

ВЕДЕНИЕ «СТРУКТУРИРОВАННОГО ДНЕВНИКА» ПО МЕТОДУ АЙРЫ ПРОГОФФА

Д.А.КУТУЗОВА

Данная статья представляет собой краткое изложение метода «интенсивной дневниковой терапии», разработанного Айрой Прогоффом. Описаны отличия структурированного дневника от «обычного», приводится специфика работы с дневником в группе, цели и задачи ведения структурированного дневника, основные упражнения и их философско-методологическая основа (представления о времени, о жизненной истории, о диалогичности и «потоке символов»). Автор статьи рассказывает о практическом опыте проведения онлайн-семинара на основе метода А.Прогоффа.

Ключевые слова: Айра Прогофф, структурированный дневник, письменные методы психотерапии и самопомощи.

Доктор Айра Прогофф (1921-1998), американский социальный работник и психотерапевт, был учеником К.Г.Юнга. В один из периодов своей жизни, который можно было бы охарактеризовать как «разброд и шатания», он написал диссертацию по теме «Социальное значение юнгианского общества». Юнг прочел эту работу и дал Прогоффу грант на обучение в Швейцарии в течение трех лет. Прогоффу многое нравилось в работе Юнга, особенно же его привлекала «процессуальность», выражающаяся в синхронии (синхронистичности), символах сновидений и пр. Однако были два аспекта практики Юнга, которые Прогоффу откровенно не нравились. В первую очередь, ему не нравилось то, что аналитическая терапия — это очень долго и дорого; получается, что финансовый ценз ограничивает доступ людей к терапии. Те, кому терапия была бы наиболее полезна и даже необходима, не получают ее, а терапевты имеют дело только с довольно специфической прослойкой общества и ее довольно специфическими проблемами. Во вторую очередь, Прогоффу не нравилось то, что Юнг противоречит сам себе, заявляя, что у каждого человека вырабатывается свой личный

«словарь символов», но при этом навязывая собственную систему интерпретации сновидений и т.п.

Прогофф поставил себе задачу разработать экономичный и эффективный метод психологической самопомощи, чтобы любой человек мог войти в контакт с собственным «внутренним процессом», не завися при этом от харизматического присутствия психотерапевта. В результате многих лет экспериментов был создан «структурированный дневник». Упражнения дневника служат в качестве системы опор для самоисследования, пересмотра собственной жизненной истории, при этом укрепляется восприимчивость к собственному «внутреннему процессу» и происходит настройка на диалогическое измерение жизни.

Сейчас интенсивная дневниковая терапия Прогоффа применяется в групповой и индивидуальной работе с людьми, переживающими жизненные кризисы и переходные периоды. Особенно полезным этот метод оказался в работе с одинокими, застенчивыми людьми, а также с больными, безработными или находящимися в местах лишения свободы.

Обычное ведение дневника

Огромное количество людей в разных культурах, в разные исторические периоды, в то или иное время своей жизни вели дневник. Обычный дневник — это хроника внешних или внутренних событий. В последнем случае есть тенденция к рефлексии, наблюдениям, образам фантазии (иногда). Это неструктурированный дневник, систематизированный либо по датам, либо используемый «по наитию». Люди, склонные писать много, будучи оставлены на один с неструктурированным дневником, начинают повторяться, и круг, по которому они ходят, превращается в глубокую колею, из которой трудно выбраться.

Дневник часто ведут люди, стремящиеся достичь определенной цели, — в особенности, если на пути к цели им приходится преодолевать трудности. Тогда в дневнике человек отмечает, чего хотелось достичь, что получилось, а что — нет, каковы возможные причины трудностей и способы их преодоления. Однако оценочный характер такого дневника может усугублять у человека чувство вины за «недостижение». Если дневник должен помочь человеку достичь определенной цели, то сама определенность этой цели ограничивает пространство движения внутреннего процесса, а значит, и самого человека. В таком случае рано или поздно дневник оказывается заброшенным, и на его месте в опыте человека остается вакуум.

Специфика структурированного дневника

Прогофф много экспериментировал в своей терапевтической работе с разными формами ведения дневника, и обнаружил, что неструктурированный дневник не выполнял возложенных на него функций — служить отражающей поверхностью для внутреннего процесса любого человека. Как же сделать так, чтобы дневник работал независимо от терапевта? Дневник должен обладать достаточно четкой структурой, чтобы можно было выделить, описать и передать конкретные процедуры. С другой стороны, равно важно, чтобы эта структура находилась в гармонии с естественным потоком человеческой жизни, чтобы переживания не надо было силой втискивать в формат дневника, как в прокрустово ложе.

