
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

Как привести жизнь в порядок? Как понять, что «твое», а что «не твое»? Как найти мотивацию, чтобы упорно двигаться к поставленной цели? Читатель, возможно, уже видел множество книг, посвященных этой тематике. Зачем нужна еще одна? Чем она отличается от других?

Эта книга — про наведение порядка во внутренней жизни. Я знаю, что внутренний мир человека может быть очень уютным «внутренним садом» или «внутренним домом», если внимательно и постоянно ухаживать за ним, по маленькому участочку в день. Я верю, что большинство людей обладают очень мощным внутренним ресурсом, чтобы решать свои проблемы и жить предпочитаемой жизнью. Сделать шаг в сторону, выйти из потока переживаний, взглянуть на него и осознать свое к нему отношение — значит стать автором своей жизни. Я искренне верю в силу письменного слова, в то, что мысль, записанная, движется иначе, чем мысль, бесконечно прокручиваемая в голове, — она более продуктивна. Я не предлагаю читателю инструкций, как надо жить. Я думаю, что на самом деле вам не нужны мои ответы. Что я умею — это задавать вопросы.

Методику, представленную в этой книге, я разработала в первую очередь для того, чтобы помочь самой себе. В 2007 году я ушла с работы в офисе и стала

фрилансером; вскоре после этого вышла замуж и уехала надолго жить в другую страну. У меня была масса разнообразных проектов, за которые я отвечала, и я обнаружила, что не успеваю за ними всеми уследить — и не успеваю толком осмыслить, что значат для меня радикальные перемены, происшедшие в моей жизни. Ощущение было, как будто меня крутит в центрифуге и я отчаянно пытаюсь за что-нибудь ухватиться, но все вылетает у меня из рук.

С подросткового возраста я вела дневники; мне легче разбираться в себе при помощи письменного слова, нежели в устном разговоре. Поэтому я стала искать и выдумывать для себя письменную практику, которая наилучшим образом подошла бы мне в моей ситуации. Отказываться от проектов было жалко. К тому же, чтобы хоть от чего-то отказаться, нужно было определить смысл и место этого проекта в моей жизни, расставить приоритеты. Я спрашивала себя: «Что я могу сделать, чтобы позволить себе сосредоточиться на какой-то одной теме? Как я могу подумать о ней, не отвлекаясь и не тревожась, что я упускаю в этот момент что-то другое, не менее важное?»

Надо сказать, что в этот момент моей жизни случилось удачное совпадение. Когда я паковала наши с мужем книги для переезда, с полки на меня выпала книга Айры Прогоффа «В дневниковой мастерской». Естественно, я зачиталась... и обнаружила, что, оказывается, в англоязычных странах уже довольно давно существует целое направление психологической (само)помощи — терапия письменным словом, или дневниковая терапия. В этот момент для меня что-то «щелкнуло» и я поняла, какую работу хочу себе придумать дальше.

В книге Прогоффа был описан необычный способ вести дневник — не сплошным потоком о том, что сейчас волнует больше всего, а структурированно. Я попробовала вести такой дневник, и это было очень осмысленно, волшебным, глубоко и интересно... но все же это было не то. Однако знакомство с ним дало мне понять, где и что искать дальше.

Мне повезло в 2009 году, когда мне в руки попала книга Кэтлин Адамс «Дневник как путь к себе». Там есть прекрасный раздел «На бегу: дневниковые практики за 15 минут в день (или и того меньше)». В нем автор обращается к тем, «кому не только в дневник писать, а и жить-то некогда». «О, — подумала я, — иногда это совершенно мой случай!» — и в конце главы обнаружила описание методики, которое во мне очень сильно отозвалось, в нем чувствовался огромный потенциал. Описание было короткое, буквально на страницу или чуть больше. Кэтлин Адамс писала, что если у вас, например, есть бизнес и вы хотели бы удерживать в поле своего внимания разные его аспекты, имеет смысл взять и разбить всю связанную с бизнесом деятельность (реклама, продажи, финансы, отчетность и т.п.) на четырнадцать содержательных тем и «проворачивать» их два раза в месяц — с 1-го по 14-е число, а потом с 16-го по 29-е число, по одной теме в день, по порядку. Пятнадцатое и тридцатое числа при таком раскладе остаются для того, чтобы поразмыслить об эффектах подобной письменной практики, подвести промежуточные итоги, заняться краткосрочным планированием. А тридцать первое число, которое бывает не каждый месяц, посвящается долгосрочному планированию, формулированию предпочитаемого будущего.

