



# Опыт создания условий воспитания и развития личности

Наталья Осухова

## ОТ ЗЕРКАЛА ДО ДНЕВНИКА: ПСИХОТЕХНИКИ РЕКОНСТРУКЦИИ ОБРАЗА Я

Введение в проблему

Особенность представленного в статье подхода состоит в том, что поиск психотехник, создающих условия для реконструкции, преобразования образа Я, основан на представлении о субъективном образе мира [1]. Мы определяем образ мира как индивидуальный миф человека о себе, других людях, мире и своей судьбе во времени его жизни и историческом времени. Это целостное психическое образование существует на когнитивном и образно-эмоциональном уровне, регулируя жизненные отношения, поведение, бытие человека в мире. Центральный компонент образа мира – «образ Я», т.е. миф человека о себе самом, система представлений о себе и отношений к себе (и ко всему, что человек считает своим) во времени жизни и историческом времени.

Если говорить о *содержании индивидуального мифа*, то его основы (нормы, представления, отношения) закладываются «как само собой разумеющееся» в группе первичной принадлежности – семье, которая становится матрицей культурной идентичности человека. В процессе жизни человек входит в иные группы принадлежности, окунается в те или иные социализирующие потоки. Если изменения наступают излишне резко, неизбежен кризис, который сопровождается кризисом идентичности (Э. Эриксон [2]), «формированием негативной значимости себя» (А. Шадура [3]). Для продуктивного переживания кризиса необходим процесс, который можно обозначить как «переидентификация» [4], переопределение «образа Я», его реконструкция. Исчерпанность одних мифов о себе и поиск других – вот глубинный, содержательный слой этого процесса.

Задача психологической помощи в этот период – реконструкция образа мира и, прежде всего, образа Я. Человеку необходимо переосмыслить старый миф и создать заново целостный и упорядоченный образ мира и себя в нем.

Но если теоретическая литература по жизненным кризисам обширна и бескрайна, то особенности психологической помощи человеку в этот непростой период жизни, а тем паче конкретные психотехники этой помощи освещены крайне скудно. Именно психотехникам, которые помогают психологу создать условия для реконструкции образа Я человека, переживающего жизненный кризис, и посвящена наша статья.

Важность рефлексии

Для решения задачи переопределения себя человеку нужно обладать *развитой рефлексией*, т.е. способностью мысленно выйти из непосредственного потока жизни и обратить свое сознание на самого себя. Ему нужно ответить на вечные вопросы: «Кто Я?», «Какой Я?», осознать свои особенности, принять себя и определить основания своего бытия в мире.

Наиболее точное описание процесса рефлексии в переходные периоды жизни я встретила в стихах Арсения Тарковского.

*Начинается новая жизнь для меня,  
И прощаюсь я с кожей вчерашнего дня.  
Больше я от себя не желаю вестей  
И прощаюсь с собою до мозга костей,  
И уже, наконец, над собою стою,  
Отделяю постылую душу мою...*

Да, это он – процесс жизненного кризиса, перехода... Необходимо проститься с собой прежним, чтобы встретиться с собой новым, подлинным. Рефлексивное раздвоение на Я-наблюдателя (исследователя) и Я-наблюдаемое (исследуемое) в этот период – условие обретения цельности Я. Причем цельности не младенчески наивной, а выстраданной, прорефлексированной, успевшей расстаться с «кожей вчерашнего дня», пережить второе рождение, пересоздать, «реконструировать» свою личность.

Задача психолога, которого человек допустил в свой миф и разрешил сопровождать себя в период перехода, – *создать условия*, позволяющие человеку совершить эту непростую работу. Для *создания условий* реконструкции образа Я в период кризиса нужны две группы техник: одни из них – групповые, в чем-то воспроизводящие лакановскую «стадию зеркала», другие – индивидуальные, в основе которых – рефлексивное самопознание.

Зеркало в культуре  
и психологии

В культуре возможность увидеть свое отражение, разглядеть себя со стороны связана с образом зеркала. Архетипически мифологема зеркала связана с душой-Психеей, с переносами во времени и пространстве, а образ зеркала в истории культуры несет пограничный преобразующий смысл (Мухина). Если же обратиться к психологической литературе, то образы и метафоры, связанные с зеркалами, занимают здесь почетное место (Ж. Лакан, Я. Морено, Дж. Гриндер, Р. Бэндлер, М. Бахтин, В. Мухина и др.).

Жан Лакан выделил в развитии ребенка особую стадию зеркала [5]. Ее ключевое событие – явление *оза́рения*, когда ребенок впервые узнает себя в зеркале. При виде своего тела, вновь собранного воедино и введенного в правильные рамки, он ощущает «интенсивное ликование». Он прыгает от радости и улыбается своей матери, которая своим присутствием гарантирует правильность исполненного. Впервые он осознает свое существование. Близко к матери, но отдельно от нее, он еще неявно, неотчетливо подтверждает свое право быть иным. Первая встреча с самим собой для ребенка является новым рождением (Лексенер).

