

Письменные практики для улучшения самосознания

Ведение дневника (journaling) является простым и удобным инструментом для выражения своих эмоций и укрепления психического здоровья. Применение этого метода не требует специальных условий (нужно всего лишь найти тихое место и средства для письма) и взаимодействия с другими людьми. Вместе с тем, данный инструмент обладает рядом недостатков, и его следует применять с осторожностью.

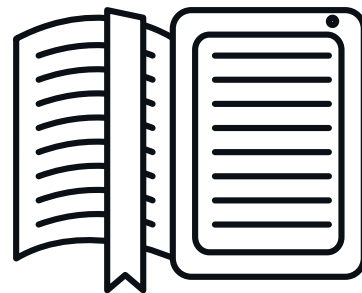


Многочисленные исследования подтверждают, что ведение дневника помогает справиться со стрессом, когда мы находимся в сложной жизненной ситуации. В частности, в рамках исследования, проведенного в 2006 году в Университете Западного Мичигана (США), 100 взрослых участников вели дневник или делали рисунки, связанные со стрессовыми переживаниями, либо записывали свои планы на день на протяжении 15 минут дважды в неделю. Те участники, которые вели дневник, отметили у себя наиболее сильное снижение таких симптомов как беспокойство, депрессия или враждебность, особенно если они находились в стрессовом состоянии в начале эксперимента.

Кто такой Дж. Пеннебейкер, и почему его научные изыскания о ведении дневников имеют значение?

Джеймс Пеннебейкер является профессором психологии в Университете Техаса, г. Остин (США). Будучи социальным психологом, он изучает, как индивидуумы, группы людей и сообщества справляются с личными и глобальными потрясениями. В 1986 году он вместе со своими студентами провел эксперимент, в ходе которого выяснил, что описание переживаний от травмирующего события в течение 15 минут на протяжении трех дней подряд укрепляет физическое и психическое здоровье участников.

Пять причин, почему стоит описывать свои переживания в дневнике:



1. Сохранение чего-либо в тайне равносильно тяжелой физической работе. Когда мы хотим сохранить секрет, мы тратим огромное количество энергии на сдерживание наших чувств и мыслей, а также на коррекцию своего поведения;
2. Тайны влекут за собой кратковременные биологические изменения в организме и влияют на наше здоровье в долгосрочной перспективе. В краткосрочной перспективе сдерживание наших эмоций приводит к таким физиологическим проявлениям как учащенное сердцебиение и усиленное потоотделение. В долгосрочной перспективе оно увеличивает вероятность физических и психических проблем, обусловленных длительным стрессом;
3. Тайны замедляют наше мышление. Сдерживание определенных мыслей и заикливание на них нарушает наши мыслительные процессы и может негативно сказаться на нашей памяти. У нас остается меньше ресурсов для того, чтобы думать о других вещах;
4. Раскрытие тайны сокращает ее негативное воздействие на психику. После того, как секрет раскрыт, биологическое воздействие стрессовой ситуации, описанное в п. 2, сразу же снижается;
5. Раскрытие тайны помогает переосмыслить события. Когда мы рассказываем о травмирующем событии или пишем о нем, мы трансформируем абстрактные мысли в слова. Это позволяет нам осознать полученный нами опыт, подвергнуть его логическому анализу и оставить его позади.

Как описывать свои переживания?

- Выделите время, в течение которого вас никто не побеспокоит, и расположитесь в тихом месте. Пишите на протяжении 20-30 минут, сосредоточившись на самых глубинных эмоциях и мыслях, связанных с травмирующим событием. Отпустите себя и не беспокойтесь о стиле, правописании или грамматике.
- Обратите внимание, что сразу же после окончания письма многие люди испытывают грусть, которая, как правило, проходит в течение нескольких часов. Если исследование какой-либо темы вызывает у вас чрезмерное расстройство, прекратите писать или смените тему.
- Сеансы экспрессивного письма обычно продолжаются четыре последовательных дня, но данное условие не является жестким. Допустимо вести дневник несколько дней подряд, два раза в неделю или даже один раз в неделю. Можно менять темы или, наоборот, сосредоточиться на одной теме.



В каких случаях ведение дневника не будет эффективным?

1. Описание переживаний не должно служить заменой активным действиям.

Ведение дневника эффективно в тех ситуациях, которые находятся за пределами нашего контроля. В ситуациях, которыми мы потенциально способны управлять, экспрессивное письмо может оказаться контрпродуктивным;

2. Экспрессивное письмо это рефлексия, а не интеллектуальное упражнение. Если то, что вы пишете, больше напоминает литературное произведение и не касается вас лично, то такой вид письма не принесет вам пользы;

3. Записи в дневнике не должны сводиться к жалобам без цензуры. Описание источника наших переживаний без надлежащей рефлексии не снижает, а увеличивает уровень стресса. Если вы концентрируетесь на другом человеке больше, чем на себе, переключитесь обратно на себя и постарайтесь понять и написать, почему вы думаете и чувствуете именно так;

4. Ведение дневника не заменяет общения с вашими друзьями. Ваши друзья могут оказать вам поддержку или дать ценный совет, бумажный носитель не обладает таким ресурсом. Даже если вы в данный момент не способны поговорить с вашими друзьями о конкретной теме, их дружба и участие могут стать для вас мощной опорой. Если привлечь ваших друзей невозможно, обратитесь к психологу или к другим представителям помогающих профессий.

Если вы подвержены сильному стрессу и чувствуете, что не можете справиться с травмирующим переживанием, своевременно обратитесь за психологической помощью! В критических ситуациях ведение дневника не поможет, поскольку вы утрачиваете способность мыслить объективно.

Источники:

1. Opening up: the healing power of expressing emotions / James W. Pennebaker, The Guilford Press, 1997;
2. Opening up by writing it down: how expressive writing improves health and eases emotional pain / James W. Pennebaker, Joshua M. Smyth, The Guilford press, 2016;
3. How Journaling Can Help You in Hard Times / Kira M. Newman, 2020, access link: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_journaling_can_help_you_in_hard_times