

# **Дневник**

**Преодоление-Х 2019**

# Дневник

- [О дневнике](#)
- [Дневник](#)

## О дневнике

Здравствуй, мой дорогой друг. Я почти ничего не знаю о тебе. Я знаю лишь то, что ты столкнулся с бедой, с которой очень тяжело справиться в одиночку. А ещё я знаю, что ты пытаешься привести в порядок свою жизнь и ищешь пути выхода. Я и сам оказался в такой же ситуации. Один равнодушный человек сказал, что ты хочешь попробовать работать с дневником. Он попросил меня поделиться с тобой тем небольшим опытом дневниковой работы, который у меня есть.

Дневник – это в первую очередь полезный инструмент и большое творческое пространство. Но каждый человек уникален, имеет свою неповторимую историю. Ситуации, в которые мы попадаем, и проблемы, которые мы пытаемся осмыслить с помощью дневника, очень разнообразны. Да и мы сами меняемся – каждый день за один и тот же дневник садится немного другой человек – не тот, что был вчера – и пишет уже как-то по-другому. Поэтому я прошу тебя относиться очень взвешенно к тому, о чём я тебе пишу. Далекое не всё может оказаться для тебя таким же важным или полезным, как для меня. Тебе придётся прокладывать свой собственный путь.

Наверное, можно сказать так: дневник нужен для того, чтобы размышлять о своих чувствах, ощущениях и мыслях; чтобы отслеживать те моменты, когда нам плохо, когда мы близки к срыву. Это важная составляющая. Но при этом она не единственная. Есть что-то ещё, что я не могу выразить словами.

Сразу скажу, что я не знаю, как работать с дневником в одиночку. Мой опыт связан с работой и с дневником, и с помощником. Можно называть этого человека специалистом, психотерапевтом, психологом... Мне почему-то ближе слово помощник. Работа с помощником определила мою дальнейшую дневниковую работу. Дневник – и сам по себе хорошая вещь. Но без помощника я бы не справился. Мне нужна была поддержка и трезвый взгляд со стороны – то, что обычно называют обратной связью. Разум очень сложно устроен, и порой мы сами готовы обманываться, накручивать себя или наоборот позволять себе лишнего. Обратная связь позволяет периодически «сверять часы» – две головы всё-таки лучше, чем одна.

В моём случае, как мне кажется, ключевым фактором является доверие. На момент начала дневниковой работы я общался с помощником уже около двух месяцев. За эти два месяца я смог обсудить с ним некоторые болезненные темы, и дневник строился на заложенном в этот период фундаменте. Для меня довериться человеку – это вообще очень трудный шаг. Как его сделать? Не знаю. Во мне самом очень долго зрело понимание того, что мне необходимо поговорить с кем-то, кто обладает специальными знаниями и навыками. А когда оно созрело, то Господь как-то очень удачно всё устроил. И помощник появился, и внутреннее усилие, требуемое для доверия, оказалось не слишком большим. Сама собой как-то мысль пришла: «Я буду доверять этому человеку и обо всём ему расскажу». А чем больше рассказываешь, тем больше начинаешь доверять – обратная связь оказалась адекватной.

Кроме того, при общении с помощником потихоньку вырабатывается навык прислушиваться к своим мыслям и ощущениям. В моём случае он проявляется вне зависимости от того, общаюсь ли я в настоящую минуту с помощником или пишу в дневнике: появляется мысль, которую

необходимо изложить. Следующая мысль не придёт до тех пор, пока ты не изложил предыдущую. Всё происходит так, как будто я вытягиваю цепь, перебирая звенья одно за другим.

