

18+

Ольга Сергеевна Соловьева  
Елена Шагитуллаевна  
Даутбаева

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
XXI ВЕКА

Том III: ручная сборка своей Души

Ольга Соловьева

**Семейная терапия: теория  
и практика XXI века. Том III:  
ручная сборка своей Души**

«Издательские решения»

## **Соловьева О. С.**

Семейная терапия: теория и практика XXI века. Том III: ручная сборка своей Души / О. С. Соловьева — «Издательские решения»,

Том посвящен инструментарию для работы с проекциями. Вы освоите дневник проекций, активное воображение, мандалу взаимоотражения, технику трех вопросов и практику благодарности зеркалу — и научитесь превращать знание о своих проекциях в реальные изменения.

## Содержание

У нас есть карта, давайте построим путь	6
Дневник проекций: алгоритм «увидел реакцию — нашел источник»	11
Почему обычный дневник не работает	13
Пошаговый алгоритм	18
Три формата дневника	24
Типичные ошибки и как их распознать	28
Упражнение: Семь дней ведения дневника проекций	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Семейная терапия: теория  
и практика XXI века  
Том III: ручная сборка своей Души**

**Ольга Сергеевна Соловьева  
Елена Шагитуллаевна Даутбаева**

© Ольга Сергеевна Соловьева, 2026

© Елена Шагитуллаевна Даутбаева, 2026

ISBN 978-5-0070-0896-9 (т. 3)

ISBN 978-5-0069-1582-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## У нас есть карта, давайте построим путь

Первый том нашей книги завершился важнейшим итогом. Мы проделали путь от слепой захваченности внезапными эмоциональными реакциями к осознанному пониманию механизмов, стоящих за ними. Мы научились останавливать автоматический поток обвинений и идеализаций, создавать феноменологическую паузу, поворачивать фокус внимания с вопроса «что с ним?» на вопрос «что со мной?». Этот поворот стал фундаментом всей дальнейшей работы, поскольку именно он возвращает человеку авторство над собственными переживаниями. Мы перестали отдавать власть над своим внутренним миром в руки другого человека.

Мы вооружились теоретическими картами бессознательного, предложенными Зигмундом Фрейдом и Карлом Густавом Юнгом. Мы поняли, что наши сильнейшие реакции питаются из двух источников: личного прошлого с его незавершенными драмами, вытесненными травмами и неразрешенными конфликтами, а также коллективного бессознательного, населенного универсальными архетипическими структурами. Мы установили главное этическое правило: работа с проекцией — это всегда возврат проекции, то есть признание спроецированного содержания частью собственного внутреннего мира, а не инструмент для анализа или изменения другого человека. Этот принцип, опирающийся на философское признание реальности и автономии Другого, стал краеугольным камнем нашей методологии.

Однако, завершив первый том, мы оказались перед неизбежным и захватывающим вопросом. Если мы поняли, как работает механизм зеркала и почему он так важен для нашего становления, то пришло время спросить: что именно мы видим в этих зеркалах? Каково содержание тех посланий, которые наше бессознательное отправляет нам через других людей? Если каждая сильная, иррациональная реакция — это сигнал, то на какую именно территорию нашей внутренней вселенной он указывает? Ответ на этот вопрос потребовал перехода от общего механизма к детальной картографии.

Второй том дал нам эту картографию. Мы создали систематизированную карту тех архетипических полей, которые наиболее часто и наиболее интенсивно проецируются нами в повседневных встречах с другими людьми. Мы рассмотрели такие фундаментальные измерения человеческого опыта, как Сила, Энергия, Изобилие, Свобода и Гармония. Мы исследовали, как спроецированные содержания начинают жить своей жизнью, вступая в сложные взаимодействия в полях Игры, Изумления, Трансцендентности, Магии, Торжества и Обновления. Теперь мы можем не просто сказать «это проекция», но и определить: «я проецирую свою непризнанную Силу», «я проецирую свою подавленную жажду Свободы» или «я проецирую свое заблокированное Изобилие».

Мы оперлись на мощную теоретическую традицию. Вслед за Юнгом и Эрихом Нейманом, который в своем труде «Великая Мать» показал, как архетипические структуры разворачиваются в конкретные символические поля, мы научились распознавать эти поля в себе. Мы использовали картографию Роберта Мура и Дугласа Гиллетта из их работы «Король, Воин, Маг, Любовник» для понимания поля Силы. Мы обратились к Клариссе Пинколе Эстес и ее «Бегущей с волками» для понимания женских архетипических энергий. Мы соединили эти подходы с идеями Мэрион Вудман и Джеймса Холлиса, которые показали, как проекции становятся главным двигателем наших отношений и одновременно главным источником наших страданий.

Теперь мы подходим к порогу, который не смогли бы переступить, оставаясь только в рамках теории. У нас есть карта механизма. У нас есть карта содержания. Но у нас нет маршрута, который превращает знание в трансформацию. Мы заметили это по себе: после первых двух томов мы сами иногда застревали. Мы знали, что проецируем, знали на что именно, но тело продолжало реагировать по-старому. Эмоция приходила раньше, чем мы успевали подумать. И это был не сбой, а подсказка.

Подсказка звучала так: понимание живет в голове, а привычка живет в теле. Слова достигают коры головного мозга, но не всегда доходят до лимбической системы, до вегетативной нервной системы, до тех глубин, где рождаются автоматические реакции. Можно сто раз объяснить себе, что начальник — не тиран, а просто уставший человек, но в момент, когда он повышает голос, плечи все равно поджимаются, а дыхание перехватывает. И в этом нет ничего постыдного. Это просто устройство психики.

Инсайт необходим, но недостаточен. Это как узнать маршрут до незнакомого города, но ни разу не выйти из дома. Карта лежит на столе, вы знаете каждый поворот, но мышцы ног не помнят дороги. Вы не чувствуете ветра, не слышите шума улиц, не сталкиваетесь с неожиданными препятствиями. Знание маршрута не равно путешествию. Точно так же знание своей проекции не равно ее интеграции.

Интеграция требует действия. Не хаотичного и не героического, а регулярного, направленного, телесно закрепленного. Она требует инструментов, которые работают не на уровне объяснений, а на уровне практики. И она требует времени, потому что нервная система перестраивается медленно. Одна новая реакция, повторенная десять раз, слабее старой, укрепляющейся годами. Но двадцать повторений начинают создавать новую нейронную тропу.

Третий том — это про действие. Не про красивые слова о трансформации, а про пошаговые протоколы, которые приводят к реальным изменениям. Мы не будем убеждать вас в чем-то новом. Мы не будем предлагать очередную теорию проекций или архетипов. Мы дадим вам пять инструментов, которые прошли проверку на нас самих и на тех, кто работал с ними рядом с нами. Инструментов не много и не мало — ровно столько, чтобы охватить основные задачи работы с бессознательным.

Первый инструмент — дневник проекций. Это не просто запись событий и эмоций. Это строгий алгоритм «увидел реакцию — нашел источник», который за несколько минут переводит хаотическое переживание в структурированное знание. Дневник учит вас замечать проекцию в момент ее возникновения, а не через три дня, когда эмоция уже утихла. Он превращает размытое «меня бесит этот человек» в точное «я проецирую на него свою подавленную способность отстаивать границы».

Второй инструмент — активное воображение. Это техника, разработанная Юнгом, которая позволяет вступить в прямой диалог с тем, кого вы «создали». Вы приглашаете внутренний образ раздражающего или восхищающего вас человека и задаете ему вопросы. Ответы приходят не из головы, а из глубины психики, и часто оказываются неожиданными. Активное воображение работает там, где рациональный анализ бессилен, потому что оно обращается напрямую к бессознательному на его родном языке — языке образов.

Третий инструмент — мандала взаимоотражения. Это способ визуализировать связи между вами и теми, кто вызывает у вас сильные реакции. Вы рисуете круг, помещаете в центр

себя, распределяете по кругу значимых людей, а затем соединяете их с качествами, которые им приписываете. Мандала показывает системные связи: один и тот же человек может быть носителем нескольких полей, а одно и то же поле может проявляться через нескольких людей. Вы видите карту своих проекций целиком, а не по кусочкам.

Четвертый инструмент — техника трех вопросов. Это экспресс-метод для ситуаций, когда нет времени на дневник или медитацию. Вы задаете себе три вопроса: кто этот человек на самом деле? что я ему приписываю? где во мне живет это качество? Ответы на третий вопрос часто сопровождаются телесными ощущениями — теплом, холодом, напряжением, расслаблением. Техника занимает три минуты и может применяться в очереди, в транспорте или перед сном.

Пятый инструмент — практика благодарности зеркалу. Это не моральное требование быть хорошим и благодарным даже обидчикам. Это психотехника, которая завершает цикл работы с проекцией. Когда вы осознали, что именно проецируете, и начали возвращать это качество себе, приходит время поблагодарить человека, который послужил зеркалом. Благодарность не означает прощение или примирение. Она означает признание того, что без этого человека вы могли бы так и не заметить в себе то, что заметили.

Каждый из этих инструментов может использоваться отдельно. Но их сила раскрывается в системе. Дневник выявляет проекцию. Активное воображение углубляет контакт с ее источником. Мандала показывает связи между разными проекциями. Техника трех вопросов работает в режиме реального времени. А благодарность закрепляет результат и освобождает энергию, которая раньше уходила на подавление или борьбу.

Мы не случайно назвали третий том «Ручная сборка своей души». Это название подчеркивает, что целостность не дается в готовом виде. Ее нельзя получить, прочитав умную книгу или посетив тренинг. Ее нельзя купить у гуру или получить в подарок от партнера. Целостность собирается по частям, вручную, через регулярную, часто кропотливую работу. Инструменты в этой работе — как руки мастера. Без них сборка невозможна. С ними она становится реальной.

Мы также хотим предупредить об одной важной вещи. Третий том не надо читать как роман, от корки до корки. Это не тот случай, когда последовательное чтение дает наилучший результат. Книга устроена как набор самостоятельных модулей, каждый из которых посвящен одному инструменту. Вы можете читать главы в любом порядке, возвращаться к уже прочитанным, пропускать то, что вам сейчас не нужно. Главное — не читать, а делать. Каждая глава заканчивается упражнением, и это упражнение важнее всего текста до него.

Мы советуем начать с дневника проекций. Это самый простой и самый быстрый инструмент, который дает немедленную обратную связь. Ведение дневника в течение двух-трех недель создает привычку замечать свои реакции, не проваливаясь в них. После того как вы освоили дневник, можно переходить к активному воображению или к мандале, в зависимости от того, что вам больше откликается. Техника трех вопросов хороша как дополнение к уже существующей практике, а благодарность зеркалу — как завершающий аккорд после того, как вы поработали с конкретной проекцией.

Важно понимать, что инструменты не заменяют терапию. Если вы имеете дело с тяжелой травмой, с повторяющимися депрессивными или тревожными состояниями, с суицидальными мыслями или с серьезными расстройствами личности, книга не заменит живого специалиста.