«Какая замечательная идея! — подумала я. — Ведь на четырнадцать содержательных тем можно разбить не только деятельность, связанную с бизнесом. Можно выделить четырнадцать жизненных областей, которым хотелось бы регулярно уделять внимание, — так, чтобы ничто не осталось за бортом. И тогда я смогу со спокойной совестью говорить себе, как Скарлетт О’Хара: «Не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра». Ну, или не завтра, но точно буду знать, в какой день в течение ближайших двух недель».

И я начала экспериментировать с этой методикой. Я пробовала «расписывать» только рабочие темы; потом рабочие и личные, по одной теме в день; потом по две темы в день, всего 28 тем; потом оставила всего семь тем, прокручивая их по разу в неделю. Менялись мои потребности и возможности, и я меняла для себя формат работы, отслеживая, что более эффективно, а что — менее. Я считаю, что никакая письменная практика не работает для конкретного человека постоянно и вечно, в какой-то момент она «выдыхается» и перестает приносить пользу. Тогда нужно подобрать и придумать что-то другое. Так я экспериментировала до конца 2011 года. За это время мне довелось поработать там, где я мечтала; пожить еще в четырех странах; выносить и родить первого ребенка.

К концу 2011 года я выделила две основные сложности в тех экспериментальных версиях методики, которые я придумывала и опробовала на себе.

Первая сложность: было трудно выдержать баланс между самоисследованием и самоорганизацией. Я поймала себя на том, что регулярные записи по любой теме у меня превращались в списки необходимых действий,

многие из которых в итоге не выполнялись... От этого я впадала в уныние и все больше была недовольна собой. В лучшем случае это были списки действий, которые я совершила, и тогда было печально видеть по какой-нибудь теме череду записей «нули...». Я верю, что правильные действия происходят из правильного понимания жизненных смыслов, мечтаний и ценностей человека, его умений, освоенных в ходе личной истории. Этого в версиях методики 2009–2011 годов не хватало.

Вторая сложность: если я писала по теме «что в голову придет», то есть занималась «свободным письмом», у меня получалось выразить на бумаге знакомое мне и привычное для меня понимание темы. Я продолжала просто «ходить кругами», так и не приходя к какому-то новому восприятию. Это тоже было неэффективно.

Решение я нашла в структурированных нарративных практиках, разработанных Дэвидом Денборо, и в идеях Кэтлин Адамс о том, что «свободное письмо» — это самый, по сути, психологически сложный способ ведения дневниковых записей. Чем больше у человека в жизни стресса, тем более структурированными должны быть письменные практики. Чтобы писать более структурированно, можно опираться на наводящие вопросы. «Точно! — подумала я. — Наводящие вопросы, в каждой двухнедельной итерации разные, выстроенные в определенной логике самопознания и самосозидания. Именно это и нужно».

Так к середине декабря 2011 года я смогла предложить читателям моего блога о письменных практиках в «Живом Журнале» онлайн-проект, основанный на

«Шестнадцати темах». Он был приурочен к подготовке к Новому году, чтобы участники могли поставить себе обоснованные и выполнимые цели на наступающий год. Проект оказался настолько востребованным, что по его окончании я по просьбе участников создала онлайн-сообщество, в котором каждый день появлялись напоминания о темах с наводящими вопросами текущей итерации. Словом «итерация» я решила обозначить цикл работы с одним блоком вопросов по всем выбранным темам. Каждая итерация длится пятнадцать или шестнадцать дней. Мы опробовали разные варианты вопросов, и к середине 2013 года сложилась устойчивая рабочая последовательность. С тех пор в онлайн-курсах приняли участие 520 человек.

