



Теренс П. Уорд

Пустые котлы



Как справиться с депрессией
с помощью магии и ритуала



Теренс П. Уорд

Пустые котлы

Как справиться с депрессией
с помощью магии и ритуала



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.96
ББК 86.41
У64

TERENCE P. WARD

Empty Cauldrons: Navigating Depression Through Magic and Ritual

Перевод с английского *Олега Бочарникова*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Ирины Новиковой*
Автор предисловия — *Алина О'Брайен (M. Macha NightMare)*

Уорд Т. П.

Пустые котлы. Как справиться с депрессией с помощью магии и ритуала.
— СПб: ИГ «Весь», 2022. — 320 с.
ISBN 978-5-9573-3958-8

В наши дни депрессия достаточно хорошо изучена, и с помощью хорошего специалиста нетрудно найти решение проблемы. Однако не каждый готов признать наличие этого недуга даже перед самими собой, а уж тем более начать обсуждать его с психотерапевтом или даже другом. Многие начинают и вовсе избегать общества, ищут уединения, отчего депрессивное состояние может еще больше прогрессировать.

Сделать первый шаг к исцелению поможет книга Теренса П. Уорда «Пустые котлы». Автор освещает духовную сторону депрессии, представляя взгляд магов, неоязычников и ведьм на депрессию. Он убежден, что работа на духовном уровне открывает новые способы борьбы с ней. С помощью представленных в книге практик и ритуалов вы сможете установить контакт со своими глубинными переживаниями, перестать стыдиться их и начать путь к исцелению.

«Язычники уважают и ценят науку и научный метод, однако мы хотим — и должны — включить в процесс исцеления работу с собственным духом. Мы, и я в том числе, убеждены, что всем страдающим от депрессии необходим холистический подход, объединяющий разные части человеческой личности. Только вовлекая в процесс исцеления всего человека, все его измерения, мы можем снова стать цельными и здоровыми».

Теренс П. Уорд

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3958-8

ISBN 978-0-7387-6333-0 (англ.)

© 2022 by Terence P. Ward

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022



**Посвящается Пан Ганеше, чей
жизненный путь депрессия не
смогла прервать, хотя и
значительно сократила его**

Оглавление

[Об авторе](#)

[Благодарности](#)

[Предупреждение](#)

[Предисловие](#)

[Введение](#)

Часть 1. Депрессия в мире

[Глава 1. . Определение депрессии](#)

[Глава 2. . Депрессия как дух](#)

[Глава 3. . Ваши отношения с депрессией](#)

[Глава 4. . Депрессия и боги](#)

Часть 2. Правила жизни с депрессией

[Глава 5. . Стратегии для тела](#)

[Глава 6. . Стратегии для ума](#)

[Глава 7. . Стратегии для духа](#)

[Глава 8. . Ритуалы и повседневные практики](#)

[Глава 9. . Молитвы, подношения, сны и заклинания](#)

[Глава 10. . Сообщество](#)

[Заключение](#)

[Ресурсы для борьбы с депрессией](#)

[Биографии участников](#)

[Библиография](#)



Об авторе



© Lauren Thomas

Фотограф:
Лорен Томас

Теренс П. Уорд занимается журналистикой и практикует язычество уже более тридцати лет. Он успел побывать членом викканского ковена, общался с Землей в рамках языческого туризма (движение *Gaiared*), а затем посвятил себя служению олимпийским богам. Со своей депрессией он борется, работая жрецом Посейдона в эллинистическом храме Теменос Ойкидиос, в штате Род-Айленд. Теренс также является членом Ордена некой таинственной руки и рукоположенным священником Церкви священной Земли — союза языческих конгрегаций в штате Вермонт.



Благодарности

Становится немного не по себе, когда вспоминаешь всех людей, благодаря которым у меня появилась возможность написать эту книгу — как и любая другая часть человеческого опыта, это можно сделать только благодаря сообществу. Я испытываю гордость и благодарность за то, что принадлежу к этому удивительному виду, несмотря на все ошибки, которые мы совершаем, пытаюсь жить и познавать этот замечательный мир. Тем не менее, есть вполне конкретные люди, чье присутствие и влияние помогло извлечь эти идеи из моей головы и изложить их на странице.

