Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития

Автор:
Кэтлин Адамс

Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития

Кэтлин Адамс

Кэтлин Адамс – известный специалист по дневниковой терапии – собрала и проанализировала реальные личные записи разных людей, подробно рассмотрев, какую роль тот или иной дневник сыграл в достижении конкретного результата. Прочитав ее книгу, вы узнаете, какие особенности в ведении дневника превращают его в надежный инструмент самоанализа и самоосознания и как дневник способен помочь улучшить взаимоотношения с окружающими, выявить подсознательные мотивы ваших поступков, восстановить душевное равновесие после пережитого горя, решить многие накопившиеся проблемы, справиться с обидой, чувством вины и даже излечить душевные раны, полученные в детстве.

На русском языке публикуется впервые.

Кэтлин Адамс

Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития

Издано с разрешения Andrew Nurnberg Literary Agency

Книга рекомендована к изданию Ульяной Михайлик и Еленой Шабали

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, USA. All rights reserved.

© Kathleen Adams, 1990

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ею жить.

Сократ

…И потом она вспомнила. Она – принцесса Ариана. Первая дочь короля Дамиена из Вадаредо, той далекой дождливой ночью потерявшаяся в пустыне Цин в одной из самых невероятных пещер.

– Зевс, – тихо промолвила она (сама себе, ведь в пещере больше не было никого). – Ну когда же я научусь делать выводы из своих ошибок?

– Если учитель готов, то ученик найдется, – пропел мелодичный голос, нежный, как слезинка.

Ариана обернулась в изумлении:

– Пожалуй, я не слышала ничего глупее.

Кэтлин Адамс. Ариана и богиня Цин

С любовью посвящаю своим студентам, которые исполнили пророчество богини.

Отправимся в путь вместе

Введение

Дневниковая терапия – ведение личных записей, способствующее сохранению психического здоровья и уверенности в себе, – берет свое начало в Японии X века, где придворные дамы эпохи Хэйан[1 - Эпоха Хэйан – период японской истории с 794 по 1185 год. Прим. ред.] писали размышления о жизни и любви в «книгах ко сну». Почти тысячелетие спустя Анна Франк[2 - Анна Франк (1929–1945) – автор знаменитого «Дневника Анны Франк» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=33584969) – документа, обличающего нацизм, переведенного на многие языки мира. Прим. ред.] признавалась: «Странная мысль – начать вести дневник, как это делаю я. Мне кажется, ни мне, ни кому-то другому не будут интересны душевные излияния тринадцатилетней школьницы».

Американский психотерапевт Айра Прогофф – один из первых сторонников дневниковой терапии. В 1966 году он провел семинар по терапевтическому ведению дневника, на котором предложил участникам взглянуть на свою трансперсональную природу и непосредственный опыт, связанный с тем, что он называл «знания, недоступные пониманию… которые приходят к нам из глубины».

Меня иногда спрашивают, чем моя система дневниковой терапии отличается от того, что предлагал Прогофф. Я полагаю, что дело скорее в подходе, а не в философии. Уверена, что все, кто пишет о дневниковой терапии и обучает ей, имеют общее видение индивидуального самопознания и духовного пробуждения.

Интенсивная дневниковая терапия отличается от подхода «шведский стол», описанного в этой книге. В дневниковой терапии используется блокнот для записей, скрепленный тремя кольцами, поделенный на шесть основных «измерений», или разделов. Для каждого есть особые рекомендации, что и как в него записывать. Но хотя этот подход имеет свои сильные стороны (см. главу 4 «Альтернативы» (#litres_trial_promo)), некоторые студенты, начинавшие вести дневник, столкнулись с трудностями, когда пытались систематизировать свои мысли и чувства в соответствии с предложенной структурой. В то же время у метода, приведенного в этой книге, нет структуры или формы, все зависит от индивидуального выбора.

На теоретическом уровне мое обучение и опыт базируются на гуманистической психотерапии – тех школах, которые стремятся развить самоуважение, создать безопасные границы и научить понимать себя. Цель гуманистической дневниковой терапии – правильное восприятие себя, разумные отношения с собой. Книга должна способствовать развитию такого процесса. Когда появляется правильное отношение к себе, дальше путь лежит к установлению взаимоотношений со своим межличностным «я» (той частью каждого из нас, которая находится за пределами времени и пространства). Это наша связь с тем, что называют по-разному: Бог, Дух, Вселенная, Высший разум, Дао, Высшее «я», Христианское сознание, Космос. Интенсивная дневниковая терапия по доктору Прогоффу работает в основном на этом уровне духовного и субличностного пробуждения. Как видите, эти два подхода не столько отличаются друг от друга, сколько образуют континуум, тесно переплетаясь между собой.

