мастерской выступил спецпрактикум «Основы жизненного творчества», состоящий из 8-9 занятий по три часа, с периодичностью раз в неделю, с оптимальным количеством участников 10-15 человек и одним или двумя ведущими<sup>5</sup>.

Замысел мастерской – создать для ее участников возможность существенно расширить и более полно и глубоко осмыслить свой личностный опыт. Можно выделить, как минимум, четыре направления такого расширения опыта. Во-первых, это опыт высказывания себя, осмысления и более полного присвоения важных аспектов и ситуаций своей жизни. Во-вторых, опыт принимающих и доверительных отношений, помогающий более полному и глубокому пониманию и принятию себя и других людей. В-третьих, это «предвосхищающее» проживание и осмысление важных видов человеческого опыта, с которыми в своей собственной жизни участники ещё не сталкивались. Наконец, в-четвёртых, это опробование новых способов жизненного поведения. Кроме того, при работе со студенческими группами важна ещё и цель более глубокого знакомства со своими однокурсниками и установления более открытых и доверительных отношений в реальной учебной группе. Довольно часто участники мастерской говорят о ее психотерапевтическом эффекте, но прямой её целью это не является. В целом, речь идёт о том, чтобы каждый участник мог стать лучшим «экспертом по своей собственной жизни»,

<sup>4</sup> Здесь мы опираемся, прежде всего, на нарративный подход М.Уайта и Д. Эпстона. (см.: Уайт, 2010; Кутузова, 2011).

<sup>5</sup> Оптимально – если ведущих двое. Пользуясь случаем, выражаю огромную благодарность Еве Владимировне Михеевой, которая была моим со-ведущим в 2016-2017 гг.

чем он уже является – а конкретные «приобретения» от участия в мастерской оказываются для каждого своими.

Прежде чем обсуждать непосредственное содержание мастерской саморазвития личности, предоставим слово её участникам – их впечатления о формате работы в целом в наибольшей мере позволяют увидеть общую картину происходящего<sup>6</sup>.

### ***Глазами участников: о процессе в целом***

*Очень удобен формат - круг, когда все участники видят глаза друг друга. (...) Очень приятно наличие правила ненасилия над собой. Больше всего запомнилось чтение отрывков книг вслух и свободные беседы о важном со случайными людьми. Это ... непривычный формат общения, расширяющий связи и улучшающий понимание окружающих.*

*Этот курс довольно необычного формата, так как на занятиях мы могли говорить то, что чувствуем и думаем в этот момент, то, что хотим сказать. На занятиях обсуждались темы, которые всегда меня волновали.*

*Нам дали ощущение важности переживаний и дали учиться самим. Нам дали «фокус», наведя который мы смогли видеть больше, мы смогли не только наблюдать и анализировать, но и проживать совместно некоторый опыт, делясь в безопасной обстановке своими ощущениями.*

*Каждый мог при желании высказать свое мнение, не опасаясь осуждения с другой стороны. Как мне кажется, именно это помогло многим людям раскрыться.*

*Во время обсуждения у меня возникали мысли и одновременно как бы разговор с собой, самоанализ, который пошел мне на пользу.*

*Признаюсь, на первых парах я чувствовала дискомфорт. Я закрытый человек и не люблю выступать на публике. Наверно, поэтому некоторые задания было не просто выполнять. Однако, уже к середине занятий..., дискомфорта не было и высказывать свое мнение стало намного легче. Особенно, когда мы общались в парах. Самое главное в этой части для меня было услышать опыт каждого из моих собеседников. Потому что я часто проводила параллель и понимала, что в данной ситуации поступила бы по-другому. Можно сказать, что в этих общениях я не только делилась своим опытом, но и училась чему-то.*

*Ключевое слово, связанное с нашими занятиями, - это тепло. Тепло с самого первого занятия и до конца. Не было ощущения, что тебя кто-то осудит за твои слова или действия.*

*Можно было прийти и выразить своё мнение ровно так, как тебе комфортно, не стремясь подстроиться под кого бы то ни было или сказать что-то, что не хотелось бы упоминать.*

*На занятиях у каждого из нас было право голоса, свобода самовыражения - это позволяет чувствовать себя важным, нужным и очень сильным духом.*

---

<sup>6</sup> Здесь и ниже приведены выдержки из рефлексивных отчетов участников разных групп. При отборе высказываний я старалась как можно более полно представить весь спектр впечатлений. Редактирование приводимых высказываний состояло в том, что из них были убраны (или заменены) упоминавшиеся участниками имена и другие идентифицирующие детали и, при необходимости, исправлены орфографические и пунктуационные ошибки.

**Проблема описания и общая логика групповой работы.** Отдельной проблемой выступает описание того, что происходит в реальной психологической практике. В самом общем виде, мы выделяем четыре больших «измерения» жизни группы на протяжении мастерской:

- динамику уровня общения,
- последовательность форм совместной деятельности,
- важные события (для группы в целом и для отдельных участников) и
- личную рефлексию происходящего участниками группы, во многих случаях приводящую к постановке ими своих собственных задач.

И групповой процесс в целом, и конкретные действия и поступки ведущего в тот или иной момент могут быть рассмотрены под углом зрения каждого из этих «измерений» (см. рис. 1).

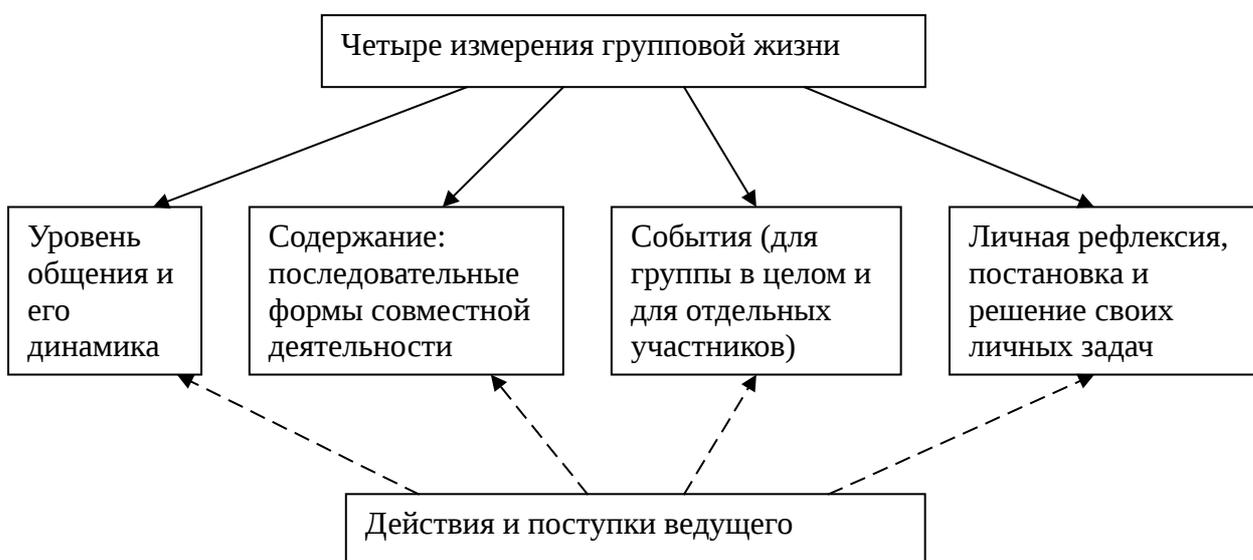


Рис. 1. Четыре измерения групповой жизни и деятельность ведущего группы.

