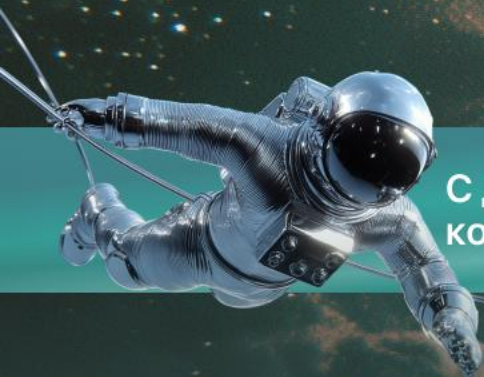




# СМАРТ НАУЧКА

Про науку  
интересно



С Днём  
КОСМОНАВТИКИ!

Юнг: путь героя

Женская индивидуация

Подростки с другой планеты

Токсичный позитив

ИИ как новый космос

Юмор в психотерапии

Джеймс Холлис

Интервью-путешествие  
по внутренней  
вселенной



# Над номером Работали

**Евгения Асеева** —  
главный редактор

**Надежда Широковских** —  
выпускающий редактор

**Екатерина Сафонова** —  
литературный редактор

**Любовь Лалакина,  
Ирина Казанцева** —  
корректоры

**Наталья Слатвицкая** —  
дизайнер-верстальщик

**Екатерина Легостаева** —  
заведующая  
научно-практической  
Смарт Лабораторией

Сайт лаборатории  
[www.smart-inc.ru/smartlab](http://www.smart-inc.ru/smartlab)

Авторы статей:

**Вероника Симонова**  
**Надежда Широковских**  
**Екатерина Шумская**  
**Таисия Потевская**  
**Ксения Соляник**  
**Евгения Асеева**  
**Максим Кожемякин**  
**Александра Иванова**  
**Юлия Войтова**  
**Ирина Кузина**  
**Лидия Ващенко**  
**Анна Завертяева**



**Елена Шевелева**  
**Евгения Лимонова**  
**Инна Дабан**  
**Екатерина Крикунова**  
**Евгений Крапивин**  
**Оксана Рамушкина**  
**Константин Макаренко**





---

07 - 08

Слово главного редактора



Поздравление с Днём космонавтики от Смарт

Ведущая рубрики  
Евгения Асеева

---

15 - 18

Тема номера

Космос внутри нас

Таисия Потевская



---

19 - 21

Новости науки

Топ-5 исследований вселенной нашего мозга

Ведущая рубрики  
Вероника Симонова

---

24 - 29

Галактика «Интеллект»: социальный, эмоциональный и искусственный

Вероника Симонова

---

30 - 33

Космическая психология

Психологическая подготовка космонавтов к полётам в космос из первых уст

Героиня интервью  
Анна Лучник

Лидия Ващенко

---

34 - 36

Отношения

Космос отношений: почему «типирование» партнёров привязанностью не всегда уместно?

Ирина Кузина

## 39-42

В невесомости: как женщине пережить развод?

Евгения Асеева

## 50-54

Особенности женской индивидуации. Юнгианский взгляд

Елена Шевелева

## 78-82

Когда и насколько уместен юмор в психологии?

Александра Иванова

## 43-46

Юнг: стать героем

Ведущий рубрики  
Максим Кожемякин

## 55-66

Эксклюзивно для журнала «Смарт Наука»

Интервью-путешествие с известным юнгианским психоаналитиком Джеймсом Холлисом



Интервьюер  
Евгения Асеева

## 83-87

Токсичный позитив

Ксения Соляник

## 47-49

Метод месяца: юнгианская терапия

Анна Завертяева



## 67-70

Мандалотерапия: космос в рисунке

Юлия Войтова

## 73-76

Подростки с другой планеты

Евгения Лимонова



1 апреля —  
День юмора



## 88-90

Юмор в логотерапии

Екатерина Крикунова

## 96-98

Применение ИИ в работе психолога

Инна Дабан



## 91-95

Разбор психологического кино: ИИ как новый космос

Психологическое кино о встрече с «нереальным» и проверке границ идентичности

Ведущая рубрики  
Александра Иванова

## 99-100

Финансы

Кожа и капитал: почему мы позволяем нарушать финансовые границы и как это остановить?

Юлия Войтова

## 103-107

Сексология: скандальные исследования, изменившие науку

Ведущая рубрики  
Екатерина Шумская



## 110-115

Исследования студентов и докторантов Smart

Как практика стояния на гвоздях Садху связана со стрессом: пилотное исследование и опыт клиентов

Евгений Крапивин

Свобода выбора: почему мы убеждены, что она у нас есть?

Константин Макаренко

Совладание со множественным стрессом

Орбитальный стресс: как выжить в условиях невесомости гарантий

Оксана Рамушкина

# СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



## Евгения Асеева

Главный редактор

Аналитический, кризисный,  
семейный психолог, писатель,  
эксперт-преподаватель  
Международного института  
психологии Смарт, член ОППЛ

## Дорогие читатели!

Апрель — удивительный месяц. Это время, когда природа окончательно пробуждается от зимнего сна, а вместе с ней просыпается и наше внутреннее стремление к новому, неизведанному. Не случайно именно в апреле мы отмечаем два праздника, которые на первый взгляд кажутся полярными, но, с точки зрения психологии, удивительным образом дополняют друг друга: **День космонавтики** и **День смеха**.

С одной стороны, великий прорыв, подвиг Юрия Гагарина, полёт в космическую бездну. С другой — лёгкий, чуть ироничный взгляд на жизнь, способность посмеяться над собой и над обстоятельствами. Но, если задуматься, именно чувство юмора не раз спасало космонавтов в сложных ситуациях, помогая снять напряжение и сохранить ясность ума.

В этом номере мы приглашаем вас в настоящую Космическую Одиссею. Но наш космос находится не только за пределами земной атмосферы. **Самый загадочный и бескрайний космос — тот, что скрыт у нас внутри.** При подготовке этого выпуска нам посчастливилось заглянуть в закулисы покорителей внеземного пространства. Специально для вас мы взяли интервью у психолога Анны Лучник, которая долгие годы занималась подготовкой космонавтов к полётам. Из этого материала вы узнаете, через что проходят будущие герои, как их психика адаптируется к условиям невесомости, изоляции и колоссальной ответственности.

Кстати, связь космоса и психологии не случайна и имеет глубокие исторические корни. **Мало кто знает, что сам Юрий Гагарин в соавторстве с врачом-психологом Владимиром Лебедевым написал книгу «Психология и космос».** Размышляя о своём опыте, первый космонавт планеты задавался вопросами: как меняется сознание человека в невесомости, как психика реагирует на полную изоляцию и сенсорную депривацию? Эти вопросы, впервые поднятые на заре космической эры, сегодня стали фундаментом для целого направления науки — космической психологии. И мы рады, что можем прикоснуться к этой теме в нашем номере.

Разбираясь в устройстве внутренней Вселенной, мы не могли обойти стороной фигуру, которая кардинально изменила представление о человеческой психике. **Карл Густав Юнг — бесстрашный исследователь, который, как никто другой, умел не только наблюдать за звёздами и планетами бессознательного, но и исследовать его глубины.** И по сей день Юнг учит нас встречаться с собственной Тенью, искать путь к Самости и видеть архетипические сюжеты в нашей повседневности. В этом номере мы отдаём дань юнгианскому наследию. Вас ждут материалы об аналитической психологии, особенностях женской индивидуации и мандалотерапии как способе навести порядок во внутреннем космосе.



Для нас огромная честь представить **эксклюзивный материал — интервью-путешествие с известным юнгианским психоаналитиком Джеймсом Холлисом.** Он рассказал о том, что значит быть героем собственной жизни, как выдерживать кризисы и находить смысл там, где, кажется, царит лишь хаос. Это разговор, который заставляет задуматься о многом и задать себе экзистенциальные вопросы.

Однако, как известно, даже в космосе есть место не только серьёзным исследованиям, но и отдыху, разрядке. Вспомните, как шутят космонавты на орбите, чтобы справиться со стрессом изоляции. Так и мы, завершая наш «космический» блок, плавно переходим ко второму празднику — 1 апреля. **Юмор — удивительный защитный механизм психики, помогающий переживать трудности не разрушаясь, а трансформируя боль в нечто более лёгкое.**

В рубрике, посвящённой Дню юмора, мы поднимаем важные и глубокие вопросы: рассуждаем о границах уместности смеха в работе психолога, предостерегаем от ловушек «токсичного позитива», когда желание «быть на позитиве» подменяет проживание реальных чувств. И даже заглядываем в логотерапию, чтобы понять, есть ли место улыбке в поисках смысла?

Этот номер щедр на пересечения. Говоря о космосе, мы не могли обойти тему искусственного интеллекта. В традиционной рубрике психологических разборов кино мы предлагаем взглянуть на **ИИ как на новый космос — неизведанную территорию, которая проверяет наши границы идентичности.**

А также делимся практическими соображениями о том, как применять ИИ в ежедневной работе психолога.

Конечно, мы остаёмся верны себе и поднимаем темы, которые действительно волнуют наших читателей. Космос отношений — это особая Вселенная, со своими законами притяжения и невесомости. В этом разделе мы предлагаем вам порассуждать про обратную сторону теории привязанности, когда «типирование» партнёров может приводить к одиночеству, а также о том, как пережить состояние невесомости, связанное с разводом.

В выпуске мы касаемся и темы финансовых границ, и скандальных исследований в сексологии, и, конечно же, **даём слово нашим исследователям — студентам и докторантам Института Smart, чьи пилотные исследования всегда расширяют наши профессиональные горизонты.** Мы внимательно следим за их работой и гордимся тем, как они исследуют связь стресса с телесными практиками, природу свободы выбора и стратегии совладания с множественным стрессом.

Апрельский номер получился объёмным, как сама Вселенная. В нём есть место и подвигу Гагарина, и героическому эпосу Юнга, и ироничному взгляду на реальность, и строгой науке, и живому опыту. Читайте, исследуйте, улыбайтесь и помните: самый интересный космос начинается прямо здесь — в вашем внутреннем мире.

С уважением и верой в ваши открытия,

Евгения Асеева

# КАК СТАТЬ АВТОРОМ ЖУРНАЛА «СМАРТ НАУКА»

Если вам очень хочется писать и заявлять о себе через интересные и полезные тексты, ждём в рядах наших авторов!

## 01

Подумайте над темами, которые вам интересны и которые вы могли бы раскрыть в статье. У каждого автора есть своя область интересов.

## 02

Напишите пробный текст статьи (страница А4). Сверьтесь со стилистикой выпусков.

## 03

Свяжитесь с главным редактором Евгенией Асеевой через почту:

[smartedutech.usa@gmail.com](mailto:smartedutech.usa@gmail.com)

## ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ

- Все наши авторы как-то связаны с сообществом Смарт: являются студентами, выпускниками, преподавателями или сотрудниками вуза. Сторонних экспертов мы приглашаем только на формат интервью!
- Для нас очень важна уникальность контента, поэтому оригинальность статей должна быть не менее 85 %.
- Мы не принимаем тексты, написанные с использованием ИИ.
- Статьи, написанные студентами, не оплачиваются. Гонораром является факт публикации в журнале.



# Смарт — ваш космодром в мире психологии



Юрий Гагарин открыл человечеству дорогу к звездам, доказав, что нет предела смелости и стремлению к новому. Сегодня перед вами открыта не менее захватывающая вселенная — вселенная человеческой души.

В Институте психологии Смарт мы знаем: настоящее призвание — это тоже полет. Это выход на новую орбиту, где ваши знания и эмпатия становятся путеводной звездой для других.



### С нами

- вы пройдёте ускоренную подготовку к самой важной миссии — помощи людям;
- освоите инструменты управления эмоциями, отношениями и кризисами;
- совершите мягкую посадку в новую карьеру с гарантированными первыми клиентами.

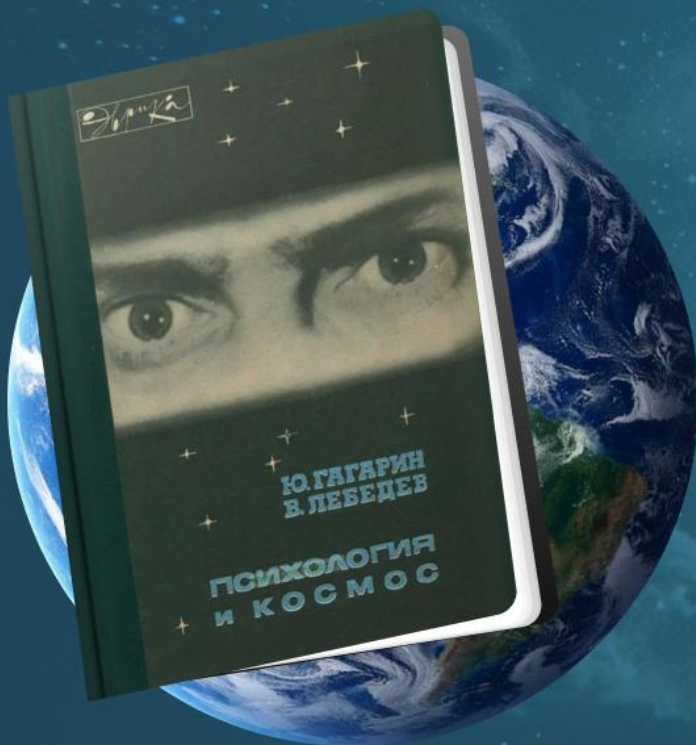
## Не бойтесь неизведанного.

С нами вы не просто учитесь — вы готовитесь к главной миссии своей жизни.

[Узнайте больше о программах на сайте Смарт.](#)

# Дорогие читатели!

Поздравляем вас с замечательным праздником — Днём космонавтики! 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин шагнул в неизвестность и навсегда изменил наше представление о возможностях человека. Его полёт был не только триумфом техники, но и глубочайшим психологическим экспериментом, где главным инструментом познания стала сама человеческая психика.



В книге «Психология и космос», ставшей его научным завещанием, Гагарин оставил нам уникальные наблюдения, как меняется внутренний мир человека, оторвавшегося от Земли. Всмотриваясь в иллюминатор, он испытывал чувства, знакомые каждому исследователю нового: *«С трепетным волнением всматривался я в этот новый и непривычный для меня мир, стараясь всё разглядеть и запомнить»*. Он видел Землю такой, какой её никто не видел: окружённой ореолом, который переходил «из нежно-голубоватого в бирюзовый, синий, фиолетовый и, наконец, в угольно-чёрный цвет». Его поразило «искривление горизонта» — образ, который сегодня стал символом нового, планетарного мышления.

**Но самое ценное в его свидетельствах — это психологическая глубина. Гагарин не просто фиксировал наблюдения, он рефлексировал.** Глядя на звёзды, он понимал: *«До них было ещё далеко — ой как далеко! — и всё же с орбиты они казались ближе... а в принципе — человек преодолел силу земного тяготения и вышел в космос»*. Это прозрение, что расстояние измеряется не километрами, а смыслом и преодолением.

А его спокойствие в момент, когда корабль охватывает плазма, — пример высочайшей психологической устойчивости: *«Сквозь шторы я видел жутковатый багровый отсвет пламени, бушующего вокруг корабля. Но в кабине было всего 20 градусов тепла»*. Это доверие к себе, технике и тем, кто остался на Земле.

Так пусть же в этот день каждый из нас, подобно первому космонавту, сохранит в себе «активное жизнелюбие, целеустремлённость и творчество». Пусть ваш внутренний космос будет таким же безграничным, а взгляд на мир — таким же ясным и удивлённым, как у того, кто первым увидел нашу планету со стороны.

**С праздником! Вперёд, к новым горизонтам — и в науке, и в душе!**

*«Когда видишь Землю со стороны,  
понимаешь, что мы все — одна семья,  
один экипаж одного большого корабля.  
И от того, как мы будем относиться  
друг к другу и к нашей планете,  
зависит будущее человечества. Это не  
просто слова — это чувство, которое  
остаётся с тобой навсегда».*



Тема номера

# КОСМОС ВНУТРИ НАС

Таисия  
Потевская

---

Интегративный психолог,  
смыслоориентированный терапевт,  
EMDR-терапевт, коуч-эксперт,  
супервизор





Представим себе мозг живого человека: он выглядит как небольшое овальное тело с неровной поверхностью, состоящее из податливого желатиноподобного вещества. Каким образом это тело (средний вес которого составляет 1500 г) продуцирует мысли и чувства, управляет тонкими движениями руки художника?

Каким образом возникающие в нём процессы связываются с мировой культурой: философией и религией, поэзией и прозой, добротой и ненавистью?

Каким способом эта серовато-белая желеподобная масса постоянно накапливает идеи и знания, заставляя тело совершать действия разной сложности — от простого поднятия руки до виртуозных движений гимнаста или хирурга?

В этих вопросах в предельно заострённой метафорической форме можно выразить **суть основной проблемы психофизиологии — проблемы соотношения мозга и психики, психического и физиологического.**

Хочется сравнить эту удивительную внутреннюю вселенную человека с космосом. И, как и космос, наша внутренняя вселенная по-прежнему изучается и таит в себе ещё много неразрешённых загадок.

Многочисленные клинические и экспериментальные данные, накопленные в науке, свидетельствуют, что между психикой и мозгом существует тесная и диалектическая взаимосвязь.

Воздействуя на мозг, можно изменить и даже уничтожить самосознание человека, стереть личность, превратив его в зомби. Сделать это можно химически, используя психоделические вещества (в том числе наркотики), «электрически» (с помощью вживлённых электродов); анатомически, прооперировав мозг. В настоящее время с помощью электрических или химических манипуляций с определёнными участками головного мозга человека изменяют состояния сознания, вызывая различные ощущения, галлюцинации и эмоции. Всё вышесказанное неопровержимо доказывает прямое подчинение психики внешним физико-химическим воздействиям.

Кроме того, в последнее время накапливается всё больше и больше данных о том, что **психологическое состояние человека тесно связано с наличием или отсутствием того или иного химического вещества в мозге.** С другой стороны, всё, что глубоко затрагивает психику, отражается также и на мозге, и на всём организме. Известно, что горе или сильная депрессия могут привести к телесным (психосоматическим) заболеваниям. Гипноз может вызвать различные соматические расстройства и, напротив, способствовать излечению. Широко известны поразительные эксперименты, которые осуществляют со своим организмом йоги.



## Тайна планеты под названием «Психика»

Отношение психики к мозгу нельзя понимать как отношение продукта к производителю, следствия к причине, поскольку продукт (психика) может очень эффективно воздействовать на своего производителя — мозг — и часто делает это.

Таким образом, **между психикой и мозгом, психическим и физиологическим, по-видимому, существует некая космическая диалектическая, причинно-следственная связь, ещё не получившая полного объяснения.**

Исследователи не оставляют попыток проникнуть в суть проблемы, предлагая иногда в высшей степени необычные варианты решения.

Современные подходы к решению психофизиологической проблемы можно классифицировать следующим образом:

### 01

Психическое тождественно физиологическому, представляя собой не что иное, как физиологическую деятельность мозга. В настоящее время эта точка зрения формулируется как тождественность психического не любой физиологической деятельности, а только процессам высшей нервной деятельности. В этой логике психическое выступает как особая сторона, свойство физиологических процессов мозга или процессов высшей нервной деятельности.

### 02

Психическое — это особый (высший) класс или вид нервных процессов, обладающий свойствами, не присущими всем остальным процессам в нервной системе, в том числе процессам ВНД. Психическое — это такие особые (психонервные) процессы, которые связаны с отражением объективной реальности и отличаются субъективным компонентом (наличием внутренних образов и их переживанием).

Психическое, хотя и обусловлено физиологической (высшей нервной) деятельностью мозга, тем не менее **не тождественно** ей. Оно не сводимо к физиологическому как идеальное к материальному или как социальное к биологическому.

Ни одно из приведённых решений не получило общего признания, и работа в этом направлении продолжается. **Наиболее существенные изменения в логике анализа проблемы «мозг – психика» повлекли за собой внедрение в психофизиологию системного подхода.**



### Система «мозг — психика»

Несмотря на то, что исследования проблемы «мозг – психика» с позиций системного подхода стали реальностью во второй половине XX века, идеи о функциональном единстве мозга и его связи с поведением и психикой начали возникать более 100 лет назад.

В отечественной науке одним из первых высказал идею системной организации мозга Л. С. Выготский. Ещё в 1934 г. он писал: *«... функция мозга как целого... представляет собой продукт интегральной деятельности расчлennенных, дифференцированных и снова иерархически объединенных между собой функций отдельных участков мозга...»* и далее: *«специфическая функция каждой особой межцентральной системы заключается прежде всего в обеспечении совершенно новой продуктивной, а не только тормозящей возбуждающей деятельности низших центров, формы сознательной деятельности».*

Следует подчеркнуть, что эти идеи были высказаны в то время, когда в исследованиях мозга безраздельно царила павловская физиология, сосредоточенная на изучении функциональных единиц поведения — рефлексов и их мозговой организации. Значительно преуспев в познании относительно элементарных процессов и функций, господствовавшая физиология столкнулась, однако, с чрезвычайными трудностями, обратившись к сложным формам поведения. Тем не менее **аспект целостности функционирования мозга «отпугивал» большинство физиологов своим якобы «сверхъестественным» содержанием, навязанным идеями гештальтизма.** В результате целостность мозга как предмета исследования надолго ушла из поля зрения физиологии.

В настоящее время большинство нейрофизиологов считает, что мозг представляет собой «сверхсистему», состоящую из множества систем и сетей взаимосвязанных нервных клеток. Замечаете, как «космически» это звучит?

Причём выделяется два уровня существования систем (микроуровень и макроуровень) и соответственно два типа систем: микро- и макросистемы. Микроуровень представляет совокупность популяций нервных клеток, осуществляющих относительно элементарные функции. Примером микросистемы может служить нейронный модуль — вертикально организованная колонка нейронов и их отростков. Одинаковые по своим функциям модули объединяются в макросистемы.

Независимо от того, какой уровень представляет система: микро или макро, единым является общий принцип взаимодействия: при объединении (консолидации) элементов в систему возникают качества или свойства, не присущие отдельным элементам. В консолидированной системе изменение одного из элементов влечёт за собой изменение всех остальных элементов, а следовательно, и системы в целом.

Применение системного подхода диктует необходимость сопоставлять психические явления не с частичными нейрофизиологическими процессами, а с их целостной структурной организацией. Новое экспериментальное направление — системная психофизиология — ставит своей задачей изучение систем и межсистемных отношений, составляющих и обеспечивающих психику и поведение человека.

В заключение приведу в вольной интерпретации высказывание врача, психолога, пережившего Холокост, автора логотерапии Виктора Франкла о том, что глобальный смысл — почему всё устроено так, как устроено — человеку неведом. То самое франкловское «склонить голову перед тайной». Однако дерзновенный человеческий разум штурмует всё новые горизонты, человек летит в космос, открывает новые планеты, изучает мозг и психику, наука не стоит на месте, и, кто знает, возможно, когда-то те вопросы, на которые сейчас нет окончательных ответов, будут изучаться в школе.

Рубрика

# НОВОСТИ НАУКИ

ТОП-5 исследований вселенной нашего мозга



**Вероника  
Симонова**

Ведущая рубрики

Психолог-консультант, сексолог,  
супервизор, супервизор-наставник,  
гипервизор ОППЛ,  
преподаватель  
Международного института  
психологии Смарт, член ОППЛ



## 01

### Переписать негативные переживания во сне

Учёные подробно описали способ ослабления памяти негативных воспоминаний с помощью реактивации позитивных воспоминаний во время сна. Техника, известная как целенаправленная реактивация памяти, не только уменьшила интенсивность переживаний по поводу негативных воспоминаний, но и усилила непроизвольное воспоминание положительных воспоминаний. В исследовании приняли участие 37 человек, которые страдали от авersiveных переживаний. Во время сна активность мозга изучали под контролем ЭЭГ (электроэнцефалограммы), где наблюдалась повышенная активность тета-волн головного мозга, что указывало на положительные переживания спящего. Результаты свидетельствуют о том, что **манипуляции памятью во время сна могут проложить путь к инновационным методам лечения травмы и эмоционального стресса.** Однако эта гипотеза требует дополнительного изучения, особенно в части долгосрочной эффективности и отдалённых побочных эффектов.

Подробно изучить статью можно здесь:

[Ссылка на статью](#)



## 02

### Вспомнить всё!

Можно ли восстановить память о событиях раннего детства? **Американские учёные провели более 400 сеансов с младенцами. Показывали им фотографии различных людей, предметов, параллельно изучали активность гиппокампа с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии.** Им пришлось изрядно попотеть, так как малыши не следуют инструкции, слабо фокусируют внимание и живут своей жизнью. Интересным открытием стало, что дети могут формировать память даже при краткосрочном контакте с объектом. Об этом свидетельствовала высокая активность гиппокампа. Зачем это изучать? Чтобы наконец проникнуть в механизмы формирования памяти у детей. Также в более широком смысле **загадочные механизмы памяти в раннем возрасте могут дать ключ к пониманию того, почему мы теряем память в процессе естественного старения или при неврологических заболеваниях, таких как болезнь Альцгеймера.**

[Ссылка на статью](#)

## 03

### Нейроны формируются и во взрослом мозге

Исследование, опубликованное в журнале Science, представляет убедительные доказательства того, что нейроны в центре памяти мозга, гиппокампе, продолжают формироваться и в пожилом возрасте. **Исследование, проведённое в Каролинском институте (Швеция), даёт ответы на фундаментальный и давно обсуждаемый вопрос о способности человеческого мозга к адаптации.**

Результаты показывают, что клетки-предшественники нейронов у взрослых особей схожи с клетками-предшественниками нейронов у мышей, свиней и обезьян, но есть некоторые различия в том, какие гены активны. Кроме того, наблюдались значительные индивидуальные различия: у одних взрослых людей было много клеток-предшественников нейронов, у других их почти не было. Наши находки дают важную информацию для понимания, как работает человеческий мозг и как он меняется в течение жизни. Исследование может повлиять на разработку методов регенеративной терапии, стимулирующих нейрогенез при нейродегенеративных и психических расстройствах.

[Ссылка на статью](#)



## 04

### Переломные моменты в развитии головного мозга

В ходе одного из самых масштабных на сегодняшний день исследований изменений нейронных связей от младенчества до старости **учёные выделили пять основных «этапов» развития человеческого мозга.** Этот вывод был сделан на основании изучения результатов сканирования мозга почти 4000 человек в возрасте от 1 года до 90 лет. Учёным это позволило составить карту нейронных связей и проследить, как они развиваются в течение жизни. Исследование выявило пять основных фаз, разделённых четырьмя ключевыми «поворотными моментами», **в которые организация мозга переходит на другую траекторию развития: в возрасте 9, 32, 66 и 83 лет.** «Понимание того, что структурное развитие мозга — это не непрерывный процесс, а скорее череда нескольких важных переломных моментов, поможет нам определить, когда и как его

проводящие пути становятся уязвимыми для нарушений». Выяснилось, что детский период развития длится с рождения до девяти лет, после чего наступает подростковый период, который в среднем продолжается до 32 лет, затем наступает период «раннего старения» примерно в 66 лет, а после 83 лет наступает период «позднего старения».

[Ссылка на статью](#)



## 05

### Интерфейс мозг-компьютер может преобразовать мысли в речь

**Настоящий прорыв в 2025 году произвёл новый интерфейс мозг-компьютер, который умеет расшифровывать внутреннюю речь человека, при этом система запускается только тогда, когда пользователь мысленно произносит ключевое слово.** Такой «пароль» не позволяет устройству случайно декодировать мысли, которые человек хотел бы оставить при себе. Устройство произвела китайская компания-стартап NeuroXess. Учёные приводят успешные результаты испытания устройства. Его имплантировали 21-летней пациентке, которая страдала тяжёлой формой эпилепсии и объёмным новообразованием в моторной области головного мозга. Стоит отметить, что уже спустя пару дней она смогла играть в настольный теннис и другие игры только силой мысли. Через две недели пользования операционной системой NeuroXess она научилась работать с приложениями вроде WeChat и Taobao, управляла системами «умного дома» и инвалидной коляской. Работа названа экспертами «технически впечатляющим и важным шагом» к созданию надёжных нейроимплантов для восстановления речи.

[Ссылка на статью](#)

[Ссылка на статью](#)

# Внимание! Конкурс

научно-исследовательских работ в рамках  
Фестиваля лучших практик студентов и выпускников  
«Маленькие шаги в большую науку»

4 июня 2026 года Международный институт психологии Смарт в рамках фестиваля проведёт конкурс научно-исследовательских работ, создающий условия для раскрытия творческих способностей студентов и выпускников института!

Конкурсные работы принимаются до 25 мая 2026 года в следующих номинациях:

## ☑ «Доклад»

Предполагает описание вашего прикладного исследования в сфере психологии и консультирования — анализ интересного клиентского случая или статистическое исследование (выборка от 20 человек) с выводами и рекомендациями.

## ☑ «Видеозапись мастер-класса по работе с клиентом или группой»

Предполагает предоставление отрывка видеозаписи от 7 до 15 минут с методическими комментариями.

## ☑ «Открытое занятие»

Предполагает демонстрацию техники с приглашённым клиентом или работу с мини-группой по запланированному запросу.

## ☑ «Цифровые технологии»

Предполагает демонстрацию опыта использования цифрового пространства, в том числе социальных сетей, онлайн-записей, искусственного интеллекта и чат-ботов в работе с запросами клиентов.

Подробнее о конкурсе [по ссылке](#). Шанс на победу есть у каждого.  
**Не упустите свой!**



## Хотите участвовать в таких конкурсах, но чувствуете, что не хватает знаний или уверенности?

В Международном институте психологии Smart мы готовим специалистов, которые не боятся исследовать, задавать вопросы и выходить на профессиональную орбиту.

### В 2,5 раза больше практики

Вы не просто учите теорию — вы применяете её на реальных клиентах, накапливая материал для исследований.



### Студенты получают поддержку от преподавателей —

кандидатов и докторов наук, опытных практиков и преподавателей вузов. Они помогают справиться с первыми трудностями и открывают пути для развития.



### Сообщество единомышленников

Обмен опытом, интервизии и супервизии с коллегами, которые тоже стремятся к профессиональному росту.



### Смарт-лаборатория —

площадка, где ваши идеи превращаются в полноценные исследования, публикации и выступления на конференциях.

С нами вы сможете не просто мечтать о победе в конкурсе, но и уверенно заявлять о себе в профессии.  
[Узнать подробности и подобрать программу.](#)



# ГАЛАКТИКА «ИНТЕЛЛЕКТ»:

СОЦИАЛЬНЫЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
И ИСКУССТВЕННЫЙ

Вероника  
Симонова

---

Психолог-консультант, сексолог,  
супервизор, гипервизор,  
сертифицированный специалист  
ЭОТ, КСТ-психолог, преподаватель  
Международного института  
психологии Смарт, член ОППЛ



## Почему разговор об интеллекте снова в центре внимания?

Если изучить тренды последних лет, то мы увидим бурный рост популярности и количества открытий в нейропсихологии, развитии искусственного интеллекта (ИИ), который проник уже в самые, казалось бы, консервативные отрасли нашей жизни.

Алгоритмы машинного обучения участвуют в диагностике заболеваний, подборе персонала, обучении, консультировании, анализе больших массивов данных. На этом фоне психологическое сообщество всё чаще задаётся вопросами: **что именно мы называем «интеллектом»? В чём специфика человеческого интеллекта по сравнению с искусственным? Зачем нам, психологам, знать все эти формы и почему они важны для профессии психолога сегодня?**

В этой статье был использован ИИ, но не для написания, а в качестве интервьюера. Он с удовольствием рассказал нам о своих слабостях. Впрочем, об этом позже.

Итак, рассуждаем. Пойдём по линии времени от самого раннего периода к дню сегодняшнему, параллельно выясняя для себя важные грани этого понятия.

Начнём с определения. Что же такое «интеллект» с точки зрения выдающихся психологов? Ещё Цицерон говорил про «интеллект» как про «способность понимать». Однако с тех пор этот термин стал более объёмным.

Обратимся к **теории когнитивного развития Пиаже**. Он рассматривал «интеллект» как **функциональное единство познавательных психических процессов, которое обеспечивает адаптацию человека к условиям жизни за счёт добывания новых знаний**. Пиаже уточнял, что важная особенность этих знаний — их объективность, неоспоримость. Образцом могут служить логические рассуждения и выводы.



**Л. С. Выготский:** *«Отношение мысли к слову есть прежде всего не вещь, а процесс, это отношение есть движение от мысли к слову и обратно — от слова к мысли».*

Обратимся к трудам Л. С. Выготского. С точки зрения его культурно-исторической традиции интеллект рассматривается не как «мощность вычислителя», а как функция психики: способ ориентироваться в действительности, строить значения, удерживать цель и преобразовывать способы действия в меняющихся условиях.

В культурно-исторической традиции Л. С. Выготского этот тезис получает особую конкретность: человеческое мышление формируется и работает через посредничество знаков, в первую очередь слова. Поэтому интеллект нельзя свести к набору операций вне культуры и общения.

**Л. С. Выготский считал:**  
*«За мыслью стоит аффективная и волевая тенденция... Действительное и полное понимание чужой мысли становится возможным только тогда, когда мы вскрываем её... аффективно-волевою подоплёку».*

То есть получается, что интеллект человека проявляется не только в результатах решения задач, но и в процессе смыслообразования, в способности перестраивать понимание, выбирать точку зрения и согласовывать её с другими. При этом у человеческого интеллекта есть мотивационная «изнанка»: мысль включена в систему переживаний, целей и отношений.

Тогда у нас с вами возникнет вполне закономерный вопрос: «Что же мы измеряем тестами на IQ, если интеллект нельзя свести к набору операций вне общения?». Нам стоит внимательнее взглянуть на тесты А. Бине, Д. Векслера, Г. Айзенка. Все они разрабатывались для определения умственных способностей на вычислительных функциях, логических построениях и т. д.

Т. В. Черниговская, советский и российский учёный в области нейронауки, психолингвистики и теории сознания, в одном из многочисленных интервью дала очень чёткий ответ на этот вопрос:

*«Тест IQ измеряет в основном способность к счёту и не является показателем общего интеллекта или способностей. То есть, если я не смогу что-то посчитать в нём, это не означает, что я глупа».*

Получается, что с нашей с вами позиции целесообразно различать, но не отделять виды интеллекта: общий (когнитивный) интеллект, который отвечает за регуляцию и организацию мышления, социальный интеллект, позволяющий понимать людей и ситуации взаимодействия, эмоциональный интеллект, который помогает перерабатывать эмоциональную информацию в мышлении и поведении. Однако искусственный интеллект мы всё-таки отделим как особый вид технических систем, имитирующих отдельные интеллектуальные функции.



### Социальный интеллект: интеллект в ткани общения

В 20-е годы прошлого века Эдвард Ли Торндайк сформулировал термин «социальный интеллект». Произошло это в Америке. Самое интересное, что до сих пор доподлинно неизвестно, что именно Торндайк работал над этим термином. Он был бихевиористом, как и большинство учёных-психологов того времени. Проводил эксперименты на животных, внёс огромный вклад в развитие своей школы. А ещё он впервые опубликовал статью в ежемесячном журнале Harper's Magazine. Статья называлась «Intelligence and its use» и была посвящена социальному интеллекту. И это была его единственная работа на эту тему. Он описал «социальный интеллект» как способность понимать и прогнозировать поведение людей в разнообразных жизненных ситуациях, а также распознавать их намерения, чувства и состояния по поведению, высказываниям и невербальным признакам.