Остановимся в благоговении. Перед нами – чудо рождения самосознания, момент почти импритингового запечатления ребенком *целостного образа Я*. Лакан настойчиво подчеркивал: «Важно... понять происходящее на стадии зеркала как идентификацию... то есть как *трансформацию, происходящую с субъектом при ассимиляции им своего образа*» [6].

Осмыслим чудо  
психотехнически

«Поверим алгеброй гармонию» – осмыслим это чудо психотехнически. Какие условия необходимы для того, чтобы зеркало из обыденного бытового предмета превратилось в *средство*, позволяющее ребенку собрать *разрозненные части себя воедино*?

Во-первых, необходимо наличие самого зеркала. Во-вторых, нужно, чтобы ребенок был готов «собрать» разрозненные частицы опыта о себе. В-третьих, нужно, чтобы мать была рядом: ее принимающие глаза, ее радостная улыбка, ее готовность поддержать и подтвердить: «Да, это – ты. И ты мне очень нравишься».

Я так старательно выделяю эти условия, чтобы читатель увидел *возможность символически реконструировать подобную трансформацию* (конечно же, на ином, более высоком уровне) в период «второго (и не только второго!) рождения», когда вновь возникает необходимость пересоздания образа Я. Для того чтобы оно состоялось, человеку *необходимы зеркала*, позволяющие встретиться с различными аспектами своего

телесного, психологического, социального образа и шаг за шагом ассимилировать его.

Рассмотрим две психотехники, дающие возможность создать такие зеркала

### 1. Техника «зеркального автопортрета»

Процедура  
зеркального  
автопортрета

Техника явно напоминает ритуальную символическую реконструкцию ключевого события лакановской стадии зеркала. Но на принципиально ином уровне: человек, всматривающийся в свое отражение в зеркале, «имеет доступ к символическому уровню – язык словесного автопортрета рождается заново в этой ситуации, и это новое рождение не менее важно, чем значимая конфронтация с собственным визуальным образом» [7].

*Процедура* немного похожа на магический ритуал, что вполне уместно при рождении нового мифа о себе, где требуется опыт мифопоэтического восприятия мира.

*Время.* Если работа ведется в группе из 8–10 человек, то упражнение с зеркалом занимает не менее 2,5–3 часов (примерно по 15–20 минут на человека). Если же техника применяется в ходе индивидуальной консультации, то она становится ее центральным событием.

*Место.* В комнате находится обычное большое зеркало. Оно освещено неярким, локальным светом настольной лампы или свечи. Перед зеркалом – стул. Сядь на него, человек становится *главным действующим лицом*, центром внимания всей группы, творцом.

*Психолог* занимает место на стуле сбоку от зеркала, но его не должно быть слишком хорошо видно. Он сидит на грани света и тьмы, как бы у входа в «иной мир». Человек, создающий автопортрет, может прочесть на лице психолога поддержку, благословение на долгое путешествие и знакомую готовность серьезно воспринять все, что является особенным и значимым для этого человека.

*Группа* располагается полукругом за спиной главного действующего лица. Ее члены могут задавать вопросы, комментировать описание или дополнять его своими наблюдениями и ассоциациями. В инструкции важно подчеркнуть, что все комментарии следует давать только через зеркало, т.е. обращаться к отражению, чтобы человек, сидящий спиной к группе, не поворачивался и не искал говорящего глазами.

*И психолог, и группа* как бы превращаются в опытную «мать»: заботливую, но не чрезмерно беспокойную, которая позволяет детям испытывать известную долю свободы и риска в их стремлении к самопо-

знанию и самораскрытию. Конечно, эти функции шире, чем простая поддержка и подтверждение права протагониста «быть иным»: группа сравнивает, предлагает свои описания, обращает внимание на изменения лица в зеркале...

Заметим, что техника может полностью реализовать свои возможности только в зрелой тренинговой группе, которая прошла через первые стадии групповой динамики и в состоянии переживать разнообразные, порой глубокие и сильные чувства, осознавать их и самостоятельно устанавливать связи на групповом уровне. Хорошо (но вовсе не обязательно), чтобы группа имела опыт творческой работы со свободными ассоциациями.

Идентификация  
членов группы  
с ведущим

Я не случайно описываю поведение психолога и группы параллельно: чрезвычайно важен момент *идентификации членов группы с ведущим*. Наблюдая за его поведением (взглядом, тоном голоса, темпом речи, манерой задавать вопросы и давать комментарии), члены группы невольно учатся, как можно помогать разным людям, как устанавливать смысловые связи, чтобы вновь приобретенный опыт был интегрирован с остальным опытом человека и группы.

Перед работой с зеркалом необходима небольшая настройка группы на предстоящую работу (или, как любят говорить психодраматисты, *разогрев*). Можно предложить вспомнить о портретах и автопортретах любимых художников или в молчании, напоминая медитацию, прочувствовать и осмыслить слова М. Пришвина о том, что «жизнь и есть борьба за лицо», или просто внимательно взглянуть в лицо каждого из присутствующих.

*Инструкция* настраивает участников упражнения на вдумчивый поиск, размышления и сосредоточенное творческое состояние, столь не похожее на повседневное обращение к зеркалу «по делу». В самом общем виде она может звучать так: «Попробуйте описать свое лицо в зеркале как можно подробнее, не торопясь, — как если бы вы работали над автопортретом».