Уровень общения мы понимаем, вслед за Дж. Бьюдженталем, как уровень *личностного присутствия в ситуации*, как меру того, «насколько искренне и полно личность существует в ситуации, вместо того, чтобы стоять в стороне от неё, как наблюдатель, комментатор, критик или судья» (Бьюдженталь, 2001, с. 42). Движение от более поверхностных уровней общения к более глубоким – это переход от отстранённых рассуждений к непосредственным переживаниям, от озабоченности тем, какими нас видят, к сосредоточенности на выражении своих мыслей и чувств, от воспроизведения известного к неожиданным для нас самим открытиям. Дж. Бьюдженталь описывает уровни общения с помощью трёх параметров – озабоченность своим «имиджем», внимание к содержанию общения и выражение своих внутренних переживаний. Наиболее поверхностный уровень общения – *формальный*: человек ориентирован на сохранение лица и поддержание имиджа, он контролирует свои чувства и свою речь и старается быть максимально правильным во всех своих проявлениях (в соблюдении правил вежливости, в грамматических конструкциях, позе и т.д.). Следующий уровень – *поддержание контакта*, здесь озабоченность своим имиджем уменьшается, но и самораскрытия очень немного. Третий уровень – *стандартное, или обычное, общение*, ориентированное на *содержание*, на обмен информацией и осуществление совместной деятельности. Это общение можно назвать ещё и *содержательным* – в том смысле, что внимание к

содержанию общения здесь максимально, а озабоченность имиджем и выражение внутренних переживаний не слишком велики. Четвёртый уровень – *открытое доверительное общение*, или уровень *критических ситуаций*. Выражение своих чувств и переживаний выходит на первый план; внимание к содержанию достаточно велико, но явно меньше, чем на предыдущем уровне, а озабоченность своим имиджем незначительна. Человек открывает себя воздействию общения и искренне пытается выразить то, что он ощущает внутри. Для этого уровня характерны не только воспоминания о прошлых эмоциях, но также и сильные актуальные переживания, и задавание вопросов самому себе. После разговора на этом уровне человек становится другим, по сравнению с тем, каким бы он был, если бы этого разговора не было. Наконец, наиболее глубокий уровень общения получил название уровня *интимности*, или *близости*. Для него характерны интенсивные эмоции и настолько полная захваченность выражением своих переживаний, что человек почти совсем или совсем не заботится о поддержании своего имиджа. Схематически соотношение уровней представлено на рис. 2.

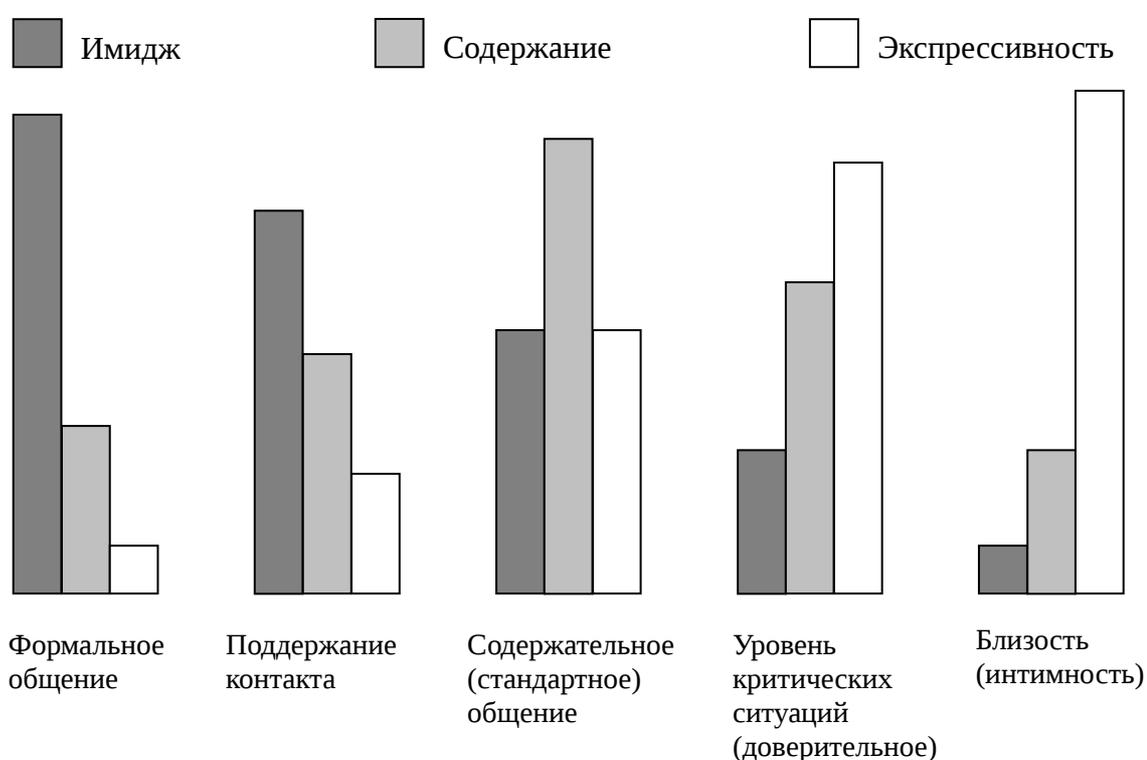


Рис. 2. Соотношение озабоченности своим имиджем, внимания к содержанию и выражения внутренних переживаний (экспрессивности) на разных уровнях общения (по: Бьюдженталь, 2001, с. 50).

Изменение уровня общения является значимым критерием успешности хода мастерской: если исходными могут быть формальный уровень и поддержание контакта, то важно уже на первом занятии перейти на *стандартный (содержательный)* уровень общения в рамках группы в целом, и далее двигаться к *доверительному* общению уровня критических ситуаций. В отдельные моменты, в частности, при работе в парах, возможен и выход к глубокой личной близости.

Формы психологической работы в рамках мастерской делятся на *ключевые*, которые присутствуют в каждой группе, причём в определённой содержательной последовательности; *дополнительные*, которые используются часто, но не являются обязательными; и *ситуативные*, важные для решения задач, возникающих в той или иной ситуации в данной конкретной группе. Ключевые формы работы составляют

определённую содержательную последовательность; ниже мы опишем их достаточно подробно.

События – это поворотные моменты групповой жизни. Моменты, когда происходит нечто, воспринимаемое участниками как очень значимое, вызывающее глубокие и сильные переживания, после которых что-то изменяется в самой жизни человека. Например: «на этом занятии мы настолько сблизились друг с другом, что я теперь воспринимаю всех, кто там был, как свою семью». Или: «я рассказала историю о своей сестре, которую никому не рассказывала раньше, и мне стало намного легче». Маркерами события выступают сильные эмоциональные переживания и то, что оно запоминается участниками группы и осмысливается ими как нечто важное. События могут быть общими для всех или индивидуальными. Некоторые события предсказуемы и происходят практически в каждой группе, другие же непредсказуемы и уникальны.

Мастерская предоставляет каждому участнику определённую свободу действий, тем самым создавая возможность различных индивидуальных траекторий. Кто-то глубоко погружается в групповую жизнь, кто-то более поверхностно. Кто-то ставит для себя определённые личные задачи, кто-то нет. Важную роль здесь занимают рефлексивные отчёты после каждого занятия и отклики на них ведущего мастерской.

Наиболее структурированным измерением является последовательность ключевых форм совместной деятельности. Поэтому именно их описание и задаёт логику описания групповой жизни в целом. С некоторой долей условности, работу мастерской можно разделить на четыре последовательных этапа. Первый – введение и создание атмосферы доверительного и свободного общения (ключевые формы работы: введение, знакомство и рассказы о себе в тройках). Главное содержание второго этапа – совместное погружение в мир человеческого опыта, воплощённого в художественных произведениях и расширение своего личностного опыта (ключевые формы работы: драматическая импровизация, совместное чтение и обсуждение художественных произведений, обсуждение фильма «Нипан»). На третьем этапе в центре внимания каждого стоит его собственный жизненный опыт и опыт его собеседников (ключевые формы работы: групповые обсуждения волнующих тем, рассказы и диалоги о себе в парах и тройках). Наконец, задача четвёртого этапа – завершение работы и подведение итогов (ключевые формы работы: обратная связь друг другу, заключительное обсуждение наиболее запомнившихся событий и итоговый рефлексивный отчёт).

**Введение, знакомство и рассказы о себе в тройках.** Первое занятие начинается с очень краткого рассказа о целях и задачах мастерской и с обсуждения основных правил совместной работы. Помимо традиционного для групповой работы правила *конфиденциальности*, вводятся ещё три правила: правило *вопросов*, правило *ненасилия над собой* и правило *рефлексивных отчётов*. Правило вопросов очень простое: если что-то непонятно, об этом можно и нужно спрашивать. Смысл введения этого правила в том, чтобы предложить участникам группы брать на себя инициативу в прояснении всего, что может вызвать у них непонимание. Правило ненасилия над собой постулирует право любого участника отказаться от выполнения любого предлагаемого ему (ведущим или другим участником) задания или действия, тем самым предоставляя ему определённую свободу действий в рамках мастерской. Одновременно вводится норма – отказываясь что-либо делать, об этом надо сказать открыто. Правило рефлексивных отчётов состоит в написании таких отчётов после каждого занятия (подробнее мы скажем о них ниже).