Это Робин Уорд — мой непоколебимый спутник жизни, чья вера в мои возможности и потенциал никогда не ослабевала.

Хизер Грин — мой редактор, которая смогла распознать действительно хорошие мысли в первом черновике, который я предложил, и помогла придать ему блеск и форму.

Это множество людей, которые любезно согласились рассказать о своих знаниях и опыте: Энтони Релла, Барбара Рейчел, Кортни Вебер, Иво Домингес-младший,

Джошуа Тенпенни, Келден Меркьюри, Кирк Уайт, Нимуэ Браун, Орион Фоксвуд, Рейвен Калдера, Сара В. и Шивон Джонсон — все они щедро дарили мне свое время и внимание, ничего не ожидая взамен. Без них эта книга стала бы сухой и безжизненной.

Возможно, самое главное: я благодарю многих людей, чьи истории не вошли в книгу — либо потому, что они не захотели делиться такой личной информацией, либо потому, что впоследствии они одумались и отозвали свое согласие на использование материала. Ваши трудности, сомнения и переживания — и есть основная причина, по которым эта книга должна была появиться на свет.



Предупреждение

Ни автор, ни кто-либо из участников интервью, за исключением тех случаев, когда это указано, не имеют лицензии на медицинскую практику, консультирование или назначение лекарств в любой сфере. Представленный материал является личным мнением, основанным на опыте отдельных людей, и если читатель найдет в этих словах мудрость, замечательно. Тем не менее приведенная информация не может заменить медицинскую помощь лицензированного специалиста, потому что ни один врач или терапевт не может дать нужный вам совет, не зная подробностей о вашей личной истории и обстоятельствах.

Пожалуйста, обратитесь к специалисту, если вы испытываете трудности. Если вы чувствуете, что находитесь в непосредственной опасности, позвоните на Национальную горячую линию по предотвращению самоубийств по номеру 800/273-8255[1]. Другие ресурсы приводятся в конце этой книги.

Горячая линия психологической помощи в России: 8-800-2000-122. —
Здесь и далее примеч. пер.



Предисловие

Один из больших «секретов», которые язычество разделяет с обществом в целом, это страшный призрак депрессии — я иногда предпочитаю ее древний греческий синоним «акедия». Как бы вы ни называли это состояние — депрессией или акедией, — описать его трудно. Акедия — это духовная черствость, пустота, хандра.

Недуг этот распространенный, но его незаслуженно клеймят, поэтому он часто остается незаметным для окружающих. Болезни ума и духа обычно рассматриваются как свидетельство слабости или моральной несостоятельности. Во всяком случае, так было в моей семье и в обществе, где я воспитывался. И уверен, что это не единичная ситуация. В результате человек, страдающий от депрессии, обычно старается это скрыть.

В последние годы общество в целом признало реальность депрессии как довольно часто встречающегося недуга. Депрессия становится более заметной и менее табуированной. Она существовала всегда, но теперь на нее обращают больше внимания.

Депрессия влияет на нас эмоционально, физически и духовно — она воздействует на тело и душу. Мы становимся безвольными, наше мышление затуманивается. Мы отказываемся от физической активности и упражнений. Мы часто плохо питаемся, не уделяя внимания правильному рациону. Мы можем бесконечно спать, спать и спать, и все равно чувствовать усталость. Такое безразличие к себе приводит к тому, что мы становимся слабее во всех отношениях. Мы избегаем общества других людей и прячемся в уединении.

Слабость и изоляция создают порочный круг, который питает сам себя и не прекращается. Однако его можно взять под контроль, из него можно выбраться. С помощью социальных контактов, помощи близких и специалистов, а также огромных внутренних усилий дух тоски и уныния можно победить.

Западные специалисты используют прозаический метод и лечат организм с помощью различных лекарств, которые должны вернуть страдальцев к менее тревожному и более спокойному состоянию. Это сочетается с разговорной психотерапией — как индивидуальной, с психиатром, психологом или социальным работником, так и групповой. По моему опыту, последнее приносит больше пользы. Но некоторым бывает трудно оставаться открытыми, честными и доверчивыми в коллективе, и они предпочитают индивидуальную терапию.