Работа с дневником как метод психологической самопомощи выходит за пределы медицинской модели психотерапии, не требует анализов и диагнозов. Дневник становится своего рода портфолио личностного и духовного развития, отражающей поверхностью, на которой проявляется форма тонких душевных движений, и их специфика и направление становятся видимыми для человека. Жизненные события оказываются связанными с нашими ценностями, намерениями, желаниями и т.п. во временной последовательности нашей предпочитаемой истории. Пересматриваются также события прошлого. По мере этой работы в жизни появляется дополнительный смысл, «нечто большее». Человек осознает то, что прежде выходило для него за пределы зоны ближайшего развития, то, что раньше не было возможно знать. Это часто проявляется в различных поэтических формах.

Цели работы с дневником

Начиная работать с дневником, люди достигают двух целей: размещают момент настоящего в более широкой перспективе прошлого и будущего, и одновременно устанавливают контакт с ценностями, смыслами и руководящими принципами своей жизни. При этом, размещая себя подобным образом по отношению к потоку своей жизни, осваивая различные приемы и техники работы с дневником, люди получают инструмент, который смогут применять в дальнейшем. Становится доступной более широкая, многомерная перспектива, открывающая пространство возможностей. Размещая себя по отношению к собственной жизни, люди отмечают подъемы и спады, циклы, и тем самым создается контекст длящейся тождественности, преемственности существования.

Работая с дневником, каждый человек может продвигаться с комфортной ему скоростью, в своем темпе. Осваивая работу с дневником, человек пересматривает свою жизненную историю, устанавливает контакт с «внутренним движением жизни» и настраивает себя на его гармонию. Дневник — это инструмент для гармонизации жизни человека и настройки на его уникальную ноту. Этот инструмент «заточен» под каждого, кто им пользуется, это открытие собственной «внутренней правды» и настройка на нее. Это помогает принимать решения в сложных жизненных ситуациях. Дневник может стать спутником, переносным «альтер эго». Отношения с дневником у пишущего сродни отношениям музыканта с инструментом.

Работа с дневником в группе

Работать с дневником можно в любых жизненных обстоятельствах: в одиночку и в группе, в бурные периоды жизни и в относительно спокойные. Прогофф проводил, а его последователи продолжают проводить двухдневные семинары по работе с дневником — обзорные и тематические, посвященные каждому из «измерений» дневника. Семинар по работе с дневником — это безопасная ситуация, защищенная от внешнего давления «мира за стенами комнаты», в которой человек может в спокойной обстановке взглянуть на свою жизнь.

Эффективное структурирование семинара позволяет в сжатые сроки осветить значимые области жизни человека. Присутствие на семинаре других людей, тоже погруженных в исследование собственной жизни, создает особую атмосферу сосредоточенности. Хотя участники не общаются, они получают особую значимую поддержку друг от друга. Это укрепляет интуитивное ощущение ценности, значимости любой уникальной жизни. В этом смысле семинар подобен буддийскому ритриту. Когда мы работаем с дневником в группе, происходит соприкосновение жизней общей концентрацией, общими задачами.

На семинаре человек пребывает в уединении, и при этом его поддерживает атмосфера группы, чувство присутствия других людей. Они не вмешиваются в происходящее, не дают интерпретаций. Это традиция признания, выходящая за пределы знакомого и привычного. Молчаливое свидетельство может породить и аккумулировать энергию, подобно молитве. Во время семинара создается атмосфера несколько торжественного, одухотворенного сосредоточения, как в соборе; этому способствуют специальные уп-

ражнения семинара. Упражнения и атмосфера, поддерживая друг друга, задают темп и ритм этой работы. Участники не дают друг другу советов. Их дар гораздо более значимый — это дар свободы и времени. На семинаре можно говорить, а можно молчать. Выбор молчания получит поддержку молчаливым свидетельствованием группы, так же, как и выбор разговора. Возможность говорить открывается для каждого в свое время. Когда человек нервничает и тревожится, он не может, будучи один, в достаточной степени сосредоточиться на работе с дневником. Но атмосфера группы успокаивает и помогает настроиться.