Выбор формата знакомства зависит от того, насколько участники уже знают друг друга. Обычно мы начинаем с круга знакомства, когда каждый называет своё имя и говорит несколько слов о себе. Далее может идти упражнение на невербальное знакомство друг с другом, однако оно необязательно.

Принципиально важной формой работы на первом занятии являются рассказы о себе в тройках, когда все участники (включая ведущего) объединяются в микрогруппы по три человека и поочерёдно выступают в трёх ролях: рассказчика, интервьюера и

слушателя. Рассказчик говорит о себе и о своей жизни то, что ему хочется рассказать здесь и сейчас двум сидящим перед ним людям. Задача интервьюера двойная: с одной стороны, настроиться на рассказчика и постараться сделать так, чтобы ему было комфортно, с другой стороны, узнавать то, что интересно самому интервьюеру. После каждого «раунда», когда один рассказывает, второй задаёт вопросы, а третий слушает, все возвращаются в общий круг и слушатели по очереди представляют группе своих рассказчиков - стараясь передать главное о рассказчике, и при этом аккуратно соблюдать его личные границы и не касаться того, что не предназначалось для всех.

### ***Глазами участников: введение и рассказы о себе в тройках***

*Понравилось, что мы сидели в кругу, что позволяет не нарушать зрительный контакт с группой и следить за настроением и реакцией каждого.*

*Самым интересным было беседовать по тройкам. Мне очень повезло – я общалась с девочками, с которыми была немного знакома, но не находила особо поводов пообщаться поближе. В итоге – приятная беседа, пара новых мазков в их образы. (...)*

*Про себя могу сказать – я думала, мне будет сложнее вести рассказ. Но нет, главное дать точку опоры – и всё само собой течёт. А вот с нуля мне начинать трудно. Приятно, что тебя внимательно слушают. Сложно быть просто слушателем в том плане, что ну очень хочется задавать вопросы. Хотя я в очередной раз убедилась, что слушать я люблю больше, чем вести рассказ.*

*Важным было узнать, что можно не принимать участие в каких-то действиях, которые могут вызвать у меня дискомфорт. Было потрясюще услышать о себе со стороны, услышать, как тебя поняли другие люди.*

*При выполнении этого задания я прочувствовала тех, кто был со мной в группе. Именно прочувствовала. В моем сознании...Хочется даже сказать иначе, хочется сказать «в моей душе». В моей душе будто остался такой «слепок» этих двух человек. У меня всегда так: когда я чувствую человека, он как бы заходит в мою душу и оставляет часть себя, отпечаток своей души в моей.*

*А рассказывая о себе, вспоминая о ключевых и значимых событиях, получилось проанализировать свою жизнь, задуматься о каких-то вещах. Даже то, что я не озвучила в рассказе о себе, но отметила в голове как «значимое событие в жизни, которым мне не хочется делиться и которое я оставляю только для себя», было включено в дальнейшие мои внутренние переживания и осмысления.*

*Данное упражнение в роли «рассказчика» дало определенный материал и еще один повод для рефлексии, для анализа того пути, который уже был пройден, и все это, лично у меня, привело к построению новых целей и более четкому осознанию того, чего бы мне хотелось дальше.*

*Важным со знаком + для меня был рассказ людей о себе. Я очень сильно поменяла мнение о многих своих однокурсниках, для меня это было действительно важно. В таком формате работы люди неожиданно для меня становились максимально откровенными, поэтому диалог получился наиболее содержательным.*

*Для меня, как человека очень застенчивого, сначала было сложно адаптироваться к данной обстановке, совместной работе с людьми, которых почти не знаешь, но мне настолько быстро удалось расслабиться, что напряжение исчезло мгновенно!*

С точки зрения уровней общения задача первого дня состоит в переходе к более непринуждённому и доверительному общению – в создании групповой атмосферы взаимного интереса, доверия, безопасности, свободы высказывания своих мнений. Как правило, участники группы отмечают два значимых события этого дня – непривычный формат групповой работы и неожиданное раскрытие с новых сторон людей, с которыми участники группы были давно знакомы, но близко не общались.

**Драматическая импровизация.** Суть этого способа групповой работы состоит в совместном проживании и осмыслении того личного опыта, который воплощён в драматическом тексте<sup>7</sup> – общение с произведением и общение друг с другом соединяются в одно целое. Искусство само по себе есть школа жизненного творчества и личного самостановления. И если при «обычном» восприятии произведения искусства значимый для человека опыт рождается из резонанса событий и чувств в «пространстве произведения» и «пространстве личного опыта», то групповая работа с художественным текстом создаёт пространство совместного эмоционально-смыслового опыта, таящее в себе многие дополнительные возможности. Прежде всего – возможность встать на место героя и взаимодействовать с другими персонажами драмы, возможность взглянуть на происходящее из разных жизненных перспектив, возможность разыграть разные варианты сюжета.

Как особый способ групповой работы, драматическая импровизация складывается из четырёх этапов:

- а) чтения текста по ролям;
- б) обмена впечатлениями и обсуждения позиций героев и их переживаний;
- в) разыгрывания прочитанной сцены или ее вариаций в парах или микрогруппах; и
- г) итогового обсуждения своих переживаний в роли героев и впечатлений от разыгранных сценок (более детально см.: Патяева, 2015в).

Входя в мир произведения, вставая на место героев и пытаясь решить встающие перед ними жизненные задачи, участники групповой работы получают возможность расширить свой опыт и выйти за границы привычных способов поведения.

### **Глазами участников: драматическая импровизация**

*Мне безумно понравилось читать по ролям, потому что так гораздо сильнее возможно почувствовать героев.*

*Мне изначально понравилось, что задачей было именно «поставить», прочитать по ролям сцену из пьесы, а не просто прочитать каждому отрывок и обсудить его далее, потому что, как мне кажется, то, что каждую роль принимал на себя определённый человек со своим подходом и видением, позволило наиболее разносторонне обсудить героев, их поступки. Если бы каждый воспринял сцену так, как сам её увидел, такого продуктивного обсуждения вообще бы не получилось.*

*В групповой дискуссии с одноклассниками мне удалось увидеть другие стороны произведения, не замеченные мной раньше. Также запомнился отмеченный мной момент, на который я указывала в ходе занятия: каждый участник дискуссии видел особенно остро в тексте то, что так или иначе ему близко. Это касается и меня самой - к примеру, я в первую очередь заметила тот факт, что каждый из героев пьесы делает свой выбор и твёрдо его держится, а в моей жизни тема выбора всегда стояла довольно остро.*

<sup>7</sup> Например, в «Антигоне» Софокла и «Антигоне» Ж. Ануя, в «Короле Лире» В. Шекспира, в «Кукольном доме» Г. Ибсена.

Также для меня было важно, что у нас есть возможность открыто высказывать свое мнение, импровизировать, играя роли персонажей, обсуждать всем вместе. На этом занятии я часто высказывала свое негативное мнение о произведении и игре ребят, но осуждения я не почувствовала и для меня это очень важно, так как я действительно так думаю и не хотела никого обидеть.

Сегодня было удивительно, как смогла ситуация не просто из прошлого, но из художественного произведения прошлых лет, вызвать в памяти многих из присутствовавших вполне реальные картины и события. Как мне показалось, некоторые, кто раньше просто участвовал в подобном конфликте, но не мог отступить ни от одного из своих принципов, вызывая тем самым ещё большее недопонимание и обиду, сегодня попытались всё-таки сконцентрироваться на другой стороне, подумать о её/его чувствах и сделать какие-то выводы.

Было очень интересно наблюдать за тем, насколько разные у нас ценностные представления, понятия о том, что такое «поступок», очень бросилось в глаза то, что мы сначала очень оживленно спорили, каждый отстаивал свою точку зрения, а в середине занятия мы осознали, что ценностях, как и о вкусах, не спорят. В этот момент занятие стало иным, все перестали перебивать друг друга, терпеливо слушали, и в конце А. с Л. переделали сцену из произведения Шекспира в соответствии с общим мнением, не обсуждая ничего заранее. Это вызвало у меня восторг!