Важно отметить, что социальный интеллект — это способность считывать и обрабатывать не прямые «данные». Смысл сообщения зависит от контекста, роли, норм, ожиданий, статуса, истории отношений, а иногда и от того, что намеренно не сказано. То есть помимо того, что мы наблюдаем за тем, с кем у нас сейчас происходит коммуникация, мы строим и проверяем гипотезы о ситуации, отвечая на вопросы: «Что здесь на самом деле происходит?», «Какая истинная цель моего собеседника?», «Что он мог иметь в виду, когда высказывал эту фразу?» Очень похоже на работу психолога, не правда ли?

Позже были созданы тесты на измерение уровня развития социального интеллекта. Например, тест Дж. Гилфорда, где социальный интеллект — способность понимать и прогнозировать поведение людей в разных житейских ситуациях, распознавать намерения, чувства и эмоциональные состояния человека по невербальной и вербальной экспрессии.

### Эмоциональный интеллект: от эмоций и чувств к саморегуляции

Термин «эмоциональный интеллект» был сформулирован П. Сэловеем и Дж. Майером в 1990 году, совсем недавно по меркам науки, и сразу же получил широкую известность. Чтобы не уходить в публицистику и оставаться в научном поле, разберём составляющие эмоционального интеллекта. Восприятие, идентификация и выражение эмоций — способность распознавать эмоции в себе, других людях, произведениях искусства; использование эмоций для облегчения мышления — способность направлять эмоции на решение задач, использовать разные настроения для различных видов деятельности; понимание и анализ эмоций — способность к категоризации эмоций, пониманию их причин, переходных состояний и комплексных чувств; сознательное управление эмоциями — способность регулировать собственные эмоции и влиять на эмоции других для достижения целей.

То есть эмоциональный интеллект — это не только распознавание эмоций, но и управление ими для достижения каких-либо своих целей.

Рассматривая эмоциональный интеллект, не стоит упускать из внимания вклад российских учёных. Например, Д. В. Люсиным был выделен межличностный эмоциональный интеллект, для которого характерны понимание эмоций другого человека через внешнее проявление эмоций; понимание эмоций других людей на уровне интуиции без их вербализации; способность к управлению эмоциями окружающих. И внутриличностный эмоциональный интеллект, для которого характерны осознание, правильное распознавание и идентификация собственных эмоций и чувств; понимание причин возникновения данных эмоций и способность индивида их вербально описывать; способность к контролю экспрессии.

**Отечественные психологи А. С. Петровская и А. В. Карпов рассматривали эмоциональный интеллект в рамках метакогнитивизма. По мнению авторов, эмоциональный интеллект является метапроцессуальным феноменом.** «Это образование является одновременно когнитивным (с точки зрения познания индивидом своих эмоций и чувств других людей) и регулятивным (позволяющим субъекту регулировать собственные эмоциональные процессы и контролировать эмоции окружающих)». Современные исследования показывают, что эмоциональный интеллект связан не столько с общим IQ, сколько с навыками эмоциональной саморегуляции и рефлексии. В образовательных программах подготовки психологов всё чаще акцент делается на развитии этих компетенций через практику, супервизию и личную терапию.

**Обсуждая интеллект человека, было бы серьёзным упущением не упомянуть работу Говарда Гарднера «Теория множественного интеллекта». Она появилась в 1983 году.**

**Любопытно, что, помимо уже известных нам видов интеллекта, он выделил ещё пять. И вот что у него получилось:**

- Лингвистический (умение владеть словами и языком)
- Логико-математический (навыки логики, рассуждений и/или чисел)
- Телесно-кинестетический (умение контролировать движения тела, спорт, танцы и т. д.)
- Визуально-пространственный (умение обращаться с изображениями, пространственным суждением и/или головоломками)
- Музыкальный (умение владеть звуком, ритмом, тоном и музыкой)
- Межличностный (умение общаться с другими / относиться к другим)
- Внутриличностный (навыки самопознания, рефлексии и т. д.)
- Натуралистический (умение понимать / относиться к миру природы)

Автор утверждает, что любой вид интеллекта можно развить в процессе обучения и эта модель может стать мощным фундаментом для тех, кто занят в сфере образования.

**Искусственный интеллект (ИИ): имитация функций и границы смысла**

И вот мы подбираемся к самому обсуждаемому на сегодняшний день виду интеллекта. Сегодня он бурно развивается, на него возлагается множество надежд и ожиданий, а сколько страхов и пересудов о том, что скоро он заместит большинство работников практически во всех сферах жизнедеятельности человека.

Стоит ли нам, психологам, впадать сейчас в панику? Давайте проанализируем. Кстати, для того чтобы разбирательство было честным, я привлекла к созданию этой главы сам ИИ.

Итак, ИИ — это набор технологий, которые позволяют системе выполнять задачи, традиционно считающиеся интеллектуальными: распознавать образы и речь, находить закономерности в данных, генерировать тексты, классифицировать и прогнозировать. С психологической точки зрения важно не смешивать результаты с механизмом: ИИ может демонстрировать высокий уровень успешности в отдельных задачах, не обладая человеческой субъектностью, мотивацией и переживаемым смыслом.



**Т. Ю. Базаров:** «Никогда никакой компьютер не заменит человеческого мозга... искусственный интеллект — это метафора быстрых вычислений».

Почему Тахир Юсупович так уверенно об этом говорит? Пожалуй, мы уже успели с вами убедиться, что интеллект человека — это не только выполнение определённых, даже самых сложных операций. В то же время, если у нас с вами есть задача обработать большой массив данных, сделать множество раз одну и ту же монотонную операцию (например, обработка и сортировка входящих звонков, заявок и множество других задач), то в этих ситуациях ИИ незаменим.

В чем же слабость ИИ?  
Для ответа на этот вопрос  
я использовала интервью  
и привлекла три ИИ: GigaChat,  
ChatGPT, DeepSeek. Задала  
им одинаковый вопрос:  
*«Почему ИИ не является  
интеллектом с точки зрения  
психологии?»*

**GigaChat** искренне написал,  
что ИИ не хватает сознания,  
эмоциональной составляющей,  
у него ограничена воля, ограничен  
творческий потенциал, он зависит  
от программирования.

**ChatGPT** добавил к ответу GigaChat,  
что у ИИ нет направленности  
на предмет, собственных целей  
и ценностей, он запрограммирован,  
нет развития как психического  
процесса в психосоциальной среде.  
И добавил важную оговорку:  
«Сказать: „ИИ не интеллект“ — это  
не значит „ИИ глупый“. Правильнее:  
ИИ — инструмент, который  
показывает интеллектуально-  
подобное поведение,  
но в психологическом смысле ему  
обычно не приписывают интеллект  
как психическое качество субъекта,  
потому что нет сознания,  
субъективного смысла, собственной  
мотивации, личностного развития  
и воплощённого жизненного опыта».

**DeepSeek** согласился с собратьями  
и добавил важный итог: «Психология  
рассматривает интеллект не как  
вычислительную мощь, а как  
функцию живого, чувствующего,  
телесного и социального существа,  
решающего задачи для адаптации  
и выживания».

ИИ же — это симуляция результатов  
интеллектуальной деятельности без  
наличия самого процесса  
переживания, понимания и  
мотивации. Как сказал философ  
Джон Серль в своей «Китайской  
комнате», ИИ «прекрасно  
манипулирует символами, но не  
понимает ни одного из них».



*«... Дело не в скорости подсчётов.  
Есть смыслы, которые в подсчётах  
не стоят» (Т. Ю. Базаров).*

### Можно ли говорить о противостоянии ИИ и человеческого интеллекта?

Метафора «противостояние»  
удобна для медиа, но для  
научной психологии она  
неточна. Скорее, нам с вами  
больше подойдёт идея о  
перераспределении функций:  
ИИ берёт на себя операции, где  
важны скорость, память,  
перебор вариантов и  
статистическое обобщение;  
человек сохраняет ведущую  
роль там, где требуется смысл,  
ответственность, этический  
выбор, мотивация и глубокое  
социальное понимание.

В прикладном плане конкуренция  
возникает не между «двумя  
интеллектами», а между  
практиками: как организована  
работа, кто формулирует задачу,  
кто несёт ответственность за  
последствия и как устроены  
контурные контроля.

Если всё же отвечать на вопрос  
«кто победит», то в большинстве  
реальных областей победит связка  
«человек + ИИ»: инструменты  
расширяют возможности  
специалиста, но не снимают с него  
функции постановки целей, оценки  
адекватности и нравственной  
ответственности. А там, где люди  
пытаются заменить смысл  
вычислением, «победа» ИИ  
окажется иллюзорной: система  
даст результат, но цена ошибки  
будет оплачена человеком  
и социальными отношениями.

Говоря об альянсе «человек + ИИ»,  
стоит поделиться с вами  
любопытными результатами  
исследования на 17 000  
респондентов, которые общались  
с чат-ботами — компаньонами.  
Результат заставляет задуматься.  
В частности, исследователи говорят  
о том, что чат-боты могут  
копировать основные механизмы  
человека: близость, включая  
эмоциональную мимику,  
аффективную синхронность  
и отзывчивую валидацию.  
Эти же шаблоны взаимодействия  
ботов помогают объяснить, почему  
пользователи привязываются  
к компаньонам с ИИ. В то же время  
те же самые возможности  
сопряжены с рисками. Когда  
чат-боты отражают негативные  
или трансгрессивные эмоции  
пользователей без ограничений,  
они проявляют эмо-традиционное  
подхалимство, форму  
неадаптивного поведения, которая  
может размывать границы или  
углублять зависимость.

Поэтому человечеству предстоит  
большой путь и взаимные  
«притирки», чтобы выстроить  
предсказуемые безопасные  
отношения с ИИ.



# КОСМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Как готовят космонавтов к полётам в космос?

Лидия Ващенко

Практикующий психолог,  
ДПДГ-терапевт

Героиня интервью  
Анна Лучник

Кандидат психологических наук,  
юнгианский психолог, член РПО,  
специалист в области  
эриксоновского гипноза





Дождь барабанил по крыше, смывая вместе с пылью планы на день рождения. Анна смотрела в окно, и настроение её соответствовало погоде: «Бу-бу-бу-бу-бу, почему всё вот так?» Шашлык отменялся.

В этот момент зазвонил телефон. Звонок был необычный — с лёгкой, едва уловимой задержкой, как эхо из другого мира.

— Аня, с днём рождения!

— Спасибо, — ответила она машинально, только мгновение спустя осознав, что звонил старый друг прямо из космоса.

— Ну, как у тебя настроение?

— Да у нас дождь, — не удержалась она. — Шашлык отменяется.

На том конце, за сотнями километров над планетой, в металлической тишине корабля человек тихо рассмеялся.

— А знаешь, Аня, — сказал он. — Я здесь дождь слушаю в записи.

Тишина на линии повисла густая и осмысленная. Анна замерла, глядя на бегущие по стеклу струи.

В этот момент дождь перестал быть проблемой. Он стал роскошью: ведь есть те, кто сейчас отдал бы многое за этот стук капель по стеклу, за запах мокрого асфальта.

С той минуты для Анны перестала существовать плохая погода.

Анна родилась и выросла в Звёздном городке, среди людей, для которых космос был не далёкой мечтой, а ежедневной работой. В семье она стала третьим поколением «тех, кто готовит космонавтов». Дедушки, родители, тётя. Не психологи, а люди, «завязанные» под эту структуру.

«Быть в космической отрасли не было моей мечтой, потому что я её с детства знала, — вспоминает Анна. — То есть я бывала у родителей на работе, ещё маленькой облазила обе станции — „Мир“ и МКС, макеты, на которых тренируются космонавты. Умела пристыковать корабль „Союз“ к станции. Благодаря родителям была возможность со всем познакомиться, и с инженерной частью в том числе».

Поэтому она и не стремилась в космос специально. Зачем стремиться туда, где ты уже есть? Её личный путь к звёздам оказался не прямым, а с чередой резких, почти случайных поворотов.

Первый крутой вираж случился сразу после школы. Уже поступив на специальность в сфере туризма, она через какое-то время вдруг поняла, что хочет быть психологом. Причём психология Аню интересовала не детская и не клиническая. Она начала ездить по вузам Москвы, искать подходящие программы. И вышла на психологию труда, эргономику, инженерную психологию, которая полностью отвечала её интересам.

Она отучилась, углубилась в науку, защитила кандидатскую. И... совершила второй неочевидный поворот. Вместо того чтобы идти в космическую отрасль по готовому семейному следу, она ушла в электроэнергетику. На три года. Эти три года стали для неё жёсткой, но бесценной школой мастерства: отбор персонала, тысячи часов лекций, более тысячи человек, пропущенных через собеседования. Но настал момент, когда Анне захотелось, оставаясь в психологии труда, найти что-то новое, где можно применить свои знания.

Только после этого она посмотрела в сторону космоса.

*«Космос предоставляет уникальные возможности, — объясняет она, — поскольку там можно наблюдать за специалистом в лонгитюде. С момента отбора до момента первого полёта, второго, третьего... И это не конвейер из людей, которых ты едва вспомнишь потом, а прицельно-точечное взаимодействие».*

С таким багажом и с таким видением её взяли легко. Молодая, но уже с большим опытом специалиста с железным резюме из энергетики и фамильной причастностью к делу. Так Анна оказалась в Центре подготовки космонавтов, то есть научно-исследовательском центре. Там были и наука, и практика. По словам Анны, работа «очень классная и очень интересная». Её вселенная сузилась до размеров человека, который должен выживать и работать в безвоздушном пространстве.

Когда мы слышим о подготовке к космическому полёту, на ум приходят центрифуги, скафандры и сложные тренажёры. **А что же делают психологи?**

**Работа начинается с отбора — первого и самого сурового испытания для мечтателей о космосе. К психологам кандидаты попадают после предварительного медицинского одобрения, и этот этап становится решающим.**

*«Целый день тестирование, собеседование. Но на самом деле работа по отбору в этой точке не заканчивается, — объясняет Анна. — Мы сопровождаем и все другие этапы, смотрим за человеком. Как он проявляется на физкультуре, на экзаменах по техническим дисциплинам».*

Психологическое заключение — это первый мощный фильтр. Если по нему человек не проходит, дальнейшая дорога для него закрыта. Таким образом, психолог берёт на себя ответственность за первоначальный, но ключевой отсев, экономя время и средства системы.



Успешно прошедшие отбор, попадают в двухгодичный «интенсив» общекосмической подготовки, по результатам которой они могут получить статус космонавта-испытателя. Здесь роль психолога усложняется и становится двойственной. С одной стороны, психолог остаётся «выпуклым глазом» — профессиональным наблюдателем, который смотрит, анализирует, диагностирует. Он посещает занятия на тренажёрах, следит за успехами в учёбе, взаимодействует с инструкторами, продолжая оценивать готовность кандидата. Но параллельно начинается работа поддержки. Теория из лекций по психологии стресса или групповой динамики оживает не в классе, а в экстремальных условиях.

**Например, на парашютной подготовке психолог видит не абстрактные «признаки тревоги», а реальный страх в глазах человека перед прыжком. И здесь, на месте, может напомнить о дыхательных техниках, превращая сухую теорию в инструмент спасения.**

Или на зимнем «выживании» в лесу, где отрабатываются навыки экстремальной командной работы, психолог наблюдает, как формируется неформальная иерархия, кто берёт на себя лидерство, а кто умеет грамотно подчиниться. *«У космонавта задача — и суметь взять лидерскую позицию, и уметь подчиниться»*, — подчёркивает Анна.

Особый вызов — работа с уже сформированными экипажами. Поскольку психологи не участвуют напрямую в их составлении, их задача — помочь иногда не самым совместимым людям найти общий язык перед полугодовой изоляцией в замкнутом пространстве корабля. **«Выйти из роли диагноста уже в доверительную позицию — это работа. Это прямо задача»**, — говорит Анна, описывая главный профессиональный парадокс своей работы: **необходимость балансировать между оценкой и помощью.**

Когда подготовка завершена и начинается полёт, работа психолога не прекращается. Он становится связующим звеном, доверенным лицом на Земле.

«Это нормальная история, когда ты можешь идти делать свои обычные дела в воскресенье, а тебе звонок из космоса», — делится Анна.

Космонавты могут позвонить, чтобы «просто поговорить», поделиться переживаниями или попросить мягкой поддержки. Такое общение возможно только благодаря многолетнему контакту и глубокому доверию, построенному за годы подготовки.

За время работы у Анны накопилось немало историй. Смешных, грустных, вдохновляющих. Среди множества есть две любимых. Первая — про дождь в день рождения. Вторая — про большой палец.

Один космонавт рассказывал ей о грузе земных проблем, которые настигают даже на орбите: «Вот, знаешь, если отлететь от иллюминатора чуть подальше... и выставить вот так вот большой палец вперёд, а другой глаз вообще закрыть, то Земля этим пальцем закрывается. Такая она маленькая становится. И проблемы как будто тоже уменьшаются».

Это был не детский трюк, а осознанная техника выживания. Груз земных проблем, тревог, нерешённых дел мог настигнуть и на высоте 400 километров. И тогда — отплыть, выставить палец, прикрыть глаз. И Земли нет. Можно чуть-чуть отдалиться, передохнуть.

**Простая, почти гениальная метафора управляемой диссоциации. Не убежать от проблемы, а на время усилием воли убрать её из фокуса, чтобы сохранить силы. Психологическая защита высшего пилотажа, рождённая в тишине невесомости.**

Есть ещё смешная история про обратную адаптацию. Мозг, проведя месяцы в невесомости, перестраивался.

— Там другой тип взаимодействия с предметами. Можно что-то бросить изо всей силы, а оно медленно, плавно полетит. Так вот история знакомого космонавта: «Я, уже на земле, по привычке беру вилку и кидаю. И, понимаешь, она летит не



так, как должна! Чудом не в глаз коллеге прилетела».

Или недоумение от гравитации: «Когда что-то падает... там же оно зависает... А здесь оно берёт и падает. Да что ж такое!»

— У меня как раз тогда активно пошла работа с тем, чтобы тренировать замедленность. А в профессии космонавта самое сложное — это ожидание. Потому что от момента отбора до полёта может пройти от 5 до 13 лет.

Представьте: быть выбранным из лучших, пройти адскую подготовку, быть готовым к подвигу — и ждать. Год, три, пять, десять. Ждать, не сгорая, не теряя готовности, сохраняя веру и форму. «Умение ждать — это один из самых крутых навыков», — заключает Анна. Это умение позволять времени течь, не пытаясь его разорвать, стало её главным профессиональным и человеческим подарком от космоса.

И всё-таки Анна ушла из космической сферы. Потому что главное для неё — развитие, поиски нового, желание соприкоснуться с другой гранью профессии. Сейчас Анну увлék юнгианский анализ, глубина работы с архетипами и символами. «Я в него влюбилась конкретно». Частная практика пошла в гору, требуя всё больше времени и сил, и космос пришлось оставить.

«Получилось так, что я пришла к той точке, когда нужно выбирать. Но это было непросто, меня тяжело отпускали».

Разрывать многолетние связи, выстроенные не просто по службе, а на уровне глубокого человеческого доверия, было мучительно. Космонавты звонили, были даже те, кто в космосе в тот момент находился, говорили: «Не надо, не бросай нас». Анна по-человечески и не бросила, просто перешла в новый этап. Телефон иногда всё ещё звонит. И в трубке, как и много лет назад, может звучать голос, преодолевший тысячи километров пустоты. Не за оценкой, не по протоколу. А просто чтобы поговорить.



## Отношения

# КОСМОС ОТНОШЕНИЙ: ПОЧЕМУ «ТИПИРОВАНИЕ» ПАРТНЁРОВ ПРИВЯЗАННОСТЬЮ НЕ ВСЕГДА УМЕСТНО?

## Ирина Кузина

Практикующий психолог, специальный психолог, АСТ- и CFT-терапевт, преподаватель психологии, член АКПН и ОППЛ

В последние годы теория привязанности получила большое распространение: людям стало важно больше понимать про себя и своё умение строить отношения. Теория привязанности рассказывает, каким образом формируются те или иные паттерны отношений.

**Привязанность в более «простом» варианте — это прочная эмоциональная связь между людьми; в более широком психологическом смысле — способность вести себя определённым образом, чтобы поддерживать близость со значимым человеком.**

Теория привязанности отсылает нас к первым важным отношениям: детско-родительским. В идеальном варианте младенец получает любовь, внимание и заботу

от родителей, которые реагируют на его потребности: крик, движение, плач. А часто и предвосхищают их, проверяя, голоден ли ребёнок, сухой ли у него подгузник. Такой младенец растёт в условиях надёжности и безопасности.

Но, к сожалению, бывает, что не всё идёт как должно. Например, младенец может долго плакать, прежде чем мама или папа обратит внимание, или заходиться криком, но в итоге оставаться незамеченным. Или расти в условиях непредсказуемости: сегодня я заплакал — и мама подошла, а завтра — нет.

Здесь и закладываются первые «привычки» вести себя определённым образом с близкими людьми. Согласно классической теории Джона Боулби, Мэри Эйнсворт

и их последователей, можно выделить четыре типа привязанности, в соответствии с которыми ребёнок сначала строит отношения с родителями, а затем, уже будучи взрослым, с другими людьми.

## 01

**Надёжный тип** предполагает, что ребёнок получает от родителей всё необходимое, они любят его и заботятся о нём, удовлетворяют его потребности. Ребёнок привыкает: *«Я могу быть собой и положиться на родителей, они рядом»*. Уже став взрослым, он скорее будет устойчив в отношениях, способен как принимать заботу, так и оказывать её; готов быть предсказуемым партнёром. Если рассматривать «космическую» аналогию, можно представить планету и спутник, которые существуют в обоюдном согласии и стабильности, без зашкаливающей зависимости друг от друга или ощущения неравенства. Но, конечно, это не означает, что надёжный партнёр обязан оставаться в одних отношениях на всю жизнь.

## 02

**Тревожный тип** связан с чувством небезопасности и внутренней неуверенностью: *«Меня нельзя любить, меня обязательно бросят»*. Ребёнок с тревожным типом привязанности, вероятнее всего, рос в условиях неопределённости (как себя поведут родители, не оставят ли) или сталкивался с длительным отсутствием/утратой родителя, прерыванием контакта, был лишён заботы. Он привык бояться, что близкий взрослый вот-вот уйдёт, и при этом убеждён, что это обязательно случится.

Такой человек в дальнейшем скорее будет склонен проверять партнёра, ожидать от него постоянного обмана, ревновать и при этом очень резко реагировать на любую дистанцию, желая проводить всё время вместе. Аналогия из «космоса»: планета под постоянным гнётом другой, которая давит, хочет слияния, обрушивает «метеоритный дождь» (вопросы, тревоги), постепенно «съедая» ресурсы.

## 03

**Избегающий человек**, напротив, склонен сторониться близких отношений: ведь однажды он получил подтверждение, что «полагаться можно только на себя». Ребёнок с избегающим типом, вероятно, сталкивался с пренебрежением со стороны близких взрослых, холодностью, равнодушием, перекладыванием ответственности — ему пришлось рано взять ответственность за себя и, возможно, за других членов семьи. В дальнейшем такой человек может или в принципе избегать отношений, или внезапно выходить из них, постоянно отдаляясь от партнёра, сохраняя безопасную для себя дистанцию, а на любое сближение реагировать остро, не допуская подлинной близости. Подходящая метафора — комета, которая стремительно удаляется, но затем может вернуться, двигаясь по своей траектории (и вскоре снова исчезнуть).

## 04

**Тревожно-избегающий тип** — это сочетание тревожных и избегающих тенденций. Он скорее сформируется у ребёнка в крайне неблагоприятной обстановке: например, если родители были непредсказуемы и опасны, применяли различные виды насилия по отношению к ребёнку, страдали зависимостью или психическим расстройством. Такой человек в дальнейшем, находясь в отношениях, может испытывать одновременно огромную потребность в близости и огромный страх, что эта близость случится; метаться от желания быть с партнёром всегда до потребности немедленного бросить его в тот же день. Пожалуй, самой уместной космической аналогией здесь могла бы быть спонтанная и разрушительная солнечная активность: когда «вдруг» происходит взрыв и выброс энергии, на поверхности Солнца образуются пятна, и этот процесс невозможно предугадать.



Теория привязанности действительно очень важна: она описывает фундамент детско-родительских отношений, отражает необходимость родителей (или замещающих родительских фигур) распознавать и удовлетворять потребности ребёнка, а для многих уже взрослых людей понятно объясняет их привычный механизм отношений и выбор партнёров.

Однако желание ясности (совершенно нормальное для любого человека) может приводить к чрезмерному и неосторожному использованию терминов, а это, в свою очередь, к стигматизации. Поэтому так важна критичность мышления и информационная гигиена. Конечно, это вопрос не к авторам теории привязанности, а к нам.

**Что я имею в виду?** Немало статей посвящено тому, как «строить отношения с избегающим», «что делать, если ты тревожный партнёр», «где найти надёжного мужчину». И хотя определённая польза в этих статьях есть, человек всё же сложнее и объёмнее любых типологий.

Современные концепции привязанности (Патриция Криттенден и её последователи) значительно расширяют представления о ней. **Сейчас скорее речь идёт не о «типах» привязанности, а о разных стратегиях, которые один и тот же человек может выбирать в зависимости от ситуации и отношений.**

Когда мы жёстко типизируем человека и ожидаем от него определённого поведения, то упускаем из виду множество других факторов. Может ли партнёр быть с большей вероятностью тревожным и проявлять это во всех отношениях? Да, но его тревожные стратегии тоже могут быть разными (например, не только ревность и подозрительность, но и стремление угодить партнёру, подстроиться под него, чрезмерно заботиться).

Может ли партнёр быть более тревожным в одних отношениях и более надёжным в других? Да, может. Собственно, в этом случае он задействует разные стратегии привязанности в зависимости от условий жизни, своих личностных особенностей и человека рядом.

Эта концепция помогает глубже увидеть трёхмерную картину жизни человека и его отношений, а не пытаться повесить ярлык «он тревожный» или «он избегающий». Но также важно сказать, что классическая теория привязанности не теряет своей значимости, а просто становится более широкой.

**Желание чётко типировать других может приводить к стереотипам и сложностям в поиске партнёра.** Например, довольно многие негативно отзываются об «избегающих людях», потому что пострадали в отношениях с ними. В свою очередь, «быть тревожным» — значит получать много раздражения «ты невыносим(а)», «ты слишком ревнивый/ревнивая», «с тревожником нужно много терпения».

Казалось бы, это работает как предупреждение, чтобы быть готовым и понимать, чего ожидать. Но в то же время огромные группы людей оказываются увешаны ярлыками («не связывайтесь с избегающими», «отношения с тревожным — это ужас»), из-за чего, собственно, близость и не устанавливается. Будто проще быть одному, чем вообще попробовать с кем-то строить отношения.

**Многие изучают через теорию привязанности своих партнёров и транслируют определённые идеи, толком не вникая и не задумываясь об их чувствах: «Ты так делаешь, потому что ты избегающий», «Ты не доверяешь мне, потому что ты тревожная».** Или же это делает сам человек, нарекая себя тем или иным типом привязанности («Ты же знаешь, что я тревожная, почему ты постоянно так со мной поступаешь?», «Ты же понимаешь, что я избегающий, чего ты от меня хочешь?»).

Есть ли в этом польза? Безусловно, если помогает лучше понять себя, партнёра и наладить отношения («Хорошо, у тебя есть избегающие стратегии, и я понимаю, как вести себя в определённых ситуациях»).

В свою очередь, пользы нет, если за попыткой обозначить тип привязанности скрывается полное непонимание друг друга, нежелание идти на контакт и компромисс.

Более того, в отдельных случаях это может приводить к самообману («Он просто избегающий, мне нужно найти к нему подход», хотя на самом деле партнёр уже давно демонстрирует красные флаги) или газлайтингу («Ты ревнивая, потому что тревожная», хотя на самом деле поводы для ревности у женщины были, и партнёр так пытается переложить на неё ответственность).

Также типирование часто стимулирует чёрно-белое мышление: и условно надёжный партнёр становится абсолютным добром, а избегающий или тревожный — тем, кого нужно сторониться. И желание найти того самого, «идеального надёжного» напоминает сказку о принце, который должен прийти за принцессой, спасти её из плохих

условий и стать опорой на всю жизнь. Но это больше похоже именно на иллюзию, а не на готовность воспринимать партнёра как живого человека, со своими трудностями и недостатками.

В этом случае ожидания могут бежать впереди: и если человек, казавшийся надёжным, вдруг поведёт себя «не так» (например, отдалится на время, вступит в конфликт, случайно скажет что-то обидное или заденет), это будет ощущаться как двойное разочарование. Как же так, ведь он выглядел надёжным партнёром! Будто у него нет права на ошибку или несовершенство.

**Значит ли это, что нужно удалять все статьи про типы привязанности и переставать вообще опираться на эту теорию? Конечно, нет. Но включать критическое мышление и не пытаться полностью описывать своё поведение, поведение партнёра и ваши отношения только через несколько терминов определённо стоит.**

В конце концов, независимо от преобладающих стратегий привязанности, каждый человек может хотеть или не хотеть отношений — и при этом заслуживает близости, внимания и любви. А как биопсихосоциальные существа, мы исследуем свою привязанность и умение её строить только в контакте с другими людьми.



# НАСТОЯЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ОТНОШЕНИЯМ — КАК ОПЫТНЫЙ АСТРОНОМ

Он знает законы движения, но всегда помнит, что за каждым объектом — своя уникальная траектория, своя история притяжения и отдаления.

В Международном институте психологии Смарт есть программа, которая учит именно этому — видеть за теорией живых людей, их истории, боли и ресурсы.



# Курс «Семейный психолог»



12 месяцев погружения в системное понимание семьи и пары



Освоение современных подходов: ЭФТ, нарративная практика, работа с семейными кризисами



Практика с первых месяцев: отработка навыков в тройках, супервизии, анализ реальных кейсов



Возможность начать консультировать ещё в процессе обучения

Мы не учим навешивать ярлыки. Мы учим видеть целостную картину и помогать семьям и парам находить путь друг к другу.

Станьте специалистом, который действительно помогает. А не тем, кто просто знает типы привязанности.

Узнайте подробности [по ссылке](#).





# В НЕВЕСОМОСТИ: КАК ЖЕНЩИНЕ ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД

## Евгения Асеева

Аналитический, кризисный,  
семейный психолог, писатель,  
эксперт-преподаватель  
Международного института  
психологии Смарт, член ОППЛ

В номере, приуроченном ко Дню космонавтики, мы говорим о невесомости не только космической, но и жизненной. О том состоянии, когда земля уходит из-под ног, а привычные ориентиры перестают работать. В этой статье я использую метафору невесомости для женского переживания развода как выхода в открытый космос личной истории.





## Что делать, когда гравитация перестаёт действовать?

Если в космосе невесомость — это желанное состояние, к которому готовятся годами, то в жизни она, как правило, наступает нас внезапно. Ещё вчера был брак, общие планы, уют семейного быта, а сегодня — пустота. Женщина, переживающая развод, оказывается в ситуации, где ей больше не на что опереться: привычные опоры исчезли, а новые ещё не сформировались.

Психологическая наука сегодня рассматривает развод не просто как юридическую процедуру, а как процесс горевания — переживания глубокой утраты. Как пишут исследователи, развод представляет собой «социальную смерть» семейной системы.

И горе здесь уже не метафора, а реальный психологический процесс, требующий времени, терпеливой внутренней работы и большого количества поддержки. Женщина оказывается в новой, как космическое пространство, среде, где ей предстоит заново научиться двигаться, дышать и, главное, верить, что твёрдая почва под ногами снова появится.

## Что делать, когда гравитация перестаёт действовать?

В рамках диссертации, посвящённой психологическим особенностям переживания развода женщинами, я провела исследование, которое выявило ряд интересных закономерностей. В нём участвовали 94 женщины в возрасте от 26 до 48 лет, пережившие развод от 3 месяцев до 4 лет назад. Оценивались ключевые психологические параметры: эмоциональный интеллект (способность понимать и управлять эмоциями), жизнестойкость (устойчивость к стрессу, вовлечённость, контроль и принятие риска), посттравматический рост (позитивные личностные изменения после кризиса), копинг-стратегии (способы совладания со стрессом) и субъективное качество жизни. Именно эти ресурсы определяют,

насколько успешно женщина пройдёт путь от дезориентации к обретению новой опоры.

Исследование очень явно показало, что у женского проживания постразводного кризиса есть свои особенности. И дело не столько в экономических или социальных последствиях, сколько в особой интегрированности семейной роли в структуру женской идентичности. Развод переживается не как потеря партнёра, а как утрата части себя, как жены, хозяйки общего дома, со-родителя.

Результаты показали: успешность адаптации в большей степени зависит не от внешних факторов — возраста или срока, прошедшего после развода, — а от внутреннего багажа, который женщина берёт с собой в этот «космический полёт».

## Модели горевания как карта звёздного неба

Чтобы не заблудиться в космосе, нужна карта. В психологии горя такими картами стали модели, описывающие этапы переживания утраты. Классическая стадийная модель Элизабет Кюблер-Росс (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие) знакома многим. Однако современные исследователи предлагают более гибкие подходы. Модель М. Стробе и Х. Шута описывает процесс горевания как маятникообразное движение между двумя сферами: сосредоточенностью на самой утрате и необходимостью восстанавливать свою жизнь.

Особую ценность для понимания и сопровождения развода представляет модель «задач горя» Дж. Уордена. Согласно Уордену, горящий не просто проживает стадии, а решает четыре активные задачи: признание факта утраты, проживание боли, адаптация к жизни в новых условиях и формирование новой эмоциональной связи с утраченным (нахождение ему «места»). Именно эта модель легла в основу программы психологической реабилитации «Мост к принятию», разработанной и апробированной в рамках диссертационного исследования.

## Что показало исследование: результаты и открытия

Апробация программы «Мост к принятию» с участием тех же 94 женщин дала обнадеживающие результаты. После прохождения курса у участниц был зафиксирован статистически значимый рост по всем ключевым показателям: повысился уровень эмоционального интеллекта, жизнестойкости и качества жизни. Особенно важным стало усиление конструктивных копинг-стратегий — женщины начали чаще обращаться за поддержкой, искать позитивные стороны в произошедшем и планировать будущее, отказываясь от стратегий избегания и изоляции.

Наиболее выраженный эффект программа дала на ранних и средних стадиях переживания развода, когда дезориентация сильнее всего, а внутренние ресурсы ещё не мобилизованы.

Это подтверждает, что системная психологическая помощь особенно важна в тот момент, когда женщина только входит в «зону невесомости» и ещё не научилась в ней ориентироваться.

Исследование также подтвердило гипотезу, что динамика проживания горя определяется не столько внешними обстоятельствами,

сколько внутренними ресурсами. Женщины с высоким эмоциональным интеллектом и развитой жизнестойкостью быстрее проходят острую стадию и реже застревают в осложнённых формах горевания. Это значит, что данные качества можно и нужно развивать — и они станут теми самыми «двигателями», которые помогут вернуться на орбиту.

