**Бесплатный психолог. Дневник как способ справиться с проблемой. Интервью с человеком, который 8 лет ведет дневник.**

**-Ты ведешь дневник уже 8 лет. И главный вопрос, который сразу возникает: зачем он нам?**

-Ну, вообще, первая причина заключается в том, чтобы записывать свою жизнь как воспоминание, как материальную форму своих мыслей. Вот находят археологи какие-то дневники, и это действительно средство, которое помогает нам понять, что было раньше не только через воспоминания людей. В более узком кругу это, конечно, способ разгрузиться и расставить свои мысли по полочкам, посмотреть на ситуацию со стороны. Примерно такая история работает с дневником

**-А в каком возрасте ты начала писать дневник?**

**-**Мне было лет 11. Тогда это было просто как хобби, как что-то интересное. Не то, чтобы у меня была какая-то сильная тревожность в этом возрасте, конечно) Сама идея появилась после занятия по английскому. Мы слушали историю про девочку, которая писала про птиц. Помню, что после этого пришла домой, взяла самый красивый блокнотик и решила, что нужно сделать с ним что-то похожее.

**-Какая была твоя первая запись?**

**-** Я писала то, что меня волновало. Школьные будни, неразделенная любовь... Так приятно потом перечитывать эти дневники, и вспоминать о своей беззаботной детской жизни. Перечитываешь, думаешь: «Блин, вот это да! Юные умы, юные мысли, вся эта беззаботность». Это очень сильная ностальгия.

**-Сколько дневников в твоей коллекции сейчас? Когда ты понимаешь, что пора обновиться?**

- Примерно 12-13 на данный момент. Замену дневника я не приурочиваю к какому-то событию, будь это Новый Год или просто понедельник. Где-то читала, что начинать новую жизнь с нового года это чушь, потому что людям не свойственно зимой вносить перемены из-за так называемой «спячки». Конечно, все индивидуально. Я меняю либо когда заканчиваются листы, либо когда я беру в руки дневник и понимаю, что он не приносит мне удовольствие.

- **А как ты находишь мотивацию садиться писать о своей жизни? Многих отталкивает, что нужно каждый день выделять время на это.**

**-** При таком мировоззрении приходится себя заставлять, это факт. Но я пришла к выводу, что вообще нет никаких правил и графика. Не хочешь - не пиши. Хочешь - пиши. Ты можешь открыть дневник раз в месяц, а можешь хоть каждый день писать. И это будет абсолютно нормально.

**- А почему ты выбрала именно бумажный вариант? Сегодня есть телефоны, ноутбуки, телеграмм-каналы наконец. Почему ты предпочитаешь именно такой немного «устаревший» вариант?**

- В основном, я пишу не только то, что со мной происходит, но и какие-то сокровенные мысли и чувства, которые, я бы не хотела, чтобы другие люди об этом узнали. Поэтому телеграмм-канал - точно нет. Электронная версия дневника может кому-то и больше подходит, но мне нравится концепция передачи мысли на бумагу, потому что это помогает дистанцироваться. То есть, когда это все в голове, и ты потом переносишь это на бумагу, дневник становится посредником между тобой и твоими мыслями. Так почему, например, не вести в телефоне? Мне просто нравится бумага и ручка.

- **Может быть, ты боишься, что в телефоне некоторые данные могут взломать?**

- В нынешнее время это отнюдь не редкость. Как говорится, гаджеты не вечны, они ломаются. А вот дневники останутся и для потомков.

- **Вот, допустим, прошло много лет. Твои дневники перешли в наследство твоим детям. Как думаешь, они бы перечитывали их?**

- Не знаю, как моим потомкам, но мне было бы просто максимально интересно. Потому что, сколько бы ты с ним не общался, сколько бы у вас не было откровенных и искренних разговоров, ты никогда не узнаешь человека настолько, пока не прочитаешь его истинные, аутентичные мысли, которые он сам записал, когда чувствовал себя комфортно и писал, не стесняясь и не лимитируя себя. Мне было бы интересно прочитать про моих родителей, потому что они никогда не расскажут тебе про свою молодость так, как ты мог бы прочитать из каких-то источников.