Среди теоретиков, оказавших влияние на мою работу, – Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Карл Юнг, Милтон Эриксон, Роберто Ассаджиоли, Вирджиния Сатир, Фриц Перлс, Жаклин Смолл и, конечно же, Айра Прогофф. Синтез этих идей принадлежит мне, но как не существует неправильных вопросов, так нет и правильных ответов. Если мой философский взгляд на мир не совпадает с вашим, то никто не запрещает вам иметь другой. Ведь, в конце концов, правда одна, но есть масса способов ее выразить.

Я занималась писательством еще до того, как стала психотерапевтом, поэтому книга по стилю близка к дневнику. В ней используются различные приемы, что придает ей разнообразие и в то же время позволяет максимально ясно и эффективно подать материал. Диалог и Ступеньки-опоры на пути к цели (наподобие камней, по которым можно перейти через ручей) взяты из работ Прогоффа. Я признательна ему за любезное разрешение поделиться своей

интерпретацией этих методов. Остальные приемы связаны с литературными и психотерапевтическими тонкостями стиля, они способствуют вдумчивому, рефлексивному писанию. И хотя я не могу присвоить себе «создание» чего-то практически применимого, вроде описания или перечня, следующие три метода можно назвать незаимствованными: это Запечатленные моменты, Списки ста и Тема дня. По сути, дневниковая терапия – мостик к нашей человеческой натуре, а затем и к ее духовности. Перед нами открывается дорога, и остается только отправиться в путь.

Часть I. Психотерапевт почти даром

Одна из моих подруг отправилась на три месяца в Непал. И хотя она – альпинистка с многолетним стажем, ее попросили пройти шестинедельные курсы начальной подготовки.

Чему можно там научиться?

– О, всему, – ответила она. – Ты же понимаешь: основным приемам.

Этот раздел и есть своего рода школа начальной подготовки. И новичок, и настоящий профи в области ведения дневников найдут здесь описание базовых принципов.

Вы узнаете, зачем вести дневник, что это даст, а также «правила» и то, как делать записи.

Есть разделы для тех, у кого нет времени заниматься дневником или кто хотел бы это делать, а также глава, написанная мастерами ведения дневников.

Вы сами понимаете, что это лишь основы.

Счастливого пути!

Глава 1. Психотерапевт почти даром

В моменты исступленного восторга или в минуты отчаяния дневник остается бесстрастным молчаливым другом, всегда готовым инструктировать, сопоставлять, критиковать и утешать. Как инструмент психического здоровья он обладает непревзойденным потенциалом.

Реклама семинара «Пишите!»

Вот уже почти тридцать лет я пользуюсь услугами одного и того же психотерапевта. Я могу обращаться к нему круглосуточно, у него нет отпусков. Он готов слушать меня в три часа ночи, в день свадьбы, во время обеденных перерывов, в холодную одинокую рождественскую ночь, на пляже острова Бора-Бора и в приемной стоматолога.

Я могу рассказывать своему психотерапевту о чем угодно. Он благосклонно принимает мои мрачные тайны, безумные фантазии и заветные мечты, причем в любой форме. Можно вопить, хныкать, метаться, стенать, злиться, ликовать, быть в бешенстве, веселиться. Мне не страшно быть с ним смешной, лживой, замкнутой, разоблачающей, язвительной, беспомощной, блестящей, сентиментальной, жестокой, мудрой, воодушевленной, самоуверенной, грубой.

Мой психотерапевт принимает все это без комментариев и осуждений. Самое замечательное то, что он ведет записи о нашей совместной работе. Таким образом, у меня на книжной полке стоит хронология всей моей жизни: любовь, боль, победы, раны, личностный рост и перемены.

Это, наверное, стоило целое состояние, спросите вы. Вовсе нет. Мой психотерапевт не берет платы за свой труд. Потому что это просто мой личный дневник – перекидной блокнотик, скрепленный пластиковой спиралью. Такой можно купить где угодно, и стоит он совсем немного. Именно поэтому я называю его психотерапевтом почти даром.

Дневник – мой спутник жизни

Впервые я отправилась в путешествие по страницам дневника в десятилетнем возрасте. Завидуя старшей сестре, которая каждую ночь проводила за написанием дневника, а днем держала его взаперти, я с нетерпением ожидала того времени, когда моя жизнь будет непредсказуемой и заслужит собственную летопись. На десятое по счету Рождество я получила драгоценный подарок – ежедневник, рассчитанный на пять лет. В нем на каждый день отводилось по шесть строчек.