Что до меня лично - у меня проблема скорее противоположная - я охотнее поступлюсь принципами, чем буду отстаивать их, вступая с кем-то в бой, пускай и словесный. Почему-то даже малознакомых людей я часто очень боюсь обидеть, и гораздо проще действительно промолчать, дать высказать точку зрения, с которой я не согласна, и согласиться с ней. Наверное, позиция не самая честная, как по отношению к себе, так и по отношению к собеседнику. Но никогда не знаешь, как человек отнесётся к несогласию. А обидеть всё-таки страшнее.

(..) Но всё-таки иногда, даже если тяжело, точку зрения отстаивать нужно. И дело тут, наверное, даже не в принципах, а именно в честности, к которой так стремилась Корделия.

Осталось только найти силы и смелость.

В общем, удивительная и очень интересная вещь сегодня происходила в аудитории, и впечатления остались какие-то... в каком-то смысле даже волшебные.

Второй важной для себя деталью я бы указала возможность побыть в роли одного из героев проигрываемой ситуации. Это интересный опыт, так как в результате такого проигрывания я смогла посмотреть на ситуацию и «сверху» - объективно и «изнутри» т.е. субъективно. Это было достаточно странным, ощущать, что даже после такого почти импровизированного прочитывания по ролям диалога героев, я начала себя идентифицировать с тем героем, о котором узнала всего лишь несколько минут назад. В какой-то момент мне даже пришлось произвольно заставить себя абстрагироваться от ситуации и посмотреть на неё уже с другой стороны, оказаться «над ситуацией». Потребовавшееся усилие заставило меня задуматься о том, насколько сложно быть объективным, когда ты непосредственный участник событий, и как необходим взгляд «третьего». С другой стороны, этот опыт позволит мне чаще в собственной жизни напоминать себе: «Окажись над ситуацией, посмотри на неё объективно».

В плане динамики уровня общения, задача драматической импровизации состоит в упрочении атмосферы доверительного общения. Ведь совместное чтение, обсуждение и разыгрывание художественного текста, с одной стороны, достаточно безопасны (мы обсуждаем героев произведения, а не себя), а с другой стороны, позволяют, при желании и готовности, переходить к более личному общению. Достаточно частыми событиями этого занятия оказываются резонанс разыгранной сцены с личным опытом и осознание возможности разрешить ситуацию, которая казалась совершенно неразрешимой.

**Совместное чтение отрывков из художественных произведений и их обсуждение.** Принципиальное отличие от предшествующего занятия состоит в том, что каждый участник *сам выбирает* и приносит тот текст, который он хочет прочитать. Единственное условие выбора текста – он должен быть интересен и важен для самого читающего. За чтением следует обсуждение; его задача в том, что дать каждому возможность высказать свой субъективный отклик на прочитанное. Иногда эмоциональный резонанс оказывается настолько сильным, что в памяти человека всплывают давно забытые, но не пережитые фрагменты его жизненной истории, и ему бывает важно поделиться ими и услышать отклик от людей, которые его принимают и понимают. Произведения, выбранные разными людьми, часто перекликаются, и это тоже даёт важный материал для обсуждения и понимания (более детально см.: Патяева, 2015б). В результате складывается особое смысловое пространство обсуждения, где, с одной стороны, художественный текст высвечивает наш личный опыт, и, с другой стороны, мы соприкасаемся с опытом разных людей одновременно и эти разные смысловые перспективы равноправны. И это подталкивает нас к активной работе осмысления, понимания и взаимопонимания.

### ***Глазами участников: совместное чтение художественных текстов***

*Это было лучшее занятие из всех трёх. Оно было самое душевное, какое-то... можно сказать откровенное. Каждый читал что-то для себя важное (а может и не столь важное, но то, чем хотел поделиться) – и это было чудесно. Чудесно потому, что за каждым выбором произведения и за каждым прочтением встают новые детали этого человека. (...)*

*Интересно было слушать произведения. Какие-то заставляли меня застыть и почти впасть в анабиоз (про блокадный Ленинград, например): мне близка военная тема в том смысле, что много таких книг я читала, ... но это каждый раз сложно. И я отвыкла от этих переживаний, тем более – в присутствии других людей. Поэтому было еще сложнее. И комментировать не было ни сил, ни желания – хотя я согласна, что переживать такое глубокое сострадание важно и нужно – чтобы... не знаю, есть ли подходящий научный термин, но попросту говоря – чтобы не черстветь.*

*Что-то заставляло улыбнуться и посмеяться (как, например, рассказ про кота), что-то – задуматься (как рассказ про врача). И мне понравилась эта разношерстность подборки – от трагедии до юмора, от Цветаевой до Асадова...*

*Вышло так, что я прочла далеко не тот отрывок, что планировала, но судя по отзывам коллег после занятия, всем было очень приятно, в частности, после прочтения мной моего отрывка. Пришла к выводу, что иногда получается не так, как хотел, а гораздо лучше. Честно говоря, сколько себя помню, всегда была проблема с таким «принятием незапланированного». Всегда плохо переживаю моменты, когда все идет не так, как планировала именно я. А на этом занятии получилось все наоборот, я сама была инициатором смены собственных планов, так что можно сказать, это была для меня маленькая победа.*

*Во время чтения любимых стихотворений и последующего обсуждения, между нами образовывалась связь. Как будто прочтение и его обсуждение проходило через каждого участника и затрагивало какие-то глубинные чувства. Были видны эмоции и переживания всех участников занятия. И я думаю, что это позволило нам лучше понять друг друга и стать роднее.*

*Прошедший практикум был для меня почти откровением. Такого интересного и глубоко-эмоционального общения с кем-то на факультете у меня давно не было, а мне, вероятно, это было необходимо.*

*Также совершенно неожиданной и приятной, да, приятной была реакция на мое прочтение отрывка (...).*

*Также этот практикум принес некое личностное освобождение от переживаний, которые давно в какой-то степени давили на меня.*

*Это было настолько прекрасно, что, кажется, мое восхищение этими занятиями передается всем моим хорошим друзьям через мои воодушевленные рассказы.*

*Наше занятие прошло очень эмоционально и "глубоко" для меня. Практика чтения в кругу открыла во мне некоторые грани, о которых я не подозревала и не задумывалась раньше. Ну или не сильно обращала внимание на них. Например, я всегда думала, что я не боюсь выступать публично. (...) А наше занятие показало мне, как сильно, оказывается, я боюсь публики. (...)*

*Моё волнение я сама же спрятала за внутренней маской ментального спокойствия и, не найдя выход через психологические переживания, волнение хлынуло через тело. И я не могла это контролировать, я не понимала, почему вдруг мои мышцы так напряжены, почему голос дрожит, почему в ногах сводит мышцы от напряжения и идёт такой тремор, ВЕДЬ Я ЖЕ СПОКОЙНА...или нет? (...)*

*То, что я пережила стало для меня открытием. Я не знала, не понимала насколько сильно я волнуюсь, даже просто высказывая свою точку зрения. (...)*

*Это занятие впечатлило меня и дало пищу для размышлений. Оно было и приятным и неприятным одновременно. Но полезным и будоражащим точно.*

Очень часто именно здесь впервые группа «прорывается» к более глубокому уровню общения, которые можно соотнести с уровнем *критических ситуаций* по Дж.Бьюдженталу: когда эмоции и чувства выражаются открыто, содержание разговора становится очень личным, и люди достаточно доверяют друг другу чтобы не заботиться о поддержании своего «имиджа». Начинают происходить неожиданные события – например, конфликт между участниками, спровоцированный негативным отношением к выбранному одним из них произведению; спонтанное примирение после давнего отчуждения; рассказ глубоко личной истории, и т.д.

**Фильм Human и его обсуждение.** Следующий ключевой момент – просмотр и обсуждение фильма Яна-Артюса Бертрана «Human» («Человек»). Это документальный фильм, складывающийся из интервью перед камерой очень разных людей из более шестидесяти стран. Интервью перемежаются уникальными кадрами пейзажей разных уголков Земли и сцен из традиционной жизни разных народов; отдельный «голос» в фильме принадлежит музыке. Мы смотрим расширенную версию фильма, которая состоит из трёх частей по полтора часа – смотрим дома, а обсуждению каждой части посвящено (целиком или частично) отдельное занятие. Для большинства участников мастерской знакомство с фильмом «Human» оказывается важным событием, уникальной встречей с многообразием человеческого опыта. И обсуждение впечатлений от фильма часто перерастает в рассказывание значимых историй и событий из своей собственной жизни.