Это прекрасно и здорово, но ограничиваться только этими методами — значит пренебречь духовным измерением.

Язычники уважают и ценят науку и научный метод, однако мы хотим — и должны — включить в процесс исцеления работу с собственным духом. Мы, и я в том числе, убеждены, что всем страдающим от депрессии необходим холистический подход, объединяющий

разные части человеческой личности. Только вовлекая в процесс исцеления всего человека, все эти измерения, мы можем снова стать цельными и здоровыми.

Хотя в предисловии я обращаюсь в первую очередь к языческой или околожыческой аудитории, методы, предложенные на следующих страницах, могут принести пользу каждому человеку вне зависимости от его религиозной принадлежности — или даже без таковой.

Теренс Уорд в жизни сталкивался с приступами депрессии, как и я. В этой книге он рассказывает о своей борьбе с «призраком черной собаки». И делает это не в одиночку. Зная, что наши общины могут быть изобильным источником творчества и мудрости, он расспросил других язычников, не понаслышке знакомых с этим недугом. Некоторые из его собеседников идут по тому же духовному пути, что и он, другие движутся параллельными или расходящимися тропами. Он хотел узнать об их собственном переживании акедии. Он спросил, какие методы исцеления они использовали в борьбе с депрессией и сочли эффективными, а затем включил эти идеи в книгу, чтобы мы могли воспользоваться методами, которые помогли другим выздороветь и исцелиться.

Чем больше методов исцеления от депрессии у нас есть, тем лучше. То, что хорошо для одного человека, может не помочь другому. Вам могут пригодиться отдельные техники, а другие — нет.

Нельзя упускать из виду ценность сообщества и социальных связей. Вы можете действовать совместно с другими людьми, чтобы излечить депрессию. Или можете найти утешение, участвуя в ритуале с совершенно иными целями — например, празднуя саббат. Выделите время, чтобы отвлечься от собственного «Я» и наладить отношения с окружающими.

Среди различных подходов к исцелению, в дополнение к физическим упражнениям и здоровой диете, автор предлагает такие упражнения, как ведение дневника настроения: это поможет вам назвать свои проблемные переживания и описать их.

Вообще говоря, мы, язычники, придерживаемся подхода «сделай сам», а не склонны пассивно принимать традиционные методы лечения. Мы опираемся на собственные силы. Мы ценим самостоятельность и свободу действий, хотя не чувствуем ни того, ни другого, когда целиком погружаемся в депрессию.

Как давний приверженец языческого пути, я понял, что верный способ решения проблем заключается в том, чтобы говорить о них, выносить на обсуждение, а затем разбираться, что является их истинной причиной. Это может быть чья-то смерть, какое-либо происшествие, кажущаяся невыполнимой задача, длительная или угрожающая жизни болезнь. Другими словами, нужно назвать проблему. Когда мы дадим проблеме имя, то уже отчасти сможем взять ее под контроль. Мы сможем заняться ей напрямую.

Все это относится и к депрессии, если посмотреть на нее как на духовную сущность — мы дадим ей название и обретем контроль, власть над ней.

То же самое произойдет, если мы научимся выказывать почтение духу каждого целительного метода, прямо выражая намерения и прося о помощи.

У многих из нас, язычников, уже есть установленные личные отношения с одним или несколькими божествами, к которым мы можем обратиться за поддержкой. Мы также можем попросить об этом отдельных божеств, связанных с исцелением. В качестве примера можно привести греческого Асклепия, чей посох, обвитый змеей, и сегодня является символом медицины, а также упомянуть его дочерей Гигиену и

Панацею, от имен которых произошли английские слова *hygiene* и *rapasea* — «гигиена» и «исцеление». Нам также помогут божества целебных источников и колодцев — например, йорубский ориша Аджа или богиня Сулис, чьи целебные воды находятся в городе Бат[1].

Христиане, ищущие исцеления, могут обращаться к Пресвятой Деве Марии, Матери Божьей.

Лично я предпочитаю богиню, с которой у меня сложились личные отношения и которой посвящено множество колодцев и святилищ по всей Ирландии — Бригиту. Сейчас, когда я пишу эти строки, на полке над моим столом горит свеча в ее честь.