Инструменты, которые мы предлагаем, рассчитаны на психологически здоровых людей, которые хотят углубить свое самоисследование и улучшить качество отношений. Они эффективны, но у них есть свои границы. Пожалуйста, будьте внимательны к себе.

Еще одно предупреждение касается темпа. Не пытайтесь освоить все пять инструментов за одну неделю. Это приведет к истощению и разочарованию. Психика нуждается в отдыхе и переваривании. Один инструмент требует минимум двух недель регулярной практики, чтобы войти в плоть и кровь. Три инструмента — это примерно полтора-два месяца работы. Пять инструментов — три-четыре месяца. И это нормально. Медленная сборка надежнее быстрой.

Мы заметили, что у каждого человека есть свой любимый инструмент. Кому-то больше нравится дневник, потому что он структурирует хаос. Кто-то предпочитает активное воображение, потому что оно дает доступ к образам и метафорам. Кто-то любит мандалу за ее визуальность и целостность. Кому-то техника трех вопросов кажется идеальной для занятого ритма жизни. А кто-то получает наибольшее освобождение именно через ритуал благодарности. Нет правильного или неправильного выбора. Есть выбор, который работает для вас.

В этом томе мы будем меньше говорить об архетипах и о теории проекций. Мы будем больше показывать, как именно работают инструменты, какие ошибки возникают на каждом этапе, как их распознавать и исправлять. Мы приведем примеры из реальной жизни — не идеальные, где все получается с первого раза, а живые, с затыками, сомнениями и возвратами назад. Потому что именно так выглядит настоящая работа, а не глянцевая картинка психологического благополучия.

Каждая глава третьего тома построена по единой схеме. Сначала мы объясняем, для чего нужен инструмент и какую задачу он решает. Затем мы даем пошаговый протокол — последовательность действий, которую можно буквально повторять как рецепт. Потом мы разбираем типичные ошибки и ловушки, потому что они неизбежны и лучше знать о них заранее. В конце главы мы предлагаем упражнение на неделю или две с конкретными шагами и вопросами для самоанализа.

Мы также включили в том приложения с бланками и шаблонами. Дневник проекций представлен в виде готовых страниц для заполнения на 21 день. Шаблон мандалы взаимоотражения можно скопировать или перерисовать. Карточки с техникой трех вопросов можно вырезать и носить в кошельке. Эти приложения делают третий том не просто книгой для чтения, а рабочим инструментом, который живет вместе с вами. Вы можете писать в нем, рисовать, возвращаться к записям через месяцы.

Мы хотим подчеркнуть, что третий том не является строго обязательным для тех, кто прочитал первые два. Если вам достаточно понимания механизмов и картографии, если вы не чувствуете застревания и не нуждаетесь в дополнительных инструментах, возможно, третий том вам не нужен. Но если вы узнали себя в описании человека, который знает, но не может изменить, если вы чувствуете разрыв между головой и телом, если теория не переходит в практику — этот том написан именно для вас.

И последнее. Мы пишем этот том с большим уважением к тому, кто его открывает. Работа с бессознательным требует мужества. Смотреть на свои проекции — значит видеть то, что вы так долго прятали от себя. Признать, что раздражающее качество в другом живет в тебе

самом — это удар по нарциссизму. Благодарить того, кто вызвал боль — это трудный поступок. Мы это знаем, потому что проходили сами. И мы не просим вас делать то, чего не делали.

Мы просто приглашаем вас в путь. Карта у нас есть. Инструменты у нас есть. Теперь дело за движением. Третий том — это не чтение, это практика. Не понимание, а действие. Не инсайт, а интеграция. И если вы готовы к этому, переверните страницу и начните с главы, которая зовет вас первой. Не с первой, а с той, где откликнется. Мы верим, что ваша душа знает, с чего начать.

## **Дневник проекций: алгоритм «увидел реакцию — нашел источник»**

Мы заметили, что самый частый вопрос после знакомства с теорией проекций звучит так: «Хорошо, я понимаю, что это моя проекция. Но что мне с этим делать прямо сейчас, в моменте, когда эмоция уже захлестнула?». Теория отвечает на вопрос «почему», но молчит на вопрос «как». Именно этот разрыв между знанием и действием мы начинаем заполнять с первой же главы третьего тома. Первый инструмент, который мы предлагаем, самый простой и одновременно самый важный — дневник проекций. Без него остальные инструменты теряют опору, потому что не на чем будет строить активное воображение или мандалу.

Почему дневник, а не что-то более эффективное? Потому что бессознательное любит регулярность. Оно не раскрывает свои тайны перед тем, кто заглядывает в него раз в месяц в состоянии кризиса. Ему нужен ритуал, привычка, ежедневное внимание. Дневник создает этот ритуал. Он не требует особых условий: достаточно тетради, ручки и десяти-пятнадцати минут в день. Но эти пятнадцать минут, повторенные изо дня в день, меняют структуру внимания. Вы начинаете замечать то, что раньше пролетало мимо.

Дневник проекций — это не интроспекция в классическом смысле. Мы не призываем вас бесконечно копаться в своих чувствах, не имея выхода. Это алгоритм. Это четкая последовательность шагов, которая встроена в само ведение записей. Вы можете следовать ей механически, на начальных этапах даже не понимая до конца, зачем вы это делаете. И все равно через некоторое время начнут происходить сдвиги. Эмоции, которые казались неразрешимыми, начнут распадаться на составляющие. Вместо глухого «меня бесит» появится точное «я боюсь его уверенности, потому что сам не разрешаю себе быть уверенным».

Мы назвали дневник первым инструментом не случайно. Он является базовым для всей остальной работы. Активное воображение опирается на материал, который вы собрали в дневнике. Мандала взаимоотражения строится на основе записей о людях, вызвавших реакции. Техника трех вопросов — это свернутый, экспресс-вариант того же алгоритма. Даже практика благодарности зеркалу имеет смысл только тогда, когда вы четко понимаете, за что именно вы благодарны. Таким образом, дневник — это фундамент. Если вы освоите только один инструмент из пяти, пусть это будет дневник.

В этой главе мы сначала разберем, почему обычные дневники не работают для работы с проекциями. Большинство людей, которые пробовали вести дневник эмоций, бросали это занятие через неделю. Не потому, что они ленивые или недостаточно мотивированные. А потому, что они использовали неверный формат. Обычный дневник провоцирует либо бесконечное описание внешних событий, либо столь же бесконечную рефлекссию без выхода. Нам нужен третий путь.

Затем мы дадим пошаговый алгоритм из четырех шагов. Это сердце главы и сердце всего дневникового метода. Каждый шаг имеет свою задачу и свои подводные камни. Регистрация эмоции, телесного ощущения и автоматической мысли. Вычленение качества, которое вы приписали другому человеку. Вопрос о том, где и когда вы сами проявляли это качество или подавляли его. И, наконец, переформулирование, которое возвращает проекцию домой. Четыре шага, которые занимают от трех до двадцати минут в зависимости от формата.

Мы также представим три формата дневника. Быстрый формат занимает три минуты и подходит для сильной реакции в моменте — например, когда вы отошли от конфликта и сели в машину, или когда закрыли дверь кабинета начальника. Полный формат требует двадцати минут и предназначен для вечерней рефлексии, когда день закончен и можно спокойно разобрать самые яркие эпизоды. Тематический формат — это неделя или две, посвященные одному полю. Например, вы решили исследовать все свои реакции, связанные со свободой, и записываете только их, игнорируя остальное.

Мы предупредим вас о типичных ошибках. Самая распространенная — подмена анализа обвинением себя. Вместо «я проецирую на него свою подавленную агрессию» человек пишет «я ужасный, я всех ненавижу». Это не работа, это самобичевание. Другая ошибка — преждевременная рационализация. Вы только начали записывать реакцию, а ум уже подсовывает готовый ответ: «ну конечно, это моя тень, все понятно, идем дальше». Тело при этом осталось напряженным, эмоция не распознана, а дневник превратился в формальность. Мы научим вас замечать эти ловушки.

Глава завершится упражнением — семидневным ведением дневника проекций. Мы дадим конкретный протокол на каждый день, включая пример заполненного дня, чтобы вы видели, как это выглядит в реальности. Упражнение не требует от вас идеального выполнения. Оно требует только одного: честности. Если сегодня вы записали только одну реакцию — это уже победа. Если не записали ничего — тоже информация. Дневник не проверяют и не оценивают. Он существует только для вас.

И последнее перед тем, как мы перейдем к деталям. Отнеситесь к дневнику как к игре. Не надо священного трепета, не надо страха сделать ошибку. Бессознательное юмора не лишено. Оно даже любит, когда вы относитесь к нему с легкой иронией. Если вы будете слишком серьезны, оно застесняется и спрячется. Разрешите себе ошибаться, переписывать, смеяться над собственными реакциями. Это не экзамен по психологии. Это ваша ручная сборка. Начнем!

## Почему обычный дневник не работает

Большинство людей, которые пытались вести дневник эмоций, бросали это занятие максимум через две недели. Это не свидетельствует об отсутствии силы воли или лени. Это свидетельствует о том, что традиционный формат дневника не подходит для работы с бессознательным. Обычный дневник построен на принципе выражения: я пишу о том, что чувствую, и мне становится легче, потому что я выплеснул напряжение. Но облегчение от выплеска длится недолго, потому что причина напряжения не устранена. На следующий день та же ситуация вызывает ту же бурю.

В классическом дневнике человек описывает события и свои реакции на них. Он пишет: «Сегодня начальник снова меня унизил при всех, я почувствовал ярость и беспомощность». Или: «Подруга меня не поддержала, когда я в ней нуждалась, я чувствую обиду и одиночество». Такая запись — это фиксация травмы. Она не приближает к пониманию, а наоборот, закрепляет роль жертвы. Вы перечитываете написанное и снова переживаете унижение или обиду. Дневник становится не инструментом освобождения, а местом хранения боли.

Главная ошибка обычного дневника в том, что он сохраняет фокус на другом человеке. Текст изобилует описаниями того, что он сделал, что она сказала, как они посмотрели. Другой человек занимает центральное место на сцене вашего внутреннего театра. Вы анализируете его мотивы, осуждаете его поступки, строите теории о его характере. При этом вы остаетесь в позиции наблюдателя, который не может повлиять на происходящее, потому что источник проблемы находится вовне. Это тупиковый путь.

Работа с проекциями требует радикального изменения фокуса. Нас не интересует, кто что сделал и кто прав, а кто виноват. Нас интересует только одно: какая часть меня самой откликнулась на этого человека таким образом. Это смещение фокуса с внешнего на внутреннее является главным отличием дневника проекций от любого другого дневника. Вы перестаете быть репортером, описывающим внешние события. Вы становитесь картографом собственной души, и другой человек важен для вас только как указатель на неизведанную территорию внутри.

Этот переход дается нелегко. Ум сопротивляется, потому что привык обвинять. Ему кажется более естественным и справедливым сказать грубое слово про другого, чем сказать: «я проецирую на него свою подавленную агрессию». Первое мгновенно приносит удовлетворение, второе требует усилия и смирения. Но именно второе, а не первое, ведет к изменению. Пока вы будете описывать другого, вы будете оставаться в ловушке его образа. Как только вы начинаете описывать себя, ключи от ловушки оказываются в ваших руках.