В 1962 году жизнь провинциального шестиклассника отнюдь не изобиловала событиями. Случались дни, когда в поисках того, чем заполнить эти шесть строчек, тратилось немало усилий.

Шел снег. Пришлось надеть ботинки. Ненавижу ходить в них в школу! Они отвратительны!

Или:

Мистер Мейсон заболел. Прислали замену. Она оказалась занудой. Я обедала вместе с Барби М.

Но однажды я написала не о том, что произошло, а о том, чего бы мне хотелось.

Джек Т. ждал меня на углу. Он нес мои книги. Он сказал, что влюблен в меня с четвертого класса. Он предложил мне встречаться постоянно. Я согласилась, но только если это будет наш секрет.

И еще:

Томми С. шел со мной вместе после занятий до самого дома, и Джек был вне себя! Он сказал, что не будет больше встречаться со мной, раз это держится в секрете. Я не знаю, кто мне нравится больше.

Мне понравилось жить фантазиями, и число вспомогательного актерского состава (набранного из класса мистера Мейсона) возрастало, а сюжеты становились все более замысловатыми. Не только моя вымышленная личная жизнь записывалась в дневник для последующих поколений. С настораживающей регулярностью там стали появляться скандальные истории с участием одноклассников.

В результате неизбежная этическая дилемма (а что, если кто-нибудь прочтет и поверит в это?) и вечный писательский страх (а что, если кто-нибудь прочтет и усомнится в этом?) оборвали многообещающую карьеру сценариста мыльных опер. Я уничтожила мой первый дневник и поклялась больше никогда их не заводить.

Однако вскоре начала другой, а потом еще один и т. д.

Я веду дневниковые записи в течение двадцати семи лет, и это у меня на всю жизнь. Сочинение мыльных опер не стало моей профессией, в отличие от писательства и психотерапии. И потом наконец они совместились.

Дневники.

С того счастливого дня я читаю лекции о ведении дневников, их применении для личностного роста и самопознания как психотерапевтам, так и обычным людям. И это для меня настоящая радость. Я люблю свою работу.

Дневник – спутник жизни Рэйчел

Возможно, самая полезная и интересная сторона дневниковой терапии в том, что перед вами раскрывается содержимое вашего сердца, разума и души. Вы не сможете оценить, насколько это исцеляет, пока не почувствуете сами.

Вот, например, восемь недель из жизни Рэйчел, дочери алкоголика. Ее муж неожиданно подал на развод без объяснения причин. Рэйчел начала вести дневник в 1988 году.

30 июня. Я делаю запись в своем дневнике, хотя еще испытываю неловкость. Новая ручка и новый блокнот – это еще не дневник…

1 июля. Гмм. Пересиливаю желание вырвать запись, сделанную прошлой ночью, чтобы потом «переделать». Но прошлая ночь была, и это уже не изменишь. Пусть остается как есть!

Рэйчел незамедлительно обратилась с болезненным для нее вопросом в общество ВДА («Взрослые дети алкоголиков»).

3 июля. Почему я боюсь спросить о том, чего, возможно, не знаю? Я никогда не осознавала, до какой степени отсутствие осведомленности было причиной моего одиночества.

4 июля. Мне не хочется писать эти слова. Но я уже сделала это, и в них правда. Молнией меня не поразило. Но насколько мучительно знать, что ты уязвима.

Несмотря на душевный дискомфорт, испытанный в раннем возрасте, Рэйчел «обрела себя», подытоживая при помощи дневника свою жизнь.

6 июля. Сегодня твой день рождения. Прошел год, не так ли?

9 июля. Сегодня я попала в ситуацию, которая обнажила передо мной всю правду, в чем я не сомневаюсь.

Рэйчел узнала, что ее депрессии и ощущение дискомфорта – отголоски прежней жизни. И она проанализировала это в эссе о Ступеньках-опорах.

14 июля. Когда я почувствовала, что я никто, и когда я утратила все, что считала своим… включая людей, на которых могла рассчитывать, дом и свою душу…

Принимая во внимание основные проблемы ВДА, Рэйчел применила метод Неотправленные письма, чтобы прояснить свои чувства по поводу излечения отца от алкоголизма.

16 июля. Дорогой папа, я хочу, чтобы тебе помогли, но я не верю, что ты… Сделай решительный шаг. Это все, что у тебя осталось.

Через три недели после начала ведения дневника она заметила перемену в своем отношении к нему.

18 июля. Только что просмотрела последние записи и сравнила их с первыми. Должно быть, я начала чувствовать себя комфортнее: мой почерк стал небрежнее. Привет, дневник!