Эту последовательность вопросов вы и найдете в книге, которую держите в руках, — вместе с описанием возможных сложностей, с которыми люди, бывает, сталкиваются при этой работе, способов преодоления этих сложностей и примерами. Но прежде я бы хотела дать слово тем, кто прошел все шесть итераций методики до конца и готов поделиться с вами своими откликами.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ



«Шестнадцать тем» — это структурированное ежедневное письмо с четким делением на темы и списком вопросов. Деление на темы позволяет обратить внимание на разные области своей жизни, а не топтаться бесконечно возле одного проблемного места. Вопросы меняются каждые две недели, и это дает возможность рассмотреть каждую тему с разных сторон и ракурсов. Все вместе это создавало поступательное движение, которого так не хватало мне в «утренних страницах». Неожиданные ракурсы выдавали неожиданные решения. Обнаруживались связи, о которых я не знала или не хотела знать. Сильные темы тянули за собой слабые, а порой и менялись с ними местами. Было очень интересно разбираться в себе, наводить порядок в мыслях. Маленькими шажками, день за днем, в удобном для меня темпе.

Результаты превзошли все мои ожидания. Появилось ощущение почвы под ногами, уверенность в себе, цели и желание что-то делать, идти вперед. И это не абстрактное желание, я уже делаю многое из задуманного — вот что самое приятное и удивительное.



almmatea.livejournal.com/89446.html



Сейчас, подводя итоги работы над проектом, хочется отметить, что я стала более спокойной и гармоничной. Я смогла взглянуть в глаза своим страхам, приняв их. По окончании проекта хочется отметить невероятное чувство легкости и полета. Хочется действовать, потому что знаешь и понимаешь, куда двигаться. И есть ощущение цельности жизни — ведь работая над темами, я часто замечала, как одна тема плавно вытекала из другой, как переплетались темы, как действия в одной теме влияли на дела в других, как тесно все взаимосвязано. Изменилось мое жизнечувствие!




aitovinna.livejournal.com/683.html





Для меня дневник — это и самый безопасный собеседник, и способ наглядного мышления, и способ взглянуть на себя со стороны. Есть темы, которые трудно обсуждать с кем-либо — даже с близкими друзьями или с психотерапевтом. Дневник, как зеркало, дает возможность отразить себя как личность и увидеть в себе что-то, что было скрыто даже от себя самого. Иногда перечитываешь и удивляешься: «Это я? Я так умею — думать, делать, формулировать?»


Но мне всегда хотелось придать какую-то форму этой работе, не хватало какой-то системы. Я пробовала кое-что из прочитанного в блоге Дарьи, но недостаточно регулярно. Поэтому огромный плюс методики для меня — ее структурированность, четкие рамки: 15–20 минут, четкие вопросы. Иногда я управлялась за 10 минут.

Вопросы, которые предлагала Дарья, были очень поддерживающими, помогающими заглядывать в собственную душу с доброжелательным вниманием. Но они не были легкими, нет. Придерживаться их было не обязательно, но желательно. Раз или два, когда мне это было нужно, я писала в свободной форме. Вот эта гибкость для меня — тоже большой плюс» 

ira-mf.livejournal.com/488881.html

 Вначале мне казалось, что ничего не происходит и толку в этом нет, мне хотелось быстрых результатов и фейерверков, но позже я ощутила, что изменения все-таки происходят. Им, как всему, что зреет и растет, просто нужно время. Вопросы, предложенные в этой методике, позволили взглянуть на каждую из тем со многих сторон, найти причины неудач, определить ценность той или иной сферы жизни или деятельности. 

la-foi.livejournal.com/112218.html

 Благодаря письменным практикам я стала менее тревожной, более уверенной в себе и своих силах и, думаю, более счастливой. Они открыли мне глаза на многое во мне и в моей жизни. Когда я приступала, я не думала — выдержу или нет, я просто втянулась, писать каждый вечер стало моей потребностью. Наверное, это похоже на медитацию. Но это так приятно — каждый вечер (или в другое удобное время

суток) сесть и встретиться с собой, своими желаниями, сложностями, страхами — всем тем, что обычно задвигается за дневной суетой, забывается, замыливается, затирается.



