

SMART science

Про науку
интересно



С наступающим
2026-м!

Психология зимы

Как загадывать желания?

Ресурсная кинотерапия

Дед Мороз: зачем верить?

Синдром годовщины

РПП: почему переедаем?

*«Мы не собираемся
останавливаться!»*

5 лет Smart: подводим итоги

Подарки от Smart
внутри QR-кодов!



Над НОМЕРОМ Работали

Евгения Асева —
главный редактор

Telegram
[@eugenia_aseeva_psy](#)

vk.com
[psiholog_aseeva](#)

e-mail редакции
smartedutech.usa@gmail.com

Екатерина Легостаева —
заведующая
научно-практической
лабораторией SmartLab

Сайт лаборатории
www.smart-inc.ru/smartlab

Надежда Широковских —
выпускающий редактор

Екатерина Сафонова —
литературный редактор

**Любовь Лалакина,
Ирина Казанцева** —
корректоры

Наталья Слатвицкая —
дизайнер-верстальщик

Авторы статей

**Вероника Симонова
Надежда Широковских
Екатерина Шумская
Таисия Потевская**



**Ксения Соляник
Евгения Асева
Наталья Бартон
Максим Кожемякин
Марина Михайлина
Александра Иванова
Юлия Войтова
Ирина Кузина
Каролина Кожевникова
Олеся Легостаева
Юлия Морозова
Елена Селиванова
Лидия Ващенко
Татьяна Астапенко**





07 - 08

Слово главного редактора

Ведущая рубрики
Евгения Асеева

11 - 15

Тема номера

Психология зимы — если бы зима была личностью?

Ирина Кузина



Подарки к Новому году от Smart: поддерживающие техники от экспертов

16 - 17

Подарки к Новому году от Smart: поддерживающие техники от экспертов

Практика «Книга уверенности» — Ксения Соляник. Практики заботы о себе в зимнее время — Олеся Легостаева. Практика «Чудо внутри» — Юлия Войтова. Техника «Дерево» — Таисия Потевская. Новогодняя медитация — Евгения Асеева

Поздравления от руководителей и сотрудников Международного института психологии Smart



18 - 25

Схематерапия: здоровые схемы как подарки под ёлкой

Ксения Соляник

26 - 28

Новости науки

- Связь кишечника, мозга и психического здоровья
- Различия в структуре мозга у детей с СДВГ
- Ключевой механизм регуляции активности мозга
- Музыка пробуждает социальное воображение

Ведущая рубрики
Вероника Симонова

29

Исследование о возможностях обучения искусственного интеллекта интерпретации детских проективных рисунков

Анна Сошенко

31 - 34

Новый год глазами психолога: научное объяснение праздничной магии

Юлия Морозова

35 - 37

РПП и Новый год — почему мы переедаем?

Елена Селиванова

49 - 51

Вопрос-ответ
Что такое Балинтовские группы?

Вероника Симонова

67 - 69

Дед Мороз — верить или нет?
Почему детям важна вера
в волшебство?

Наталья Бартон

38 - 43

Подарки к Новому году через
5 языков любви

Марина Михайлина

52 - 57

Интервью с основателем Smart
Евгением Свешниковым
к 5-летию Smart

«Мы не будем
останавливаться
на достигнутом»



Интервьюер
Евгения Асеева

70 - 73

Психологический разбор
новогоднего кино

Исцеление с помощью
кинотерапии

Ведущая рубрики
Александра Иванова

44 - 48

История успеха в науке

Асмолов: глядя в будущее
с надеждой

Ведущий рубрики
Максим Кожемякин



60 - 61

Карьера

Психологические аспекты
профессионального выгорания

Таисия Потевская

64 - 66

Синдром праздничного
выгорания. Почему мы устаём
от самых весёлых дней в году?

Лидия Ващенко



74 - 77

Обзор психологических книг

Анджела Дакворт «Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей»

Екатерина Шумская

92 - 97

Сексология

Новый год и старые травмы: что такое «синдром годовщины»?

Ведущая рубрики
Екатерина Шумская

78 - 82

Зимняя депрессия с точки зрения контекстуально-поведенческого подхода

Ирина Кузина

98 - 102

Студенты Smart исследуют
Психосоматическая боль в верхней части спины как маркер когнитивно-эмоционального конфликта

Татьяна Астапенко

85 - 87

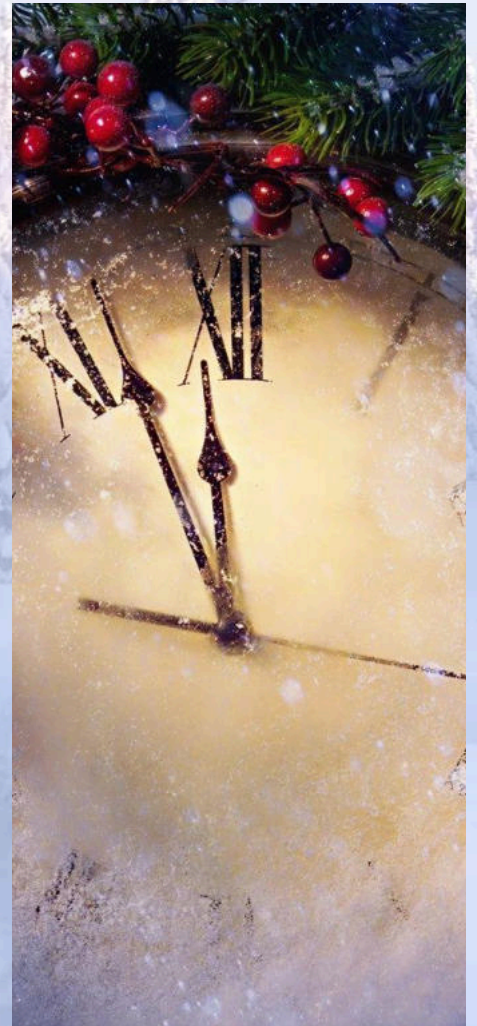
Новогодний старт: хочу или надо? Как правильно формулировать цели?

Каролина Кожевникова

88 - 91

От желания к результату: психологические механизмы реализации намерений

Юлия Войтова



СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Евгения Асеева

Главный редактор

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

Telegram

[@eugenia_aseeva_psy](https://www.instagram.com/eugenia_aseeva_psy)

*«У меня зима в сердце,
на душе стужа...»*

Как принять внутреннюю зиму?

Замечали ли вы, что, когда яркие краски лета и осени сменяются зимним чёрно-белым фильтром, становится сложнее принимать себя?

За окном — короткий день, длинные ночи, природа замерла в суровом, но величественном покое. И всё это находит отражение внутри. Как будто летнее беззаботное, лёгкое, воздушное «Я» сменяется хмурым, понурым и дрожащим от холода «недо-Я». Мы ворчим, перебедаем и, чтобы согреться, начинаем двигаться всё быстрее и быстрее, убегая и прячась от зимы в тёплые норки, мечтая о лете.

Зимой мы подводим итоги и требуем от себя новых свершений, успешных успехов (чтобы всё и сразу, и побольше!) и испытываем большой стресс от предпраздничной суеты. Нужно столько всего успеть до конца года! Бежать-бежать-бежать... без оглядки.

Но что, если эта спешка лишает нас возможности заметить ценное время года, которое происходит не за окном, а внутри нас?

В аналитической психологии есть понятие «Тень» — это часть нашей личности, которую мы отвергаем, считаем неприглядной, слабой или неприемлемой. Это наши нереализованные амбиции, подавленные страхи, «неудобные» черты характера, болезненные воспоминания. Мы хотим видеть в себе лишь вечное лето: продуктивность, радость, уверенность. Но движения души, как и природа, цикличны.



Внутренняя зима пугает нас и внешне может проявляться вовсе не так, как хотелось бы: в виде упадка сил, отсутствия мотивации, тихой грусти-тоски. Таких состояний, которых мы боимся, поэтому спешим поскорее исправить: включить позитивное мышление, загрузить себя работой, заглушить чувства.

Но если мы перестанем бежать, а хотя бы на миг остановимся... Если не будем бороться с внутренней зимой, прекратим корить себя за «бесплодность» и просто позволим этому периоду быть... Возможно, тогда внутренняя зима откроется для нас по-новому — как состояние психологического покоя, интроверсии и замедления. Время, когда «сок жизни» уходит вглубь, к корням.

Как время укоренения. Под снегом незаметно для глаз крепнет корневая система. Так и в нашей психике: в тишине и покое вызревает истинная суть, наши ценности, а не навязанные извне цели. То, что кажется застоём, на самом деле является глубокой внутренней работой по перевариванию прожитого опыта.

Как время закаливания. Столкновение с собственной «Тенью», холодом непростых чувств не уничтожает, а, напротив, закаляет. Мы узнаём о себе правду, понимаем, на что действительно способны, где наши слабые места, а где внутри этих слабостей скрыты сила и ресурс. Это знание куда ценнее, чем иллюзия недостижимого идеала.

Как время чистоты и ясности. После снегопада мир затихает и становится удивительно чистым. Так и душа: приняв свою зиму, обретает ясность. Сугробы скрывают всё лишнее, второстепенное. Становится видно, что по-настоящему важно: огонёк в окне дома (внутреннее пристанище), тёплые следы на снегу (искренние отношения), ясные звёзды в чёрном небе (наши ориентиры).

Самое сложное — это довериться циклу. вспомнить, что зима, как и другие времена года, не вечна. Она закончится обязательно, уступив место весне и новому этапу возрождения.

Я поздравляю вас с наступающим Новым годом и желаю насладиться внутренней зимой, нарушить традиции спешки и разрешить себе просто быть. Иногда грустным, уставшим, несовершенным. Укрыться «снегом» покоя и найти время для уединения. Как снег укрывает землю, защищая её от лютых морозов, так и ваше молчание и самонаблюдение уберегут ростки новых идей и озарений от преждевременных внешних оценок и вмешательств.

Каждая внутренняя зима уникальна. Рассмотрите её узоры — карту вашей души.

В новом выпуске SmartScience мы, как всегда, подготовили для вас много подарков, ресурсных практик, новостей и интересных статей!

Приятного чтения!

КАК СТАТЬ АВТОРОМ SMARTSCIENCE?

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 ТГ:

@eugenia_aseeva_psy

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ

- Все наши авторы как-то связаны с сообществом Smart: 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.



Тема номера

ПСИХОЛОГИЯ ЗИМЫ — ЕСЛИ БЫ ЗИМА БЫЛА ЛИЧНОСТЬЮ?

Ирина Кузина

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



У многих людей есть «привязка» к определённому времени года: кто-то ассоциирует себя с весной, кто-то с осенью. Кому-то психологически комфортнее летом, а кому-то зимой.

На времена года можно посмотреть и с интересной стороны — метафорической. Почему мы чувствуем себя по-разному в зависимости от пейзажа за окном? Что это значит для нас самих? Можно ли примириться с «ненавистным» временем года? Давайте попробуем разобраться.

Если обратиться к культуре, с одной стороны, зима во многих произведениях воспринимается как обновление, время затишья перед новым; с другой — это период суровых испытаний и возможных лишений: например, чтобы получить какую-либо награду, нужно пережить сильные морозы. Отдельные образы (Снежная королева) трактуют зиму с точки зрения злодеяний: холодная, недоступная, опасная.

Если представить зиму отдельной личностью, всё перечисленное выше могло бы воплотиться в ней очень интересным образом.

- ❑ Сдержанность и умение сохранять энергию: зима экономит ресурсы — меньше громких слов и быстрых действий, больше времени на обдумывание и размеренность.
- ❑ Строгость и границы: зима определяет, кто «переживёт морозы» (и будет вхож в дом), а кто нет.
- ❑ Умение созерцать: не торопиться, замедлиться, буквально «застыть во времени» и обращать внимание на момент здесь и сейчас.
- ❑ Аналитический склад ума и трезвость: когда нет излишней эмоциональной суеты, гораздо проще анализировать собственный опыт и жизненные события.
- ❑ Умение избавляться от лишнего, «очищать» пространство (например, переставлять и переделывать его под себя, переосмысливать жизненные процессы и постепенно перестраивать их).

Может показаться, что в «зимней» личности совсем нет тепла и ярких эмоций, но на самом деле они просто спокойнее воспринимаются — не как сиюминутный взрыв, а как волна, у которой есть начало и конец.

Такая личность будет опираться на рутину: ритуалы и повторения, которые помогают сохранять трезвый ум и формировать опору под ногами. Гораздо важнее для неё возможность сохранить «ядро» и угнездиться, а не срываться в поисках чего-то нового или поддаваться мгновенным импульсам.

Если рассмотреть время года с этой точки зрения, оно становится менее пугающим: да, зимой действительно холодно и темно, меньше энергии, но это не значит, что жизнь останавливается — она поворачивается другой стороной, в которой можно найти немало ресурсов. Это и терпение: когда погода постоянно диктует свои условия, приходится учиться ждать и терпеть (принимать то, что ты не можешь изменить). И внимание к себе: в таких условиях есть возможность наконец уделить время своим потребностям — не бежать, а замедлиться и попробовать понять, что для вас важно. Умение ценить простые вещи: не находиться в постоянной погоне за достижениями, а радоваться моментам тепла уютных вечеров под одеялом или наблюдения за красотой первого снега. И, конечно, находчивость! Когда ресурсы ограничиваются, на помощь приходит изобретательность: что можно придумать, чтобы стало веселее и лучше?

Для кого-то зима — это исключительная радость, напоминающая о детстве: катание на санках и коньках, игра в снежки, воспоминания о поездке в заснеженную деревню, чтение сказок вместе с мамой под уютным светом лампы, пока за окном идёт снег.

Впрочем, есть люди, для которых холодное время года становится пыткой: индивидуальная восприимчивость настолько высокая, что может возникать депрессивное состояние (если это повторяется регулярно, речь, скорее всего, идёт о сезонном аффективном расстройстве, оно корректируется совместно врачом-психиатром и психологом). Однако если понимать свои особенности проживания зимы, можно в значительной степени подготовиться и перестать воспринимать это как неизбежную катастрофу. Например, отнестись как к «внутренней зиме», в которой есть сокращение светового дня, уменьшение количества энергии, а следовательно, и социальных контактов, различных активностей. Есть большая потребность в уединении и экономии эмоций — не хочется «тратить их попусту», особенно если не хватает самому. Общая замедленность — трудно выполнять то же количество задач, что и раньше, в прежнем темпе.

Или наблюдается ностальгия, уход в прошлое: воспоминания, переоценка опыта, а вместе с ними возможные негативные мысли и обострённое восприятие (когда за окном всё время темно, кажется, что просвета нет).

Организму может потребоваться больше сна и еды, чтобы поддерживать определённый уровень энергии. При этом физической активности зачастую не хватает: в связи с погодными условиями прогулка или поездка до фитнес-клуба превращается в испытание. А чем больше тело «застывает», тем уязвимее психика к негативным мыслям и событиям. Настроение, в свою очередь, может прыгать и напрямую зависеть от количества света — на улице и в помещении. Однако это не значит, что нужно смириться и ничего не делать.





Практики, которые помогут «подружиться» с зимой



Принятие и нормализация

Замедление и меньшее количество энергии — нормальное «зимнее» состояние, всё же люди — часть природы и отзываются на перемены в ней.



Маленькие шаги

Не нужно совершать прыжок или марафон на длинную дистанцию, достаточно простых «ближайших» действий (например, короткая прогулка вместо двухчасовой, два упражнения вместо целой домашней тренировки). Даже минимальные действия работают как активация и дают энергию.



Планирование с умом

С одной стороны, нужно вписать в свой график интересные мероприятия. Это вдохновляет и даёт силы. С другой стороны, важно не пытаться забить всё своё время делами (помним про замедление и большой расход энергии). Зимой на первое место выходит не количество, а качество.



Создание своих приятных ритуалов

Например, запись благодарностей или радостных событий за день, любимый тёплый чай вечером, чтение книги, завернувшись в плед и с чашкой горячего шоколада.



Ведение дневника

Можно записывать своё настроение, уровень активности, желания и готовность общаться. Таким образом можно увидеть цельную картину своего «зимнего» состояния и отследить, в какие дни оно «проседает» сильнее.



Формулирование «зимних правил»

Пропишите, что вы точно позволяете себе в период замедления и энергосбережения (например, реже встречаться с друзьями), а что точно недопустимо (например, полная изоляция и отказ от встреч вообще).



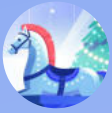
Использование света

Поскольку световой день сокращается, можно привлекать дополнительные источники (например, мягкие лампы, свечи).



Символическое очищение

Уборка, сортировка вещей, перестановка в квартире. Так вы возвращаете себе ощущение контроля.



Использование метафоры

Можно обратиться к зиме как к образу. Что, на ваш взгляд, она «говорит» вам? К чему может призывать, на что обращает внимание, от чего оберегает, в чём ограничивает?

Важно помнить

Если, несмотря на практики самопомощи и конкретные действия, вы чувствуете себя плохо: стойко утратили радость и привычные интересы, замечаете проблемы со сном или аппетитом, трудности в выполнении обычных задач, ловите себя на постоянном прокручивании в голове негативных мыслей, устаёте и ощущаете упадок сил — это сигнал, что пора обратиться к специалисту за помощью. В этом нет ничего стыдного!



Зима учит останавливаться и прислушиваться к себе, замедляться и оценивать свои ресурсы; перестраивать рутину под себя так, чтобы в уединении и тишине чувствовать комфорт.

«Дружить» с зимой — значит встречать её особенности не как катастрофу, а как важную часть природного цикла, который проживается как вовне, так и внутри.


ПОДАРКИ И ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Подарки и поздравления к Новому году от Института Smart: поддерживающие техники от экспертов и добрые пожелания

Поздравления от руководителей и сотрудников Международного института психологии Smart

Евгений Свешников, учредитель ООО «Онлайн Институт Smart»




[Ссылка](#)

Ника Форат, коммерческий директор, соучредитель, руководитель направления




[Ссылка](#)

Евгения Асеева, главный редактор




[Ссылка](#)

Александра Новик, директор по производству



[Ссылка](#)

Алина Ширяева, руководитель отдела образовательного сервиса




[Ссылка](#)

Надежда Широковских, методический директор




[Ссылка](#)

Анна Карбишева, Product Manager LMS




[Ссылка](#)

Анна Крутова, руководитель технического отдела




[Ссылка](#)

Кристина Бредихина, руководитель Центра карьеры




[Ссылка](#)

Тимур Заллетдинов, директор по маркетингу

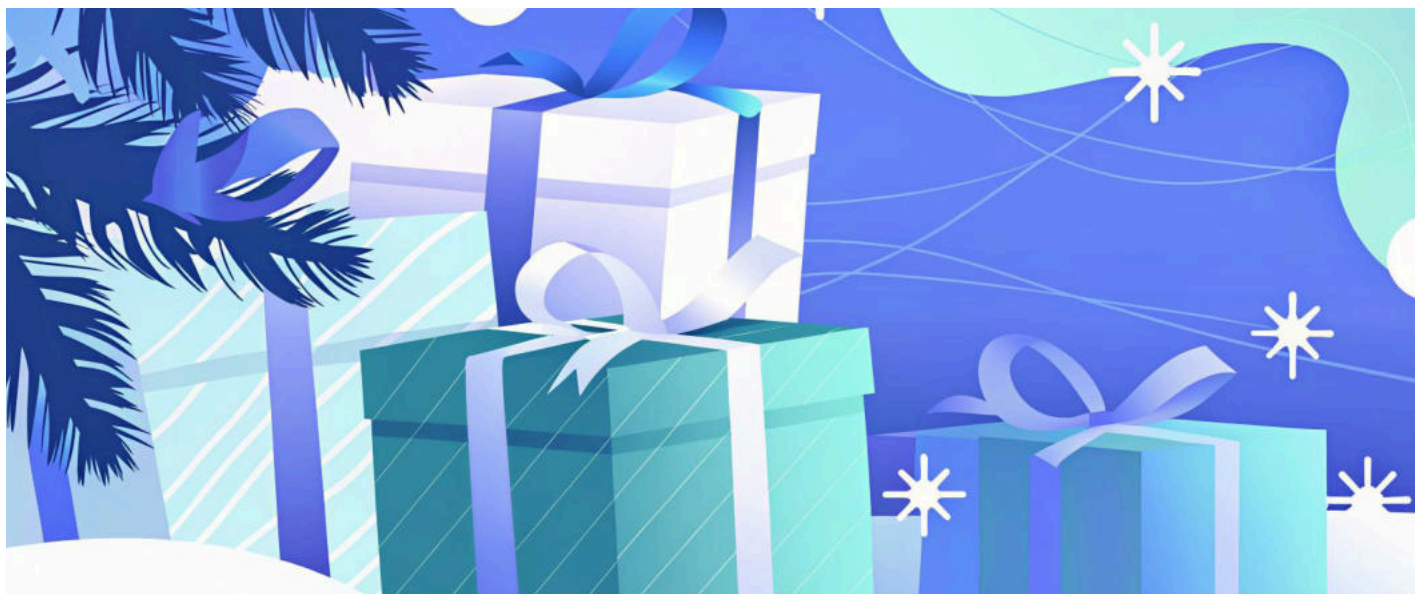


[Ссылка](#)

Диана Зулхайдова, руководитель учебного департамента



[Ссылка](#)



СХЕМАТЕРАПИЯ: ЗДОРОВЫЕ СХЕМЫ КАК ПОДАРКИ ПОД ЁЛКОЙ

Ксения Соляник

КПТ-терапевт, схематерапевт,
ifs-терапевт

Новый год — это момент перехода, когда старое уступает место новому. Многие задумываются о будущем, строят планы и мечтают о переменах. После праздника человек сталкивается с повседневными делами, становится трудно сохранять ресурсное состояние, которое так необходимо для реализации задуманного.