Процесс разотождествления продолжался списком «Сто вещей, которые ко мне не относятся». Закончила она так:

20 июля. Теперь я знаю, что не умру. Раньше я понимала это разумом, но не сердцем, – теперь эта печаль останется со мной надолго.

Когда пришло осмысление, она смогла выразить словами гнев и чувство обиды, которые долгое время отвергала.

28 июля. Я устала от этого! Я устала от того, что, несмотря на свое исцеление, чувствую себя отвратительной и нечестной. Я устала от тоски и боли. Я устала от своих нечеловеческих усилий и от того, что ничего не получается. И я ненавижу этот дневник за то, что он мне все время на это указывает! Дневник, я ненавижу тебя!

Эта запись – будто «родовые схватки» ее души, а следующая запись – как греза.

1 августа. Я беременна, и у меня девочка. Роды были быстрыми…

В необычном диалоге с кошкой Рэйчел получает убедительный кошачий совет:

2 августа. Кошка: «Эй, расслабься! Будь как я: живи мгновением, не рассуждая, позволяй любить себя и больше мурлычь». Рэйчел: «Это звучит хорошо, но…» Кошка: «Эти бесконечные “но”… Давай лучше поиграем!»

Вступительная запись «текущие события» позволяет глубже разобраться в причине ее гнева.

7 августа. Сегодня я узнала, что бракоразводный процесс завершится в сентябре. Меня это злит: весь смысл в том, что это делается по отношению ко мне. Как будто развод происходит сам по себе, не учитывая моих чувств.

В Спирали потока сознания Рэйчел начала с местоимения «я» и крутилась на одном месте, пока не смогла выйти из этого круга, написав слово «злит», как в дневниковом диалоге с мужем. Наконец она выразила свой гнев и приобрела удивительное спокойствие в Неотправленном письме к супругу.

15 августа. Пришло время сказать «прощай». Ты прав: я свыклась с болью и неопределенным статусом наших отношений. Я потеряю тебя… Теперь, когда я это пишу, я понимаю, что у меня не было шанса сказать «прощай» в стремлении не дать тебе уйти. Пользуюсь этим моментом, чтобы сказать: я не виню тебя и желаю удачи… Прощай, твоя Рэйчел.

Смирившаяся с накопившейся болью, Рэйчел заканчивает этот восьминедельный этап своего пути, составив список под названием «То, за что я благодарна».

Наша жизнь проходит циклами, как приливы и отливы, рост и убывание луны. Время от времени мы переживаем сотни крошечных смертей. И, как в случае с Рэйчел, каждая из них неизбежно сменяется возрождением.

Дневник – спутник твоей жизни

Каждый раз, начиная занятие, я спрашиваю студентов, чего они хотят добиться. Мы создаем список «коллективных целей», который обычно включает следующие пункты:

• лучше узнать себя;

• научиться использовать дневник для решения проблем;

• находить время для себя;

• записывать личную историю;

• перестать страдать из-за взаимоотношений.

После добавления каждым из них еще чего-нибудь в коллективный список я вношу последний пункт: радоваться!

Потому что дневниковое путешествие – не обязательно унылое, грустное или, наоборот, связанное с буйством. Иногда, конечно, это напоминает крутой подъем, а порой – прогулку верхом на ослике по Большому каньону[3 - Большой каньон (Великий каньон, Гранд-Каньон) – один из глубочайших каньонов в мире. Находится на плато Колорадо в американском штате Аризона, на территории национального парка «Гранд-Каньон». Прим. ред.]. Но помните, что дневник столь же четко отражает вашу радость, смех и триумф, как и боль, слезы и трагедии. Обратите внимание на светлые страницы своего дневника и тоже напишите их. Не забывайте: радуга всегда настоящая, а вот золотой горшок – нет.

Готовы отправиться в путешествие? Берите с собой приглянувшийся вам ежедневник, удобную ручку или карандаш и эту маршрутную карту. Если хотите, то бросьте в рюкзак что-нибудь еще. И вперед!

Глава 2. Друг на кончике пера

Дневник – штука дружелюбная, с ним приятно общаться!

Участник семинара «Пишите!»

Друг на кончике пера придет на помощь, если у вас возникли проблемы и надо их решать. Или когда необходимо разобраться в себе, использовать свою креативность, исцелить взаимоотношения, развить интуицию… и т. д.

Этот друг – ваш личный дневник. Пустой, чистый – великолепный подарок, который ждет не дождется, когда его раскроют!