В содержательной логике мастерской обсуждение фильма «Human» осуществляет переход от работы с личностным опытом, воплощенным в художественных

произведениях, к работе со своим собственным опытом на последних занятиях мастерской. Ибо здесь мы имеем дело уже с опытом реальных людей, а не героев произведений, но это ещё не личный опыт участников мастерской.

### **Глазами участников: обсуждение фильма *Human***

*Кинопроизведение «Human» сильно повлияло на меня... Еще с просмотра первой части начала рассылать ссылку на него всем близким, и получаю такие же душевные отклики. Мы пропустили через себя сотни историй, пережили их частично вместе с рассказчиками – какие-то сильнее за счет узнавания обстоятельств своей жизни, какие-то в меньшей степени...но, пожалуй, ни один рассказ равнодушной не оставил. (...) К концу третьей части мое отношение к этим фильмам стало сродни отношению к человеку – невыразимое одним предложением. Очень много из того, о чем только догадывалась, было вынесено наружу, и было озвучено, явлено в лицах столько всего, о чем даже не удосуживалась задуматься. Вторая часть ударила залпом по восприятию участников войны... Они – люди, они участвуют в этом нехотя, но находят в себе возможность не безусловно идти на поводу у директивной системы, а сохранять человеческое достоинство, даже спасать жизни своих «противников»... (...) Что-то во мне благодаря «Human» изменилось. Хотя люди продолжают отнимать самое ценное у других, проявлять эту немислимую жестокость, но теперь я знаю, что очень-очень многие внутри этого действия идут против течения. А значит, не все потеряно. Значит, идеи мира сверкают там искорками, и рано или поздно они вспыхнут пламенем, и битвы могут быть остановлены человеческим гуманным сознанием. Хочется в это верить.*

*Каждый отрывок фильма, каждая связка между ними, словно дым, просачивается в душу. Но это не вредная для организма субстанция, напротив, она отрезвляет и касается ее самых темных уголков, которые откликаются на каждую реплику.*

*При просмотре фильма я испытывала сильное сопереживание каждому... Такие разные жизни, разные судьбы наталкивают на философские вопросы: а что же такое справедливость и что такое счастье?*

*Наверное, это послужило неким уроком, чтобы понять ценность того, что я уже имею.*

*После просмотра фильма остаются разные чувства: сопереживание, осознание ничтожности каких-то мелких бытовых проблем, восхищение природой и потрясающей музыкой...*

*Спасибо за фильм! Для меня это было не только расширение опыта и эстетическое наслаждение. Для меня эта была незапланированная возможность разделить какое-то действие с папой, поговорить о сложном, обсудить. Такие разговоры не начинаются ни с того ни с сего, на такие разговоры наталкиваются... Нас натолкнул фильм, который, кстати, и папе очень понравился. (...)*

*Этот фильм – честный, как исповедь, и сильный – дал возможность увидеть и подтвердить то, что уже было в сознании, а теперь с уверенностью обосновалось там, но уже в реальных лицах. Я не смогу помочь всем, но пусть этот фильм и разговор с папой – напоминание, что главное быть внимательной к другим людям, и*

*делать то, что в твоих силах. И если уж не менять мир, то хотя бы маленькими поступками делать его лучше.*

*Лично меня, этот фильм заставил задуматься о тех вещах, о которых обычно не размышляешь. Да, знаешь, что такое бывает, что такое есть, но не задумываешься об этом, не понимаешь всей серьезности проблем, не осознаешь весь ужас неслышанных просьб.*

*После обсуждения на занятиях я стала смотреть на фильм с другой стороны, он приобрёл совсем другой смысл. То есть когда я смотрела, переживания были сильными, но это все равно было где-то там, далеко от меня. А оказывается, что тут. После слов Е. и А. я стала примеривать описанные ситуации на себя, свою семью. Действительно, сколько бы таких историй могли рассказать мои родственники!*

*А в целом, очень не хватает такой открытости и честности от близких людей, да и от самой себя. Все время кажется, что раз время обыденное, раз каждый день проходит без эксцессов, то и рассказывать нечего и слушать тоже нечего, а на самом деле, это наверняка не так.*

*Почти не принимала участия в обсуждении 3-й части фильма, потому что было интереснее слушать других и было особо нечего добавить. ощущался некоторый внутренний блок, видимо защитная реакция, не пропускающая негативные эмоции. Мне тяжело смотреть фильмы военной тематики, потому что тяжело это все представить, всю эту боль. Может, поэтому я больше чувствовала отстранённость, чем погружение в проблематику.*

*Для меня этот фильм является некоторым откровением, он настолько эмоционально насыщенный, что после просмотра я о нем думала еще долгое время...*

Обсуждение впечатлений от фильма часто запускает разговор о «вечных» проблемах человеческой жизни – о войне, о религии, о ненависти, о любви, о счастье, о смысле жизни....

**Групповые обсуждения волнующих тем.** Они могут вырастать из обсуждения художественных произведений, прочитанных участниками группы, из обсуждения впечатлений от фильма Human, или же в ответ на волнующий кого-то из членов группы вопрос. Темы могут быть разными – с некоторой долей условности их можно разбить на «важные социальные вопросы» и «значимые личные истории». К первым относится, например, обсуждение отношения к людям с ограниченными возможностями, этнических стереотипов и отношения к мигрантам, роли психолога в обществе. Обсуждения второго типа вспыхивают спонтанно и направляются чувствами: вдруг при обсуждении фильма или книги кто-то неожиданно для себя вспомнит семейную историю и захочет поделиться ею, у кого-то в ходе обсуждения всплывёт в памяти свой собственный давний или недавний опыт и т.д.

### **Глазами участников: обсуждения волнующих тем**

*Мы умудрялись переводить темы с обсуждаемых в фильме на те, которые беспокоят лично нас. Для меня это показатель, что наше общение выходит на новый уровень.*

*Мне понравилось то, что многие рассказали такие личные истории, мы успели обсудить и фильм и какие-то личные проблемы, начинает прослеживаться то доверие, которое появляется друг к другу.*

*Мне показалось, что в первой части спецпрактикума все было слишком добрым, истории тоже были очень добрыми, и мне долго казалось, что мне не стоит рассказывать о тех вещах, за которые стыдно. Например, когда обсуждали тему гомосексуальности, я не решилась признаться, что у меня тоже существует некая подсознательная неприязнь к геям. Умом я все прекрасно понимаю, и у меня есть знакомые гомосексуалы, и я могу отлично общаться с ними. Но избавиться от того, что тебе внушали с самого детства, не так-то просто... Поэтому, когда все говорили, что им все равно на сексуальную ориентацию человека, я чувствовала себя неловко. Честно говоря, мне даже думалось, что некоторые лицемерят.*

*Но рассказать историю про себя я все же решилась, потому как мне хотелось рассказать что-то настоящее из своей жизни, а не выбирать только добрые истории из всех, что есть. Кроме того, лично для меня экспрессивность неразрывно связана с раскаянием, с рассказом о себе без прикрас. И я ничуть не пожалела. Эта история часто всплывает у меня в памяти, но только после того, как я ее рассказала, я осознала, что повторяю почти ту же самую ошибку с другим человеком... Уже начала думать, как это изменить.*

*Мы обсуждаем такие темы, которые не часто обсуждаем даже со своими близкими. И поэтому ещё более приятно осознавать, что есть люди, которые если не разделяют, то хотя бы принимают твоё мнение. Также очень интересно послушать мнение других, понять их точку зрения, взглянуть на проблему с другой стороны.*

*Ещё я не смогла сдержать слёзы во время рассказа Е. Будь это в фильме - я бы не заплакала, но жизнь - жизнь это совсем другое. Сочувствую и уважаю. Очень неожиданная и затрагивающая душу история.*

**Беседы в парах и тройках о себе.** Как убедительно показала Барбара Майерхоф (Myerhoff, 2007), рассказывая истории о себе и выслушивая истории других, мы выращиваем свою душу и выстраиваем свой мир. В этом и состоит смысл рассказов и диалогов в парах или тройках о значимых ситуациях своей жизни. Переход от групповых обсуждений к парным даёт возможность, с одной стороны, более глубоко узнать своего партнёра, с другой стороны – рассказать о важных для себя ситуациях и получить отклик другого человека. Беседы в парах и тройках обычно происходят на двух-трёх занятиях; на каждом из них участники могут выбрать между предложенной темой или разговором о том, что хочется обсудить сейчас с конкретным собеседником. Среди предлагаемых тем – история своего успеха, счастливый момент жизни, ситуация, в которой хочется разобраться, три важных события своей жизни, планы на ближайшие годы и др. Уровень общения может варьировать от содержательного до глубокой личностной близости.