Мы неоднократно использовали эту технику как в группе, так и при индивидуальном консультировании. Автопортреты, рождавшиеся перед зеркалом, всегда были уникальными, но кропотливый анализ динамики процесса позволяет выделить его общую структуру.

Динамика процесса

**Первая стадия** — это выход к зеркалу и первая реакция на свое зеркальное отображение. Как правило, это смятение — вплоть до эмоционального шока: человек внезапно обнаруживает, что он не знает, что сказать о своем лице. Лицо застывает (как говорят сами

участники процесса, «немеет», «становится плоским», «расплывается», «растворяется в тумане»). Даже у самых красноречивых и «отвязанных» людей в это время наблюдается поразительное косноязычие\*.

Фразы у зеркала

Приведу несколько типичных первых фраз у зеркала.

**Тамара** (27 лет, врач). *Когда я уже знала, решила для себя, что пойду сюда... у меня очень сильно колотилось сердце... И сейчас колотится, но тише... Я очень боялась, что увижу себя и это будет неприятно (вздых)... Я раньше очень долгое время ненавидела свое лицо... и мне было страшно, что меня увидят другие люди...*

**Лариса** (инженер, 38 лет). *Я вдруг сейчас поняла, что я часто смотрю на свое лицо в зеркало, но его не вижу. Я больше думаю о том, как выглядит прическа... И когда в зеркале увидела свое отражение... Просто шокирующее ощущение.*

**Дима** (психолог, 26 лет) (надолго застывает перед зеркалом, не решаясь поднять глаза). *Будто лицо мое... Нет, не могу... (Несколько минут не может проглотить комок в горле; в глазах – слезы.) Ух (резко выдыхает воздух)... Даже не знаю, что и как сказать...*

**Вторая стадия** – это попытка преодолеть ступор, которая выливается в своеобразную инвентаризацию лица. Человек фокусируется на деталях, лицо как бы распадается на составные части. При этом нередко всплывают и озвучиваются «голоса значимых других», их оценочные суждения, некогда послужившие основой негативного отношения к себе.

**Вера** (психолог, 26 лет). *Конопушки... я их пыталась всегда свести... Всегда хотела иметь ямочки на щеках... Даже ободок вставляла себе сюда... Щеки круглые, как... Да, трудно смотреть, чтобы взгляд не блуждал... Все маленькое, только большие щеки. Лоб маленький... Я всегда думала, что это признак глупости... У нас дома говорили, что маленький лоб – это значит мало мозгов и значит глупый. И всегда говорили, что у меня маленькие мышинные глаза, что я конопатая, что это некрасиво... Папа всегда говорил (изображает грубым голосом): «Ну и страшная ты». И мне казалось, ужас да и только...*

**Тамара.** *Я очень долго ненавидела свое лицо... И мне было страшно, что меня увидят другие люди...*

\* Один из ведущих теоретиков отечественной психотерапии Е.Т. Соколова интерпретирует подобные реакции как «встречу с вытесненной проблемой».

Когда я была маленькая, дома была шутка, что мне надо носить прищепку на носу, потому что у меня очень большой нос... И всегда на фотографиях, на портретах я первое время смотрела сразу на нос...

Я сейчас смотрю на свои глаза. Они мне нравятся... Смотрю и понимаю, что в них можно смотреть... Какой-то был период, когда я часто слышала: «Не смотри так... Не смотри, не смотри, не смотри». И был страх, что у меня плохие глаза. И потом я стала замечать, что общаясь с людьми, я стараюсь просто не смотреть на них.

Еще кожа... Раньше у меня было такое желание – взять и руками содрать с себя лицо.

А зеркало, это вообще как-то было очень болезненно. И сложно было, когда в каких-либо общественных заведениях, где есть зеркала, я сталкивалась со своим отражением... Было желание какое-то быстрее пробежать... А если случайно себя видела, то сразу не узнавала. И становилось жутко, неужели это я? (Плачет.) Было чувство, что я очень уродливая... Вот... А сейчас такое ощущение: нормальное лицо...

И еще важное вспомнилось. Бывали такие ситуации... Тревожные для меня, неприятные. В какой-то момент возникало ощущение, что у меня вообще нет лица. (Плачет.)

Мой носик, любименький, как ты настрадался. Папа говорил: «Шнобель». Просто у меня родители оба очень красивые...

У меня ощущение, что мое лицо очень изменилось... Совсем другое лицо...

Я вижу достаточно высокий лоб, широкий, свободный, что ли... Мои брови, они... они помогают мне. Скулы широкие. И мне это нравится. А глаза... В школе мне как-то сказали, что у меня стеклянные глаза. Какие же они стеклянные? Мои глаза... Мои глаза – живые.

Как-то все четко на самом деле...

Святослав (учитель, 27 лет). Лицо... Глубоко посаженные глаза. Нос, как говорят, картошкой. Средние губы, даже тонкие. И тяжелый подбородок. Бабушка, когда уже не видела, трогала подбородок и узнавала – свой, наш, семейный... У нее была улыбка, когда она трогала подбородок и узнавала...