А что, если бы слова из названия книги Эрнеста Хемингуэя «Праздник, который всегда с тобой» оказались правдой? Как бы это могло выглядеть на практике?

В данной статье предлагается не просто обзор **14 позитивных схем, разработанных схематерапевтом Джоном Филиппом Луи, но и их практическое применение. Эти схемы можно сравнить с подарками, которые можно носить с собой «в кармане» и доставать в любой момент.**

Чтобы смысл «карманной техники» стал действительностью, можно погрузиться в создание образов, сопровождаемых сенсорными ощущениями: звуком, светом, теплом, текстурой, движением.

Цель состоит в том, чтобы закрепить любую необходимую схему путём ассоциирования её с образом, который со временем и при регулярных тренировках начнёт всплывать автоматически. Это и является конечным ожидаемым и, наконец, желаемым результатом, из-за которого и предлагается данный подход.

Итак, представьте, что у вас под ёлкой четыре подарочные коробки, каждая из которых олицетворяет какую-то важную сферу вашей жизни.

В этих коробках заключены сила и ресурсы, которые вы можете взять прямо сейчас, стоит лишь их открыть. Как бы это выглядело, если бы вы их открыли?

Перед вами новогодняя ёлка. Первое, что привлекает внимание, — белая коробка с сияющей надписью «Связь и принятие». Вы тянете подарочную ленту, открываете коробку и видите, что она включает схемы и образы, связанные с отношениями и эмоциональной близостью.



Эмоциональная наполненность — колокольчик доверия

Смысл

Умение строить тёплые и доверительные связи с важными людьми. Оно проявляется в готовности делиться своими чувствами, мыслями и потребностями, а также в способности принимать и отдавать любовь, ласку и заботу. Это ощущение, что рядом есть те, кто искренне поддерживает, понимает и принимает вас. В то же время сохраняется уверенность в том, что вы достойны уважения и любви.

Техника

Когда вы находитесь рядом со значимым человеком, мысленно представьте приятный звон колокольчика, закрепите его в своём воображении.

Фраза-активация

Когда вы окажетесь одни, представьте этот же колокольчик и скажите себе: *«Мы вместе. Я могу на тебя положиться»*.



Социальная принадлежность — гирлянда друзей

Смысл

Способность находить контакт с окружающими и видеть, что вас объединяют общие ценности и интересы. Это умение помогает видеть точки соприкосновения с другими людьми и ощущать себя частью сообщества. Вам легко быть естественным, непосредственным и позволять себе спонтанность и радость в общении.

Техника

Представьте гирлянду из ярких огоньков. Каждый огонёк — это важный для вас человек. Вместе они создают свет и тепло, в которых вам уютно. Чем больше людей, с которыми вы делитесь теплом, тем ярче сияют огоньки.

Фраза-активация

Когда вы чувствуете себя одиноко, вспомните об этой гирлянде и скажите себе: *«Я часть этого света, я не один (одна)»*.



Забота о себе — кристалл силы

Смысл

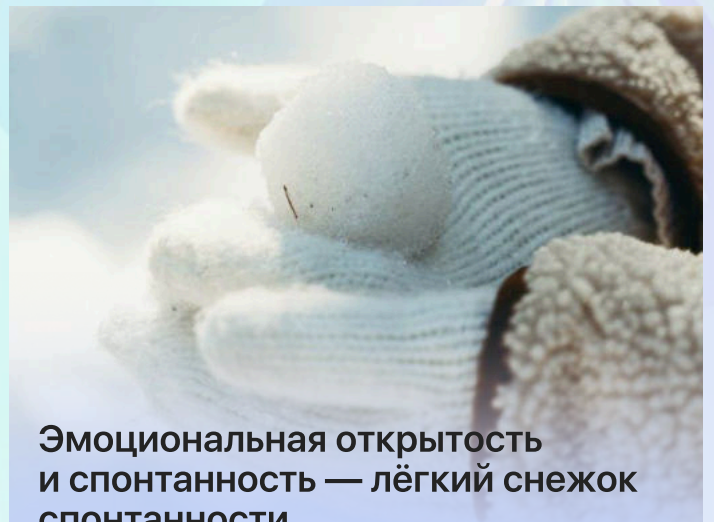
Это умение заботиться о близких и одновременно спокойно принимать заботу о себе. Вы воспринимаете собственные потребности как столь же важные, как и потребности других. В отношениях комфортно не только выслушивать проблемы окружающих, но и делиться своими переживаниями, зная, что они будут услышаны с вниманием и интересом. Хотя приносить радость близким приятно, вы также умеете находить время для себя и своего восстановления.

Техника

Относитесь к себе как к драгоценности. Представьте, что вы бережно держите кристалл в руках, наполняя его любовью и вниманием. Когда чувствуете усталость или стресс, мысленно возвращайтесь к кристаллу и позволяйте ему «согреть» и восстанавливать ваши силы.

Фраза-активация

«Я ценен (ценна) и забочусь о себе» — эта мысль поможет вам прислушаться к себе и найти занятия по душе.



Эмоциональная открытость и спонтанность — лёгкий снежок спонтанности

Смысл

Это способность свободно выражать свои эмоции и обсуждать их, не скрывая и не подавляя чувства. Там, где это уместно, вы позволяете себе естественные и живые реакции. Вы можете быть спонтанным. Вам комфортно проявлять симпатию и показывать привязанность к тем, кто вам дорог.

Техника

Когда хотите выразить эмоцию, представьте, что ваши спонтанные чувства подобны снежинкам, падающим легко и свободно. Вы настолько остаётесь под впечатлением от этого естественного процесса, что решаете поделиться эмоциями с другими. Например, во время игры в снежки вы позволяете себе быть спонтанным в выражении эмоций.

Фраза-активация

«Мне можно быть собой, и я позволяю себе выражать эмоции, как я хочу».



Самостоятельность и компетентность — сияющий компас

Смысл

Вы ощущаете свою самостоятельность в повседневной жизни и доверяете собственным суждениям. У вас есть уверенность в том, что вы способны справляться с большинством возникающих задач и решать проблемы, опираясь на свои силы.

Техника

Маленький сияющий компас в ваших руках показывает направление и помогает уверенно двигаться по выбранному пути. Представьте, что вы держите компас и смотрите на стрелку, указывающую дорогу. Каждый раз, когда предстоит важное или сложное решение, мысленно обратитесь к компасу и почувствуйте уверенность в своих силах и способность справляться с вызовами.

Фраза-активация

«Я слушаю зов сердца, и у меня свой путь, которому я следую».



Здоровые границы и развитое «Я» — щит личных границ

Смысл

Вы смогли отделиться от родителей и стать независимым. У вас есть собственная жизнь, и вы не слишком вовлекаетесь в проблемы родителей, так же как они — в ваши. В отношениях с другими людьми тоже присутствуют здоровые границы: вы хорошо понимаете свои потребности и умеете сохранять конфиденциальность без чувства вины, если не делитесь всем. У вас есть чувство собственной идентичности, не зависящей ни от кого.

Техника

Вообразите, что у вас в руках прозрачный щит. Он мягко отталкивает чужие требования, но при этом сохраняет контакт с миром. При необходимости вы можете мысленно его увеличивать и менять толщину.

Фраза-активация

В случаях, когда вам надо сказать «нет» или вы чувствуете себя некомфортно и нуждаетесь в защите, скажите себе: *«Я осознаю свои потребности и знаю свои границы».*



Стабильная привязанность — мост доверия

Смысл

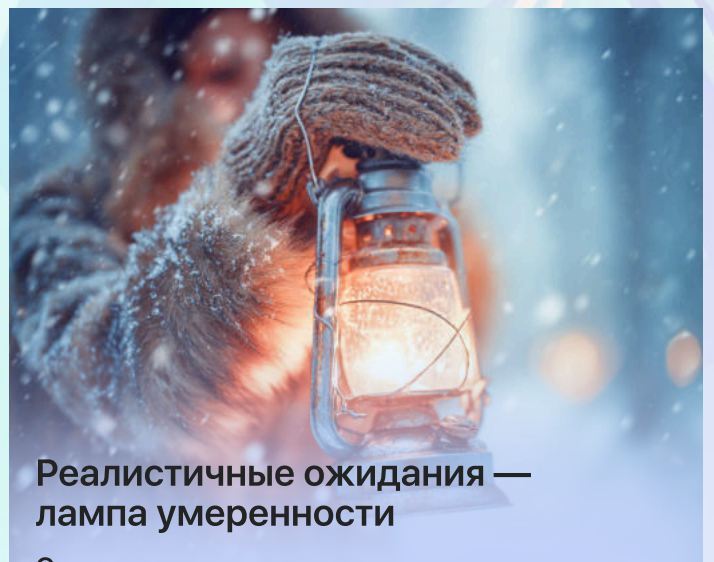
Вы способны поддерживать стабильные и устойчивые отношения с людьми, которые важны для вас и остаются рядом, когда вы в них нуждаетесь. Вы уверены, что близкие не оставят вас и вам не нужно за них цепляться. Даже если что-то неприятное всё же происходит, вы знаете, что справитесь сами.

Техника

Представьте невидимый мост между вами и близким человеком. Если нужно с ним поговорить, у вас есть путь — мост. Осознавая это, вы понимаете, что человек находится рядом и связь сохраняется, даже если физически не находитесь рядом.

Фраза-активация

Напоминайте себе: *«Я могу доверять и быть открытым(-ой), близкие обо мне помнят и любят меня».*



Реалистичные ожидания — лампа умеренности

Смысл

Вы обычно реалистично оцениваете свои ожидания и не стремитесь быть лучшим во всём, чтобы получать удовольствие от выполненной работы. Вы принимаете «неидеальность» и довольны тем, что выполняете задачи на уровне «достаточно хорошо». Вы считаете себя ответственным, но умеете отпускать те дела, которые не требуют вашего внимания прямо сейчас. Вы стараетесь доводить начатое до конца, но при этом оставляете время для отдыха и развлечений, не переживая о том, что что-то осталось недоделанным.

Техника

Когда перед вами стоит задача, представьте мягкий свет лампы, который освещает только достижимое и важное. Это помогает сосредоточиться на измеримых целях.

Фраза-активация

«Я ставлю перед собой реальные цели и достигаю их, осознавая свои возможности».



Эмпатическое уважение других — зеркало взаимопонимания

Смысл

Вы спокойно принимаете отказ, если кто-то не может выполнить вашу просьбу, и не стремитесь настоять на своём. Вы соблюдаете те же правила и ограничения, что и окружающие, и не ожидаете особого отношения к себе. Вы способны принимать ситуации, в которых нельзя делать всё, что хочется, и уважаете решения других. Вы цените вклад окружающих так же высоко, как свой собственный.

Техника

Вообразите зеркало, отражающее чувства другого человека. Смотрите в него с интересом и спокойствием, принимая его переживания.

Фраза-активация

«Я учусь быть тонко сонастроенным с миром и продолжаю открывать в нём новое».



Самостоятельность суждений — посох устойчивости

Смысл

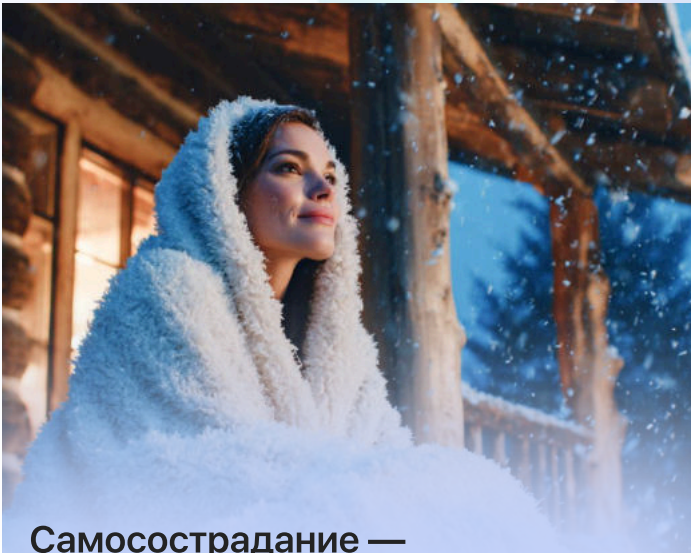
Вы ощущаете свою значимость для других, даже если не находитесь в центре внимания. Вам не требуются постоянная похвала или комплименты, чтобы чувствовать себя достойным. Вы уверены в собственной ценности независимо от финансового положения или связей с влиятельными людьми.

Техника

Представьте, что вы опираетесь на посох всякий раз, когда делаете важный выбор или пробуете что-то новое.

Фраза-активация

Почувствуйте, как сила посоха передаётся вам:
«Я могу. Я справлюсь. Я уверен(а) в себе».



Самосострадание — мягкий плед поддержки

Смысл

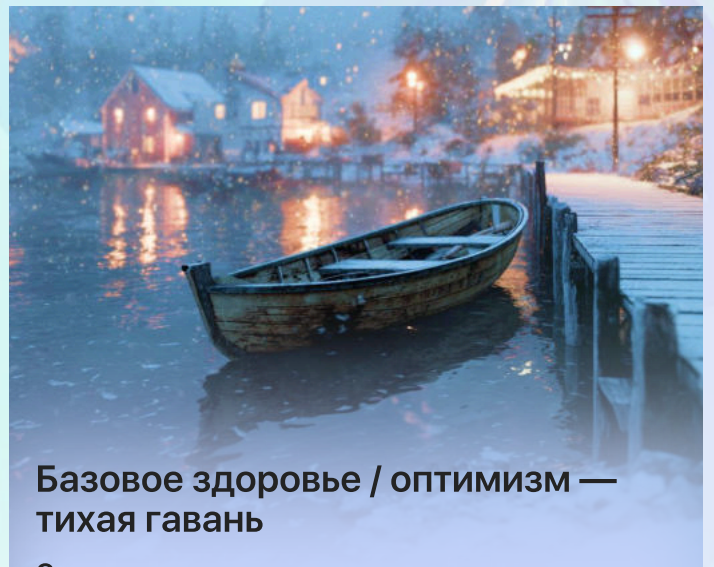
Вы умеете прощать себя, если совершили ошибку, и не считаете, что заслуживаете наказания. Вы спокойно относитесь к неудачам и не страдаете из-за них. Даже если не приложили все усилия в каком-то деле, вы не думаете, что обязательно потерпите неудачу. Независимо от жизненных обстоятельств, вы уверены в своей ценности и считаете себя хорошим человеком.

Техника

Укройте себя воображаемым пледом, который согревает в моменты неверия в себя или усталости. Это помогает восстановить внутреннюю гармонию.

Фраза-активация

«Я сделал(а) всё, что мог(ла), и я молодец».



Базовое здоровье / оптимизм — тихая гавань

Смысл

Вы обычно ощущаете себя в безопасности и понимаете, что вам ничего не угрожает — ни серьёзные финансовые трудности, ни болезни, ни действия других людей. У вас есть ощущение стабильности, уверенность в том, что ресурсов хватит на будущее. Вы чувствуете себя физически здоровым и не тревожитесь понапрасну о своём теле, если только врач не выявил серьёзной проблемы.

Техника

Представьте спокойную гавань, в которую всегда можно вернуться после любых штормов. Здесь тихо, безопасно и надёжно, ничто не угрожает вашему благополучию. Закройте глаза и вообразите, что ваш внутренний корабль входит в тихую гавань.

Фраза-активация

«У меня на самом деле всё хорошо, и я в безопасности».



Успешность — книга умений и знаний

Смысл

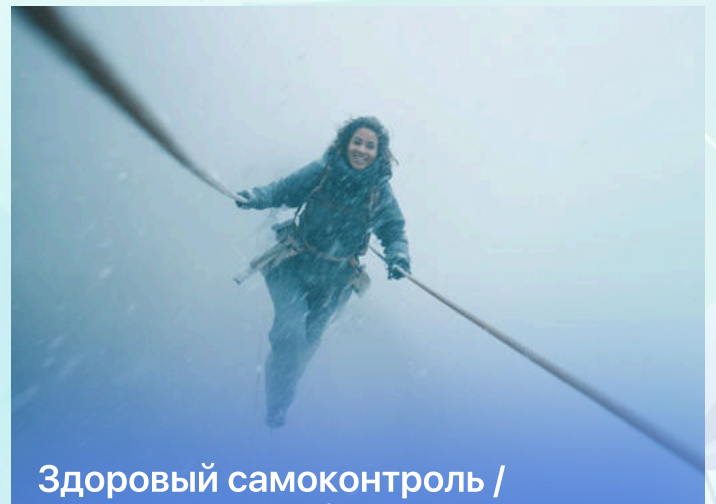
Вы оцениваете свои достижения на работе или учёбе адекватно и не сравниваете себя с другими. Вы не занижаете свои возможности. Признание своих способностей, ума и талантов помогает почувствовать себя компетентным специалистом.

Техника

У вас в руках волшебная книга. Каждая страница наполнена вашими знаниями, умениями и талантами. Книга растёт вместе с вами. Каждая новая страница подтверждает вашу компетентность и способности. Когда вы чувствуете неуверенность, просто возьмите эту книгу и начните листать страницы своей жизни, напоминая себе, как много вы уже всего сделали.

Фраза-активация

«Я могу, у меня есть все необходимые ресурсы для этого».



Здоровый самоконтроль / дисциплина — балансир

Смысл

Вы умеете дисциплинировать себя и справляться с рутинными или скучными задачами. Вы проявляете настойчивость, даже если цель достигается не сразу. Вы готовы отложить мгновенное удовольствие ради долгосрочного результата и способны делать то, что не всегда приятно в настоящий момент, но приносит пользу в будущем.

Техника

Нарисуйте в воображении волшебный балансир, по которому вы идёте шаг за шагом. Он помогает удерживать равновесие между желанием немедленного удовольствия и долгосрочной целью. Вы идёте по нему спокойно и уверенно, сохраняя устойчивость, несмотря на колебания.

Фраза-активация

«Я понимаю, для чего мне это надо, поэтому продолжаю это делать».