Психологи заметили этот феномен давно. В одном из направлений психотерапии существует понятие разницы между фактом и интерпретацией. Факт — это то, что можно заснять на видео. Интерпретация — это то, что вы добавили от себя. Когда начальник повысил голос — это факт. «Он меня унизил» — это уже интерпретация, которая содержит в себе оценку и эмоциональный заряд. Обычный дневник смешивает факты и интерпретации в одну кашу. Дневник проекций требует их разделить, и это разделение уже само по себе терапевтично.

Разделение факта и интерпретации возвращает вам чувство реальности. Вы понимаете, что ваша интерпретация — это не сам мир, а только ваша версия мира. Начальник мог повы-

сильный голос не потому, что хотел вас унижить, а потому, что устал, или потому, что так принято в его культуре общения, или потому, что он сам находится в стрессе. Вы не знаете настоящей причины, и ваша интерпретация — всего лишь догадка. Обычный дневник выдает эту догадку за истину. Дневник проекций помечает ее как проекцию.

Другая проблема обычного дневника — его хаотичность. Человек пишет о том, что вспомнилось, что сильнее задело в данный момент. Нет системы, нет регулярности, нет критериев, что записывать, а что пропускать. В результате дневник превращается в коллекцию ярких, но разрозненных эпизодов. Вы не можете увидеть в нем закономерности, потому что закономерности требуют однородных данных. Дневник проекций предлагает жесткую структуру: каждый раз вы записываете одни и те же элементы в одном и том же порядке.

Структура — это не враг спонтанности, а ее условие. Только когда вы создаете рамку, внутри нее может расцвести свобода. В дневнике проекций рамка — это четыре шага алгоритма. Они не дают вам улететь в бесконечные рассуждения или утонуть в подробностях внешней драмы. Они держат вас на рельсах, которые ведут от реакции к источнику. Многим сначала эта структура кажется искусственной и скучной. Но те, кто пересиливает первое сопротивление, через две недели уже не могут писать иначе.

Обычный дневник часто превращается в инструмент самобичевания. Человек фиксирует свои негативные эмоции, перечитывает их и делает вывод: «со мной что-то не так», «я слишком остро реагирую», «я невыносимый человек». Вместо освобождения он получает дополнительную порцию стыда и вины. Дневник проекций устроен иначе. Он не оценивает эмоции как хорошие или плохие. Он берет их как данные, как показания приборов. «Я чувствую гнев» — это не приговор, это информация, с которой можно работать.

В обычном дневнике нет механизма завершения. Вы выплеснули эмоции, закрыли тетрадь и на следующий день все начинается заново. Того же начальника вы описываете уже в десятый раз, и каждый раз с тем же жаром. Дневник проекций содержит в себе шаг переформулирования, который завершает цикл работы с конкретной реакцией. Вы не просто зафиксировали, что злитесь на начальника. Вы перешли от «он меня бесит» к «я проецирую на него свою подавленную способность говорить „нет“». Это переформулирование закрывает переживание, по крайней мере на время.

Переформулирование не отменяет эмоцию полностью. Но оно меняет ее качество. Вместо беспомощной злости на внешний объект появляется напряжение, направленное внутрь, на собственную неинтегрированную часть. Это напряжение труднее, потому что от него не спрятаться за обвинениями. Но оно продуктивнее, потому что ведет к изменению. Вы перестаете быть мячом, который отскакивает от стен. Вы начинаете быть игроком, который выбирает, куда ударить.

Еще одно важное отличие касается языка. Обычный дневник использует язык обобщений: «вечно он так», «никогда меня не понимает». Эти обобщения не имеют отношения к реальности, но имеют огромную власть над психикой. Они генерализуют единичный случай в закон жизни. Дневник проекций требует конкретики. Не «вечно», а «сегодня в три часа дня на совещании». Не «никогда», а «в этот конкретный раз». Конкретика снижает накал, потому что вы имеете дело с единичным эпизодом, а не с чудовищем, которое преследует вас всю жизнь.

Обычный дневник часто пишется для воображаемого читателя. Даже если вы никому не показываете записи, внутри вас сидит эта фигура — тот, кто оценит вашу правоту, кто пожалует вас, кто признает, что вы были несправедливо обижены. Этот воображаемый читатель укрепляет вашу позицию жертвы. Дневник проекций пишется только для вас. Не для психолога, не для будущих поколений, не для мужа, который может прочитать. Только для вас. И это освобождает от потребности казаться правым.

Когда вы пишете для воображаемого зрителя, вы невольно приукрашиваете, драматизируете, выбираете самые выигрышные эпизоды. Дневник проекций не требует выигрышности. Он требует точности. Можно записать самую постыдную реакцию, самую мелкую, самую нелепую. Никто ее не увидит. Вы можете позволить себе быть неприглядным, нелогичным, противоречивым. Это разрешение на несовершенство — одно из главных условий, при которых бессознательное начинает раскрываться.

Обычный дневник не обладает диагностической функцией. Вы не можете по записям за прошлый месяц увидеть систему, потому что записи слишком разные и слишком сильно зависят от настроения в момент письма. Дневник проекций структурирован так, что диагностика становится простой. Вы можете пролистать записи и увидеть, какие поля встречаются чаще всего. Сила, Свобода, Изобилие? Что именно вас задевает? Вы можете заметить, что одни и те же люди возвращаются снова и снова, но уже в другом качестве.

Структурированная запись позволяет увидеть динамику. Вы сравниваете первую запись о начальнике с десятой. Что изменилось? Эмоция стала слабее? Качество, которое вы приписывали ему, перешло в разряд своих? Или вы застряли и пишете одно и то же раз за разом? Дневник проекций — это не архив, это измерительный прибор. Он показывает не то, что было, а то, что происходит с вами сейчас и как это меняется. Вы становитесь исследователем собственного изменения.

Многие боятся, что структура убьет живой процесс. Им кажется, что чувства нельзя загнать в рамки четырех шагов, что они слишком тонкие и сложные. Это заблуждение. Чувства не страдают от структуры, они страдают от хаоса. Когда вы не знаете, за что хвататься, вы тонете. Когда у вас есть четкий протокол, появляется опора. Вы можете перевести дыхание, пройти по шагам, и то, что казалось кипящим котлом, окажется набором различных элементов. Страх перед структурой — это страх перед ясностью.

Обычный дневник провоцирует бесконечную рефлексю. Вы пишете, перечитываете, пишете снова, и так по кругу. Рефлексия становится самоцелью, а иногда и способом избежать реальных действий. Дневник проекций не позволяет вам застревать в рефлексии, потому что каждый шаг ведет к следующему, а последний шаг — переформулирование — требует перехода в плоскость признания. Не «интересно, что бы это значило», а «я признаю, что это качество живет во мне». Рефлексия превращается в действие.

Различие между описанием другого и отслеживанием себя можно проиллюстрировать простой таблицей, которую легко держать в голове. Описание другого: грамматический субъект — «он», «она», «они». Глаголы действия — «сделал», «сказал», «посмотрел». Оценка — «хорошо» или «плохо». Отслеживание себя: грамматический субъект — «я». Глаголы состояния — «чувствую», «ощущаю», «замечаю». Оценка отсутствует, есть только регистрация. Эта таблица — ваш компас. Как только вы замечаете, что пишете о другом, останавливайтесь и возвращайтесь к себе.

В обычном дневнике вы тратите много энергии на поддержание повествования. Вы создаете историю, в которой вы — главный герой, а другие — второстепенные персонажи. Эту историю хочется, чтобы она была связной и благородной. Вы подчищаете неудобные детали, добавляете драматизма, выстраиваете сюжетную линию. Дневник проекций не требует повествования. Ему не нужна красивая история. Ему нужны сырые данные: эмоция, тело, мысль, качество, воспоминание. Повествование — это форма контроля. Отказ от повествования — это освобождение.

Обычный дневник часто оказывается инструментом бегства. Человек пишет вместо того, чтобы жить. Он фиксирует эмоции вместо того, чтобы их проживать. Он анализирует вместо того, чтобы действовать. Дневник становится убежищем, где можно спрятаться от реальности. Дневник проекций, напротив, отсылает вас обратно в реальность. После того как вы зафиксировали реакцию и переформулировали ее, вы закрываете тетрадь и идете делать маленькое действие. Дневник — это не конечная точка, а промежуточная станция.

В обычном дневнике нет критерия успеха. Как понять, что вы ведете его правильно? Никак. Потому что правильного способа не существует. Дневник проекций имеет четкий критерий: успех — это когда вы можете заполнить все четыре шага без застревания. Не когда эмоция исчезла, а когда вы способны пройти по алгоритму. Исчезновение эмоции — это возможный, но не обязательный побочный эффект. А иногда эмоция даже усиливается на первых порах, потому что вы перестаете от нее отворачиваться. Это нормально.

Обычный дневник легко забросить, потому что он не дает быстрой обратной связи. Вы пишете неделю, две, три, и ничего не меняется. Мотивация падает. Дневник проекций дает обратную связь быстро. Уже после первой записи вы чувствуете разницу между привычным обвинением и новым переформулированием. После трех дней вы начинаете замечать реакции в реальном времени. После недели у вас появляется первый материал для диагностики. Быстрая обратная связь поддерживает интерес и делает практику устойчивой.

Обычный дневник часто ведут в цифровом виде, в телефоне или в компьютере. Это удобно, но есть одна проблема: цифра не дает той же плотности присутствия, что ручка и бумага. Исследования показывают, что рукописная запись задействует другие участки мозга и глубже закрепляется в памяти. Дневник проекций мы рекомендуем вести от руки, в отдельной тетради, которая используется только для этой цели. Так вы создаете ритуал, а ритуал усиливает эффект. Цифра допустима, если нет другого выхода, но рукопись лучше.

Обычный дневник хранит ваши тайны, но не защищает вас от них. Вы можете перечитывать старые записи и снова переживать боль. Дневник проекций после завершения работы с конкретной проекцией можно закрыть и не возвращаться. А можно перечитать через месяц и увидеть, как вы изменились. Разница в том, что дневник проекций не засасывает вас обратно в переживание, потому что вы уже завершили его переформулированием. Он становится документом пройденного пути, а не местом вечного возвращения к боли.

Многие из нас пытались вести дневник в детстве или юности и бросили. У кого-то осталось ощущение, что это бесполезно. У кого-то — чувство вины за то, что не хватило усидчивости. Мы хотим сказать прямо: то, что вы бросали обычный дневник, не имеет никакого отношения к дневнику проекций. Это разные инструменты для разных задач. Точно так же, как молоток не становится плохим инструментом только потому, что вы неудачно пытались

забить им гвоздь, когда нужна была отвертка. Вы просто не тем инструментом пользовались. Теперь у вас есть правильный.

Обычный дневник построен на вдохновении. Вы пишете, когда есть настроение, когда эмоция свежа, когда перо само бежит по бумаге. Но вдохновение приходит редко, а проекции случаются каждый день. Дневник проекций не требует вдохновения. Он требует дисциплины. Его можно вести даже в плохом настроении, даже когда не хочется, даже когда кажется, что сегодня нечего записывать. В такие дни вы записываете отсутствие сильных реакций — и это тоже полезная информация. Дисциплина здесь важнее вдохновения.