Кроме того, я отношусь к тем людям, которые получают удовлетворение от самого ритуала. Как сказала ныне покойная жрица Гекаты Тара Вебстер:

«Ритуал работает с метафорическими и архетипическими символами, которые обходят словесные защиты, возведенные нашим разумом, чтобы защитить нас от боли и проблем, за которые мы цепляемся.

Ритуальная работа может обойти защитные преграды, которые не дают нам возможности исцелиться! Те же самые защитные механизмы, которые ограждают нас от боли, также не дают возможности получить к ней доступ, высвободить ее и исцелить»[2].

Она подтверждает эффективность практик, которые описаны в этой книге:

Как психотерапевт я работаю с людьми много лет, и не раз наблюдала, как они пробовали различные антидепрессанты и не добивались особого результата. Но я видела людей, излечившихся от многолетней депрессии с помощью ритуала. Я считаю, что пользу можно получить от обоих методов[3].

Депрессия сама по себе дезориентирует человека, поэтому здесь вам требуются дополнительное внимание

и поддержка. Поэтому какие бы методы вы ни применяли, во всем пригодится деликатный подход.

Автор этой книги использует очень меткое слово, которое я тоже взяла на вооружение. Это слово — «возрождение»^[4], возвращение к жизни. Давайте же придем в себя и с новыми силами вернемся к жизни.

Теренс словно раскрыл двери темного чулана и выставил столь сложную тему на яркий свет дня. Причем сделал он это волшебным, магическим способом, который ведет к пониманию и исцелению. Я благодарна ему за этот дар — и уверена, что вы испытаете такое же чувство.

M. Macha NightMare (Алина О'Брайен)
Лугнасад
Сан-Рафаэль, Калифорния

Бат— город в Англии, где находятся геотермальные источники, посвященные богине Сулис, вероятно, почитаемой еще древними кельтами. В римский период Сулис отождествили с Минервой как покровительницей врачей.

V. Vale and John Sulak, *Modern Pagans: Investigation of Contemporary Practices* (RE/Search Publications: San Francisco, 2001), 109.

V. Vale and John Sulak, *Modern Pagans: Investigation of Contemporary Practices* (RE/Search Publications: San Francisco, 2001), 109

В оригинале используется неологизм *revivicide* (от англ. *to revive*, возрождаться, пробудиться).



Введение

Я не хотел писать эту книгу. Если вы страдаете от депрессии, то, вероятно, вам тоже не захотелось бы рассказывать об этом. Депрессия обладает неким качеством, из-за которого ее трудно назвать, трудно обсуждать, трудно признать. Легче отмахнуться от депрессии, независимо от того, кто от нее страдает — коллега, член семьи или вы сами. Я не хотел писать эту книгу, потому что депрессия не любит привлекать к себе внимание. Отчасти поэтому я считаю, что депрессия обладает собственной силой, и отношусь к ней как к духовной сущности — хотя, конечно, использую подобное определение в широком смысле слова. Я не утверждаю, что депрессия является чем-то внешним, что вселяется в человека, или каким-то личным эгрегором, или частью души, которая отделилась от целого, или даже частью нашего «Я», которая делает именно то, что должна делать. Однако дело не в намерениях, а в последствиях^[1]. Какова бы ни была причина ее существования, депрессия наносит нам вред.

Несмотря на привычку обходить эту тему стороной, мне всегда хотелось ее обсудить. В 2014 году, как раз

перед зимним солнцестоянием, я написал в своем блоге пост о том, что депрессия — это дух.