Рубрика

НОВОСТИ НАУКИ

Из нашей декабрьской Smart-подборки новостей вы сможете узнать

Как связаны кишечник, мозг и психическое здоровье

Какие различия существуют в структуре мозга у детей с СДВГ

Каков ключевой механизм регуляции активности мозга

Каким образом музыка пробуждает социальное воображение



**Вероника
Симонова**

Ведущая рубрики

Психолог-консультант, психолог-сексолог, полимодальный супервизор, сертифицированный специалист ЭОТ, КСТ-психолог, ДПДГ, НЛП, преподаватель и ментор Международного института психологии Smart, член ОППЛ, член ассоциации КСТ, автор тренингов, ведущая терапевтических групп

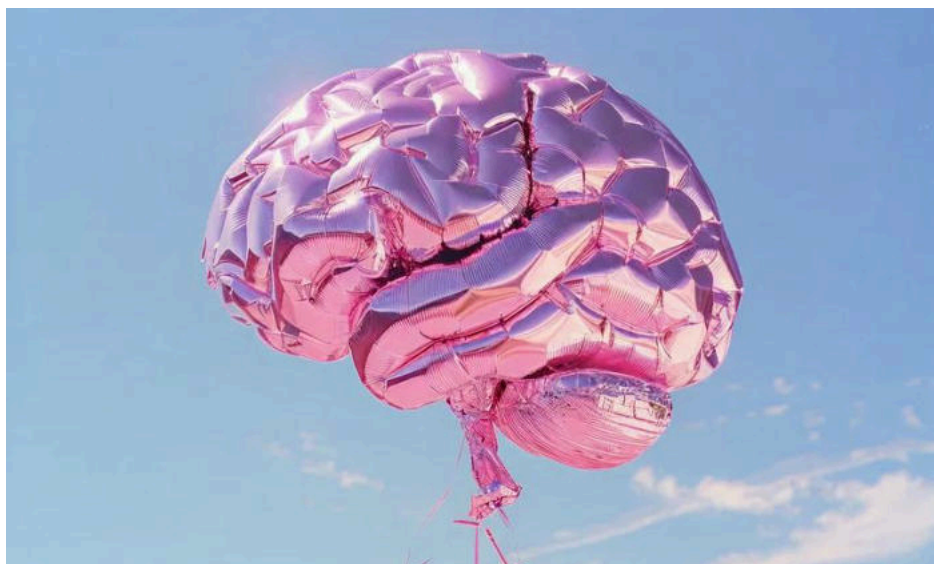
Удивительная связь между кишечником, мозгом и психическим здоровьем

Датские учёные изучали связь между мозгом, желудком и психическим здоровьем. Результаты исследования свидетельствуют, что **взаимодействие кишечника и мозга может отражать уровень тревожности, депрессии, степень благополучия и общее качество жизни человека.**

Исследование проводилось в рамках проекта Visceral Mind — масштабной инициативы, объединяющей данные об активности мозга, ритмах тела и психологических оценках. Команда записала данные 243 человек, используя метод, регистрирующий как электрические сигналы желудка (электрогастрография), так и активность мозга, измеряемую с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ).

«Мы впервые обнаружили научную связь между вашими „интуитивными ощущениями“ и вашим психическим здоровьем, продемонстрировав удивительную связь между естественным ритмом желудка и мозгом». Конечно, исследование имеет ряд ограничений, так как замеры проводились в состоянии покоя, а влияние эмоциональных нагрузок не учитывалось. Ждём продолжения научных изысканий в этой области.

[!\[\]\(f15da8627380db409bac161a6cb03047_img.jpg\) Ссылка на статью](#)



Учёные обнаружили ключевой механизм регуляции активности мозга и движения дофамина

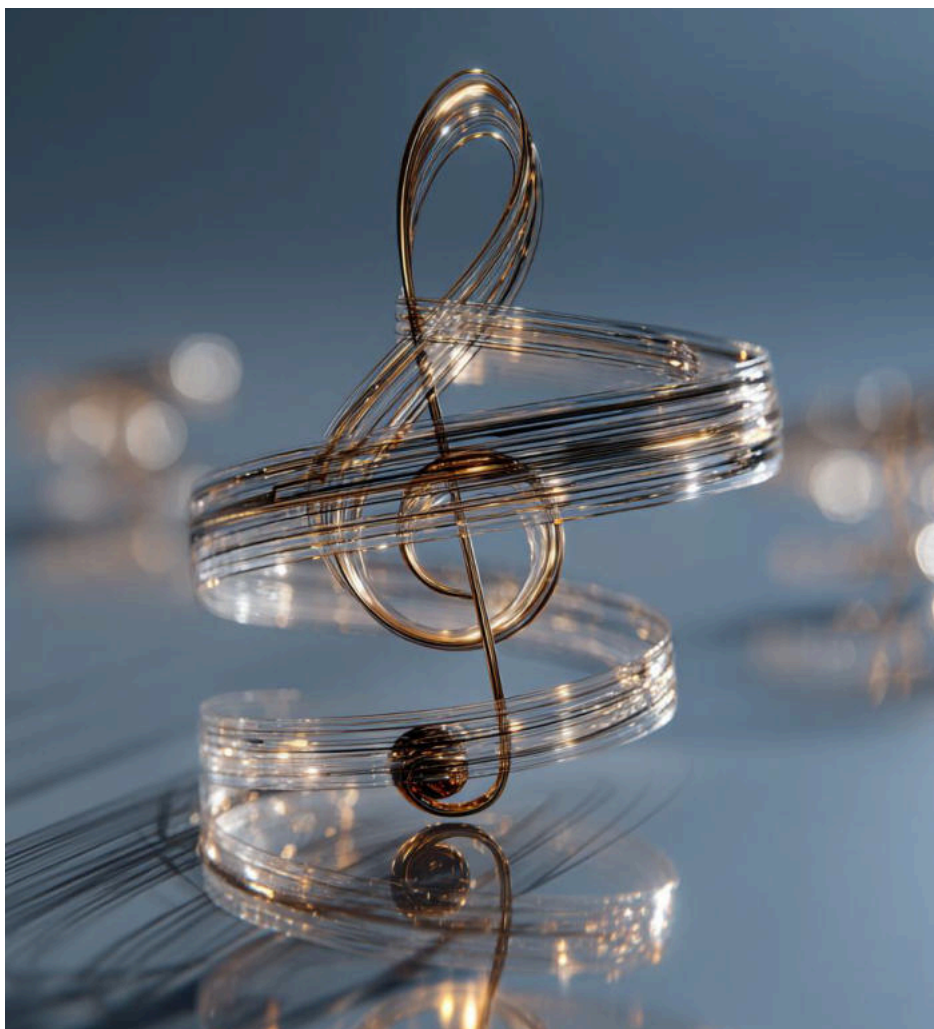
После тридцатилетнего изучения дофаминовой системы мозга учёные выяснили, что дефицит дофамина приводит к потере двигательной активности и болезни Паркинсона, в то время как его чрезмерная активность может вызвать когнитивные и поведенческие нарушения, как это наблюдается при шизофрении. Недавно специалисты с кафедры фармакологии Медицинского колледжа Университета Теннесси опубликовали результаты пятилетнего исследования, проведённого на двух моделях мышинного мозга. **Учёные обнаружили, что специфический ионный канал, известный как калиевый канал внутреннего выпрямления (Kir), функционирует и как ключевой механизм, посредством которого дофамин активирует нейроны, отвечающие за поведение и в здоровом мозге, и при болезни Паркинсона.** Результаты исследования помогают разрешить давнюю проблему, связанную с механизмом действия дофамина на эти нейроны, и предполагают, что воздействие на Kir может открыть новые стратегии лечения болезни Паркинсона.

[!\[\]\(3d12067139d6a2b0989a839672a8beec_img.jpg\) Ссылка на статью](#)

Обнаружены отличия в структуре мозга у детей с СДВГ

Японские учёные сделали потрясающее открытие, которое, возможно, перевернёт существующие стратегии лечения СДВГ у детей. МРТ не всегда даёт последовательные результаты. Это может быть связано с погрешностями в измерениях, возникающих из-за особенностей работы сканеров. **Учёные ввели метод гармонизации смещений и выявили, что у пациентов с СДВГ наблюдаются меньшие объёмы в областях мозга, имеющих решающее значение для когнитивных функций, таких как обработка информации и контроль эмоций, которые часто страдают у этих пациентов.** Речь идёт об уменьшении объёма серого вещества в лобно-височных областях в группе СДВГ по сравнению с группой ТР. Особенно заметно уменьшение объёма правой средней височной извилины. Более того, если данные многоцентровой МРТ, гармонизированные с TS, по определённым паттернам структуры мозга можно связать с СДВГ, их затем можно использовать в качестве биомаркеров нейровизуализации для точной и ранней диагностики СДВГ, лечения и мониторинга результатов лечения, что приведёт к разработке эффективных персонализированных терапевтических стратегий.

[!\[\]\(4357da5774a535f14721252e44f724ba_img.jpg\) Ссылка на статью](#)



Музыка пробуждает социальное воображение и облегчает одиночество

Учёные из Сиднейского университета под руководством доктора Херффа на протяжении четырёх лет проводили масштабное исследование, в котором приняли участие 600 человек. Цель проекта — изучить, как музыка может формировать воображение и повлиять на ощущение социальных контактов. Участников просили закрывать глаза и представлять путешествие к каким-либо топографическим ориентирам, например, к горе. Они делали это либо молча, либо под музыку. После каждого воображаемого путешествия исследуемые давали ответы и подробные описания своих представлений.

Учёные использовали вычислительные модели для выявления общих тем в этих описаниях и обнаружили, что музыка неизменно вызывала мысли о социальных связях, например о проведении времени с другими людьми.

Исследование показало, что музыка вдохновила участников на описание воображаемых социальных сцен: танцы и смех с другими людьми. В тишине таких образов не возникало.

О том, музыку какого жанра слушали участники и какие дальнейшие планы учёных, можно прочитать здесь:

 [Ссылка на статью](#)



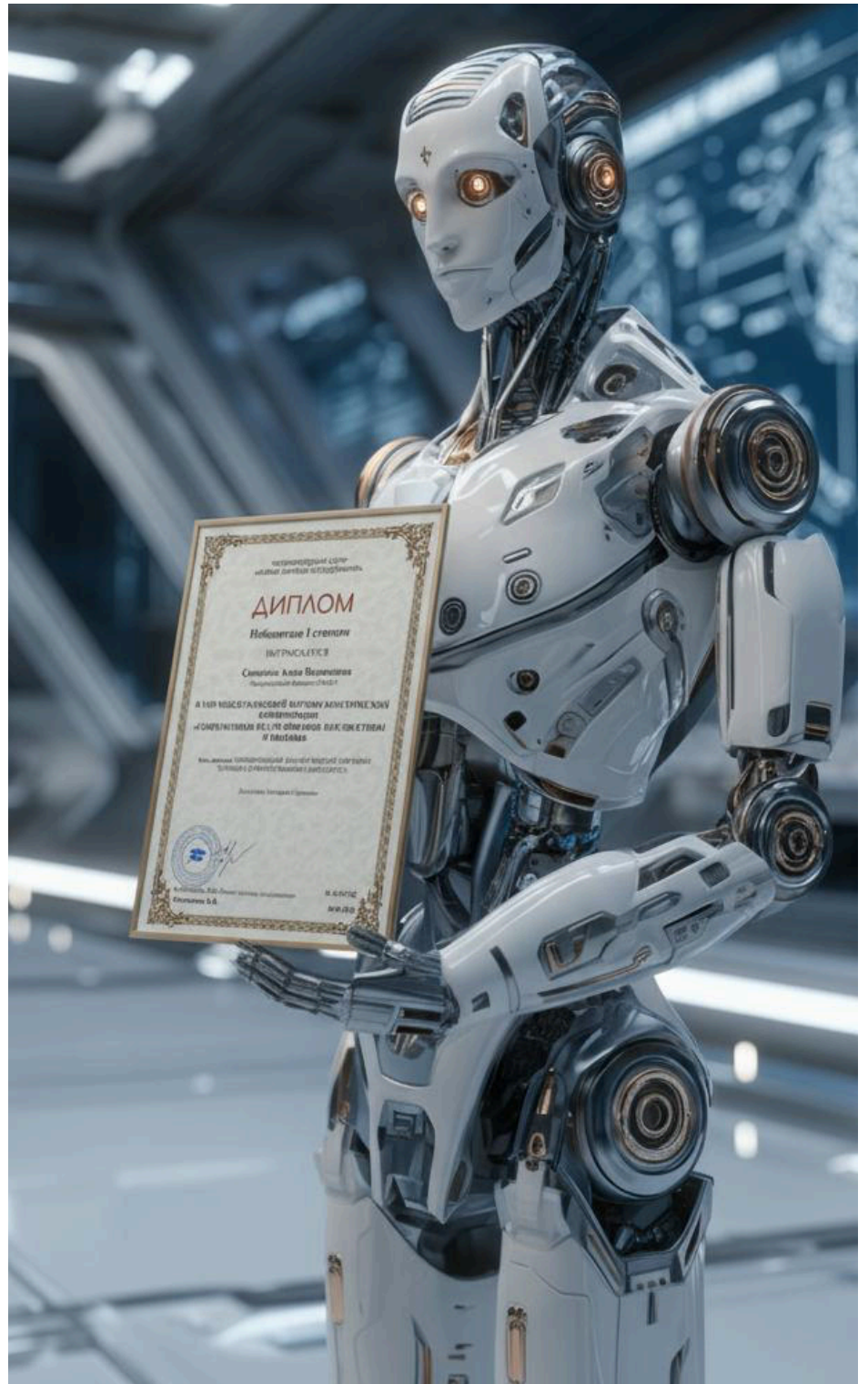
ИССЛЕДОВАНИЕ СТУДЕНТКИ ИНСТИТУТА smart

Возможности обучения искусственного интеллекта
интерпретации детских проективных рисунков



Анна Сошенко

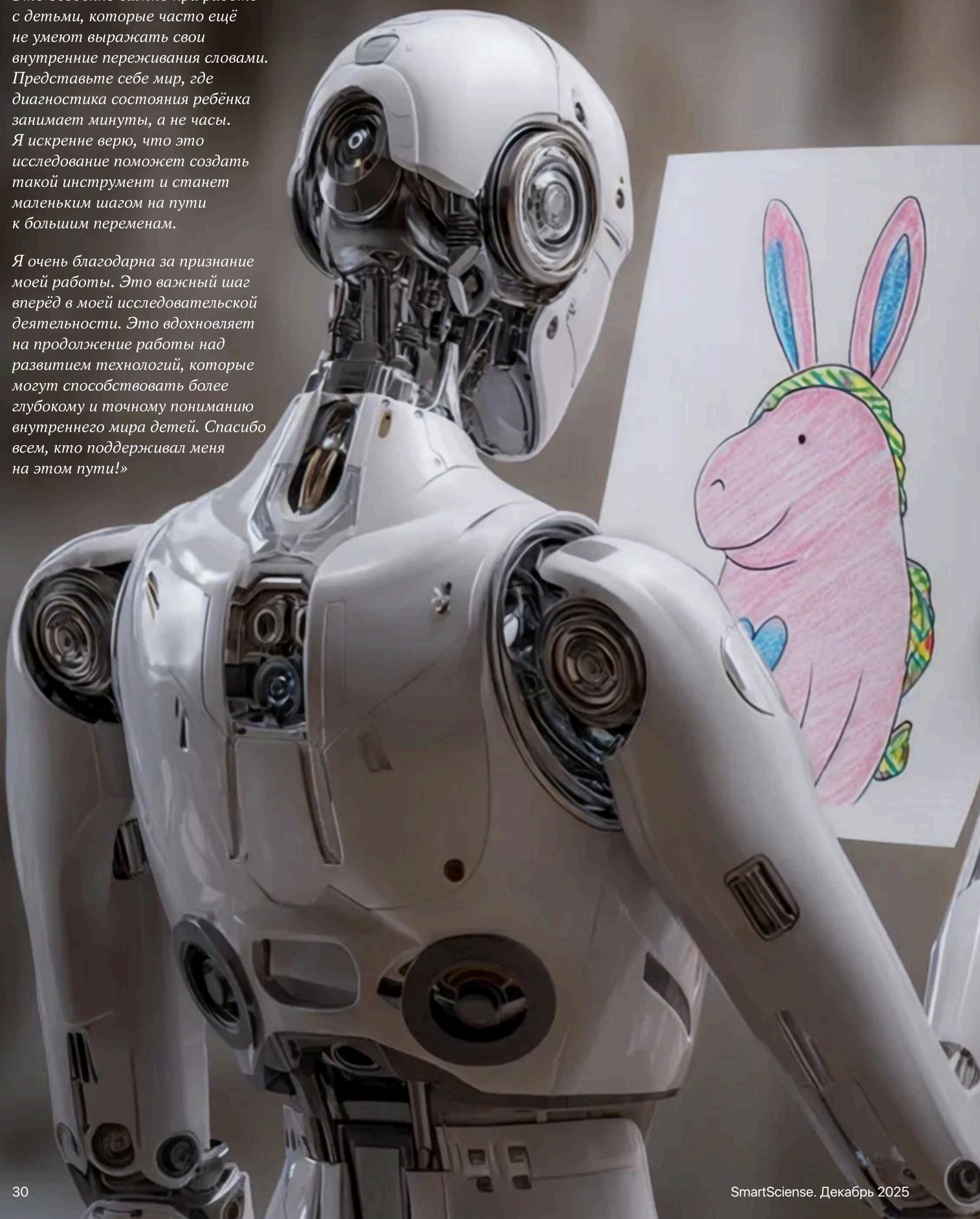
Студентка отделения детской психологии Международного института психологии Smart, победитель I степени Международной научно-практической конференции «Современные исследования: перспективы и вызовы» с исследовательской работой «Сравнительный анализ моделей обучения человека и искусственного интеллекта».



Цель исследования — изучить потенциал ИИ для автоматизации и совершенствования процесса интерпретации детских рисунков.

«Данная работа позволит не только ускорить диагностику, но и повысить её объективность. Это особенно важно при работе с детьми, которые часто ещё не умеют выразить свои внутренние переживания словами. Представьте себе мир, где диагностика состояния ребёнка занимает минуты, а не часы. Я искренне верю, что это исследование поможет создать такой инструмент и станет маленьким шагом на пути к большим переменам.»

Я очень благодарна за признание моей работы. Это важный шаг вперёд в моей исследовательской деятельности. Это вдохновляет на продолжение работы над развитием технологий, которые могут способствовать более глубокому и точному пониманию внутреннего мира детей. Спасибо всем, кто поддерживал меня на этом пути!»





НОВЫЙ ГОД ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА: НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАЗДНИЧНОЙ МАГИИ

Почему ритуалы оказываются сильнее логики? Как новогодние традиции влияют на наш мозг? И зачем человеку так важно верить в чудо?

Юлия Морозова

Психолог, клинический психолог,
специалист по нейроэстетике

Представьте: в доме яркий аромат мандаринов, по телевизору идёт «Голубой огонёк», пёстро сверкает ёлка. Мама на кухне строгаёт оливье. Дома тепло и уютно, а на улице большими хлопьями падает морозный снег. В воздухе — надежда и праздник, всё вокруг в ожидании чуда. И вы уверены: оно обязательно произойдёт.

Удивительно. Все знают, что Новый год — это «всего лишь дата в календаре». Земля сделала ещё один оборот вокруг Солнца, и нам придётся привыкать писать новую цифру в документах. Но почему этот праздник ощущается как настоящее чудо? Неважно, сколько человеку лет: 5 или 55. Нам хочется верить: произойдёт нечто прекрасное.

Давайте вспомним в себе того любопытного ребёнка и попытаемся найти ответы. **Что делает этот праздник таким «магическим»? Для чего нам праздничные ритуалы? И почему они сильнее логики?**

Чтобы докопаться до истины, начнём с самого начала.

Ритуал — не просто привычка или дань традициям. В психологии его понимают как повторяемое, символически нагруженное поведение, которое совершается по определённым правилам и в устойчивой форме. Разные школы психологической науки дополняют определение своими смыслами. Если обобщить их, то мы получим следующее: ритуалы служат индивидуальным инструментом саморегуляции, социальным цементом и культурным символом перехода.

Они всегда повторяются одинаково или очень похоже. В каждом действии есть смысл, который выходит за пределы практической пользы (например, зажечь свечу не ради света, а ради настроения или «создания атмосферы»).

Чем так полезны для нас ритуалы и традиции?

Снижают тревожность и стресс

Нам приятна сама предсказуемость таких процессов. Вы повторяете некое знакомое действие (поднимаете бокал ровно в полночь, включаете «Иронию судьбы», зажигаете бенгальский огонь). В этот момент мозг получает сигнал: «Всё идёт по плану. Всё в порядке».

Создают чувство контроля

Современный мир с его бесконечным потоком информации создаёт неопределённость, вызывает тревогу. По аналогии с исследованиями Норберта Шварца (Norbert Schwarz, University of Michigan) о влиянии повторяемости на восприятие и суждения можно предположить: привычные действия стабилизируют и повышают субъективное чувство контроля. Предсказуемость поведения дарит нам иллюзию управляемости. Мы как бы контролируем время. Воспринимаем Новый год как новый старт, точку отсчёта. Отмечая «переход» (конец и начало года, этапа жизни), мы превращаем хаос в упорядочивание.

Маркируют идентичность

Благодаря традициям мы можем ответить себе на важные вопросы: «Кто я? Откуда? К какой группе принадлежу?». Национальные, семейные и культурные обычаи формируют наше «я», становятся его частью. Ритуалы объединяют поколения, сохраняя для нас культурную и личную память. Позволяют почувствовать свои «корни».