### ***Глазами участников: беседы в парах и тройках о своём опыте***

*Мне понравилось, что мы сами выбирали, как работать: в двойках или в тройках. Мне было гораздо комфортнее разговаривать один на один, без молчаливого наблюдателя.*

*В отличие от предыдущих бесед, в этот раз я выбрала малознакомого мне человека и смогла узнать действительно что-то новое, а заодно и поделиться своими воспоминаниями и ощущениями. Сначала, казалось, что беседа имеет такой официальный характер, но затем это ощущение пропало, и мы начали спокойно уже разговаривать.*

*Я даже не могу вспомнить, о чём она говорила, но во мне что-то "ёкнуло", и мне резко захотелось поделиться тем, что для меня лично важно и что вызывало во мне сильные эмоции отрицательного знака. Поэтому когда С. закончила, (...) я высказала желание поделиться проблемой. В итоге мы просидели до перемены, даже захватив некую её часть.*

*Мне кажется, что я ужасно и непонятно рассказывала. Радуется, что С. меня поняла, потому что она уже достаточно меня знает. (...)*

*В общем, мне больше понравилось в этот раз говорить о теме, которая меня волнует, нежели слушать.*

*Я беседовала с Д., хоть мы много общаемся и в жизни, но я смогла узнать её ещё лучше и понять её проблему, а также мне было важно поделиться с ней проблемой, которая беспокоит меня очень сильно. (...) И мне было необходимо подлиться этой проблемой с кем-то. Мне очень приятно, что Д. смогла понять мою ситуацию и принять то, что мои вкусы очень сильно отличаются от вкусов других.*

*Благодаря этим диалогам мы коснулись темы, которая долгое время создавала негласное напряжение между нами и вот, наконец, наступила разрядка.*

*Мне почему-то захотелось поделиться с Н. печальной ситуацией, на которую я не в силах была повлиять. (...) При этом я заметила, что, хотя для меня это событие очень важно, и я глубоко его переживаю, рассказывать о нем Н. было как-то просто и спокойно. И самое главное, после рассказа я почувствовала себя лучше.*

*Всё получилось просто: разговор о том, о чём вряд ли бы вдруг зашла речь, причем с тем человеком, с которым мне давно хотелось познакомиться поближе. Это был первый настоящий разговор между нами: межличностный, человеческий разговор, а не про погоду/учёбу. И образ человека прорисовывается. И это очень интересно.*

*Мы общались с А. и Н., мы дружим уже давно, но в повседневном общении не получается рассказать о своих настоящих глубинных эмоциях и чувствах. А тогда удалось. У меня были проблемы в семье, я рассказала обо всем девочкам, а после занятия наконец-то смогла поплакать, и стало как никогда легко.*

*Мы с Я. никогда не общались лично, я, честно говоря, сначала чувствовала некоторую неловкость, потому что абсолютно не понимала, что мы можем обсудить. Но я очень сильно ошиблась. Я. рассказала мне о своём мировоззрении, своей семье, своём образе жизни, своих интересах. Человек, про которого я думала, что ему ни до кого нет дела, оказался удивительно открытым, доброжелательным, понимающим. Звучит банально, но я правда кардинально поменяла своё мнение о людях. Позже Я. мне написала, что ей было очень приятно общаться, и я в очередной раз убедилась, что мир не такой, каким я его вижу.*

*В тот момент, когда я говорила о себе и о том, что я чувствовала в тот момент, я почувствовала какой-то прилив энергии. Стало очень хорошо, полегчало, можно было с улыбкой на лице выдохнуть.*

*Когда начиналась беседа, мы не знали куда заведет нас разговор. В итоге получилось очень интересно, потому что мы пришли к таким чувствам, переживаниям, эмоциям, о которых в начале и не думали.*

*Когда мы начали, М. сказала, что не знает, о чем говорить, поэтому я взяла инициативу в свои руки и начала говорить о том, что «наболело» у меня. Так вот, через пару минут я заплакала, и прервалась, и М. начала описывать свои чувства, такие же, как и мои, и тоже заплакала буквально сразу же. Мы с ней говорили об одном и том же, и мне кажется, что это сделало нас еще ближе. По крайней мере, мне очень хочется, чтобы так было на самом деле. (...) Психотерапевтический эффект почувствовался сразу же. Те переживания, что как тучи висели над моей головой, развеялись, стало действительно легче.*

*Признаться, я в восторге от того, с какой стороны можно открыть человека просто поговорив с ним поближе.*

*Наша беседа вылилась в неформальную встречу субботним вечером. У меня снова появилось вдохновение, тепло на сердце и уверенность, что даже такую снежно-холодную осень можно сделать по-настоящему тёплой изнутри.*

*Беседа вдвоем. Честно говоря, в этот раз для меня это было настоящим открытием! (...) В этот раз мы беседовали с А. Мы мало знаем друг друга, и мне было интересно, как все это пройдет. И если в самом начале чувствовался барьер, понятно было, что далеко не все мы можем обсудить, то в процессе беседы случилось для меня нечто удивительное – это барьер исчез! И, как мне показалось, полностью! Некоторые моменты, которые мы обошли стороной в начале, всплыли позже и мы настолько искренне, открыто и с большим доверием обсудили их! Учитывая, что темы были очень личными. Я не ожидала, что беседа пройдет так, и не могла даже представить, что появится такое доверие друг к другу.*

**Завершение групповой работы.** Совместную работу завершают три взаимодополняющие формы подведения итогов: обратная связь друг другу, вспоминание в общем кругу наиболее запомнившихся и наиболее важных моментов и написание итоговых рефлексивных отчетов о мастерской в целом.

### ***Глазами участников: обратная связь друг другу***

*Самое насыщенное, эмоциональное и печальное занятие (потому что последнее)! Мы давали обратную связь каждому, кто встречался нам на пути хаотичного броуновского движения и, конечно, к кому-то подходили целенаправленно, чтобы поделиться эмоциями. Меня очень тронули тёплые слова от многих людей, что-то было совершенно неожиданно (но не менее приятно) услышать в отношении себя.*

*Сперва, сначала, было немного неловко, может даже нелепо, но это неважно. Главное, что поговорив с каждым человеком, пусть даже совсем недолго, на душе сразу становится тепло.*

*Я подумала, что это же так странно: у нас каждый день есть миллион возможностей сблизиться с людьми, стоит просто подойти и поговорить, что-*

*то высказать...Но почему-то я этого не делаю. Просто иногда бывает трудно: трудно начать разговор, трудно ни с того ни с сего (вернее, для себя ты, может, и видишь причину, но внешне это выглядит так) начать разговор, трудно просто сказать «спасибо» за что-то не очень очевидное...*

*И именно такую возможность дало это занятие. Я смогла сказать людям те вещи, которые могла бы и раньше сказать, но по тем или иным причинам не делала это. И это было приятно. Приятно и ценно, как будто бы я... не знаю... гештальт что ли закрыла.*

*Кто-то сказал, что считает меня интересным человеком и хотел бы общаться дальше, а кто-то сказал, что я впечатлила его на прошлом занятии. Все это помогло мне почувствовать себя частью этого коллектива, я все меньше чувствую, что отделена от него некоторой перегородкой. Сама же я в этом задании нашла повод сказать людям что-то такое, что вряд ли когда-нибудь сказала бы за его пределами. Например, что меня восхищает в человеке или наоборот, сказать честно, какой момент в нашем взаимодействии мне был неприятен и таким образом закрыть эту тему для себя.*

*Когда говоришь то, что накоплено, тем, с кем вроде бы учишься, но не очень успеваешь узнать, - в этом тоже, кажется, есть что-то волшебное.*

*Прежде всего хочу сказать, что я никогда не получала столько внимания на занятиях. И столько хороших слов в свой адрес за пару часов (исключая праздники и особые события). Для меня это очень много значит, как минимум, потому что я из тех людей, которые постоянно размышляют на тему "а что же скажут другие". Не то чтобы я завишу от мнения общества, но я его всегда учитываю. (...) У меня порой бывают невероятно резкие перепады от "я бездарность" к "я профи" и обратно, этот баланс тяжело соблюдать. Но я знаю, что это нормально... В данном случае такие положительные отзывы - это мощная мотивация продолжать свою деятельность, заниматься тем, что нравится, тем, в чем ты хоть немного разбираешься.*

*В завершение курса совершенно неожиданно для себя получила очень много хороших отзывов о себе. Наверно никогда столько не слышала хорошего за один раз. Много людей изъявили желание общаться со мной дальше. Мне, конечно, всё это приятно, но как-то странно, надо обдумать (отзывы).*

*(Один человек даже сказал, что боялся меня до этого, а в итоге хорошее впечатление и хочет продолжить общение. Это было ну вот совсем странно).*

*С. произнесла, что на всех практикумах она чувствовала мой интерес и невербальную поддержку. Ура! Наблюдатель, которым зачастую выбирала быть, ощущался активными членами группы как привносящий свою долю эмоций и смыслов человек.*

*На такой волне упражнение хотелось продолжать и продолжать. (...) Это упражнение наполнило теплом и чувством правильности и нужности происходящего еще надолго. Спасибо.*

### **Рефлексивные самоотчёты после каждого занятия и переписка с ведущим.**

Единственное требование к самоотчёту – письменно ответить на три вопроса:

Что на этом занятии оказалось для меня важным со знаком «плюс»?