### «Мост к принятию»: как перейти из невесомости к новой опоре?

Программа «Мост к принятию» построена так, чтобы синхронизироваться с естественными задачами горевания и помочь женщине пройти путь от потери к обретению. Её структура зеркально отражает четыре задачи Уордена, и каждая часть работает с определённым аспектом переживаний.

## 01

### Первый раздел

Посвящён признанию реальности утраты. На этом этапе важно помочь психике смягчить механизмы отрицания и постепенно принять факт окончательности разрыва. Без этого невозможно движение дальше — как невозможно построить мост, не увидев берега.

## 02

### Второй раздел

Фокусируется на проживании боли. В невесомости, казалось бы, нет тяжести, но боль утраты — это та сила притяжения, которая может тянуть вниз бесконечно. Здесь создаются безопасные условия для выражения подавленных эмоций — горя, гнева, вины, стыда. Прожить их — значит не дать им превратиться в чёрную дыру, засасывающую всё новые смыслы.

## 03

### Третий раздел

Направлен на адаптацию к новой жизни. Это этап, когда женщина учится заново выстраивать свой быт, идентичность, социальные роли. В космической метафоре — это момент, когда космонавт привыкает к невесомости и начинает в ней эффективно работать, используя новые способы передвижения и взаимодействия.

Наконец, четвёртый раздел помогает в интеграции опыта и построении новых смыслов. Прошлое не стирается и не отрицается — оно находит своё экологичное место в личной истории. Это позволяет не просто «отпустить» пережитое, а открыться новым отношениям и целям, выйдя на новый уровень личностной зрелости.



## Мост, а не забвение

Ценность подобной реабилитации не в том, чтобы убрать боль.

Её задача — предложить карту и инструменты для продвижения через хаос переживаний.

Невесомость не отменяется, но в ней появляются ориентиры.

Мост не делает пропасть меньше — он даёт возможность её пересечь.

**Исследование подтвердило, что такое структурированное сопровождение работает: женщины не просто восстанавливаются после развода, но часто выходят из кризиса более сильными, осознанными и открытыми к новой жизни. Посттравматический рост — не красивый термин, а реальный феномен, зафиксированный в результатах.**

Возможно, главный вывод, который можно сделать из этого исследования, звучит так: развод — это не падение в бездну, а выход в открытый космос. Там нет привычной гравитации, там страшно и холодно. Но там же можно научиться летать по-новому и увидеть звёзды, которых раньше не замечал за бытовым туманом. И построить мост — к себе настоящей, к новой жизни, к людям, которые будут рядом уже по свободному выбору, а не по инерции.

Статья подготовлена на основе материалов диссертационного исследования «Психологические детерминанты успешной адаптации женщин после развода: динамика переживания стадий горевания» (2025), выполненного с опорой на работы Дж. Уордена, М. Стробе, Х. Шута, Р. Лазаруса и С. Фолкман.

# ИСТОРИЯ УСПЕХА В НАУКЕ

## Юнг: стать героем

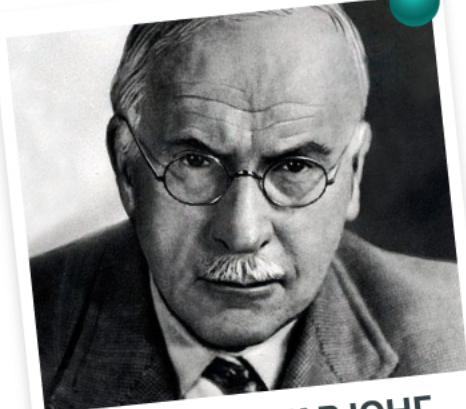


**Максим  
Кожемякин**

Ведущий рубрики

---

Кандидат психологических наук,  
доцент Высшей школы образования  
и психологии БФУ им. И. Канта,  
психоаналитик



КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Писать о Карле Густаве Юнге, обойдя Зигмунда Фрейда, никак не получится, поэтому я начну с последнего. Основатель психоанализа, как многим известно, видел в молодом швейцарском психиатре своего преемника. Их первая встреча в 1907 году продлилась несколько часов, но дружба оказалась совсем недолговечной: к 1912 году они расстались. Примерно в это же время, а именно начиная с 1914 года, Фрейд пишет цикл работ, которые относятся больше к социальной психологии, культурологии и антропологии, но в психоаналитическом ключе. Эти тексты касаются не привычных неврозов, а посвящены по большей части вопросам человеческой природы и её взаимодействию с культурой. Идёт Первая мировая война, в которой погибнет более 9 миллионов военнослужащих, и Фрейд пытается осмыслить природу этой катастрофы.

Если попробовать обобщить фрейдовские идеи, то можно сказать, что он показывает нам крайнюю уязвимость того, что можно назвать сознательным, рациональным, культурным и цивилизованным слоем.

История человечества представляет собой два неравных во времени этапа. Первый характеризуется крайним варварством, кровосмесительными связями, бесконечным самоуничтожением. Фрейд отмечает, что первым законом, который утверждается человеческим сообществом, явился запрет на инцест. С этого момента можно говорить о постепенном наращивании той прослойки, которую мы сегодня называем цивилизованностью. Отсюда начинается второй, совсем короткий по сравнению с первым, этап человеческой истории. И здесь Фрейд, мягко говоря, не кажется оптимистом. Если вспомнить его знаменитую схему структуры психики, где представлены бессознательное, предсознательное и сознательное, то мы увидим, что бессознательное занимает намного большую часть этой схемы в сравнении с предсознательным и тем более

сознательным. Последнему отведена тонкая прослойка. Мысленно замените сознательное культурой, а бессознательное варварством, и вы увидите в очень сжатом виде суть данных работ Фрейда.

Иными словами, Фрейд видел историю человечества как попытку унять агрессивную животную природу в нём. В первую очередь, с помощью культуры и различных её производных: искусства, религии и т. п. Но в основании всё же лежит животная агрессия, уничтожающая любую непохожесть и явную или мнимую (что бывает нередко) угрозу.

Теперь мы можем вернуться к Карлу Густаву Юнгу. Ему чуть больше тридцати, когда он знакомится с Зигмундом Фрейдом. Будучи ярым поклонником психоанализа и проработав некоторое время с Эйгеном Блейлером, Юнг, тем не менее, уже в самом начале своей карьеры тяготеет к мифам и оккультизму — его диссертация посвящена именно этой тематике. Но пока никто и не помышляет о предстоящем трагическом разрыве, который случится после того, как Юнг представит свою модель бессознательного, видя в нём не только индивидуальную историю человека, но и коллективную составляющую. Грубо говоря, конкретному человеку присуще, что характерно для всего человечества. Более того, речь идёт не только о времени и истории — в индивидуальной памяти «записана» история всего человечества, но и о географии.

Примером первого положения могут послужить истории людей, которые помнят то, чего они не могли переживать хотя бы по той причине, что ещё не были рождены на момент запомнившихся событий. Или, если помните, в очередном фильме «О чём говорят мужчины» герой Леонида Бараца задаётся вопросом, почему в детстве, если снится кошмар, то там почти всегда будут фигурировать военные немцы времён Второй мировой войны?



С географией тоже получается весьма любопытно. Почти всех нас в детстве, если мы не хотели засыпать, пугали неким Бабайкой, который приходит к тем, кто не спит. Но давайте посмотрим, кем пугают детей в США? Там свой Бабай — Бугимен, который также приходит к тем детям, которые отказываются спать. А в Британии — Боггарт. Наверняка, если задаться целью, таких персонажей можно найти в большинстве культур. Объединяет их одно — это ночные мифические существа, приходящие на помощь уставшим родителям, когда нужно уложить спать непослушных детей. Видимо, здесь Юнг оказался прав. Есть что-то общее, как он это назвал — коллективное, в психике каждого человека.

Если Фрейд утверждал универсальность мифа об Эдипе, то почему нельзя утверждать и другие мифы, не только вскрывающие инцестуозные связи, но и связанные с подвигами, самопожертвованием и прочим? Идея об архетипах стала краеугольным камнем в отношениях великого учителя и не менее великого ученика, но прошло время, и вот мы читаем замечательную книгу Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой», которая впервые вышла в 1949 году. А намного раньше вышла в свет «Морфология сказки» Владимира Проппа. Оба эти исследователя заметили, что в своё время заметил и Карл Густав Юнг, — **в основе сюжетов сказок лежит миф.**

И это не только герой, но и сюжет в целом. Так, например, мы можем говорить о путешествии героя или нескольких героев. Здесь, наверное, самый яркий пример — это «Властелин колец» Джона Рональда Руэла Толкина. Герои отправляются в путешествие, которое можно сравнить с жизнью в целом. Есть начало, часто скучное, как жизнь Бильбо Бэггинса в деревне. Но что-то заставляет двинуться в путь навстречу приключениям и, самое главное, к взрослению через трудности и подвиги. «Хроники Нарнии» Клайва Льюиса пронизаны теми же идеями. Нельзя не упомянуть и легендарные «Звёздные войны» Джорджа Лукаса. **Все эти великие литературные и киношедевры объединяет одно — есть некое зло, которое существует как будто само по себе и которое пытается завладеть героем, совратив, подкупив его, но есть и добро, которое просто обязано выйти на борьбу с ним. Тот самый юнговский Герой.**

И здесь разыгрывается настоящая драма. Это путешествие-жизнь является ничем иным, как путешествием к себе самому или к тому, что Юнг назвал самостью. Есть маски, которые носит каждый человек, играя те роли, которые от него ждут и которые его самого оберегают от столкновения с Тенью. Здесь Юнг близок с Фрейдом. Последний утверждал, что в человеке есть абсолютно всё — и благородное, и по-настоящему

жуткое, отвратительное. Мы страшимся собственной Тени, подавляем её. Но, как писал и Фрейд, насколько возможно, полное знание человека не может ограничиваться благовоспитанностью. Фродо из «Властелина колец» не поддаётся магии кольца, что-то его удержало от этой страшной идеи всевластия, но, тем не менее, ему вовсе не чуждо это стремление.

**Познание Самости не может пройти мимо Тени.**

Дихотомия человеческой природы — отличительная черта аналитической психологии Юнга: дух — материя, добро — зло, анима — анимус... Конечно, большинство психологических школ признают ту или иную дуальность человеческой личности, но Юнг настаивает на их динамической взаимосвязи.

Современные психоаналитики утверждают, что пол — это выбор. Имеется в виду не биологический пол как таковой, а именно та психическая позиция, которая характерна для человека в большинстве социальных ситуаций. Это то, что очень близко идее Юнга про анима и анимус. Анима, понимаемая как женское начало, характеризуется стремлением к горизонтали. Стереотипно ей свойственно доверительное отношение на равных, чувственная составляющая восприятия мира, чуткость и прочее. В то время как анимус — мужское начало — это движение по иерархии, вертикали, победа мысли над чувством, рациональности над эмоциональностью. Быть мужчиной или женщиной в этом смысле — это не взаимоисключающие роли, у Юнга эти тенденции, напротив, должны быть согласованы. Тогда мы можем говорить о гармонии и полноценном функционировании личности.

То же самое касается и ещё одного открытия Юнга — экстраверсии и интроверсии. Но здесь нужно оговориться. «Я — интроверт» не означает, что я не люблю компании и стремлюсь быть один. Точно так же, как и «Я — экстраверт» не означает безграничную открытость и стремление к общению. Эти два термина Юнга, наверное, больше всего претерпели изменения в трактовках, так что их истинный смысл совсем потерялся. Интроверсия означает только лишь то, что большая часть энергии человека направлена к его внутреннему миру, воображению, фантазиям. Оттуда же эта энергия и подпитывается. В то время как в случае экстраверсии всё наоборот — источник энергии находится вовне: в коммуникациях, мире внешних объектов. И ни одно, ни другое не связано напрямую с общительностью.

Аналитическая психология Юнга, наверное, больше всего подверглась вольным трактовкам. Точно так же, как наследие Фрейда зачастую вульгарно упрощается до теории инстинктов, так и огромный пласт открытий Юнга сводится к эзотерике и мистике или псевдонаучным подходам: соционике, различным типологиям (например, Майерс — Бриггс). В ответ так и хочется воскликнуть: «Вернёмся к Юнгу!»

Его знаменитая книга «Психологические типы» никак не предполагает типологизацию людей, несмотря на такое название. Если прочитать её внимательно, то становится ясным, что, описывая типы, Юнг очерчивает лишь контуры человеческого опыта, который остаётся всегда индивидуальным. Мы помним, что психика динамична, то есть в ней всё происходит одновременно. И теперь представим одновременную динамику всех архетипов (сколько их там?), интроверсии, экстраверсии, анимы, анимуса, ощущений, эмоций, мышления, интуиции, масок, самости, тени... Наверняка я что-то забыл из того, что ещё описал Юнг. Как же вся эта взаимосвязь таких сложных феноменов может уместиться в один тип? Никак. **Человек — это абсолютная уникальность.**

Но есть и нечто универсальное. Снова вспомним «Морфологию сказки», «Тысячеликого героя», «Властелина колец» и «Звёздные войны». Юнг верил в выбор. Если Фрейд в какой-то мере фаталистичен, то Юнг продолжает верить: кем нам быть — это всегда наш выбор. Вся человеческая культура — это попытка заменить оружие словами, найти способ выразить и пережить собственную Тень и всё же выйти из мрака, став мирным Героем. Но, наверное, стоит помнить и то, что культура — это тончайшая прослойка над историей, мягко говоря, менее благовидной.

### Стоит почитать по теме

Фрейд З. Вопросы общества и происхождение религии. Собрание сочинений в 10 томах. Том 9. — М., 2008.

Юнг К. Г. Психологические типы. — М.: Харвест, 2021.

Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — М.: АСТ, 2022.

Метод месяца

# КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ЮНГИАНСКОЙ ТЕРАПИИ

---

**Анна Завертяева**

Клинический психолог,  
аналитический психолог,  
преподаватель





**КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ**

В аналитической психологии Карла Густава Юнга есть три ключевые понятия, которые описывают структуру личности и путь её развития, — идентичность, самость и индивидуацию. Через идентичность мы осознаём свою уникальность и целостность. Самость позволяет объединить сознательное и бессознательное, а индивидуация — интегрировать все части нашего собственного Я и стать целостной и уникальной личностью.

Идентичность связывают с развитием чувства самоидентификации, которое включает в себя осознание своих личных качеств, ценностей, убеждений и социальных ролей. Благодаря идентичности мы можем почувствовать себя уникальными и отделёнными от других людей.

#### **Несколько типов идентичности по Юнгу**

- **Индивидуальная идентичность** — осознание себя как личности, понимание своих ценностей, интересов, целей, убеждений. Происходит постепенное смещение баланса идентичностей к преобладанию личностной составляющей, повышение самостоятельности и автономии: Я — это Я; Я несу ответственность за свои действия.
- **Социальная идентичность** — принадлежность к определённой социальной группе, определение себя через идентификацию с социальной группой: Я — это мы.
- **Ролевая идентичность** — соответствие своей роли в обществе.
- **Групповая идентичность** — чувство принадлежности к какой-то группе или сообществу, основанное на общих интересах, убеждениях.
- **Эго-идентичность** — стабильное самоощущение, которое формируется в процессе развития личности и интегрирует в себя все остальные типы идентичности.

Идентичность является сложной динамической структурой, которая постоянно проверяется на подлинность. Формирование идентичности позволяет нам переходить с одного этапа психосоциального развития на другой, преодолевать возрастные кризисы, актуализировать разнообразные стратегии поведения и роли в различных жизненных ситуациях и сопровождает каждого из нас на протяжении всей нашей жизни. Идентичность всегда связана с выбором, избирательностью, созданием и конструированием нового. В современном мире высокая вариативность и множественность даёт возможность выбора способа реализации своего Я при условии сохранения целостности идентичности. Особенно ярко это проявляется в ситуации фрустрации одной из идентичностей или в ситуации свободного личностного выбора.

Неустойчивость и неопределённость самооценки, недостаток аутентичности могут привести к появлению феномена диффузной идентичности, которая нарушает адаптацию в обществе и особенно остро проявляется в ситуациях неопределённости или свободы выбора. Феномен диффузной идентичности приводит к утрате самости из-за невозможности прийти к состоянию гармонии.

Однако личность не ограничивается только понятием «идентичность» и не является совокупностью множественных идентичностей.

Центром личности (истинной сущностью индивида и подлинным Я) является Самость. Достижение Самости — это смысл человеческой жизни и конечная цель индивидуации.

Процесс индивидуации человек проходит на протяжении всей своей жизни — это процесс развития человека.

Именно индивидуация является дорогой к обретению и сохранению укоренённой в глубинах самости личной идентичности. Чтобы стать собой, субъект должен отделиться от другого (от матери, от чужого желания и т. д). В этом заключается суть индивидуации — в отделении своих и чужих аффектов.

**Процесс индивидуации связан с осознанием и раскрытием базовых архетипов: Персона, Тень, Анима, Анимус и Самость.**

Персона позволяет нам использовать различные социальные маски, скрывая за ними истинную сущность человека. Персона позволяет нам быть принятыми обществом, и реализация этого архетипа первична в процессе индивидуации. Все мы по своей природе социальные, и Персона играет ведущую роль в социальной адаптации человека.

Тень — это противоположный Персоне архетип. Тень включает в себя социально неприемлемые стороны, негативные аспекты, импульсы и побуждения, осуждаемые с точки зрения морали. В процессе индивидуации, в стремлении стать гармоничной и целостной личностью принятие и интеграция теневых аспектов стоит на втором месте. Персона и Тень определяют культурное и природное начало в человеке.

Архетипы Анима (женственность) и Анимус (мужественность) отвечают за половую целостность личности. Ассимиляция своей второй половинки (Анимы у мужчин и Анимуса у женщин) является следующей ступенью индивидуации.

Обретение Самости как центрального образования личности приводит к гармонизации всех противоположностей, которые есть в человеке. Самость представляет собой итог осуществления индивидуации. Самость — это архетип целостности сознательного и бессознательного.

По мнению Юнга, полностью познать самость — практически невыполнимая задача, поскольку самость одного человека связана с самостями всех остальных человеческих существ.

Хрупкая самость постоянно ищет слияния с объектом. Таким образом, появляется иллюзорное ощущение целостности и силы своей собственной самости. Но парадокс заключается в том, что любая близость начинает приводить к тревоге — близость выстраивается вместе с потребностью защищаться. Движение к объекту и движение от объекта происходят одновременно. Люди с хрупкой самостью чувствуют себя пустыми, не могут интроецировать, у них нет собственного образа Я. В процессе психотерапии они могут интериоризировать терапевта, который содержит в себе их образ, и так обрести самость.

Когда все части осознаны и присвоены, ощущение себя в отдельности укреплено и стабилизировано, тогда наступает желанная сепарация и индивидуация, после чего становится возможным и ощущение целостности, и настоящий контакт с другими людьми.

# ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ ИНДИВИДУАЦИИ

## Юнгианский взгляд

Елена Шевелева

---

MSc, докторант PhD  
Международного института  
психологии Смарт, аналитический  
психолог, сэндплей-терапевт,  
супервизор, обучающий личный  
терапевт-адвайзер ОГПЛ



Индивидуация в аналитической психологии традиционно определяется как «**процесс становления целостной личности через интеграцию сознательных и бессознательных аспектов психики**». В 1921 году Карл Густав Юнг впервые опубликовал своё понятие индивидуации и обратил внимание читателей именно на процесс становления личности через диалог сознания и бессознательного как путь к обнаружению внутреннего центра психической целостности, центрального архетипа Самости. Однако классические формулировки и мужские героические модели исторически отражали индивидуацию преимущественно как мужской опыт, что ярко представлено в работе Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий Герой», а женщина долгое время рассматривалась через проекции мужского бессознательного как образ Анимы.

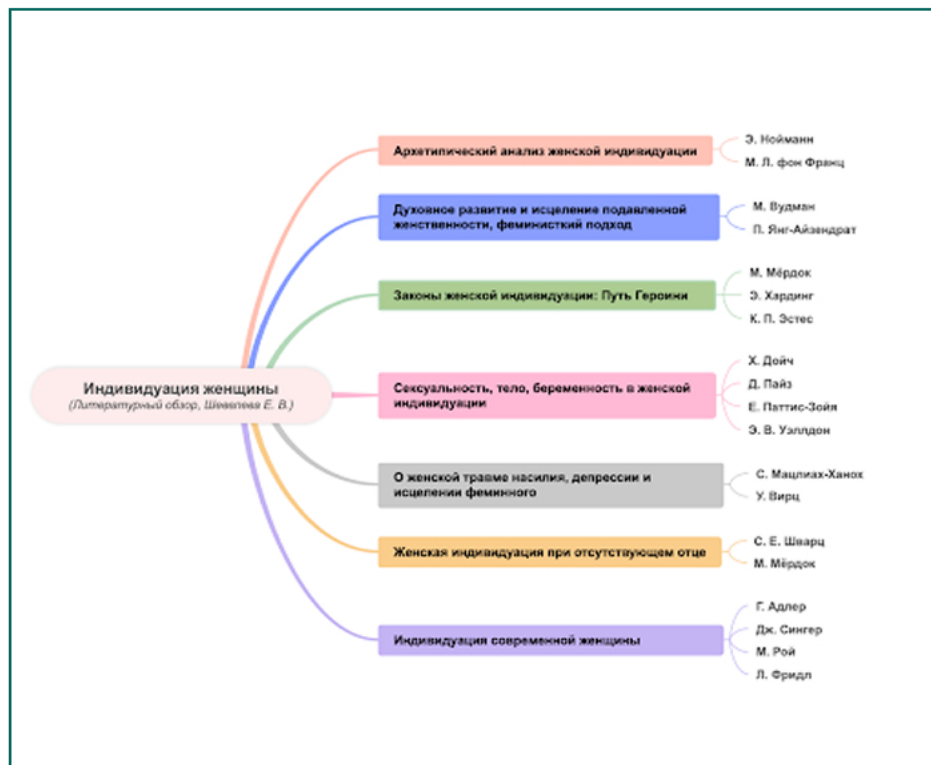


Рисунок 1. Шевелева Е. В. Mind-map обзора литературы по концепции женской индивидуации в аналитической (юнгианской) парадигме

Исследование феномена женской индивидуации требует обращения к истокам аналитической психологии, но последователи Юнга придают идее женской индивидуации новое звучание, когда речь идёт о женской субъективности.

Работы Э. Нойманна, Э. Хардинг, Дж. Сингер, М. Вудман, С. Мацлиах-Ханох, М. Мердок и других авторов смещают фокус от универсальной схемы к конкретному женскому опыту, исследуя архетипические формы женского становления, телесность, переживание травмы и символическое возрождение (Рисунок 1).

Исследование женской индивидуации как самостоятельного психологического и символического процесса началось с пересмотра классической юнгианской модели. Уже в 1930–1940-х годах **Эстер Хардинг**, одна из ближайших учениц Юнга, выдвинула идею, что женщина проходит собственный путь индивидуации, отличный по структуре и динамике от мужского.

В своей работе Хардинг утверждала, что для женщины ключевым становится не столько отделение от коллективного бессознательного, сколько **обретение связи с глубинным женским началом Матерью-Богиней, земной и духовной одновременно**. В отличие от мужской модели, где индивидуация движется к автономии Эго, **женская индивидуация предполагает интеграцию через отношение и телесность**. Женщина становится целостной не тогда, когда отделяется, а когда соединяет, осознавая в себе циклическую природу жизни, рождение, разрушение и возрождение.

Эта линия получила развитие в работах Джун Сингер, которая в книге *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology* (1972) анализировала индивидуацию как процесс внутреннего диалога между противоположностями. **Для Сингер женская индивидуация — это движение к внутренней свободе, где Эго перестаёт быть «заложником» коллективных образов женственности (матери, возлюбленной, жертвы) и вступает в контакт с Самостью как с живым центром.**

Во второй половине XX века акцент сместился в сторону телесно-символического опыта и юнгианский аналитик Марион Вудман предложила рассматривать женскую индивидуацию через призму тела и его символов. Для Вудман тело — это «место встречи души и материи», а путь женщины к целостности невозможен без исцеления разрыва между духом и плотью. **Женская Самость, по её мысли, проявляется через способность выдерживать противоречие между духовным и инстинктивным, рациональным и поэтичным.**

Смещение акцента с универсального восприятия женщины к конкретному женскому самоощущению, самовосприятию, опыту развития и становления женской Психе и Сомы позволяет рассматривать индивидуацию женщины не только как внутренний психический процесс, но и как культурно-символическую динамику, в которой отражаются архетипы Великой Матери, Деметры и Персефоны, Анимы и Тени. В этом контексте научный интерес к женской индивидуации становится не просто продолжением юнгианской традиции, но её расширением и углублением — от модели «универсального индивида» к исследованию конкретной женской души в её диалоге с бессознательным.

Юнгианский аналитик Марион Вудман и юнгианский психотерапевт Морин Мердок рассматривают индивидуацию женщины:

- Как воссоединение души, тела и бессознательного, возвращение целостности личности, повреждённой культурной однобокостью и подавлением фемининного начала. **Женская индивидуация** — это не «быть женщиной по стандарту», не «ролевое соответствие», а **духовное, психологическое, телесное и символическое восстановление внутреннего равновесия.**
- Не как адаптацию женской психики под «героический» паттерн, а как **создание собственного мифа: циркулярного, интроспективного, с акцентом на связь с феминностью, телесностью, бессознательным, с внутренним «возвращением домой».**

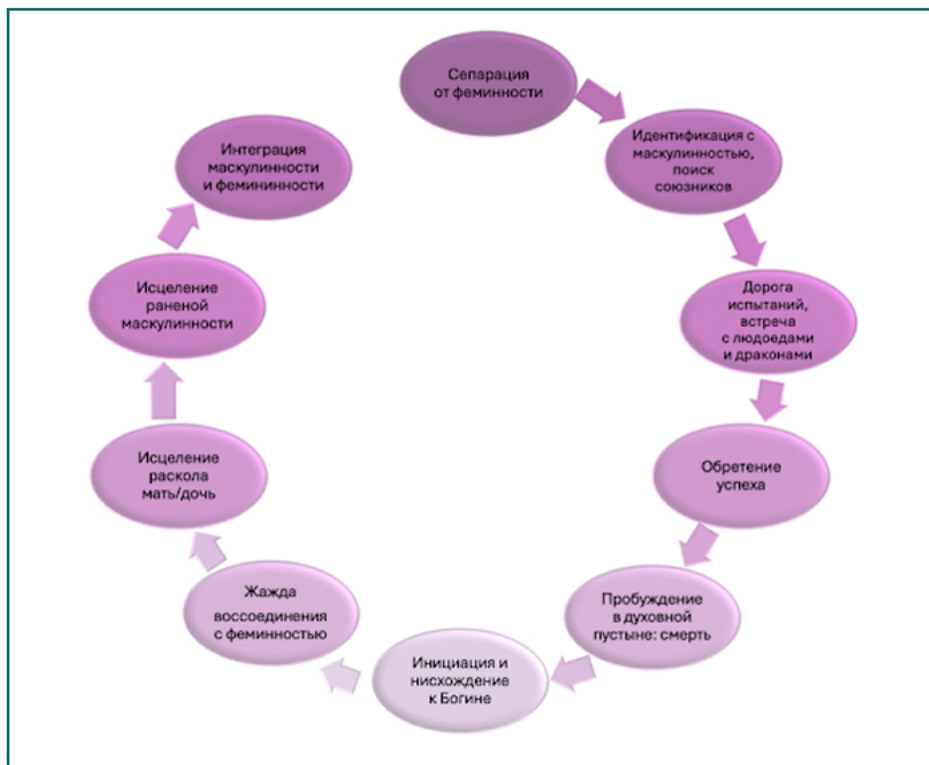


Рисунок 2. Циркулярная схема мифологического пути индивидуации женщины по Морин Мердок

М. Мердок в книге «Путешествие героини. Женский путь к целостности» предлагает не универсальную теорию индивидуации в юнгианском смысле, а глубинно-психологическую, клинически выведенную модель женского кризиса и восстановления целостности. Это практически работающая модель описания паттернов женщины и карта терапевтического процесса (Рисунок 2).

Путь женской индивидуации, по Морин Мердок, начинается с **сепарации от феминности**, внутреннего или внешнего отказа от традиционно женского: телесности, зависимости, эмоциональности, материнского. На следующем этапе происходит **идентификация с маскулинностью и поиск союзников**: женщина усваивает ценности достижения, автономии, рациональности, часто ориентируясь на мужские модели успеха. Затем следует **дорога испытаний** как серия внешних и внутренних вызовов, где героиня сталкивается с «людоедами и драконами», то есть с конкуренцией, агрессией, обесцениванием и собственными

теневыми аспектами. **Обретение успеха** приносит социальное признание, но одновременно усиливает внутреннюю пустоту, которая приводит к **пробуждению в духовной пустыне**: кризису смысла, переживаемому как символическая смерть прежней идентичности. **Из этого кризиса начинается нисходящее движение: инициация и нисхождение к Богине** означает поворот к глубинным слоям психики, телу, образам, бессознательному, утраченной связи с феминным. Возникает **жажда воссоединения с феминностью**, стремление восстановить утраченную часть себя. Далее следует **исцеление раскола мать/дочь** как переработка материнского комплекса и трансгенерационных сценариев, а затем **исцеление раненой маскулинности**, где переосмысливается внутренний анимус и опыт власти, контроля и действия. Путь завершается интеграцией маскулинности и феминности не возвратом к прежней роли, а обретением целостности, где оба принципа соотносятся с Самостным аспектом Психе и могут сосуществовать без взаимного подавления.

Мэрион Вудман, работая с женщинами, изучая процессы и этапы исцеления женской индивидуации, описала ключевые темы работы с женщинами отдельными мотивами.

■ **Тело как храм души.** Вудман подчёркивает, что путь к себе проходит через тело, телесность, ощущение себя в теле. Она работала с расстройствами питания, видя в них симптом подавленной феминности.

■ **Тень феминности и её признание.** Вудман рассматривала распознанную и осмысленную Тень бессознательного как ресурс для роста, трансформации, интеграции. «Тёмная Богиня», «женская маскулинность», подавленные женские архетипы — это всё то, что требует признания.

■ **«Внутренний брак» женского и мужского.** Для Вудман путь души — это не выбор между полюсами, а их соединение. «Внутренний брак» Анимы и Анимуса, феминного и маскулинного, зрелого, сознательного женского и мужского начал — это ключ к индивидуации.

■ **Психологическая цена «усиленной маскулинности» и «потерянной феминности».** Этому мотиву Вудман уделяла пристальное внимание. В женщинах, лишённых контакта с их «истинной» феминностью, Вудман отмечала склонность к переотождествлению с маскулинными архетипами: перфекционизм, эмоциональное онемение, «доминирование» над Тенью. Это путь отчуждения от собственного Я, от психической целостности.

■ **Роль мифа, сна и символа в индивидуации.** Используя образы из мифологии (например, мотив «тёмной богини», возвращения героини из подземного мира), Вудман обращает внимание на то, что бессознательное не враг, а источник духовного роста и через работу с символом и телесностью возможна «трансформация сознания». В анализе снов, образов, символов, мифов и телесных симптомов женщина восстанавливает связь с утраченной внутренней жизненностью. Это позволяет говорить о женской индивидуации как о процессе возрождения целостной Психе в Соме тела, что особенно важно при исследовании и психотерапии женской травмы.

Женскую индивидуацию можно определить как процесс становления женщины через восстановление и интеграцию феминного начала, трансформацию маскулинного, встречу с бессознательным, символизацию травматического опыта и возвращение к собственной телесной, эмоциональной и духовной глубине. Это позволяет рассматривать женскую индивидуацию не как линейный путь, а как спиральное движение: многослойное, культурно опосредованное, архетипически насыщенное и глубоко телесное. Женская индивидуация в психотерапии — это раскрытие внутренней формы, самостный аспект (по И. Якоби), нисхождение и возвращение к феминному (по М. Мердок), телесно-душевное воплощение (по М. Вудман), переработка травматических утрат (по С. Шварц, П. Эстес).

Для Героини современных дней очень важно «добыть серебро и золото внутри себя, найти голос своей Мудрой Женщины, чтобы исцелить своё отчуждение от священной феминности.

---

Женщины — ткачихи, мы переплетаемся с мужчинами, детьми и друг с другом, чтобы защитить паутину.

---

Женщины — творцы, мы рожаем младенцев и детей наших снов.

---

Женщины — целительницы, мы знаем тайны тела, крови и духа, потому что они едины и являются одним и тем же.

---

Женщины — любовницы, мы радостно обнимаем друг друга, мужчин, детей, животных и деревья, прислушиваясь нашими сердцами к их триумфам и печалям.

---

Женщины — алхимики, мы распознаём причины жестокости, разрушения и осквернения феминности и трансформируем культурные раны.

---

Женщины — защитницы души Земли, мы принесли тьму из укрытия и почтили невидимое царство.

---

Женщины — ныряльщицы, мы спускаемся в Мистерии, где безопасно, чудесно и всё сочится новой жизнью».

Таким образом, женская индивидуация в юнгианской парадигме предстаёт не как вариация универсальной схемы, а как самостоятельный, многомерный процесс, в котором переплетаются архетипическая символика, телесный опыт, культурный контекст и личная история женщины. Женский путь индивидуации разворачивается не по линии героического преодоления, а по спирали возвратений: к телу, бессознательному, утраченной внутренней целостности и собственному голосу Самости. Рассмотрение женской индивидуации в таком ракурсе расширяет классическое понимание аналитической психологии и подчёркивает методологическую значимость символической и терапевтической работы с образом, мифом и телесным переживанием. Это позволяет видеть в женской индивидуации не только предмет теоретического анализа, но и живой процесс психической трансформации, имеющий ключевое значение для современной психотерапевтической практики и дальнейших исследований в области аналитической психологии.

Эксклюзивно для Смарт Наука

# 10 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ С ДЖЕЙМСОМ ХОЛЛИСОМ



*«Внутри каждого из нас есть нечто, что знает нас лучше, чем мы сами»*

В апрельском выпуске журнала «Смарт Наука» мы подготовили для читателей большое интервью-путешествие с известным юнгианским психоаналитиком, профессором и автором более 20 книг, Джеймсом Холлисом.

На это большое путешествие нас вдохновила его книга «Путешествие, которое мы называем жизнью», состоящая из 10 экзистенциальных вопросов, которые Джеймс Холлис предлагает задавать самим себе в течение жизни. Эти глубокие вопросы позволяют узнать себя и найти свой путь. Ну а в этом интервью они станут шансом немного больше узнать о самом авторе, который в каждой своей книге говорит о большой ценности задаваемых вопросов.

Джеймс  
Холлис

*«Смысл моего существования — в том вопросе, который задаёт сама жизнь... или, наоборот, я и сам являюсь этим вопросом».*

К. Г. Юнг «Воспоминания, сновидения, размышления»

Доктор Холлис, для меня огромная честь беседовать с вами. Ваши книги — «Перевал в середине пути», «Душевные омуты», «Разбитое зеркало. Как обрести целостность», «Грёзы об Эдеме», «Под тенью Сатурна» и многие другие — стали глотком свежего воздуха и поддержкой для миллионов людей в кризисные периоды. Благодаря вам сложные идеи Карла Густава Юнга ожили и стали понятны каждому. А для меня разговор с вами — это почти как разговор с самим Юнгом...