Запавшие глаза немножко. Голубовато-серые глаза. Цвет меняется от ярко-голубого к сероватому оттенку. Я знаю, что глаза – часть лица, которая выражает больше, чем остальные его части. Я иногда пользуюсь этим: могу то детские глаза делать, то

наоборот – хмурый взгляд. Редко смотрю в зеркало полностью. Лицо... Надо же, как изменилось.

Опыт проведения этого упражнения показывает, что вторая стадия нередко заканчивается своеобразным мини-кризисом: появляется ощущение усталости, даже слезы.

**Третья стадия.** Однако в недрах второй стадии зарождается третья: проговаривая на глазах принимающих людей (группы и психолога) привычные негативные оценки, человек расстается с памятью о недобрых взглядах и словах и принимает себя заново. Мы становимся свидетелями рождения нового, позитивного взгляда на свое лицо. Процесс удивительно напоминает работу реставратора, который, удаляя с полотна напластования времени, возрождает прекрасный лик.

*Дмитрий. Ну, у меня вот... Нравится мне ухо. Оно чуть больше оттопырено, чем другое, я даже больше им поворачиваюсь, чем другим... Раньше переживал, а сейчас – нет...*

*Брови густые... Мне нравятся, я горжусь даже бровями своими... Глаза как будто темные... Темные и... сеточка на глазах. (Шмыгает носом.) Лицо, лицо... (Гримасничает...)*

*Вот родинка. Такая родинка... она у меня одна, которая наружу, а другие – плоские... А эта – объемная, и из нее волосинка... Когда планируешь что-то или думаешь, можно... нет, не подергать, а волоском под ней пощекотать...*

*А вот, как интересно... Надбровные дуги... Мне нравится... Посмотреть приятно. Но самое классное – это уши. Я очень люблю свои уши: и не прижатые, и не оттопыренные, на своем месте...*

*Лицо... Как сказать-то? Человека, который... Уф... Боже, до чего трудно... (Плачет.) Я... Это лицо человека, который... молодец. Ну настолько, насколько есть... В основе своей – хороший.*

Множество раз я присутствовала при таких моментах, но до сих пор удивляюсь тому, что мудрый сказочник Евгений Шварц назвал «обыкновенным чудом»: часть за частью человек очищает себя, из личины возрождается новое лицо, а порой и лик. Впрочем, самостоятельно завершить эту работу удастся не каждому. И тогда человек обращается к группе или (если работа индивидуальная) к психологу за подтверждением своей сущности.

Жизненно необходимо, чтобы в такой момент прозвучал доброжелательный голос группы или психолога. Несомненно, что право на озвучивание имеет толь-

Рождение  
позитивного  
взгляда  
на свое лицо

Поддержка группы

Голоса героя и хора

ко положительная, «принимающая» обратная связь, ведь она призвана изменить отношение человека к себе. Порой возникает многоголосие, где «аукаются», переплетаются, но не сливаются голоса героя и хора.

**Ольга** (преподаватель вуза, 27 лет). *Настороженность какая-то... Я хочу смеяться, но не знаю, можно ли, прилично ли. Как опасность какая-то. У меня образ сейчас пришел: тучи. Как будто тучи какие-то сгущаются надо мной. Мне кажется, даже свечка сейчас потухнет. А смотрю – горит...*

*Ребята, скажите вы мне обо мне... Когда вы говорите, у меня проясняется что-то. Как перед выбором, что ли... Как будто себя выбираю...*

**Святослав**. *Сначала у тебя лицо было размытым. Потом ты с интересом, почти детским, стала рассматривать себя. И вдруг в один момент лицо как-то собралось и стало осмысленным, целым.*

**Ольга**. *Я сейчас, когда ты говорил, увидела, «какой я себя выбираю». Увидела себя и разные свои лица... И поняла, какие лица откуда мне присвоены...*

**Вера**. *У тебя на лице отблески костра... Это – не пламя, а свет, отблеск ложится на глаза, на кожу...*

**Ольга**. *Хорошо... Я увидела разницу между моим и не моим...*

Психологу, который решится обогатить свой репертуар техникой «зеркального автопортрета», стоит учесть, что человек далеко не всегда может прямо попросить группу «рассказать мне обо мне». Важно быть предельно внимательным, чтобы не пропустить взгляд, жест, полувопросительную интонацию, за которыми – невысказанная мольба о помощи, и подбодрить, поддержать в миг рождения нового образа себя.