Обычный дневник часто становится местом, где вы застреваете в своих слабостях. Вы описываете свои страхи, тревоги, неудачи, и это описание закрепляет их. Дневник проекций переносит фокус со слабости на ресурс. Каждая проекция указывает на качество, которое у вас есть, но заблокировано. Вы не слабый, вы сильный, но ваша сила спроецирована вовне. Вы не бедный, у вас есть изобилие, но вы его не присвоили. Дневник проекций — это инструмент обнаружения собственных утраченных сокровищ.

И последнее различие, самое важное. Обычный дневник — это монолог. Вы разговариваете сами с собой, часто по кругу. Дневник проекций — это диалог с бессознательным. Вы задаете вопросы и записываете ответы. Вы не знаете заранее, что появится на третьем шаге, когда вы спросите: «где и когда я сам проявлял это качество или подавлял его?». Ответ приходит не из головы, а из глубины. Он может удивить вас, рассмешить, огорчить, обрадовать. Но он почти никогда не будет скучным. Бессознательное не умеет скучать.

## Пошаговый алгоритм

Теперь, когда мы поняли, чем дневник проекций отличается от обычного дневника, можно переходить к самому главному — алгоритму. Алгоритм состоит из четырех шагов, которые нужно выполнять последовательно, не перескакивая и не возвращаясь назад. Каждый шаг решает свою задачу, и пропуск любого из них делает всю работу бессмысленной. Первые два шага собирают данные. Третий шаг устанавливает связь с собственной историей. Четвертый шаг завершает цикл и возвращает проекцию домой. Мы пройдем по каждому шагу детально, с примерами и предупреждениями.

### Шаг первый: регистрация автоматической реакции

Этот шаг кажется самым простым, но именно на нем большинство людей спотыкается. Ваша задача — зафиксировать три компонента реакции: эмоцию, телесное ощущение и автоматическую мысль. Эмоция называется одним словом: гнев, страх, зависть, восхищение, стыд, обида, радость, отвращение. Не надо сложных конструкций типа «я чувствую смесь раздражения и бессилия». Называйте одну, самую яркую эмоцию. Если их несколько, выберите ту, которая появилась первой. Она и есть ключ.

Телесное ощущение — это то, что происходит в вашем теле в момент реакции. Сжатие в груди, напряжение в челюстях, пустота в животе, ком в горле, слабость в ногах, жар в лице, холод в кистях рук, тяжесть в плечах. Чем конкретнее вы опишете телесное ощущение, тем лучше. Не пишите «напряжение», а пишите «напряжение в задней части шеи, как будто кто-то давит сверху». Тело не врет. Пока голова может придумывать красивые объяснения, тело говорит правду. Учитесь его слышать.

Автоматическая мысль — это та фраза, которая промелькнула в голове в момент реакции, часто до того, как вы успели ее обдумать. Это не ваше зрелое размышление, а быстрый, примитивный комментарий внутреннего голоса. «Ну вот, опять», «какой же он козел», «она всегда так», «я так не могу», «почему у других получается, а у меня нет». Пишите эту мысль дословно, даже если она звучит глупо, несправедливо или по-детски. Именно в этой неотредактированной мысли содержится ключ к проекции.

Почему важно фиксировать все три компонента одновременно? Потому что они усиливают друг друга и дают трехмерную картину реакции. Эмоция без тела остается абстракцией. Тело без эмоции — просто физиологией. Мысль без того и другого — пустой звук. Только вместе они образуют полный слепок того состояния, в которое вы попали. И чем полнее слепок, тем легче будет двигаться дальше. Вы не можете вернуть проекцию, если не знаете, что именно возвращаете.

Вот пример правильной регистрации. Ситуация: коллега на совещании перебила вас и продолжила свою мысль. Эмоция: гнев. Телесное ощущение: жар в груди и сжатые кулаки. Автоматическая мысль: «какая же она наглая, вечно меня перебивает». Запомните этот пример. Мы будем возвращаться к нему на каждом шаге алгоритма, чтобы показать, как трансформируется одна и та же реакция по мере прохождения через четыре шага. Без конкретного сквозного примера алгоритм остается абстрактной схемой.

Вот пример того, как не надо. Эмоция: «меня раздражает ее поведение» — это не эмоция, это оценка. Телесное ощущение: «чувствую себя плохо» — это не телесное ощущение, это общее состояние. Автоматическая мысль: «возможно, она не хотела меня обидеть, просто у нее сегодня трудный день» — это не автоматическая мысль, это результат редактирования и рационализации. Автоматическая мысль должна быть неотредактированной, даже грубой. Вы сможете подумать о трудном дне коллеги потом. Сначала запишите сырую реакцию.

### **Шаг второй: вычленение качества, приписанного другому**

Теперь, когда вы зафиксировали свою реакцию, нужно понять, какое качество вы приписали другому человеку. Качество — это существительное или прилагательное, которое описывает свойство личности: наглость, уверенность, холодность, безответственность, сила, слабость, щедрость, жадность, свобода, контроль. Ответьте на вопрос: каким вы видите этого человека в момент реакции? Не каков он на самом деле, а каким он предстает в вашей автоматической мысли. В нашем примере с коллегой качество — наглость.

Качество может быть как негативным, так и позитивным. Если вы восхищаетесь человеком, вы приписываете ему позитивное качество: мудрость, красота, талант, смелость. Если вы злитесь или боитесь — негативное: жестокость, лицемерие, эгоизм, глупость. И то и другое одинаково важно. Позитивная проекция не менее показательна, чем негативная. Восхищение говорит о том, что вы проецируете на другого свою непризнанную гениальность. Зависть — о том же самом, но с добавкой горечи. Не пропускайте восхищение мимо, оно ценный материал.

Важно не перепутать качество с оценкой или интерпретацией. «Наглость» — это качество. «Она ведет себя невежливо» — это не качество, это описание поведения. «Он плохой начальник» — это оценка, а не качество. Вам нужно именно качество, то есть устойчивая характеристика, которую вы приписываете личности человека. Если вам трудно сформулировать качество, перечитайте свою автоматическую мысль. В мысли «какая же она наглая» качество уже названо — наглость. Мысль «вечно он выпендривается» указывает на качество «хвастовство».

В нашем примере с коллегой качество — наглость. Запишите его отдельно. Теперь у вас есть два элемента: реакция (эмоция гнев, тело жар в груди и сжатые кулаки, мысль «какая наглая») и качество (наглость). Пока ничего не случилось, вы просто назвали то, что видели. Но уже на этом этапе происходит важное смещение: вы перестаете быть просто захваченным реакцией и начинаете ее анализировать. Анализ не отменяет эмоцию, но создает крошечное пространство между вами и реакцией. В этом пространстве и начнется работа.

### **Шаг третий: вопрос «где и когда я сам проявлял это качество или подавлял его?»**

Это самый трудный шаг. Именно здесь ум начинает сопротивляться сильнее всего. Вы задаете себе вопрос: в каких ситуациях я сам проявлял это качество — наглость в нашем примере? А если не проявлял, то когда и где я его подавлял, то есть хотел проявить, но запретил себе? Вопрос требует честности и смелости. Большинству людей легче признаться в чем угодно, только не в том, что они сами обладают качеством, которое их бесит в других. Но именно это признание — сердце всей работы.

Начните с поиска проявлений. Вспомните ситуации, где вы вели себя нагло. Наверняка они были. В школе вы сказали учительнице что-то дерзкое. В юности пробились в клуб без очереди. На работе настояли на своем, хотя коллеги были против. Наглость в здоровой форме — это умение отстаивать свои границы и желания, не спрашивая разрешения. Если вы совсем не можете вспомнить случаев, где вы проявляли себя нагло, переходите к подавлению. Когда и где вам хотелось быть наглым, но вы себя остановили?

Вернемся к нашему примеру с коллегой. Вы задаете себе вопрос и вспоминаете: вчера на совещании вам хотелось перебить этого же коллегу, потому что она говорила какую-то ерунду. Но вы промолчали, потому что неудобно, потому что воспитанный человек не перебивает, потому что вас так учили. Вы подавили свою наглость. И сегодня, когда коллега повела себя нагло, вы взорвались. Ваша реакция — это не только про нее. Это про вас. Она сделала то, что вы себе запретили. И теперь вы злитесь на нее за ваше же собственное подавление.

Этот механизм работает со всеми качествами. Если вас бесит чья-то безответственность, вспомните, когда вы сами были безответственным или когда подавляли желание им быть. Если вы завидуете чужой уверенности, вспомните, когда вы сами были уверены или когда вам хотелось быть уверенным, но вы испугались. Если вы восхищаетесь чьей-то щедростью, ищите свою щедрость, которую вы, возможно, спрятали из страха, что вас используют. Все качества, которые вас сильно задевают, уже есть в вас. Вопрос только в том, в каком состоянии они находятся — активном или подавленном.

Иногда ответ на третий вопрос приходит не сразу. Вы сидите и ничего не вспоминаете. Это нормально. Не давите. Просто оставьте вопрос открытым и вернитесь к нему через час или на следующий день. Бессознательное требует времени, чтобы выдать ответ, особенно если вы никогда раньше не задавали себе таких вопросов. Ответ может прийти не в виде воспоминания, а в виде образа, обрывка сна, внезапного ощущения. Доверяйте любой форме ответа, не требуйте от себя идеальной хронологии события.

Если после нескольких попыток ответ все равно не приходит, попробуйте вспомнить детство. Там почти всегда найдутся ситуации, где качество проявлялось или подавлялось. Вас наказывали за наглость в пять лет, и вы спрятали ее так глубоко, что во взрослой жизни она не видна. Но она там есть, иначе вы бы не реагировали так остро. Наше детское прошлое — это огромное хранилище подавленных качеств. Каждое из них ждет своего часа, чтобы быть замеченным и возвращенным. Третий шаг открывает дверь в это хранилище.

Вот еще один пример, где качество проявлялось, а не подавлялось. Представьте, что вас бесит чужой эгоизм. Вы задаете третий вопрос и вспоминаете, как в прошлом месяце отказали подруге в помощи, потому что у вас были свои планы. Вы были эгоистичны. И этот ваш собственный эгоизм, который вы не признали и не присвоили, проецируется теперь на другого человека. Вы злитесь в нем на то, что не смогли принять в себе. В этом случае задача не в том, чтобы перестать быть эгоистом, а в том, чтобы признать свой эгоизм нормальной частью себя.

Запишите все, что всплыло в ответ на третий вопрос. Не оценивайте, не судите, не оправдывайтесь. Просто зафиксируйте: «вчера я подавил желание перебить ее на совещании» или «в прошлом месяце я отказал подруге, проявив эгоизм». Эта запись — мост между внешним и внутренним. Она соединяет человека, который вас бесит или восхищает, с вами самими. Без этого моста четвертый шаг будет просто игрой слов. С ним четвертый шаг становится актом осознанного возвращения. Теперь можно переходить к финалу.