Я поделился «личной историей» о депрессии (одна из ее версий есть и в этой книге), чтобы выразить разочарование тем, что люди, кажется, никогда не понимают, насколько серьезны переживания других людей, столкнувшихся с этим недугом. Это состояние, от которого часто отмахиваются как от чего-то, что можно с себя просто стряхнуть — но оно также может вызвать чрезмерную бдительность и настороженность у тех, кто боятся, что их близкие покончат с собой. Результат на самом деле один и тот же: кажется, что люди смотрят на вас по-другому. Было бы несправедливо обвинять других — даже тех, кто сам столкнулся с депрессией, — в том, что они поняли это состояние как-то неправильно, потому что депрессия — тема, которую люди не хотят обсуждать. А когда мы не обсуждаем какую-то идею, слова вокруг нее бледнеют и теряют силу. Просто посмотрите на определения депрессии: они всегда очень длинные, а иногда и противоречивые. Депрессию трудно определить и легко понять неправильно. Люди, хорошо знакомые с этим явлением, могут даже не знать, что это такое, а ученые исписывают целые страницы, пытаюсь дать ему определение.

Для меня — как, вероятно, и для других, — депрессия имеет свойство приливов и отливов. (Я — почитатель Посейдона, и потому часто пользуюсь метафорами из водной сферы.) То, как этот приливно-отливный цикл проявляется в моей жизни, менялось с годами, потому что мои отношения с депрессией тоже не стояли на месте. Временами я чувствовал, что она набирает силу по мере того, как удлиняются ночи, начиная с щекочущих сомнений, крадущихся по моей спине примерно во время Лугнасада. Иногда давление обязательств, которые я взял на себя — перед людьми,

перед богами, даже перед своими домашними животными, — накапливается, давит и делает движение вперед все более трудным, словно я плыву на перегруженном корабле. Спровоцировать депрессию может и внешнее событие, но насколько травматичным оно окажется, зависит от того, насколько хорошо я владею самим собой. Я разрешаю себе снизить темп и сосредоточиться на самом себе — потому что если этого не сделать, ничего хорошего не выйдет. Я влияю на свое состояние в той же степени, в какой оно влияет на меня. Депрессия не может получить полную власть надо мной, даже если порой мне кажется, что это не так. Словно совместное гадание на спиритической доске: кто решает, какие буквы выпадут — я сам, мой друг, или какое-то иное существо?

У каждого человека есть предубеждения, и я назову дураком любого, кто верит, что способен целиком от них освободиться. Предпочитаю замечать собственные предубеждения, о которых знаю, и давать им имена, чтобы легче было вычленить их из тех слов, которые я использую, и интерпретаций, которые накладываю на реальность. Предлагаю вам сделать то же самое — особенно если вы почувствуете сильную реакцию на что-либо, написанное здесь. Поможет любопытство: спросите себя, почему слова вызывают у вас ту или иную реакцию, и попробуйте терпеливо распутать клубок, чтобы понять, почему они подействовали на вас именно так. У меня не было желания причинить кому-либо боль своими словами, и я молюсь о том, чтобы никогда не навредить другим людям своим невежеством.

Я вырос в 1970-х и 1980-х годах в обществе, которое один из моих учителей назвал «лилово-белым». Я мужчина с относительно бледным цветом лица, и большинство моих предков на протяжении двадцати поколений происходили из северной Европы.

(Возможно, четверть из них были выходцами из Малой Азии и ближайших районов, но я рос, будучи принятым как белый человек, живущий в Соединенных Штатах во второй половине XX века.) Я никогда не испытывал проблем со своей гендерной идентичностью, — хотя однажды мой пол неправильно определил человек, который был настолько ошеломлен своей ошибкой, что именно это стало главной темой оставшейся части весьма неловкого разговора. Только один раз я подвергся физическому нападению из-за моей предполагаемой идентичности, потому что могу свободно бывать почти во всех белых сообществах, а других избегаю. У меня есть собственное жилье и домашние животные, но нет родных детей, и я не раз в своей жизни получал помощь от государства. Я жрец Посейдона и член общества Друзей, в просторечии называемых квакерами. Я занимаюсь колдовством, медитирую и провожу больше времени, чем нужно, пролистывая социальные сети и смотря телевизор. Мои привилегии зачастую остаются для меня незаметными, но порой я страдаю от депрессии, которая, как правило, незаметна для всех вокруг.