**Святослав**. *Я мало прикасался к лицу. Не обращал внимания и не задумывался. Лишнее это... А сейчас смотрю и замечаю: задумался – и желваки ходят... Странно... А потом чувствую, что сейчас напряжение, что мышцы местами напряжены. Усталость.*

*Если бы давал название портрету... «Я такой, какой есть». Естественный. Настоящий. Спокойный. Мягкий. Нет, это не мягкость. (Ловит в зеркале взгляд сидящего рядом психолога, интонация полувопросительна.) Это что-то другое?*

**Психолог**. *Да, ты прав. Другое. Знаешь, Слава, в последнее время я поняла, что для меня в людях, особенно в мужчинах, очень важно то, что можно назвать словами «спокойная сила»... Спокойно. Уверенно. Без суеты. Рядом с такими мужчинами я чувствую себя удивительно надежно. Уверенно. Безопасно.*

**Святослав** (говорит, как будто пробует слова на вкус, примеривает их к себе, сверяет с чем-то, известным лишь ему). *Спокойная сила... Да, это, кажется, те слова...*

## 2. Дневник как особое психологическое зеркало

Все сказанное о зеркале вполне можно отнести к тем выработанным в культуре формам обращения Я на самого себя, которые позволяют человеку «повернуть глаза зрачками в душу» (Шекспир): к живописному или словесному автопортрету, автобиографии, дневнику, письму и исповеди. Все это – *зеркала*, с помощью которых человек становится объектом своего же восприятия и осмысления, развивает «умение многотрудной рефлексии на себя, других и эталонные образцы, добытые человечеством в процессе духовного развития» (В. Мухина [8]).

Психотерапевтам грех было не воспользоваться этими культурными формами. Они и воспользовались. И прежде всего те, кто видел задачу психологической помощи в том, чтобы вывести человека на уровень автономии (Ассаджиоли Р., Хорни К. и др. [9]).

Предтечи дневника  
в психотерапии

Предтеча дневника брезжит в письменных домашних заданиях, которые К.-Г. Юнг предлагал своим пациентам выполнять во время тех перерывов в анализе, которые он вводил для того, чтобы снизить зависимость клиента от психолога и развить у человека чувство автономии.

Еще решительнее действовала Карен Хорни, считая, что «анализ протекает тем быстрее и эффективнее, чем активнее сотрудничество со стороны пациента», она сделала самоанализ частью терапевтического процесса. Самоанализ, в понимании этой исследовательницы, предстает как многотрудный, медленный, иногда болезненный и чреватый потрясениями процесс, который требует участия всех конструктивных энергий субъекта [10]. К. Хорни доказала, что самоанализ может быть конструктивным. И тогда он становится *формой сотрудничества психотерапевта и пациента*.

Если обобщить результаты исследований по проблеме использования дневников в психотерапии и воспитании [11], то можно сказать следующее: ведение дневника экономит время во время сеансов; дневник может использоваться как средство самовыражения и как прием активной концентрации внимания и воли; он приучает человека фиксировать события своей жизни и размышлять над ними; служит для развития самооценки; способен дать представление о *динамике*

Условия  
эффективности  
дневника

развития психологического состояния человека; содействует анализу деятельности и составлению полной программы самовоспитания.

Однако, вчитываясь в этот (далеко не полный) перечень достоинств дневника, поневоле задаешься вопросами, кто может вести дневник и когда целесообразно это делать?

Вести дневник может любой человек, но при одном условии: если он сам чувствует потребность в этом, если хочет *познать самого себя* (К. Хорни) и жизненно заинтересован в адекватном самонаблюдении и самооценке (А.Г. Спиркин). Как правило, человек особенно остро ощущает нужду в самопонимании и самоизменении в переломные моменты своей жизни. Особенно полезен дневник в двух случаях. Во-первых, когда у человека уже есть склонность записывать свои мысли и письменно анализировать их. Во-вторых, когда у него отсутствует достаточно развитая самооценка, и он не владеет самоанализом. Развить их и помогает работа с дневником.

Как не вспомнить давний постулат К. Хорни: «Самопознанию придается такая огромная ценность не только благодаря одному осознанию, но и ради осознания как средства пересмотра, изменения, контроля чувств, побуждений и отношений» [12].

Структурированный  
дневник  
самонаблюдений

В своей работе мы использовали *структурированный дневник самонаблюдений* [13] для того, чтобы создать условия для индивидуальной работы человека в процессе психологического сопровождения, помочь ему целенаправленно осуществлять рефлекссию и одновременно продолжать внутреннюю работу по принятию себя и других, которую он уже начал. В рамках гуманистической психологии и трансактного анализа (Э. Берн, Т. Харрис, Д. Робертс, К. Роджерс и др. [14]) утверждается, что человеку для ощущения психологического благополучия необходимо осознавать следующее: Я – хороший, со мной все в порядке, и Ты – хороший, с тобой тоже все в порядке. Это положение лежит в основе выбора утверждений для дневника.

Поскольку клиенты начинают вести дневник или после тренинга личностного роста, или после нескольких индивидуальных консультаций, ценности, заложенные в утверждениях дня, им знакомы. Однако «ценностям нельзя научить, их нужно проживать» (В. Франкл). Вот и предстоит человеку наедине с собой и при поддержке психолога в течение двадцати пяти (а возможно, и более) дней осмысливать и проживать эти ценности.

Задания-утверждения расписаны в дневнике на двадцать пять дней, но лишь задания первого и одиннадцатого дня предваряет подробная инструкция. В ней изложен порядок действия, даны утверждения и нормы отношения к себе и другим в дни работы. Это помогает человеку освоить и присвоить «культурно выработанную ориентировочную схему действия». Для остальных двадцати трех дней сформулировано лишь центральное утверждение каждого дня. Приведем текст-задание структурированного дневника.