Есть вещи, о которых невозможно говорить в группе, потому что это было бы нарушением права на частную жизнь и личную тайну самого человека или других людей. Некоторые переживания настолько хрупки, что разрушаются, если говорить о них вслух. Есть некоторые вещи, говорить о которых — значит, отступаться от ценностей и руководящих принципов собственной жизни. Работа с письменным словом, результат которой может быть неизвестен никому, кроме самого пишущего, помогает сохранить тайну, «спасти несказанное от проговаривания» и обрести исцеление.

Структура дневника

Самое главное в структурированном дневнике, разработанном Прогоффом, — нелинейность. В конце шестидесятых, когда дневник был разработан, это был удивительный прорыв — гипертекст в бумажном варианте! Дневник должен быть устроен так, чтобы можно было свободно добавлять листы в любой раздел. Разделы составляют четыре так называемых «измерения»:

1. *Жизненное время.* Сюда входят такие разделы, как «Период настоящего», «Запись ежедневного», «События жизненной истории», «Вехи», «Перепутья: дороги, выбранные и не выбранные», «Открытость будущему».
2. *Диалоги.* В это измерение входят такие разделы, как: «Диалог с людьми», «Диалог с проектами», «Диалог с телом», «Диалог с событиями, ситуациями и обстоятельствами».
3. *Поток символов.* В этом измерении — разделы «Запись сновидений», «Расширение сновидений», «Сумеречные образы», «Расширение образов».
4. *Внеличные смыслы.* В этом измерении — разделы «Диалог с обществом» и «Диалог с внутренней мудростью».

Дневник и работа с жизненной историей

Настраиваясь на свой уникальный темп и ритм, люди начинают лучше чувствовать, когда в жизни именно для них наступает благоприятный момент. От ведения записей что-то меняется внутри, люди могут переживать это как прорыв или высвобождение чего-то. Поначалу это может казаться странным, потому что мы, как правило, привыкли к гораздо меньшей гибкости в жизни. Жизнь с годами стала похожа на плотно утоптанную почву, которую давно не рыхлили. Впечатления падают друг на друга так быстро, что у нас нет ни времени, ни возможности поразмыслить об их последствиях, о возможностях, которые они могли бы нам открыть. Мы не переживаем во всей полноте ни радость, ни боль, не успеваем занять позицию по отношению к ним, и из них не успевает развиваться новое.

Работая с дневником, мы постепенно разрыхляем эти слежавшиеся слои. Внутри нас появляется новое чувство пространства и мягкости, открывающее новые возможности. Мы обретаем способность более свободно передвигаться в нашем внутреннем пространстве, исследуя территории воспоминаний и надежд, пробираясь в те уголки опыта, куда у нас раньше вовсе не было доступа.

В конце концов, весь опыт становится доступным нам, как добрая мягкая почва, сквозь которую так приятно пропускать пальцы, наслаждаясь ее прикосновением. Когда мы обретаем эту мягкость и открытость любому внутреннему опыту, никакие внешние обстоятельства уже не способны сбить нас с курса. В достижении этого нам помогают упражнения по работе с жизненной историей.

«Растягивание времени»

Упражнения на «растягивание времени» («Вехи», «События жизненной истории» и «Перепутья») очень полезны для людей, переживающих переходный период в своей жизни. Представление о «растягивании времени» основывается на фундаментальном различии между «хронологическим» временем и «качественным» временем. Хронологическое время — это объективная последовательность событий, как они разворачиваются для постороннего, эмоционально не вовлеченного в них наблюдателя. Качественное время, напротив, — это субъективное переживание событий, их смысла и ценности для человека, который их переживает.

Самое сложное для человека время — переход между двумя большими периодами жизни. Когда прежний период завершился, а в новом очень много неопределенности, — это может быть тяжело и даже

убийственно. В этот момент очень важно иметь метод для того, чтобы позволить новой жизни выстроиться в гармонии с ритмом и тоном внутренних душевных движений.

Еще одна сложная ситуация — когда человек стоит на распутье и должен совершить выбор между двумя важными направлениями, которые одновременно присутствуют в его жизни, уже составляют ее важную часть и многого требуют. Может показаться, что человек «зажрался», но в такой ситуации он действительно испытывает колоссальное напряжение. При работе с дневником, если со-присутствует больше, чем одна история, каждой из них будет предоставлено пространство, чтобы проявить силу своих корней и показать, какие возможности она могла бы открыть.