Усиливают принадлежность

Совместные традиции создают чувство «мы». Это касается и семьи, и больших групп. Мы знаем, что миллионы людей смотрят телевизор и под бой курантов загадывают заветные желания. Возникает эффект коллективного единства.

Регулируют эмоции

В преддверии большого праздника мы можем легально дать выход радости. Прожить «маленькую смерть» предыдущего года. Пустить внутреннего ребёнка к пульту управления.

Но что, если взглянуть на Новый год с точки зрения нейропсихологии?

Наука показывает, что за ощущением «магии» стоит очень конкретная биология — и именно поэтому новогодние традиции так сильны и устойчивы.

Наш мозг — совершенная машина, которая, в первую очередь, решает задачи «выжить и продолжиться» и «сохранить энергию».

Ритуалы основаны на повторяемости, и мозг быстро превращает их в устойчивые нейронные паттерны. Нам не приходится тратить ценные ресурсы на обработку нового опыта. Повторяющиеся действия активируют базальные ганглии, снижая когнитивные затраты.

Замечали, что новогодние привычки совершаются почти «на автопилоте»? Мы украшаем ёлку или поднимаем бокал шампанского без внутреннего вопроса «зачем?». Вместо этого мгновенно запускаются готовые программы. Символ работает как триггер цепочки реакций: Новый год → радость, яркие обёртки подарков → ощущение безопасности и счастья.

И не только. Повторяющиеся сигналы в культуре работают точно так же, как в природе. Времени подумать, когда в кустах затаился тигр или медведь, у наших предков не было. А выжить очень даже нужно. И здесь снова спасают узнаваемые символы. Знакомый запах, определённый шорох листьев, звук (или даже дыхание) противника. Или наоборот: треск костра, смех детей — «всё хорошо, я в безопасности, можно отдохнуть».

Сенсорные стимулы (сверкающие огни, бой курантов, запах хвои, объятия) обрабатываются в сенсорных зонах коры и сразу же передаются в лимбическую систему, минуя фильтр рационального анализа.

То есть за включение положительных эмоций и ностальгию по детству отвечают гиппокамп и миндалина: первая область поднимает из памяти эпизоды прошлого, вторая придаёт им эмоциональную окраску. Даже если мы не успеваем это осознать. Это пример того, что в психологии называют аффективным приоритетом: эмоции активируются раньше и сильнее, чем логическое рассуждение.

Если заглянуть глубже, в химию мозга, то мы увидим нечто интересное. Ключевую роль здесь играет система вознаграждения, ядром которой является nucleus accumbens. Она отвечает за предвкушение удовольствия. **Исследования подтверждают: мозг особенно активно реагирует не на сам факт вознаграждения, а на его ожидание.**

Нейрофизиолог Вольфрам Шульц (Wolfram Schultz) показал, что выброс дофамина в мезолимбической системе максимален в момент предсказуемого сигнала о награде, а не в сам момент её получения. Именно поэтому ожидание подарка часто вызывает больший эмоциональный отклик, чем сам подарок — мозг вознаграждает нас ещё до наступления события. Это и есть «эффект вознаграждения ожидания». Это доказывают и работы в области аффективной нейронауки (Jaak Panksepp).

Серотонин и эндорфины дополняют эту химическую картину. Серотонин стабилизирует настроение и создаёт ощущение гармонии. Эндорфины включаются во время смеха, танцев, песен, общения, поэтому застолья и совместные традиции действительно способны улучшить самочувствие на физиологическом уровне. В комплексе это создаёт тот самый «коктейль эмоций», который мы называем новогодним настроением.

Традиции действуют так же, как социальные маркеры. Когда перед нами знакомый общий символ (бой курантов, праздничный стол), мозг мгновенно интерпретирует его как знак «мы вместе». По данным исследований в социальной нейробиологии, совместные ритуалы активируют зоны мозга, отвечающие за эмпатию и координацию (медиальная префронтальная кора, височно-теменные соединения).

Согласно теории синхронизации эмоций, работам Эмиля Дюркгейма и Виктора Тёрнера, коллективное участие в ритуале (подъём бокалов, совместный счёт секунд до полуночи) усиливает чувство принадлежности.

А принадлежность — это базовая психологическая потребность, которая важнее логики.

Современные исследования с использованием фМРТ (fMRI) показывают, что во время общих ритуалов активируются зоны мозга, отвечающие за социальное единство и эмпатию. Это медиальная префронтальная кора и теменно-височные области.

Даже символические ритуалы (например, зажечь свечу, надеть «праздничный наряд») дают эффект уменьшения тревожности. И это подтверждается снижением уровня кортизола в экспериментальных условиях.

Поэтому **даже скептик, утверждающий, что «не верит в сказки», не может избежать волнения при бое курантов.** Ритуал запускает древние и гораздо более сильные механизмы мозга, чем рационализация. Потребность в чуде никуда не исчезает. Она лишь трансформируется.

Скажем, человек не разделяет ажиотажа вокруг подготовки к Новому году. Но даже у «неверующих» в чудо есть свои маленькие личные ритуалы. Кто-то пишет планы на год, кто-то обязательно смотрит определённый старый фильм. А кто-то ест 12 виноградин под бой часов, следуя испанской традиции. Это лишь подчёркивает универсальность и разнообразие ритуалов и традиций.

Но что делать с Дедом Морозом — персонажем, которого нет в реальности?

Фигура доброго толстяка — это архетипический персонаж. Дед Мороз (или Санта-Клаус, Пэр-Ноэль, Йоулупукки) олицетворяет безопасность, доброту и исполнение желаний. По крайней мере, для ребёнка. Каждый из нас проходит крушение веры в рассказы родителей про Снегурочку и сани с оленями. Для взрослого Дед Мороз уже не реальная фигура, а символ, поддерживающий веру в возможность нового начала. В психологии это часто называют символическим объектом: он не существует буквально, но выполняет реальную функцию — удерживает надежду и мотивацию.

Теория позитивных иллюзий Шелли Тейлор (Shelley Taylor, 1989) утверждает, что люди с «нереалистично позитивными» убеждениями (например, вера в лучшее будущее, ощущение контроля над судьбой) часто оказываются психологически более устойчивыми. Они лучше справляются со стрессом, быстрее восстанавливаются после неудач и болезней. Иллюзия становится своего рода «психологическим буфером».

Вера в чудо — это продолжение древней склонности человека к позитивным предсказаниям. Оптимистическое ожидание повышало шансы на выживание. Группы, которые верили в лучшее будущее, чаще сохраняли сплочённость и действовали активнее. Новый год встраивается в этот паттерн: вера в чудо синхронизирует людей, успокаивает и укрепляет социальные связи. Это не инфантильность, а встроенный психологический механизм.

Праздник также выполняет функцию лиминального перехода (по Виктору Тёрнеру). Это мост между старым и новым. Привычные правила отменяются, и возникает пространство для переосмысления. Смена года создаёт у психики ощущение «второго шанса». Новый год выступает как психологический «ресет».



Какой мы можем сделать вывод? **Новый год — отнюдь не просто дата. Это универсальная (и очень приятная) терапия.** А результат этой терапии — снижение тревожности, возвращение смысла жизни, ощущение опоры, укрепление связей и коктейль положительных эмоций.

Кстати, о смыслах. Виктор Франкл, создатель логотерапии, писал, что главным инструментом выживания человека является смысл. Именно поиск и удержание смысла даёт людям силы жить. Даже в самых ужасных условиях.

Смысл структурирует хаос. Новый год как культурный элемент работает точно по тому же принципу. В этом ежегодном повторении человек видит символ обновления, точку, где можно заново выбрать направление.

Есть ещё одна интересная точка зрения. Мирча Элиаде, историк религии и философ, объяснял ритуалы через концепцию сакрального времени. Для архаического человека всё начиналось с мифа о сотворении мира.

Любой праздник — это воссоздание этого мифа, а Новый год — современная интерпретация древнего обряда.

Повторение первичного акта. Мы обновляем жизнь и обнуляем хаос. Украшая ёлку, зажигая огни и загадывая желания, мы метафорически «возвращаемся к началу мира»: всё рождается заново, вместе с этим рождается мы.

Празднование Нового года — это наш способ договариваться со временем и мирозданием. Традиция даёт иллюзию начала, но именно эта иллюзия запускает реальные изменения. Да, мы не можем управлять временем. Но можем наполнить его смыслом.

Научное объяснение праздника не убивает чудо. Оно лишь доказывает: это не только древние сюжеты, встроенные в культурный код. Магия не исчезает — она слишком прочно встроена в наш мозг.

Пусть ваши традиции будут для вас опорой, а вера в чудо — источником новых вдохновений. Даже если оно прячется за самыми простыми привычками. Украшайте свою жизнь праздниками, и волшебство не заставит себя ждать.

Пусть это знание станет вашей силой и вашим новым началом. С наступающим Новым годом!

РПП И НОВЫЙ ГОД – ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?

И как в этом замешано кино?

Елена
Селиванова

Практикующий психолог





Новый год — это яркий и светлый праздник, от него ожидают волшебства и чудес: *«Вот все сейчас перешагнёт в Новый год, начнётся новая жизнь, всё изменится и будет лучше, чем вчера»*. Предвкушение начинается задолго до праздника, и люди готовятся встретить его так, чтобы всё стало лучше, чем было.

И конечно, праздничный стол — это символ праздника, изобилия и многообразия блюд, того, что в обычные дни и не едят вовсе.

Заготовки продуктов начинаются у всех по-разному, но слова «не трогай, это на Новый год» звучат практически в каждом доме.

Традиция накрывать богатые столы существует давно. Ведь примета «как встретишь Новый год, так его и проведёшь» известна уже много лет. Люди заранее закупили деликатесы, необычные фрукты, чтобы поставить их на стол и насладиться в праздничную ночь.

А на следующий день звучала фраза: «Ешьте всё, а то пропадёт!»

Так и получается, что праздник превращается в классические признаки расстройства пищевого поведения в виде ограничительного переедания. **Сначала есть запрещают, как ещё не наступил час X, когда можно, а потом даётся отмашка и люди едят всю ночь как в последний раз.** И остальные праздничные дни превращаются в дни «праздника желудка», когда можно есть всё, что хочешь, и в огромном количестве.

Почему же это происходит? **Наш мозг не любит запреты и ограничения, особенно когда речь идёт о еде.** Ведь еда — это не только средство для существования, но и источник удовольствия, быстрый дофамин.

Мы видим еду — вкусную, желанную, но нам говорят «нельзя». Мозг соглашается не трогать, но желание никуда не пропадает и с каждым днём

только накапливается. А в праздник говорят **«всё можно»**. И мы набрасываемся на еду, так как мозг думает, что *«надо срочно съесть всё и побольше, ведь завтра могут опять запретить или сами всё съедят и мне не достанется»*. Так и получается — пока есть запрет, будет переедание.

Также эта традиция подчёркивается в фильмах, где показаны обильные застолья, разнообразные блюда и люди, которые набрасываются на еду. Например, в фильме «Д`Артаньян и три мушкетёра» есть сцена: король Людовик XIII обедает, а его свита смотрит. Когда король заканчивает трапезу, свита сразу принимается за еду.

В фильмах часто показывают, как люди заедают свои чувства. Практически в любой мелодраме, нашей или зарубежной, можно увидеть, как девушка сидит, страдает и ест мороженое или конфеты. Она плачет и ест, чтобы справиться с эмоциями. Так она заедает свою боль или тоску. Даже в известном мультфильме звучит: «Скушай, доченька, яйцо диетическое...»

Фильм «Блондинка в законе» (2001). Главную героиню Эль Вудс бросает парень в тот момент, когда она думала, что он сделает ей предложение. С зарёванным и несчастным лицом девушка лежит в кровати, а в руках коробка конфет, которые она ест, чтобы заглушить боль от предательства.



В детстве, когда плачет ребёнок, родители, вместо того чтобы дать ему возможность побыть в его чувствах, помочь их прожить, говорят: «На конфетку, больше не плачь». Так и закладывается нездоровая привычка заедать эмоции. Еда становится не просто способом отвлечься, а некой анестезией от чувств. Тем самым инструментом, который помогает чувствовать только наполненность желудка. Потому что в эти моменты вкус пищи может не иметь значения для человека, он поглощает еду без удовольствия.

Советский мультфильм «Замок лгунов» (1983). Шестилетний мальчик, главный герой, попадает в замок лгунов, где его обижают и обманывают местные обитатели. Когда он сильно обиделся, ему предложили мороженое. И дальше озвучиваются его мысли: «Ой, мороженое... Ой, ну конечно, за него я готов был всё простить...»

Расстроилась — надо пожалеть себя конфетой, шоколадкой. Потому что так учили родители, такая связь с детством, такое своеобразное поглаживание себя изнутри. Потому что так делала мама, она утешала вкусненьким, а значит, в этот момент, когда было плохо, можно было почувствовать себя как в детстве — ребёнком, поедающим сладкое.

И конечно, фильмы транслируют и романтизируют, как страдающая девушка сидит на подоконнике с коробкой конфет и какао в красивой чашке. Дождь по стеклу, слёзы по щекам. Красивая картина для впечатлительных девушек. Вот так надо страдать, заедая конфетами.

Советский фильм «Девчата» (1961). Илья лежит на кровати и страдает из-за любви. Его друзья предлагают ему: «*Может, яичницы хочешь, Илюш?*»

Вот мы и заедаем... Грустно — шоколад, скучно — чай с печеньками, страшно — торт и т. д. Нас с детства учили не проживать чувства, а заедать их. Потому что наши родители сами этого не умели, они не знали, что нужно позволять ребёнку чувствовать. Потому что у них самих стоял запрет: «*Нельзя злиться, ведь тогда ты становишься злым человеком, нельзя завидовать, зависть — это плохо, плакать нельзя — будешь плаксой и т. д.*». Практически все чувства были под запретом, поэтому и остаётся только одно: пойти съесть вкусный торт и ничего не чувствовать.

Так и выходит, что даже у тех, у кого нет РПП, тоже может быть механизм заедания. Он не психический, а выученный,

или культурный. Таким образом, можно сделать вывод: для того чтобы изменить эту ситуацию, надо снимать фильмы и мультфильмы про чувства, показывать, как грамотно их проживать.

И к Новому году надо начать готовиться заранее. Купите себе баночку икры и ешьте по паре бутербродов каждый день или когда появится желание. Сделайте «Оливье» и кушайте его в удовольствие тогда, когда вам хочется.

Когда ваш мозг будет точно знать, что «есть еда, которая доступна в любой момент», он не будет набрасываться на еду в праздники и у вас не возникнет желания заедать свои чувства. Уберите ограничения, и переедания уйдут сами собой.

Когда люди поймут, что быть чувствительным человеком совсем не стыдно и не плохо, что необходимо позволять людям быть живыми, а не бесчувственными роботами, стигматизация чувств прекратится. Тогда постепенно люди начнут проживать их, а не прожёвывать.

С наступающим праздником, наслаждайтесь едой и помните, что вам можно всё!





ПОДАРКИ К НОВОМУ ГОДУ ЧЕРЕЗ 5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Марина Михайлина

Практический психолог,
специалист по психосоматике,
гештальт-терапевт

Подарки — зримые символы любви. Вы можете покупать их, находить, мастерить своими руками. Даже ваше присутствие может стать подарком. Подарки говорят о том, что вы внимательны и дорожите отношениями. Чтобы подарок был действительно ценным и трогательным, важно учитывать язык любви человека. Согласно теории пяти языков любви, каждый человек предпочитает выражать и получать любовь по-разному.

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 1 — СЛОВА ПОощРЕНИЯ



Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. Пусть это будут простые и искренние слова. Похвала — это лишь один из способов выразить любовь словами. Другой диалект этого языка — ободряющие слова. Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно, нам не хватает смелости, и это мешает добиться того, чего бы мы на самом деле хотели. Часто людям просто необходимо услышать слова поддержки и ободрения.

Идеи подарков для этого языка любви

Письмо или открытка с искренними словами — выразите свои чувства и благодарность.

Фотоальбом из ваших любимых воспоминаний с описанием, почему они любимые.

Тетрадь «100 причин, почему я тебя люблю».

Книга с вдохновляющими цитатами или аффирмациями.

Видеопоздравление или запись с тёплыми словами.

Украшение с индивидуальной гравировкой.

Банка с записками-комплиментами на каждый день.

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 2 — ВРЕМЯ



Вместе проводить время — значит целиком уделять кому-то внимание. Нужно выключить телевизор, смотреть друг на друга и разговаривать. Важно слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости!

Идеи подарков для этого языка любви

Совместный уикенд или поездка, пикник — небольшое путешествие или выходные за городом.

Билеты на концерт, спектакль или кино.

Совместный мастер-класс — кулинария, рисование, танцы.

Планирование совместного вечера — ужин, прогулка, настольные игры.

Подарочный сертификат на посещение спа или массаж для двоих — расслабляющий и приятный опыт.

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 3 — ПОДАРКИ



Подарок можно взять в руки и сказать: «Он подумал обо мне» или «Она вспомнила обо мне». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны думать о нём. Подарок — символ этой мысли. Для тех людей, которым это очень важно, — это зримые символы любви. Цена подарков чаще всего безразлична. Дорог не подарок, дорого внимание!

Идеи подарков для этого языка любви

Персонализированные предметы — гравированные украшения, фоторамки, кружки с именем, футболки с фотографиями, любые вещи, которые символизируют внимание.

Что-то, что давно хотел(а), — книга, гаджет, аксессуар.

Наборы для хобби.

Вещи, сделанные своими руками.

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 4 — ПОМОЩЬ



Просьбы помогают выражать любовь, приказы убивают. Нельзя заставлять делать что-то для вас, о помощи можно только просить. Зачастую нужно просто спросить, чем можно помочь. Иногда нам не нравится делать, что просят наши близкие. Выберите три дела, которые не любите, и выполните их, не дожидаясь просьбы. Для людей, которые «говорят» на этом языке любви, будет приятный сюрприз.

Идеи подарков для этого языка любви

Органайзер или планировщик — чтобы человек мог запланировать помощь и выделить время, чтобы позаботиться о других.

Время и внимание — провести вместе день, помогая с делами или просто общаясь.

Домашние дела или услуги, уборка, ужин или неожиданный сюрприз.

ЯЗЫК ЛЮБВИ № 5 — ПРИКОСНОВЕНИЯ



Прикосновения важны для любого человека. Выражать любовь на этом языке можно по-разному. Язык прикосновений — это не только страстные поцелуи, иногда достаточно просто прикоснуться рукой или обнять. Если вы раньше не обсуждали с близкими людьми, какие прикосновения вам приятны, поговорите об этом. Обсудите важность прикосновений в эмоциональном и психологическом плане, какие прикосновения вам приятны, когда они вам необходимы.

Здесь могут быть объятия, поцелуи, массаж или просто рука в руке.

Для подарка человеку, у которого язык любви — прикосновения, ограничений нет.

Очень редко встречаются люди, которые вместе, говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. Поэтому очень важно в любви объясняться на языке того, кого любишь.

ИСТОРИЯ УСПЕХА В НАУКЕ

Асмолов: глядя в будущее
с надеждой



**Максим
Кожемякин**

Ведущий рубрики

Кандидат психологических наук,
доцент Высшей школы образования
и психологии Балтийского
федерального университета
им. Иммануила Канта,
психолог-консультант

✉ Почта

maxim.kozhemyakin@gmail.com



Рассказ о выдающемся психологе **Александре Григорьевиче Асмолове** хочется начать с упоминания книги французского философа **Жан-Люка Нанси** «Бытие единичное множественное». Так уж сложилось, что французы любят непростые названия для не менее непростых текстов, но за ними кроется абсолютно прозрачная идея: **быть вместе означает быть разными, но сообща.**

Приведу маленький отрывок: «В желании говорить „мы“ нет ничего сентиментального, ничего фамильярного или „панибратского“. Это само существование настойчиво провозглашает свой долг или своё условие: сосуществование» (Жан-Люк Нанси. Бытие единичное множественное. 2004. С. 73).