Запись в дневнике – результат рефлексии

Каждый день имеет свое основное утверждение, которое нужно прочувствовать, осознать, а затем записать основные результаты рефлексии.

**День 1-й.** *Быть способным – значит уметь добиваться своей цели и воплощать свои стремления в жизнь.*

**Утро.** Спросите себя как минимум десять раз: «Есть ли у меня желание и воля поверить, что я – способный?»

Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, когда вы задаете себе этот вопрос.

Разрешите себе почувствовать и осознать любые чувства, которые возникают в это время.

Спросите себя, каким образом эти чувства проявляются.

Обратите внимание на свои телесные реакции, образы и мысли.

О чем эти чувства говорят вам?

Информацию о своих чувствах и их проявлениях запишите примерно в такой форме.

Чувства и их проявления

Чувства (ощущения)	Сообщение (проявление)

**День.** Каждый раз, когда вы чувствуете напряжение, спросите себя: «Есть ли у меня желание и воля поверить, что я – способный человек?»

**Вечер.** Перед сном снова подумайте над утверждением, которое стало центральным в вашей работе в этот день. Запишите все мысли, которые возникли в связи с ним в свой дневник.

Пожалуйста, будьте вежливы с окружающими и бережно относитесь к себе.

**День 2-й.** *Я – способный! Я могу сделать свою жизнь хорошей, достойной и благополучной.*

**День 3-й.** *Я – способный! Я могу преодолеть трудности и справиться со своими жизненными затруднениями прямо сейчас. Другие люди также способны на это.*

**День 4-й.** Я – способный! У меня есть возможность развивать и поддерживать теплые, продуктивные, стимулирующие мое развитие отношения с собой и другими людьми. И у других людей тоже есть такая возможность.

**День 5-й.** Я – способный! Я могу мирным путем разрешить возникающие в моей жизни проблемы. И другие люди тоже способны сделать это.

**День 6-й.** Сила – это признание того, что человек способен сам выбирать свой жизненный путь и влиять на события своей жизни. Я – сильный, и другие люди тоже сильные.

**День 7-й.** Сила входит в меня с каждым кусочком пищи, которую я ем, и становится энергией, которую я использую для того, чтобы жить и выражать себя в мире.

**День 8-й.** Я – сильный! Моя сила проявляется в том, что я имею возможность выразить себя в этом мире.

**День 9-й.** Я – сильный! Моя сила выражается в том, что я создаю и привожу в порядок свои отношения с людьми, которые живут вместе со мной на Земле сегодня.

**День 10-й.** Я – сильный! Я могу влиять на тех, кто меня окружает, а они – на меня.

**День 11-й.** Способность к любви означает, что я могу устанавливать связи с людьми и вступать с ними в продуктивные отношения.

**Утро.** Спросите себя как минимум десять раз: «Есть ли у меня воля поверить в то, что я – человек, способный любить?»

Задав себе вопрос, прислушайтесь к тем ощущениям и чувствам, которые возникают в вашем теле.

Разрешите себе осознать каждое из этих ощущений и чувств, какими бы они ни были.

О чем они вам говорят?

Спросите себя, каким образом эти чувства выражают себя. Возможно, это будет язык тела (телесные реакции), возможно – образы или мысли.

Информацию о своих чувствах и их проявлениях запишите в такой же форме, как в день 1-й.

**День.** Каждый раз, когда вы почувствуете напряжение, спросите себя: «Есть ли у меня воля поверить, что я – человек, способный любить?»

**Вечер.** Перед сном подумайте над основным утверждением дня. Запишите в дневник каждую из своих мыслей о своей способности любить.

Пожалуйста, будьте вежливы с окружающими и бережно относитесь к себе.

Способность  
к любви...

**День 12-й.** Способность любить означает, что каждое из моих чувств уникально, чувства других людей также уникальны.

**День 13-й.** Способность любить означает, что я чувствую и уважаю как свою индивидуальность, так и индивидуальность других людей, осознаю свою ценность и ценность других людей.

**День 14-й.** Способность любить означает, что, вступая в отношения с другими людьми, я признаю их право иметь свои мнения и убеждения.

**День 15-й.** Способность любить означает, что я могу создавать условия, в которых человеческая душа будет расти и развиваться.

**День 16-й.** Ценность означает, что я ценен, достоин внимания и уважения уже потому, что существую. То же верно и по отношению к другим людям.

**День 17-й.** Ценность означает, что во мне есть то, что интересно и полезно другим.

**День 18-й.** Ценность означает, что я могу получать удовольствие при общении с собой и другими.

**День 19-й.** Ценность означает, что я понимаю свою значимость и принимаю ее.

**День 20-й.** Ценность означает, что все мои чувства важны и все стороны моей жизни достойны внимания.

**День 21-й.** Понятие «равный» означает, что я не хуже и не лучше, чем кто-либо другой.

**День 22-й.** Люди рядом со мной имеют такое же право на выбор, как и я.

**День 23-й.** Мы все живем на одной планете и являемся частью целого.

**День 24-й.** Когда я говорю «равные возможности», это означает, что с помощью своих возможностей я могу решить свои проблемы.