Иногда дело не в выборе или конфликте направлений, а просто в смене акцента, когда в жизни человека сменяется ведущая деятельность. Как правило, так называемое «новое» направление в жизни, по сути, не совсем новое, у него есть предпосылки в прошлом опыте человека, просто события, принадлежащие к этому направлению, пока еще не оказывались в фокусе осознания. Прежде подавленная история выходит на первый план и становится доминирующей. Иногда «новый главный герой» хочет по возможности противопоставиться прежнему. В какой-то момент человек может научиться больше отождествляться с более широким и многомерным аспектом себя, и это позволяет принять сосуществование различных, порой противоречащих друг другу, хоть и равно предпочитаемых, главных действующих лиц собственных историй.

Жизненное время

При работе с дневником в центр помещается «период настоящего». Человека просят определить границы того настоящего времени, в котором он живет: какое событие стало границей между прежней жизнью и нынешней? Каково содержание нынешнего периода жизни? На что похоже его течение? Период настоящего рассматривается как с рациональной, так и с внерациональной точки зрения — во втором случае человек должен «открыться» течению образов, постоянно происходящему «под поверхностью сознания» (Прогофф называет это «сумеречным воображением»).

Подобное «центрирование настоящего» предлагает человеку иную модель времени, по сравнению с линейной, принятой в современном западном обществе. Это модель времени, близкая по сути к тому, что описывал Блаженный Августин в 11-й главе своей «Исповеди»: реаль-

ное время — это момент настоящего, в котором будущее присутствует в виде воображения, а прошлое — в виде памяти. Проживая жизнь, от одного момента настоящего к следующему, человек соприкасается с Вечностью. Совершая поступок, меняя тем самым настоящее, человек запускает «волну», и из прошлого опыта и из воображения в поле осознания выступают «резонирующие», созвучные настоящему образы. Поэтому в каждый момент настоящего, при совершении поступка человек создает для себя новое будущее — и новое прошлое. Истории, которые человек рассказывает о себе из разных моментов настоящего, не тождественны друг другу. Отслеживание этого посредством ведения дневника дает человеку непосредственное переживание полиисторичности собственной жизни.

После описания периода настоящего человеку, ведущему дневник, предлагается параллельно вести два процесса: делать упражнения в разных разделах и вести ежедневные записи внутренних событий и состояний. Упражнения в разделах направлены на реконструкцию жизненной истории, насыщение ее смыслом, «население» разными значимыми людьми и фигурами, прослеживание возможных направлений развития в прошлом, настоящем и будущем. Ежедневные записи — это своего рода «дневник наблюдений за внутренней погодой», изучение паттернов собственных настроений и состояний, уровня активности, сосредоточенности. При этом такое отслеживание ведется не посредством шкальных оценок (знакомых нам по опроснику САН и т.п.), а посредством «ловушек для смыслоулавливания», которые могут принимать поэтическую форму (например, хокку).

Жизненная история реконструируется путем составления списка этапов-вех, осмысленно приводящих к периоду настоящего, который выступает в качестве кульминации сюжета. Далее подробно исследуется один из этапов, содержащий большой смысловой потенциал в контексте настоящего, чем-то созвучный с ним. Всплывающие воспоминания о прошлом записываются в раздел «События жизненной истории», а возможные направления развития, проявившиеся в точке выбора, в разделе «Перепутья: дороги выбранные и не выбранные». Прогофф убежден, что, когда мы выбираем, невыбранные дороги не исчезают полностью из нашей жизни, они продолжают присутствовать, порой — незримо, и сами меняются с течением времени. И когда-нибудь эти дороги могут снова пересечь наш жизненный путь. Они заключают в себе нечто дорогое и важное для нас, нечто, что мы, возможно, не умели распознать в прошлом, но теперь распознаем лучше и хотели бы включить в свою жизнь.

Со временем жизненная ситуация человека меняется, и он может заново и иначе выделить «период настоящего», и в соответствии с этим переписать вехи. На поверхность в качестве значимых могут выйти совсем другие периоды и события. Это дает человеку непосредственное переживание возможности переписать собственную жизненную историю. Это особенно важно при работе с людьми, пережившими травмирующий опыт.