Что на этом занятии оказалось для меня важным со знаком «минус»?

Что на этом занятии оказалось для меня важным со знаком вопроса?

Эти отчёты сильно различаются по объёму и степени развёрнутости, начиная от предельно коротких и не всегда понятных другому человеку ответов на вопросы и кончая развёрнутыми размышлениями, занимающими несколько страниц. Важность самоотчётов определяется двумя моментами. С одной стороны, задача написать отчёт побуждает осознать и сформулировать свои впечатления, как позитивные, так и негативные, позволяет их высказать и получить отклик от ведущего. С другой – отчёты дают обратную связь ведущему о том, как видит ситуацию каждый участник, и нередко помогают уточнить дальнейшее направление работы группы.

### ***Глазами участников: рефлексивные самоотчёты***

*Я могу только сказать, что отчеты мне, наверно, было писать тяжело, потому что изложить письменно мысли мне труднее, чем в живом общении. Вот даже сейчас - мысли бегут, уловить и облечь их все в нормальные слова трудно. Но я все равно считаю, что отчеты - важная вещь, поскольку они и занятия помогают структурировать, и время экономят (ведь обсуждать всё и со всеми во время занятия просто невозможно).*

*А написание отчетов помогает еще больше прочувствовать и осознать всю полезность, я никогда не принуждала себя и садилась за отчеты исключительно тогда, когда была готова этим заняться. Сначала делилась мыслями на конкретную тему, а затем записывала все, что приходило в голову. Во-первых, когда я делилась мыслями, наступало некоторое облегчение, я выговаривалась, а во-вторых, иногда полезно перечитать собственные изречения и проанализировать ситуацию.*

*Мне нравятся эти отчёты, которые мы посылаем после каждого занятия. Они позволяют обобщить и подытожить полученный опыт и испытываемые эмоции.*

*Самым сложным для меня оказалось написание отчетов, потому что многое хотелось оставить при себе, а то, что остается в остатке, казалось слишком поверхностным, не под стать занятиям, и было неловко их отправлять.*

*Еще хотелось бы отметить другую особенность курса, я о ней уже говорила на последнем занятии, но для меня это было настолько важным и основополагающим, что хочется благодарить еще и еще. Ваша обратная связь всегда очень помогает разобраться в целях занятия, в непонятных ситуациях и просто в собственных чувствах. (...) Что немаловажно, обратная связь никогда не была негативно окрашенной, понятно, что в наших отчетах не было по сути правильных и неправильных суждений, но ведь всегда есть выбор, как реагировать на мнение другого, и потому я очень благодарна, что Вы принимали мое мнение, даже если оно было ошибочно или отлично от общего и, возможно, от Вашего личного мнения.*

*Ведь писать тоже важно, это почти разговор с собой.*

**Итоги.** Как мы уже говорили, итоги мастерской оказываются для каждого своими. Но прежде чем предоставить слово участникам, отметим два общих момента. Первый – это то, что буквально все говорят о сближении и сплочении учебной группы, о том, что они стали намного лучше относиться друг к другу, и о том, что такого рода занятия должны быть более длительными. Второй – подавляющее большинство участников говорит о важных изменениях в себе и в своей жизни: кто-то стал более смелым,

открытым и уверенным в общении, кто-то начал чаще задавать себе вопросы, кто-то изменил своё отношение к «сложным» фильмам и литературным произведениям, кто-то стал полнее и глубже понимать и принимать других людей. При этом, каждый отчёт индивидуален и говорит о чём-то очень личном.

### **Глазами участников: итоги мастерской**

*Сразу хотелось бы отметить, что после этого курса сразу почувствовала изменения в своем отношении к миру. Стала смелее начинать разговор, общаться, преодолела застенчивость. В этом, как мне кажется, основное достоинство мастерской: вроде бы работали группой, обсуждали все вместе, индивидуальных заданий как таковых вроде бы и не было, а изменения происходят именно на личном уровне. (...)*

*На наших занятиях сразу стало заметно, что каждый из нас раскрывается и принимается другими. (...)*

*Еще хотелось упомянуть свое личное возвращение к художественной литературе. За два года монографий, статей и проч. начало казаться, что времени на художественную литературу физически нет. Ан нет, оно есть, желания не было, и теперь снова появилось желание читать, “переваривать”, анализировать, сопереживать вымышленным персонажам или авторам биографий. (...) В общем-то, самое главное “спасибо” заключается в том, что благодаря нашим занятиям, я научилась рефлексировать жизненные ситуации, мое положение в них и положение других.*

*Самым большим выводом, который я сделала для себя, в ходе мастерской - это осознание того, что, когда ты просто беседуешь с человеком на любые темы, искренне делишься с ним своими мыслями и взглядами, можно найти в этом человеке много интересного, люди открываются совершенно с другой стороны, начинаешь думать о них в других плоскостях, более объемно и развернуто, начинаешь видеть в другом не просто другого человека, индивида, но личность и индивидуальность. Для меня это стало большим открытием, так как я весьма закрытый человек, я откровенно не любила общаться с людьми, много раз замечая, что они не в состоянии (как мне казалось) понять и принять мои мысли и я не горю желанием узнавать их, однако, в ходе данного практикума, ко мне пришло полное осознание того, что другой человек и не должен понимать моих взглядов, тем более принимать их. Можно общаться и принимать другого человека на более высоком уровне, чем интересы и точки зрения, это уровень чисто человеческого принятия другого, состояние, при котором, ты видишь равного себе во всех смыслах, и уже нет разграничения Я и Другие, есть Мы - два познающих друг друга субъекта.*

*В результате данной мастерской я ощущаю, что стала более открыто относиться к окружающим, более снисходительно и внимательно. Когда смотрю на человека, то вижу в нем не просто ещё одного представителя нашей расы, но человека со своими личностными особенностями, прошедшего свой неповторимый жизненный путь и полностью имеющего право на то, чтобы быть таким, какой он есть. Пожалуй, это и есть самый большой и важный для меня вывод.*

*Эти занятия сблизили нас как группу. С некоторыми пропало чувство неловкости, а некоторые стали действительно близки. И мне очень жаль, что мы больше так не разговариваем.*

Было много моментов во время которых я испытывала нечто, что нельзя передать словами. Первое – это обсуждение Антигоны, когда я впервые высказалась, просто потому что не могла молчать и ничего не сказать про нее, ведь в какой-то мере она близка каждому из нас и мне в частности. (...) При обсуждении фильма запомнились не столько темы, которые мы обсуждали, а скорее то, как они затрагивали наши чувства, при этом видеть, как другие переживают и плачут вместе с тобой, было необыкновенно сближающе. (...) Я немного сожалею, что не высказала свои истории, которые были в тему, но возможно это связано с тем, что они очень личные и я еще была не готова поделиться ими не с одним человеком, а с большим количеством еще недостаточно близких людей. Я немного узнала и о себе, и признаться то, что мне сказали меня удивило и было даже забавным, потому что мне такого еще не говорили и мне казалось, что у людей обо мне складывается совсем противоположное мнение. Вообще весь курс оставил только положительные эмоции, все, что там происходило в той ли иной степени затрагивало меня. Однако не могу сказать, что это было легко, мне, человеку который за всю жизнь общался с очень маленьким количеством людей и привык скрывать свои эмоции и мысли от других, вот так приходиться в круг, где много людей с которыми я никогда не общалась и даже толком не видела их до сих пор; по ощущениям было похоже как будто я 22 года сидела дома и смотрела на все через окна, а тут я вышла из этого дома. Приятное ощущение и немного неловкое.