Зачем вести дневник? Дюжина ответов

1. Открыть в себе писателя. Если вы годами убеждаете себя, что в писательстве нет ничего интересного, то подумайте еще раз и дайте себе шанс. Вы увидите: дневнику все равно, правильно ли вы пишете слова и расставляете запятые или просто черкаете на полях. Вы можете что-то рисовать, небрежно царапать ручкой, из-под которой выходят крупные размашистые либо крошечные аккуратные буквы. Ведение дневника – почти идеальное хобби: недорогое, доступное, не требующее специального снаряжения и навыков. А время создания текстов можно произвольно увеличивать или сокращать. Для людей, которые заботятся о других, а не о себе (вы же знаете себя!), дневник может стать неиссякаемым источником для самовоспитания.

Если вы годами твердите, что не умеете писать, – все равно дайте себе шанс. Заменив понятие «результат» на «удовольствие», вы удивитесь, насколько больше вам понравится то, что у вас получается!

2. Делать записи, чтобы впоследствии видеть, как разворачивались события вашей жизни. Такова природа человеческой психики – стремиться к целостности и росту. У каждого из нас есть заветное желание «превзойти самого себя». И дневник будет служить помощником на протяжении всего жизненного пути, скрупулезно фиксируя ваше продвижение к собственной индивидуальности, долгий и утомительный подъем на крутую гору, вид с вершины, неспешную прогулку по цветущим лугам и ужасающие падения в бездну.

Есть нечто магическое в ретроспективном взгляде на свою жизнь через месяц, год или десятилетие после произошедших событий. Дневник станет летописью вашего развития, побед, надежд, страхов, мечтаний, амбиций, огорчений и успехов.

Ли ждала первого ребенка, когда начала вести дневник, и все ее записи – это письма к еще не родившемуся сыну. «Когда Такеру будет пятнадцать-шестнадцать лет и мы минуем все трудности подросткового периода, – говорила она, – я хочу вернуться к этим письмам и почитать их вместе с ним. Мой сын должен знать, как сильно мы с отцом любили его еще до рождения. Я думаю, это поможет сгладить любой временный разлад в отношениях». Какой удивительный дар понимания и способности к общению!

Многие бизнесмены, описывающие в дневниках свою работу, уверяют в важности фиксирования подъемов и спадов в бизнесе. «Если продажи начинают снижаться, я могу вернуться к записям и вспомнить, что делал для их роста в прошлый раз, когда мы находились на такой же стадии цикла, – утверждал Роджер, отвечающий за системное проектирование. – Можно в любой момент перечитать мой деловой дневник и понять, что все меняется, ничто не вечно».

3. Узнавать себя с разных сторон. Физически и психологически мы, как картинки-пазлы, состоим из различных частей. Итальянский психолог Роберто Ассаджиоли назвал их субличностями. Наши субличности подобны шкафу, полному ментальных и эмоциональных костюмов. Мы надеваем то один, то другой в зависимости от ситуации. Одна из целей психосинтеза (метода терапии, который разработал Ассаджиоли) – соединение различных субличностей в более глубокое целое, свое «я».

Вы, несомненно, знакомы с некоторыми из своих субличностей. Общество «Взрослые дети алкоголиков» предложило определение ряда субличностей, которые возникают у людей, выросших в неблагополучных семьях, в том числе с родителями-алкоголиками. ВДА выделяет, например, Потерянного ребенка (ту вашу часть, которая хочет спрятаться, когда возникает конфликт), Козла отпущения (часть вас, протестующую против семейного хаоса, поступающую импульсивно и тем самым накликающую на себя беду), Семейного героя (вашу сторону, склонную к совершенству), Талисмана, Джокера, Комедианта (эта часть стремится отвлечь внимание от семейных проблем своими шутками, ловкостью, обаянием).

Если у вас есть дети, то вы, несомненно, обладаете субличностями Любящего и Строгого родителя. У большинства есть Внутренний критик и Перфекционист, упорно верящий, что мы никогда не будем ошибаться. Есть субличности, знакомые многим женщинам: это Осведомленная женщина, Супермама, Вамп, Послушная дочь, Мисс ПМС[4 - Предменструальный синдром. Прим. ред.], Беспомощная женщина, Мать-земля, Испуганная девочка, Верховная жрица. Мужчинам известны такие субличности, как Воскресный папа, Марафонец, Кормилец, Непрошеный советчик, Казанова, Испуганный мальчик, Рыцарь в доспехах.

Существуют и другие варианты, с которыми вы, возможно, незнакомы. Ассаджиоли назвал их теневыми субличностями, поскольку вы не обнаружили их, не соприкоснулись с ними, они не проявились и не распознаны вами. Это могут быть части вашего «я», отвечающие за страх, гнев, сексуальность. Не исключено, что вы считаете их несуществующими.