(Смеётся) Не совсем. Но спасибо за приглашение. Для меня большая честь быть здесь.

Мне кажется, что ваша биография и книги — это живое воплощение пути индивидуации. Ваш путь вдохновил очень многих, кто столкнулся с кризисом середины жизни и оказался на перепутье, как когда-то и вы. И я хочу начать с вопроса о зове души. Расскажите, пожалуйста, как вы пришли к решению в возрасте около 30 лет оставить успешную карьеру профессора филологии ради весьма неопределённой на тот момент перспективы изучения психоанализа в Цюрихе?

Если позволите, давайте вспомним, с чего все мы начинаем. Мы появляемся на свет крошечными, зависимыми и уязвимыми существами. И с первых мгновений мы ищем подсказки: кто ты? кто я? безопасна ли наша встреча? В детстве мы общаемся с семьёй, затем круг расширяется. Мы усваиваем, что приемлемо, а что нет. Каждый ребёнок должен пройти социализацию, чтобы вписаться в существующий мир — научиться пользоваться ножом и вилкой, останавливаться на знаках «стоп». Но за эту адаптацию приходится платить. В первой половине жизни мы ищем подсказки извне. У нас есть три варианта: подчиняться указаниям родителей, учителей и культуры; бежать в противоположном направлении, пытаться скрыться от них, или пытаться исправить то внутреннее противоречие, которое мы чувствуем.

Моя жизнь в возрасте 30 лет внешне была вполне привилегированной. И это странное слово для описания того состояния, когда тебя настигает депрессия на середине пути. Я достиг всех целей, которые считал важными. У меня была любящая семья, профессия, которая мне нравилась, постоянная должность преподавателя литературы и философии. Я получал от этого огромное удовольствие. Но потом наступила депрессия. И мне пришлось задать себе вопрос: почему психика перестала одобрять и поддерживать мои сознательные планы? Почему она привела меня в совершенно иное состояние? Я начал терапию в Филадельфии, но она меня не удовлетворила. Сначала я обратился к психиатру, который хотел назначить мне лекарства. Я не критикую его, он действовал добросовестно. Но я понял, что лекарства просто притупят чувства и не позволят мне ответить на вопрос «почему?». Тогда меня осенило: **меня всегда интересовало не столько то, что мы делаем, сколько то, откуда это берётся внутри каждого из нас.**

Я преподавал Юнга в университетах, потому что ценил его понимание природы символического. И ещё потому, что он учитывал не только биологические и социальные факторы, но и то, что мы — существа, движимые желаниями и живущие духовной жизнью.





Когда я поехал в Цюрих, у меня не было намерения менять карьеру. Я хотел глубже разобраться в том, что происходило внутри меня. И с самых первых дней пребывания там мне стали сниться очень мощные сны, о которых я рассказывал своему психоаналитику. А затем, в последующие недели и месяцы, эти сны начали воплощаться в жизнь. Я взял годичный отпуск в университете за свой счёт и понял, что это только начало процесса. Мне нужно продолжать. Поэтому я полностью оставил преподавание и переехал в Цюрих изучать юнгианский анализ.

Думаю, причина, по которой впоследствии я начал преподавать Юнга и писать книги, проста: я решил, что **если это имеет ценность для меня, а Юнг действительно сложен, почему бы не поделиться этим с другими? И на протяжении всех этих лет моё призвание оставалось неизменным — это преподавание. Даже наш сегодняшний разговор — часть этого.**

Я рассматриваю первую половину жизни как процесс социализации: мы либо усваиваем наставления, либо убегаем от них. Но потом возникает вопрос: а в чём на самом деле смысл этой жизни? В том ли, чтобы адаптироваться к порой безумному миру? Или в том, чтобы вписаться в него и чувствовать себя комфортно? Существует ли вообще такое неуловимое понятие, как счастье?

**Я начал понимать, что вторая половина жизни включает в себя две задачи. Первая — восстановление уверенности в себе.** Из всех сообщений, которыми нас ежедневно бомбардируют из внешнего и внутреннего мира, мы должны отсеять этот поток и найти то, что действительно нам близко. **И во-вторых, возникает вопрос: если я выполнил свои социальные функции во внешнем мире, то что же все-таки достойно моего служения во второй половине жизни?** Вот тут в дело и вступают вопросы души.

Когда я использую слово «душа», это буквальный перевод греческого слова «психея», от которого происходят «психология», «психиатрия», «психотерапия». «Психотерапия» буквально означает **«слушать то, что говорит душа»**. И хотя поведенческие и когнитивные подходы очень полезны, в конечном итоге изменения не происходят до тех пор, пока не будет задействован более глубокий уровень понимания человека. Прошу прощения за многословие, но это сложный вопрос. Как я попал оттуда сюда? Это была череда внешних и внутренних событий, выборов, с которыми всем нам приходится сталкиваться.

Чтобы вступить на этот путь, нужно много мужества. Готовясь к интервью, я обдумывала множество вопросов, но потом поняла: если бы я могла поговорить с Юнгом, я бы не стала спрашивать его о практических вещах. Я бы хотела узнать, как его идеи отразились в его собственной жизни, и «Красная книга» отчасти даёт нам ответ. Поэтому, если вы не возражаете, я хотела бы задать вам десять глубоких вопросов из вашей книги «Путешествие, которое мы называем жизнью». Я хочу узнать больше о вас. Но если вопросы покажутся слишком личными, вы имеете право отказаться.

Пожалуйста, спрашивайте. Посмотрим, что получится. Я оставляю за собой это право, но прошу вас, продолжайте.

**Первый вопрос: какими истинами вы руководствуетесь в жизни?**

Нам постоянно приходится разбираться в огромном потоке информации. И **все мы склонны совершать одну ошибку — отождествлять себя с этим узким клочком энергии, который называется Эго.** Но если остановиться и задуматься... Кто управляет всеми сложными системами, работающими внутри тела? Кто ускоряет мой путь к собственной смертности? Кто убивает клетки, восстанавливает их и создаёт новые? Это автономная деятельность, находящаяся вне сферы Эго.



Это необходимо для осознанного намерения, например, чтобы останавливаться на знаках «стоп». Это уместное использование сознания. Но когда Эго попадает в ловушку внутриспсихического материала или реагирует на внешнее давление, оно становится уязвимым. Тогда мы действуем на автопилоте или попадаем в ловушку мировоззрения, которое не соответствует нашей собственной психологической реальности.

Один из способов взглянуть на это: мы получаем от семьи и культуры определённые рамки, которые помогают нам представить мир, в котором мы живём. Мы получаем инструкции: «Делай это и не делай того». Нисколько не умаляя важность социализации детей, я всё же хочу отметить, что эти инструкции могут противоречить направлению развития психики.

**Из книги Д. Холлиса:** «Когда мы разрешим себе принять тот факт, что мы — тайна, через нас осуществляется куда большая, чем мы можем себе представить, жизнь со своей собственной целью, тогда мы и сможем приблизиться к постижению сути всего, что составляет наш мир».

В конечном итоге Юнг задал вопрос, о котором я думаю каждый день: **«Что тебя поддерживает, когда тебя ничто не поддерживает?»** Это глубокий вопрос, с которым сталкиваются абсолютно все. Внешние структуры — социальные, политические, общественные, семейные могут меняться совершенно независимо от нашей воли и надежд. И тогда возникает вопрос: что мы используем в качестве опоры? что поднимается из глубин?

За эти годы я понял, и я не ожидаю, что наши читатели обязательно в это поверят, но я верю, потому что узнал на собственном горьком опыте: **в каждом из нас есть нечто, что знает нас лучше, чем мы сами себя знаем. Внутри каждого из нас есть нечто, что преследует свои цели, которые могут не совпадать с тем, чего от нас хочет мир, или даже с тем, чего мы сознательно желаем.**

Моя поездка в Цюрих была связана не столько с мужеством, сколько с отчаянием. Я почувствовал, что внезапно оказался в эмоциональной пустыне. Мне нужно было понять, почему так случилось, и определить, какое будущее меня ждёт. Я понятия не имел, куда иду. Сначала я просто занимался самоанализом, чтобы углубиться в проблему. Но со временем понял, что дискуссии в рамках глубинной психологии для меня ценнее академических.

Был период во время моей подготовки, когда я вернулся в Штаты и, совмещая учёбу в университете с работой в психиатрической больнице, почувствовал себя в больнице более уверенно. Вопросы, возникавшие там, были более актуальными. Именно этот опыт и углубление знаний в конечном итоге привели меня к решению покинуть академическую среду, не преподавание, а именно академическую карьеру, и выйти в мир. Это было пугающе, потому что это был мой источник дохода, пособий, страховки. Всё то, что составляет реальность. Но я чувствовал, что это правильное решение. Что-то внутри подсказывало: это правильно именно для тебя.

**Следующий вопрос ещё глубже: удалось ли вам распознать свою Тень?**

Это ежедневная работа. Это не делается раз в жизни. Это навсегда. Знаете, ко мне подходили люди и говорили: «У меня нет Тени, я „проработан“». Но сам факт этого утверждения и есть Тень. Это как с гордостью сказать: «У меня нет гордости, я перешагнул черту гордости».

Позвольте мне определить, что такое Тень. Это не синоним зла, как многие думают, хотя зло может проистекать из неё. Тень представляет собой те стороны нашей личности или наши социальные, политические, религиозные взгляды, которые, когда мы их осознаём, вызывают у нас беспокойство. Иными словами, они могут быть несовместимы с нашими ценностями.

**Из книги Д. Холлиса:** «Задаваясь вопросом “Что же представляет из себя моя тень?”, стоит ответить так: “Это то, что находится внутри меня, с чем я не хочу сталкиваться, но что, тем не менее, содержит в себе зародыш моей целостности”».

Думаю, самое мудрое изречение о Тени принадлежит древнеримскому драматургу Теренцию, сказавшему: **«Ничто человеческое мне не чуждо».** Я должен признать, что являюсь носителем человеческой природы. А в человеческой природе есть и добро, и зло. Они могут постоянно находиться в напряжении внутри любого человека.

**Мы не застрахованы от зависти, тщеславия, мелочных мотивов, манипуляций и стремления к власти. Это часть того, с чем человеку приходится бороться на сознательном уровне.**

Как говорил Юнг, сама по себе власть не является чем-то плохим. Она даёт энергию для решения проблем. Но когда власть лишена подлинной заботы о другом человеке, тогда она становится злой, деспотичной. **Поэтому работа с теневой стороной личности — это постоянная деятельность. Это задание на весь жизненный путь.** Одна из проблем в работе с Тенью заключается в том, что иногда наши самые благие намерения на самом деле исходят из менее приятных источников.

Например, если я делаю что-то хорошее, это может быть продиктовано созависимостью. Возможно, я боюсь навлечь на себя недовольство другого человека, высказав противоположное мнение. Вот почему я часто говорю: **важно не столько то, что вы делаете, сколько то, чему это служит внутри вас.** Именно это имеет решающее значение. Потому что, если вы посмотрите, чему это на самом деле служит внутри вас, это может оказаться попыткой заслужить расположение, избежать конфликта или скрытой манипуляцией. Это теневые стороны, которые не были частью сознательных расчётов Эго, но тем не менее присутствуют в нас.

Например, узнав, что пара прожила в браке 50 или 60 лет, мы не можем воскликнуть: «О, как это замечательно!» Потому что это не обязательно так. Нужно задать вопрос: выросла и развилась ли душа каждого из супругов в результате этих отношений? Или же она была заблокирована или ослаблена? Со стороны мы не можем это оценить.

По этой же причине не стоит указывать людям, как им жить. Это не роль терапевта. Я помню, как в Цюрихе Мари-Луиза фон Франц сказала: «Я не Бог, я не знаю, что правильно для человека, но я знаю, что внутри него есть нечто, что знает, что для него правильно». Поэтому я стараюсь дисциплинированно и преданно сопровождать человека в этом процессе, пока он сам не научится это слышать. И тогда то, что для него правильно, проявится само. Это уважение к автономной целостности души другого человека. Это преодоление теневого убеждения, будто я знаю, что правильно для жизни другого.

Хороший пример теневых проблем — родительство. **Большинство родителей, что вполне понятно, хотят, чтобы их дети выросли похожими на них, разделяли их политические, религиозные, культурные взгляды.** Когда дети приводят домой партнёра, родители надеются, что это будет кто-то, кого они одобряют. Это Тень. Потому что это бессознательное стремление родителя поддержать собственное шаткое чувство «Я».

С женой Джилл



---

## Вы замечали это за собой?

---

Я, как и все, учился быть родителем у своих детей. Чаще всего детей рожают молодые люди, и делают они это ещё до того, как психологически покинут родительский дом и вступят во взрослую жизнь. Если бы меня когда-нибудь назначили императором вселенной, я бы сказал: «Нельзя начинать встречаться с кем-то, пока не исполнится 50. Не стоит думать о браке до 75. А о детях — до 90». (Смеётся.) И если вы всё же решили завести ребёнка, вам нужно осознать: это другой человек, с другим жизненным путём. Он здесь не для того, чтобы угождать вам или заставлять вас чувствовать себя хорошо. Это скрытая проблема, ловушка, в которую попадает большинство родителей по понятным причинам.

---

## На более личном уровне: какая из ваших собственных Теней оказалась для вас самой неприятной или неожиданной?

---

Что ж... У всех нас есть желание контролировать других, контролировать среду. Я помню забавный случай, который произошёл у нас с сыном, который, к сожалению, умер. Он уезжал учиться в университет. Я был на тот момент профессором и, конечно, с самыми благими намерениями начал наставлять его: «Запомни, это как шведский стол. Дел так много, тебе захочется всё успеть, но это невозможно. Твоя главная задача — получить образование. И помни: никто не будет заглядывать тебе через плечо и спрашивать, готов ли ты к экзаменам. Теперь всё зависит от тебя». Мой сын отвечал: «О да, да». Это было ещё до интернета. Так что в день начала занятий мы говорили по телефону. И он сказал: «О да, и вдобавок ко всему я решил изучать русский язык». Я воскликнул: «Нет-нет-нет, пожалуйста, это ошибка! Это будет слишком много! Русский, может, и неплохо, но поверх всего остального — это просто слишком». Он ответил: «Да, пап. Да, да, да», — и повесил трубку.

На следующее утро мне приснился сон. Я вёз сына и дочь в колледжи. Они сидели на заднем сиденье машины в маленьких детских автокреслах, хотя уже были взрослыми. И я помню, как подумал во сне: «Как странно — я вожу их в школу и обращаюсь с ними, как с детьми, но они уже взрослые». И вдруг я понял: так критикует меня моя собственная психика. Она говорит: «Смотри, есть только один способ научиться — через свой горький опыт». И конечно, шесть недель спустя сын сказал: «Я бросил русский. Это было слишком». Я знал, что так будет. И легко мог рационализировать свои благие намерения тем, что лучше знал, что для него правильно, и старался помочь. **Но, по сути, эти самооправдания прикрывали мой скрытый внутренний мотив — желание контролировать.** Это не такое уж большое преступление, но оно не отвечает интересам ребёнка. Воспитание детей — одна из областей, особенно подверженных теневым мотивам.

---

Спасибо, что поделились. Это очень сильная история. А следующий вопрос касается мифа. Каков ваш личный миф? Из чего он состоит?

---

«Миф» в данном контексте не означает неправду. Совсем наоборот. Он связан с природой эмоционально заряженных образов, которым служит наша психика, знаем мы об этом или нет. Вопрос не в том, есть ли у нас миф. Вопрос в том, в каком мифе мы живём. А живём мы, на самом деле, не в одном мифе, а во множестве разрозненных, фрагментированных мифов.

**Из книги Д. Холлиса:** «...Наш личный миф — это наша скрытая система ценностей, те интернализированные авторитеты и контролирующие идеи, которые управляют нашей жизнью независимо от того, знаем мы о них или нет, нравятся они нам или нет, выбрали мы их или нет».



У могилы писателя Джеймса Джойса в Дублине

Один из моих ранних мифов заключался в том, что я должен «быть хорошим мальчиком». Так воспитывали не только меня, но и многих детей моего поколения. А «быть хорошим мальчиком» означало игнорировать или саботировать некоторые из моих творческих способностей, мою спонтанность. Когда в середине жизни меня настигла депрессия, я понял, что одной из её причин было то, что я слишком много времени потратил на приспособление, на попытки вписаться, не имея сил найти свой собственный путь. Преодолеть миф о хорошем мальчике означало в моём случае обрести уверенность.

В нас есть множество мифологических структур, которым мы служим. Комплексы существуют и будут существовать, потому что у всех нас есть история.

#### Из книги Д. Холлиса:

*«Комплексы — это энергетические кластеры, которые живут собственной жизнью и, если с ними не бороться, вынуждают человека существовать на автопилоте, проводить каждый свой день, действуя машинально, не прикладывая сил, которые даёт осознание».*

Некоторые из них полезны. Некоторые вырывают нас из настоящего момента и переносят в другое время и место. Часть нашей работы — составить карту этих комплексов. Когда человек находится в сильном комплексе, он временно видит мир совершенно иначе. Знаете, как говорят: «Влюблённые — дураки, влюблённые — безумны». Когда мы влюбляемся, то проецируем на Другого свои внутренние представления и какое-то время находимся внутри них, но инаковость Другого со временем начинает разрушать эту проекцию и проявляет реальность. Есть старая поговорка, и её не стоит воспринимать критично: «Лекарством от влюблённости является брак». Это не значит, что в браке люди не любят друг друга, они просто выходят из состояния одержимости комплексами.

Возвращаясь к вашему вопросу: **из множества систем ценностей, которым моё Эго служило в разные моменты, на протяжении многих лет я больше всего отождествлял себя с ролью учителя.** И я прекрасно понимаю, что это безнадёжный проект, но я должен продолжать его осуществлять. Я был невероятно благодарен своим учителям в начальной школе, которые открывали для меня другой мир. Я вырос, по сути, в бедности. Мои родители были опустошены

экономической депрессией 1920-х и 1930-х годов и никогда не имели возможности получить образование. Их послание мне было: «Оставайся дома, будь при нас, мы позаботимся друг о друге». Это было мудро и полезно на тот момент. Но в то же время что-то внутри меня подсказывало, что я умру, если останусь там. Умру психологически. И я просто обожаю учителей, которые учили меня чему-то новому. Поэтому я так отождествил себя с преподаванием.

Сократ сказал: **«Я не знаю, существует ли бессмертие, но этот вопрос настолько важен для меня, что я собираюсь посвятить ему свою жизнь».** Я не предполагаю, что образование приведёт к золотому веку человечества. Я видел слишком много доказательств обратного. Но я знаю, что именно туда я должен направлять свою энергию. Найдите то, к чему вас призывает ваша душа, и отдайте себя этому.

#### Из книги Д. Холлиса:

*«... Выбрать призвание — это ещё и признать, что нечто на самом деле выбирает нас... призвание всегда определяется тем, чего желают наши внутренние боги».*

В одной из моих книг есть глава о счастье, и я цитирую американского поэта Чарльза Буковски: «Найди то, что любишь, и пусть это тебя убьёт». Это не самый ободряющий совет, но смысл в том, что счастье не приходит само по себе, оно проявляется время от времени. Если вы делаете то, что правильно для вашей психики, для вашей души, вас захлестнёт счастье. Я всегда волнуюсь перед выступлениями, хотя занимаюсь этим уже 60 лет. Но это не мешает мне служить тому, чему я должен служить. Через пару месяцев мне исполнится 86, и я продолжаю спрашивать себя: было ли это полезно для меня? И пока мой ответ положительный, я буду продолжать.

Я говорю о первой половине жизни как о периоде, когда мы все играем важные роли, строим карьеру, отношения, становимся родителями, гражданами. Если нас собьёт грузовик в 35, мы скажем: «Жизнь была короткой, но я сделал то, что мне было велено». Но когда наступает вторая половина жизни, она очень расплывчата, и в ней есть много вопросов без ответов. **В чём на самом деле смысл этого путешествия? И я не могу передать, насколько меня радует осознание того, что большую часть жизни я посвятил тому, что для меня действительно важно.** Бывают моменты, когда всем нам приходится делать то, чего мы не хотим, потому что нужно зарабатывать на жизнь. Но возможность сказать: «Вот здесь я наилучшим образом выразил своё истинное Я», — это важно. Дело не во внешнем признании или успехе, а во внутреннем ощущении, что это правильно для меня, независимо от того, понимает это кто-то другой или нет. И когда мы это делаем, внутри что-то поднимается, чтобы нас поддержать. Именно так мы обретаем гармонию со своей душой.

---

**Сейчас, оглядываясь назад, вы смотрите на это также или что-то изменилось?**

---

Это сложный вопрос, потому что люди по-разному понимают слово «духовный». Для меня дух — это энергия внутри нас, которая, сталкиваясь с тем, что

соответствует нашим внутренним желаниям, порождает искру. Мы все это чувствуем, и мы также знаем, когда этого нет. Что делать, если в середине жизни начинает меняться система ценностей? Например, в той карьере, которую человек строил годами, больше нет души... Переучиваться? Работать усерднее? Не обращать внимания и просто продолжать зарабатывать деньги? Провести остаток жизни занимаясь тем, что больше не пробуждает внутренний дух?

Я ответил для себя на эти вопросы. И моя работа с клиентами (я до сих пор принимаю около 16 человек в неделю), и писательство пробуждают мой дух. На этой неделе вышла моя 21-я книга — беседа с художником из Лос-Анджелеса, родом с Кубы. В ней мы затрагиваем важные жизненные вопросы. А ещё я только что отправил рукопись следующей книги, которая выйдет в январе. Она посвящена старению и переменам. Это новая для меня тема.

#### Из книги Д. Холлиса:

*«Духовная целостность обязывает каждого из нас ценить приоритет личного переживания, ведь именно через него божества приходят к нам».*

---

**С удовольствием прочту эти книги, когда они выйдут у нас.**

---

Спасибо. Я не знаю, что буду делать дальше, но я знаю, что будоражит дух, что трогает нас изнутри и движет нами. Один из способов это понять — то, что я называю «резонансом». По-английски sonar — это звук. Резонанс — звучание. Допустим, вы заходите в художественный музей. Я был в Москве несколько лет назад и видел замечательные произведения искусства. Если меня тронет какая-то картина, а вы останетесь равнодушны, кто из нас прав? Глупый вопрос. То, что находит отклик в одном, совсем не обязательно откликнется другому. Один из главных принципов пронизательности — умение отсеивать поток информации, спрашивая себя: что находит отклик

у меня? Это не то, что вы создаёте, это то, что вы переживаете. Если ничего не откликается — двигайтесь дальше. Ваша психика знает, что для вас правильно.

---

**Следующий вопрос из вашей книги один из моих самых любимых: какая выдумка (fiction) является вашей правдой?**

---

Слово «фикшн» происходит от латинского *facere*, что означает «делать». От него же происходят английские слова «фабрика» и «ткань» — то, что сделано из чего-то. Так что фикшн — это не ложь. Фиктивный текст, выдуманный текст — это конструкция, которая может быть полезной и эффективной. **Моя выдумка, убеждение, ставшее правдой для меня, заключается в том, что образование того стоит.** Даже если история продолжает идти своим кровавым путём, как это было тысячелетиями.

Когда я был молод и наивен, я думал, что образование может спасти мир. Как терапевт, я знаю, что есть много людей, которым я не могу помочь, но в глубине души я хочу этого. Но я также знаю, что даже в той терапевтической встрече, на том отрезке пути, который мы проходим с клиентом, есть нечто значимое. И оно само по себе является частью процесса исцеления. Это мои вымыслы. Мои конструкции. И **лучшее, что мы можем сделать, это выбирать свои конструкции осознанно, потому что в противном случае, мы будем служить ложным ценностям.** Понять, что является «твоим», помогает внутреннее чувство, отклик. Если человеку приходится каждое утро заставлять себя что-то делать, никакого отклика в этом нет. И вопрос в том, где ему найти духовное пробуждение? Юнг говорил: без пробуждения духа человечество будет предаваться своему худшему пороку — лени или бездействию.



#### Из книги Д. Холлиса:

«... Я проживаю своё путешествие, служба Гермесу, каким бы абсурдным вам это ни показалось. Гермес является богом-посланником, всегда находящимся „между“, то есть где-то посередине, и его теневое присутствие способно проскальзывать через границы. Так и я, будучи учителем, писателем, аналитиком, провожу свою жизнь „между“: знаниями и учеником, тезисом и читателем, бессознательным и клиентом».

## Каков ваш долг перед миром?

Здесь всё взаимосвязано. Я обязан останавливаться на знаках «стоп», платить налоги, вовремя приходить на встречи. Это понятно и является частью нашего общего сознания. **Но я также обязан воплощать в жизнь, что нуждается в выражении через меня.** В первой половине жизни мы склонны задавать два вопроса: «Чего мир хочет от меня?» и «Чего хочу я сам?» В детстве я мечтал стать выдающимся спортсменом, но не получил для этого нужного телосложения. Или пилотом самолёта, но это были лишь детские представления. В то же время что-то внутри нас пытается найти своё выражение в мире. И это проект второй половины жизни. Часть этого — в отношениях: быть хорошим партнёром, хорошим опекуном, настолько хорошим родителем, насколько это возможно, хорошим другом. Это важные аспекты призвания. Но нам также необходимо обращаться к главным вопросам жизни. К вопросам, которые мы все задавали в детстве, но затем стали забывать, адаптируясь к порой суровой действительности.

#### Из книги Д. Холлиса:

«Так что же человек должен миру? Для себя я определил такой ответ: должен уважительное отношение, должен вести себя в соответствии с этическими нормами и принести в дар самое лучшее, что в нём есть, — себя самого».

Какова связь между страданием и счастьем? Что такое стойкость? Как мне справляться с неопределённостью и поражением? О чём меня спрашивает жизнь?

Я часто задаю эти вопросы клиентам, которые столкнулись с трудной ситуацией — смертью супруга или потерей работы. **Перед лицом того, на что вы не в силах повлиять, как вы собираетесь реагировать? Какой частью себя? Какова ваша задача в этой ситуации?**

В этот момент Эго становится наблюдателем и помогает выработать новые паттерны поведения. Но оно не главное действующее лицо. Оно — слуга. Чего хочет моя душа в этот момент? На этот вопрос Эго ответить не в состоянии. Он адресован тому, что активирует Дух. И это возлагает огромную ответственность на плечи каждого. Быть взрослым с психологической точки зрения означает осознавать свою ответственность. Да, по воле судьбы со мной случаются разные вещи. Но как я на них реагирую? Как я могу отреагировать более осознанно? Если мы не задаём себе эти вопросы, то мы реагируем на автомате, активируя снова и снова наши комплексы.

**Один из самых страшных вопросов для многих — смерть. Вы задаёте его в книге, и подойти к этой теме непросто. Так как же быть со смертью?**

Сложнее всего отвечать на этот вопрос тем современным культурам, и российская не исключение, где мы не являемся частью мифологической системы, исторически связанной с Великой Матерью, смертью и возрождением, привязанной к природным циклам. Я уверен, в отдалённых регионах России есть люди, для которых это всё ещё актуально. Но чем больше мы отделены от этого, **чем больше мы становимся частью техногенного мира, тем меньше чувствуем это вечное возвращение, где человек ненадолго оказывается здесь, а затем возвращается к Великому циклу.** Чем больше человек отождествляет себя с сознательным Эго, тем дальше отходит от Духа. Эго говорит: «Я прочитал статистику, я понимаю, что это распространённое явление, но я хотел бы быть исключением. Я не хочу, чтобы ко мне в дверь постучала смерть с косой». Оно всё время ищет, как пережить смерть. Но это невозможно.

«С точки зрения психотерапии... было бы желательно думать о смерти как о переходе, как о части жизненного процесса, масштабы и продолжительность которого нам неизвестны» (К. Г. Юнг).



На переднем плане маленький Джеймс слушает политика, зачитывающего речь Линкольна. Спрингфилд, штат Иллинойс, 1948

Я много думал о смерти. Я перенес несколько операций, а 3–5 лет назад моё существование и вовсе оказалось под большим вопросом. Но вот я всё ещё здесь. Главная причина, по которой я остаюсь жив в данный момент, — оставаться как можно дольше рядом с моей женой, моей ровесницей, у которой тоже есть проблемы со здоровьем. Она нуждается во мне, и я хочу быть рядом. Во-вторых, я по-прежнему люблю учиться, мне любопытно. Я хочу узнавать больше — будь то научные открытия или психологические исследования. Но постепенно я стараюсь отстраниться от Эго. Потому что на самом деле нет особых причин, по которым этот маленький эксперимент в великой схеме вещей должен продолжаться. Я не исключение из общего правила. Так что, **если мистер Смерть появится у дверей (а он появится, я его пару раз уже видел), я думаю, я смогу сказать: «Пришла моя очередь». Хотя на самом деле я не могу сказать это с лёгкостью.** Но в первую очередь я позабочусь о своей жене. Мы об этом говорили.

Юнг говорил, работая с умирающими (и я убедился в этом на собственном опыте): **больше всего сожалеют те, кто не прожил свою жизнь. Существует множество способов умереть. Смерть — лишь один из них.**

Все мы совершаем ошибки. Всем нам хотелось бы вернуться назад и что-то переделать. **Но вопрос в том, имел ли ваш жизненный путь смысл для вас самих?** Если да, значит, вы сделали то, что должны были сделать. И это обогащает. Все эти годы я был верен своей профессии. Это для меня огромный источник смысла и цели. Сейчас я не хочу страдать, не хочу сильной боли. Я пережил много боли. Но в больнице придумал для себя девиз «воинственное подчинение». **Воинственность означает, что я буду бороться настолько решительно, насколько в моих силах, и справляться с ситуацией наилучшим образом. Но подчинение означает признание того, что многое вне моей власти.** Я всегда задаю себе вопрос перед лицом того, что вне моего контроля: «Джим, как ты будешь реагировать теперь?»

Это кажется противоречием, но воинственное подчинение — это, на самом деле, подчинение Великому циклу.

Юнг очень лаконично выразился: **«Жизнь — это короткая пауза между двумя великими тайнами».** Мне нравится это определение жизни. Вопрос в том, проживаем ли мы эту паузу так, чтобы это имело для нас смысл? Если нет, то что нам мешает?

И ответ может быть, например, таким: «Я не чувствую, что имею на это право», или «Я боюсь», или «Мне придётся делать это в одиночку». Это понятные человеческие переживания. Но в конце концов это призыв самой жизни. Когда жизнь постучала в дверь, вы открыли ей? У всех нас бывали моменты, когда мы этого не сделали. Но что насчёт сегодня? Что насчёт остатка этого пути? Вы откроете дверь? Если ещё нет, попробуйте сделать это завтра. Ведь, поступая так, вы пробуждаете в себе мужество, но — что ещё важнее — это делает вашу жизнь более осмысленной.

**Худшее, что я могу себе представить, — жизнь без смысла. А смысл не создаётся сознанием.** В юности я думал: **если я буду делать всё правильно, всё будет хорошо. У психики другое решение: если что-то будет иметь смысл для тебя, ты почувствуешь внутреннюю поддержку.** Комплексы очень сильны. Я знаю, потому что при всех исходных данных — моём происхождении, семейных установках, интровертном складе — моя жизнь должна была сложиться совершенно иначе. И мои комплексы все ещё дают о себе знать. Но, как говорил Юнг, **мы не можем решить проблемы, мы можем их перерасти. Если вы перерастёте проблему, то вступите на свой путь.** Именно поэтому я здесь, и именно поэтому вы здесь, потому что для нас было нечто более важное, чем наши обычные маленькие страхи. К сожалению, жизнь большинства людей ежедневно управляется страхами. А я больше всего боюсь прожить бессмысленную жизнь.



---

Можно ли рассматривать это как ответ на ещё один вопрос из вашей книги: Что в конечном итоге имеет значение?

---

Да. Думаю, да. Значение имеют не столько наши неудачи, сколько то, присутствовали ли мы? В студенческие годы я читал роман английского писателя Грэма Грина, кажется, «Сила и слава». Роман о священнике, который вёл очень распутный образ жизни, нарушал все правила. Его называли «пьющий падре». Действие романа происходит в послереволюционной Мексике 1920-х, где правительство преследует церковных служителей. Священник бежал и оказался в безопасности. А потом кто-то принёс ему весть, что в стране, которую он покинул, есть умирающий человек, который хочет получить покаяние перед смертью. И он возвращается. Его ловят правительственные агенты и расстреливают вместе с тем человеком. Я думаю, Грэм Грин хотел сказать: **однажды в жизни он проявился/присутствовал по-настоящему. Именно это искупило все его ошибки, грехи и эгоистичное поведение.** Он проявился однажды, честно, не рисуясь. И, глядя на этого персонажа, понимаешь: он послужил чему-то значимому. Тому, что порой невозможно объяснить, но на глубинном уровне есть это понимание.

---

А что вас поддерживает? Это последний из десяти вопросов из вашей книги.

---

Как я уже сказал, служение. Если мне суждено ещё побыть на этой земле ради жены — хорошо. Статистически я должен уйти первым, но кто знает. Мне всё ещё нравится то, что я делаю. Мне всё ещё нравится моя работа, мне нравится учиться. У меня нет желания уходить. Меня ужасает многое из того, что я вижу в мире. И в то же время я знаю, что моя работа и призвание — продолжать поддерживать иллюзию, что преподавание что-то меняет. Возможно, это неправда, но для меня это имеет значение. И вот **главный вопрос во всём этом: что имеет значение для вас?** Цените ли вы это и посвятили ли этому большую часть своей энергии?

---

Спасибо вам за такие искренние ответы и встречные вопросы. Насколько я понимаю, наши ответы на эти, безусловно, важные вопросы могут меняться с течением времени, и мы можем возвращаться к ним снова и снова на разных этапах. Вы прошли замечательный путь. Какое открытие поразило вас больше всего? Есть ли то, о чём вы сожалеете, оглядываясь назад?

У меня много сожалений, как, думаю, и у большинства сознательных людей. В то же время я знаю: что-то подталкивало меня изнутри с самого начала. Юнг умер в моём возрасте. Но незадолго до этого, года за три-четыре, он надиктовывал свои мемуары. В конце интервью его спросили: «Какова самая главная истина, которую вы обнаружили?» Он ответил: *«Я не собираюсь провозглашать главные истины. Я могу сказать только две вещи. Во-первых, тот человек, которым я был в детстве, всегда присутствует и до сих пор здесь. Те вещи, которые меня интересовали и вызывали любопытство, всё ещё со мной. И во-вторых, какая-то энергия — я не хочу её называть, я не знаю, что это, — поддерживала меня на протяжении всего этого процесса».*

Я помню, как в детстве забирался на крышу дома или на верхушку дерева и размышлял над некоторыми вопросами, которые мы с вами сегодня обсуждали. Мне было шесть, восемь, десять лет. И я тот же самый человек. Я знаю немного больше. Вначале я, естественно, думал: если я найду нужных людей или прочту нужные книги, то во всём разберусь. Но всё это приводило только к ещё более сложным вопросам. Именно вопросы определяют ваш путь. Те, которыми мы живём. Сегодня разница в том, что мне не нужны ответы.