Я хочу сказать про самые важные для меня уроки:

Перестать бояться говорить людям приятные вещи и вообще подходить к людям. Почему? Потому что улыбки этих людей и новые знакомства стоят риска быть неправильно понятой. Это не значит, что я начну радостно бросаться на людей, но уж точно стану посмелее.

Учиться видеть смысл во всём. Даже в грустном, даже в тяжёлом. Любой опыт обогащает наше восприятие этого мира, а значит, ничего не бывает зря.

Быть терпимее.

Потому что никто не обязан соответствовать моим представлениям о хорошем, плохом, и т.д. И я готова признавать право людей иметь отличную от моей точку зрения. Я готова уважать чужое мнение.

Учиться слышать и слушать.

Учиться не навешивать с ходу ярлыки, не верить слепо стереотипам, быть осторожнее с догадками и гипотезами.

Быть собой и давать другим возможность быть собой.

Оглядываться вокруг и смотреть внимательнее. Оказывается, люди, которые не вызвали особых эмоций, могут оказаться очень интересными!

Рефлексировать. Желательно прямо так – в письменном виде, чтобы возвращаться и перечитывать. ...Многие вещи мы склонны забывать, иногда даже важные, и лучше это записать, чтобы иметь возможность к этому вернуться.

Этот курс в какой-то мере помог мне вспомнить, какой я была до поступления.

Все знают, что откровенные разговоры - это важно, но часто мы не уделяем такому общению внимание. Так я с удивлением обнаружила, что уже не первый год учусь с людьми, которых на самом деле почти не знаю и которые за эти несколько недель смогли показать себя совершенно по-новому. И, в общем-то, это благодаря правильно выбранным темам для обсуждения, хоть они и сначала и

казались слишком глубокими и тяжелыми... Но это была возможность узнать друг о друге то, о чем бы в обычной ситуации скорее всего никто бы не заговорил. Вторым «открытием» стала мысль, что моя способность выслушать что угодно от кого угодно, но при этом почти ничего не сказать о себе, не так уж и хороша.

После спецпрактикума у меня появилась привычка анализировать прошедшую неделю по пятницам. Я вспоминаю, что произошло интересного, допустила ли я где-то ошибки, могла ли их избежать. Если раньше я и занималась таким, то точно не каждую неделю, а примерно раз-два в месяц. Такая рефлексия помогает мне настроиться на отдых, не думать на выходных про учебу, а провести время в свое удовольствие.

Еще я научилась говорить людям, что я думаю и ощущаю здесь-и-сейчас. Конечно, я не говорю это всем подряд, но осознавать свои эмоции иногда бывает полезно. С ними легче тогда справляться. (...)

Когда я не могу уснуть, я делаю то упражнение, которое мы делали в начале занятия. Концентрируюсь на своем дыхании. И легче засыпается.

Для меня очень странно, что за такое короткое время знак моего отношения к окружающим поменялся с - на +. До сих пор мой взгляд на мир не вернулся на предыдущую стадию. Для меня это является основным итогом этих занятий.

Больше всего мне понравилось, что эти занятия позволили узнать не только людей, с которыми я сейчас учусь, но и лучше почувствовать себя, найти в себе то, чего раньше не замечалось. Например, желание общаться с людьми и быть максимально открытой к новому общению и опыту. (...)

Так же это принесло мне и некий опыт с точки зрения будущего психолога. Быстро найти общий язык с человеком, перейти от простой беседы к очень личному и глубокому общению, поделиться своим видением мира и, главное, относиться без осуждения к человеку напротив, принимая его взгляды, даже если не разделяешь их.

Я отдаю себе отчет в том, что за пределами нашего обсуждения остались многие важные вопросы. Это и многообразие индивидуальных траекторий прохождения мастерской, и кризисы групповой жизни, и переписка участников группы и ее ведущих. Тем не менее, я надеюсь, что мне удалось передать общую атмосферу мастерской саморазвития личности и дать достаточно целостное представление об этом жанре психологической работы. Неоднократно участники групп высказывали мысль о том, что такие занятия должны быть более длительными, и что они нужны не только будущим психологам. Думаю, что это действительно так – что в мире, который становится всё более сложным и непредсказуемым, мастерская саморазвития личности и жизненного творчества даёт возможность выстроить важные опоры своей жизни и получить новый личностный опыт, помогающий справиться с вызовами современного мира.

### **Литература**

- Адо П. [Hadot P.] Духовные упражнения и античная философия. Челябинск: Социум, 2010а.  
 Адо П. [Hadot P.] Философия как способ жить. Челябинск: Социум, 2010б.  
 Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. Изд. 4-е. М.: Советская Россия, 1979.  
 Бахтин М.М. К методологии гуманитарных наук. // М.М.Бахтин.  
 Эстетика словесного творчества. Изд. 2-е, М., 1986а. С.381-393, 429-432.  
 Бахтин М.М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники. Ежегодник 1984-1985. М.: Наука, 1986б. С.80-160.

- Бьюдженталь Дж.* [Bugental J.] Искусство психотерапевта. 3-е изд., СПб.: Питер, 2001.
- Бьюдженталь Дж.* [Bugental J.] Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 2007.
- Выготский Л.С.* История развития высших психических функций // Собр. соч.: в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. С. 5–328.
- Выготский Л.С.* Психология искусства. 3-е изд. М.: Искусство, 1986.
- Иоффе Д.* Жизнетворчество русского модернизма *sub specie semioticae*. Историографические заметки к вопросу типологической реконструкции системы жизнь-текст. // Критика и семиотика, Вып. 8, 2005. С. 126-179.
- Кутузова Д.А.* Введение в нарративную практику // Журн. практического психолога. 2011. № 2. С. 23–41.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977.
- Леонтьев А.Н.* Начало личности – поступок // Избранные психологические произведения: в 2 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 1. С. 381-384.
- Леонтьев А.Н.* Методологические тетради // Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2004. С.178-253.
- Леонтьев Д.А.* Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А.Леонтьева, Е.С.Мазур, А.И.Сосланда. М.: Смысл, 2001, с. 100-109.
- Леонтьев Д.А.* Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жинетворчество // Консультативная психология и психотерапия, 2012, No 4 164-185.
- Леонтьев Д.А., Миузова А.Е.* Личностные изменения как результат жинетворческой работы // Консультативная психология и психотерапия, 2016. Т. 24. No 1. С. 44—63.
- Мамардашвили М.К.* Философия и личность // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М.: АСТ: Астрель, 2009а, с.91-104.
- Мамардашвили М.К.* Искусство и личность // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М.: АСТ: Астрель, 2009б, с.613-618.
- Патяева Е.Ю.* Практики саморазвития личности в изменяющемся мире // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2015а. № 8(41). URL: <http://psystudy.ru>
- Патяева Е. Ю.* Совместное чтение как инструмент саморазвития личности // Материалы конференции «От истоков к современности»: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах: Т. 2. / Отв. Ред. Богоявленская Д.Б. М.: Когито-Центр, 2015б. С. 261-263.
- Патяева Е. Ю.* Драматическая импровизация: практика поддержки саморазвития личности // Журнал практического психолога, 2015в, №3, с. 175-197.
- Роджерс К.* [Rogers C.] Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, Универс, 1994.
- Роджерс К.* [Rogers C.] Личность и теория личности в индирективной психотерапии // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М.: АСТ: Астрель, 2009. С. 144-156.
- Соколова Е.Т.* Психотерапия. Теория и практика. М.: Академия, 2006.
- Сохань Л.В.* Искусство жинетворчества. Киев: Изд. Дом Дмитрия Бурого, 2010.
- Уайт М.* [White M.] Карты нарративной практики. М.: Генезис, 2010.
- Шахадат Ш.* Искусство жизни: Жизнь как предмет эстетического отношения в русской культуре XVI-XX веков. М.: Новое литературное обозрение, 2017.
- Myerhoff B.* Stories as Equipment for Living: Last Talks and Tales of Barbara Myerhoff. Ann Arbor: The University of Michigan Press, 2007.