Дневник может стать своего рода волшебным зеркалом, в котором отражаются ваши разные «я». Когда вы лучше их узнаете, полюбите и поймете, как они помогли в критической ситуации, научитесь вежливо спрашивать: «Чем я могу помочь?» или «Чем я вам обязан?», тогда выяснится, что все больше скрытых сторон интегрируется в ваше «я».

4. Использовать как «друга в беде» и неоценимый инструмент в терапевтическом процессе. Главная польза дневника в том, что он обладает огромным потенциалом как терапевтическое средство и во время консультаций с опытным специалистом, и в индивидуально разработанной программе.

В 1987 году я проводила исследование о терапевтической пользе ведения дневника. Все участники ответили, что одна из причин, почему они взялись за дневник, – потребность «вести письменный разговор с собой в поисках решения проблем». А 93 % сообщили, что дневник для них – «бесценный метод самотерапии».

Каждый респондент указал три слова или фразы, которые описывали его взаимоотношения с дневником. Из них 80 % назвали общение «дружеским» или «лечебным». Вот перечень использованных слов: «друг», «врач», «резонатор», «собеседник», «наперсник». А такими эпитетами участники исследования охарактеризовали качество этих взаимоотношений: «близкий», «сокровенный», «доверительный», «внимательный», «открытый», «не осуждающий».

Мой опыт подсказывает: когда дневник используется вместе с программой лечения, в большинстве случаев человек быстрее справляется с проблемами и активнее воспринимает новые знания. Некоторые психотерапевты и пациенты договариваются о выполнении дневниковых «домашних заданий» между сессиями. Если вы в настоящий момент консультируетесь с психотерапевтом, то обсудите, как объединить дневник и вашу совместную работу. Это повысит результативность усилий специалиста и принесет вам двойную пользу. Во-первых, вы сэкономите время и деньги, потому что дневник ускоряет терапевтический процесс. Во-вторых, ваш дневник – бесценное средство для саморазвития после завершения консультаций.

Возможно, вы не хотите обращаться к профессионалу: нет денег или времени, не удается найти подходящего специалиста и т. д. А иногда решение проблемы не требует продолжительных консультаций.

Тогда наступает время дневника. Вы можете стать психотерапевтом для самого себя, справляясь с проблемами, достигая нового уровня самоанализа, задавая себе вопросы и отвечая на них.

Джин Джеймсон в работе The Five Stages of Grief As Experienced in My Journal («Пять стадий переживаний вместе с дневником») (см. главу 20) предлагает такое объяснение:

«Что было бы со мной, если бы не дневник! Он стал для меня настоящим другом. Я обращалась к нему и ругала его, чего не вынес бы ни один человек. Но он

всегда был на месте и ждал меня. Я могла сказать что угодно, и с его стороны не было ни осуждения, ни критики. Он все принимал и всегда был рядом. Он давал мне возможность быть собой и ничего не требовал взамен. Я могла брать его повсюду, обращаться к нему урывками, а большего ему и не нужно. Я могла схватить его посреди ночи, и он никогда не жаловался. Я могла бранить его, а он никогда не обижался. И мне не надо было извиняться. А куда еще пойти со своим безутешным горем? Не думаю, что кто-то из друзей готов был выслушивать все то, чем я загружаю свой дневник. Пережить несчастье, пройти сквозь страдания и депрессию. Без малейшего пристрастия. А дневник воспринимает все охотно – приветствуя катарсис, принимая в себя все и позволяя вовлечь себя в происходящее. Какой благословенный подарок! Какое приятное общение! Он теперь со мной на пути к принятию реальности».

5. Исцелить свои взаимоотношения. Если конфликт затрагивает взаимоотношения с людьми, активно присутствующими в вашей жизни, то личный дневник обеспечит безопасное место для дискуссий, где вы сможете выражать сильные чувства, которые не удается высказать в прямом общении.

Другими словами, в дневнике допустимо вовсю ругать руководителя, кричать на мать или на свою вторую половину. Это дает разрядку, помогает не потерять рассудок. И вот вы уже вполне благоразумны, способны вести нормальный разговор, в котором можете позитивным образом выразить свои желания и потребности, а также слушать точку зрения собеседника.

Но если вас преследует «незавершенность дел» (термин ввела Элизабет Кюблер-Росс[5 - Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004) – американский психолог швейцарского происхождения, создательница концепции психологической помощи умирающим и исследователь околосмертных переживаний. Ее книга «О смерти и умирании» (1969) считается бестселлером. Прим. ред.]) с человеком, с которым вы уже не встретитесь (он умер, оставил вас или просто переехал), то дневник поможет разобраться с конфликтом и пережить боль.