[www.facebook.com/natasha.oleinikova/
posts/10202850491728220](https://www.facebook.com/natasha.oleinikova/posts/10202850491728220)



Основной эффект практики в том, что тема, регулярно перехватываемая то одним, то другим образом, не способна забыться, затеряться в темных углах сознания, она не может спрятаться и остаться неосознанной. Порядок как бы сам собой налаживается.



[plus.google.com/104978405448752844545/
posts/BK6BUA5P6Wj](https://plus.google.com/104978405448752844545/posts/BK6BUA5P6Wj)



Я всегда знала, что стоит только записать проблему или ситуацию, как получается увидеть ее уже под несколькими углами, и она перестает быть настолько уж критической. Однако при правильно поставленных вопросах и четко сформулированном направлении для мыслей польза от таких записей очень возрастает.

Теперь я знаю, как вовремя остановиться и прекратить нагнетание негативных эмоций, как выражать себя, чтобы внешнее было адекватно внутреннему, как браться за то, что раньше откладывалось, как себя подбадривать, как признавать свои сильные стороны и, самое главное, действовать в собст-

венных интересах, которые способствуют улучшениям, вместо того, чтобы играть против себя и собственноручно портить себе жизнь. Я научилась более четко видеть связь между собственными поступками и результатами и заведомо понимать, к чему меня приведут те или иные поступки.



ayuthaya.livejournal.com/173567.html



Для меня было в этом проекте очень много пользы. Столько, сколько было не от всякого опыта психотерапии — ну, в любом случае, это было сопоставимо.

Польза мне от этого была следующая.

Инвентаризация и расхламление в мозгах. Отвечая на вопросы, я отчетливо увидела, какие из тем, проектов и убеждений мне нужны и дороги и по какой причине, а от каких можно отказаться, освободив тем самым место для чего-то нового и полезного, ну, или просто сделав себе в жизни больше пространства.

Кое-какие проекты и дела из тех, что давно откладывала, я доделала, в некоторых — серьезно продвинулась. Это, помимо прочего, повышает самооценку. От каких-то — отказалась, осознанно и без сожаления. Это тоже хорошо.

Проект предоставил прекрасную возможность поразмышлять о своих ценностях, что в обычной жизни «на ровном месте» я почти и не делала. Это и прояснило, и укрепило образ себя самой — и несколько реконструировало его, удалив из него то,

что для меня было лишним, и добавив то новое, что для меня было важным и о чем я раньше не думала. Кроме того, осознанные ценности — полезный фундамент для будущих выборов. Да и в принципе — хорошая опора.

Регулярное уделение внимания важному. Я убеждена, что направление внимания в любую зону жизни полезно само по себе — это как минимум помогает осознать положение дел в ней, а как максимум помогает изменить направление так, как хочется. Даже одно это само по себе, без вопросов, без специальных техник — просто остановиться и посмотреть — работает. Ну, знаете, зайдешь в какой-то закуток, где сто лет не был, остановишься и посмотришь — ага, вот пыль, вот бумажка валяется ненужная, а вон там в углу полезная штука лежит, а я про нее и забыл уже. А иногда по пути пыль вытрешь, бумажку выкинешь, а нужную штуку извлечешь на свет божий, и вроде ничего не делал, а жизнь наладилась. А если так по чуть-чуть каждый день, то через пару недель получается много, а через, к примеру, год — ого-го, сколько. Благодаря этой технике «мороз-воевода дозором обходит владенья свои» регулярно.

У меня снизилась тревога, случающаяся в результате размышлений о том, что делать и какие решения принимать дальше — для этих размышлений было понятное время и понятный способ. Я заметила, что в ходе проекта потребность во «времени для себя» сильно снизилась — пятнадцати минут — получаса в день, которые я отводила на написание темы, мне вполне хватало.

Я наткнулась на некоторые штуки, которые прежде не осознавала, но которые влияли на мои действия и решения. Это были травматичные штуки, что уж там. Я про такое предпочитаю знать, чтобы все-таки принимать решения более взвешенно, и потом, когда эти штуки видишь, есть возможность изменить с ними отношения.