### **Шаг четвертый: переформулирование**

Этот шаг завершает цикл. Вы берете все, что узнали на предыдущих шагах, и переписываете исходную историю в новой форме. Вместо «она наглая» вы говорите: «во мне есть наглость, но она заблокирована, и я проецирую ее на нее». Или, в более полной форме: «это не у нее, это у меня есть наглость, но я ее не присвоил». Переформулирование не отрицает того, что другой человек действительно может быть наглым. Оно меняет фокус вашего внимания с его наглости на вашу. Вы перестаете быть жертвой его качества и становитесь обладателем своего.

Формула переформулирования выглядит так: «Это не у него, это у меня есть [качество], но оно у меня заблокировано / подавлено / не присвоено». В нашем примере: «это не у нее наглость, это у меня есть наглость, но она у меня подавлена, и я проецирую ее на коллегу». Обратите внимание: вы не говорите «я такой же наглый, как она». Вы говорите «во мне есть энергия наглости, которая нуждается в интеграции». Это не самоунижение, это расширение. Вы присваиваете то, что раньше отдавали другому. Вы становитесь больше.

Переформулирование может вызывать сопротивление. Внутренний голос кричит: «нет, это она наглая, а я нет!». Не спорьте с ним. Просто запишите переформулирование как гипотезу, которую вы проверяете. Через некоторое время, когда эмоция утихнет, вы сможете вернуться к этой записи и оценить ее беспристрастно. Скорее всего, вы увидите, что в гипотезе есть правда. Не сто процентов правды, а процентов пятьдесят. И этого достаточно, чтобы работа продолжилась. Психика не терпит двоичной логики «или-или». Она живет в полутонах.

После переформулирования можно задать себе дополнительный вопрос: что я могу сделать, чтобы присвоить это качество в безопасной форме? Если это наглость, может быть, стоит один раз в день позволить себе быть наглой в мелочах. Перебить друга в разговоре шутки ради. Занять очередь перед кем-то, кто явно не торопится. Сказать «нет» на просьбу, которую обычно выполняете автоматически. Маленькие действия закрепляют переформулирование. Они переводят инсайт из головы в тело, из теории в практику. Без действий переформулирование остается красивой фразой.

В нашем примере с коллегой вы можете запланировать маленькое действие: в следующий раз, когда она вас перебьет, не промолчать, а сказать: «я не закончила, дай мне договорить». Это будет проявлением вашей присвоенной наглости, но не агрессивной, а здоровой, отстаивающей границы. Если вы сделаете это хотя бы один раз, реакция на коллегу начнет меняться. Она перестанет быть для вас носителем пугающего качества, потому что вы сами теперь умеете им пользоваться. Проекция начнет возвращаться.

Четыре шага занимают от трех до двадцати минут в зависимости от формата, но это время окупается сторицей. Одна такая запись стоит десяти страниц обычного дневника, потому что она не фиксирует проблему, а создает решение. Она переводит энергию из внешнего круга в внутренний, из борьбы с другими в работу с собой. С каждым таким циклом вы становитесь чуть более целостным, чуть менее зависимым от того, что делают или не делают другие люди. Ключи от вашего мира постепенно возвращаются к вам.

Теперь пройдем весь алгоритм целиком на сквозном примере, чтобы закрепить. Ситуация: муж не вынес мусор, хотя вы его просили. Эмоция: гнев. Телесное ощущение: тяжесть в груди и сжатые челюсти. Автоматическая мысль: «какой же он безответственный». Качество:

безответственность. Третий вопрос: где и когда я сам проявлял безответственность или подавлял ее? Ответ: в прошлую пятницу я обещал маме позвонить и не позвонил, проявил безответственность. Переформулирование: это не у него безответственность, это у меня есть безответственность, и я проецирую ее на мужа.

Другой вариант того же примера. Третий вопрос дает другой ответ: в детстве меня наказывали за любую безответственность, и я подавил в себе желание быть безответственным. Теперь я живу в гиперконтроле, а муж напоминает мне о той части меня, которую я запретил. Переформулирование: это не у него, это у меня есть запрет на безответственность, и я вижу его безответственность как угрозу своему контролю. В обоих вариантах проекция возвращается. Разные ответы ведут к разной работе, но оба ведут к интеграции.

Еще один пример, теперь с восхищением. Ситуация: вы видите выступление женщины-лидера, которая говорит уверенно и спокойно. Эмоция: восхищение с примесью зависти. Телесное ощущение: тепло в груди и одновременно слабость в коленях. Автоматическая мысль: «вот это харизма, у меня так никогда не получится». Качество: харизма. Третий вопрос: где и когда я сам проявлял харизму или подавлял ее? Ответ: на прошлой неделе на совещании я хотел высказать свою идею, но промолчал из страха, что надо мной посмеются. Переформулирование: это не у нее, это у меня есть харизма, но она подавлена страхом.

Переформулирование в случае восхищения работает так же, как и в случае раздражения. Разница только в том, что качество кажется вам более желанным, а не отвратительным. Но механизм тот же: вы отдаете другому то, что принадлежит вам. Признание этого может быть даже более болезненным, чем признание негативных качеств. Потому что если харизма есть у меня, но я ее не использую, значит, я сам виноват в своей неяркой жизни. Не тот, кто меня подавлял, а я. Ответственность возвращается вместе с проекцией. Это страшно и освободительно одновременно.

Иногда четвертый шаг вызывает желание немедленно действовать. Это хорошо. Но не торопитесь. Дайте переформулированию осесть хотя бы на несколько часов. Запишите его и отложите тетрадь. Вернитесь к записи вечером или на следующий день. Прочитайте ее свежим взглядом. Спросите себя: насколько это правда? Что изменилось в моем отношении к тому человеку после того, как я это написал? Если вы чувствуете хотя бы небольшое облегчение или сдвиг — значит, вы на правильном пути. Если нет — возможно, вы пропустили третий шаг и ответили нечестно. Вернитесь и попробуйте снова.

Четыре шага алгоритма могут показаться механическими, особенно поначалу. Это нормально. Механичность на первых этапах нужна, чтобы вы не соскальзывали в старые привычки обвинять или оправдываться. Со временем алгоритм свернется, вы будете проходить его мысленно за несколько секунд. Но на старте будьте терпеливы и буквальны. Записывайте каждый шаг отдельно, не пропуская ни одного. Даже если кажется, что вы и так все поняли. Понять — это работа головы. Записать — это работа руки и тела. А нам нужна целостная работа всей психики.

И последнее замечание перед тем, как мы перейдем к форматам дневника. Алгоритм не требует от вас идеального выполнения. Вы можете ошибиться в названии эмоции, неправильно вычленить качество, дать нечестный ответ на третий вопрос. Это не страшно. Страшно не пробовать вообще. Каждая попытка, даже неудачная, сдвигает вас с мертвой точки. Вы начинаете смотреть на свои реакции иначе. И однажды, в какой-то обычный вторник, после очередной

стычки с коллегой, вы поймете, что прошли весь алгоритм за минуту, не глядя в тетрадь, и на душе стало легче. В этот момент инструмент перестал быть инструментом и стал частью вас.

## Три формата дневника

Один и тот же алгоритм из четырех шагов можно использовать по-разному в зависимости от времени, которое у вас есть, и от цели, которую вы перед собой ставите. Мы выделяем три основных формата ведения дневника проекций. Быстрый формат занимает три минуты и предназначен для сильной реакции в моменте. Полный формат занимает двадцать минут и используется для вечерней рефлексии. Тематический формат растягивается на неделю или две и посвящается одному архетипическому полю — например, только Свободе или только Силе. Каждый формат имеет свою структуру и свои задачи.

Вы можете использовать все три формата в зависимости от ситуации. Утром на работе случилась стычка — применяете быстрый формат в туалете или в машине после совещания. Вечером, когда дети уснули, открываете тетрадь и делаете полный разбор самого яркого эпизода дня. А если вы заметили, что вас уже месяц преследуют реакции, связанные с полем Силы, запускаете тематический формат и целую неделю записываете только те проекции, где фигурирует сила, власть, уверенность или их отсутствие. Форматы не исключают, а дополняют друг друга.

Мы рекомендуем начинающим первую неделю-две использовать только полный формат. Он дает глубину и позволяет привыкнуть к алгоритму без спешки. После того как четыре шага отпечатались в голове, можно добавлять быстрый формат для острых ситуаций. Тематический формат хорош для второго-третьего месяца практики, когда вы уже собрали достаточно материала и хотите углубиться в одну тему. Не торопитесь с тематическим форматом, иначе рискуете упустить важные реакции из других полей. Сначала база, потом специализация.

### **Формат А: быстрый, три минуты, для сильной реакции в моменте**

Быстрый формат применяется, когда реакция застала вас врасплох и требует немедленной разрядки. Вы не можете ждать вечера, потому что эмоция захлестывает и мешает работать, общаться или просто жить дальше. Но у вас нет двадцати минут на полную рефлекссию. Быстрый формат — это компромисс между скоростью и глубиной. Он не заменяет полный разбор, но позволяет сбить остроту реакции и не наделать глупостей под влиянием эмоции. Три минуты — это реально, это может сделать каждый.

Техника быстрого формата предельно проста. Вы берете телефон или маленький блокнот и записываете в сжатом виде четыре шага алгоритма. Эмоция одним словом. Телесное ощущение одной-двумя фразами. Автоматическая мысль дословно. Качество приписанное другому. Краткий ответ на третий вопрос — одна фраза. Переформулирование — одна фраза. Все записи делаются тезисно, без развернутых описаний, без красивых оборотов. Ваша задача не эстетика, а скорость. Три минуты истекли — закрываете и возвращаетесь к делам.

Вот пример быстрой записи для ситуации с коллегой, которая перебила на совещании. Эмоция: гнев. Тело: жар в груди, кулаки сжаты. Мысль: «какая наглая». Качество: наглость. Третий: вчера сам хотел перебить, подавил. Переформулирование: моя наглость, спроецировал на нее. Вся запись заняла полторы минуты. Эмоция после записи не исчезла, но снизилась с восьми до пяти по десятибалльной шкале. Появилось крошечное пространство для выбора: не набрасываться на коллегу с обвинениями, а просто выдохнуть и вернуться к работе.

Быстрый формат не предназначен для глубокого анализа. Он не требует от вас честного и полного ответа на третий вопрос. Достаточно самого первого, самого поверхностного воспоминания. Подавил, проявил, вспомнил что-то из детства — любая зацепка подходит. Задача быстрого формата не решить проблему, а остановить автоматическую реакцию и переключить фокус с внешнего на внутреннее. Это первая помощь, а не полноценное лечение. Вечером, если захотите, можно будет вернуться к этой же ситуации и сделать полный разбор.

Когда нельзя использовать быстрый формат? Если реакция настолько сильна, что вы не можете связать двух слов — рука дрожит, в глазах темнеет, мысли разбегаются. В таком случае сначала успокойтесь любым доступным способом: дыхание, выход из комнаты, стакан воды. Потом, когда немного отпустило, делайте быструю запись. Если и после этого не отпускает — значит, реакция слишком глубока для самостоятельной работы, возможно, она связана с травмой. В таком случае лучше обратиться к терапевту, а не пытаться справиться дневником.