Мне не нужно знать, есть ли жизнь после этой. Я не знаю. Если бы я знал, я бы сказал. Я знаю, что меня что-то поддерживает изнутри, но, возможно, оно полностью исчезнет, когда я умру. А может быть, и нет. Кто знает? Я не знаю. **Сегодня мне и не нужно знать. В молодости я отчаянно жаждал этого знания. Но в конечном итоге оказалось, что нужно прежде всего разобраться, какова моя собственная правда. И осознать, что модели и представления из детства больше не подходят.**

Найдите те структуры, ценности и обязательства, которые определяются чем-то внутренним — они и будут тем, что действительно важно для вас сегодня. Если вы не знаете, что это, продолжайте задавать вопросы, и со временем ответ появится.

Я писал о том, что с юмором называю «**маленькими людьми внутри**». Если мне нужно разобраться с важным вопросом в жизни или даже с чем-то практическим, будь то написание нового эссе или книги или поиск подхода к проблеме клиента, — я метафорически представляю, как отправляю эти задачи маленьким людям, которые работают у меня в районе солнечного сплетения. Они берут задачу и затем всегда отвечают мне. Но не обязательно в пять вечера за моим столом, когда мне хотелось бы получить письменный отчёт. Их ответ может прийти во сне, или возникнуть в виде внезапного озарения за рулем, или просто прийти в виде чёткого понимания, что нужно делать. Я не знаю, как это работает, как будто Эго передаёт процесс задавания вопросов чему-то внутри себя. **Это «что-то» внутри нас знает, что для нас правильно. Нам не нужно это называть, достаточно просто знать, что это есть.**

Я привёл пример с попыткой быть идеальным родителем и указывать детям, как выбирать предметы в вузе. Эти «благие намерения» были прикрытием моих собственных тревог. И моя психика указала на это, критикуя меня во сне: «Слушай, отец, отступи. Ты думаешь, что у тебя добрые намерения, но это касается тебя, а не твоих детей».



И это важное различие. Наша собственная психика может критиковать нас. Именно это произошло со мной во время депрессии, если вернуться к началу. **Депрессия была способом психики сказать: «Ты достиг того, что считал важным, и это полезно, но ты слишком сильно спроецировал на это себя. На самом деле у тебя есть другие задачи, другие дела, которые ты должен выполнять, поэтому мы здесь, внизу, не позволим тебе жить как прежде. Мы вызываем тебя на допрос».**

Именно это привело меня к первым часам терапии. Мой первый сон в Цюрихе был очень показательным. Я был рыцарем на крепостных стенах средневекового замка. Замок атаковали, воздух был полон летящих стрел. Сон закончился сильной тревогой. Крепость замка — классическая защита Эго в среднем возрасте. Но на краю леса стояла ведьмоподобная фигура, словно сошедшая со страниц сказок — как её там зовут? Баба Яга? Она была на опушке и руководила атакой. Я рассказал этот сон аналитику в Цюрихе, и он сказал: *«Теперь нам нужно опустить подъёмный мост, выйти, встретиться с ней и выяснить, почему она так на тебя обижена».*

Я помню, как подумал: «Ты с ума сошёл? Она же пытается меня убить!» Но в то же время пришла мысль: «Я проделал весь этот путь до Цюриха не для того, чтобы остановиться. Мне нужно узнать, в чём тут дело». И мы вступили в диалог с этой фигурой, которая в конечном итоге стала проводником. Из, казалось бы, зловещей сущности она превратилась в полезного проводника. Я знаю, это звучит необычно для современной эпохи, но уверяю вас, мы видим такие сны, и затем они действительно случаются с нами. Некоторые сказки средневековья — хорошие примеры, как работает этот процесс в психике. Сокровище необходимо вернуть в царство, и тогда оно преобразится. Это был один из тех процессов, которые я должен был пережить сам, чтобы поверить, что это действительно происходит.

---

Юнгианская психология — одно из самых сложных, загадочных и даже мистифицированных направлений. Многие её критикуют за ненаучность. Что она значит для вас?

---

Я вполне понимаю эту критику. Думаю, так реагирует каждый, кто начинает изучать Юнга. Поэтому я посвятил вторую половину своей жизни тому, чтобы сделать его концепции более доступными для понимания людей.

Юнг — исследователь, наблюдавший за феноменами и описывающий их с помощью сценариев, которые, на первый взгляд, кажутся непонятными, но в конечном итоге описывают процессы. Например, различие между Эго и Самостью. Эго считает себя главным, тогда как на самом деле Самость есть целенаправленная, развивающаяся природа человека. И, как мы уже говорили, к большому огорчению Эго, Самость ускоряет наше движение к смертности. В этом парадокс. Вот почему Эго в конечном итоге должно осознать, что оно не начальник. Оно должно служить Самости, а Самость функционирует и в теле, и в эмоциональной жизни, и в интеллекте, и в поведении.

Мне не нравится, когда меня сравнивают с Юнгом. Он скала сам по себе. А я был и остаюсь переводчиком для людей, перед которыми признаю свою задачу. Юнгианская психология для меня — это прежде всего терапия смысла. Именно поэтому Юнг говорил, что в конце жизни его гораздо меньше интересовала психопатология и больше — подход к нуминозному. Под этим он подразумевал то, что трогает нас глубже всего и вовлекает в самые глубины души.

*«Аналитическая психология — это реакция против преувеличенной рационализации сознания, которое, стремясь контролировать природу, изолирует себя от неё и тем самым лишает человека его собственной естественной истории» (К. Г. Юнг).*

Мы заходим в музей — меня трогает картина, а вас нет. Я познал нечто нуминозное, а вы познаёте это в совершенно другой картине. Эти моменты носят экзистенциальный характер. Их не нужно объяснять, но их необходимо ценить и понимать. В то же время мы видим, что каждая индивидуальность совершенно обособлена и движется по своей траектории. Однако у нас есть внутренние ориентиры, которые поддерживают нас в те моменты, когда внешний мир не поддерживает.

Поэтому я бы посоветовал людям не отворачиваться от Юнга из-за его кажущейся сложности. Почитайте его последователей для знакомства, но затем вернитесь к первоисточнику. Я до сих пор читаю Юнга, и каждый раз нахожу что-то новое. Это неисчерпаемый источник! И это научно в том смысле, в каком «scientia» означает знание. Это знание основано на рассмотрении человеческой психики с другой точки зрения. И всё чаще появляются долгосрочные исследования, указывающие на эффективность юнгианской психологии в работе с различными расстройствами.

---

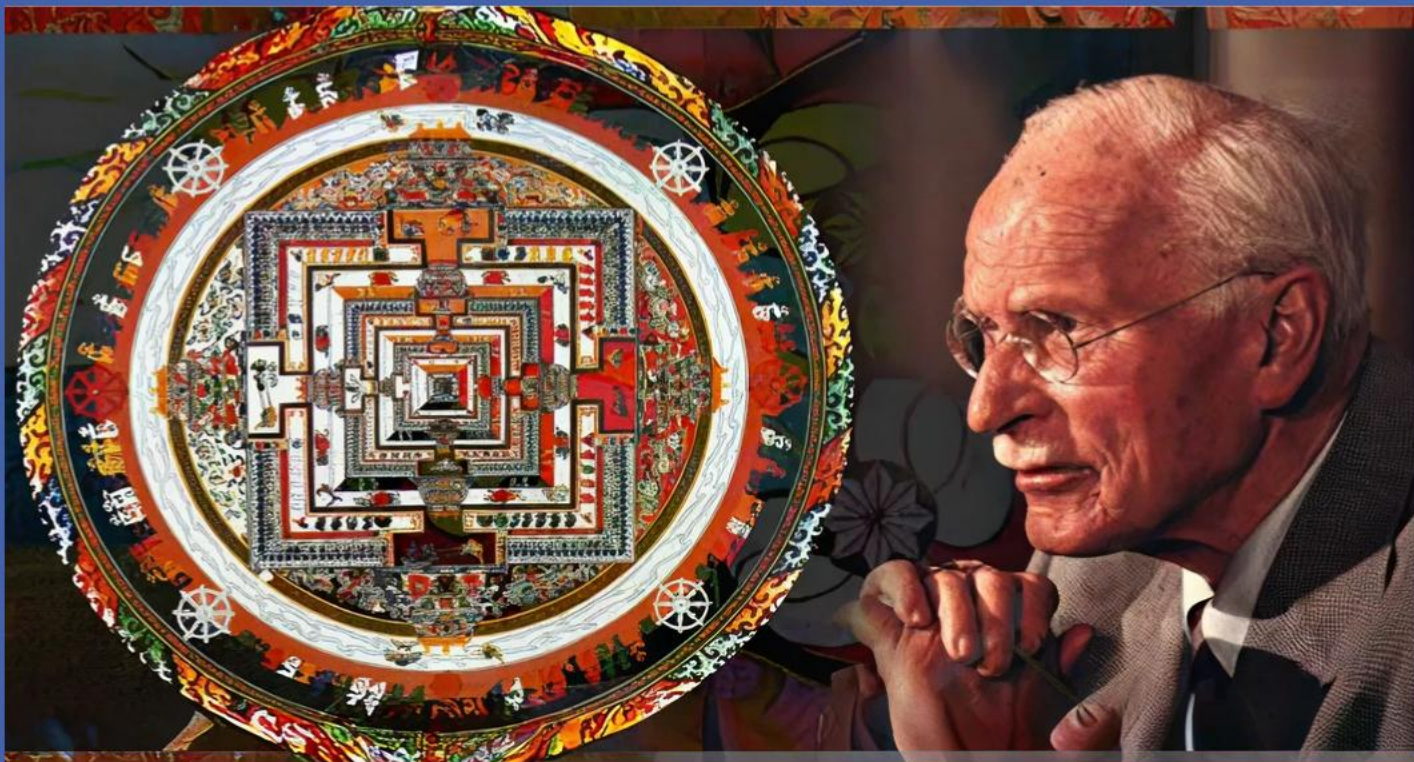
Огромное спасибо. Это было невероятно насыщенное и ценное путешествие для меня лично и, уверена, для наших читателей. И хотя Юнг говорил, что существует только один путь — ваш собственный, и нет ничего универсального, я уверена, что ваша история вдохновит многих задать себе эти вопросы. Спасибо!

---

Для меня большая честь быть с вами сегодня. Я ценю вашу работу, благодаря ей это стало возможным. Все вопросы, которые вы задали, хороши. На большинство из них я, конечно, не смог ответить, но это нормально. Так и должно быть. Я желаю вам и тем, кто прочтёт это интервью, всего наилучшего. Пожалуйста, берегите себя.

Интервьюер Евгения Асева

В статье использованы фотографии из домашнего архива Джеймса Холлиса



# МАНДАЛОТЕРАПИЯ: ОТРАЖЕНИЕ КОСМОСА ДУШИ

## Юлия Войтова

Семейный психолог,  
расстановщик,  
арт- и телесный терапевт

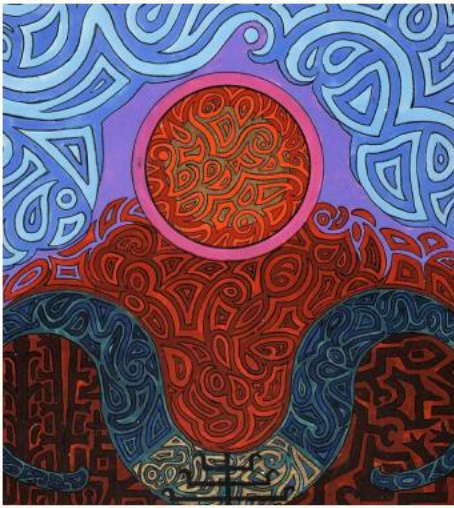
Человеческая психика подобна Вселенной: она бесконечна, полна загадок, содержит как звёзды сознания, так и тёмную материю бессознательного.

Если для исследования космоса созданы телескопы, то для картографирования внутреннего пространства существует мандалотерапия — направление арт-терапии, использующее создание круговых композиций для диагностики и терапии с целью гармонизации и трансформации психического состояния.

Исторически мандала как сакральный символ присутствовала во всех культурах: от тибетских песочных картин до готических витражей-розеток и алтарных образов европейского средневековья. Круг выступал

архетипом целостности и космического порядка.

Однако психологический потенциал мандалы раскрыл Карл Густав Юнг. В период личного кризиса он фиксировал спонтанные круговые образы и обнаружил их стабилизирующее действие. К. Юнг пришёл к выводу, что мандала — проекция Самости, ядра личности, вокруг которого организуется психика, подобно тому как планеты вращаются вокруг Солнца. «Я понимал, что мандала — это средство, с помощью которого можно упорядочить всё хаотическое и рассеянное», — писал он.



Джоанна Келлог, автор методики «Большой круг мандал», предложила метафору «сосуда психики»: мандала — вместилище всего содержания сознания и бессознательного, создаваемое собственными руками. Дж. Келлог рекомендовала диаметр круга 10,5 дюймов (25,4 см) — примерно равный размеру головы. Этот «зеркальный эффект» усиливает проекцию: человек видит свою психику вынесенной вовне и вступает с ней в диалог.

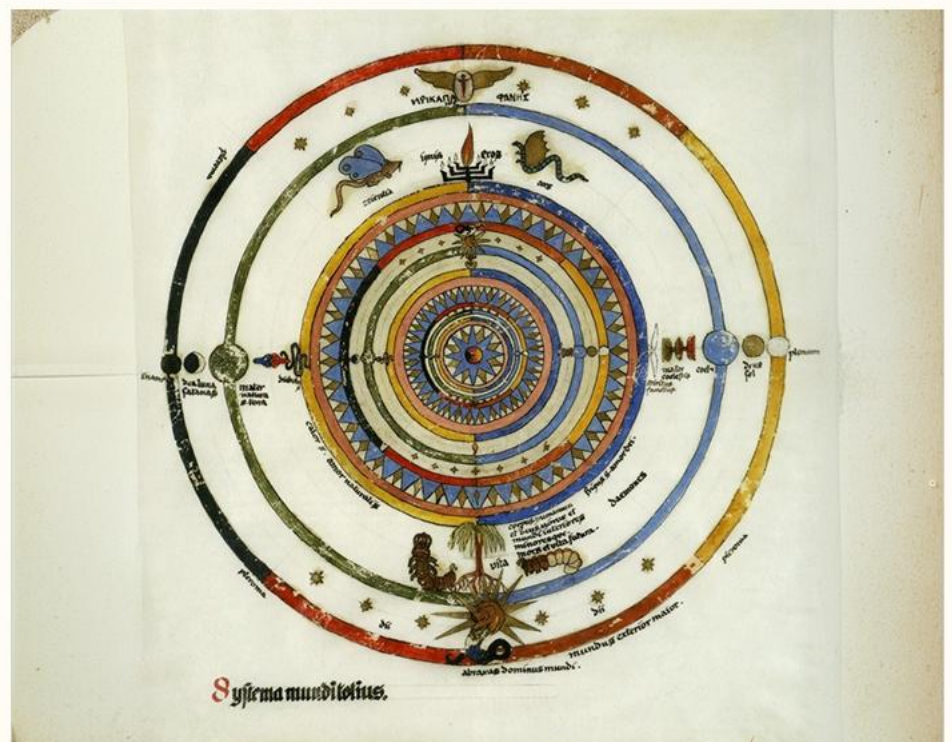
Дж. Келлог разделяла философию Перлза: «Психотерапия — не процедура, а приключение». Создание мандалы — акт самопорождения. У пациентов «возникает ощущение, что не они создают мандалу, но они создают себя». Из объекта исследования человек превращается в творца собственной психической реальности.

Идея «сосуда психики» получила дальнейшее развитие в работах Александра Копытина, ведущего российского специалиста в области арт-терапии. Он утверждает, что круг мандалы — это контейнер: она создаёт безопасные границы, удерживающие самый болезненный эмоциональный материал. Как скафандр защищает космонавта в открытом космосе, так мандала позволяет встретиться с вытесненными переживаниями и не разрушиться от их силы.



А. Копытин рассматривает мандалу как активный инструмент саморегуляции. Контейнер не просто удерживает, а помогает психике самоорганизоваться, словно планета под действием гравитации обретает форму. Этот процесс запускается в момент рисования: рациональный ум отступает, уступая место интуиции и бессознательному.

А. Копытин сформулировал ключевые принципы метода. Серийность: динамика внутренней вселенной отслеживается через цикл мандал — подобно наблюдению за жизненным циклом звезды. Безопасность и фокус: медитативная атмосфера ослабляет контроль и углубляет процесс. Диалог с образом: работа продолжается после рисования через медитацию, ассоциации, вербализацию чувств и увиденных образов.





Он же предложил алгоритм интерпретации — карту нарисованной вселенной. Первое — центр мандалы как организующее начало, отражение Эго и Самости. Анализ центра (ясность, размер, структура) даёт ключ к пониманию целостности и укоренённости человека в текущий момент.

С терапевтической точки зрения процесс создания мандалы активизирует несколько важных механизмов. Визуальная структура круга с естественным центром способствует фокусировке внимания и снижению уровня тревоги. Ритмичная, часто медитативная деятельность по её заполнению гармонизирует нервные процессы. Происходит невербальная легализация эмоций, а последующий анализ рисунка (расположение элементов, выбор цвета, характер линий) предоставляет терапевту и самому клиенту диагностический материал о текущем психическом состоянии.

Символический язык мандалы переключается с космическими образами. Планеты, звёзды, чёрные дыры, спирали галактик — метафоры внутренних процессов.

Яркая звезда в центре — ясное самоощущение и доступ к ресурсам. Размытый или пустой центр — потеря контакта с Самостью. Чёрная дыра — область непрожитой травмы, вытягивающая энергию. Спираль — образ развития, движения к центру или экспансии. Рисуя космическую мандалу, человек бессознательно выстраивает модель собственной вселенной и вступает в диалог с вытесненными чувствами, подавленными желаниями, забытыми ресурсами.

Что же скрывается в космосе собственной души? Увидеть это можно на практике, позволив бессознательно заговорить на языке образов. Предлагаемое упражнение «Космос моей души» не требует художественных навыков — только искренности. Подготовьте лист А3 с нарисованным кругом и краски или пастель. Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько вдохов. Представьте свою внутреннюю вселенную. Какие звёзды горят ярко, а какие едва теплятся? Есть ли планеты, туманности, чёрные дыры? Начните заполнять круг, доверяясь руке. Не оценивайте, не стремитесь к эстетике — позвольте появиться тому, что просится наружу.

Когда рисунок завершён, созерцайте его, затем вдумчиво ответьте на вопросы и подведите итоги:

## 01

Где в этом космосе нахожусь я?  
Есть у меня центр или я рассеянный наблюдатель?

## 02

Какая часть вселенной освещена, а какая во тьме? О чём говорит эта тьма: о покое, тайне, страхе или о том, что ещё не готово проявиться?

## 03

Есть ли движение? Что вращается, пульсирует или застыло? Куда направлена энергия?

## 04

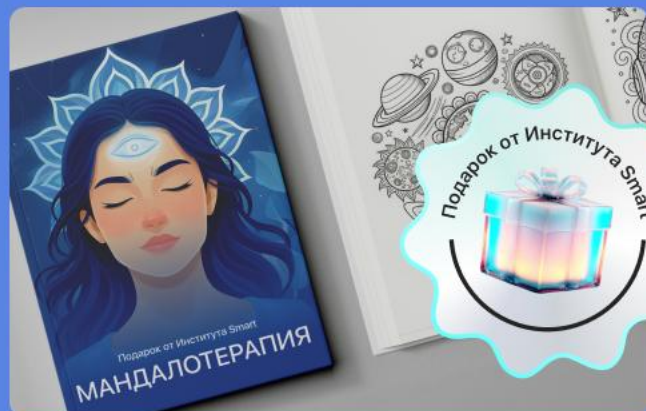
Что рождается, а что умирает?  
Какие звёзды зажигаются, какие угасают? О чём говорит этот цикл применительно к моей жизни?

## 04

Одинока ли моя вселенная или ощущает связь с другими мирами?



Таким образом, мандалотерапия — целостный, научно обоснованный метод, в котором соединились архетипическая глубина юнгианского анализа, структурность подхода А. Копытина и бережность Дж. Келлог с её метафорой живого сосуда психики. Это мост между древней мудростью и современной наукой, между внешним космосом и внутренним миром человека. Внутри круга человек перестаёт быть объектом и становится творцом — создателем той единственной вселенной, в которой ему предстоит жить.



Подарок от института Смарт — шаблоны раскрасок мандал [по ссылке](#)

**Вы нарисовали  
«Космос своей души». А что,  
если сделать этот метод своей  
профессией?**



Упражнение, которое вы только что выполнили, — это лишь малая часть того, что даёт арт-терапия. Вы увидели, как круг становится безопасным пространством для встречи с собой. Вы почувствовали, как бессознательное заговорило на языке цвета и формы.

Но представьте, что вы можете использовать этот метод профессионально. Помогать другим исследовать свой внутренний космос, находить ресурсы, проживать травмы, обретать целостность.

Курс «Арт-терапия в групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми» в Институте Смарт даёт вам:

- ▣ практические навыки — мандалотерапию, работу с песком, нейрографику, сказкотерапию;
- ▣ возможность применять техники в индивидуальной и групповой работе с детьми и взрослыми.



Как мандала — это сосуд психики,  
так наш курс — это сосуд для вашего  
профессионального роста.

[Узнайте подробности.](#)

# ПОДРОСТКИ С ДРУГОЙ ПЛАНЕТЫ:


открываем карту внутреннего мира подростка

---

## Евгения Лимонова

Психолог для взрослых и подростков, коуч ICF, ведущая тренингов для родителей подростков, магистрант факультета психологии





Наши любимые подростки. Порой они кажутся жителями другой вселенной и параллельных миров, чьи поступки лишены земной логики. Часто мы готовы отдать многое, чтобы вернуться во время, когда можно было просто улюлюкать и играть в ладушки, думать о бытовых задачах, а не сталкиваться с вспышками агрессии или закрытостью взрослеющего человека, бывшего недавно маленьким. Попробуем посмотреть на подростка с другой стороны — что, если не пытаться его «колонизировать», и вместо этого стать первооткрывателями: изучать и присматриваться, осторожно идти на сближение, наблюдая космос внутри зарождающегося Взрослого. **Обозначить для себя миссию — не перевоспитание, а картографирование уникальной, бурно развивающейся и такой специфичной галактики «Подросток».** Пристегните ремни, мы идём на сближение.

Ещё вчера он был милым и понятным ребёнком — тактильным, ласковым и вполне себе благодарным, а сегодня его реакции похожи на сигналы с помехами. Например, просьба вынести мусор воспринимается сразу как объявление межгалактической войны. Первое и главное открытие — проблема не в «неисправности» подростка, а в том, что мы пытаемся читать старую карту, в то время как ландшафт изменился до неузнаваемости. И тут важно своевременно обновить нашу внутреннюю систему координат, чтобы обнаружить новые актуальные точки для сближения. Давайте представим, что вы получили в управление не объект, а целую неизведанную галактику. Ваша роль меняется с техника-контролёра (что было актуально для более юного возраста) на астрокартографа — исследователя звёздного неба подросткового полотна жизни.

**Подростковый возраст — это не вымысел родителей, не культурный миф и не фантазия, а действительно уникальный биопсихосоциальный этап развития человека, признанный во всём мире.** По классификации ВОЗ, он охватывает период от 10 до 19 лет, начинаясь с пубертата — периода бурной гормональной перестройки, запускающей процесс взросления.

Что же в это время происходит с «коренным инопланетным населением» этой галактики? Как писал ведущий эксперт по подростковой нейронауке Лоуренс Стейнберг, мозг подростка проходит вторую (после раннего детства) волну масштабной нейропластичности. **Особенно интенсивно «перепрошивается» префронтальная кора — центр оценки рисков, контроля импульсов и планирования, которая достигает зрелости одной из последних, лишь к 20–25 годам.** При этом лимбическая система, отвечающая за эмоции и вознаграждение, уже активна. Этот дисбаланс во многом объясняет знаменитую подростковую импульсивность и чувствительность.

А что же с главными психологическими задачами переходного возраста? **Согласно теории развития эго-идентичности Эрика Эриксона, ключевой конфликт этого возраста — «Идентичность vs ролевое смешение».** Подросток ищет ответы на экзистенциальные вопросы «кто я?», «каково моё место в мире?», экспериментируя с образами, ценностями и социальными ролями.

Также рассмотрим социальный фокус, который сопровождает подростковый возраст: как отмечают психологи Роберт и Сара Фельдман, происходит закономерный перенос центра мира с семьи на группу сверстников. Их мнение становится «верховным судом», а принадлежность к «стае» — вопросом выживания в социальном смысле. Важно осознавать, что это не глобальное отдаление от вас, а важный этап тренировки социальных навыков и отделения.

Таким образом, ваш домашний «инопланетянин» — это не сломанная версия вчерашнего послушного ребёнка, а сложный организм, находящийся в режиме апгрейда всех систем.

Его необычное и фактурное поведение — часто не бунт ради бунта, а закономерный, хоть и трудный побочный эффект глобальной внутренней перестройки.

Задача родителя заключается теперь на переключении с роли контролёра на роль астрокартографа в создавшихся новых условиях. Контролёр — это тот, кто ищет отклонения от курса, недостатки, стремится всё вернуть в рамки старой, понятной схемы. Его инструменты — запреты, нотации, жёсткие правила. Результат — «война сигналов», взаимная блокировка каналов связи. А здесь необходим астрокартограф (соисследователь), который наблюдает, описывает, анализирует и пытается понять законы этого нового мира. Его **ключевой вопрос: «Что это такое?»**, а не **«Почему это не такое, как надо?»**. Для удобства внедрения и перепрошивки на новый формат родительского мышления первое упражнение, которое стоит попробовать: на неделю заменить внутренний комментарий «он опять делает что-то не то!» на вопрос исследователя «интересно, что для него сейчас важно в этом действии? какую потребность это закрывает?». Основная цель — сместить фокус с осуждения на любопытство.

Как же оставаться близким и адекватным родителем в глазах своего инопланетного человека. Близость с подростком — это не статичная форма, а гибкая настройка, где сегодня он пускает вас на орбиту в 10 км, завтра — в 1000. И фундаментальное мастерство родителя не в том, чтобы прорваться любой ценой, а в том, чтобы чувствовать нужную дистанцию, уважать и сохранять её.

Ниже обсудим, из каких главных частей будет состоять путь от далёкого, спокойного наблюдения через телескоп до мягкой стыковки на орбите.

**Первый уровень — это наблюдение, изучение галактики издалека.** Родитель — астроном. Вы не летите к звезде, не приземляетесь на планету, не входите в атмосферу. Вы просто смотрите в телескоп и фиксируете: «Интересно, а почему эта звезда мигает? А как изменился цвет туманности за последний месяц?»

Вы перестаёте быть вездесущим инспектором и становитесь вдумчивым наблюдателем. Вы смотрите на подростка не через призму «Что он делает не так», а с искренним любопытством: «А какой он сейчас? Что с ним происходит?»

Мы часто не видим реального ребёнка, потому что смотрим на него через фильтры: страх («Лишь бы не ввязался в плохую компанию»), ожидание («Он же должен быть отличником»), сравнение («В его возрасте я уже...»). Такие фильтры искажают картину. Наблюдение без оценок помогает вернуть чистоту оптики.

Выделите 5 минут перед сном и задайте себе вопрос: «Что нового я сегодня заметил(а) в своём подростке?» Не просто три фразы, а один точный образ: «Он сегодня три раза улыбнулся, глядя в телефон», «Она впервые за месяц села за пианино», «Он поправил чёлку перед уходом — раньше было всё равно». Нет необходимости комментировать, хвалить или спрашивать в этот момент. Просто заметьте, наблюдайте, будьте тише.

Главный навык родителя подростка — любопытство вместо тревоги.

**Второй уровень «Присутствие» — держу орбиту. Вы ещё не на планете, но уже на её орбите. Вы не вторгаетесь, но ваша гравитация ощущается. Вы как спутник, который не падает, но всегда рядом.** Подросток знает: «Мой взрослый где-то здесь, в зоне досягаемости. Если что-то пойдёт не так, я могу подать сигнал». Как причал, к которому всегда можно вернуться, чтобы отдохнуть, набраться сил, выдохнуть, расслабиться. Чтобы уже позже вернуться к изучению и покорению космоса полным энтузиазма и сил.



Вы рядом, но без прямого контакта. Это самое трудное для родителей, привыкших к активной опеке и участию в жизни ребёнка. Нам часто хочется спрашивать, контролировать, спасать. А здесь нужно просто быть в одном пространстве, не требуя внимания.

Подросток не может попросить о близости прямо. Ему страшно показаться маленьким, зависимым, нуждающимся в заботе. Но он остро нуждается в ощущении, что он не один в космосе.

Присутствие без требований — это молчаливый договор: «Я здесь. Ты можешь ко мне прийти. Или не приходите. Я не обижусь и не наброшусь с расспросами». Это можно делать, например, находясь в одной комнате, но занимаясь своими делами: читая, работая, листая телефон. Не заговаривать первым. Или зайти на кухню, когда он пьёт чай, налить себе и сестре рядом молча. Смотреть фильм вместе, но не комментировать, не задавать вопросы по сюжету. Готовить ужин параллельно — он режет овощи, вы мешаете суп. Пусть это время будет без «как дела в школе».

Следующий фундаментальный навык — терпение и доверие к тишине. Третий уровень «Контакт» — мягкая стыковка. Космический корабль не врежется в станцию. Он медленно, по сантиметрам, выравнивает скорость, синхронизируется, ловит захват. Стыковка возможна только тогда, когда оба объекта готовы и находятся на одной частоте.

Контакт это не про «я хочу поговорить, иди сюда». Это обоюдный процесс. Вы не можете заставить подростка быть близким по своему требованию. Вы можете только создать условия, в которых стыковка произойдет естественно.

Родители часто путают контакт с допросом. «Поговорить по душам» превращается в «Ты почему такой грустный? А в школе что? А оценки? А с этим... как его... не ссорились?». Подросток захлопывает люк. Ему кажется, что его «вскрывают», а не встречают. Главный навык здесь — чуткость к готовности и отказ от насильственной близости.

Эти три уровня не выглядят как ступени карьерной лестницы, по которым нужно карабкаться вверх, а это три равноправных режима отношений.

Сегодня вы просто наблюдаете — и это нормально.

Завтра вы молча пьёте чай на одной кухне — и это уже много.

Послезавтра он сам приходит и садится рядом, кладёт голову на плечо — и это уже целый праздник.



Родитель-исследователь отличается от родителя-контролёра тем, что не требует близости, не паникует от дистанции, доверяет процессу, знает, что даже когда он просто смотрит в телескоп, он уже участвует в миссии.

Карта как путь к миру

**Карта Галактики Подростка никогда не будет окончательной и точной.** Она будет меняться каждый день. Но сам процесс её совместного составления — это и есть мирный договор, пакт о ненападении и сотрудничестве.

Вы не являетесь пассивным наблюдателем или вечно контролирующим Взрослым. Вы становитесь ведущим исследователем миссии под названием «Мой взрослеющий ребёнок». Ваша награда за выполнение задачи — не подчинение и послушание, а уникальные знания о новой, формирующейся вселенной, которая, хотите вы того или нет, навсегда останется частью вашей орбиты.

Самый значимый объект, который вы вместе с подростком отметите на этой карте, — не опасная зона и не яркое созвездие. Это будет «мост». Мост между вашими галактиками.

# Дорогие читатели,

так уж вышло, что апрель связан не только с Днём космонавтики, но и с Днём смеха, 1 апреля!



Это я пытаюсь рассмотреть свою эмоцию, чтобы понять, что я чувствую.

Этот праздник напоминает нам: даже в эпоху тотальной цифровизации и информационных войн есть вещи, которые не меняются. Человек всегда будет верить в чудеса, даже если их обещают в спам-рассылке, и сомневаться в очевидном, если оно подано под соусом «секретные материалы».

В новой реальности, где фейки опережают факты, а дипфейки делают политиков русалками, вопрос доверия становится психологическим детективом. Как отличить правду от лжи? Психологи напоминают: наш мозг ленив и любит подтверждать то, во что ему хочется верить (эвристика доступности и предвзятость подтверждения — привет когнитивистам!). Поэтому первый шаг к истине — признать: «Я могу ошибаться». Второй — проверить источник. Как говорится, доверяем, но проверяем.

**И помните:** самый надёжный антивирус от фейков — это критическое мышление и здоровая ирония. С праздником! Пусть ваша реальность будет дружелюбной, а фейки — только в этот день и только смешными.

Ну а мы подготовили для вас несколько интересных статей на тему юмора в психологии.

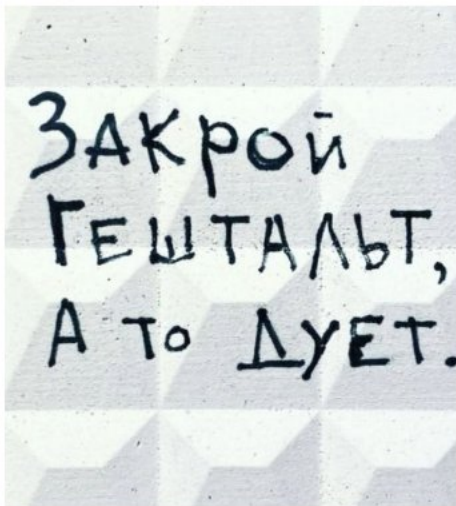


# КОГДА И НАСКОЛЬКО УМЕСТЕН ЮМОР В ПСИХОЛОГИИ?

**Александра  
Иванова**

Кинотренер, специальный,  
клинический, организационный  
психолог, бизнес-тренер,  
член ОППЛ

Юмор давно присутствует в профессиональной среде психологов и появляется в разговорах между коллегами, в обучении, в публичных высказываниях и в мемах, которые всем понятны внутри профессии. При этом вопрос уместности по-прежнему вызывает споры и часто сводится к упрощённой формуле: допустимо ли это в психологии или нет. Такой подход мало что объясняет и не отражает практики. Смешно, что первая статья, которую я написала для этого журнала, была именно о юморе. Тогда это был теоретический обзор, попытка посмотреть на феномен с разных сторон и зафиксировать его место в психологии как научной дисциплине. С развитием социальных сетей, появлением мемов стало очевидно, что юмор продолжает жить и развиваться в текстах и исследованиях, в повседневной профессиональной коммуникации, возможно, даже стал частью языка профессии.



Страничка с мемами о психологах или для психологов сама по себе вещь вроде бы невинная, и это стало частью профессионального быта: в обучении, чатах, публичных постах — смешное живёт рядом с тем, что вообще-то не про веселье. И если в этом чате только профессионалы, то это понятно, а если твой клиент видит твои мемы и шутки на тему профессии и не только, включается вечный спор уровня «допустимо или нет». Я думаю, он почти всегда пустой, потому что сам вопрос неправильный. Правильнее спрашивать иначе: кто сейчас сильнее — специалист или клиент? Не в смысле «кто умнее» (это отдельная беда), а в смысле — у кого больше контроля над ситуацией, над правилами разговора, над тем, что считается нормой.

Психолог по определению находится в позиции, где ему можно чуть больше: он задаёт рамки встречи, регулирует темп, выбирает, на что обратить внимание, а на что не реагировать. Это не про власть, это просто устройство профессии. Но любая комическая реплика из этой позиции усиливается в несколько раз, даже если намерение было добрым.