**День 25-й.** Понятие «равные возможности» означает, что я вместе с другими людьми могу мирным путем разрешать все возникающие проблемы и затруднения.

Клиенту на всех этапах работы с дневником необходима поддержка психолога. Это и помощь в понимании метода работы, и помощь в осмыслении отчужденного от себя материала. Конечно, психолог может оказать такую помощь лишь в том случае, если между ним и клиентом установились прочные «поддерживающие отношения», если человек испытывает доверие к нему [15].

Поскольку материал, над которым он работает совместно с автором дневника, – это мысли, пояснения, чувства, сомнения клиента, которые он высказывает перед зеркалом или в дневнике, то совместное обсуж-

Помощь психолога при ведении дневника

дение этих чувств и мыслей приобретает особый смысл: в это время человек осуществляет частичную идентификацию с консультантом и в дальнейшем старается работать над своим материалом тем способом, который «подсмотрел» у психолога.

Предлагаемый нами структурированный дневник способствует осмыслению и принятию тех идей, которые становятся основой для реконструкции отношений в системах «Я – Я», «Я – другой человек». Шаг за шагом дневник укрепляет веру подрастающего человека в себя и постепенно приводит его к изменению отношения к себе, другим, миру в целом.

«Взрослый должен быть предельно предусмотрителен и корректен»

При использовании структурированного дневника постарайтесь не забывать: в строчках дневников открыто запечатлена вынесенная вовне внутренняя жизнь человека, работа его души. Когда-то В.С. Мухина писала: «Эта откровенность возлагает на взрослого колоссальную нравственную ответственность за прочтение душевных движений ребенка и тем более за фиксацию этих движений на бумаге. Взрослый... должен быть предельно предусмотрителен и корректен» [16]. Спасибо, Валерия Сергеевна! Ваши рекомендации помогают преодолеть все исследовательские соблазны и не позволяют вынести на всеобщее обозрение многие из материалов. Пусть они останутся нашей тайной. Моей и тех людей, которым я благодарна за то, что они дали мне возможность пройти рядом с ними отрезок жизненного пути.

Строки открытий

Вот странички из дневника Ольги (преподаватель консерватории, 26 лет):

*День одиннадцатый... Сначала я думала, что нет смысла размышлять над этими фразами, ведь их содержание банально. Но потом вдруг ощутила, что они являются каким-то толчком к собственным, параллельным мыслям и ощущениям. Может, я и не совсем права, но у меня выходило именно так.*

Еще через пять дней она записывает.

*Пишу дневник и поняла: когда хочешь что-нибудь решить для себя, надо обязательно писать. Действенное средство... Слушай, до меня что-то начинает доходить. Пока не пойму, что именно, но точно доходит. Просто в теле появилось ощущение расширения везде.*

А вот на последних страничках тетрадки обращение к психологу.

*...Интересно, где это ты выискала и нашла эту форму работы и эти утверждения? Они действительно много дают не только в плане мысли, но и в плане телесных ощущений. Я начала чувствовать саму се-*

*бя... Никогда не думала, что новое знание можно получить не извне (как во время чтения), а изнутри, во время письма. Пишу, пишу и вдруг вылезет такая мысль, которой раньше точно не было. И откуда взялась?*

«Равный» означает, что я не хуже и не лучше

А рядом – предельно краткие, но насыщенные записи Виктора (юрист, 31 год):

<p><b>День 21-й.</b> Понятие «равный» означает, что я не хуже и не лучше, чем кто-либо другой</p>	<p><i>Насчет «не хуже» – это верно, а вот насчет «не лучше»... с этим я не согласен. (И далее следует длинный перечень, почему другие хуже.) Днем: Вообще-то, это так, но неохота себе в этом признаваться. Только почувствовал себя суперменом... Какая-то борьба внутри между детским «Не хочу признавать других равными себе. Особенно тех, кто меня когда-то обижал в нашем классе» и взрослым «Да, это так». Из-за этого появляется хандра, усталость, раздражительность (ощущаю лихорадочную дрожь в себе, учащенное сердцебиение, легкую головную боль)</i></p>
<p><b>День 22-й.</b> Люди рядом со мной имеют такое же право на выбор, как и я</p>	<p><i>В принципе я согласен с утверждением, однако есть внутренний протест против права выбора других и желание навязать им свою волю. Считаю, что так будет лучше и правильнее. Вспоминается: «Каждый человек, становясь самостоятельным, сам принимает решения и сам отвечает за их последствия»... Но как хочется заставить их отвечать за последствия неправильного решения. (На уровне ощущений – напряжение в спине, жар в теле.) Вечером – спокойное принятие утверждения и расслабленность в теле</i></p>

**День 24-й.** Когда я говорю «равные возможности», это означает, что с помощью своих возможностей я могу решить свои проблемы

*Удивление. Противоречивое чувство. С одной стороны, как это так? Ведь не всегда я сам справлялся со своими проблемами, нужна была помощь других людей. А с другой стороны, да, это так. Потому что, если бы не справлялся, то просто бы не жил, не развивался, не достиг бы того уровня, на котором я есть, потерял бы друзей... (Сначала был камень в груди и жар в теле, сейчас в теле тепло, а глаза слезятся. И нежность какая-то к себе.)*

Презумпция благоговения

Цитировать дневниковые записи можно до бесконечности. Но пора подводить итоги и ставить точку. Для меня важна возможность использовать дневник как психотехнику переживания и понимания, развития рефлексии в период открытия и переоткрытия себя, самоопределения и переопределения.