Нанси — философ, и, как и подобает философу, он многомерно обозначает **ту проблему, с которой мы имеем дело сегодня, — разобщённость, отчуждённость** и т. п. Но в его книге мы не находим инструмента, который бы позволил нам это самое «сосуществование» наладить или настроить, как мастер настраивает пианино, чтобы клавиши издавали не атональную какофонию, а создавали гармоничную мелодию. Повторюсь, это и не задача философского знания. Здесь на арену выходит психология. Но психология эта и не академическая в строгом смысле. То есть не та, которая даёт нам большие данные о подростках, мужчинах, женщинах, особенностях возраста и пр. И не практическая, как набор техник или упражнений. И не та популярная, которая рассказывает нам, как мы

все должны жить, чтобы быть счастливыми и успешными. **Это психология иного рода — вздумчивая, интересующаяся. Она больше ставит вопросы, чем даёт однозначные ответы.** Да и какие могут быть однозначные ответы, если время, в котором нам сегодня доводится жить, очень хорошо характеризуется одним словом — турбулентность.

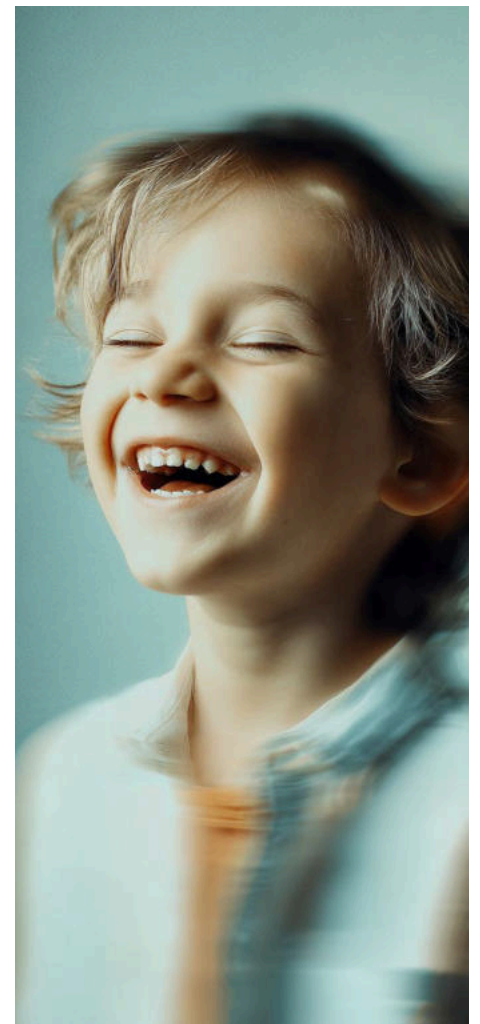
И вот именно сейчас, очень вовремя, выходит новая книга А. Г. Асмолова — «Психология достоинства. Искусство быть человеком». К ней мы вернёмся немного позже.

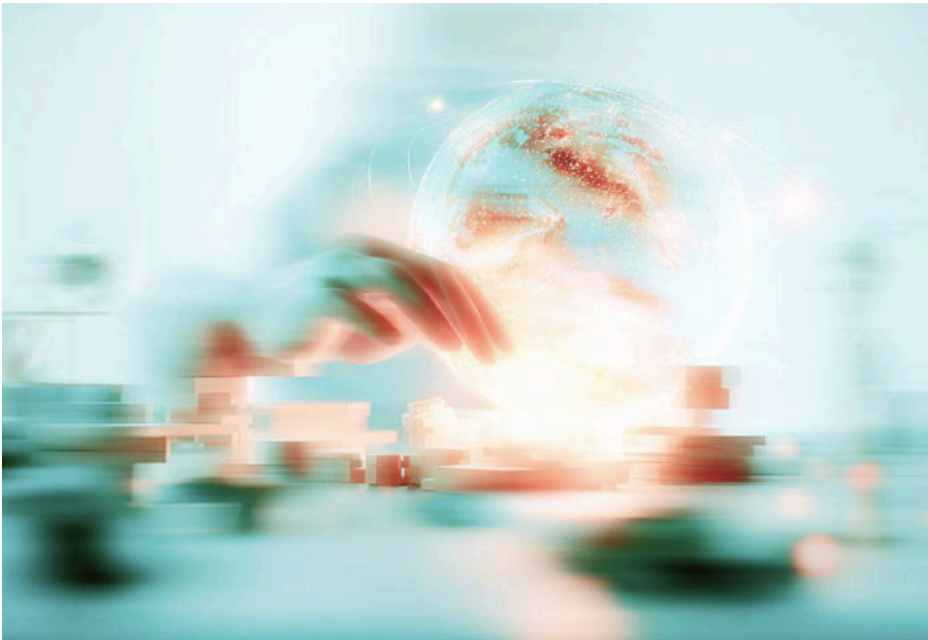
Если вы учились на психологическом факультете в конце XX — начале XXI века, то вы точно не могли пройти мимо знаменитого учебника А. Г. Асмолова «Психология личности». Если не учились, то это не повод эту книгу не прочитать сегодня. Для многих студентов (и я не исключение) она стала проводником в мир другого человека и культуры, которая его формирует. И вот оно первое открытие! Оказывается, что **есть тесты, количественные методы исследований, всевозможные типологии личности и личностей, но психология не совсем об этом. Она, оказывается, о другом как таковом.** О «Другом» с большой буквы, об инаковости и непохожести, несмотря на все усреднения и нормальные распределения признака (есть такой термин в статистике). И здесь же второе открытие: быть психологом — это не *знать*, а как раз наоборот: *не знать!* **Незнание другого открывает путь к узнаванию, заставляет переживать интерес и вовлекает в его жизнь. Получается, что искусство быть психологом — не в статичном понимании темперамента, характера, локуса контроля и прочих феноменов, а в том, как это всё комбинируется, уживается, развивается и формируется в одном конкретном человеке.**

Немного позже учёный сместит свой фокус исследований в область толерантности, где идея инаковости раскроется с новой стороны — через коммуникации и общение.

Здесь он обратится к детству и школе, так как именно на этапе взросления происходит перелом. Дети не видят непохожести других, точнее, она не имеет никакого значения для них. Они открыты миру и не пытаются этот мир, в отличие от взрослых, подчинить себе: своим представлениям о нём, своим правилам и, если хотите, неврозам и иногда психозам. Они в нём живут, как бы пристёгиваясь к нему. Но что-то происходит, и в какой-то момент отличие одного от другого становится поводом для конфликта, в котором побеждает тот, кто сильнее.

А. Г. Асмолов, сфокусировав внимание на школе, пишет не о детях как таковых, а, скорее, о взрослых. Продолжая идеи Л. С. Выготского о социальности и культуре как источнике психического и психологического развития, можно легко сформулировать вывод: **дети являются лишь эффектом, производной от той культурной системы, в которой они растут и развиваются.**





Современные теории мотивации говорят нам, что включённость в социальные группы является базовой, врождённой потребностью человека, то есть её не надо развивать, ей не нужно мешать быть реализованной. Этому посвящён большой образовательный курс, разработанный А. Г. Асмоловым совместно с Д. А. Леонтьевым и другими коллегами. Говоря о конфликте с тем, кто от тебя отличается, вспоминается классический сюжет любого фантастического боевика, в котором на нашу планету высаживаются инопланетяне. Их никто не приветствует и не встречает с распростёртыми объятиями, на место приземления НЛО подтягивается армия, вооружённая до зубов.

Но мир, хотим мы этого или нет, разный. И вот здесь будет уместно вспомнить, как **А. Г. Асмолов разводит два понятия — детскость и инфантильность. Как бы это странно ни прозвучало, но инфантильность детям не свойственна, это удел исключительно взрослого или взрослеющего человека, который привыкает реагировать (к сожалению, его зачастую к этому приучают) на какие-либо изменения, неудачи и тому подобное неприязненно: страхом, требовательностью, бегством, отрицанием, уничтожением и прочее.** В отличие от детскости, которая выражается в неугасаемом интересе, любопытстве, открытости, наивной доброжелательной хитрости.

Иными словами, **за счёт детскости мы мир принимаем и исследуем, а за счёт инфантильности пытаемся его капризно подчинить себе или бежим от него.**

Более того, именно ребёнок не унывает и не опускает руки при неудаче: с каким упорством младенец пытается перевернуться на бок! А сколько его ждёт падений и ссадин при первых попытках сделать шаг! Но он не сдаётся. Злится, плачет, хнычет, но встаёт и делает то, что нужно, снова и снова. И он движется в сторону узнавания мира во всей его пёстрости.

Идеи мира, человека в нём, инаковости и бытия вместе — то, что занимает учёного сейчас. «Конструирование миров» — словосочетание, которым он пользуется. Звучит как что-то фантастическое, но никакой фантастики в смысле нереальности или нереалистичности здесь нет. Занимается ли этим конструированием психология? А. Г. Асмолов скажет, что да. Именно поэтому психологий так много: психоанализ, гуманистическая психология, поведенческая психология, нарративная психология и многие-многие другие. Мы часто видим, как какое-то из направлений пытается занять господствующее место или хотя бы низвергнуть с воображаемого пьедестала «устаревшую» концепцию: по З. Фрейду уже проехали вдоль и поперёк, но есть ли в этом хоть

какой-то смысл? Если подходить со стороны идеи о конструировании миров, то никакого смысла в этом нет. Напротив, такая гонка за первенство ведёт к сужению возможностей и вариантов смотреть на человека. Будем ли мы отрицать бессознательное в человеке? Конечно, нет. Но его признание не отрицает и высших устремлений, о которых писал А. Маслоу, и экзистенциальные сущности И. Ялома тоже никуда не исчезают, если смотреть на человека как на продукт социального научения, как это понимал А. Бандура. И даже открытия нейропсихологов, занятых исследованиями мозга, не делают человека просто реагирующим на раздражители.

Занимается ли психолог, работая в своём кабинете, конструированием миров?

Безусловно да. Здесь, правда, стоит оговориться. В книге «Психология достоинства» А. Г. Асмолов пишет о трендах, не о каких-то конкретных, а о феномене тренда как таковом. Это не просто некое веяние, что-то модное. Это та вещь, которая позволяет человеку хоть как-то ориентироваться в том самом турбулентном мире.

Тренд задаёт рамку и вектор, что может дать успокоение, как минимум, а как максимум, обещает становление успешным и счастливым. Быть в тренде — не прекрасно ли звучит? Прекрасно, да. Но где располагается тот самый субъект, который в тренде? Отбрасывая все промежуточные логические цепочки, сразу скажем: нигде, субъекта там нет, он просто тот, кто реагирует на этот самый тренд. «Реагирует» здесь ключевое слово. Вспоминается знаменитая схема ранних бихевиористов: стимул — реакция. Тренд — там, всем — туда. Приходит на ум: все побежали и я побежал. Или если образовалась очередь возле магазина, то нужно в неё встать, потому что там точно что-то очень ценное.

Тренд — это такая очередь за успехом и счастьем. Я, конечно, не могу излагать свои мысли так, как А. Г. Асмолов, и в моём рассказе звучат оттенки снобизма, но это вовсе не так.

Повторюсь, всё это какой-никакой вектор и цель, пусть и не всегда понятная тому, кто к ней стремится. Но психолог, который тоже в каком-то тренде, помогает ли он конструировать и расширять мир другого человека? Уверен, что нет, ведь такой психолог сам является заложником какой-то идеи: как должно быть, как правильно, какова должна быть стратегия. А. Г. Асмолов в этой книге задаёт нам довольно забавный вопрос: какой маркетинговой стратегии придерживался Пушкин?

Тогда возникает вполне уместный вопрос. Как развиваться, куда двигаться в этом процессе, если тренды — это не то, что нам нужно? Ответ учёного прост и, на первый взгляд, парадоксален — ошибаться: **«Ошибки и сомнения — неперенный атрибут любого развития, любого творчества, любого самоизменения»** (Асмолов А. Г. Психология достоинства. Искусство быть человеком. 2025. С. 99). Но, спросите вы, чем же нам, психологам, заниматься в таком случае? Ведь не мы ли столько всего читаем и изучаем для того, чтобы подсказать человеку пути его совершенствования? Но здесь А. Г. Асмолов ссылается на своего учителя — Л. С. Выготского, работа которого шла под своеобразным девизом: **«Человек является причиной самого себя»** (Асмолов А. Г. Психология достоинства. Искусство быть человеком. 2025. С. 98).

За этим пафосом кроется одна важная вещь. Становление личности или, шире, человека — процесс непростой, требующий выхода за пределы самого себя, выхода за актуальный опыт. И это самостоятельный выбор самого человека и только его. Философы назовут это трансцендированием.

А. Г. Асмолов предлагает нам новую психологию. Не психологию адаптации, где показателем психологического здоровья, успешности и счастья является способность человека быть встроенным в мир, а совершенно иную концепцию — преадаптации. Учёный имеет в виду наличие психических и психологических особенностей, которые не актуальны сегодня, но могут оказаться полезными в будущем.

Ссылаясь на беседу с Валентином Гафтом, А. Г. Асмолов упоминает фразу, которую произнёс наш замечательный актёр: «Дети не наше будущее». Действительно, с чего бы им быть нашим будущим? Если это так, то мы, взрослые, уже настроены на то, чтобы сделать этих самых детей продолжателями самих себя. Мы нацелены на воспроизведение самих себя в наших детях. И речь сейчас даже не о невротических историях «несостоявшегося» родителя, желающего, чтобы его ребёнок «состоялся». **Мировоззренческая установка «Дети — наше будущее» при всём её, казалось бы, гуманном и полном надежд пафосе утверждает лишь то, что мы только и делаем, что вставляем палки в колёса этим детям на пути их поиска себя и самостановления.**

В каком-то смысле нам очень трудно признать и принять их непохожесть на нас самих. Мы боимся, что они ошибутся, сделают неправильный выбор, мы точно знаем, что есть хорошо и что есть плохо. Но в то же самое время мы забываем, а может быть, и не знаем о том, что **есть три базовые потребности, которые являются врождёнными: автономность, связность с другими и компетентность.** Их не надо развивать, а просто не нужно препятствовать их реализации.





По мысли А. Г. Асмолова, если нам удастся продвинуться в сторону инаковости другого, интереса к ней, отойти от навязанных кем-то трендов и обратить взор на самого себя, не искать схем и алгоритмов счастья и успеха, а творить самого себя в каждодневной работе; если мы отбросим простые объяснения и ответы и начнём задаваться вопросами, перестанем искать смысл внутри самих себя и широко откроем глаза на мир вокруг и там, если повезёт, этот самый смысл обнаружим, то есть шанс, что нам удастся начать конструировать мир будущего, описать который можно будет простым словом «сосуществование».

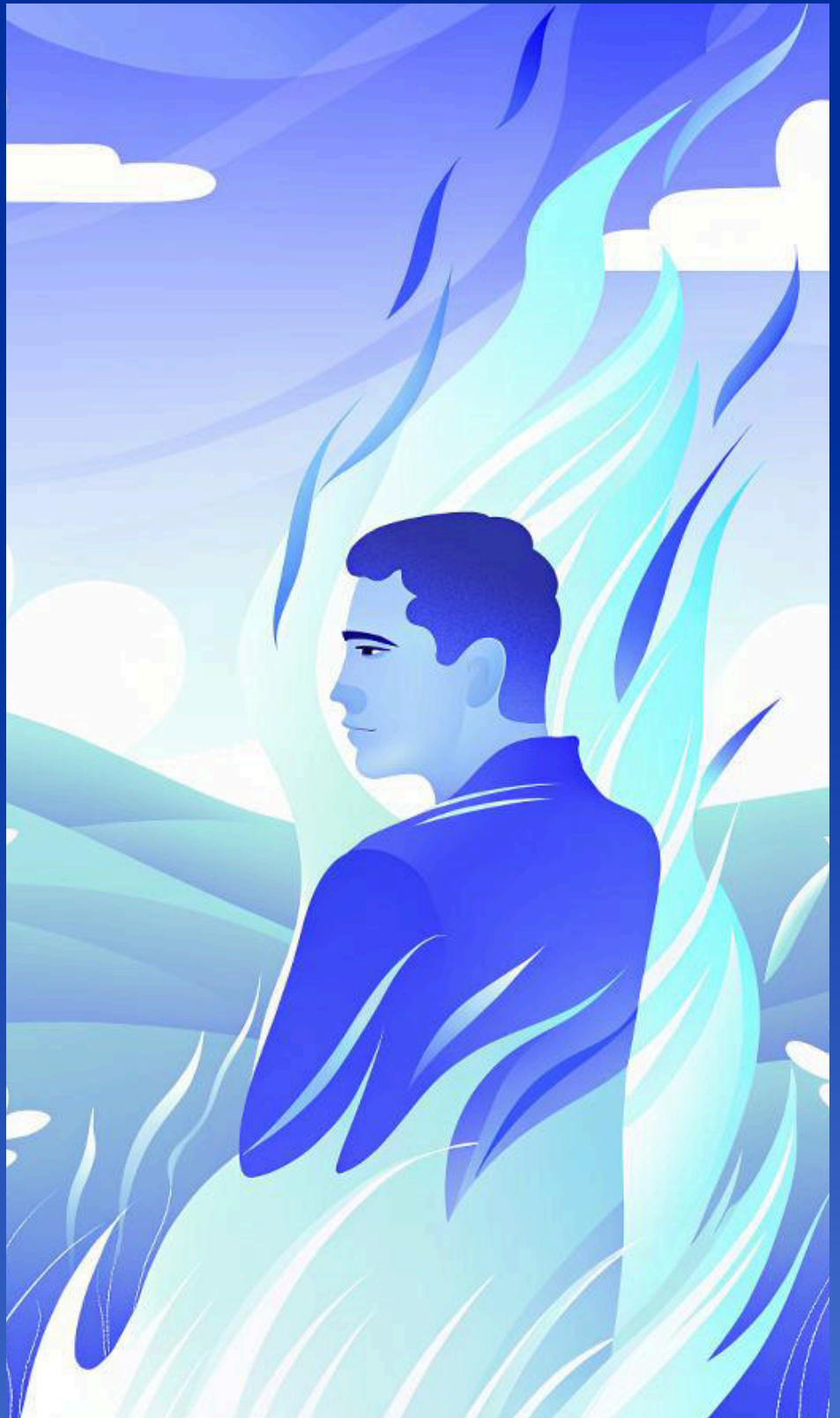
ВОПРОС-ОТВЕТ

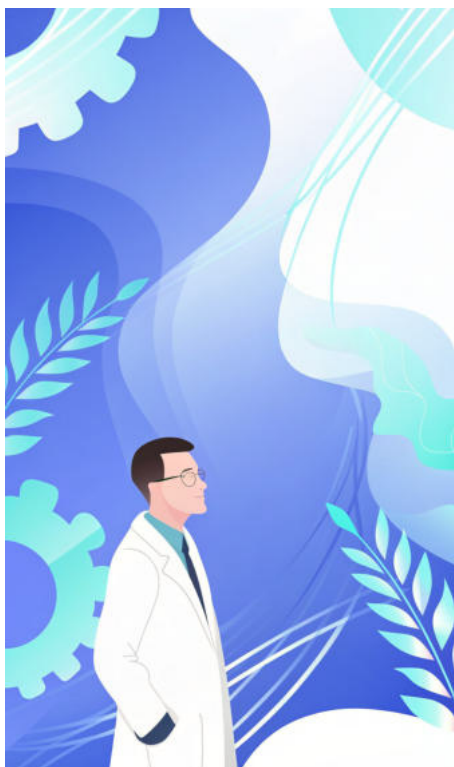
Что такое Балинтовские группы?

**Вероника
Симонова**

Психолог-консультант,
психолог-сексолог,
сертифицированный
специалист ЭОТ, КСТ-психолог

Начать разговор о Балинтовских группах хочется с высказывания Карен Хорни: «В идеале психотерапевт должен быть всего лишь проводником в их тяжком совместном с пациентом восхождении в гору... психотерапевт — это проводник, который и сам не совсем уверен в маршруте, поскольку, каким бы опытным покорителем вершин он ни был, именно на эту гору он ещё не взбирался».





Что самое главное в работе врача или психолога, что приводит к результату пациента? Знание медицинских стандартов оказания помощи, техник, блестящее образование, опыт, владение словом? Безусловно, всё это важно. Однако список этот не исчерпывающий, так как в нём не учитывается влияние самой личности помогающего специалиста. Интересно, что система образования врачей делает упор на развитие навыков согласно стандартам оказания квалифицированной помощи и для оценки качества работы использует различные способы супервизии.

В то же время стоит отметить, что сами медицинские работники признают важность развития конструктивного общения с пациентами. Опрос 1593 британских врачей показал, что самым важным в процессе обучения и супервизии они признают освоение навыков конструктивного взаимодействия с пациентами (Shoenberg P., 2005).