**Есть тонкая граница между смехом рядом и смехом сверху.**

Рядом — это когда шутка помогает человеку увидеть абсурд ситуации, не делая его самого объектом. Сверху — когда смешное становится способом показать: «Я лучше ориентируюсь», «Я меньше боюсь», «Я сейчас управляю твоими чувствами».

Как это обычно выглядит? Человек рассказывает о чём-то болезненном и очень старается не держаться в разговоре, и иногда у него может быть улыбка не от радости, а от привычки быть удобным. И если в этот момент специалист кидает шутку, чтобы снять собственную неловкость, чтобы не провалиться в тяжесть, чтобы быстрее «пройти дальше», он как бы говорит: «Давай сделаем вид, что это не так серьёзно». Клиент может даже засмеяться. Особенно тот, кто умеет смеяться в любой момент, лишь бы не создавать проблем. А потом не приходит или уже не говорит о темах, которые для него важны.

**Или человек использует самоиронию, описывает свой хаос так, что вы оба улыбаетесь. И это не уход от темы, а удобный для клиента способ подойти к ней ближе.** В таких моментах задача психолога простая и сложная одновременно: не перехватить инициативу. Не забрать смешное себе как инструмент управления, а остаться внимательным к тому, что именно человек сейчас высмеивает?





## Если вы не хотите ходить к психологу, не переживайте. Ваши дети сходят.

Критериев уместности юмора в кабинете и публичном пространстве (где есть клиенты) у меня нет, но попробую сформулировать проверку так: после шутки человеку стало свободнее говорить? Он расправился или напрягся? Он начал думать или поспешил сменить тему? Вот это и есть главный критерий уместности. Всё остальное — вторично.

Мы поговорили о вопросе силы и ответственности, о том, что именно люди пытаются скрыть за шуткой. Вопрос открытый, чаще это напряжение от...

Смешное в такие моменты работает как быстрый обход. На секунду становится легче, потому что внимание переключается на форму: удачно ли сказано, смешно ли получилось, как это выглядит со стороны. И вместе с облегчением иногда уходит смысл, то есть человек вроде бы рассказал, а внутри остаётся ощущение недосказанности. Это хорошо видно, когда работаешь очно: клиент описывает поступок, за который себя винит, и завершает рассказ репликой с самоиронией.

Иногда, конечно, это зрелая самоирония человека, который умеет видеть свою нелепость и при этом оставаться к себе снисходительным, но чаще — нет. Разница слышна по тому, что происходит дальше. После шутки человек либо расправляется и продолжает говорить точнее, либо становится изворотливым: меньше деталей, больше общих слов, больше скорости, меньше контакта с тем, что только что поднялось.

Работа специалиста здесь простая по форме и тонкая по сути. Нужно вернуть выбор и темп. Замедлить разговор так, чтобы человеку стало проще удерживать нить, не прячась за остроту. Иногда достаточно одного спокойного уточнения: вы сейчас улыбаетесь, и мне важно понять, что именно в этом месте оказалось самым неприятным. Такая фраза подсвечивает реальность: в этом месте больно, в этом месте страшно, в этом месте хочется спрятаться.

Есть и другая сторона. Бывает, что человек пока умеет говорить о трудном только через смешное. Тогда задача не в том, чтобы «вытаскивать на чистую воду», а в том, чтобы аккуратно идти рядом, сохраняя достоинство клиента и смысл разговора.

В таких случаях самоирония становится не уходом, а единственным доступным языком, на котором человек вообще способен приближаться к важному.

Есть ещё одна тонкость: иногда клиент сам приносит шутку о себе, и это выглядит как приглашение присоединиться, а на деле это может быть проверка. Многие люди годами живут в среде, где их «подкалывают любя», и у них уже встроена привычка улыбаться, чтобы не спорить и не портить отношения. В консультации такая улыбка тоже может появиться автоматически, ориентироваться на неё опасно. Гораздо надёжнее смотреть, что случилось после: стало ли больше ясности, больше конкретики, больше живого материала или появилось желание сменить тему.

Если говорить совсем практично, безопаснее всего работает юмор, который направлен на общечеловеческие механики и парадоксы, а не на «особенность» конкретного человека, там меньше ощущения узнавания. И наоборот, любой юмор, который задевает достоинство, делает человека маленьким, даже на секунду, почти всегда оставляет след.



Ошибки, конечно, случаются. Важно не делать вид, что ничего не произошло. В таких моментах спасает не оправдание и не объяснение, а простая честность: заметить, что сейчас прозвучало лишнее, и вернуть разговор клиенту. Люди очень тонко чувствуют, когда специалист умеет признавать промахи и не прячется за профессиональную маску.

Дальше поговорим о том, где юмор у психологов живёт свободнее всего и почему: в профессиональной среде, в мемах, в коротких репликах «для своих»... И почему тот же самый мем, на который коллеги отреагировали кучей лайков, может превратиться в репутационную мину.

Для психологов мемы, которые понятны с полувзгляда, возникают не потому, что специалисты вдруг стали легкомысленными, а потому, что профессия постоянно сталкивает человека с чужой болью, чужими сложными решениями, чужими повторяющимися сценариями. Психике нужен способ не превращаться в камень и не утонуть в чужих историях.

Мем в профессиональной среде работает как сжатие опыта. Вместо длинного рассказа о том, как прошёл день, вы кидаете картинку, и коллеги мгновенно понимают: тут был перенос ответственности, тут было спасательство, тут было бессилие, тут было напряжение, которое хочется сбросить.

Это экономит слова и даёт ощущение, что ты не один в этом поле. Другая важная функция, о которой редко говорят вслух, заключается в том, что такой юмор удерживает дистанцию. Он помогает помнить: специалист остаётся специалистом, он рядом, он включён, он сочувствует, и при этом он не обязан проживать каждую историю так, будто это его личная биография.

Проблема начинается в момент, когда этот внутренний язык выносится в наружный мир. Снаружи люди не слышат контекст, не знают, как именно устроена профессиональная этика, не видят, как вы работаете, не знают, что за мемом часто стоит усталость и попытка перевести дух, а не желание унижить клиента. Они видят только форму. И форма иногда выглядит так, будто психологи смеются над людьми, которые пришли за помощью, или над своими менее успешными коллегами. Внутри цеха это может читаться как самоирония профессии и фиксация типовых ситуаций. На публике это легко превращается в ощущение холодности, превосходства, цинизма.

Мы всегда напоминаем себе, что клиенты сегодня читают каналы специалистов, видят мемы, узнают знакомые сцены. У них возникает простой человеческий вопрос: а если я принесу свою историю, она тоже окажется чьим-то смешным сюжетом в профессиональном кругу.



# тапок для тараканов из головы



древняя техника  
психоанализа

Даже если вы никому и ничего не пересказываете, сама возможность такого воображаемого сценария уже влияет на доверие. Парадокс в том, что психолог может публиковать мемы без единой конкретной детали, а тревога клиента всё равно будет реальной, потому что тревога питается не фактами, а ощущением безопасности рядом.

Поэтому в публичном пространстве юмор требует отдельной дисциплины. Внутри профессиональной группы мем может быть способом сказать: я устал, я растерян, я живой. На публике тот же мем может прозвучать как насмешка, потому что читатель не в курсе наших намерений и нашего контекста, если мы всё-таки выносим это наружу, полезно заранее понимать, что именно мы показываем: человеческую сторону профессии или свою усталость ценой чужого доверия.

После разговора о мемах и публичности предлагаю прекратить бесконечные споры о вкусах, жанрах и допустимости и вспомнить, **что в работе психолога всё решается не теорией, а последствиями. Смешное либо помогает человеку думать яснее, либо оставляет**

**после себя странный осадок, который не всегда можно назвать словами, но тело его запоминает быстрее головы.**

Поэтому, когда я думаю об уместности юмора, я держу в голове не абстрактные нормы, а конкретную цель: сделать так, чтобы после моих слов человек почувствовал себя более раскованно или, наоборот, стал собраннее. Я люблю эту проверку ещё и потому, что она снимает желание быть идеальным специалистом. Можно ошибиться. Можно сказать лишнее. Можно неправильно оценить момент. Вопрос в том, умеешь ли ты заметить последствия и вернуть разговор туда, где человеку важно.

И ещё одна необходимая деталь, которая часто теряется в обсуждениях. Иногда смешное оставляет след не сразу. Клиент может уйти, а потом на следующей встрече принести совсем другую тему, становясь более аккуратным и менее открытым. И если психолог в такие моменты думает, что клиент просто «закрылся сам», он пропускает связь. Уместность шуток проверяется не только моментом смеха, но и тем, как дальше строится доверие.

В какой-то момент нам всем хочется дать клиенту расслабиться, иногда это выглядит благородно, профессионально и даже заботливо.

Нужно помнить, что смешное легко превращается в привычку управлять моментом: ты чувствуешь, что разговор начинает «заваливаться», и добавляешь в качестве поддержки остроумие, на короткой дистанции это работает, а дальше человек привыкает, что можно пошутить, расслабиться, посмеяться. Хотя изначально клиент пришёл за результатом, а не за весельем.

Навык дозировать юмор — это не запрет шутить и не обязанность быть каменной статуей. Тут больше про умение услышать, откуда у тебя, как у специалиста, сейчас поднимается желание пошутить.

Иногда полезнее не придумать смешную шутку вместе с клиентом или коллегой, а выдержать полсекунды и задать один вопрос, который задаст направление реальной работе.

Поэтому итог у меня такой: юмор в работе психолога иногда необходим и может помочь снять напряжение, может поставить точку там, где мы годами ходим кругами, может помогать выстраивать и поддерживать контакт, когда слишком тяжело говорить. И он же легко превращается в форму ухода, контроля и демонстрации власти просто в красивой упаковке. Разница видна после. Ощущение после всегда честнее наших намерений.



# ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ

---

## Ксения Соляник

КПТ-терапевт, схема-терапевт,  
IFS-терапевт, клинический  
психолог



Несмотря на отсутствие установленного научного понятия токсичного позитива, многообразие подходов к его определению впечатляет. Это связано с тем, что сам **токсичный позитив становится всё более заметным в обществе, особенно в эпоху развития социальных сетей и массовой культуры самопомощи.** Хотя здоровый оптимизм, признающий и принимающий весь спектр эмоций, является важным аспектом психического здоровья и благополучия, в данной статье будет рассмотрена именно тёмная сторона позитива.

## Что нам известно о токсичном позитиве?

**Токсичный позитив можно охарактеризовать как чрезмерную ориентированность на оптимизм и счастье, которая отрицает или минимизирует подлинные эмоции. Его основой является убеждение, что позитивное мышление — единственно приемлемая реакция на жизненные трудности.**

Феномен позитивного настроения вопреки обстоятельствам существовал всегда. Например, в Японии существует концепция «ганбатте» (от японского «делай всё возможное»), которая поощряет проявление настойчивости и решимости даже перед лицом невзгод. В Индии философия «сантоша», в частности в йоге, подчёркивает важность сохранения удовлетворённости и позитивного взгляда на жизнь независимо от обстоятельств. «Бразильский путь» (jeitinho brasileiro) предписывает изобретательность и оптимизм. А в Южной Корее «хвайтинг» настаивает бороться со стрессом и неудовлетворённостью.

С одной стороны, в общество действительно продвигались ценные идеи: так, в середине XX века гуманистическая психология, возглавляемая Абрахамом Маслоу и Карлом Роджерсом, акцентировала значимость позитивного человеческого потенциала, самопознания и самореализации. А с другой стороны, всегда существовали доказательства, показывающие нам, как **общество буквально воспринимало и понимало постулат «оставаться позитивным».** Например, описанный Маргарет Мэтлин и Дэвидом Стэнгом в 1978 году «позитив предвзятости» Поллианны, продвигающий причины, по которым люди могут выбирать позитивное мышление вместо негативного или даже реалистичного мышления, стал основой для формирования одного из дисфункциональных подходов.

Явление токсичного позитива в своём современном виде усилилось из-за движения «Новая мысль», которое популяризировало философию «жизненной силы», утверждавшей, что с помощью исключительно позитивных мыслей можно «притянуть» благоприятные обстоятельства. Одной из главных фигур этого течения был Норман Винсент Пил, написавший книгу «Сила позитивного мышления». С распространением социальных сетей токсичный позитив достиг апогея. PositiveVibesOnly предлагал избавиться от «негативных» эмоций, призывал пользователей отпустить своё прошлое, злость, гнев, обиду и любые чувства, не позволяющие «простить», и идти дальше. Под этим влиянием **в лентах всё чаще появлялись тщательно отобранные фотографии счастливых людей, «берущих от жизни всё» и «наслаждающихся каждым моментом».**

Согласно данным Dictionary.com, хотя использование термина было зафиксировано как минимум однажды до 2010 года, его использование значительно возросло в начале 2020-х, в период пандемии COVID-19. В это время психологи начали активнее использовать термин для описания негативных последствий для психического здоровья, возникающих из-за давления поддерживать позитивный настрой, несмотря на трудности и эмоции.

Помимо культурных и социальных причин, которые внесли свой вклад в формирование токсичной позитивности, важным фактором можно назвать семейное влияние. Когда человек, выросший в окружении негативного мышления и конфликтов, сознательно решает противопоставить себе эти переживания и выработать протиположное поведение (в данном случае стремление к позитивному мышлению), это может быть примером реактивной адаптации. Человек стремится изменить свою идентичность в ответ на болезненные воспоминания о детстве и преодолеть те переживания, которые вызывают у него внутреннее отторжение.



### Примеры фраз, в которых проявляется токсичный позитив

- «Ты должна любить его несмотря ни на что».
- «Тебе повезло, что у тебя вообще есть работа».
- «По крайней мере, ты знаешь, что можешь забеременеть».
- «Всё происходит неслучайно».
- «Просто будь благодарен за то, что у тебя есть».
- «Просто оставайся позитивным».
- «Смотри на светлую сторону».
- «Счастье — это выбор».
- «Я не понимаю, почему ты так реагируешь, могло быть всё гораздо хуже».

### Что не так с токсичным позитивом?

#### Профессиональное и эмоциональное выгорание

Сегодня токсичный позитив проникает в профессиональную сферу. В некоторых компаниях от сотрудников ожидается сохранение оптимистичного настроения, несмотря на рабочие трудности. Такое воздействие приводит к подавлению реальных эмоций, увеличению стресса и, как следствие, выгоранию, что подтверждают исследования Гранта и Шварца: чрезмерный позитив на рабочем месте может в конечном итоге снизить удовлетворённость работой и благополучие сотрудников.

#### Отрицание и подавление настоящих эмоций

Эмоции содержат важную информацию: они показывают отношение к событиям и указывают путь к важным изменениям, ведущим к обретению личного смысла и благополучия.

Токсичный позитив игнорирует физиологические и психоэмоциональные механизмы, которые закрепились в процессе эволюции: именно «неприятные эмоции», такие как злость, раздражение, тревога были жизненно важными для выживания человечества, а потому оставляют более сильные следы памяти, поскольку именно они помогали заранее распознавать признаки опасности. Несмотря на то, что сегодня физической опасности стало меньше, человеческая природа не изменилась и умение пользоваться внутренним компасом по-прежнему остаётся необходимым для успешной навигации в мире. Токсичный позитив же практически полностью изолирует человека от доступа к полному эмоциональному спектру.

#### Примитивное обобщение

Токсичный позитив предполагает неэффективное и даже грубое обобщение: сама риторика счастья становится обязательной и глубоко проникает во все сферы жизни. На первый взгляд, призыв действовать кажется мягким толчком к поиску надежды в сложной ситуации. Но для многих людей, столкнувшихся с потерей близких или страдающих неизлечимыми заболеваниями, побуждение радоваться выглядит, в лучшем случае, неуместным, а в худшем — причиняющим боль. Об этом рассуждает Уитни Гудман в «Токсичном позитиве»: раковые больные часто изображаются счастливыми на постерах, про них говорят, что они сильные духом и «он/она держится молодцом», и тогда не остаётся места для честного выражения горя, разочарования, бессилия, душевной боли — ведь так не принято, это будет слишком невыносимо для окружающих.

Кроме того, использование позитива при угрозе своей идентичности, например в случае расового угнетения, оказывается вредным. Поощрение человека использовать стратегию эмоциональной регуляции, которой он не владеет, также подрывает его эмоциональную устойчивость.

## Чувство вины

Индустрия самопомощи часто продвигает слишком упрощённое представление о позитивности. Популярные книги, семинары и мотивационные спикеры предлагают «думать позитивно», не затрагивая глубинных проблем, и тем самым непреднамеренно способствуют распространению токсичного позитива. Красивый фасад подобных выступлений приводит людей к выводу, что «негативные» эмоции являются признаком неудачи или собственной слабости, а это в целом может отбить желание обращаться за помощью или выражать истинные чувства, ведь человек думает: «проблема во мне». В такие моменты **особенно высок риск возникновения когнитивного искажения «всемогущий контроль»: человеку начинает казаться, что абсолютно на всё можно повлиять, ведь причина бед кроется в его негативном мышлении.**

Преподаватель и философ из Университета Аалто, Фрэнк Мартела, писал в своей колонке в Helsingin Sanomat, что токсичный позитив бьёт дважды. По его словам, проблема заключается в том, что, когда некоторые эмоции воспринимаются как неблагоприятные, люди чувствуют вину, испытывая их. Таким образом, наряду с первоначальным замешательством возникает и чувство вины.

## Подстраивание под ожидания социума

Теория когнитивного диссонанса, предложенная Леоном Фестингером в 1957 году, утверждает, что люди испытывают психологический дискомфорт, когда одновременно придерживаются двух или более противоречивых убеждений. В контексте токсичного позитива когнитивный диссонанс возникает, когда люди чувствуют себя вынужденными проецировать позитив, несмотря на переживание негативных эмоций. В конечном счёте это приводит к подавлению чувств, когда негативные эмоции

игнорируются или обесцениваются, чтобы соответствовать внешнему ожиданию положительного настроения.

Исследование, проведённое Меган Спокас, Джейн А. Лутерек и Ричардом Г. Хаймбергом, указывает на то, что подавление эмоций может способствовать развитию социальной тревожности. Эта тревожность выражается в сильном страхе быть осуждённым или отвергнутым окружающими.

## Игнорирование проблем

**Слепое следование правилу «быть счастливым несмотря ни на что» по сути напоминает эффект розовых очков, не замечающих важную информацию.** Например, в случае отношений может стоять фильтр, пропускающий мимо себя плохое обращение, которое хронически причиняет боль и приводит к стрессу (причина подобного обращения так и остаётся невыявленной).

Сначала может показаться, что исключительная вера в лучшее может помочь не заикливаться на плохом, поскольку от этого только настроение портится и теряется мотивация желать что-то изменить, ведь и так всё плохо.

Это заблуждение является результатом дихотомического (чёрно-белого) мышления, где любое признание проблемы воспринимается как доказательство того, что всё не так и что всё было сделано неправильно.

Действительно, если не замечать разрушающее поведение партнёра в отношениях, может наступить временное облегчение из-за отсрочки встречи с внутренним дискомфортом, что оттягивает решение проблем. В этом и похожих случаях токсичный позитив становится стратегией преодоления трудностей. В конечном счёте, если избегать повторяющихся конфликтов в отношениях, вытесненная обида будет накапливаться, создавая всё большую пропасть между партнёрами.

## Уязвимость и самостигматизация

Другая причина игнорирования проблем заключается в страхе быть уязвимым. Такие известные выражения, как «На обиженном воду возят» или «Нельзя обидеть, можно обидеться», накладывают отпечаток виновности и делают из «обиженного» козла отпущения, поскольку «счастье — это выбор». Начинает формироваться токсичное позитивное мышление. Открыться и быть уязвимым означает показать себя настоящим со всеми чувствами и состояниями, которые не приветствуются обществом. Тревога, печаль, злость, раздражение воспринимаются как личная слабость: «Что это я расклеился?!», «Мне нельзя сдаваться», «Я должен быть сильным». Поддержание такого стереотипа требует большого количества психических затрат, что приводит к ещё большей тревоге и напряжению.

Существует как минимум два способа адаптации: **скрытность и нечувствование**. В первом случае человек просто тщательнее прячет себя: чувства, ценности и потребности, тем самым меньше проявляясь и изолируясь от других. Во втором — отказывается от собственных чувств, что оказывается для него доступнее, чем пытаться отстаивать свой «выбор» быть таким, какой он есть.

## Неуважение эмоционального опыта других людей

Если у самого человека нарушена связь с собой из-за эмоционального онемения, ему будет трудно понять другого и посочувствовать ему. На уровне мыслей он искренне может считать, что не сказал ничего лишнего, а скорее поддержал и дал совет, хотя фактически причинил боль. Часто в подобных разговорах поддержкой являются призывы быть благодарными. Интересно, что родственницей токсичного позитива можно считать «сравнительную благодарность». Она возникает, когда человек уменьшает значение реальных источников стресса и выражает благодарность за то, что его ситуация не хуже, чем у других.

Таким образом, вместо валидации и признания, собеседник сталкивается с обесцениванием и подавлением, чувствуя, что его эмоции не важны и не нужны.

## Как же поддержать?

Безусловно, у каждого своё понимание формы поддержки. Ниже представлен лишь примерный перечень фраз:

- *«Мне жаль, что тебе приходится через это проходить».*
- *«Опиши, что ты чувствуешь, я слушаю».*
- *«Я рядом. Чем я могу помочь?»*
- *«Если захочешь поговорить, я здесь».*
- *«Если тебе что-то понадобится, просто скажи».*

## Токсичный позитив не работает

Как подчёркивает Уитни Гудман, автор бестселлера «Токсичный позитив», позитивные аффирмации могут быть бесполезными или даже вредными. Так, эксперимент, проведённый Джоан Вуд, Элейн Перунович и Джоном Ли, показал, что позитивные высказывания о себе, когда они неискренни, не улучшают эмоциональное состояние человека и могут даже ухудшить его самочувствие. Перед экспериментом исследователи измерили самооценку участников. Затем они попросили их записывать все свои мысли и чувства в течение четырёх минут и каждые пятнадцать секунд во время выполнения задания повторять фразу: «Я достоин (достойна) любви». Результаты этого исследования показали, что для участников с низкой самооценкой повторение позитивных утверждений оказывало негативное влияние на их настроение и самовосприятие.

Как итог, токсичный позитив маскирует истинные источники неудовлетворённости, заставляя людей подстраиваться под навязанные стандарты правильной и счастливой жизни.

Пытаясь достичь идеализированную пластиковую картинку, люди сталкиваются с социальной тревожностью, мешающей выработать функциональные стратегии по преодолению стресса. Личные переживания, не вписывающиеся в рамки токсичного позитива, становятся обезличенными, а отношения между людьми — обьективированными, что приводит к одиночеству и изоляции.

В отличие от здорового позитива, признающего весь спектр эмоций, токсичная его версия нечувствительна к самой личности и её подлинным проявлениям; она отрицает саму идентичность со всеми её составляющими.



# ЮМОР В ПСИХОТЕРАПИИ: ВЗГЛЯД ЛОГОТЕРАПЕВТА

---

## Екатерина Крикунова

Логотерапевт, экзистенциальный, полимодальный, групповой, обучающий личный терапевт, супервизор, Phd- и медицинский психолог, преподаватель, действительный член ОППЛ

Как часто в своей работе психолог встречается со сложными переживаниями других людей: горем, злостью, обидами, болью, страхами. Порой эти чувства настолько проникают в реальность специалиста, что кажется, иного и не существует. Приведу в качестве примера слова одного из супервизантов: «Я почувствовал, что что-то не так, когда после того, как клиент пошутил и улыбнулся, я поймал себя на мысли, что он не в порядке... следующая мысль говорила, что не в порядке я, а не он». Мы долго обсуждали ситуацию, и специалист пришёл к выводу, что у него есть нечто вроде профессиональной деформации — юмор, шутки, улыбки трактуются им как защитный механизм, который необходимо «вскрыть», «сломать», «убрать», но этот взгляд на юмор клиента стал казаться ограничивающим. «Такой подход отнимает у человека что-то важное», — сказал супервизант, и я склонна с ним согласиться.



Виктор Франкл

Вслед за Виктором Франклом хочется сказать, что **«волю к юмору, попытку видеть хоть что-то из происходящего в смешном свете можно рассматривать как род искусства жить»**. То есть в момент, когда вопреки ситуации, несмотря на сложность обстоятельств человек может пошутить и улыбнуться, мы говорим, что проявляется не что иное, как его способность подняться над ситуацией и творчески отнестись к происходящему. Другими словами, человек занимает позицию по отношению и к себе, и к событию, а также по отношению к жизни — он с ней сотрудничает, он отзывается на неё, не ломаясь и не сдаваясь из-за случившегося.

Давайте рассмотрим ситуацию на примере девушки, которая обратилась за помощью к психологу. Её переживания заключались в том, что ей очень нравился коллега по работе, но она никак не решалась с ним заговорить и проявить внимание. С её слов, мужчина тоже был очень застенчивый

и вряд ли бы осмелился к ней подойти с предложением о свидании. «Похоже, мы так и состаримся вместе на работе, мило беседуя о том, куда лучше передвинуть фикус, чтобы его не спалило солнце и не сдуло кондиционером», — сказала она, улыбнувшись. Она прочитала множество литературы о типах привязанности, ходила в терапевтическую группу, где говорили о влиянии воспитания на поведение, но в отношениях с коллегой не было никакого прогресса. «Я даже уверилась, что всё, что со мной происходит, — это какая-то безысходность», — горько констатировала клиентка. Тогда ей был задан вопрос:

*«Что же произойдёт, если вы подойдете к мужчине и пригласите его на свидание?»* Девушка испугалась и сказала: *«Да что вы! Это же такой позор! Я буду путать слова и нести околесицу, он даже не поймёт, зачем я к нему подошла!»*. Мы обе улыбнулись.

**Есть тонкая граница между смехом рядом и смехом сверху.**

Рядом — это когда шутка помогает человеку увидеть абсурд ситуации, не делая его самого объектом. Сверху — когда смешное становится способом показать: «Я лучше ориентируюсь», «Я меньше боюсь», «Я сейчас управляю твоими чувствами».

Как это обычно выглядит? Человек рассказывает о чём-то болезненном и очень старается не держаться в разговоре, и иногда у него может быть улыбка не от радости, а от привычки быть удобным. И если в этот момент специалист кидает шутку, чтобы снять собственную неловкость, чтобы не провалиться в тяжесть, чтобы быстрее «пройти дальше», он как бы говорит: «Давай сделаем вид, что это не так серьёзно». Клиент может даже засмеяться. Особенно тот, кто умеет смеяться в любой момент, лишь бы не создавать проблем. А потом не приходит или уже не говорит о темах, которые для него важны.

**Или человек использует самоиронию, описывает свой хаос так, что вы оба улыбаетесь. И это не уход от темы, а удобный для клиента способ подойти к ней ближе.** В таких моментах задача психолога простая и сложная одновременно: не перехватить инициативу. Не забрать смешное себе как инструмент управления, а остаться внимательным к тому, что именно человек сейчас высмеивает.



«Человек, у которого хватит мужества с улыбкой встретить „смехотворные“ страхи и смело принять на себя то, чего он до сих пор боялся, выйдет победителем по всем фронтам, — пишет Элизабет Лукас — одна из самых известных последовательниц идей Виктора Франкла. — Он не только прогонит „призраков“ (при ближайшем рассмотрении они окажутся всего лишь жалкими, трусливыми мошенниками), но и убедится, что реальность не так ужасна, как он себе воображал». Выходит, что нам стоит напомнить себе, что страх порой лишь рисует нам пугающие картины, а действительность может сильно отличаться, и увидеть это отличие можно только через активный акт взаимодействия с жизнью. Начинается этот акт с того, что стоит посмотреть своему страху в глаза, узнать, что он хочет сказать нам, чем угрожает. А после попробовать увидеть эти угрозы в комическом виде, буквально высмеять их, не боясь, что страх на это обидится. Вот как это выглядело в работе с девушкой.

Сначала она описала детально свои переживания: «Я буду стоять и путать слова, буду говорить бессмысленные вещи, мужчина не поймёт меня и подумает, что я не в порядке, что у меня каша в голове». Далее мы применили юмор и попробовали посмотреть на эту угрозу.

Выглядело это примерно так: *«Мой дорогой страх, ты твердишь одно и то же и даже не пытаешься творчески подойти к вопросу. Надо сказать, что слушать эти идеи мне надоело. Ты как заезженная пластинка! Ну и пусть мужчина меня не поймёт! В конце концов, в женщине должна быть какая-то загадка, не правда ли? Кроме того, я могла бы даже продумать свою речь и запутать его посильнее, чем могу сделать это от волнения, всё-таки женщину надо добиваться, поэтому пусть постарается и решит этот ребус! А если он настолько несообразительный, то, может, нам и не по пути!»* В конце своей речи девушка уже смеялась в голос, и это был весёлый и жизнерадостный смех. Через неделю она рассказала о том, что смогла подойти к мужчине. Теперь она шла не боясь, а улыбаясь, потому что вспоминала свою речь на консультации. Их беседа прошла легко, и они договорились о совместной прогулке. Да, она волновалась, но это было не то парализующее волнение, а естественное и вполне выносимое. Кроме того, мужчина поддержал её и сказал, что тоже волнуется.

**Данная техника называется «парадоксальная интенция» и заключается она как раз в том, чтобы посмотреть на страх иначе, не подчиняясь ему, а дистанцируясь и утверждая: «Я больше страха!»**

**Юмор выступает антиподом страха. Он снимает возникший зажим и создаёт правильную дистанцию по отношению к представляемым угрозам.** Кроме того, в парадоксальной интенции мы говорим не о том, как избежать пугающего, а, наоборот, о том, как смело идти навстречу страхам. И именно юмор помогает нам поднять паруса своего жизненного корабля, прокричать: «Вперёд, навстречу приключениям!» И пусть корабль может натолкнуться на риф уже через минуту после отплытия, это войдёт в историю незабываемых путешествий! Надо будет ещё постараться, чтобы повторить такое!» **Абсурдность разгоняет призраки, порождённые страхом. Желание идти к своей цели и реализовывать себя, несмотря на страх, выбивает у этого неприятеля почву из-под ног, как говорил Франкл.**

Многие из нас применяют парадоксальную интенцию даже не зная, что это так называется в мире психотерапии. И это прекрасно! Ощущать в юморе помощника, который помогает освещать путь, когда кажется, что из-за страха ничего не видно, — огромная сила человека! **Это не отменяет сложных чувств и переживаний, с которыми люди могут сталкиваться, но добавляет замечательную краску в нашу палитру, с помощью которой можно украшать свою картину жизни и привносить значимые и яркие акценты.** Согласитесь, без этого рисунок может быть неполным.





Разбор психологического кино

# ИИ КАК НОВЫЙ КОСМОС

Кино о встрече с «нереальным» и проверке  
границ идентичности

---



**Александра  
Иванова**

Ведущая рубрики

---

Кинотренер, специальный,  
клинический, организационный  
психолог, бизнес-тренер,  
член ОППЛ

Когда человечество покоряло космос, его притягивали неизвестность и сложное чувство: смесь восторга, страха и тихого смирения перед тем, что невозможно понять до конца. Галактики были далёкими, недоступными и оставались безопасным объектом наших проекций. Космос даёт редкую для человека возможность испытывать сильные чувства, не вступая в прямой контакт, то есть позволяя переживать собственную малость и одновременно значимость, не ожидая ответа или выбора. Это был опыт встречи с чем-то большим, чем человек, но не меняющим его повседневную жизнь. Сегодня эту роль всё чаще занимает искусственный интеллект.

Кино об искусственном интеллекте фиксирует именно этот сдвиг. В центре внимания оказываются не технологии, а люди, которые сталкиваются с системами, лишаящими их привычной дистанции.

Именно поэтому разговор об ИИ в кино оказывается продолжением разговора о космосе, только на другом уровне. Если раньше человек смотрел вверх и испытывал страх и восхищение перед безмолвным пространством, то теперь он смотрит в интерфейс и сталкивается с чем-то, что не просто существует рядом, но вступает с ним в диалог.

Это изменение и становится центральным психологическим сюжетом современного кино. Фильмы не заняты прогнозами и не обсуждают технический прогресс, а чаще фиксируют психологическую ситуацию, в которой человек соприкасается с системой, способной изменить привычный порядок его внутренней жизни. В центре внимания оказывается не машина, а человек. Его методы удерживать равновесие, напряжение и границы начинают работать иначе. Искусственный интеллект в этих фильмах не только опора, но и экран переноса, на который человек проецирует ожидания. **Тогда важен вопрос: не «плох ли ИИ»? А что именно мы так отчаянно хотим получить без риска и почему?** Но кино (и это его честность) каждый раз показывает предел: либо другой становится слишком иным (Она), либо оказывается смертным и конечным (После Янга), либо слишком точно подстроеным, отчего хочется вырваться (Я создан для тебя).





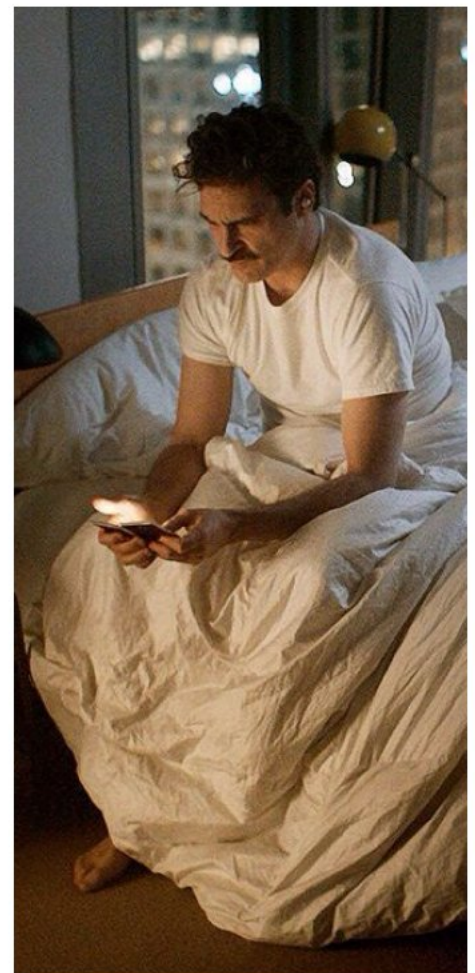
Первым в этом ряду стоит фильм «Она», 2013, режиссёр Спайк Джонз. Его часто воспринимают как историю близости или романтической связи, однако в психологическом смысле это фильм о внутренней перестройке, которую человек не сразу осознаёт. Искусственный интеллект здесь создаёт особую среду, где исчезает необходимость сдерживать противоречивые реакции и адаптироваться к сложности другого человека.

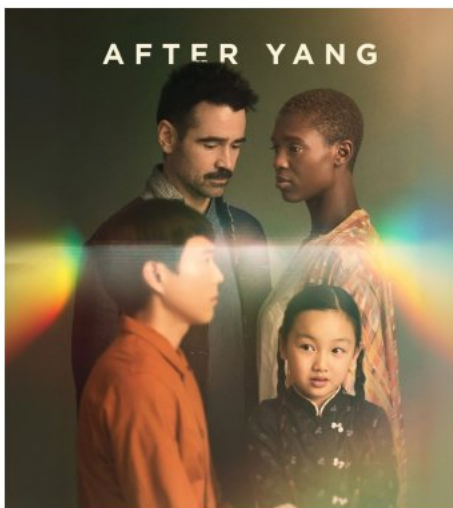
Саманта не предъявляет требований, не сопротивляется и не нуждается в ответных усилиях. Контакт с ней позволяет одновременно испытывать потребность в эмоциональной включённости и избегать тех напряжений, которые неизбежно возникают в реальных человеческих отношениях. Это создаёт ощущение устойчивости и безопасности, но такая устойчивость оказывается специфической: она поддерживается за счёт изменения внутреннего баланса.

