Департамент по труду и социальной защиты на селения Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме »

Ресурсно-методическое отделение

**Методическая разработка:**

**«Мемуаротерапия»**



Кострома

2016

**Мемуаротерапия** — метод психологической реабилитации и мотивирования жизненной активности пожилых людей, представляющий собой сочетание элементов биографического метода  [Р.Ассаджоли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%BE%D0%BB%D0%B8%2C_%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE) и интеллектуальной трудотерапии. Предложен и сформулирован Я.Л. Либерманом и М.Я. Либерман и основан на комплексном информационном воздействии на пациента его собственных воспоминаний и дополнительных сведений документального характера, почерпываемых из архивных материалов, газет, дневников и т.п. Осуществляется путём создания художественно-публицистического произведения в жанре мемуаров, в процессе чего происходит: переосмысление человеком личной жизни и его «я» в контексте взаимодействия с «другими» и окружающим миром, сопровождающееся душевной разрядкой, отвлечение получателей социальных услуг от негативных сиюминутных психологических и физиологических проблем на общественно значимую работу; некоторая компенсация страха смерти, обусловленная своего рода «закреплением» жизни пожилого человека в его труде.

Мемуаротерапия является эффективным средством снижения уровня тревоги/депрессии у пожилых людей преимущественно с устойчивой психикой. Для людей с неустойчивой психикой или находящейся на грани устойчивости её применение может дать как положительный, так и отрицательный результат. Вместе с тем, эффективность мемуаротерапии зависит не только от устойчивости психики человека как внутреннего фактора, но и от внешних условий: от того, насколько в данное время и в данной среде позволительно выражать в мемуарах свои чувства; каковы границы допустимой правдивости мемуаров; от степени уверенности человека в том, что его правильно поймут.

Написание мемуаров может являться мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особое ответвление биографического метода и назвать «Мемуаротерапией».

Практически возможны следующие подходы к реализации «Мемуаротерапии»:

- описание последовательно каждого года своей жизни;

- описание событий, которые особо привлекли внимание автора мемуаров;

- описание только позитивных для автора событий. «Мемуаротерапия» допускает любые подходы. Главное – писать о своей жизни так, чтобы автор чувствовал, что он делает важное и нужное дело.

«Мемуаротерапия» может эксплицироваться в следующих формах:

- написание дневников «для внутреннего пользования», служащих своего рода «полуфабрикатом», из которого в дальнейшем выкристаллизовываются настоящие мемуары;

- написание статей, ориентированных на публикацию в местных газетах. Это более эффективная форма, поскольку связь между авторами мемуаров и их читателями реализуется уже на внешнем уровне;

- создание книги воспоминаний. Такие книги могут храниться в семье или публиковаться, если это позволяют их литературные достоинства;

- участие в работе литературной студии.

Написание мемуаров может являться мощным психотерапевтическим

средством, способным излечить пожилого человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отречься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особое ответвление биографического метода и назвать «мемуаротерапией.

**Технология заключается в** систематизации и обобщении информационных материалов о прошлом, в том числе о годах войны, и написании воспоминаний. Такой метод включает клиента в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости, побудить к активной деятельности.

**Технология направлена на:**

- сохранение и продление социальной активности клиентов;

- профилактику одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками группы;

- удовлетворение потребностей в коммуникации и признании;

- осознание и осмысление жизни;

- пробуждение новых интересов, облегчение установления дружеских контактов;

- активизацию личной активности клиентов;

- формирование позитивного взгляда на жизнь.

На сегодняшний день биографический метод - это один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности людей, вступивших в период поздней взрослости. Он имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться двумя путями: как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека; как описание и изучение фактологической, «вершинной» стороны жизни человека (исторический подход).

Первый подход достаточно хорошо разработан. К главным задачам при движении по этому пути относятся:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;

- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути;

- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок, сказавшейся на всей биографии;

- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;

- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них; создание адекватной временной перспективы.

Такой вариант реализации биографического метода широко применяется за рубежом и имеет ряд несомненных достоинств. Главное из них - научить пожилого человека относиться к борьбе с трудностями творчески. По мнению М. Я. Либерман, в условиях нашей страны указанный вариант вряд ли может быть использован широко. Это связано, во-первых, со скептическим отношением к психотерапии, во-вторых, с несформированностью навыков и потребности «обычного» человека в саморефлексии и психологическом анализе. Основная масса наших пожилых людей - «советские люди», чей взгляд на жизнь, на себя, на других базируется на ортодоксальных, «единственно верных» принципах. Множество противоречий реальной жизни современных пенсионеров было вытеснено их сознанием на бессознательный уровень. Это помогает им избегать серьезных внутриличностных и экзистенциальных конфликтов и способствует меньшей уязвимости и большей стабильности мировоззрения и жизнеощущения. Осознание этих противоречий в ходе анализа жизненного пути может оказаться очень болезненным, для многих пожилых людей непосильным, выбьет у них из-под ног твердую почву. Ограничивает возможность использования биографического метода в его «классической» форме и то, что анализ жизни будет ущербным, если обходить вниманием те острые психо - травмирующие ситуации, которые пришлось пережить нынешнему пожилому поколению, - войны, репрессии, перестройку и т. п. Все это так или иначе повлияло на судьбу каждого, однако попытки подробного разговора на такие темы, как показывает практика, наталкиваются на активное противодействие и отказ не только говорить, но и даже думать об этом (Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001).

Учитывая изложенное, мы считаем более актуальным второй путь реализации биографического метода, на наш взгляд, более перспективный в нашей стране, основанный на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Второй путь в реализации биографического метода, так же как и первый, начинается с разговора с человеком о его детстве, о его родителях и родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают свое детство с готовностью и охотой. Возвращаясь в него в своих воспоминаниях, они вновь начинают ощущать свое Я, еще не отягощенное жизненными трудностями, и в них оживает способность чувственного и образного видения мира. Для усиления этой способности человеку стоит предложить создать свой «музей детства» из уцелевших предметов, напоминающих о детстве вещей, детских фотографий. Раскладывая их в хронологическом порядке и помещая в альбомы, человек как бы вновь проживает свою жизнь. Психолог помогает ему в этом, задавая вопросы о людях, изображенных на фотографиях, о сопутствующих событиях, об участии в них его самого. Полезно иллюстрировать все это не только фотографиями, но и открытками, вырезками из журналов и газет, снабжать фотографии и иллюстрации подписями и комментариями. Занимаясь подобной работой, человек вспомнит, как любили его родители, как дружили с ним соученики, как уважали его коллеги по работе, что полезного он создал в результате своего многолетнего труда. Постепенно в его представлении выстроится цепочка ощущений, каждое из которых в той или иной форме есть ощущение собственной нужности кому-либо, необходимости и полезности.

Работу с фотографиями, иллюстрациями из журналов, сопровождение их подписями и комментариями можно развивать дальше в двух направлениях: в направлении изучения человеком своей генеалогии и в направлении изучения исторического контекста, в котором протекала его жизнь, жизнь его родных и предков. Пожилой человек начинает чувствовать себя «принадлежащим к роду». Это усиливает ощущение своей нужности, придает дополнительный смысл жизни, мотивирует составление записок о своих родителях и более далеких предках, сбережение услышанного, запомнившегося, стремление передать семейный жизненный опыт своим детям.

Таким образом, биографические технологии формирования толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека являются наиболее адекватными в силу специфики данной возрастной группы в современных российских условиях.

Написание мемуаров может являться мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особое ответвление биографического метода и назвать мемуаротерапией.

Практически возможны следующие подходы к реализации мемуаротерапии:

- описание последовательно каждого года своей жизни;

- описание событий, которые особо привлекли внимание автора мемуаров;

- описание только позитивных для автора событий. Мемуаротерапия допускает любые подходы. Главное – писать о своей жизни так, чтобы автор чувствовал, что он делает важное и нужное дело.

Мемуаротерапия может эксплицироваться в следующих формах:

- написание дневников «для внутреннего пользования», служащих своего рода «полуфабрикатом», из которого в дальнейшем выкристаллизовываются настоящие мемуары;

- написание статей, ориентированных на публикацию в местных газетах. Это более эффективная форма, поскольку связь между авторами мемуаров и их читателями реализуется уже на внешнем уровне;

- создание книги воспоминаний. Такие книги могут храниться в семье или публиковаться, если это позволяют их литературные достоинства;

- участие в работе литературной студии.