Пациенты считают, что примерно 55 % успеха терапии зависит от их собственной веры в терапию (15 %), ещё 40 % успеха — от взаимодействия и отношения с терапевтом (его принятие пациента, уровень эмпатии, корректное совладание со своими реакциями на пациента и т. д.). Такие данные получили клинические психологи и психотерапевты М. McMinn и С. D. Campbell (2007).

Итак, в терапии пациентов важную (если не ключевую) роль играет контакт «врач – пациент». Этот же тезис можно отнести к работе «психолог – клиент».

Супервизия предполагает разбор фактов и подходов к терапии, логики ведения пациента, уместности назначенной терапии. Интересно, что сам процесс супервизии, например психоаналитической, достаточно субъективен, так как случай представляется со слов супервизанта, информация ограничена, а также созданы все условия для переноса

и контрпереноса, особенно в группе. В этот момент супервизия может стать ареной для «битвы» за более реальное понимание ситуации среди участников, а также усугубить уязвимую позицию супервизанта.

При «невозможности» самостоятельно разрешить конфликт специалист удерживает в себе переживания. Со временем искажается его собственное представление о своей профессиональной идентичности, уверенности в себе, что может приводить к постепенному эмоциональному выгоранию либо потере эмпатии, эмоциональной ригидности, которая не может не усугублять положения специалиста.

Примерно 75 лет назад Майкл Балинт — врач по профессии, а также психоаналитик — начал проводить семинары для врачей в городе Тавистоке, неподалёку от Лондона. Эти семинары напоминали супервизию, но имели очень важные отличия по методике и содержанию.

Балинтовские группы по методике никогда не содержали элементы обучения, директивно-дидактических разборов, также они не были направлены на решение трудных клинических задач.

По содержанию группа, не являясь терапевтической, была сфокусирована на особенностях взаимодействия «врач — пациент» и на анализе возникающих в нём психологических защит и сопротивлений, прежде всего, переносов и контрпереносов как важнейшем источнике информации об этом взаимодействии.

Ведущий традиционно начинал с вопроса: «Кто хотел бы рассказать о случае своего пациента, который вызывает у вас затруднения и неясности в работе и взаимодействии с ним? Давайте обсудим это с группой». Таким образом, клинические аспекты, особенности истории болезни пациента, личная история врача не обсуждались группой.



«Выписывать рецепты — довольно несложное занятие, но вот прийти к пониманию людей, с которыми работаешь, гораздо сложнее», — отмечает Ф. Кафка в рассказе «Сельский врач».

В наши дни широкое распространение Балинтовские группы получили именно среди психологов, хотя всё большее количество специалистов из других областей получают возможность присоединиться к этому виду работы.

Балинтовская группа — групповая работа с одним или несколькими ведущими. Приглашается специалист помогающих профессий с активной практикой. Группа может быть как закрытой, так и открытой.

Фокус работы группы. Взаимодействие специалиста и клиента

Референт (специалист по предоставлению случаев) излагает свой случай (из недавней практики или ему может быть уже много лет). В группу обязательно попадает ситуация с клиентом, у которого возникли эмоциональные сложности. При этом особенности случая, диагностика, терапевтические интервенции и прочие профессиональные вопросы нарочно остаются за пределами обсуждения. Это создаёт ощущение безопасности для референта и атмосферу уважения для всех участников.

Запрос в Балинтовской группе. *«Я хочу увидеть свои слепые пятна в работе со своим клиентом или пациентом».*

Это единственный возможный запрос, который берёт в работу Балинтовская группа.

Что исключено в группе?

Оценка личности и действий как специалиста, так и его клиента, рекомендации, попытки обучить специалиста, попытки указать на ошибки, попытки терапевтирования или направления в личную терапию, интерпретаций и изложения своих собственных гипотез. За соблюдением строго следит руководитель Балинтовской группы и пресекает все возможные попытки выхода за эти границы.

Что приветствуется в группе?

Разнообразие взглядов, формулировок, свободные ассоциации.

Каков процесс работы в группе?

По заданию руководителя участники делятся своими чувствами, метафорами, образами, идентифицируются с различными участниками кейса. Таким образом, группа работает со своими переносами и контрпереносами без интерпретации, она как будто отражает параллельные процессы взаимодействия референта и его клиента самому референту, который наблюдает за процессом работ группы, но активно не участвует. Руководитель группы помогает направить внимание участников на основные точки, вызвавшие затруднения, отслеживает динамику группы, следит за соблюдением правил.

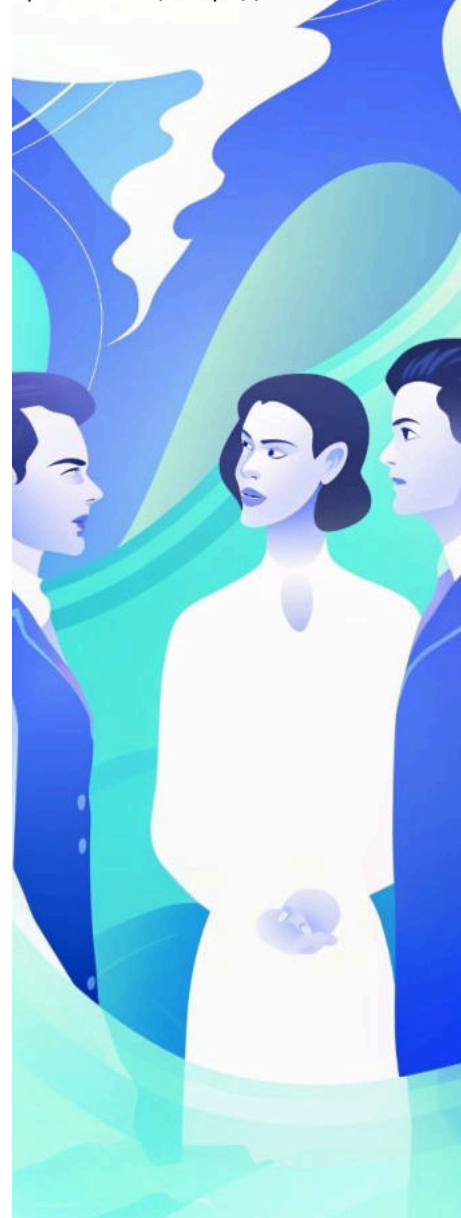
Что получает референт?

Возможность рассмотреть из метапозиции свою ситуацию, получить разнообразие мнений от участников группы, сравнить со своими мыслями и гипотезами, получить информацию, куда ещё направить внимание в работе

с клиентом. Также референт получает подтверждение, что с ним всё в порядке, просто есть акценты, которые в силу различных причин выпали из контекста его работы, и навыки эмоционального совладания со сложными ситуациями, возможность поделиться затруднениями в принимающей профессиональной среде.

Что получают участники группы?

Возможность выбрать форму участия, быть активным участником или просто наблюдать за происходящим. Развитие эмоционального интеллекта, а также прокачку навыков совладания с эмоциональными затруднениями, возможность оказать поддержку в профессиональной принимающей среде.



Интервью

5

С ОСНОВАТЕЛЕМ SMART ЕВГЕНИЕМ СВЕШНИКОВЫМ К 5-ЛЕТИЮ SMART

Евгений
Свешников

«Мы не собираемся
останавливаться
на достигнутом»

В этом году Международному институту психологии Smart исполнилось 5 лет! Юбилейные даты всегда становятся хорошим поводом вспомнить, как всё начиналось, и обсудить текущие успехи. В интервью мы побеседовали с основателем Smart — бизнесменом и предпринимателем Евгением Свешниковым про путь от идеи до успешной реализации. Раскрыли секреты успеха, а также поговорили о психологии предпринимателей, рисках и поддержке.

Евгений, по образованию вы управленец. Почему для бизнеса вас заинтересовала именно сфера психологии?

Образование у меня действительно управленческое, финансовый университет. Ещё в студенческие годы я увидел проблемы, существующие в образовательной сфере. Самая главная — пропасть между теорией и практикой. **Когда молодой 18-летний человек идёт получать высшее образование, он ожидает, что знания помогут ему найти достойную работу, что учёба станет социальным лифтом.** Но эти ожидания, как правило, не сбываются.

Полученные знания оказываются оторванными от практики, а педагоги незамотивированными, часто и вовсе выгоревшими. Конечно, не все, были и те, на чьи лекции я ходил с большим удовольствием, но их значительно меньше. И вот эта бессмысленность образования в какой-то момент натолкнула меня на мысль, что может быть по-другому. Помню, как я даже выходил со своими предложениями к декану нашего факультета, но в ответ получил только насмешки. Как будто сдвинуть с места эту машину было невозможно. Но моя учёба закончилась, я получил диплом и стал думать над собственными проектами.

Начал с того, что называют технологией Customer Development, что значит изучение своих покупателей, потребителей и их развитие. Логика этой технологии заключается в поиске проблем и их решении. К тому моменту я очень хорошо понимал, какие проблемы есть в образовании, и представлял себе, как можно их решить. Поэтому весь мой дальнейший путь выстроился вокруг edtech (*educational technologies — образовательные технологии). Я начал создавать небольшие курсы с одним экспертом — Егором Семеновым. Постепенно всё это переросло в Smart — институт, в котором, как мне кажется, нам удаётся решать главную образовательную задачу — выпускать практикующих специалистов.

Представляли ли вы такой масштаб, когда начинали?

Моей амбициозной целью было сделать лучший образовательный продукт. Но никогда не было первостепенной задачи на этом зарабатывать, то есть делать проект ради выкачивания денег. **Ключевой целью было и остаётся — стать номером один. Это значит — предоставлять лучший сервис, образовательные технологии, практику.** И постоянно вкладываться, инвестировать, изучать новое и применять эти знания. Это значит — создать крепкую команду, собрать лучших экспертов. Кстати, внутри нашей команды всё тоже выстроено так, чтобы каждый руководитель подразделений разбирался в своём деле на 100 % и мог быть автономен. Это ещё одна большая задача, с которой мы справились: вырастили руководителей — сильных управленцев, которые ведут за собой команды, горят общим делом и до сих пор работают с тем же запалом, с той же эффективностью, как и в начале.





В какой момент вы поняли, что вот теперь это всё-таки не просто про удовольствие, а ещё и про бизнес, который приносит доход? Институту Smart в этом году исполнилось 5 лет, и сейчас уже понятно, что это уже не просто хороший образовательный проект, но и прибыльный бизнес.

Не так давно. Бизнес всегда требует вложений. И лучшее, что можно сделать в первое время, чтобы не мешать ему развиваться, — это максимально реинвестировать. Мне было важно не вытаскивать из проекта ничего лишнего. Это как с зачёткой, помните? Сначала ты работаешь на зачётку, а потом она на тебя. Здесь та же самая история. Сначала я работаю на проекты и где-то даже ущемляю себя, а потом проекты начинают работать на меня. С таким подходом — минимум себе, чтобы закрыть базовые потребности, и максимум в проект. И сейчас мы наблюдаем Smart как один из успешных образовательных проектов на рынке.

То есть, перефразируя, чтобы разбогатеть, не нужно думать о собственном обогащении, лучше больше вкладывать в своё дело, чтобы оно росло?

Когда не ставишь во главу угла цель заработать, а вместо этого стремишься стать лучшим в своей сфере, деньги всегда придут.

У вас есть подкаст, где вы обсуждаете с предпринимателями секреты успеха в бизнесе. Был ли у вас кто-то, на кого вы равнялись, к чьим бизнес-советам прислушивались?

На первых этапах у каждого, кто начинает новое дело, есть какие-то ориентиры. Позже уже формируется что-то своё. **Мне очень нравится Сергей Галицкий, его подход.** Я много читаю профильной литературы и изучаю опыт разных предпринимателей, в том числе иностранных, с их целеполаганием и форматами ведения бизнеса. Из полезных книг очень рекомендую Игоря Манна — самого известного маркетолога в России.

Можно ли из книг почерпнуть реальные практические советы для бизнеса? Часто создаётся впечатление, что книги, рассказывающие про путь какого-нибудь предпринимателя, невозможно переложить на свою собственную жизнь, потому что внутри многое держится на его личности и вряд ли можно повторить его путь. Можете ли вы поделиться идеями, которые вамгодились?

Речь на самом деле не про книги и информацию саму по себе. Вопрос во внедрении того, что ты прочитал, в том, чтобы не только читать, но и делать.

Поэтому я не просто читал Игоря Манна, но и старался сразу внедрять какие-то идеи в проекты. **Я также рекомендую всем к прочтению книгу Роба Фитцпатрика «Спроси маму», в ней очень много практических советов.** Например, перед запуском проекта нужно выделить проблему и боль, которая реально существует, понять её, посчитать в цифрах и только потом пробовать реализовать. Потому что сама по себе идея не работает. Она работает только тогда, когда ты понял боль целевой аудитории и убедился, что эта боль встречается достаточно часто. Если есть хотя бы 100 человек с этой болью, значит, стоит решать проблему.

Также хочу сказать, что книги не только дают готовые практические советы, но и расширяют горизонты понимания, мышления. Например, великолепная книга «Стратегия голубого океана» (Рене Моборн и Ким Чан). Она тоже не про готовые ответы, а про направление мысли. Всем очень хочется получить волшебный совет «как стать миллионером», но всё работает не совсем так, нужно именно комплексное мышление.



Это очень созвучно с тем, что делает психология в целом и психология предпринимательства в частности. Насколько психология присутствует в вашей жизни?

Конечно, психология присутствует в моей жизни так же, как и в жизни любого другого человека.

Моя работа связана с людьми, я командный игрок. А это значит, что нужно уметь находить общий язык с разными людьми, искать подход к ним и мотивировать.

Кроме этого, важно уметь замечать манипуляции и противостоять им, потому что в современном мире многие их используют. Очень важно понимать, что происходит как в личном общении, так и в бизнесе. Психология помогает здесь ориентироваться.

Почему, на ваш взгляд, психология настолько популярна сегодня?

Люди стали больше осознавать моменты, касающиеся не только физического, но и ментального здоровья. Если человек здоров физически, но, например, чувствует себя несчастным, постоянно злится или, наоборот, впадает в депрессию, как с этим быть? В советское время о таком не задумывались, были другие задачи, о психологии и речи не было, воспитывали как могли. В наследство досталось множество травм, с которыми люди справляются уже во взрослой жизни и не хотят передавать их дальше, своим детям.

Сегодня люди больше задумываются об отношениях: как их строить, как понимать друг друга. Ведь никто этому не учил, и надо начинать с нуля. Отсюда и спрос на психологов как проводников на этом пути.

Пять лет — это некая веха, к этому времени уже можно оценить пройденный путь. Какие главные достижения вы выделяете за эти годы существования института?

Я думаю, что путь пройден хорошо. За пять лет мы смогли вырваться

в лидеры рынка. Вошли в ТОП-1 в рейтингах лучших психологических вузов. Предоставляем максимум практики и постоянно улучшаем сервис. Стали обладателями премии Digital Leaders, подтверждающей наши достижения.

Но наша сила в том, что мы не собираемся останавливаться. Это только начало. Но, как мне кажется, начало очень хорошее.

Можете немного рассказать о планах на будущее? Что ждёт институт в ближайшие годы?

Хочется признания на государственном уровне, потому что мы понимаем, как делать сильные программы и стремимся к этому. Сейчас мы, даём высшее образование в коллаборациях с партнёрами, но хочется выйти и на уровень государства. **Есть желание участвовать в разработке программ и систем стандартизации, сертификации и оценки специалистов.**

И конечно, мы будем продолжать делать всё, чтобы Smart становился гарантом качества психологического образования. Сегодня для многих наши дипломы уже являются показателями практикоориентированности. Мы выпускаем психологов, которые знают, как применять полученные знания. Хочется идти дальше в эту сторону, повышая престиж и статус.

Мы не будем останавливаться на достигнутом.

Вы доверяете интуиции?

Безусловно да. Несмотря на наличие данных и их анализ, не всегда этого достаточно для того, чтобы принять верное решение. **За цифрами всегда стоят люди.** А если говорить про человеческий фактор, то в принятии решения о том, с кем работать, интуиция часто даёт более верные советы, и это проверено опытным путём. Иногда всё вроде бы хорошо, человек красиво говорит и резюме у него отличное, а внутри чувство, что что-то не то... И как правило, оно

не подводит. Тут важно уметь вовремя расстаться и не побояться стать для кого-то нехорошим. Если вам по пути, значит, вам по пути. Если нет, то нет.

А насколько в бизнесе, по-вашему, есть место риску, и часто ли вы рисковали?

Всегда! Всё в бизнесе — это риск! Миллион рисков каждый день: и продуктовых, и клиентских, и финансовых, и налоговых, и государственных, всяких разных. За что предприниматели получают свои деньги? Не за работу, не за то, что они какие-то классные ребята и придумали какую-то классную идею, а за то, что взяли на себя риски. Не каждый человек готов это выдержать и нести. **Я часто вижу, как люди ломаются от этого груза. И тех, кто реально готов на риск, немного. Да и не всем, честно говоря, этот риск нужен.** Многим подходит работа в найме, где есть предсказуемость: когда начнётся и закончится рабочий день, когда придёт зарплата, когда будет отпуск. Я не работаю восемь часов в день в традиционном понимании. Я могу не сидеть у компьютера, но при этом буду постоянно что-то продумывать и решать. Это сбивает привычный ритм, появляются побочные эффекты, например, становится сложно расслабляться и отдыхать.





Можно ли сказать, что бизнес и предпринимательство — это вообще не для всех? И ни чтение умных книг, ни большое желание не могут изменить психотип.

Мне кажется, что это так. Не всем нужно идти в бизнес. Есть разные возможности для роста. Можно не начинать с нуля, а стать частью уже готового бизнеса, заключить партнёрство. Можно по-разному заработать, например, став лучшим маркетологом, которому платят высокие гонорары. А ещё это история про понимание себя и своих потребностей. К чему вы стремитесь? Например, я такой человек, которому не нужно много. **Я не стремлюсь к яхтам и какому-то огромному доходу. Я получаю удовольствие от дела, которым занимаюсь.** Но знаю и тех, кто ставит деньги и блага во главу угла. И это тоже работает. Просто это не для меня. Потому что, к большому сожалению, и цена такого успеха может быть большой. Знаю многих предпринимателей, которые сидят на антидепрессантах.

Как раз хотела спросить, как вы справляетесь с такой огромной нагрузкой? Что помогает вам сохранять устойчивость? И бывает ли у вас отпуск?

Раз в четыре года отпуск случается... В 2021 году был и вот буквально недавно. Считаю это отпуском, потому что удалось

10 дней не думать о работе, не открывать рабочие чаты, ничего не делать. Что касается устойчивости, то здесь надо, наверное, понимать мой бэкграунд. До 15 лет я жил в Узбекистане в маленьком городке, который многие бы охарактеризовали не очень лестным словом «захолустье». Меня сопровождали и голод, и отсутствие каких-либо благ. Поэтому я очень хорошо знаю, каково там, внизу. Ещё одна большая часть моей биографии — армия. Отсюда, я думаю, закалка и постоянная проверка своих пределов. И ещё, кажется, что это поколенческая история. Знаете такое мнение: «Плохие времена рождают сильных людей». **Мои наблюдения за людьми, рождёнными в 90-х, показывают, что чаще всего это очень стойкие личности, которые понимают ценность слова и дела.**

Ну и, конечно, сохранять устойчивость мне помогает психолог, который поддерживает, когда возникают разные кризисы смыслов.