Найоми использовала Неотправленные письма и Списки, чтобы смириться с мучительной мыслью: бывший муж-алкоголик, вероятно, никогда не бросит пить. Гретхен применила Управляемые психические образы и Запечатленные моменты для успокоения рыдающей восьмилетней девочки, отец которой умер и «покинул» свою дочку. Брюс прибег к Ступенькам-опорам, Эскизам образов и Перспективам, чтобы побороть чувство бессильной злобы по отношению к

компании, откуда его уволили за три года до пенсии.

Попробуйте увязать свой дневник с решением семейных проблем и стилем общения. Семинар «Встреча семей» предлагает систему «10 и 10» для улучшения отношений в семье: напишите десятиминутное «любовное письмо» на заранее заданную тему, затем обменяйтесь эпистолами со своей второй половинкой или возлюбленным. Следующие десять минут посвятите чтению полученного письма и обсуждению обоих посланий. Я часто рекомендую супружеским парам и семьям вести дневник для улучшения отношений. Туда любой из членов семьи может записать то, что ему трудно высказать вслух или неловко обсуждать. Так удается тактично направить друг друга в сторону серьезного общения.

6. Получить доступ к информации, хранящейся в подсознании. Трансперсональная психология Юнга и других учит тому, что человеческий разум состоит из четырех частей: сознательного, подсознательного, личного бессознательного и коллективного бессознательного. Чтобы получить представление об их взаимодействии, представьте себя на берегу океана. Самое близкое к вам – волны, вздымающиеся и ударяющиеся о берег, – можно рассматривать как сознательное. Это та часть, которая активно воспринимает и запоминает. Как только вы сместите фокус немного вдаль, то воду ниже поверхности, образующую волну, можно считать подсознательным. Там мозг хранит воспоминания и информацию, которую можно перенести в сознательную часть. А если смотреть еще дальше, то вода, простирающаяся до самого горизонта, подобна нашему бессознательному. Она безбрежна и прикасается к другим странам, образу жизни, цивилизациям, культурам. Но в зависимости от приливов и отливов эта вода может переходить с подсознательного уровня на сознательный.

Дневник подобен луне, обладающей притяжением: она вытягивает информацию из сознательной и бессознательной части и выносит ее на поверхность, где вы можете использовать ее на сознательном уровне.

7. Получить доступ к информации из коллективного бессознательного, или вашего «высшего я». Вернемся к метафоре с океаном. Вода, которая находится в самых глубинах, подобна коллективному бессознательному. На этом уровне есть

своя жизнь и энергия, здесь пристанище целых цивилизаций, и он по очереди питает каждый из остальных уровней. Именно на этом уровне происходит воссоединение с целым океаном, и вы начинаете ощущать, что составляете лишь каплю в этом бесконечном единстве. Ваша индивидуальность смешивается с индивидуальностями несметного количества других капель, чтобы вместе создать «то-что-есть-жизнь». Такое получившее широкую известность явление, как ченнелинг[6 - Ченнелинг (от англ. Channeling – «прокладывание канала» или «передача по каналу», более ранний термин – «контрактерство») – в ряде современных эзотерических учений способ подключения к «всемирному разуму» – необъятному хранилищу информации, существующему с момента зарождения Вселенной. Прим. перев.], или автоматическое письмо, происходит именно на этом уровне сознания.

8. Истолковывать свои сны в дневнике. Многие методы, используемые в терапии снов (активное воображение по Юнгу, идентификация личности в гештальт-терапии[7 - Цель гештальт-терапии – создание и укрепление целостного образа (гештальта) личности пациента. Посредством осознания и самоанализа человек должен выявить отвергаемые им части своей личности. Основной подход гештальт-терапии называется экспериментально-феноменологическим: в ходе терапии пациенту предлагается ставить эксперименты и наблюдать выявляемые при этом феномены. Прим. перев.], метод свободных ассоциаций по Фрейду), легко перевести в письменную форму. Любой способ, который вы применили бы к ситуации или взаимоотношениям наяву, можно продублировать с их двойниками из сновидений. Пусть дневник станет вашим летописцем, когда вы рискнете пойти, выражаясь словами Фрейда, по «королевской дороге к бессознательному»[8 - Зигмунд Фрейд считал, что «сновидения – это королевская дорога к бессознательному». Прим. перев.].