Быстрый формат хорош еще и тем, что создает привычку. Если вы будете делать быстрые записи каждый раз, когда эмоция зашкаливает, через пару недель вы заметите, что стали реагировать спокойнее. Не потому, что эмоции стали слабее, а потому что между эмоцией и действием появилась пауза. В этой паузе вы успеваете спросить себя: «а что я сейчас чувствую?». Это вопрос возвращает вам контроль. Контроль не над эмоцией — она все равно придет, а над своим поведением. А это уже огромный шаг.

### **Формат Б: полный, двадцать минут, вечерняя рефлексия**

Полный формат — это основная рабочая лошадка дневника проекций. Он требует времени, тишины и сосредоточения. Двадцать минут не впихнешь между совещаниями, их нужно выделить специально, лучше всего в конце дня, когда все дела закончены и никто не дергает. Вечерняя рефлексия отличается от быстрой записи не только объемом, но и качеством. Вы не просто сбиваете остроту реакции, а разбираете ее до основания. Вы идете в глубину, а не по поверхности.

Структура полного формата включает те же четыре шага, но каждый шаг расписывается подробно. Эмоция не просто называется, а описывается: какая она по интенсивности от одного до десяти, как менялась в течение дня. Телесное ощущение исследуется: где именно в теле, какого цвета, какой температуры, есть ли образ этого ощущения. Автоматическая мысль записывается дословно, а затем вы задаете себе вопрос: почему эта мысль пришла именно сейчас, а не какая-то другая? Вычленение качества сопровождается проверкой: точно это качество, а не что-то другое?

Третий шаг в полном формате занимает больше всего времени. Вы не просто записываете первое пришедшее в голову воспоминание. Вы сидите и ждете, пока всплывет самое точное, самое резонирующее. Вы задаете себе дополнительные вопросы: а когда это было впервые? А кто еще проявлял это качество в моей семье? А что я чувствовал в тот момент, когда сам проявлял или подавлял это качество? Вы позволяете себе погрузиться в воспоминание, но не застревать в нем. Ваша задача — извлечь урок, а не переживать травму заново.

Переформулирование в полном формате тоже более развернутое. Вы не просто говорите «это моя проекция», а записываете: «это качество принадлежит мне, оно было спроецировано на такого-то человека в такой-то ситуации, потому что...» Потому что — это важная часть. Потому что я боялся, потому что меня так учили, потому что в детстве за это наказывали,

потому что я не знал, что это можно присвоить. Понимание причины не отменяет работу, но делает ее более точной. Вы перестаете бороться с ветряными мельницами и начинаете работать с конкретным механизмом.

После переформулирования в полном формате полезно добавить пятый, необязательный шаг: планирование действия. Какое маленькое, безопасное действие вы можете совершить завтра, чтобы присвоить это качество? Если вы спроецировали уверенность, что вы сделаете, чтобы проявить свою уверенность? Если спроецировали безответственность, где вы позволите себе быть безответственным в ближайшее время? Запишите это действие в дневник. На следующий день, если вы его совершили, отметьте это. Если нет — спросите себя, что помешало. Так дневник становится мостом к реальной жизни.

Для полного формата нужна отдельная тетрадь. Не на клочках, не в телефоне. Исследования показывают, что рукописная запись активирует другие участки мозга, чем печатание на клавиатуре. Кроме того, телефон отвлекает уведомлениями и соблазном переключиться на другой экран. Тетрадь, ручка, двадцать минут тишины — это ритуал. А ритуал, как мы знаем, усиливает любое действие. Если у вас нет возможности писать от руки, пишите в цифре, но постарайтесь хотя бы отключить все уведомления на время записи.

Как выбрать ситуацию для полного разбора, если за день их накопилось много? Не пытайтесь разобрать все. Выберите одну, самую яркую, самую болезненную, ту, что не отпускает. Часто это та реакция, которую вы уже пытались подавить или забыть, но она возвращается. Вот ее и берите. Остальные можно пропустить или записать быстрым форматом. Одна качественно разобранный реакция в день полезнее десяти поверхностных. Глубина важнее количества. Лучше меньше, но лучше.

Ведение полного формата требует регулярности. Если вы делаете его раз в неделю, эффект будет, но слабый. Оптимально — каждый вечер, хотя бы в будние дни. Двадцать минут — это не так много, чтобы ссылаться на занятость. Вопрос не в том, есть ли у вас время, а в том, насколько для вас важна эта работа. Если вы относитесь к дневнику как к обязательству перед самим собой, время найдется. Если как к необязательному хобби — оно не найдется никогда. Решайте сами, насколько серьезно вы хотите меняться.

### **Формат В: тематический, неделя одного поля**

Тематический формат — это продвинутый уровень. Вы уже освоили быстрый и полный форматы, привыкли вести дневник ежедневно, научились замечать проекции в реальном времени. Теперь вы хотите углубиться в какую-то одну тему. Вы замечаете, что вас снова и снова триггерит поле Силы, или Свободы, или Изобилия. Или вы проходите второй том книги и хотите на практике исследовать каждое поле по очереди. Тематический формат позволяет собрать концентрированный материал по одному качеству и увидеть его проявления во всех сферах жизни.

Суть тематического формата проста: вы выбираете поле, например Свободу, и в течение недели записываете только те проекции, которые связаны с этим полем. Все остальные реакции вы либо пропускаете, либо записываете быстрым форматом в другом месте, но не в тематическом дневнике. Ваше внимание становится узким и интенсивным. Вы начинаете замечать Свободу там, где раньше ее не видели. В отношениях с мужем, с родителями, с начальником,

с собой. Везде, где речь идет о самостоятельности, о праве выбирать, о страхе зависимости, о желании освободиться.

Перед началом тематической недели полезно освежить в памяти соответствующую главу из второго тома. Каковы признаки этого поля? Какие эмоции его сопровождают? Какие телесные ощущения? Какие автоматические мысли? Вы входите в неделю вооруженным картой, и каждый новый эпизод становится для вас не просто раздражением или восхищением, а примером для коллекции. Вы собираете свою личную энциклопедию проекций поля Свободы. К концу недели у вас будет несколько страниц записей, объединенных одной темой.

Вот как выглядит тематическая запись. Стандартные четыре шага, но с дополнительным акцентом: вы в конце каждой записи помечаете, к какому именно аспекту поля относится реакция. В поле Свободы есть разные грани: свобода от контроля других людей, свобода от внутренних запретов, свобода делать выбор, свобода говорить нет, свобода уйти из отношений. Отмечая аспект, вы учитесь видеть разницу. Это помогает точнее понимать, где именно у вас блок. Не вообще Свобода, а конкретно страх сказать нет.

Тематический формат позволяет заметить паттерны, которые в обычном дневнике размыты. Вы начинаете видеть, что одно и то же поле активируется в совершенно разных ситуациях, с разными людьми, но реакция всегда похожа. Например, чувство удушья и желание сбежать возникает и с мужем, и с начальником, и с матерью. До тематической недели вы могли думать, что это три разные проблемы. После тематической недели вы понимаете: это одна проблема — ваше поле Свободы, которое проецируется на всех, кто ограничивает ваше пространство.

Тематический формат можно проводить не только с полями из второго тома, но и с любым другим качеством, которое вас волнует. Ответственность, доверие, страх, гнев, радость — что угодно. Главное, чтобы вы могли четко определить, относится ли реакция к этой теме или нет. В начале недели запишите определение вашего качества или поля. Если за неделю вы наберете меньше пяти-семи записей, значит, тема выбрана неудачно — либо она вас не триггерит, либо вы не умеете ее замечать. Попробуйте другую тему или вернитесь к полному формату.

И последнее. Форматы можно комбинировать. Вы можете вести полный формат каждый вечер, быстрый — в течение дня по ситуации, и параллельно запустить тематическую неделю по полю Силы, но не вместо полного формата, а вместе с ним. Это требует организованности, но дает максимальный эффект. Дневник становится не просто инструментом, а образом жизни. Вы начинаете думать на языке четырех шагов, и это уже не требует усилий. Проекция перестают быть врагами и становятся учителями. А дневник — вашей лабораторией.

## Типичные ошибки и как их распознать

Даже когда вы освоили алгоритм и выбрали удобный формат, работа с дневником проекций может буксовать. Чаще всего проблема не в отсутствии старания, а в типичных ошибках, которые совершают почти все начинающие. Эти ошибки не означают, что у вас не получается. Они означают, что вы на правильном пути, просто нужно скорректировать технику. Мы перечислим семь самых распространенных ошибок, научим вас их распознавать и покажем, как их исправить. Знание этих ловушек сэкономит вам недели и месяцы проб и разочарований.

### **Ошибка первая: подмена эмоции ее описанием или оценкой**

Вместо «гнев» вы пишете «меня раздражает его поведение». Вместо «страх» вы пишете «я чувствую себя неуверенно». Вместо «зависть» вы пишете «мне бы тоже так хотелось». Это не эмоции, это рассказы об эмоциях или их причины. Эмоция называется одним словом: гнев, страх, печаль, радость, удивление, отвращение, стыд, вина, зависть, восхищение, обида, горечь. Если вы не можете назвать эмоцию одним словом, значит, вы еще не в контакте с ней. Вы в контакте с мыслями о ней.

Как распознать эту ошибку. Перечитайте свою запись. Если в графе «эмоция» у вас получилось предложение, а не слово — это ошибка. Если вы написали «раздражение», но в скобках уточнили «потому что он вечно перебивает» — вы добавили лишнее. Эмоция не нуждается в объяснении на первом шаге. Объяснения придут позже, на третьем шаге. На первом шаге ваша задача — просто назвать. Гнев. Страх. Зависть. Одно слово. Точка.

Как исправить. Возьмите список базовых эмоций и держите его под рукой в первые недели. Гнев, страх, печаль, радость, удивление, отвращение, стыд, вина, зависть, восхищение, обида, горечь, нежность, интерес, скука, надежда, отчаяние, ревность, благодарность, спокойствие. Когда чувствуете, что не можете выбрать одно слово, задайте себе вопрос: «если бы меня попросили назвать эту эмоцию одной буквой, какую бы я назвал?». Часто ответ приходит мгновенно, просто вы его отбрасываете как слишком простой.

### **Ошибка вторая: игнорирование или приукрашивание телесного ощущения**

Вы пишете «чувствую себя нормально» или «напряжение» без уточнения где. Или вообще пропускаете телесное ощущение, потому что не понимаете, зачем оно нужно. Тело не врет, в отличие от головы. Если вы не фиксируете телесный компонент реакции, вы теряете самый надежный канал связи с бессознательным. Мысль можно подделать, эмоцию можно притворить, но тело не умеет врать. Оно всегда говорит правду, даже когда вы эту правду не хотите слышать.