Язычников так же трудно понять, как и депрессию, что создает проблемы для автора, желающего найти свою аудиторию. Если я хочу быть искренним, я могу писать только о том, что знаю сам. Вместо того чтобы предлагать читателю самому выбрать источник божественной силы, который соответствует его склонностям, я всегда буду указывать свой. Я верю, что тот, кто следует четкой традиции, легко сможет приспособить мои идеи к собственной практике — или, если это окажется невозможным, полностью проигнорировать тот или иной материал. Это объясняется тем, что сознательный ум сосредотачивается на отличиях и автоматически начинает обдумывать, как изменить эти детали. Если у

вас нет четкого представления, какое учение предпочесть, я помогу вам, потому что сам долгое время шел по пути многих традиций. Надеюсь, что в моей книге вы найдете что-то, что откликнется в вашем сердце, дорогой читатель.

Эта книга представляет взгляд магов, колдунов, политеистов, анимистов и ведьм на такое повсеместно распространенное состояние, как депрессия. Язычники много и охотно обсуждают свои отличия друг от друга, но есть ценности, которые, как мне кажется, достаточно часто встречаются в наших взаимопроникающих субкультурах, чтобы называть их общими. Одна из таких ценностей — вера в то, что наука не противоречит нашим религиям, потому что мифы следует понимать не буквально. Депрессию можно — и нужно — изучать с точки зрения медицинской науки о мозге и разуме. Те из нас, кто открыт для религии и тайн, не должны отвергать науку, так же как квалифицированный ученый не должен отвергать религию только потому, что она не может быть убедительно подтверждена с помощью пяти органов чувств. Наука и религия задействуют разные стороны личности, и объединение этих составляющих — важная часть исцеления. Вот почему важно *также* рассматривать депрессию с точки зрения ее влияния на дух, душу и различные аспекты человеческого «Я». Разум обладает невероятной способностью к саморегуляции, и то, что мы не всегда понимаем, как работают подобные механизмы, вовсе не означает, что их не существует.

Хотя я журналист, эта книга не является чисто журналистской. Я взял интервью у нескольких людей, обладающих собственным опытом или знаниями о депрессии, и попытался представить спектр мнений о ее причинах и лечении, чтобы описать проблему с более широкой точки зрения, чем моя собственная. Среди этих людей — Кортни Вебер, Кирк Уайт, Шивон

Джонсон, Рейвен Кальдера, Сара В., Нимуэ Джонсон, Энтони Релла, Джошуа Тенпенни, Келден Меркьюри, Барбара Рейчел, Иво Домингес-младший и Орион Фоксвуд; краткие биографии всех этих людей приведены в конце книги.

В первой части — «Депрессия в мире» — я описал депрессию, опираясь как на науку, так и на религию, чтобы понять природу наших с ней отношений. В конце каждой главы приведены упражнения для дневника. Вторая часть — «Стратегии жизни с депрессией» — содержит множество упражнений, которые помогут исследовать, понять и изменить эти отношения. Сюда входят ритуалы и заклинания, которые можно применить на практике.

Ведение дневника

Одна из характеристик, которые отличают людей от всех остальных известных мне существ — умение писать. Это мощный способ закрепления и передачи идей, и эта человеческая способность изменила облик всего мира. Один из возможных вариантов использования уникального дара — ведение дневника. Мысли, которые выходят из-под контроля, можно уловить пером и закрепить на бумаге, чтобы потом изучить с безопасного расстояния. Записанные мысли застывают, становятся ключом к воспоминанию о той или иной идее. Писать — это магия, и поэтому некоторые не делают различий между дневником и «Книгой Теней». Регулярное использование любого из этих инструментов поможет вам лучше понимать окружающий мир и оказывать на него влияние.

Рекомендую пользоваться дневником как помощником для понимания переживаний, связанных с депрессией. Польза от него велика, а риски можно контролировать. Назначение дневника может быть разным, и

упражнения, приведенные в этой книге, представляют несколько подходов. Если вы только начинаете вести дневник и при этом находитесь в периоде депрессии, возможно, вам будет проще выбрать только одну тему, потому что иметь слишком много вариантов не всегда полезно. Ниже перечислены методики, обдумайте их. Если позже в книге вы встретите упражнение для дневника, цель которого вам не кажется близкой, смело его пропускайте. Далее во введении также есть информация о том, как расширить способы применения дневника.