- **Расскажи какую-нибудь интересную историю, связанную с ведением дневника. Может быть, было такое, что как в фильмах родители нашли твой дневник, прочитали, и тебя ждали какие-то супер страшные последствия?**

- Конечно, у меня была супер клишированная история. Не с родителями, конечно, они всегда уважали мои личные границы. Я совершила ошибку, когда принесла дневник в школу и оставила его на парте во время перемены. Конечно, там не без истории с мальчиком случилось. Одна из одноклассниц прочитала его и рассказала мальчику об этом. Я чувствовала себя очень неловко, мне было ужасно стыдно. Но сейчас, вспоминая эту историю, я думаю: «А что тут, собственно, стыдного?»

- **И что случилось в итоге? Он тоже потом прочитал твой дневник?**

- Продолжения этой истории, слава богу, не было. Ему хватило мозгов не читать его. Конечно, неловкая ситуация…

- **Я знаю, что ты уже несколько лет ведешь дневник на английском языке. Это для того, чтобы никто не смог больше прочитать его?**

- Конечно, нет. Я никогда не боялась, что мои дневники прочитают, а сейчас так тем более. Родители в шутку говорят: «Ну что ты там пишешь на своем английском, ничего непонятно!» Это забавно. Меня сейчас поймут люди, которые изучают много языков. Когда ты учишься чему-то новому, тебе хочется практиковаться в реальной жизни. Так сработало и с английским языком. Сначала тяжеловато было, но сейчас я пишу на автомате все, что думаю, и не залезаю в словари и переводчики ради этого. Это очень полезно для развития уровня языка.

- **Дай несколько советов о ведении дневника.**

- Берите недатированный, чтобы не быть привязанным ко времени и не заставлять себя каждый день писать. По поводу формата не могу сказать: кто-то любит заводить пять дневников для пяти разных целей, но я всегда пишу в одном. Можно взять на кольцах, можно без них. Как кому нравится. И просто начните писать. Не нужно приурочивать первую запись (или любую другую) к какому-то яркому событию, ведь в любом дне есть что-то, что тебя порадовало или огорчило. Об этом и нужно писать.

- **Какую пользу ты вынесла из ведения дневника за все эти 8 лет?**

- Прежде всего, это огромная помощь самой себе. Когда ты пишешь, ты раскладываешь все по полочкам и можешь объективнее посмотреть на ситуацию потом. Это очень помогает справиться с сильными эмоциями и заземлиться.

- **Ну, хорошо, это польза. А какой вред, какие минусы ты заметила за всё время писательства?**

- Ну, такой забавный минус. Когда ты начинаешь писать, сложно успевать за своими мыслями, (потому что мы мыслим мы достаточно быстро, и писать мы с такой скоростью не всегда можем). И поэтому рука начинает очень быстро уставать.

- **Ну и последний вопрос: какой самый главный совет ты хочешь дать нашему поколению?**

- Есть такое понятие, как «Escapism». Это избегание реальности и переживаний, чаще всего с помощью социальных сетей. И это очень неправильно. Лучше потратить два часа вечернего скроллинга на то, чтобы как-то начать себя узнавать. Потому что это очень печально, когда ты проживаешь жизнь и думаешь: «А я так себя и не познал». Сейчас много людей зависит от общественного мнения. А если мы имеем дело с человеком, который знает себя на 100%, то его будет очень тяжело сломать. Ему не важны косые взгляды и критика, потому что он знает: «Я не такой». Поэтому пишите дневник, узнавайте себя, совершенствуйтесь в навыках и будьте счастливы)

Автор: Червякова Екатерина

Гость: Трутко Лилия