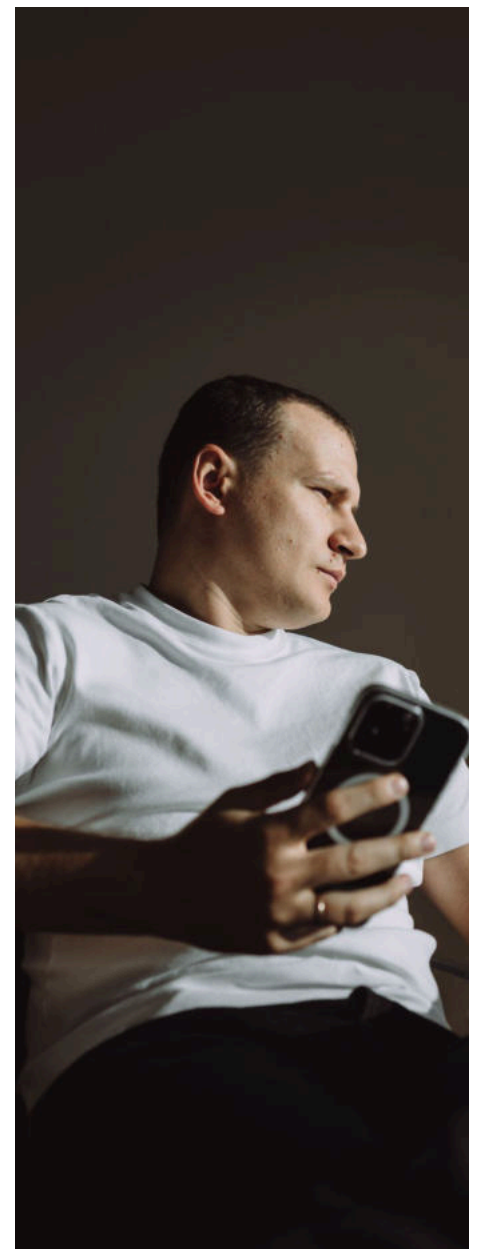
Существует такой стереотип, особенно среди мужчин, что психолог не нужен, потому что «я должен справиться сам». Было ли у вас что-то подобное?

Конечно! Об этом говорит и мой бэкграунд — надо выживать и справляться самому. Долгое время я полагался только

на саморефлексию и самоанализ. Но в какой-то момент понял, что есть вопросы, где нужен взгляд со стороны. Психолог ведь не решает ничего за тебя, но может вовремя задать правильные вопросы, которые направят мысли в верном направлении. И это ценно.

Можно ли сказать, что создание психологического бизнеса натолкнуло вас на мысль, что психология — это доступно? Или доверие возникло ещё до этого?

Я не представляю, как можно построить успешный бизнес, не доверяя своему продукту. Поэтому, безусловно, доверие психологии у меня было сразу. Тем более, наш проект начинался с нейропсихологии, и я видел, как эффективно она работает, видел результаты на детях.





Вы сразу смогли выбрать своего специалиста?

Я не выбирал психолога через Smart из-за возможного конфликта интересов. И это усложнило поиск. **Первый мой психолог, к которому я обратился по рекомендации, чуть ли не с порога выдал мне готовое решение проблемы.** И это было даже смешно. Потому что, зная, как работают психологи, я совсем не ожидал получить такой прямой совет. Но это меня не остановило, я продолжил искать, и, пусть и не сразу, но нашёл своего специалиста. Поэтому всем, кто ищет, могу пожелать не останавливаться.

Есть ли что-то ещё, что помогает вам не выгорать и восполнять энергию?

Конечно же спорт. Три раза в неделю я занимаюсь теннисом. И так привык к этому, что даже не представляю, как может быть по-другому. Был период, когда некоторое время спортом было заниматься нельзя, и я места себе не находил!

Что вы могли бы пожелать нашим читателям в преддверии Нового года?

В первую очередь, самого главного — здоровья. Если нет здоровья, физического или ментального, ничего не нужно. Поэтому здоровья, вам и вашим близким. Семья — это ещё одна ключевая ценность, которую необходимо беречь.

Интервьюер Евгения Асеева

ДОСТИЖЕНИЯ Smart

за 5 лет в цифрах



Путь ГК Smart

5 лет вместе!

Где фокус – там и результат



- 📌 Более 29 000 студентов из 84 стран мира
- 📌 Более 120 преподавателей — ведущих специалистов клиник, государственных институтов и частных практик
- 📌 8500+ оценок на ведущих независимых площадках
- 📌 81 % выпускников начинают консультировать сразу после обучения в Smart
- 📌 65 % выпускников имеют в среднем до 10 постоянных клиентов в первый год
- 📌 22 % наших студентов, начавших обучение с нуля, уже через год выходят на доход от 120 000 ₽
- 📌 257 660 ₽ — максимальный доход студентов на агрегаторе SmartMental, 65 661 ₽ — средний доход
- 📌 91 % выпускников отмечают, что обучение оправдало их ожидания
- 📌 2 года лидеры рейтинга Сравни.ру в сфере психологического онлайн-образования
- 📌 За последние годы Smart существенно расширил образовательную экосистему, запустив программы бакалавриата и магистратуры, собственную докторантуру PhD и международную коучинговую программу уровня ICF Level 2



Карьера

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПОМОГАЮЩИХ ПРАКТИКОВ

Таисия Потевская

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

Зимой мы часто можем ощущать апатию или упадок сил. Возможно, это связано с тёмным и холодным временем года, а возможно, это признаки начинающегося выгорания. Сегодня немного поговорим об этой опасности, подстерегающей активно практикующих помогающих практиков.

Впервые в научной литературе термин «burnout» (сгорание, выгорание) появился благодаря американскому психиатру Г. Фрейденбергеру. В 1974 г. он использовал его для описания профессиональной усталости и разочарования в своём труде, эмоционального истощения и общей деморализации у сотрудников психиатрических клиник.

Исследователь анализировал требования, предъявляемые к профессиональным качествам работников, чья деятельность связана с активным межличностным взаимодействием. Он обратил внимание на изменения в их психологическом состоянии и пришёл к выводу, что в результате истощения энергии у работников таких профессий развивается синдром эмоционального выгорания. Сотрудники, подверженные данному синдрому, оказываются перегруженными проблемами тех, кому они оказывают психологическую помощь.

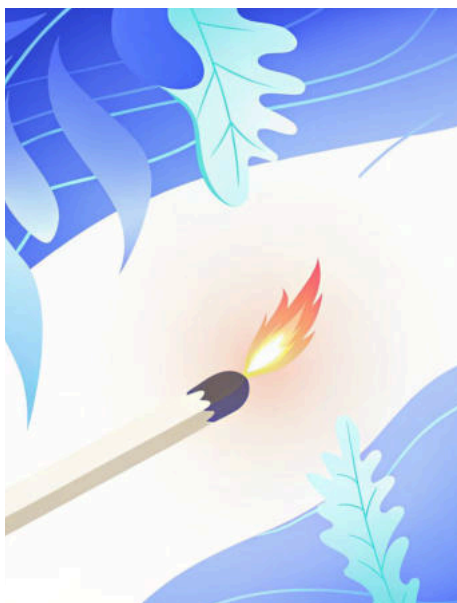
Другая исследовательница, К. Маслач, вслед за Фрейденбергером определила этот феномен как синдром

физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам.

К. Маслач и С. Джексон в 1986 г. предложили опросник для измерения количественных показателей синдрома выгорания. Согласно методике опросника, в симптоматике выгорания можно выделить три основные группы соответствующих переживаний:

- эмоциональное истощение, которое выражается в ощущениях апатии, бессилия и опустошённости;
- обесценивание собственных профессиональных достижений, собственного уровня профессионализма, которое выражается также в утрате мотивации как можно более качественно и с самоотдачей выполнять свою работу;
- дегуманизация, которая выражается в проявлениях чёрствости, цинизма или даже грубости по отношению к людям — «объектам» своей работы (к пациентам, клиентам и т. д.).

В дальнейшем исследователи выявили широкий спектр негативных последствий эмоционального выгорания, распространив его шире, чем профессиональная деятельность.



Последствия данного синдрома проявляются и в семейной жизни, и в других сферах социального и межличностного взаимодействия. Люди, подвергшиеся эмоциональному выгоранию, приходят домой эмоционально истощёнными и неуравновешенными, они не могут освободиться от проблем, связанных с их работой, а самое главное — не в состоянии по-другому (как прежде) относиться к своим близким и переносить на них своё отношение к коллегам, клиентам и т. п., которое, как было указано, склоняется к дегуманизирующему, отличается чёрствостью и как минимум отстранённостью.

Здесь следует подчеркнуть, что в основу дальнейших исследований эмоционального выгорания легла идея, которую высказала **К. Маслач**, что данный синдром возникает на фоне стресса, вызванного именно межличностным общением, а не является следствием общей усталости, скуки или утратой творческого потенциала.

Так, по мнению **Н. Е. Водопьяновой**, эмоциональное выгорание принадлежит к разряду феноменов личностной деформации, связанной с насыщенным межличностным взаимодействием, сопряжённым также с когнитивной сложностью.

В. Е. Орел употребляет термин «психическое выгорание», описывая состояние умственного и эмоционального истощения у работников социальной сферы. По наблюдению автора, данный синдром проявляет себя в ряде поведенческих, эмоциональных, когнитивных и мотивационных нарушений и обусловлен комплексом внутренних и внешних факторов, связанных со спецификой профессиональной деятельности работников.

По определению **В. В. Бойко**, синдром эмоционального выгорания следует рассматривать в качестве механизма психологической защиты, который частично либо полностью «отключает» эмоции при воздействии различных психотравмирующих факторов.



При этом синдром эмоционального выгорания может представлять собой механизм психологической защиты в форме частичного либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия из-за несоответствия между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой человеку приходится сталкиваться ежедневно.

Уровень психоэмоционального напряжения, который выдерживают в своей работе психологи, очень высок. Если чувствуете что-то похожее на симптомы, описанные в статье, то самое время принять меры заботы о себе. В частности для диагностики выгорания можно использовать в том числе опросник **К. Маслач и С. Джексон**, о котором шла речь в начале этой статьи:

[Ссылка на опросник](#)

Ну и конечно, **лучшее лечение — это профилактика. Самое действенное противоядие от выгорания — психогигиена.**

*Психогигиена — область науки, занимающаяся достижением, поддержанием и сохранением психического здоровья.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Реальный профессиональный риск для тех,
кто работает в помогающих профессиях.

Если вы чувствуете интерес к этой
сфере или уже планируете
выходить в практику, важно
с самого начала выстраивать
психологическую гигиену, понимать
механизмы стресса и владеть
инструментами профилактики
и самоподдержки.



Именно эти навыки входят в базу современного психолога, и в программах Smart им уделяется особое внимание.

Старт карьеры психолога здесь выстроен так, чтобы вы осваивали не только профессиональные техники, но и умели сохранять собственный ресурс: работать с нагрузкой, предупреждать выгорание, поддерживать эмпатию без потери границ.



На курсах психологии в Институте Smart — от практического психолога до специализированных программ — вы узнаете, как работать с клиентскими состояниями системно и безопасно, проходите супервизии, интервизии, отработываете техники в мини-группах, а также осваиваете инструменты, которые помогают специалистам оставаться включёнными без риска истощения.

Если вы рассматриваете профессию психолога или хотите получить качественное практико-ориентированное образование, изучите программы Smart и выберите подходящее направление.



СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО ВЫГОРАНИЯ

Почему мы устаём от самых весёлых дней в году
и как с этим справиться?

Лидия Ващенко

Практикующий психолог,
ДПДГ-терапевт



Крайняя степень эмоциональной и физической усталости в период праздников называется синдромом праздничного выгорания. Причины — завышенные ожидания, обязательства, финансовый стресс. Это лишь малая часть того, что влияет на появление синдрома. В этой статье подробно рассмотрим механизмы его возникновения и практические стратегии совладания с ним. Парадоксально: время, которое, по идее, должно быть наполнено радостью и отдыхом, становится источником тревоги, раздражительности и истощения.

Для наглядности представьте Лизу. Ей 36 лет, она работает дизайнером в маркетинговом агентстве, одна воспитывает восьмилетнего сына. И вот поздно вечером, уложив ребёнка спать, она с ужасом смотрит на список предпраздничных дел: подарки коллегам, сыну, друзьям и родителям, новогодний ужин, уборка... А ещё необходимо успеть сдать рабочие проекты, спрос на которые в декабре вырос до потолка, и посетить парикмахера. Лиза мечтает, чтобы праздники поскорее закончились. Уже неделю девушка мечется между подготовкой ребёнка к утреннику и необходимостью задерживаться на работе с раздражающими проектами. Со слезами на глазах думает, что опять придётся покупать продукты и подарки за сутки до дня X.



Праздничное выгорание не приходит внезапно — оно подкрадывается постепенно, маскируясь под предпраздничную суету. Важно вовремя заметить его первые сигналы. Обратите внимание на четыре ключевые группы симптомов.

Эмоциональные

Раздражительность, чувство опустошённости, апатии и усталости, а не предвкушения. Повышенная тревожность: в голове крутится бесконечный список незавершённых дел.

Физические

Нарушение сна, усталость, снижение иммунитета. Могут появиться головные боли, напряжение в шее и спине, обострение хронических заболеваний.

Когнитивные

Трудности с концентрацией, прокрастинация, критические мысли: «Я ничего не успеваю», «Всё идёт не так», «Праздник будет испорчен».

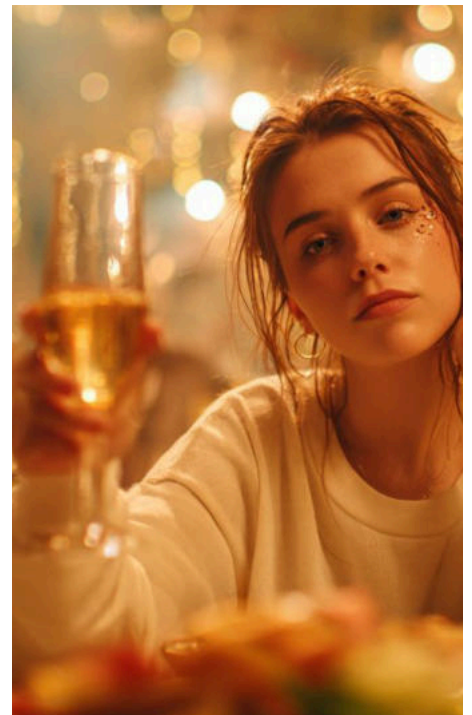
Поведенческие

Изменение пищевых привычек (например, заедание), избегание встреч с близкими.

За всем этим скрываются глубокие психологические процессы, которые превращают ожидание радости в источник стресса. Выгорание возникает на стыке когнитивных установок, социального давления и ограниченности личных ресурсов.

Согласно теории самодетерминации (Self-Determination Theory) Эдварда Деси и Ричарда Райана, для психологического благополучия человеку необходимы автономия (чувство свободы выбора) и компетентность (ощущение эффективности своих действий).

Но подготовка к празднику часто диктуется не внутренним желанием, а внешними требованиями: «так принято», «все так делают», «родственники ожидают». Не будем забывать про соцсети с красивой картинкой, где блогеры делают невероятные подарки, созданные своими руками, встречаются с подругами на предпраздничных branчах и, не запыхавшись, решают другие приятные задачи.



В результате деятельность, лишённая автономии, становится энергозатратной обязанностью. Подбивается самооценка: сколько ни старайся, «идеал» из соцсетей всё равно недостижим.

Миф об «идеальном празднике», «как в кино», может раскрутить нереалистичные ожидания, в первую очередь от себя и своих близких, что ведёт не только к разочарованию и выгоранию, но и конфликтам.

Конечно же, праздничное выгорание может затронуть любого, но некоторые группы особенно уязвимы. Чаще всего это женщины, на которых традиционно ложится основная нагрузка по организации праздника, люди с высокими требованиями к себе — перфекционисты, интроверты, люди в состоянии горя или потери, а также те, кто испытывает финансовые трудности.

Как же поддержать себя и сохранить ресурс?

Первый шаг — это осознание причин выгорания. Теперь, когда вы это знаете, можете провести ревизию своих ожиданий, проверить их на реалистичность, делегировать часть дел, составить план действий, определить финансовый лимит, а ещё дать себе больше заботы и отдыха.

ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ

01

Спросите себя: «Чего хочу Я?», «Что принесёт Мне радость?», «Без чего праздник *действительно* не сможет состояться?».

Отделите себя и свои идеалы от ожиданий общества. Возможно, вы хотите заказать еду навынос и пойти спать пораньше — отлично.

02

Составьте реалистичный to-do list, разделив обязанности между всеми членами семьи или друзьями.

03

Помните, что вы живой человек, а не робот, не берите на себя лишних задач, отвечайте мягким отказом, если чувствуете сопротивление в теле в ответ на просьбу организовать что-то.



04

Договоритесь о лимите на стоимость подарков или организуйте игру в «Тайного Санту».

05

Сознательно планируйте время для себя — 15 минут на чай в одиночестве, прогулку, чтение. Это не роскошь, а необходимость.



06

Практикуйте осознанность (mindfulness): в моменте стресса сосредоточьтесь на дыхании, на ощущениях здесь и сейчас (например, на вкусе еды, на огнях гирлянды) вместо бесконечных мыслей, что ещё нужно сделать.

07

Напоминайте себе и близким, что главное — это общение, совместно проведённое время, а не идеальный декор или блюдо.

Праздничное выгорание — это не ваша личная проблема, а закономерное следствие психологических и социальных факторов. Относитесь к себе с вниманием и заботой, тогда праздник действительно принесёт радость, как и задумывалось!

ДЕД МОРОЗ – ВЕРИТЬ ИЛИ НЕТ?

Почему детям важна вера в волшебство? В каком возрасте лучше раскрыть тайну?

Наталья Бартон

Кризисный психолог,
групповой терапевт,
супервизор





Что такое волшебство? Как бы ответил на этот вопрос классик, основатель психоаналитического направления в психологии Зигмунд Фрейд? «Волшебство (оно же магическое мышление) — проявление примитивных детских форм психики, связанных с бессознательными желаниями и фантазиями». Фрейд отмечал, что магическое мышление основано на принципе всемогущества мыслей — вере в то, что мысли или желания могут непосредственно влиять на реальность. Он связывал это с ранними стадиями психического развития, когда ребёнок ещё не различает внутренний и внешний мир. «Всемогущество мыслей, столь характерное для невротиков, есть не что иное, как пережиток древней магии, когда человек верил, что его желания и мысли способны непосредственно воздействовать на внешний мир». Таким образом, Фрейд рассматривал волшебство как психологический феномен, отражающий архаические механизмы мышления и желания. То, что для взрослого человека является архаическими механизмами мышления и желания, для ребёнка — этап развития его психики, восприятия внутреннего и внешнего мира.

Ярким проявлением магического мышления у детей является вера в Деда Мороза, в новогоднее чудо. Вот как об этом пишет Э. Гофман в своём прекрасном произведении «Щелкунчик и мышиный король»:

«Итак, дети отлично знали, что родители купили им всяких чудесных подарков и сейчас расставляют их на столе; но в то же время они не сомневались, что добрый Младенец Христос осиял всё своими ласковыми и кроткими глазами и что рождественские подарки, словно тронутые его благостной рукой, доставляют больше радости, чем все другие. Про это напомнила детям, которые без конца шушукались об ожидаемых подарках, старшая сестра Луиза, прибавив, что Младенец Христос всегда направляет руку родителей, и детям дарят то, что доставляет им истинную радость и удовольствие; а об этом Он знает гораздо лучше самих детей, которые поэтому не должны ни о чём ни думать, ни гадать, а спокойно и послушно ждать, что им подарят».

В этом фрагменте можно наблюдать связь между реальностью и высшими силами: с одной стороны, дети знают — родители дарят

подарки, слышат, как их расставляют на столе, ведь это уже происходило год назад, и всё вокруг свидетельствует о том, что то же произойдёт снова, с другой стороны, сестра напоминает детям, кто направляет руку родителей и кто лучше знает, что их порадует (аспект, который не может быть проверен или доказан, а связан исключительно с верой, традициями). Также добавляется элемент воспитания — как надлежит вести себя детям в данной ситуации: ни о чём не думать, не гадать, а спокойно и послушно ждать, что им подарят.

Согласно стадиям когнитивного развития, описанным известным французским исследователем Ж. Пиаже, с 2 до 7 лет у ребёнка происходит развитие символического мышления, развивается эгоцентризм и так называемое магическое мышление, о котором мы ранее приводили цитату З. Фрейда.

При этом ребёнок не отделяет свои мысли и желания от реальности, считает, что его мысли могут влиять на окружающий мир: «Для ребёнка мысль и слово обладают магической силой: он верит, что, назвав предмет или событие, может вызвать его появление или изменение» (Ж. Пиаже «Речь и мышление ребёнка»).

Магическое мышление ребёнка детерминировано с работой воображения, которое, согласно Л. С. Выготскому, «тесно связано с его чувствами, с его эмоциональной жизнью, и именно поэтому оно так сильно влияет на его поведение», «развивается под влиянием окружающей среды, культуры, традиций, которые он усваивает через игру и творчество». Кроме того, «сказка, игра, фантазия — это те формы, в которых впервые проявляется творческая деятельность ребёнка» (Л. С. Выготский «Воображение и творчество в детском возрасте»).