Способы ведения дневника:

- *Только настроения.* Можно просто записать пару слов, описывающих ваше текущее состояние, как указано в разделе об отслеживании настроения.
- *Болевая разрядка.* Во время депрессии на поверхность могут всплывать ужасные воспоминания. Как рассказывает Кортни Вебер: «Иногда сразу [после пробуждения] я чувствую вину и раскаяние из-за того, что сказала что-то в четвертом классе школы». «Ты самый плохой человек на свете», — твердит голос депрессии. Воспоминания проходят через фильтр, который отсеивает все приятное или позитивное, а затем кружатся в голове, подпитывая темный заряд, в котором и живет дух депрессии. Выбросьте эти мысли из головы, облакая в слова. Если возможно, изложите их на бумаге и используйте письменный прибор как волшебную палочку, чтобы изгнать из себя негатив и заключить его в знаках.
- *Журнал аффирмаций.* Сделайте паузу, чтобы сосредоточиться и заземлиться, а затем попробуйте написать одну позитивную аффирмацию — так, будто это заклинание: «Со мной приятно проводить время». «Уборка дается мне легко». «Я умный и

внимательный». «Мой вклад ценят в моем окружении». Если вы вдохновитесь и захотите продолжить и расширить образы в своих аффирмациях — вперед, но не забывайте все время поддерживать позитивный настрой.

- *Назвать симптомы.* Энтони Релла предлагает использовать дневник для выявления и оценки тяжести симптомов, чтобы объективно решить, не пора ли обратиться за помощью. Если вы не уверены, нужно ли вам прибегнуть к помощи консультанта или психотерапевта, «посвятите тридцать дней определению конкретной проблемы, которую испытываете, и отслеживайте ее в дневнике или электронной таблице... Можете начать записывать все, что вызывает у вас трудности, или привычки, которые приносят вам несчастье, и попытаться разложить их на модели поведения, которые сможете ясно отслеживать. Это может быть непросто, но так вы сможете сделать объективные и четкие наблюдения: «Я думаю о самоубийстве», «Я сплю всего три часа каждую ночь» или «Я не выхожу из дома, потому что беспокоюсь о том, что обо мне подумают люди». Затем в течение тридцати дней фиксируйте, как часто повторяется подобное поведение. В конце месяца оцените, что у вас получилось, и подумайте, как вы к этому относитесь. Если больше половины дней у вас отмечены галочками за модели поведения, которые приносят вам несчастье, и вы не хотите продолжать так жить, найдите психотерапевта».
- *Сборник историй.* Мифы и сказания обращаются к нашему подсознанию, юному «я», «Оно». Джошуа Тенпенни обнаружил, что при поиске источника своей депрессии он «всегда считал причиной своих страданий именно то обстоятельство, которое он не

в силах изменить». Это неудивительно, ведь ум, пребывающий в депрессии, всегда тянется к самым негативным мыслям. Так и проявляется депрессия. Но почему бы не написать другую историю? Вместо того чтобы пытаться ответить на вопрос, который ввергает в уныние, типа «Почему я такой жалкий человек?», попробуйте рассказать историю, в которой речь идет о чем-то более простом, например «Почему у меня на шее висит этот груз?». Может быть, какой-то забывчивый греmlin оставил на вас невидимую гирю, пока вы спали, и если вы вежливо попросите, греmlin ее снимет. Если вы более прагматичны, этот груз может быть напоминанием о том, что вам нужно проверить давление в шинах автомобиля. Как только вы закончите писать свою историю, проверьте шины, чтобы дать сигнал подсознанию, что от тяжести можно избавиться. Это вымысел, фантазия, и вы можете рассказать любую историю, которая вам по душе. Лучшие истории помогают почувствовать себя хозяином положения и найти путь к счастливому исходу. Та часть вашей сущности, которая живо реагирует на истории, теперь может заняться исцелением, приведя ваше состояние в соответствие с рассказом.

- *Дорогая депрессия.* Используйте подход «дорогой дневник» и делайте записи, обращенные непосредственно к духу депрессии. «Сегодня я солгала своей лучшей подруге. Я сказала, что у меня мигрень и я не могу пойти выпить, потому что хочу просто полежать. Ты предложила мне остаться дома с «Аббатством Даунтон» и ведерком мороженого, а потом соврать, потому что так проще. Действительно ли мне так уж приятно проводить время наедине с собой, депрессия? Не уверена, и

мне кажется, что стоит иногда общаться и с другими людьми».