Я получила еще один инструмент работы для себя — когда мне надо прояснить что-то сложное, я могу просто сесть и написать об этом с использованием тех методов, которым научилась.

Что мне в этом методе понравилось:

— он поддерживает в личном путешествии, но не говорит «иди туда-то, это правильно». Это ценно;

— он не фрустрирует диагнозами или там настойчивым «выявлением проблем»;

— практикуя его, имеешь шансы узнать не только о том, что у тебя плохо, но и о том, что у тебя хорошо, и опереться на это. Другие же психологические практики часто грешат фокусировкой внимания только на проблеме, на том, что болит, а не на том, что здорово, и в итоге в собственных глазах рискуешь получить сплошным уродом;

— в этой практике очень просто управлять тем, насколько глубоко пойдешь, и в любой момент можно прекратить;

— в процессе проекта было хорошее состояние ясной головы, возникло ощущение, что времени для себя стало нужно гораздо меньше. Вышла я из него более упорядоченной, лучше понимающей, чего я хочу — и вообще, и что делать дальше, в большем

ладу с собой и более удовлетворенная жизнью и собой, чем в тот момент, когда я в него входила. Главным и долгосрочным эффектом для меня стало некое «возвращение себе себя», изъятие себя у разных «правильно и неправильно», «положено и не положено», концепций и подходов;

— далеко не все психологические и околопсихологические методы и подходы по итогам личного опыта я могу рекомендовать своим друзьям. Так вот этот проект и метод в целом я рекомендую, это очень поддерживающая и, как мне показалось, безопасная практика. Она может надоесть или не подойти, но мне трудно представить, чтобы она навредила.



tinngwen.livejournal.com/1627.html

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

Эта книга — методическое руководство для самостоятельной работы с разработанной мной программой «Шестнадцать тем». Если вы хотите участвовать в онлайн-группе, или в очной группе, или вести группу по методике «Шестнадцать тем» — напишите мне по адресу *16themes@gmail.com*

Известно, что примерно 90% людей, покупающих книги о самопомощи, не дочитывают их до конца. Из оставшихся 10% как минимум половина не делает письменно ни одного упражнения. Из оставшихся 5% или меньше только десятая часть работает с заданиями систематически и проходит весь курс. Мне бы очень не хотелось, чтобы ваш опыт работы с этой книгой пополнил данную печальную статистику. Поэтому я выстроила методику и написала эту книгу таким образом, чтобы работа с ней в любом объеме была максимально эффективной.

Чтобы извлечь из этой книги пользу, не обязательно дочитывать ее до конца. Главное — делать упражнения по порядку и последовательно. Это не та книга, которую можно прочитать за полтора часа и вынести из нее пару полезных тезисов, поставить на полку и забыть. Так она не работает. В идеальном случае — это книга, которую вы будете читать по 15 минут раз в две недели в течение трех месяцев.

Даже если вы сделаете только одно, предварительное, упражнение и выделите в своей жизни важные

темы, от этого уже будет польза — прибавится ясности. Если вы выполните задание первой итерации, пользы будет еще больше. Может быть, этого окажется достаточно. Но если вы пройдете все шесть итераций, вы получите совсем другой эффект — стойкий и длительный.

В каждой главе этой книги — задание, ответы на часто задаваемые вопросы по заданию, собранные из записей онлайн-курсов, примеры результатов, к которым может привести работа с заданием (тоже из записей онлайн-курсов, без указания авторства высказываний — для сохранения конфиденциальности). Больше всего вопросов и ответов — в главах о предварительном этапе работы и о первой итерации. Дальше, как правило, люди находят или создают для себя оптимальный режим и способ работы с методикой, и вопросов о ней становится все меньше.

Примеры — не для того, чтобы вы были обязаны сравнивать с ними свой опыт, а для того, чтобы от них отталкиваться. Участники онлайн-курсов не раз подчеркивали, насколько важно было для них видеть, как движутся другие, как работа с методикой влияет на остальных. С книгой вы, скорее всего, будете работать в одиночку, и примеры в ней — своего рода привет из сообщества людей, тоже работающих с этой методикой. Пользуясь моментом, я хочу поблагодарить всех тех, кто разрешил использовать свои примеры в этой книге. Полезно читать их, задавая себе вопросы: «Какие слова и выражения затрагивают меня, «цепляют», привлекают к себе мое внимание? Почему? О чем мне это напоминает? Что для меня в этом важно?».