Как распознать. Посмотрите на свою запись. Если в графе «телесное ощущение» пусто или написано «не знаю» или «ничего» — это ошибка. Если написано общее слово «напряжение» без указания места — это неполная запись. Напряжение в чем? В плечах, в челюсти, в спине, в животе? Телесное ощущение всегда имеет локализацию. Если вы не чувствуете свое тело, это не значит, что там ничего нет. Это значит, что вы отвыкли его чувствовать. Навык возвращается с практикой.

Как исправить. Начните с малого. В течение дня делайте паузы и спрашивайте себя: «что сейчас чувствует мое тело?». Не оценивайте, не судите, просто замечайте. Правая нога касается пола. Спина опирается на спинку стула. Шея слегка напряжена. Со временем вы начнете замечать телесные ощущения и в моменты сильных реакций. Если совсем ничего не чувствуете, поставьте руку на грудь или на живот. Физический контакт помогает пробудить телесное осознание. Не сдавайтесь, этот навык придет.

### **Ошибка третья: редактирование автоматической мысли**

Вместо «какая же она наглая» вы пишете «возможно, она не хотела меня обидеть». Вместо «ну вот, опять» вы пишете «я расстроен, потому что ситуация повторяется». Вы делаете свою мысль более вежливой, более психологичной, более правильной. Тем самым вы убиваете ценность автоматической мысли. Автоматическая мысль ценна именно своей сыростью, неотредактированностью, часто детской и несправедливой прямоотой. В ней спрятан ключ к проекции. В отредактированном варианте ключа нет.

Как распознать. Перечитайте свою автоматическую мысль. Если она звучит разумно, справедливо, дипломатично — скорее всего, вы ее отредактировали. Настоящая автоматическая мысль обычно звучит некрасиво. Она может быть обидной, преувеличенной, эгоцентричной, наивной. «Он меня ненавидит», «она специально», «почему всегда я», «все мужики козлы», «я ничтожество». Если вам стыдно читать то, что вы написали, — вы на верном пути. Стыд — индикатор того, что вы не отредактировали.

Как исправить. В следующий раз, когда поймаете себя на сильной реакции, задержитесь в ней на секунду дольше и поймите ту мысль, которая промелькнула самой первой. Не давайте ей улететь. Схватите ее за хвост и запишите дословно, даже если она звучит глупо или жестоко. Напомните себе: эту запись никто не увидит, кроме вас. Вы можете позволить себе быть любым внутри тетради. Именно эта свобода быть неприглядным делает дневник работающим инструментом.

### **Ошибка четвертая: слишком быстрое или слишком медленное вычленение качества**

Вы либо называете качество слишком обобщенно: «он плохой», «она хорошая». Либо слишком конкретно и описательно: «он перебивает меня на совещаниях», «она не дает мне слова». Качество — это свойство личности, существительное или прилагательное: наглость, жестокость, доброта, мудрость, глупость, уверенность, трусость. «Плохой» — это оценка, а не качество. «Перебивает» — это действие, а не качество. И то и другое не годится для работы. Качество должно быть достаточно устойчивым и достаточно абстрактным, чтобы вы могли спросить себя: «а есть ли это качество во мне?»

Как распознать. Посмотрите на вычлененное качество. Если на вопрос «а есть ли это у меня?» вы можете ответить только после долгих размышлений, потому что качество сформулировано нечетко — вероятно, вы ошиблись. Если вы назвали действие («перебивает»), задайте себе: что стоит за этим действием? Наглость? Эгоцентризм? Желание доминировать? Выберите одно. Если вы назвали оценку («плохой»), спросите: в чем именно он плохой? Жестокий? Лживый? Безответственный? Конкретизируйте.

Как исправить. Потренируйтесь на нейтральных примерах. Возьмите персонажа фильма и спросите себя: какое качество я ему приписываю? Жадность, трусость, благородство, хитрость? Затем проверьте: может ли это качество быть у меня? Если да, то качество выбрано верно. Если нет — значит, вы все еще описываете внешнее поведение, а не внутреннее свойство. Со временем вы натренируете этот навык. Начните с того, что в течение дня просто называйте качества людей вокруг, не записывая. Так рука и глаз привыкнут.

### **Ошибка пятая: формальный ответ на третий вопрос**

Вы задаете себе вопрос «где и когда я сам проявлял это качество или подавлял его?» и отвечаете первое, что пришло в голову, даже если ответ не вызывает у вас никакого телесного или эмоционального отклика. Или вы отвечаете рационально: «ну, наверное, в детстве было что-то такое». Или вы вообще не можете вспомнить ничего и сдаетесь. Третий вопрос — сердце всего алгоритма. Формальный ответ делает бессмысленными все остальные шаги. Вы можете красиво переформулировать, но проекция не вернется, потому что мост между внешним и внутренним не построен.

Как распознать. После того как вы дали ответ на третий вопрос и записали переформулирование, проверьте себя. Что изменилось? Если вы чувствуете то же самое раздражение или восхищение, если ваш пульс не изменился, если вы готовы снова обвинить того же человека в том же самом — значит, третий ответ был формальным. Вы не попали в точку. Настоящий ответ на третий вопрос всегда вызывает сдвиг. Маленький, но ощутимый. Тепло в груди, вздох облегчения, внезапная улыбка, слезы, напряжение, которое отпускает. Нет сдвига — нет правильного ответа.

Как исправить. Не торопитесь. Сидите с вопросом пять, десять, пятнадцать минут, если нужно. Не соглашайтесь на первое, что пришло. Ждите, пока что-то не отзовется в теле. Если ничего не приходит сегодня, оставьте вопрос открытым и вернитесь завтра. Бессознательное отвечает, когда оно готово, а не когда вы торопитесь. Иногда ответ приходит во сне, во время прогулки или в душе. Доверяйте этому процессу. Лучше пропустить день и получить настоящий ответ, чем записать формальность и потерять неделю на пустую работу.

### **Ошибка шестая: переформулирование как самообвинение**

Вы пишете не «это моя наглость, но она заблокирована», а «я такая же наглая, как она, и еще хуже». Или «я ужасный человек, если у меня есть такое качество». Переформулирование — это не акт самобичевания. Это акт присвоения. Вы не становитесь плохим от того, что признаете в себе наглость или эгоизм или зависть. Вы становитесь более целостным. Все эти качества есть у каждого человека. Вопрос не в том, чтобы от них избавиться, а в том, чтобы перестать их проецировать и начать использовать осознанно. Если после переформулирования вам стало стыдно или противно — вы скатились в самообвинение.

Как распознать. Перечитайте свое переформулирование. Если в нем есть слова «плохой», «ужасный», «ничтожный», «дрянь» — это не переформулирование, а самообвинение. Если после переформулирования вы чувствуете не облегчение и расширение, а сжатие и стыд — вы ошиблись. Переформулирование должно звучать нейтрально или даже с легким любопытством. «Оказывается, у меня тоже есть эта энергия, интересно, как я могу ее использовать». Именно такая интонация, а не интонация прокурора.

Как исправить. Перепишите переформулирование, заменив обвинительные формулировки на нейтральные. Вместо «я такая же наглая» напишите «энергия наглости присутствует во мне». Вместо «я завистливый человек» напишите «во мне есть способность желать того, что есть у других, и это может быть топливом для роста». Вместо «я трус» напишите «во мне есть страх, который иногда останавливает меня, и это тоже часть меня». Язык меняет реальность. Нейтральный язык возвращает вам достоинство. Обвинительный язык отнимает его.

### **Ошибка седьмая: отсутствие действия после переформулирования**

Вы сделали запись, красиво переформулировали, закрыли тетрадь и на следующий день забыли. Или запомнили, но ничего не изменили в своем поведении. Проекция не возвращается от одного только признания в тетради. Она возвращается от маленьких действий в реальной жизни, которые противоречат старой привычке. Если вы признали, что ваша наглость спроецирована на коллегу, но в следующий раз снова промолчали, когда она вас перебила — проекция осталась на месте. Дневник без действия — это просто развлечение для ума.

Как распознать. Если после недели или двух ведения дневника ваши реакции не стали слабее, а ситуации не изменились — скорее всего, вы не делаете действия после переформулирования. Вернитесь к своим записям за последние дни. В каждой ли есть пункт «планируемое действие»? Если нет — вот причина. Если есть, но вы его не выполнили — спросите себя, что помешало. Страх? Лень? Забыли? Это тоже материал для дневника. Страх перед действием — отдельная проекция, которую можно разобрать.

Как исправить. Введите правило: после каждого переформулирования, особенно в полном формате, вы записываете одно маленькое действие, которое сделаете в ближайшие сутки. Не большое, не героическое, а минимальное. Сказать «нет» в безопасной ситуации. Попросить то, что вам нужно. Высказать свое мнение, даже если оно отличается от мнения других. Сделать это действие — и отметить в дневнике, что сделали. Если не сделали — записать причину и разобрать ее. Действие — это мост между дневником и жизнью. Без моста вы остаетесь на берегу.

### **Дополнительная ошибка: перфекционизм и сравнение**

Вы ждете, что с первой записи все получится идеально. Вы сравниваете свои записи с примерами в книге и расстраиваетесь, что у вас не так красиво или не так глубоко. Вы бросаете дневник после трех дней, потому что «ничего не меняется». Перфекционизм — главный убийца любой практики. Бессознательное не терпит давления и ожиданий. Оно раскрывается только в атмосфере принятия и любопытства. Чем больше вы требуете от себя идеального результата, тем больше бессознательное прячется.

Как распознать. Если вы чувствуете раздражение на себя во время ведения дневника, если вы переписываете одну запись несколько раз, если вы часами сидите над третьим вопросом, не получая ответа — перфекционизм атакует. Если вы пропустили день и чувствуете вину — то же самое. Если вы сравниваете себя с другими или с воображаемым идеалом — то же самое. Перфекционизм маскируется под высокие стандарты, но на деле это просто страх быть неидеальным. А неидеальным быть можно и нужно.

Как исправить. Разрешите себе писать плохо. Разрешите себе пропускать дни. Разрешите себе давать неглубокие ответы на третий вопрос. Дневник — это не экзамен. Это черновик.

Вы можете написать что угодно, перечеркнуть, написать заново, оставить пустую страницу. Единственное правило, которое нельзя нарушать, — это правило честности. А честность не требует совершенства. Она требует только одного: не врать себе. Если вы сегодня не в ресурсе, напишите: «сегодня не в ресурсе, записей нет». Это будет честно. А честность важнее глубины.

И последнее. Если вы обнаружили у себя одну или несколько из этих ошибок, не корите себя. Это нормальная часть обучения. Все, кто освоил дневник проекций, проходили через эти ловушки. Мы сами проходили. Ошибки — это не свидетельство вашей неспособности, а указатели на то, что нужно подкрутить. Вернитесь к началу параграфа, найдите свою ошибку, примените исправление и продолжайте. Через две-три недели большинство ошибок исчезнут сами собой, потому что алгоритм станет привычным. А пока будьте терпеливы к себе. Вы учитесь новому языку. Язык проекций не выучивают за день.