Писать, как правило, тем легче, чем чаще вы этим занимаетесь, но если вы садитесь за стол с открытой тетрадью и пустой головой, попробуйте начать с одной из этих подсказок.

- Какого цвета сегодняшний день?
- Если бы мои эмоции были животным, чем бы я мог их кормить?
- Где я чувствую боль?
- Обидел ли меня кто-нибудь сегодня? Как я могу его простить?
- Что было моей первой мыслью после пробуждения и что я чувствую по этому поводу?
- Что меня сегодня разозлило?
- Если бы я сейчас писал благодарственную записку, кого бы я поблагодарил и что бы сказал?
- Под покровительством какого бога я бы хотел сейчас оказаться?
- Если у меня есть давно забытый предок, который понимает, что я чувствую сейчас, какой я могу представить себе жизнь этого человека?
- Придумайте историю происхождения вашей депрессии. Это состояние появилось под воздействием многих факторов, которые, вероятно, длились годами — но истории могут быть целебными, даже если они не полностью достоверны. Придумайте короткую историю, описывающую рождение вашего духа депрессии.
- Какие мифы можно рассказать о депрессии, ее замыслах, о том, как она была создана или когда возникала в прошлых отношениях с другими людьми? Какую роль она играет в истории? Как выбирает своего носителя? Является ли она по своему предназначению защитником или

карателем? Как выглядит за пределами тела? Является ли депрессия одним-единственным духом или существует множество духов депрессии?

При желании цели дневника можно расширить, если только это делается осознанно. В противном случае вы можете обнаружить, что забросили дневник, а потом чувствуете за это вину. Время от времени просматривайте свои записи, чтобы убедиться, что ваша цель не изменилась: журнал affirmаций легко стать вашей персональной свалкой болевых ощущений, а вы этого и не заметите — или однажды обнаружите, что требуете от себя так много, что дневник становится источником страданий, а вовсе от них не освобождает. Если хотите избежать таких побочных эффектов, когда дополняете или меняете свои цели, установите новое намерение и подумайте о том, чтобы начать новый дневник. Кроме того, вы можете разделить его на разделы для разных типов записей.



Упражнение

Освобождение дневника

Если практика ведения дневника кажется вам непосильной, ничего страшного, если вы на время отложите ее в сторону. Это упражнение можно использовать как для дневника общего назначения, так и для отдельной тетради или раздела с конкретными намерениями.

Что вам потребуется:

- Дневник, от ведения которого вы хотите на время освободиться.

- Отрезок бечевки, длиной примерно в два раза превышающей размер дневника (измерьте высоту, ширину и толщину).
- Если вы хотите «освободить» только часть дневника или большой тетради, вместо бечевки вам понадобится степлер со скобами, которые смогут пробить все страницы.

Что нужно сделать:

1. Возьмите в руки дневник или отдельный его раздел и скажите: «Спасибо тебе, дневник, за то, что ты стал местом, где я записываю свои мысли (о _____). Сейчас я требую от себя слишком многого и в данный момент не могу тобой воспользоваться. Я освобождаю тебя от всех ожиданий и обязательств».
2. Запечатайте дневник, чтобы официально подтвердить, что вы не обязаны его вести. Перевяжите бечевкой в обоих направлениях или, если это просто часть большой тетради, скрепите страницы степлером со всех трех сторон. Скажите: «Я запечатываю этот дневник от всех глаз, кроме моих собственных, и открою его, если и когда сам того захочу».
3. Храните запечатанный дневник в надежном месте, пока не захотите снова на него взглянуть, или сожгите, если пожелаете.

Вы всегда можете начать новый дневник, когда будете готовы, или открыть старый, чтобы продолжить его вести. Цель упражнения — избавить вас от чувства вины, связанного с нежеланием вести дневник, чтобы впоследствии вам было легче вернуться к этой практике.

В разделе о стратегиях для тела и разума есть информация о различных способах защитить дневник от