Работа с методикой «Шестнадцать тем» сродни путешествию. Программа служит своего рода транспортным средством, перемещающим вас из одной точки на территории внутреннего опыта — в другие.

Поэтому хочу пожелать вам увлекательного и полезного путешествия. В добрый путь!

КОРОТКО О САМОМ ГЛАВНОМ

- Выделяем в жизни семь — двенадцать (максимум — четырнадцать) значимых областей.
- В течение двух недель пишем о них, максимум — по одной теме в день.
- Пишем по наводящим вопросам, после ответов пишем рефлексивный отклик (каково нам было писать).
- Потом, на пятнадцатый день, осмысливаем пройденный путь, делаем консолидирующее задание (собирающее и закрепляющее достигнутое), рефлекслируем о полученном опыте, составляем планы на ближайшие полмесяца.
- Раз в месяц обращаемся к образу отдаленного желаемого будущего (шестнадцатая тема).
- Итерация — это период, когда мы работаем с одним блоком наводящих вопросов. Первая, третья и пятая итерации

длятся 15 дней, вторая, четвертая и шестая — 16 дней (на 16-й день мы работаем с отдаленным будущим).

- Всего в методике шесть итераций, но заканчивать работу можно после любой. Главное — чувствовать, когда достаточно, а не превращать работу с методикой в обязательку.
- Порядок итераций важен, особенно если вы проходите методику первый раз.
- Если вы возвращаетесь к методике после большого перерыва, начинайте с самого начала, с выделения тем, и обязательно ответьте на вопросы первой итерации. Дальше решайте сами.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Письменные практики — это не панацея. Они помогают не всем и не всегда. Это мощный инструмент, и, пользуясь им, можно случайно навредить себе. Чтобы этого избежать, учитывайте, пожалуйста, противопоказания и рекомендации, как сделать письменные практики для вас максимально полезными.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не приступайте к письменным практикам самостоятельно, если

- 1) вы знаете о себе, что у вас есть психическая болезнь, и, похоже, сейчас как раз обострение;
- 2) вы не уверены в том, есть ли у вас психическая болезнь, но то, что происходит с вашим разумом и чувствами, странно и страшно;
- 3) вы пережили нечто чудовищное и вам до сих пор снятся кошмары, вы не можете думать о том, что связано с этим событием, испытываете сильную фоновую тревогу, не можете расслабиться.

В этих случаях письменные практики могут вам помочь, но важно заниматься ими при поддержке специалиста (психиатра или психотерапевта).

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

ЧТОБЫ ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ БЫЛИ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫ

- Организуйте себе время и пространство для письма, чтобы вас не беспокоили; лучше всего не оставлять работу на самый вечер, когда вы уже сильно устали.
- Заранее подумайте, какая поддержка вам может быть нужна после окончания сессии письма, и договоритесь с тем(и), от кого бы вы хотели ее получить.
- Защитите свое право на тайну частной жизни — позаботьтесь о том, чтобы то, что вы пишете только для себя, больше никто не прочитал.
- Если вам от письменных практик становится хуже, прекращайте писать. Не насилируйте себя. Останавливайтесь, делайте перерывы, если в душе от письма поднимается слишком много такого, с чем вы не готовы сейчас иметь дело. Можно

нарисовать себе субъективную шкалу дистресса, где 0 баллов — все спокойно и хорошо, 10 баллов — все невыносимо ужасно, хочется выбросить блокнот. Держите эту шкалу под рукой, сверяйтесь с ней, и, если будете чувствовать, что уровень дистресса приближается к 7–8 баллам, прекращайте писать. Сделайте для себя что-нибудь хорошее, вернитесь в комфортное состояние.

- Если у вас напряженный день или тяжелая жизненная ситуация, пишите максимально структурированно — ограничивайте время письма, четко следуйте наводящим вопросам.
- Если вы чувствуете себя особенно уязвимо, напишите о чем-нибудь хорошем.