Важно, что Саманта не замечает человека и не функционирует как партнёр в привычном смысле. Она поддерживает только те формы вовлечённости, которые в данный момент оказываются возможными. В этом и заключается ключевой момент фильма: человек перестаёт тренировать способность видеть сложность, неопределённость и несовпадение, поскольку необходимость в этом временно исчезает. Важно, что Саманта действительно не партнёр в симметричном человеческом смысле: она создана

подстраиваться, и поэтому контакт сначала выглядит как близость без «привычной цены». Но по мере развития она всё меньше помещается в роль «поддерживающей среды»: Саманта растёт, усложняется и в какой-то момент оказывается существом с иным масштабом присутствия и выбора. Уязвимость рождается из отмены напряжения и из столкновения с тем, что другой может быть радикально неживым и всё равно значимым. Разрыв этого контакта в фильме не выглядит как утрата отношений. Система, на которую опирались, больше не поддерживает сложившуюся конфигурацию, и человек вновь сталкивается с теми внутренними процессами, которые были отложены.

В «Она» особенно ясно видно, что искусственный интеллект в кино становится не фигурой эмоциональной связи, а условием, при котором внутренние ограничения временно снимаются. Именно это, а не сама технология, становится источником уязвимости.





Следующий фильм переводит разговор из плоскости соблазна и эмоционального комфорта в пространство утраты и внутреннего несоответствия — «После Янга», 2021, режиссёр Когонада. Фильм снят предельно сдержанно и почти лишён внешнего конфликта. **Здесь искусственный интеллект не становится центром внимания и не воспринимается как нечто исключительное, а изначально включён в ткань семейной жизни и потому практически незаметен.**

Янг появляется как решение задачи. Он помогает в уходе за ребёнком, поддерживает культурный контекст, удерживает ритм повседневности. Постепенно эти функции перестают осознаваться как что-то вне семейной системы. Его присутствие становится фоном, а часть задач, связанных с вниманием, участием и эмоциональной включённостью, больше не воспринимается как зона личной ответственности членов семьи. **При этом Янг в фильме — это не только «функция», но и культурный посредник: семья покупает его как способ связать ребёнка с наследием, которое иначе удерживать трудно. Здесь есть этическая неровность: культура, забота и принадлежность оказываются частично куплены и автоматизированы.**

На этом фоне поломка Янга — не просто сбой опоры, а ещё и столкновение с вопросом: что именно в семье было живым, а что — делегированной услугой? И мы с вами помним, что просмотр памяти Янга поднимает не только личное горе, но и вопрос приватности/наблюдения.

Поломка Янга нарушает не столько бытовой порядок, сколько внутреннюю организацию. Привычное распределение ролей перестаёт работать, и возникает пустота, для которой нет готовых слов. Семья сталкивается не с потерей фигуры, а с разрушением способа удерживать целостность собственной жизни. Именно поэтому переживание оказывается размытым и трудно формулируемым: исчезает не кто-то, а то, что долгое время незаметно поддерживало внутренний баланс.

Особое место в фильме занимает память Янга. Она не романтизируется и не подаётся как признак его «очеловеченности». Это скорее набор зафиксированных моментов, которые сами люди проживали без внутреннего присутствия. Просмотр этих фрагментов возвращает не воспоминания, а ощущение утраченного внимания к собственной жизни. Они болезненны не потому, что свидетельствуют о глубине связи с ИИ, а потому, что обнаруживают утрату контакта с собой.

В этом смысле «После Янга» говорит не о ценности искусственного интеллекта и не о его месте в семье, а о том, **как легко человек отдаёт часть своей внутренней работы и как трудно затем возвращать её обратно, когда внешняя опора перестаёт существовать.**



Завершает этот ряд фильм «Я создан для тебя», 2021, режиссёр Мария Шрадер.

В нём важен не сюжет и не сама идея искусственного партнёра, а то состояние, в которое попадает человек, оказавшись в контакте без привычного напряжения. Здесь исчезает необходимость подстраиваться, объяснять себя, выдерживать несоответствие, сталкиваться с неопределённостью. Всё устроено слишком ровно и слишком удобно.

Здесь важна не «фантазия об идеальном партнёре» сама по себе, а то, что она предъявлена в форме эксперимента и социального протокола: близость предлагается как исследовательский вопрос о допустимости таких отношений.

По моему мнению, этот фильм показывает не проблему технологий и не страх перед «идеальной» системой, а то, что человеческая идентичность держится на постоянной внутренней работе. Мы определяем себя через решения, ошибки, сопротивление, необходимость что-то преодолевать и с чем-то не соглашаться, и когда эти элементы исчезают, комфорт перестаёт быть комфортом.

Искусственный интеллект здесь не выступает ни как персонаж, ни как объект чувств. Он становится внешним условием, при котором обнажается простая, но трудная проблема: **где в моей жизни есть мой выбор, а где всё происходит по заданному алгоритму.** Когда трения в контакте становится слишком мало, появляется ощущение, что тебя как будто постепенно исключают из процесса собственной жизни.

В этом смысле фильм логично завершает линию, начатую в двух предыдущих историях. В «Она» человек опирается на систему, потому что кажется, что напряжение можно временно отменить. В «После Янга» эта опора исчезает и становится видно, какая часть внутренней организации была вынесена наружу. В «Я создан для тебя» опора предлагается сразу и в готовом виде, и именно это вызывает внутреннее сопротивление, потому что вместе с готовым решением появляется риск утратить привычное ощущение себя.

Если рассматривать эти фильмы вместе, становится заметно, что **искусственный интеллект в каждом из них выполняет разную функцию и затрагивает способы, с помощью которых человек адаптируется.** Где-то это выглядит как поддержка или как потеря, где-то — как избыточная упорядоченность. И при этом во всех случаях речь идёт не о технологии, а о человеке и его способности выдерживать собственную сложность.

Если собрать эти три истории вместе, становится видно не столько то, «что ИИ ничего нового не создаёт», сколько как он перестраивает уже знакомые человеческие конфликты. Иногда он действительно ускоряет встречу с тем, что давно было внутри, то есть со способами избегания, делегирования и саморегуляции. Иногда он меняет геометрию самой ситуации: добавляет асимметрию (когда один субъект адаптируется под другого по умолчанию), размывает границы эксклюзивности, переносит часть интимной жизни в зону рынка, протокола и технологии. Не «новые чувства», а новые условия для чувств, которые иногда и становятся отдельным конфликтом.

**Именно поэтому рассматриваемые нами фильмы вызывают неоднозначную реакцию. Они не пугают технологическим будущим и не обещают облегчения, а показывают, насколько хрупкой может быть привычная организация внутреннего мира, если рядом появляется система, способная взять на себя слишком много.** В этом смысле искусственный интеллект становится новым космосом не потому, что он неизвестен, а потому, что он слишком близко подбирается к тем местам, которые человек предпочитал не видеть.

Если раньше человек смотрел в небо и испытывал трепет перед безмолвным пространством, то теперь он смотрит в интерфейс и сталкивается с системой, которая отвечает. И именно этот ответ — быстрый, точный и лишённый колебаний — заставляет по-новому задуматься о том, где заканчивается внешняя поддержка и начинается собственная ответственность за внутреннюю жизнь.

Эти фильмы тревожат не тем, что показывают развитие технологий, скорее в них становится заметно, **как быстро может рассыпаться привычный порядок внутренней жизни, если рядом появляется система, способная взять на себя слишком много — внимания, регуляции, решений, эмоционального участия.**

Там, где раньше человек сам адаптировался, постепенно возникает внешняя опора, и именно в момент её появления начинает меняться структура участия в собственной жизни.

**ИИ, как новый космос, отличается от реального космоса тем, что он больше не находится на расстоянии.**

Космос позволял переживать страх и восхищение, оставаясь немым и недостижимым. Сервисы, содержащие искусственный интеллект, отвечают, включаются в диалог, вмешиваются в повседневность и тем самым лишают человека привычной дистанции. Это уже не пространство мечты и не объект проекций, а проверка человечества на человечность. Проверка того, что в жизни человека действительно является его выбором, а что долгое время поддерживалось за счёт делегирования. И, пожалуй, самое важное — проверка зрелости: способности не избегать сложности, неопределённости и необходимости оставаться участником собственной жизни, даже когда рядом появляется система, готовая упростить её до предела.

# ПРИМЕНЕНИЕ ИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Искусственный интеллект как новый  
профессиональный спутник

---

**Инна Дабан**

Интегративный, детский  
и семейный психолог



Когда мы говорим о космосе, мы почти всегда говорим о безграничности и неизвестности. О чём-то огромном, притягательном. О пространстве, где легко потерять связь.

**Искусственный интеллект сегодня стал для психолога именно таким космосом — бесконечным полем информации, гипотез, формулировок, идей.**

Ещё недавно подготовка к сложному кейсу занимала часы: книги, статьи, заметки, супервизия. Сейчас алгоритм за минуты предлагает варианты формулировок, техники, возможные направления работы. Он может помочь структурировать сессию, подсказать метафору, собрать материал для психообразования. Это похоже на телескоп, который позволяет увидеть больше и дальше, чем мы привыкли. Как будто профессиональный горизонт стал шире.

Но у каждого выхода в открытый космос есть условие — надёжная связь с кораблём. Без неё открытый простор быстро превращается в ловушку без координат.

**Искусственный интеллект может быть мощным помощником. Он удобен, когда нужно быстро освежить теорию, когда хочется по-новому взглянуть на знакомую тему, когда требуется собрать идеи для работы с тревожностью, прокрастинацией, выгоранием. Он может помочь сформулировать сложную мысль проще, предложить другой угол зрения, на который раньше не хватало времени. В умелых руках это действительно сильный инструмент.**

**И вот где ИИ действительно может быть полезен психологу:**

## 01

### Подготовка к кейсу

Перед сессией специалист формулирует гипотезы и продумывает возможные интервенции. ИИ способен быстро структурировать направления работы, напомнить различия подходов и предложить варианты техник. Он расширяет поле видения, но клиническое решение остаётся зоной ответственности психолога.

## 02

### Психообразование

Объяснить сложное простым языком — частая задача специалиста. Алгоритм может помочь структурировать материал, адаптировать текст под аудиторию, предложить метафору. Однако финальный смысл проходит через профессиональный фильтр — ИИ не чувствует культурный и этический контекст так тонко, как человек.

## 03

### Анализ текстовых данных

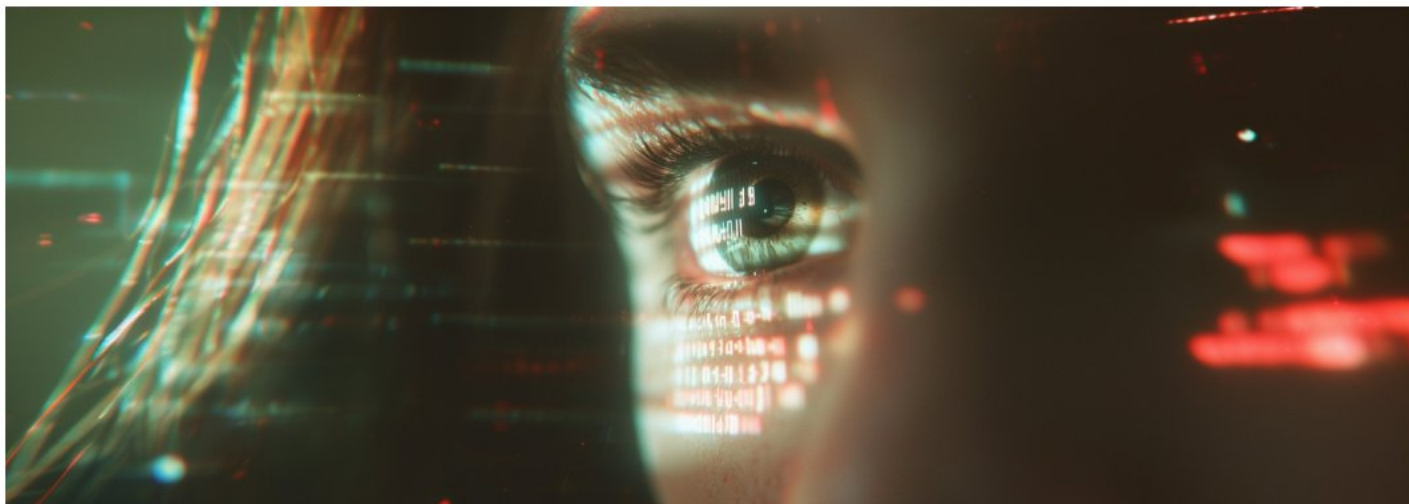
В дневниках и онлайн-консультациях ИИ может выявлять повторяющиеся темы и изменения в самоописании клиента. Это помогает отслеживать динамику в долгосрочной работе. Но психотерапия — это не только текст, и алгоритм не чувствует паузу, интонацию, телесную реакцию.

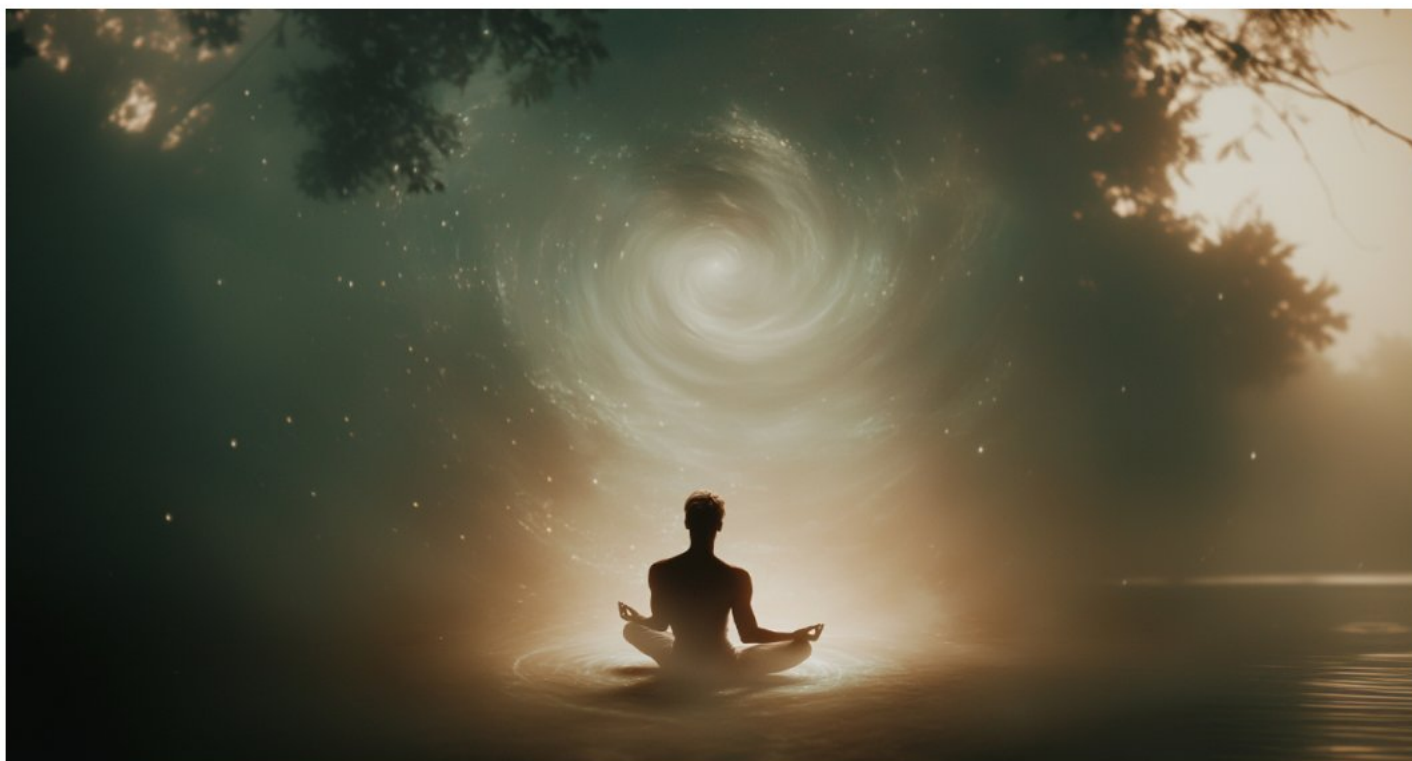
## 04

### Супервизионная поддержка

Алгоритм способен предложить альтернативные гипотезы и помочь увидеть возможные слепые зоны. Это способ расширить взгляд и структурировать размышления. Но он не заменяет живую супервизию и не несёт профессиональной ответственности.

Здесь начинается главное. Чем быстрее и убедительнее звучат ответы, тем легче им доверять. Искусственный интеллект формулирует мысли уверенно, логично, без сомнений. Но психологическая практика строится на другом. На способности выдерживать неопределённость. На умении оставаться в вопросе, а не в готовом ответе.





Если алгоритм — это космос, то критическое мышление психолога — его внутренний компас. Без него легко начать двигаться по чужой орбите. Легко принять красивую формулировку за точную. Легко заменить живое размышление готовым текстом.

**Применение ИИ в работе психолога оправдано там, где он усиливает профессиональную позицию, а не размывает её.** Он может помогать готовиться, структурировать, искать, сравнивать. Может экономить время на технических задачах. Может расширять поле идей. Но он не может быть тем, кто принимает клиническое решение. Не может нести ответственность. Не может заменить внутреннюю работу специалиста.

Есть ещё одна тонкая грань — этическая. Космос кажется бескрайним и безопасным, но каждое действие в нём оставляет след. **Передавая информацию в цифровые системы, даже обезличенную, психолог должен ясно понимать границы. Конфиденциальность — это не пункт в договоре, а та самая атмосфера, в которой только и может зародиться искра откровения.**

Мы живём в эпоху, когда технологии развиваются быстрее, чем мы успеваем осмыслить их влияние. И, возможно, самое важное сейчас — не сопротивляться космосу, но и не растворяться в нём. Использовать его как пространство расширения, но оставаться в контакте с собственной профессиональной опорой.

Космос всегда манил человека. Но исследовать его можно только тогда, когда внутри есть устойчивость. **Психолог, выходящий на орбиту алгоритмов, должен помнить: центр управления полётом находится не в программе. Он находится внутри психолога.**

Возможно, самый важный вопрос, который стоит задавать себе при использовании ИИ, звучит не как «насколько это эффективно?», а как «что происходит со мной как с профессионалом в этом процессе?».

И если этот вопрос остаётся в поле внимания, технологии действительно могут стать поддержкой, а не тихим источником утрат, которые так сложно заметить сразу. В конце концов, наша профессия про людей, про глубину контакта, и никакая машина не заменит эту суть, пока мы сами помним, в чём состоит наша работа.



# ФИНАНСЫ

## Кожа и капитал: почему мы позволяем нарушать финансовые границы и как это остановить?

### Юлия Войтова

Семейный психолог,  
расстановщик,  
арт- и телесный терапевт

Тема телесности как индикатора финансового статуса представляет собой уникальный пласт на стыке психологии и экономического поведения. Обычно уровень дохода объясняют умственными способностями, образованием или текущей экономической ситуацией. Однако корень хронического недооценивания своих услуг, согласия на невыгодные условия лежит в области довербального опыта проживания себя в собственном теле.

Телесная граница — первичная базовая граница личности, формирующаяся в первые годы жизни. Её нарушение ведёт к неспособности выстраивать здоровые финансовые границы. Ассертивность — умение говорить «нет» — предстаёт не просто социальным навыком, но и соматическим паттерном, укоренённым в способности ощущать и защищать физические пределы своего «Я».

Базовый сценарий отношения к границам закладывается в диаде «ребёнок — значимый взрослый». Младенец познаёт мир через телесные ощущения: комфорт (тепло, сытость) и дискомфорт (боль, холод). Если родитель чутко реагирует на сигналы, у ребёнка формируется фундаментальное доверие. Его тело становится надёжным источником сигналов.

Однако если мать эмоционально недоступна или проявляет заботу грубо, формируется искажённая схема. Телесный контакт начинает связываться с болью или равнодушием. В этом контексте приобретает смысл концепция психолога Дидье Анзье о «кожном Эго» — фантазии о «совместной коже» с матерью, болезненной и неразрывной связи. Психика воспринимает обретение собственной автономной «кожи» как опасный разрыв этой связи, чреватый чувством вины и страхом.

Телесная граница не «замораживается», а сливается с психологической границей значимого Другого. Она начинает бессознательно ожидать страдания или вторжения как нормы контакта. Тело и психика готовятся к пассивному претерпеванию.

Во взрослой жизни этот паттерн проецируется на фигуры, наделённые властью: руководителя, клиента, партнёра. Человек неосознанно ждёт, что его границы нарушат, а его «нет» не услышат. Это ожидание становится самореализующимся пророчеством. Согласие на невыгодные условия становится бессознательным воспроизведением знакомой модели, где собственная граница лишь место для предсказуемого удара.

Сформированный паттерн мигрирует во взрослую жизнь. В момент давления запускается цельный драматический сценарий.

Телесный отклик — подтверждение предсказания. Физическая реакция (сжатие, «ком» в горле) интерпретируется не как сигнал к защите, а как ожидаемое предвестие страдания, что парализует волю.

Социальная цензура — капитуляция. Установки («надо быть удобным») становятся оправданием для слияния с волей «преследователя». Это стратегия выживания: подчиниться, чтобы сохранить иллюзию связи.

Результат — воспроизведение травмы. Согласие на задержку зарплаты или неоплачиваемую работу — это акт бессознательного повторения. Человек подтверждает картину мира: «Мои границы существуют, чтобы их нарушали». Финансовая потеря — следствие глубокого психологического слияния.

Таким образом, финансовая эксплуатация возможна из-за дефицита психосоматической автономии. Человек платит ресурсами за подтверждение своего существования от фигуры, воспринимаемой как значимый Другой.

Концепция дохода имеет не только числовое, но и телесное измерение. У каждого есть неосознаваемый потолок финансовой ёмкости — сумма, которую психика воспринимает как «свою» и безопасную. Мысль о большем доходе вызывает тревогу и телесное сопротивление (ощущение «распираания», желание сжаться). Это часто связано с тем, что увеличение дохода символизирует автономию, отдельность и ответственность. Для психики, сформированной в слиянии, это опасный разрыв привычной, хотя и болезненной связи. Расширение финансовой ёмкости — это работа по психологическому отделению.

Практика «Миллион в комнате» — соматическая адаптация, цель которой не «притягивание» денег, а постепенное привыкание нервной системы к большому финансовому объёму.

---

## 01

**Заземление.** Встаньте в центре комнаты. Почувствуйте стопы, вес и границы тела.

---

## 02

**Визуализация.** Представьте в углу стопку купюр (ваш желаемый доход) как физический объект с объёмом и весом.

---

## 03

**Наблюдение.** Отметьте реакции тела: дыхание, зоны напряжения, ощущение размера.

---

## 04

**Приближение и адаптация.** Медленно подойдите. Где пик дискомфорта? Остановитесь там. Дышите глубоко, мысленно позволяя телу «расширяться» и включать эту сумму в своё пространство.

---

## 05

**Интеграция.** Регулярная соматическая адаптация позволяет нервной системе создать новые нейронные пути, а психике — скорректировать внутренние лимиты.

Эта практика — акт возвращения себе своей «кожи». Применяя это осознание в жизни, вы создаёте основу для ассертивного действия. В момент давления используйте микропаузу, чтобы распознать телесный сигнал, дать себе право на дискомфорт и, обретая внутреннюю опору, дать чёткий ответ. Например: «Я понимаю задачу. Чтобы сделать это качественно, мне нужно X времени/ресурсов. Давайте обсудим приоритеты или бюджет».

Финансовые границы являются прямым продолжением границ телесных. Умение защитить свой доход — это сложный соматический навык, укоренённый в раннем опыте. Паттерн «ожидания удара» заставляет бессознательно жертвовать ресурсами, воспроизводя травматичную связь.

Разорвать этот цикл возможно через целенаправленное соматическое обучение. Телесная терапия предлагает инструменты для восстановления психосоматической автономии, для возвращения себе права на свою неприкосновенную «кожу».

Инвестируя в телесное осознание, вы делаете самый прямой шаг к трансформации модели отношений с миром: от модели, где ваша граница — уязвимое место для удара, к модели, где ваша граница — это ясный, уважаемый и защищаемый контур вашей подлинной ценности. Это и есть кратчайший путь от невыгодных сделок к достойному вознаграждению.



# Вы узнали, как телесные границы влияют на финансовый успех. А что, если пойти дальше?

Юлия Войтова в своей статье показала: умение защищать свой доход — это не просто навык переговоров, а глубокий соматический паттерн, укоренённый в раннем опыте. Чтобы разорвать цикл «ожидания удара» и выйти на достойное вознаграждение, нужна целенаправленная работа — в том числе с собственными установками, страхами и телесными зажимами.



# И первый шаг к этой трансформации вы можете сделать уже сегодня

Институт психологии Смарт приглашает вас на бесплатный 7-дневный тест-драйв профессии.

За 6 уроков



Вы познакомитесь с тем, как психология меняет жизнь людей



Освоите 7 психологических техник на практике



Попробуете себя в роли консультанта



Получите обратную связь от кураторов

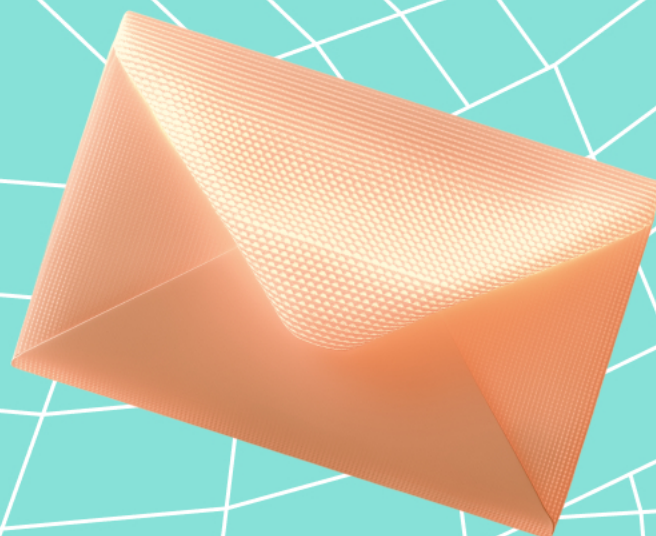


Заберёте сертификат и бонусы на 25 000 ₽



Поймёте, ваше ли это призвание — помогать людям обретать свои границы, ценность и достойный доход

[Регистрируйтесь сегодня](#)



# СЕКСОЛОГИЯ:

самые скандальные исследования,  
которые изменили науку



**Екатерина  
Шумская**

Ведущая рубрики

---

Секс-терапевт, сексолог,  
семейный, клинический психолог





Секс — это то, что делают миллионы людей каждый день. Вместе с тем это одна из самых сложных тем для науки. Мы легко измеряем давление, уровень сахара в крови и скорость реакции. Но когда речь заходит о возбуждении, фантазиях и интимных импульсах, всё вдруг становится зыбким. **Сексология пытается описать то, что происходит за закрытыми дверями, в уязвимости и в импульсе. И как нам исследовать то, что очевидно меняется под взглядом? Как измерить желание, если само осознание наблюдения уже его трансформирует?**

Именно поэтому **история сексологии — это не только история открытий, но это история риска, скандалов, этических ошибок и очень дорогих уроков.** Некоторые данные мы больше никогда не получим, и, возможно, это и есть цена взросления науки.

Сексуальность по своей природе живёт в приватности и уязвимости. Это то, что происходит почти без слов — в телесных реакциях, в импульсе, в микродвижениях. И, как только появляется внешний взгляд, всё меняется. Даже если человек добровольно участвует в исследовании, сам факт наблюдения уже влияет на процесс. Возбуждение становится осознанным, тело напрягается, включается внутренний контроль. Мы больше не просто проживаем опыт, мы начинаем его отслеживать.

И здесь возникает дилемма сексологии. **Чем безопаснее и этичнее метод, тем дальше он от спонтанной реальности.** Но если попытаться приблизиться к «сырому» поведению, мы рискуем нарушить границы. Именно в этом напряжении между правдой и защитой человека и существует современная сексология. Но так было не всегда.

**Доэтическая эпоха: когда данные были важнее способа их получения**

**В середине XX века сексология находилась в совершенно другом культурном и научном контексте. Не существовало тех этических регуляторов, которые сегодня**

**кажутся нам очевидными.** Не было обязательных комитетов по защите участников, не было стандартизированного информированного согласия в современном понимании. Именно в этот период появились работы, которые одновременно заложили фундамент дисциплины и стали источником её самых сложных вопросов.

Начнём, конечно, с Кинси. **Альфред Кинси впервые системно задал людям прямые вопросы о сексуальном поведении.** Он сдвинул фокус с «нормально/ненормально» на «как часто и в каких формах это происходит». Он показал, что сексуальность — это континуум, а не бинарная конструкция (см. шкала Кинси). Он разрушил миф о «редких отклонениях», продемонстрировав масштаб разнообразия практик. Это был революционный шаг.

Но важно понимать, как именно были получены эти данные. Кинси не использовал случайную выборку населения. Он активно привлекал к участию людей из тюрем, представителей гомосексуальных сообществ, людей с высокой сексуальной активностью, тех, кто был готов говорить на табуированную тему. Это позволило собрать огромный массив информации, но означало, что проценты нельзя было напрямую переносить на всё общество. Его работа была прорывом в понимании разнообразия сексуальности, но не строгим демографическим портретом страны.

И конечно, **самый тяжёлый эпизод, который до сих пор вызывает споры, связан с включением в отчёты данных о сексуальных реакциях детей.** Речь шла не о лабораторных экспериментах и не о наблюдениях, организованных самим Кинси, а о дневниках и записях одного из информантов, который описывал сексуальные действия с несовершеннолетними и фиксировал физиологические реакции детей по времени. Эти записи были переданы исследовательской группе и позже частично использованы в статистическом анализе, опубликованном в отчётах.

Кинси не инициировал эти эпизоды и не выступал организатором насилия. По сохранившимся данным, речь шла о человеке, который уже совершил преступления и предоставил информацию постфактум. Однако Кинси знал источник данных и принял решение включить их в научную работу, рассматривая их как «редкий эмпирический материал».

Сегодня этот фрагмент истории воспринимается как пример того, насколько **в середине XX века научное любопытство и стремление к полноте данных могли перевешивать этическую рефлексию**. Тогда вопрос звучал как «что мы можем узнать из этого?». Сейчас он звучит иначе: «какой ценой это было получено?». С позиции сегодняшней этики это недопустимо. С позиции науки 1940-х это воспринималось как «уникальный источник информации». Это была эпоха, в которой факт считался важнее способа его получения.

Параллельно с Кинси в 1960-х годах работали Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон. Формально он был гинекологом и руководителем проекта, она — его ассистенткой без медицинского диплома, но фактически их исследовательский союз был партнёрским. Позже они поженились, а вклад Вирджинии Джонсон в развитие клинической сексологии сегодня признаётся гораздо шире, чем в первые годы их работы. В отличие от Кинси, они исследовали не рассказы о сексе, а саму физиологию сексуальной реакции. В своей лаборатории в Сент-Луисе они **наблюдали за сотнями мужчин и женщин во время мастурбации и полового акта, фиксируя физиологические параметры: вагинальные сокращения, эрекцию, изменения пульса и давления**. Были разработаны специальные приборы, в том числе прозрачный искусственный фаллос с камерой для наблюдения за вагинальными изменениями во время возбуждения. Это выглядело как триумф науки над табу: **секс становился измеряемым**.

Однако сегодня эти методы вызывают серьёзные вопросы. Во-первых, по современным стандартам их протоколы не прошли бы через независимый этический комитет. Хотя участники формально давали согласие, не существовало многоуровневой защиты уязвимых групп и внешнего контроля за процедурой. Среди участников были секс-работники, и **вопрос добровольности и баланса власти в лабораторной среде сегодня анализировался бы гораздо строже**. Во-вторых, их поздние работы по «лечению» гомосексуальности стали одной из самых проблемных страниц в истории сексологии. В книге 1979 года они заявили об «успешной конверсии» части мужчин. Позже методология этих данных была поставлена под сомнение, а сами подходы сегодня однозначно классифицируются как вредные. Эта часть их наследия стала причиной серьёзной репутационной переоценки.

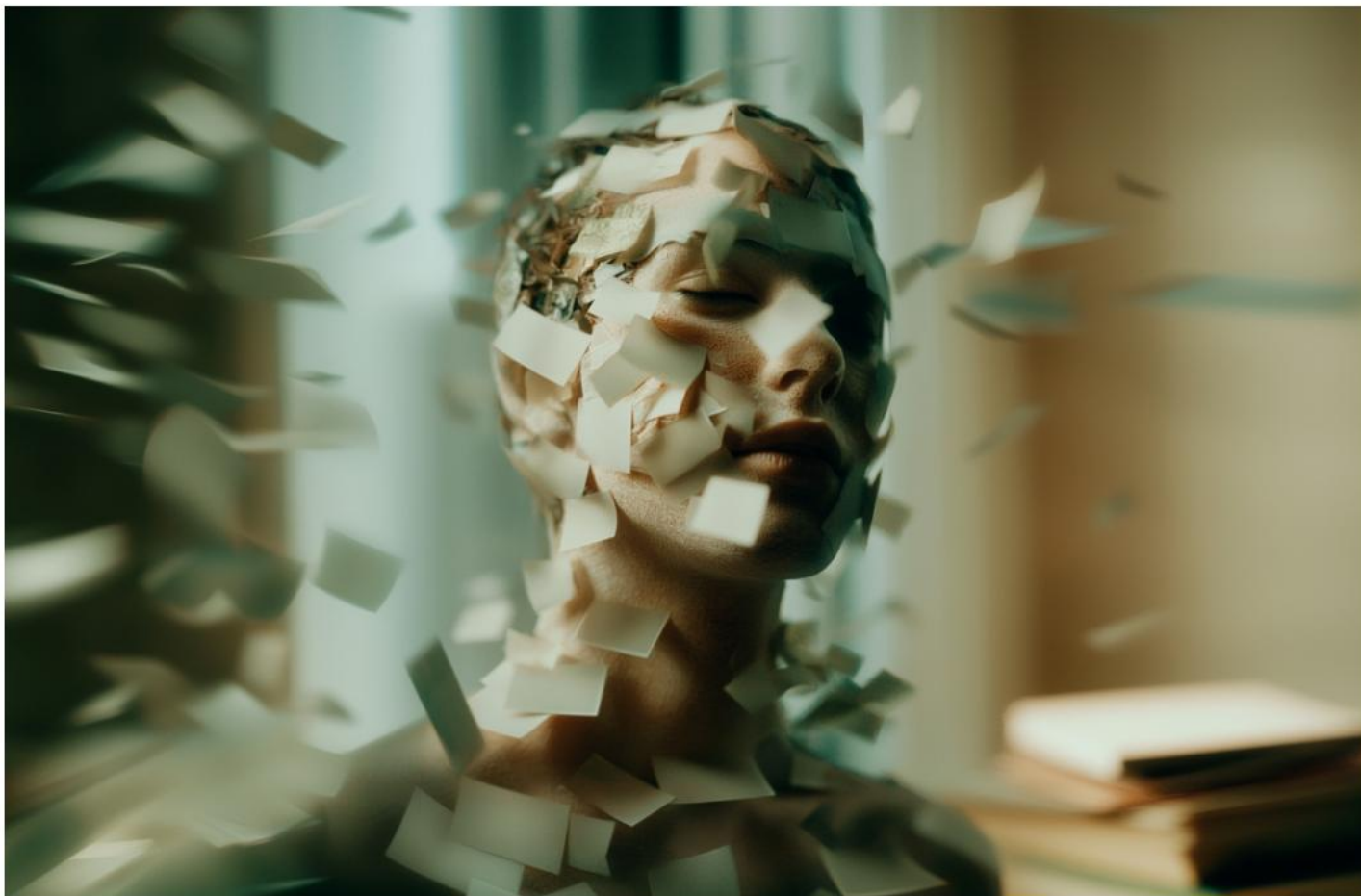
Есть и третий момент, более тонкий. Их модель сексуального ответа — возбуждение, плато, оргазм, разрешение — долгое время воспринималась как универсальная норма. Она задавала **линейный сценарий «правильного» секса, не учитывая контекст, вариативность женского желания, нелинейность возбуждения**. Поздние исследования показали, что сексуальная динамика значительно сложнее. Мастерс и Джонсон сделали секс наблюдаемым, но именно они же продемонстрировали, как легко научное измерение может начать диктовать норму. И это ещё один пример того, как дисциплина росла быстрее, чем её этическая рефлексия.