Конечно, дневник может быть рассмотрен как метод исследования, но для меня более приемлем феноменологический подход, где избегают какой-либо критики, а отношение к чужому самоистолкованию определяется *презумпцией благоговения*.

В нашем случае дневник предстает как психотерапевтическая техника, создающая условия для саморазвития, самоизменений субъекта. Эта техника (при таком подходе) помогает человеку пройти в «глубины» (З. Фрейд), разобрать завалы подсознания. Одновременно происходит укрепление веры в себя и подъем к «вершинам» человеческой души.

Завершу строчками из дневника Тамары.

*Сегодня – ощущение спокойствия, тепла и любви к себе и к другим. Мне хорошо сейчас. У меня даже руки теплые (в последние дни во всем теле ощущала холод, в ногах и руках особенно), а сейчас ладони теплые. Мне приятно. И еще, наверное, какое-то довольство собой.*

*В течение дня постоянно вспоминалась Оля Р., как человек, который обладает способностью любить. А потом возникла мысль, что я, наверное, впервые в жизни принимаю себя сейчас такой, какая я есть, и при этом чувствую свою ценность. Это удивительно.*

*Сегодня вечером я вспомнила себя маленькой (3-5 лет). Детский сад. Я смотрю на мальчика, он мне очень нравится. А я знаю, что нравлюсь ему. От своего*

взгляда, как будто теплого и наполненного любовью (не знаю, можно ли об этом говорить в этом возрасте), он словно выпрямляется, становится сильнее, выше, уверенней. И это было так здорово, а потом Я почувствовала себя той Тамарой, я вспомнила его взгляд и я почувствовала себя королевой. Это было так здорово, что я стала смеяться, точнее, мой рот расплылся в улыбке. Это было очень тепло и радостно.

Потом я вспомнила, как смотрят друг на друга люди, которые любят друг друга. Это и есть то тепло, которое позволяет нам расти и развиваться.

А потом я чувствовала и до сих пор это ощущаю, что на меня так смотрят. И это было замечательно...

Для меня было важно вспомнить, что в моей жизни на самом деле есть опыт отношений, когда меня любили. И что я была способна любить. Я верю, что способна и сейчас любить.

Я сейчас улыбаюсь. Мне хорошо, тепло и уютно, спокойно и безопасно».

У меня в душе звучат строчки стихов А. Тарковского, которые я часто вспоминаю, читая дневниковые записи.

*Найдешь и у пророка слово.  
Но лучше слово у него,  
И ярче краски у слепца,  
Когда отыскан угол зренья  
И ты при вспышке озаренья  
Собой угадан до конца.*

«Лучше слово  
у него...»

1. *Осухова Н.Г.* Между поддержкой и доращиванием: психологическое сопровождение подростков, переживших насилие // Развитие личности. 2003. № 4. С. 153–154.

2. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

3. *Шадура А.Ф.* Психологическая реабилитация в системе психологической помощи личности // Воспитание и развитие личности: Материалы Международной научной конференции. М., 1997. С. 146–148.

4. *Лидерс А.Г.* Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. 2000. № 2. С. 6–11.

5. *Лакан Ж.* Стадия зеркала и ее роль в формировании функции Я в том виде, в каком она предстает нам в психоаналитическом опыте // *Лакан Ж.* Инстанция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда. М., 1997. С. 7–14.

6. Там же.
7. Михайлова Е., Кроль Л. Об одном из поворотов зеркального лабиринта // Моск. психотерапевт. журнал. 1999. № 2. С. 106–107.
8. Мухина В.С. Глоссарий // Мухина В.С. Таинство детства. Т. 2. М., 1998. С. 275–323.
9. Ассаджиоли Р. Психосинтез: изложение принципов и руководство по психотехнике. – М., 1994. – С. 58–176. Хорни К. Самоанализ. М., 1993. С. 223–467.
10. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993. С. 227.
11. Васильюк Ф.Е. Автобиография и личность // Наука и техника, 1984. № 2. С. 15–17; Кон И.С. Открытие Я. М., 1978. С. 300–327; Рубинштейн М.М. Юность по автобиографическим записям и дневникам. М., 1928.
12. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993. С. 316.
13. Осухова Н.Г. Между Я и Мы: психологический тренинг самоосознания и самовыражения учителя. Астрахань, 1995. С. 47–51.
14. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. СПб., 1992; Хэппис Т. Я хороший, ты хороший. М., 1993; Roberts D.L. Able and Equal. Los Angeles, 1987.
15. Горянина В.А. Психология общения. М., 2002. С. 347–380.
16. Мухина В.С. Таинство детства. Т. 1. М., 1998. С. 11.