## Упражнение: Семь дней ведения дневника проекций

Теперь, когда вы освоили алгоритм, познакомились с тремя форматами и узнали о типичных ошибках, пришло время для главного — практики. Это упражнение рассчитано на семь дней. Вам не нужно ничего сверхъестественного, только тетрадь, ручка и пятнадцать-двадцать минут каждый вечер. Мы не просим вас вести дневник в идеале. Мы просим вас вести его регулярно. Даже если записи будут короткими, даже если вы будете ошибаться, даже если пропустите один день. Семь дней подряд — это минимум, который нужен, чтобы алгоритм начал укореняться.

Мы предлагаем вам использовать в течение этой недели только полный формат. Быстрый и тематический пока отложите. Полный формат дает глубину и привыкание к структуре. Вечерняя рефлексия в одно и то же время создает ритуал, а ритуал, как мы уже говорили, усиливает эффект. Выберите время, когда вас никто не потревожит. Выключите телефон. Сядьте удобно. Откройте тетрадь. Напишите дату. И начните с вопроса: какая реакция сегодня была самой яркой? Если их несколько, выберите одну. Лучше одну, но хорошо разобранную.

Каждый день вы будете записывать одну реакцию по алгоритму из четырех шагов. Не пытайтесь разобрать все. Ограничьтесь одной, самой заряженной. Этого достаточно. Если в какой-то день не было сильных реакций, запишите это: «сегодня день без сильных реакций» и опишите, что вы чувствуете по этому поводу. Иногда отсутствие реакций — тоже реакция. Возможно, вы подавляете их или находитесь в состоянии эмоционального онемения. Отсутствие тоже материал для работы. Но старайтесь, чтобы таких дней было не больше одного-двух за неделю.

Перед началом недели перечитайте еще раз раздел про типичные ошибки. Возьмите листок и выпишите для себя три самые опасные ошибки, которые вы за собой замечали раньше. Держите этот листок в тетради как закладку. Каждый вечер перед записью просматривайте его. Это поможет вам не скатываться в старые привычки. Особенно внимательно следите за третьим шагом — формальными ответами. И за пятым — отсутствием действия. Мы добавили пятый, необязательный шаг именно в это упражнение. Выполняйте его.

В конце каждого дня после записи вы будете планировать одно маленькое действие на следующий день. Действие должно быть связано с качеством, которое вы присвоили. Если вы спроецировали наглость, действие — один раз завтра позволить себе быть наглой в безопасной ситуации. Если спроецировали уверенность, действие — сказать что-то уверенно, даже если голос дрожит. Если спроецировали страх, действие — сделать то, чего боялись, но в очень маленьком, почти безопасном объеме. Действие записывается в дневник после переформулирования.

На следующий день вы выполняете это действие. Не откладывайте на потом, не ждите идеального момента. Сделайте его в первой половине дня, пока вы помните о нем. Оно может быть крошечным. Занять очередь в магазине, не пропуская того, кто лезет без очереди. Попросить коллегу не перебивать. Сказать мужу, что вам нужно полчаса тишины. Отказаться от ненужной встречи. Если действие слишком большое и вы его боитесь, разбейте на три еще более маленьких и сделайте одно из них. Победа измеряется не размером, а фактом выполнения.

Вечером, перед тем как записывать новую реакцию, откройте вчерашнюю запись и отметьте, выполнили ли вы запланированное действие. Если выполнили, напишите одно предложение о том, что вы почувствовали. Если не выполнили, напишите, что помешало. Не ругайте себя. Просто зафиксируйте. Помеха — это тоже материал для будущего разбора. Возможно, завтра вы выберете еще более маленькое действие или вообще другое качество. Главное — не разрывать связь между дневником и реальностью. Действие — это якорь, который не дает дневнику стать самоцелью.

Ниже мы приведем пример заполненного дня. Это вымышленная женщина по имени Ирина, тридцать два года, менеджер в IT-компании. Мы выбрали ее, потому что ее реакции типичны для многих. Она не психолог и не гуру. Она обычный человек, который решил разобраться со своими проекциями. Ее записи не идеальны. В них есть ошибки, сомнения, неполные ответы. Но они честны. И этого достаточно. Изучите ее пример, но не пытайтесь копировать. Ваш дневник будет другим, потому что ваша душа устроена иначе.

Седьмой день недели — день подведения итогов. В этот вечер вы не будете разбирать новую реакцию. Вы откроете дневник и перечитаете все записи за шесть предыдущих дней. Выпишите на отдельный лист три наблюдения. Что повторялось чаще всего? Какое поле или качество встретилось больше раз? Какая ошибка повторялась? Какое действие было самым трудным? Какое самым легким? Не оценивайте себя, просто собирайте данные. Вы исследователь собственной психики, а исследователь не судит, он наблюдает.

После того как вы выписали наблюдения, ответьте себе на один вопрос: изменилось ли что-то за эту неделю? Не ждите радикальных перемен. Перемена может быть микроскопической. Вы стали замечать реакции на полсекунды раньше. Вы поймали себя на мысли «ой, это проекция» еще до того, как открыли тетрадь. Вы один раз промолчали вместо того, чтобы накричать. Это уже победа. Запишите эту перемену. Даже если вам кажется, что ничего не изменилось, запишите и это. «Ничего не изменилось» — тоже результат. Он означает, что нужно продолжать.

Теперь сам пример заполненного дня. Ирина выбрала для разбора ситуацию, которая случилась утром на работе. Ее начальник на планерке похвалил ее коллегу Алексея за проект, который Ирина считала своим детищем. Она почувствовала острую зависть и злость. Вечером она открыла дневник и записала следующее. Эмоция: зависть, интенсивность восемь из десяти. Телесное ощущение: сжатие в груди, как будто кто-то давит изнутри, и холод в кистях рук. Автоматическая мысль: «почему его хвалят, а не меня, он даже не придумал эту идею, это я все сделала».

Качество, приписанное Алексею: несправедливое преимущество, или, точнее, способность получать признание без заслуг. Ирина долго подбирала слово и остановилась на «незаслуженная удачливость». Затем она задала себе третий вопрос: где и когда я сама проявляла это качество или подавляла его? Сначала ничего не приходило. Она посидела пять минут с закрытыми глазами. Потом вспомнила: месяц назад на совещании она получила похвалу за чужую идею и не поправила начальника. Она промолчала, присвоила чужое. Вот оно. Она сама обладала незаслуженной удачливостью, но не признала этого.

Ирина записала это воспоминание: месяц назад похвалили за идею Алексея, я промолчала. Переформулирование: это не у Алексея незаслуженная удачливость, это у меня есть способность получать признание без заслуг, но я ее не присвоила и проецирую на него. Я злюсь

на него за то, что не могу принять в себе. Затем она добавила пятый шаг: планирование действия. Завтра я признаюсь Алексею, что месяц назад получила похвалу за его идею, и скажу ему спасибо за нее. Даже если это будет неловко, я сделаю это.

На следующий день Ирина выполнила действие. Она подошла к Алексею после обеда и сказала: «слушай, месяц назад на совещании начальник похвалил меня за твою идею, а я промолчала. Мне неловко, но я хочу сказать тебе спасибо, идея была хорошая». Алексей удивился, но обрадовался. Он сказал, что заметил тогда, что идея его, но не стал спорить, потому что не хотел конфликта. Они поговорили еще десять минут о работе, и Ирина почувствовала неожиданное облегчение. Зависть к Алексею не исчезла полностью, но стала мягче, с шестым оттенком уважения вместо восьмого.

Вечером того же дня Ирина открыла дневник и сделала пометку к вчерашней записи. Она написала: «действие выполнено. Что чувствовала: страх перед разговором, потом облегчение, потом тепло в груди. Удивительно, что он не рассердился, а обрадовался. Кажется, я боялась не его реакции, а своей уязвимости. Это было страшно, но я справилась». Затем она разобрала новую реакцию этого дня — уже другую. К концу недели у Ирины было шесть записей, три выполненных действия и три невыполненных с пометками о причинах.

На седьмой день Ирина подвела итоги. Она заметила, что чаще всего у нее встречается поле Силы в разных вариациях: зависть к чужому признанию, страх перед начальником, раздражение на подчиненного, который не слушается. Она поняла, что ее главная проблема — неприсвоенная собственная сила. Она также заметила, что третьи шаги, где она вспоминала свои проявления качества, были самыми трудными, но именно после них приходило самое сильное облегчение. Она решила посвятить следующую неделю тематическому формату по полю Силы.

Вот еще один пример, на этот раз с восхищением, чтобы показать разнообразие. Другой человек, назовем его Павел, сорок лет, инженер. Он записал реакцию на выступление женщины-спикера на конференции. Эмоция: восхищение, смешанное с тоской. Телесное ощущение: тепло в груди и одновременно тяжесть в плечах, как будто кто-то давит. Мысль: «вот это харизма, у меня так никогда не будет». Качество: харизма. Третий вопрос дался трудно, но через десять минут Павел вспомнил: два года назад он вел проект и вдохновлял команду, люди его слушали. Он подавил это воспоминание, потому что потом проект провалился, и он решил, что харизма ему не нужна.

Переформулирование Павла: это не у нее харизма, это у меня есть харизма, но я ее заблокировал после провала проекта. Я проецирую на нее то, что сам себе запретил. Действие: завтра на рабочем совещании я выскажу свое мнение первым, не дожидаясь, пока спросят, и постараюсь говорить с той энергией, которую помню из того успешного проекта. Павел выполнил действие. Его не перебили, идею приняли. Он почувствовал прилив энергии. Зависть к спикеру уменьшилась, а восхищение превратилось в уважение и интерес к ее технике, а не к ее магии.

Теперь несколько советов для прохождения семидневного упражнения. Не делайте записи поздно ночью, когда вы уже устали и хотите спать. Выберите время между ужином и сном, когда вы еще в ресурсе. Если вы чувствуете, что слишком устали, лучше сделать запись быстрым форматом, а не мучиться над полным. Одна быстрая честная запись лучше, чем полная, сделанная через силу. Ваше состояние влияет на качество ответов. Бессознательное не разговаривает с уставшим человеком так же открыто, как с отдохнувшим.

Если вы пропустили день, не пытайтесь его наверстать двумя записями на следующий день. Просто вернитесь в режим. Один пропущенный день не разрушает практику. Два пропущенных подряд — уже сигнал, что что-то пошло не так. Спросите себя: вам было лень? Вы испугались? Вы забыли? Ответ запишите в дневник как отдельную заметку. Сопротивление практике — тоже важный материал. Часто оно возникает именно тогда, когда вы подошли к чему-то важному. Бессознательное сопротивляется, потому что не хочет раскрывать секреты. Ваша задача — мягко, но настойчиво продолжать.

Если вы чувствуете, что после недели упражнения ваше состояние ухудшилось, вы стали более тревожными или подавленными, остановитесь. Возможно, вы вскрыли материал, с которым не можете справиться самостоятельно. Это не страшно и не стыдно. Просто отложите дневник и обратитесь к психологу или психотерапевту. Инструменты, которые мы даем, мощные, и у них есть побочные эффекты. Не геройствуйте. Иногда лучший шаг в самоисследовании — признать, что вам нужен проводник. Дневник никуда не денется, вы вернетесь к нему, когда будете готовы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.