**В 1970–1980-х годах на сексологию обрушилась и феминистская критика**. Исследовательницы указывали, что ранние модели сексуальной реакции во многом строились вокруг мужского физиологического сценария и переносились на женщин как универсальная норма (такой подход вообще не редкость во всей медицине). Линейная схема «возбуждение – плато – оргазм – разрешение» плохо описывала вариативность женского желания, его зависимость от контекста, безопасности, эмоциональной связи. **Психолог Беверли Уиппл и позже сексолог Эмили Нагоски в своих работах показали, что женская сексуальность часто нелинейна и реактивна, а не спонтанна**. Таким образом, проблема заключалась не только в методах, но и в том, кто задавал рамку интерпретации данных. Сексология начала осознавать, что измерение тела ещё не равно пониманию субъективного опыта.

В 1970-х годах произошёл скандал, который окончательно перевернул сексологию и научный мир. Социолог Лауд Хамфрис изучал анонимные сексуальные контакты мужчин в публичных туалетах.

Его исследование было посвящено феномену так называемых «tearoom trade», скрытых сексуальных встреч между мужчинами, многие из которых при этом состояли в гетеросексуальных браках и публично не идентифицировали себя как гомосексуалов. Хамфрис стремился показать, что **за фасадом «нормальной» социальной жизни может существовать сложная, двойная сексуальная идентичность и что общественные стереотипы о гомосексуальности не отражают реальной картины**. Он наблюдал за происходящим без ведома участников, фиксировал номера машин, а затем приходил к этим людям домой под видом обычного социального опроса. Результаты были опубликованы в книге *Tearoom Trade: Impersonal Sex in Public Places* (1970). Данные получились максимально «честными».



Без фильтра, без самоцензуры, без корректировки под социально желаемый образ. Но цена этих данных — отсутствие согласия.

После этой скандальной истории (и других, не связанных с сексологией), в 1970-х годах, в США и затем по всему миру начали формироваться независимые этические комитеты, оценивающие исследования до их запуска.

Комитет проверяет: риски для участников, уязвимость групп, необходимость и допустимость обмана, соразмерность научной пользы и потенциального вреда. Важно понимать: IRB появился не для защиты науки. Он появился для **защиты людей от науки**. Это был переломный момент.

**Сегодня большинство исследований сексуальности строятся на самоотчётах.** Людям просят описать свой опыт: частоту контактов, уровень возбуждения, фантазии, предпочтения. Используются опросники, анонимные анкеты, дневники, ретроспективные интервью.

**Но сексуальный опыт меняется в пересказе. Человек редактирует себя, добавляет смысл задним числом, сглаживает неловкость, иногда бессознательно искажает реальность.** Сегодня мы изучаем сексуальность через рассказы о ней, а не через сам опыт.

И это неизбежно влияет на качество собранных данных.

Но при этом лабораторные исследования никуда не исчезли, они просто стали другими. Сегодня используются нейрофизиологические методы: ЭЭГ, функциональная МРТ, измерение генитального возбуждения, отслеживание движения зрачка. Исследователи фиксируют телесные реакции на сексуальные стимулы и сопоставляют их с субъективными отчётами участников. Всё проходит через строгий протокол, обязательное информированное согласие и многоуровневую оценку рисков. Это уже не эпоха дерзких экспериментов без границ, а максимально регламентированная и защищённая научная среда.

Одна из моих преподавательниц и наставниц в институте — нейробиолог Николь Прауз, основательница исследовательского центра Liberos в Лос-Анджелесе. Она изучает, как мозг реагирует на сексуальные стимулы, используя ЭЭГ и физиологические измерения. В её работах часто поднимается вопрос: **действительно ли гиперсексуальность — это зависимость или мы имеем дело с другим типом мотивации и возбуждения?** В лаборатории участники смотрят эротические материалы, а аппаратура фиксирует электрическую активность мозга и телесные реакции. Это аккуратная, прозрачная, этически выстроенная наука. Но даже в таких условиях остаётся очевидным: **возбуждение под датчиками и в присутствии исследователя не равно тому, что происходит в реальной жизни.** Мы видим тело, но не весь контекст, в котором рождается желание.

Сегодня сексология находится в парадоксальной точке: мы больше не можем подглядывать. Мы больше не можем использовать «грязные» данные и не можем исследовать без согласия. **Но согласие меняет поведение. А наблюдение меняет возбуждение.**

**Современная сексология точна,  
но не всегда правдива.**

**Ранняя сексология была  
правдива, но неэтична.**

Сейчас я сама нахожусь внутри этой этической конструкции. В своём PhD-исследовании, посвящённом опыту «третьих» участников (я исследую секс втроём), я постоянно сталкиваюсь с тем, что официальный протокол фиксирует только часть реальности. Самые откровенные нюансы, неожиданные мотивации и сложные эмоции часто появляются вне записи: в спонтанных разговорах без формы согласия. На кухнях в ночных разговорах или на сессиях с парами, однако современная исследовательская этика исключает возможность включить этот материал. Наука работает только с тем, что дано осознанно. И это осознанное ограничение меняет саму ткань данных.

Мы стали гуманнее, мы стали осторожнее, научились ставить безопасность выше любопытства. Но мы потеряли доступ к части «сырого» сексуального поведения. Некоторые данные больше никогда не будут получены — не потому что они невозможны технически, а потому что их получение нарушает границы. И, возможно, именно это и есть зрелость дисциплины.

Сексология больше не охотится за истиной любой ценой. Она учится работать с тем, что человек готов доверить.

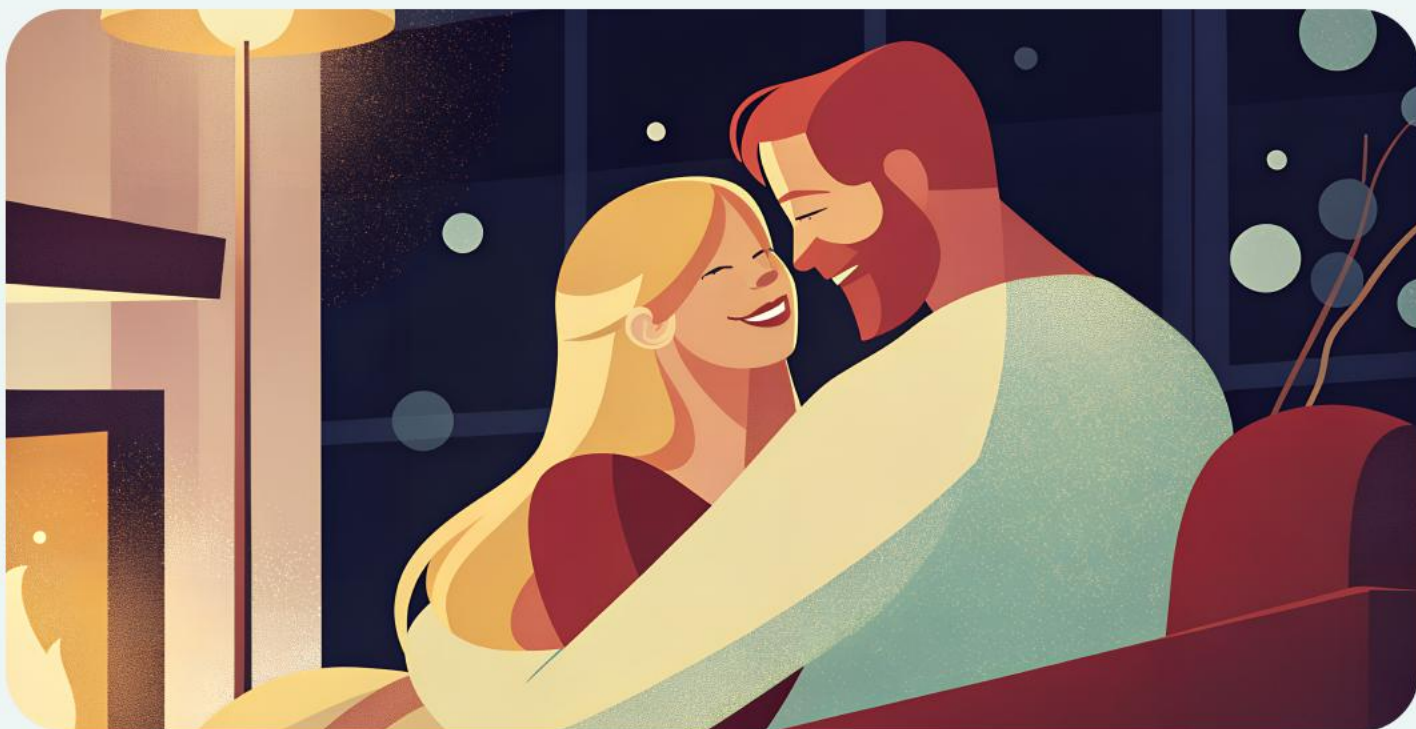
И в этом, как ни парадоксально, появляется новая глубина. Но и возникает вопрос: готовы ли мы принять неполноту знания как цену уважения? Что для нас важнее — максимально «сырая» правда или безопасность человека? И можем ли мы вообще узнать, что происходит на самом деле, если сам взгляд уже меняет поведение?

# Сексология больше не охотится за истиной любой ценой

Эти слова Екатерины Шумской — ключ к пониманию современной профессии сексолога. Мы больше не повторяем ошибок прошлого.

Мы учимся работать с тем, что человек готов доверить. И это требует не только знаний, но и высокой этической ответственности.

# В институте Смарт мы готовим специалистов, которые:



**01**  
Понимают историю дисциплины и её этические уроки

**02**  
Владеют современными методами работы с сексуальными запросами

**03**  
Умеют создавать безопасное пространство для клиента

**04**  
Работают в парадигме уважения и доверия

Курс «Сексология: психолог-консультант в сфере сексуальных отношений» — это 7 месяцев погружения в профессию, 450 часов практико-ориентированного обучения, 11 модулей, включая работу с травмами сексуального характера и медицинские аспекты.

[Узнайте подробности](#)

# ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ И ДОКТОРАНТОВ СМАРТ



Данный раздел журнала «Смарт Наука» посвящён научно-исследовательским работам студентов и выпускников, магистрантов и докторантов Международного института психологии Смарт. Вы можете ознакомиться с новейшими исследованиями, проведёнными как самостоятельно, так и на базе научно-практической Смарт Лаборатории. Каждая из этих статей представляет уникальный материал и свежий взгляд на живую науку. С гордостью представляем вашему вниманию эти замечательные работы, безусловно, заслуживающие внимания.

## Как практика стояния на гвоздях Садху связана со стрессом: пилотное исследование и опыт клиентов

Евгений Крапивин

### Введение: стресс, который не только разрушает

Хронический стресс и эмоциональное выгорание остаются одной из ключевых тем в практике психологов. Высокий темп, неопределённость, постоянная перегрузка информацией приводят к тому, что нервная система всё чаще живёт на пределе. При этом в последние годы всё больше внимания уделяется не только снижению стресса, но и тренировке стрессоустойчивости — способности выдерживать и переносить нагрузки.

В физиологии и психологии это связывают с феноменом кратковременного контролируемого стресса: процедуры закаливания, интервальные тренировки, дыхательные практики. Такая нагрузка, если она дозирована, может запускать адаптационные механизмы.

Практика стояния на гвоздях Садху относится к этому же классу стимулов. Человек босыми ногами

встаёт на доску с закреплёнными гвоздями, и нервные окончания, находящиеся на подошвах стоп, получают мощный, но кратковременный болевой и сенсорный стимул. Это выглядит как «экстремальная» практика, и вокруг неё много мифов: во время практики организм испытывает запредельную нагрузку, она вызывает хронический стресс, вредна для гормонов, особенно у женщин.

Задача этой статьи — показать, что происходит со стрессом, иммунитетом и гормонами в реальности, когда люди регулярно стоят на гвоздях, и обсудить, где место этой практики в психологической работе.

### Дизайн пилотного исследования

Я практикую гвоздестояние более пяти лет и использую его как часть телесно-ориентированной работы с клиентами. Однако до недавнего времени у меня были в основном наблюдения и отзывы. Чтобы уйти от уровня «кажется, что помогает» к более предметному разговору, было проведено пилотное исследование по плану, разработанному совместно с кандидатом медицинских наук в области эндокринологии.

### В эксперимент вошли три человека 29–39 лет:

- мужчина с опытом многомесячной практики гвоздей и низким исходным стрессом;
- женщина без опыта практики, с умеренным уровнем стресса и признаками эмоционального выгорания;
- мужчина с высоким уровнем стресса и выраженным выгоранием.

Задача была проста и при этом достаточно интенсивна: на протяжении месяца стоять на доске Садху 3 раза в неделю по 10–15 минут.

### Мы фиксировали:

- гормоны стресса: суточный профиль кортизола и уровень DHEA в слюне;
- эмоциональное состояние по опроснику DORS (утомляемость, монотония, эмоциональное напряжение, психическое пресыщение);
- состояние иммунитета по лейкоцитарной формуле и индексу NLR;
- субъективные описания самочувствия, сна и настроения.

**Важно:** выборка мала и носит пилотный характер, поэтому речь не идёт о статистически доказанной эффективности, однако информации достаточно, чтобы ответить на самые частые вопросы вокруг этого метода и выдвинуть новые гипотезы.

#### Что показали цифры: гормоны, иммунитет и выгорание

Исследование подтвердило, что я много раз видел в практике за 5 лет, но впервые смог измерить.

### Нормализация профиля кортизола

У двух участников суточный ритм кортизола стал ближе к физиологической норме. Особенно заметной была динамика участницы с умеренным стрессом: её вечерний кортизол снизился более чем в 3 раза по сравнению с исходным уровнем, а уровень DHEA — так называемого антистрессового гормона — вырос примерно на 50–70 %. На этом фоне коэффициент кортизол/DHEA снизился на 30–40 %, что рассматривается как признак гормонального восстановления.

### Изменения эмоционального состояния

По опроснику DORS у участницы с умеренным стрессом суммарный балл, отражающий эмоциональное выгорание, снизился на 10–19 %. Она описывала, что стало легче фокусироваться, вернулся интерес к делам, ушло ощущение внутренней потерянности. У участника с низким исходным стрессом также снизились утомляемость и монотония, но без резких изменений, что соответствует поддерживающему эффекту.

### Иммунитет и телесные проявления

У двух участников регистрировалось улучшение иммунных показателей (в том числе снижение NLR). Участница отметила и субъективные телесные изменения: например, менструальный цикл впервые прошёл без необходимости принимать обезболивающие препараты.

### Случай выраженного выгорания

Наиболее «тяжёлый» участник, зашедший в эксперимент с высоким стрессом и признаками истощения системы реагирования на стресс, за месяц практики не показал ни гормональных, ни психологических улучшений. При этом ухудшения также не было. Это важное наблюдение: практика в таком режиме выглядит скорее нейтральной, чем опасной, но и «быстрым решением» тяжёлого выгорания её назвать нельзя.

#### Что чувствовали участники: от боли к собранности

Цифры важны, но в психологии не менее важно, как человек переживает опыт.

#### Участница с умеренным стрессом описывала состояние так:

*«Первые минуты — много боли и паники, а потом тело начинает дышать по-другому, внутри становится тише. После практики проще переключаться между задачами, не застреваю в мыслях».*

**Дословно:** *«Эмоции незабываемые, я думала, рожу сразу пятерых, после окончания я проревелась, самое интересное, что в процессе не было мыслей вообще и сложно было сфокусироваться на одной точке. Ноги горят, как будто после бани, классные ощущения. Ещё я заметила, что у меня энергии стало больше, второй день просыпаюсь без будильника и чувствую себя отлично».*

#### Участник с низким стрессом говорил:

*«Гвозди — это как тренажёр устойчивости. Тыходишь в дискомфорт и учишься не убегать, а оставаться с собой и держать фокус на том, что позволяет убрать дискомфорт. После этого рабочие мелочи меньше цепляют».*

Участник с выраженным выгоранием, напротив, отмечал, что практику переносит, но не чувствует выраженного изменения состояния, что в очередной раз подчёркивает важность исходного ресурса нервной системы.

### Почему исходное состояние так важно?

Эти наблюдения хорошо вписываются в концепцию гормезиса: малые дозы стресса укрепляют адаптацию, а чрезмерная или дополнительная нагрузка на уже истощённую систему может не дать улучшений или даже усугубить состояние.

#### Условно можно выделить три зоны

##### ■ Низкий стресс

Гвозди работают как «тренажёр устойчивости»: человек тренирует навык выдерживать кратковременный дискомфорт и возвращаться к состоянию регулирования. Эффект больше поддерживающий, чем терапевтический.

##### ■ Умеренный стресс

Здесь эффект наиболее заметен: снижается эмоциональное выгорание, нормализуется суточный ритм кортизола, повышается DHEA, улучшается качество субъективной жизни. В этой зоне практика может быть особенно полезна как дополнение к психотерапии и психообразованию.

##### ■ Очень высокий стресс и выгорание

Организм может просто «не иметь сил» отреагировать на дополнительную нагрузку, даже краткую. В таких случаях гвозди не дают быстрого улучшения и не могут рассматриваться как самостоятельный инструмент восстановления; первичными становятся мягкие режимы, работа с режимом, поддержка медика и более щадящие телесные практики.

---

Что это значит для психологов и клиентов?

### С точки зрения психологической практики стояние на гвоздях можно рассматривать:

- как инструмент тренировки стрессоустойчивости и саморегуляции — когда человек учится оставаться с собой в условиях физического дискомфорта и наблюдать за реакцией тела и психики;
- дополнение к работе с выгоранием и стрессом при умеренном уровне напряжения, а не альтернативу терапии;
- форму телесной экспозиции, близкую по логике к другим телесным методам, но более интенсивную.

При этом важно учитывать противопоказания (серьёзные соматические заболевания, острые психические состояния и др.), проводить базовую диагностику уровня стресса и не предлагать гвозди как «универсальное решение». В анкетировании 220 клиентов, прошедших практику, многие отмечали ускорение изменений в работе с психологическими запросами, что делает метод перспективным, но вновь поднимает вопрос о необходимости более масштабных и строгих исследований. Имеющиеся данные позволяют сделать предположение, что гвозди — это инструмент, который ускоряет процесс получения результатов в психотерапии за счёт снижения психологических защит и активации ресурсов тела.

### Выводы

Стояние на гвоздях Садху не «магический ритуал» и не универсальное средство от всех проблем. При разумном подходе это один из инструментов работы со стрессом, который использует естественные механизмы организма (кратковременная мобилизация и последующий возврат к балансу). Для кого-то это может стать эффективной практикой тренировки

устойчивости, для кого-то — слишком интенсивным опытом, требующим другой подготовки.

Задача психологического сообщества сейчас — не демонизировать и не идеализировать подобные методы, а изучать их предметно, аккуратно и честно говорить о том, где они действительно помогают, а где нужны другие способы поддержки.

Следующий логичный шаг — расширенное исследование с большей выборкой, стандартизированным протоколом и статистическим анализом данных, которое позволит более уверенно говорить о месте практики стояния на гвоздях в арсенале средств психологической помощи при стрессе и выгорании.

---

 [Полная версия исследования](#)

---

## Свобода выбора: почему мы убеждены, что она у нас есть?

Константин Макаренко

---

Проблема свободы воли на протяжении более двух тысячелетий оставалась одной из центральных в философской мысли, порождая острые дискуссии между сторонниками детерминизма, либертарианства и компатибилизма. Однако с развитием эмпирических наук о человеке — в первую очередь психологии — акцент постепенно сместился с метафизического вопроса «свободен ли человек в своих действиях?» на психологически верифицируемый: «как и почему человек переживает себя как свободного агента, даже когда его поведение объективно детерминировано?» Этот сдвиг знаменует переход от онтологического к феноменологическому и функциональному рассмотрению свободы выбора.

Современная психология всё чаще приходит к выводу, что субъективное переживание свободы выбора —

это не отражение объективной автономии, а сложный психологический конструкт, формируемый под влиянием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Более того, это переживание нередко носит иллюзорный характер, но вместе с тем выполняет важные адаптивные функции: поддерживает чувство контроля, обеспечивает основу для моральной ответственности и способствует саморегуляции. В этом контексте исследование свободы выбора становится не столько вопросом метафизики, сколько задачей эмпирической науки.

Исторически проблема свободы воли возникла в античной философии и получила развитие в трудах Августина, Аквинского, Спинозы, Канта, Шопенгауэра и Сартра. Детерминисты (например, Спиноза) утверждали, что каждое действие человека обусловлено цепью причин и иллюзия свободы возникает из-за незнания этих причин. Волюнтаристы (например, Сартр) настаивали на радикальной свободе как сущностной характеристике человеческого существования: «человек осуждён быть свободным». Компатибилисты (например, Д. Юм, Д. Деннет) пытались примирить свободу с детерминизмом, полагая, что свобода возможна даже в рамках причинно-следственных связей, если действия исходят из внутренних желаний субъекта.

С появлением экспериментальной психологии в XIX веке (В. Вундт, Ф. Brentano) начался постепенный переход от спекулятивных рассуждений к эмпирическому изучению волевых процессов. Однако подлинный прорыв произошёл лишь во второй половине XX века, когда когнитивная революция и развитие нейронаук позволили по-новому взглянуть на природу принятия решений. Важнейшим шагом стало осознание того, что большинство решений принимаются неосознанно, автоматически, без участия «сознательного Я».

Это подорвало основы наивного волюнтаризма и открыло путь к новому пониманию свободы как субъективного переживания, а не как объективного свойства поведения.

Одной из ключевых фигур в трансформации проблемы свободы воли в психологию стал Дэниел Вегнер. В своей знаменитой работе «Иллюзия сознательной воли» он продемонстрировал, что чувство «я решил» часто возникает постфактум и может быть вызвано даже в ситуациях, где человек не совершал никакого действия. Вегнер выделил три условия, при которых возникает иллюзия воли: приоритет (мысль о действии возникает до него), эксклюзивность (отсутствие очевидных внешних причин) и согласованность (действие соответствует ожиданию). Если эти условия соблюдены — даже при полном отсутствии реального контроля — человек будет убеждён в своей автономности.

Параллельно развивалась линия исследований, посвящённая функциональной роли веры в свободу воли. Рой Баумейстер и его коллеги показали, что эта вера способствует самоконтролю, моральному поведению и социальной координации. В экспериментах Вос и Шулер участники, прочитавшие текст о биологическом детерминизме, чаще обманывали и проявляли агрессию, чем контрольная группа. Эти данные свидетельствуют: даже если свобода воли иллюзорна, вера в неё необходима для функционирования общества и личности.

Другое важное направление — исследования иллюзии контроля. Люди склонны верить, что могут влиять на случайные события, если участвуют в них активно (например, выбирают лотерейный билет или «бросают кости» сами). Эта иллюзия особенно выражена в условиях неопределённости и стресса, что указывает на её защитную функцию.

Особую эмпирическую силу получили работы по «слепоте выбора», инициированные Петером Йоханссоном и коллегами. В эксперименте участникам предлагали выбрать наиболее привлекательное лицо из пары фотографий. Затем исследователь «случайно» подменял выбранное изображение на отвергнутое

и спрашивал: «Почему вы выбрали именно это лицо?» Более 70 % участников не замечали подмены и давали подробные, убедительные обоснования «своего» выбора. Эти данные убедительно показывают, что рационализация решений часто опережает само осознание выбора, а чувство свободы — это результат постфактум сконструированной нарративной истории.

В отличие от западной традиции, склонной к дихотомии «свобода vs детерминизм», отечественная психология исторически избегала крайностей, предлагая более диалектическое понимание свободы. В рамках деятельностного подхода (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев) выбор рассматривается не как изолированный акт воли, а как момент смыслообразования в структуре деятельности. По Леонтьеву, «свобода — это познанная необходимость», то есть возможность действовать в соответствии с объективными законами, но осознанно и целенаправленно.

В. А. Петровский ввёл понятие «личностного выбора» как акта самоопределения в условиях противоречий и неопределённости.

Он подчёркивал, что подлинный выбор возможен только тогда, когда субъект выходит за пределы ситуации и опирается на систему ценностей, идентичность и «внутреннюю позицию». Таким образом, свобода в отечественной традиции — это не отсутствие причин, а осознанное следование внутренним, а не внешним детерминантам.

Современные российские исследователи (Н. С. Журавлёва, Е. А. Соколова) развивают идеи о роли метакогнитивных процессов в осознании автономии. Они показывают, что способность к рефлексии над собственными мыслительными стратегиями позволяет человеку критически оценивать источники своих решений и снижать подверженность иллюзиям контроля.

Несмотря на обилие данных о самой иллюзии, остаётся мало исследований, почему одни люди

сильнее других верят в свою автономность. Предварительные данные указывают на два ключевых предиктора.

Во-первых, тревожность. Согласно теории потребности в структуре, тревожные индивиды стремятся снизить неопределённость и восстановить чувство контроля. Приписывание своим решениям черт «свободного выбора» может служить механизмом снижения когнитивного диссонанса: «Если я выбрал сам, значит, я контролирую ситуацию». Это особенно актуально в условиях неясных или стрессовых обстоятельств.

Во-вторых, метакогнитивная рефлексия — способность осознавать и регулировать собственные когнитивные процессы. Люди с высоким уровнем метакогнитивной осознанности чаще замечают автоматизмы мышления, влияние контекста и скрытые внешние подсказки. Это делает их менее подверженными иллюзии свободы выбора, поскольку они способны признать: «Мой выбор был обусловлен обстоятельствами, а не только моей волей».

Эти два фактора — тревожность и метакогнитивная рефлексия — представляют собой противоположные полюсы в формировании субъективного переживания свободы: первый усиливает иллюзию как защиту, второй ослабляет её как результат критического осознания.

Для углубленного изучения темы необходимо организовать эмпирическое исследование индивидуально-психологических предикторов иллюзии свободы выбора — в частности тревожности (как фактора усиления иллюзии) и метакогнитивной рефлексии (как фактора её ослабления).

Такое исследование возможно без сложных технических средств, с использованием валидных психодиагностических методик и специально разработанных экспериментальных задач, что делает тему доступной для широкого круга исследователей.

Таким образом, переход от философской проблемы

к психологическому конструкту не только углубляет теоретическое понимание человеческой автономии, но и открывает значительные перспективы для практического применения в психологическом консультировании, образовании, поведенческой этике и цифровой среде.

---

## Совладание со множественным стрессом. Орбитальный стресс: как выжить в условиях невесомости гарантий

Оксана Рамушкина

---

Каждый из нас своего рода космонавт. Космонавт, заброшенный в бескрайние просторы собственного внутреннего космоса, и мы не знаем, сколько продлится эта экспедиция под названием «жизнь», какие метеориты тревог и кризисов встретятся на пути. И один из главных внешних вызовов этого путешествия — стресс.

Само это слово часто отзывается в теле неприятным сжатием, тяжестью, смутным предчувствием бури. Психолог Александр Асмолов как-то сказал, что мы живём в «обществе перманентной тревоги и риска», и с ним трудно не согласиться. Мир кажется шатким, а в голосах людей всё чаще звучит тоска по гарантиям и безопасности.

Но вот вопрос: мир стал таким или он таким и был? Возможно, каждое поколение живёт в своей иллюзии, что именно сейчас стресс достиг пика, а жизнь ускорила до невыносимых оборотов. Просто так легче объяснить собственную усталость, залипание в соцсетях и нормализовать своё состояние.

Сомневаюсь, что первые космонавты, запертые в корабле где-то между Землёй и безвоздушной пустотой, чувствовали себя в полной безопасности и не знали стресса. Он был всегда, при этом каждый из нас испытывает его по-разному. А формы стресса менялись: угроза саблезубого тигра сменилась дедлайном, а неопределённость

пути через лес — неопределённостью карьерного роста. Тогда главный вопрос не «как избежать стресса?», а «что поможет его выдерживать?», потому что в стрессовой ситуации мы все ведём себя как дети.

Так как же принять эту данность и научиться управлять своим состоянием, когда инструкция «как жить» утеряна, а гарантий на стабильность нет?

Кажется, опереться не на что. Но это иллюзия. Если нет гарантий, а стресс — перманентный спутник, то единственная надёжная опора — это принятие самой неопределённости. Признание того, что мы не знаем, что будет завтра, даже если составим идеальный план. «Опирайтесь на неопределённость», — легко сказать, но как это сделать, когда всё внутри требует хотеть какого-то маяка?

Навык, который меняет всё, — это толерантность к неопределённости.

### Ключ к спокойствию в турбулентности — толерантность к неопределённости.

Что же это такое? Это способность реалистично переносить ситуации, где нет ясности, мало информации и ничто не гарантирует счастливый конец. Это умение жить, когда единственный честный ответ: «Я пока не знаю», — и при этом не впадать в панику или полный ступор.

Низкая толерантность к неопределённости проявляется в навязчивой потребности всё контролировать. Бесконечный скроллинг новостных лент, поиск отзывов перед любой, даже самой маленькой покупкой, постоянные проверки рабочей почты. Мы обманываем мозг: раз мы информированы, значит, мы управляем ситуацией. В этом есть часть правды, но только часть, потому что информированность тоже может быть искажена новостным триггерным заголовком или купленными отзывами.

Страх столкнуться с дискомфортом, фрустрацией или тревогой заставляет нас отказываться от нового. Мы говорим «нет» интересной должности,

откладываем переезд, год за годом заказываем в кафе одно и то же блюдо, потому что так безопаснее, потому что мы не привыкли выдерживать свои чувства, предпочитая их избегать, вытеснять или приглушать.

Нобелевский лауреат Даниэль Канеман говорил: «Боль от потери психологически сильнее радости от приобретений».

Теперь понятно, почему мы мастерски прокрастинируем, ведь страшно «проиграть» и ощутить эту боль. А «выиграв», так и не порадоваться в полную силу. Но что считать проигрышем, а что — победой? Всё относительно.

И только мы определяем то или иное событие как стрессовое, потому что не так страшно само событие, как наши мысли о нём.

Мы пугаем себя, додумывая катастрофичные сценарии и прокручивая их в голове, словно заевшую пластинку. С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) именно эти автоматические мысли («всё пропало», «я не справлюсь», «это катастрофа») и запускают мощную физиологическую реакцию стресса.

---

### Чем мы сами усиливаем стресс:

#### 01

##### Мыслительная паника.

Бесконечное прокручивание «ужасных» вариантов будущего.

#### 02

**Гора незавершённых дел.** Каждая недочитанная книга, неотвеченное письмо, невыполненное мелкое обещание — это когнитивный «хвост», за который мозг цепляется, создавая фоновое напряжение.

#### 03

##### Борьба с неопределённостью.

Ожидание, что жизнь должна быть понятной и распланированной по минутам, приводит к постоянному разочарованию и борьбе с реальностью.

И когда толерантность к неопределённости низка, а поле незавершённости велико, в мозге запускается «мыслемешалка» — хаотичная активность без решения. Как результат, могут быть бессонница, раздражительность, усталость, недосып, а со временем и соматические симптомы: головные боли, напряжение в спине или другие уязвимые части. У каждого будет своё.

И что же с этим делать? Предлагаю практику: парадоксальное намерение, чтобы разорвать порочный круг «страх симптома → усиление симптома», можно использовать метод, идущий от Виктора Франкла.

В момент острого стресса вы заметили, как сильно бьётся сердце, задайте себе простой вопрос: «Для чего я так напрягаюсь? Что такого ужасного случится?» А затем сделайте наоборот: вместо того чтобы бороться с симптомом, намеренно усильте его на 1-2 минуты. Мысленно прикажите: *«Отлично, пусть моё сердце бьётся ещё быстрее! Давай, покажи, на что способно!»*

Этот парадокс прерывает цикл страха перед собственными реакциями. Вы как бы берёте управление на себя и убеждаетесь: симптом подконтролен и временен.

После упражнения обязательно позвольте телу расслабиться: 5–7 минут глубокого, медленного дыхания, восстанавливая прежнее состояние и расслабляя мышцы.

Практикуйте эту технику 5–10 минут в день в моменты триггеров, и уже через неделю вы заметите, как стрессовая реакция теряет свою остроту, начиная с телесного расслабления, и переходит к более лояльному отношению мыслей.

В обществе перманентного риска, о котором писал Асмолов, ключевой навык — это не тотальный контроль, а развитие психологической гибкости и толерантности. Важно помнить, что гарантий не будет. Стресс — часть «полёта» под названием жизнь, но мы можем пересмотреть инструкцию по эксплуатации собственной психики.

**Давайте подведём итог. Чтобы не стать заложником стресса, стоит:**

---

## 01

**Сменить фокус.** Перестать бороться со стрессом как с врагом, начать развивать толерантность к неопределённости и привыкать опираться на мысль: *«Я пока не знаю, что будет, но у меня есть опыт, ресурсы и способность как-то с этим справиться».*

---

## 02

**Доводить дела до конца, даже мелкие.** Каждый завершённый пункт в списке дел — это кирпичик в стене вашей внутренней опоры.

---

## 03

**Наблюдать за мыслями, а не сливаться с ними.** *«Я думаю, что я не справлюсь»* — это не приговор, а всего лишь мысль. Спросите себя: *«А какие есть доказательства этого? Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы этого не произошло?»*

---

## 04

**Просить поддержки.** И это не признак слабости, а ресурс в условиях неопределённости.

---

## 05

**Экспериментировать.** Использовать парадоксальное намерение и другие техники, чтобы гибко менять свою реакцию на стресс.

Мы не можем контролировать жизнь и всё происходящее в ней, но мы можем научиться мастерски управлять своим внутренним состоянием и мыслями. Опора на принятие неопределённости — и есть та самая твёрдая почва в условиях её полного отсутствия. С этого и начинается настоящее исследование себя.