9. Распознавать символы в своей жизни и развивать интуицию. Интуиция, или шестое чувство, не имеет такой связи с вами, как остальные пять. Она передает вам сообщения посредством символов и внутренних ощущений. Взгляд на жизнь как на ряд внешних событий со скрытым внутренним смыслом составляет основу интуитивной жизни и позволяет, как считает Джин Болен, «увидеть… реальность и то, что в ней действительно существует связь между нами и вселенной».

Улавливая символику в случайных на первый взгляд событиях, можно сделать свою жизнь глубже и богаче.

«Символика в разговоре с Сэмом прошлой ночью вполне понятна. Я была так рада видеть его. Он выглядел потрясающе. И я сказала: “Сэм, я пытаюсь поговорить с тобой, но вижу только свое отражение в твоих диких очках!” Он снял их, и мы оба рассмеялись. Мы видим самих себя в тех, с кем разговариваем!»

По мнению доктора Болен, синхронии, эти удивительные случайности «значимых совпадений», где внешние события и внутренние значения перемешиваются, подобны снам наяву. У каждого из нас их может быть по несколько в день, даже если мы этого не помним. В книге «Психология и Дао: случайны ли совпадения в нашей жизни»[9 - Публикация Центра психологической культуры Breathe, 2001.] она продолжает: «Синхронии, подобно снам, приглашают нас к ощущениям на символическом уровне, где до нас доходит более скрытый смысл».

Синхронии, символы, живые метафоры и чудеса – это как «счастливый» лист клевера (с четырьмя лепестками): пока не поищешь – не найдешь. Привыкайте спрашивать себя: «Метафорой какой части моей жизни может быть эта ситуация?» или «В чем здесь символика?». И пусть ваша интуиция подскажет ответ. (Между прочим, часто возникает ощущение, что вы «сочинили» это, когда писали по наитию.)

10. Максимизировать время и деловые способности. Многие популярные лекторы, говоря о мотивационных цепочках, называют ведение дневника главным секретом успеха. Джим Рон[10 - Рон, Джим (1930–2009) – американский оратор, бизнес-тренер, автор многочисленных книг по психологии, посвященных личностному развитию и достижению успеха в бизнесе и жизни. Выступал по всему миру с лекциями и семинарами по самосовершенствованию, психологии успеха и искусству достижения успеха в сетевом маркетинге. Прим. ред.] рассказывал, что однажды купил дорогой ежедневник, «очень красивый», в кожаном переплете с золоченым обрезом. Один из его друзей с усмешкой спросил, зачем понадобилось тратить такие деньги на книгу, состоящую из пустых страниц. «Потому что я собираюсь ее заполнить идеями на миллион долларов

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Эпоха Хэйан – период японской истории с 794 по 1185 год. Прим. ред.

2

Анна Франк (1929–1945) – автор знаменитого «Дневника Анны Франк» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=33584969) – документа, обличающего нацизм, переведенного на многие языки мира. Прим. ред.

3

Большой каньон (Великий каньон, Гранд-Каньон) – один из глубочайших каньонов в мире. Находится на плато Колорадо в американском штате Аризона, на территории национального парка «Гранд-Каньон». Прим. ред.

4

Предменструальный синдром. Прим. ред.

5

Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004) – американский психолог швейцарского происхождения, создательница концепции психологической помощи умирающим и исследователь околосмертных переживаний. Ее книга «О смерти и умирании» (1969) считается бестселлером. Прим. ред.

6

Ченнелинг (от англ. Channeling – «прокладывание канала» или «передача по каналу», более ранний термин – «контрактерство») – в ряде современных эзотерических учений способ подключения к «всемирному разуму» – необъятному хранилищу информации, существующему с момента зарождения Вселенной. Прим. перев.

7

Цель гештальт-терапии – создание и укрепление целостного образа (гештальта) личности пациента. Посредством осознания и самоанализа человек должен выявить отвергаемые им части своей личности. Основной подход гештальт-терапии называется экспериментально-феноменологическим: в ходе терапии пациенту предлагается ставить эксперименты и наблюдать выявляемые при этом феномены. Прим. перев.

8

Зигмунд Фрейд считал, что «сновидения – это королевская дорога к бессознательному». Прим. перев.

9

Публикация Центра психологической культуры Breathe, 2001.

10

Рон, Джим (1930–2009) – американский оратор, бизнес-тренер, автор многочисленных книг по психологии, посвященных личностному развитию и достижению успеха в бизнесе и жизни. Выступал по всему миру с лекциями и семинарами по самосовершенствованию, психологии успеха и искусству достижения успеха в сетевом маркетинге. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/adams_ketlin/dnevnik-kak-put-k-sebe-22-praktiki-dlya-samopoznaniya-i-lichnostnogo-razvitiya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити