

Кэтлин Адамс

# Дневник

КАК ПУТЬ

• К СЕБЕ •

---

22 практики для самопознания  
и личного развития

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Введение .....	12
----------------	----

## **Часть I. Психотерапевт почти даром**

Глава 1. Психотерапевт почти даром .....	16
Глава 2. Друг на кончике пера .....	24
Глава 3. Восемь советов, как получить удовольствие от ведения дневника .....	40
Глава 4. Альтернативы .....	59
Глава 5. В путь с дневником: девятнадцать способов находить пятнадцать минут на запись в дневнике .....	72
Глава 6. Только для мужчин .....	76

## **Часть II. Набор дневниковых инструментов**

Глава 7. Трамплины .....	87
Глава 8. Эскизы образов .....	94
Глава 9. Объединение в кластеры .....	103
Глава 10. Запечатленные моменты .....	109
Глава 11. Диалог .....	117
Глава 12. Списки .....	138
Глава 13. Поток сознания .....	155

Глава 14. Ступени-опоры .....	166
Глава 15. Капсула времени .....	177
Глава 16. Темы дня .....	187
Глава 17. Неотправленные письма .....	192
Глава 18. Перспективы .....	201
Глава 19. Сны и образы .....	211

### **Часть III. Собрать все вместе**

Глава 20. Пять стадий переживаний вместе с дневником (Джин Джеймсон) .....	226
Глава 21. Исцеление ран, полученных в детстве, при помощи дневника (Эдель Кинсинджер) .....	234
Глава 22. Дневниковая терапия для взрослых детей алкоголиков (Синтия Уолсер) .....	242
Вместо заключения. Дорога ведет нас вперед .....	251
Благодарности .....	252
Об авторе .....	254

# 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\* писали размышления о жизни и любви в «книгах ко сну». Почти тысячелетие спустя Анна Франк\*\* 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.

---

\* Эпоха Хэйан — период японской истории с 794 по 1185 год.  
*Прим. ред.*

\*\* Анна Франк (1929–1945) — автор знаменитого «Дневника Анны Франк» — документа, обличающего нацизм, переведенного на многие языки мира. *Прим. ред.*

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»), 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

## Введение

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 Ассаджолли, 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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)