Диалоги

Принцип диалога — еще один важный аспект работы со структурированным дневником Прогоффа. Очень трудно в повседневной жизни, а также при чрезвычайных обстоятельствах сохранить напряжение диалога между двумя субъектами. Мы готовы превратить в объект, послушный чужой воле, либо себя, либо Другого (в качестве Другого может выступать любой аспект нашего бытия, вплоть до Мира в целом).

Прогоффский дневник содержит несколько типов упражнений, направленных на освоение принципа диалога. В упражнениях дневника предлагается проследить жизненную историю того, с кем или с чем мы стремимся вступить в диалог: другого человека, нашего собственного тела, какого-то важного для нас проекта и пр., — написав в первую очередь «фокусирующее утверждение» (описание актуального состояния взаимоотношений) и список вех жизни и развития нашего «партнера по диалогу». Далее человек настраивается на осмысленную преемственность течения этой жизненной истории, и представляет себе своего собеседника как бы присутствующим рядом. Между ними происходит спонтанный диалог, позволяющий понять что-то новое и важное о собственной жизни. Этот диалог записывается в соответствующем разделе дневника. Он может продолжиться позже. Важно также записывать после диалога, какие чувства возникали в процессе выполнения этого упражнения и по его завершении.

Поток символов

При работе со структурированным дневником никакие жизненные переживания не оказываются проигнорированными. В этом «измерении» особое внимание уделяется потоку сновидений и фантазий. В рамках работы с дневником сновидения нужно записывать ежеутренне, не анализируя, не интерпретируя (это «распыляет», ослабляет энергию потока образов). Прогофф исходит из соображения, что поток образов и символов течет постоянно, но во время бодрствования

он скрыт под «слоем» рационального мышления. Важно не толкование каждого конкретного сновидения, а движение потока сновидений. В рамках дневниковых упражнений предлагается читать сновидения подряд, как они были записаны. Если при этом вспоминается сон из прошлого, его надо записать на отдельном листе и вложить в этот раздел дневника так, чтобы сны оказались расположенными в хронологическом порядке.

Прочитав несколько сновидений подряд и прочувствовав их поток и направление, человек может войти в состояние «сумеречного воображения» и посмотреть, куда сон ведет его дальше. В сумеречном воображении человек открывает для себя, с какими еще разделами дневника ему актуально было бы поработать именно в этот период. Когда людям удастся сопоставить поток событий и переживаний, происходящих во время бодрствования, с потоком сновидений и образов фантазии, открываются возможности понимания, и жизненный процесс обретает многомерность.

Запись сновидений и дневных грез помогает отстраниться от них, одновременно уделяя им должное внимание. Этот прием полезен при работе с людьми, страдающими от кошмаров и навязчивых состояний.

Внеличные смыслы

Человек в современной культуре и в медицинской психотерапевтической модели часто конструируется как некое изолированное, автономное «я», «изнутри» которого происходят личные черты, особенности характера и поступки. При этом игнорируется тот факт, что человек никогда не существует в социальном вакууме, он — часть сообщества, конструирующего смыслы посредством языка. Ценности, интересы, намерения, принципы и другие интенциональные категории бытия человека существуют не «внутри» него, а в культуре. Прогофф это очень четко осознает, и потому предлагает в контексте дневника специальное измерение, включающее в себя разделы «Диалог с обществом» и «Диалог с внутренней мудростью». Диалог с обществом подразумевает исследование взаимоотношений человека, в частности, с различными социальными движениями, сделавшими его тем, кто он есть. «Внутренняя мудрость» — это голоса тех значимых для человека людей, чья человеческая мудрость является для него отражением божественной, сверхчеловеческой мудрости. Работа со структурированным дневником помогает восстановить контакт с внеличными источниками смысла — с искусством, общественными движениями, духовными учениями и практиками, измерением священного.

Опыт проведения онлайн-семинара по методу Прогоффа

Подход Прогоффа, называемый им «глубинной гуманистической терапией», относится к разряду аналитических. Обучение и сертификация ведущих «дневниководческих» семинаров занимает длительное время и требует наличия рекомендаций от опытных ведущих. В настоящее время это терапевтическое направление возглавляет Джонатан Прогофф, сын Айры Прогоффа. Сертифицированных ведущих семинаров в англоязычных странах около 25 человек, и вполне вероятно, что этот подход, по-юнгиански рафинированный, потенциально очень мощный и, несомненно, интересный, может вообще исчезнуть с лица психотерапевтической «земли».

