

# Памятка о написании эссе.

## Как написать эссе?

### Часть I Жанр эссе

Приступая к любому делу (даже такому творческому как эссе), следует иметь некоторое представление о том, **ЧТО** собственно предстоит сделать, иметь примерный **ПЛАН** действий и знать **СРОКИ** выполнения задания. Давайте во всём этом разберёмся...

**Определение жанра:** эссе (*франц. essai - попытка, проба, очерк, от лат. exagium – взвешивание*) - небольшой прозаический текст, выражающий индивидуальную точку зрения автора. Эссе не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета, темы. Скорее эссе – это текст, соединяющий в себе размышления автора о жизни в целом и о своей жизни, в частности, имеющий авторскую эмоциональную окраску.

### Часть II Требования института

1. Содержание вашей работы должно демонстрировать:

а) степень работы над материалом во время дней сессии (прочитанной книги, просмотренного фильма, участия в терапевтической группе)

б) отношение прочитанного (просмотренного, услышанного...) к Вашей жизни, актуальной жизненной ситуации, к Вам лично.

2. Терапевту важно убедиться, что книгу Вы прочитали, а не пролистали, усвоили, точнее, присвоили хотя бы одну из поднятых в ней тем. Кроме этого, нам важно видеть за написанными строками размышления автора, его переживания, отношения и размышления над своей жизнью через текст, фильм, через происшедшее в группе.

3. Для Вас написание эссе – это продолжение начатой на сессии работы над собой, над поднятыми проблемами, поиск собственного ответа на появившиеся в групповой работе вопросы.

4. Для нас – это обратная связь, возможность иметь хотя бы общее представление, понимание о том, что происходит с Вами.

Сессия считается пройденной Вами только после того, как терапевтом получено Ваше эссе, и он получил от Вас ответ на любые вопросы, которые могли возникнуть у него после прочтения Вашего эссе.

5. Также, по итогам прочтения Ваших эссе, мы составляем уникальную для каждой группы программу следующей сессии.

6. Эссе будет считаться несоответствующим требованиям института, если:

а) будет представлять собой набор цитат без четко обозначенных связей с Вашей жизнью или какой-либо проблемой,

б) будет посвящено исключительно культурологическим, литературоведческим или любым другим критическим описаниям произведений,

в) будет изобиловать философскими абстрактными размышлениями на заданную тему, не связанными с Вашими личными переживаниями.

г) Будет содержать оценочные суждения о других участниках группы, действиях терапевта или построению терапевтического процесса.

Повторим, нам важно и очень интересно влияние изучаемого произведения, просмотренного фильма на Вашу жизнь, Ваши ценности, ваши актуальные проблемы.

7. На сессиях происходит лишь определение актуальных и болезненных тем и вопросов, подведение итогов самостоятельной работы, проделанной перед сессией, поиск возможных путей дальнейшей работы. Важная часть терапевтической работы в терапии совершается между сессиями, в работе над дневником, работе с личным терапевтом, при написании эссе и при выполнении других наших рекомендаций.

8. Поэтому, невыполнение домашнего задания - написания эссе - мы будем расценивать как отсутствие работы над собой, что автоматически лишает Вас возможности продуктивно и безопасно влиться в интенсивный групповой процесс на следующей сессии. Сроки сдачи эссе прописаны в договоре.

### **Часть III Практические рекомендации**

3.1 Терапевты института выражают надежду на то, что творческая работа по написанию эссе станет для вас значимым жизненным событием между сессиями, потому что предполагает глубокую внутреннюю работу над собой и имеет определенные критерии.

- по объёму это не перегруженный повествованием текст

- важно найти ассоциации, параллели, аналогии, связывающие переживания во время сессии, переживания во время чтения произведения или просмотра фильма и переживания из собственной «большой» жизни.

- При этом эссе должно быть ясным для понимания, без излишней витиеватости и нарочитой сложности.

- Постарайтесь описать в эссе наиболее важные для вас события каждого дня сессии.

- Начинайте писать эссе по «горячим следам» - сразу после сессии. Превратите это в каждодневную привычку *Nulla dies sine linea* – «Ни дня без строчки!»

3.2. Эссе имеет название «Моя встреча с сессией». Структурно эссе можно построить как литературное произведение: а) Предисловие. Что меня привело на сессию? Как я представлял (а) свои текущие жизненные проблемы до сессии. Что я надеялся (ась) получить от участия в сессии? б) Моя встреча с первым днем сессии. в) Моя встреча со вторым днем сессии. г) Моя встреча с третьим днем сессии. д) Моя встреча с четвертым днем сессии.

е) Послесловие.

- изменились ли у меня представления о моих самых важных на этом этапе жизни душевных болях

- изменились ли мои представления о том, как выглядит моя подлеченная жизнь

- получил ли я ответы на поставленные в ходе сессии вопросы?

- какими новыми вопросами я задался на сессии?

- принял ли я в ходе сессии какие-либо решения?

- начал ли я реализовывать какие-либо решения, принятые во время сессии?