Что же касается самой дневниковой работы, то у меня она началась с работы по опроснику Шичко. В нём содержатся 23 вопроса, на которые я каждый вечер отвечал в своём дневнике. Более подробно о таком методе работы можно прочитать в соответствующей книге Лапшичева. Что для меня было самым трудным при таком методе работы, так это адаптировать вопросы под свои нужды. Книга Лапшичева написана для людей, страдающих от алкогольной зависимости – опросник заточен под их нужды. Размышлять приходится не над ответом, а над всей парой «вопрос-ответ». Чтобы подогнать опросник под свою ситуацию недостаточно просто заменить слово «спиртное» на слово «наркотики», «еда», «порнография»... Взяв за образец опросник Шичко, мне пришлось тщательно подбирать для себя формулировки вопросов вплоть до отдельных слов, искать фразы, которые бы отзывались во мне. Может создаться впечатление, что опросник просто неудачно составлен, но мне кажется, что в этом и состоит его основной плюс – всё равно придётся думать, размышлять и перерабатывать опросник под себя.

Работа с опросником имеет ещё одно важное достоинство. Бывает, открываешь дневник и совершенно не знаешь о чём писать. В случае работы с опросником такое затруднение уходит на задний план. Не торопись сразу же за один вечер найти важные для тебя формулировки вопросов. Они рождаются постепенно вместе с ответами. Просто надо писать изо дня в день. А бывает и так, что формулировки приедаются – это повод ещё раз их переосмыслить и найти новые грани старого вопроса. При этом опросник оставляет много пространства для творчества, несмотря на, казалось бы, жёсткую структуру. Например, вопрос «Впечатления от проведённого дня» позволяет проработать и осмыслить все волнующие тебя события и эмоции.

В моём случае у дневниковой работы есть три главных врага: Лень, Мнимая Усталость и Лукавство. С ними тяжело бороться – они маскируются друг под друга, нападают скопом и стараются выглядеть очень объективными причинами для того, чтобы ничего не писать. Именно из-за них я начал разговор с того, насколько важным является наличие помощника. Я могу сопротивляться этим врагам только потому, что знаю – рядом есть надёжный человек. Наверное, слово, которое лучше всего описывает всю суть борьбы с ленью, усталостью и лукавством – это подотчётность. Подотчётность заключается в честности, открытости и доверии по отношению к тому человеку, который взялся тебе помогать. В том, чтобы без утайки рассказывать и принимать критику. В том, чтобы дорожить мнением помощника и выполнять его рекомендации.

Благодаря тому, что у меня такой человек есть, мне удаётся найти для себя аргументы, чтобы всё-таки сесть за стол и написать хотя бы пару строчек. Например, Лень можно убить каплей здравого стыда: «Что подумает обо мне мой помощник, если я вообще ничего не напишу? Он подумает, что я сдался. А я не хочу, чтобы он так обо мне думал. Значит, надо сесть и писать».

После этого на смену Лени приходит Мнимая Усталость: «Сегодня был такой насыщенный день, и я очень хочу спать». Но ведь, если по-честному, я никогда не устаю настолько, чтобы невозможно было написать хотя бы строчку. Я не разгружаю вагоны с углём и не дежурю на скорой помощи в ночную смену. Значит, надо сесть и писать. Иногда, конечно, бывает очень тяжело, но это скорее эмоциональная усталость, а не физическая. Даже в таком состоянии можно написать хоть немного. Ведь в опроснике есть пункт «Впечатления от проведённого дня» - вот и напишу в нём, из-за чего я так устал. Выплесну в нём прячущиеся за Усталостью эмоции, и легче будет уснуть.

Вот тогда ко мне подступает Лукавство – желание умолчать о каких-то вещах, за которые мне стыдно: «Ну как можно было так поступить? Так глупо сорваться! Повёлся на какие-то мелочи...» Что тут можно сказать? Вокруг меня много различных людей. Каждый день по многу раз я слышу от них одно и то же: «Как твои дела? Как настроение?» Но я тщательно скрываю от них своё истинное состояние. Потому что мне стыдно. Они видят то, что я им показываю – порядочного человека, ответственного работника, шутника... Могу ли я верить им, если спрошу их: «Каков я? Чего я заслуживаю?» Пусть будет хотя бы один человек, который знает меня настоящего. Со всеми моими глупостями и срывами, с упрямством, с обидами и прочей чепухой, в которой мне стыдно признаваться. Пусть хоть кто-то будет знать, что происходит на самом деле. Кроме того, это просто будет честнее по отношению к помощнику. Что для меня глупости, то для него – возможность яснее видеть фронт работы и обеспечить более надёжную обратную связь. А значит, надо просто сесть и писать. И не бояться рассказывать о своих мыслях и поступках.

Ты спросишь: «Где же я найду такого помощника?» Да, бывает сложно найти человека, обладающего специальными знаниями и навыками. Но мне кажется, что за всеми этими непривычными словами – «обратная связь» и «подотчётность» – скрывается простое человеческое участие и желание помочь. Помощник потому и называется «помощником», что основную часть работы тебе необходимо проделать самому. Совсем не обязательно, чтобы это был дипломированный психолог с докторской степенью. Вполне достаточно, если у человека есть какой-то сравнительно большой жизненный опыт. Это может быть старший товарищ, преподаватель, священник, тренер – тот, кого волнует твоя судьба и кто искренне готов поддержать тебя. А может оказаться так, что у этого человека уже есть несколько «подопечных», оказавшихся в такой же ситуации, как и ты. Говорят, что работа в таких группах протекает более плодотворно.

Вот, наверное, и всё, чем я хотел поделиться с тобой, дорогой друг. Здесь есть ещё много вопросов, которые можно обсудить – люди пишут диссертации о дневниковой работе и получают за это учёные степени. Моя задача была гораздо скромнее. Ведь никто не будет читать, если я напишу слишком много. Как происходит исцеление души, никто не знает. Путь, которым Господь ведёт человека – великая тайна. Но на этом пути мы можем хотя бы попробовать сделать что-то, согласное с Его волей. Работа с дневником – попытка заглянуть внутрь себя, спуститься с помощником в самые тёмные глубины души и увидеть там не только доброе, но и злое (или наоборот, не только злое, но и доброе) – это уже неплохое начало. Не отчаивайся, если что-то не сразу будет получаться, если не сразу найдёшь вопросы и ответы. Верь и не бросай начатое – всё приходит со временем. И помни, что ты не одинок на этом пути.

Искренне твой,

Сергей С.

## **Дневник**

Писать дневники следует только перед сном.

Писать нужно только правду.

Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника недопустимы.

Предложения в дневниках должны быть полными. Ответы «Нет», «Да» не воспринимаются.

В дневниках приводится описание событий за истекшие сутки. Не возбраняется, особенно в

начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

Есть регулярность.

Писать следует рукой, чтобы лучше закреплялось.

### **Форма ведения дневника**

- Имя.
- Дата заполнения дневника, день недели, точное время.
- Отношение к спиртному: «Сегодня я трезвый» (написать честно, оценив себя).
- Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение при этом.
- Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным ситуациям.
- Отношение к пьяницам, алкоголикам (в принципе).
- Мысли о спиртном (что вы можете сказать по этой проблеме).
- Сны об употреблении алкоголя.
- Настроенность на трезвость.
- Программа дальнейшего отношения к спиртному.
- Трезвенные убеждения.
- Проясненность сознания.
- Угасание привычки к алкоголю.
- Угасание потребности в алкоголе.
- Переживания (их содержание), связанные с отказом от алкоголя.
- Отношение к пьяным (в состоянии опьянения), виду и запаху спиртного, питейным заведениям.
- Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т. п.).
- Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желание).
- Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести).
- Взаимоотношения с родственниками, друзьями и товарищами по работе в связи с переходом к трезвому образу жизни.
- Впечатления от проведенного дня.
- Самостоятельная работа, содействующая избавлению от алкогольной зависимости: чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысление своего пьяного прошлого, проведение пропагандистской работы за трезвый образ жизни.
- Настроенность на трезвость на завтрашний день («Я завтра трезвый»).