Поэтому с июня по август 2008 года я провела на базе своего «живого журнала» онлайн-семинар по методу Прогоффа (по мере возможности освоенному по книге: I. Progoff, “At a Journal Workshop”). Примерно 45 человек вызвались быть добровольными участниками этой бесплатной экспериментальной программы, направленной на освоение нового метода работы с собственной жизненной историей посредством письменного слова. Терапевтический эффект не ставился во главу угла. (Единственный участник группы, проявивший активное недовольство происходившим, сообщил полгода спустя во время «отслеживания последствий» (follow up), что на момент проведения онлайн-семинара нуждался в очном взаимодействии с психологом, но не распознал эту необходимость и «понадеялся» на проект. К счастью, все остались живы.)

В рамках проекта я дважды в неделю публиковала в своем блоге, ставя ограничения доступа, инструкции к упражнениям. Участники выполняли упражнения письменно, в тетрадях или блокнотах, а не на компьютере (это было для меня важным параметром, так как я считаю, что письмо от руки, более медленное, чем печатание на компьютере, связано с иным структурированием когнитивных процессов). В комментариях участники могли задавать вопросы по тому, что осталось им неясным в этих инструкциях, а также рассказывали о своих впечатлениях от выполнения упражнения. Сами свои дневниковые записи они могли выборочно публиковать в специально отведенных для этого тредах комментариев, причем мы договорились, что «молчаливое свидетельствование» будет выражаться в том, что те, кто прочел ту или иную чужую дневниковую запись, в комментарии к ней ставит просто точку («.»), но не выражает собственное мнение или отношение к написанному.

Опыт проведения онлайн-семинара показал, что пересмотр собственной жизненной истории — практика, достаточно близкая к при-

вычному повседневному опыту участников. Пусть они и не занимаются подобным пересмотром самостоятельно, это, очевидно, задача, лежащая в пределах зоны ближайшего развития. Под руководством ведущего и в групповой атмосфере совместного делания участники активно и заинтересованно выполняют упражнения этого измерения дневника, получая при этом положительные для себя результаты: лучшее осознание паттернов принятия решений, большую уверенность в соответствии поступков жизненным ценностям и пр.

Работа в «диалогическом» и «символическом» измерении гораздо более непривычна, это задача «высокого уровня дистанцирования», достаточно далеко отстоящая от привычного непосредственного опыта взаимоотношений с самим собой, с другими людьми, с проектами, снами, фантазиями и собственным телом. Всего несколько человек из начальной группы выполнили эти упражнения, и во всех случаях их мотивировала необходимость пересмотреть свои отношения с собой и миром, выразившаяся в жизненном кризисе. Полагаю, что если бы группа была очной, и задания выполнялись бы в реальном, а не виртуальном присутствии ведущего и других участников, вероятность выполнения этих упражнений была бы выше. Те участники, кто все же прошел онлайн-семинар до конца, в дальнейшем сообщали о том, что диалогические упражнения существенно повлияли на развитие эмпатии, интуиции, способности поставить себя на место другого человека, способности понимать невербализованные смыслы собеседника, чувствовать своевременность или несвоевременность той или иной инициативы. Те, кому удалось в течение длительного времени вести, не анализируя, дневник сновидений, рассказывали, что их отношение к сновидениям изменилось; теперь они лучше интуитивно понимают, на что именно им указывает тот или иной сон, и они могут гармонично включить «наводки» из сна в свои поступки во время бодрствования.

Исследование диалогических взаимодействий с обществом и с внутренней мудростью помогло нескольким участникам отрефлексировать собственную позицию в отношении различных видов социальной активности, а также в отношении организованной религии и других форм духовности, что способствовало большей ясности в ситуациях, требовавших принятия решения и поступка.

Заключение

В целом по итогам изучения и апробации метода интенсивной дневниковой терапии, разработанного Айрой Прогоффом, можно заключить, что, подобно неадаптированной, собственно юнговской, ана-

литической психологии, этот метод обладает большим трансформативным потенциалом, но подходит в своем изначальном варианте отнюдь не для всех. Как целостный метод, если он когда-то придет в русскоязычное терапевтическое сообщество, он обречен быть уделом немногих энтузиастов. Однако общие его принципы могут привести к разработке новых методов письменной работы.

Во время онлайн-семинара в периоды, когда группа теряла мотивацию или сталкивалась с трудностями, я предлагала письменные упражнения, основанные на принципах нарративного подхода (это моя основная специализация). Эти упражнения были встречены со значительным энтузиазмом; они выводили группу из тупика. Нарративный подход представляет собой работу с историями человека, отчасти пересекающуюся с первым «измерением» прогоффского структурированного дневника. Диалогическое и символическое измерения в нарративном подходе представлено меньше, однако в настоящее время в нарративном подходе, особенно среди тех его представителей, кто интересуется применением письменного слова в терапии и работе с сообществами, наблюдаются попытки инкорпорировать отдельные упражнения прогоффского дневника в практику. Также ведется работа над созданием метода дневниковой терапии, который будет основываться не на принципах аналитической психологии, а на принципах нарративного подхода.

Использование письменного слова в терапевтической практике и работе с сообществами отличается от использования устного слова. Многочисленные исследования эффективности письменных психотерапевтических вмешательств (обзор в *Lepore & Smyth, 2002*) показывают, что работа с письменным словом приводит к снижению уровня тревожности и депрессивности, на соматическом уровне — к улучшению функционирования иммунной системы. Но о чем, собственно, люди должны писать, чтобы у них улучшалось здоровье? Любое психотерапевтическое вмешательство строится на основе определенной антропологической модели и способа понимания страдания. Если нужно преодолеть эмоциональное подавление, тогда надо писать про травму, о которой человек никому не рассказывал. Если задача — десенсибилизация по отношению к негативным эмоциям, тогда можно писать о любых негативных эмоциях, любых негативных переживаниях. Если задача — достичь инсайта и глубокого понимания себя, тогда должны быть инструкции, которые способствуют этому. Если задача — включить некоторый опыт в жизненную историю, тогда нужно использовать те события и переживания, которые требуют подоб-

ных процессов. Письмо о темах, которые позволяют нам больше узнать о наших собственных потребностях и желаниях, может быть способом освоения и присвоения позитивных аспектов письма. Эти уроки можно извлечь и из исследования негативного опыта, но они не располагаются исключительно там. Можно обращаться к интенсивным позитивным впечатлениям, можно задавать людям вопросы про наиболее значимые жизненные обстоятельства и про жизненную философию.

Опыт показывает, что весьма терапевтичным является написание историй, включающих в себя так называемое «двойное описание»: как рассказ о пережитом страдании, так и рассказ о способах его преодоления, об имеющихся у человека знаниях и умениях выживания. Описание значимых жизненных переживаний означает авторство себя. В той же степени, в какой нам, чтобы адаптироваться, нужно положительно относиться к себе, — истории, которые мы сочиняем о себе, истории, которыми мы являемся, тоже должны нам нравиться. Поэтому пересочинение, переписывание жизненной истории для того, чтобы включить в нее новый опыт, означает интеграцию жизненного опыта в такой нарратив, который согласован, управляем и, скорее всего, содержит что-то положительное. Один из способов включения позитивного опыта в описание негативных жизненных событий — это поиск плюсов, положительных уроков, которые человек может извлечь из этих негативных событий. Простейший способ повысить терапевтическую эффективность обычного «неструктурированного» дневника — рекомендовать человеку при описании затронувших его событий следовать формату «двойного описания».

Если у читателей данной статьи возникнут вопросы, соображения и инициативы, связанные с применением дневниковых методов, и — шире — письменного слова в терапевтическом контексте и в работе с сообществами, я буду рада, если вы поделитесь ими со мной, написав по адресу daria.kutuzova@gmail.com.

ЛИТЕРАТУРА

- Progoff I.* At a Journal Workshop. N.Y.: Dialogue House, 1977.
- Lepore S.J., Smyth J.M.* The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being. Washington, DC: American Psychological Association, 2002.

Ira Progoff's method «the intensive journal»

D.A. Kutuzova

This article is a short outline of the «intensive journal» method developed by Dr. Ira Progoff. The differences between the structured journal and the ordinary journal are described, as well as the particularities of the work with journal in group setting. The article lists the goals and tasks of working with the structured journal, the main exercises and their philosophical basis (views of time, of life story, of dialogue and of the “flow of symbols»). The author of the article describes the experience of conducting an online volunteer project based upon the Progoff's method.

Key-words: Ira Progoff, intensive journal, written word in personal growth.

Progoff I. At a Journal Workshop. N.Y.: Dialogue House, 1977.

Lepore S.J., Smyth J.M. The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being. Washington, DC: American Psychological Association, 2002.