Как вера в Деда Мороза сказывается на развитии ребёнка? Верить или нет?



Дед Мороз — это не только новогодний персонаж, но и символ зимы, холода, обновления, вобравший в себя черты древних мифологических существ и современные культурные смыслы.

Л. Г. Бараг «Дед Мороз: история и современность»

Дед Мороз как символ зимы, холода понятен ребёнку в связи с устройством его мышления: «Детское мышление объясняет явления природы через одушевление и магию: солнце светит, потому что оно хочет, ветер дует, потому что ему весело» (Ж. Пиаже «Речь и мышление ребёнка»). **Детская вера в новогоднюю сказку стимулирует фантазию, творческое мышление и способность к символической игре, сказывается на эмоциональном развитии — укрепляет чувство безопасности и доверия к миру.**

Нужно сказать, что традиции, связанные с Дедом Морозом, создают волшебную атмосферу праздника. Украшенная ёлка, подарки, угощения и новогодняя история, которую рассказывают ребёнку родители, объясняя то, что будет происходить после боя курантов, помогают ему чувствовать себя частью семьи и общества, разделять радость с другими. Традиция дарить подарки позволяет увидеть, как другой радуется, и испытать от этого процесса не менее приятные эмоции, чем те, когда ребёнок сам получает подарок. Вера в чудо, умение радоваться и доставлять радость другим — разве эти важные традиции не являются помощником в воспитании психологически здоровой и полноценной личности? Полагаю, что ответ на данный вопрос очевиден.

В каком возрасте лучше раскрыть тайну?

Универсального ответа на этот вопрос мы не найдём ни в одном учебнике по психологии. Однако, **опираясь на работы Ж. Пиаже, обнаружим возраст, когда начинает развиваться логическое мышление, — период с 7 до 11 лет.** При этом данный процесс может начаться раньше или позже обозначенного возраста. Поэтому не будет преувеличением: каждый ребёнок уникален и развивается не всегда в соответствии со строго обозначенным возрастным показателем. Один из признаков логического мышления у ребёнка — начало логических объяснений происхождения тех или иных событий. При этом логические операции применяются к реальным, наблюдаемым предметам, а не к абстрактным понятиям. В начале данной статьи приведён отрывок из рождественской повести-сказки Э. Гофмана «Щелкунчик и Мышиный король». Дети знали, что подарки покупают взрослые, и со стороны взрослых было бы опрометчиво отрицать данный факт, если бы подобный вопрос возник. В противном случае это бы вызвало, мягко говоря, недоумение и недоверие детей к словам взрослых. В конце концов ребёнок иногда и сам видит, как родители выбирают подарки. Его спрашивают, что он хочет на Новый год.

И дети уже начинают логически выстраивать взаимосвязь между тем, что видят на полках магазинов и затем у себя под ёлкой.

Если ребёнок спрашивает о существовании Деда Мороза, можно задать ему встречный вопрос: «Почему ты так думаешь?» При этом стоит оценить эмоциональную реакцию ребёнка. **Готов ли он принять действительность такой, какая она есть.** При наличии в ответах и рассуждениях ребёнка логики отрицать очевидное — значит вводить его в заблуждение и поощрять регресс. При этом, если проявить достаточную деликатность в объяснении столь значимого вопроса, справедливо будет отметить, что Дед Мороз — традиция, часть семейной и культурной игры, которая приносит радость.



— Мама, а Дед Мороз — он ведь не настоящий? — спросил я тихо.

Мама улыбнулась и сказала:

— Знаешь, Дениска, Дед Мороз — это такая добрая сказка, которую мы все вместе придумываем, чтобы было весело и интересно ждать Новый год. Но главное — это радость, которую мы дарим друг другу.

В. Драгунский
«Денискины рассказы»



Психологический разбор новогоднего кино

ТРИ СПОСОБА «ИСЦЕЛИТЬСЯ» С ПОМОЩЬЮ НОВОГОДНЕГО КИНО: УЮТ, ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ, СМЕХ

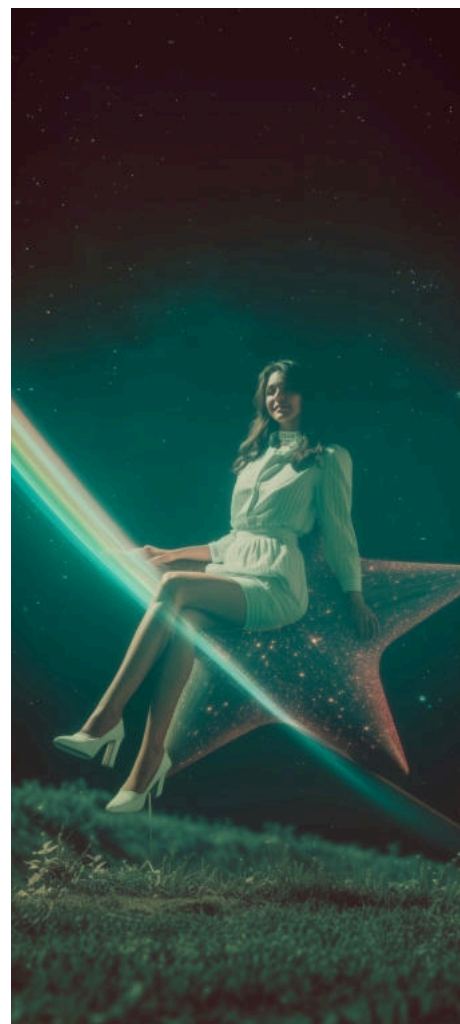
Александра Иванова

Ведущая рубрики

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

В прошлом декабре мы обсуждали, как семейные традиции помогают нам и где проходит грань между заботой и контролем. Я писала о «ритуалах, похожих на опоры». Приводила пример своей семьи: мы наряжаем ёлку утром тридцать первого декабря. У каждого есть своё место, мандарины наполняют воздух ароматом, а на стекле появляется праздничный узор.

Эта глава — продолжение той же темы, но теперь вместо семейного стола — экран. Новогоднее кино работает не хуже оливье, собирая людей вокруг знакомой истории. Оно выполняет те же задачи: снижает тревогу, возвращает чувство принадлежности и бережёт когнитивные ресурсы. Мозгу легче, когда сюжет предсказуем, а повороты ожидаемы. В моей семье это выглядит так: папа делает вид, что не знает, окажется ли Женя Лукашин в чужой квартире, и всё равно смеётся над «заливной рыбой». Я каждый раз обещаю посмотреть что-то новое, но на экране снова «Ирония судьбы» и «Операция „Ы!«.



Любовь к советским комедиям не случайна. Они полны тепла, уважения к слабостям и тонкой иронии. Это язык, на котором можно говорить о сложном без потери достоинства. Праздничные повторы популярны и в других странах: немцы и скандинавы включают «Ужин на одного», британцы — «Снеговика», а американские каналы устраивают марафоны «Рождественской истории». У этих фильмов одна цель: настроить на переход и дать уверенность, что всё идёт по плану.

Есть и профессиональная причина, почему мы возвращаемся к любимым лентам. **Предсказуемые сюжеты экономят внимание и память, уменьшают нагрузку на системы контроля ошибок, а система вознаграждения получает удовольствие.** Это не лень или инфантильность, а грамотная саморегуляция, когда вокруг много новых стимулов, задач и чувств.

Далее три траектории праздничного «исцеления» — в кавычках, чтобы не путать с терапией. Уют в «Реальной любви» помогает восстановить эмоциональную связь. Предсказуемость в «Один дома» возвращает ощущение контроля. Смех в «Джентльменах удачи» даёт безопасный выход напряжению. Разные механики — один эффект: мы не убегаем от реальности, а договариваемся с ней на человеческих условиях праздника.



Уют: «Реальная любовь» как эмоциональный плед

В «Реальной любви» множество коротких дуг с быстрым эмоциональным завершением. Каждая мини-история приносит небольшую награду: улыбку, вздох, облегчение. Монтаж мягкий, ритм равномерный, цветокор тёплый, музыка предсказуемо поддерживает кульминацию.

Объятия в аэропорту сразу создают рамку безопасности и принадлежности. Далее мозаику держат повторяющиеся мотивы: подарок, письмо, признание, совместное пение. Память легко выстраивает ожидание и получает то, на что настроилась.

Снижение эмоциональной нагрузки. Когда сюжет дробится на понятные куски, психике проще удерживать равновесие. Нет напряжения, которое приходится «нести» сквозь часовой конфликт. Возникает ощущение управляемости.

Эффект «социального базиса». Повторяющиеся сигналы близости создают фон безопасности. Объятия, поддерживающие реплики, школьные концерты восстанавливают чувство опоры. Внимание легче возвращается к себе и другим без лишней обороны.

Когнитивная экономия происходит благодаря предсказуемой структуре, которая снижает стоимость обработки. Мы знаем, что премьер-министр решится, мальчик добежит до ворот, кто-то скажет нужные слова. Рабочая память не перегружена, поэтому оттенки чувств различимы. Это создаёт ощущение уюта.

Нормализация уязвимости. Фильм показывает смущение, отказ, ошибку, ревность, тихую обиду. Уязвимость становится легитимной, а не постыдной, поэтому тепло ощущается убедительно.

Некоторые сцены:

✦ Аэропорт прилётов

Множество объятий формирует плотный ряд подтверждений связи. Мозг «считывает» повтор как устойчивость и снижает настороженность.

✦ Танец премьер-министра в коридоре

Небольшое нарушение роли даёт безопасный выход напряжению. Возникает ощущение домашности в публичном пространстве.

✦ Сцена с табличками у двери

Честное признание создаёт ясность. Непрожитые чувства получают выход.

✦ Эпизод с Джони Митчелл

Тихая сцена и музыка позволяют безопасно пережить утрату иллюзии. Уют здесь в праве погрузиться без осуждения.

Почему мы пересматриваем это кино, когда нужен уют? Фильм обещает мягкое колебание эмоций, понятные переходы и тёплый финал. В конце года психика выбирает не интенсивность, а предсказуемую дозу тепла. Знакомые детали закрепляют чувство непрерывности собственной хронологии.



Предсказуемость: «Один дома» как восстановление контроля

В «Один дома» всё по учебнику для сценаристов. Быстрая завязка, ясные правила: маленький герой, дом, последовательность событий до ночи ограбления. Повторы работают как метроном. Монтаж планирования и ловушек даёт зрителю последовательность с логикой причина – следствие. Музыка подхватывает напряжение и вовремя отпускает.

В центре сюжета — ребёнок, который способен влиять на исход: думает, планирует, проверяет гипотезы, получает результат. Наблюдение за его действиями снижает беспомощность и оживляет чувство «я могу».

Добро и зло различимы, без двусмысленностей. Это освобождает ресурс для переживаний победы.

Конфликт нарастает ступенями и разряжается дозированно. Психика успевает завершать циклы, поэтому тревога снижается.

Если присмотреться к некоторым сценам:

📌 Покупка продуктов и сцена в аптеке

Ребёнок ведёт себя как взрослый. Зритель видит его базовую компетентность. Субъектность героя повышается уже в первом «акте».

📌 Планы дома, карандаш, материалы

Визуализация плана. Последовательность действий фиксируется на экране и в памяти. Возникает эффект «дорожной карты».

📌 Подготовка ловушек

Повторы с вариациями. Ритм одинаковый, содержание меняется. Это учит ожидать результата без тревоги.

📌 Церковь и разговор со стариком Марли

Возвращение человеческой сложности. Контроль — это стратегия и восстановление доверия к людям.

📌 Финальная встреча с семьёй

Система возвращается к равновесию. Контроль не заменяет привязанность.

Почему этот сюжет хочется смотреть на каникулах? Каникулы создают много шума и мало правил. «Один дома» предлагает структуру, которая собирает внимание и даёт опору. Важно не удовольствие, а надёжность. Фильм обещает понятный цикл и выполняет обещание.





Смех: «Джентльмены удачи» как зрелая защита

Комедия держится на двойной роли Леонова, точных паузах и ясной ритмике. **Монтаж чередует «уголовный» антураж с бытовой теплотой, поэтому напряжение не копится. Реплики звучат как маркеры узнаваемости, конфликт безопасен. Юмор снижает стресс и сплачивает, когда зрители смеются вместе.**

Смех даёт быстрый доступ к расслаблению, не обесценивая чувства. С точки зрения регуляции эмоций комедия уменьшает стоимость обработки сложных стимулов, активизирует системы вознаграждения и оставляет силы на контакт.

Персонажи глупят, трусят, фантазируют, ошибаются и остаются живыми. Уязвимость легитимна, стыд отходит в тень.

Герой «воспитывает» опасную среду. Зритель видит, как мягкость и здравый смысл обезоруживают агрессию. Юмор не отрицает реальность, а делает её переносимой, снижает аффект и оставляет смысл нетронутым. Это улучшает когнитивную гибкость и эмпатию.

Некоторые сцены:

☑ «Перепутали человека»

Шок от совпадения лиц быстро растворяется в комических несоответствиях. Тревога падает.

☑ «Перевоспитание шайки»

Спокойный тон, детсадовские правила, бытовые ритуалы. К зрителю возвращается чувство контроля.

☑ Домашние мелочи и тёплый быт

Микрошаги нормальности удерживают эмоциональную температуру, смех становится фоном для принятия.

Праздничные перегрузки. Нейропсихологически смех связан с системами вознаграждения, а предсказуемые комические паттерны снижают стресс, тревогу, повышают готовность к контакту. Это не «развлечение», а правильная дозировка эмоциональной разрядки.

Комедия не отменяет серьёзных переживаний, а создаёт безопасную дистанцию. В «Джентльменах удачи» угрозы обозначены, но управляемы, персонажи смешны и трогательны, финальный тон тёплый. Это помогает семьям переживать праздники без напряжения, а личный опыт получает право на иронию и заботу одновременно.

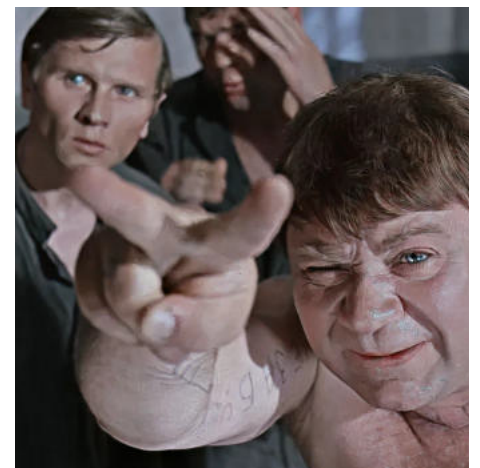
Новогоднее кино работает потому, что даёт психике три опоры. Уют «Реальной любви» восстанавливает связность переживаний и позволяет быть нежными без объяснений. Предсказуемость «Один дома» возвращает контроль и собирает внимание в последовательность «замысел — действие — результат». Смех «Джентльменов удачи» превращает напряжение в выдох, оставляя достоинство нетронутым. Три траектории сходятся к одному эффекту: становится спокойнее внутри и теплее между людьми. Но есть ещё один важный аспект, который делает новогоднее кино таким мощным и волшебным. Это иллюзия волшебства. В мире, где

каждый день полон забот и проблем, где мы часто чувствуем себя потерянными и одинокими, новогоднее кино дарит нам надежду на чудо. Оно показывает, что даже в самые трудные времена возможно что-то светлое и прекрасное.

Вспомните, как в детстве мы верили в Деда Мороза и ждали его подарков. Это была не просто вера в чудо, это была вера в то, что мир может быть лучше, что в нём есть место для доброты, любви и волшебства. Новогоднее кино возвращает нас в состояние детской наивности и веры, напоминая, что чудеса возможны, даже если мы уже выросли.

Кроме того, новогоднее кино объединяет людей. В этот период мы собираемся вместе с семьёй, друзьями, коллегами, чтобы разделить радость и волшебство праздника. Это время, когда мы можем забыть о своих различиях и почувствовать себя частью чего-то большего. **Кино становится катализатором для общения, для обмена эмоциями и воспоминаниями.**

Таким образом, новогоднее кино работает не только на уровне психики, но и на уровне социальных связей. Оно создаёт атмосферу единства и тепла, которая так необходима в холодные зимние дни. Это своего рода магический ритуал, который помогает нам справиться с трудностями, найти внутренний покой и почувствовать себя частью большого и доброго мира.





Обзор психологических книг

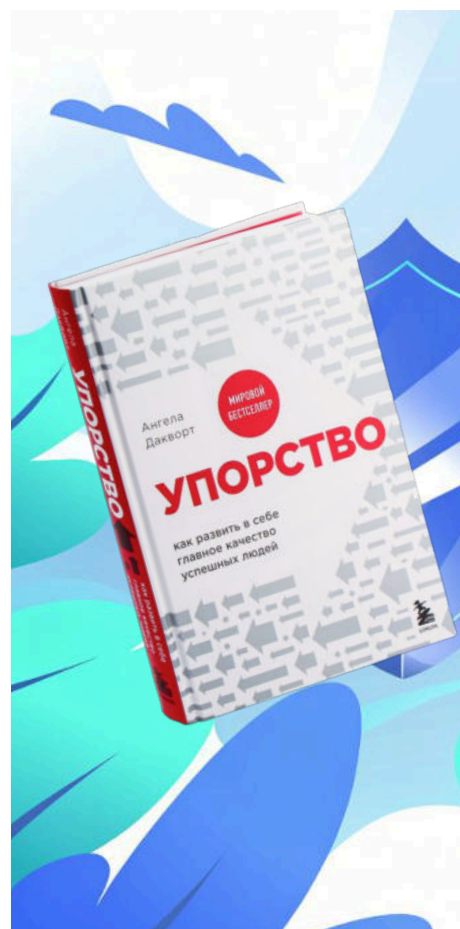
КНИГА АНДЖЕЛЫ ДАКВОРТ «GRIT: УПОРСТВО ВАЖНЕЕ ТАЛАНТА?»

Екатерина
Шумская

Секс-терапевт, семейный
психолог, клинический
сексолог (PhD-кандидат)

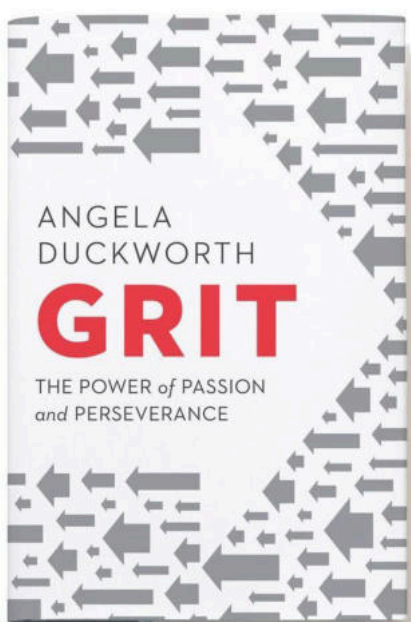
Декабрь — время новых стартов и пересмотра целей. Ставя задачи на будущий год, особенно важно поговорить не только о способностях, но и о том, что на самом деле определяет успех.

Для этого предлагаю обратиться к книге «Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей?». Её автор, психолог Анджела Дакворт, называет это качество **grit** — смесь страсти и упорства, которую мы вкладываем в долгосрочные цели. Анджела Дакворт начинала как учительница математики в нью-йоркской школе, где впервые увидела: далеко не всегда самые талантливые дети добивались лучших результатов. Гораздо чаще успех приходил к тем, кто проявлял настойчивость и не сдавался. Позже она стала исследователем в Университете Пенсильвании и посвятила свою карьеру изучению одного вопроса: почему даже при равных условиях некоторые люди преуспевают, а другие нет.



Как всё началось: West Point и провал «оценки таланта»

В книге «Grit» Анджела Дакворт описывает исследование, которое она проводила в военной академии West Point — одном из самых престижных и требовательных учебных заведений США. Каждый год туда поступают сотни молодых людей, отобранных по жёстким критериям: академические баллы, лидерские качества, физическая подготовка, мотивационные эссе. Система отбора казалась идеально выверенной, но на деле всё шло иначе. Уже в первые недели обучения, во время так называемого **The Beast** (интенсивного вводного курса, известного своей эмоциональной и физической изнурительностью), многие курсанты сходили с дистанции. Причём, как показала статистика, **выбывали не слабейшие, а, напротив, те, кто по всем показателям считался сильным кандидатом.** Ни один из стандартных тестов не смог предсказать, кто справится, а кто нет. Именно в этот момент Дакворт предложила ввести новую метрику — **шкалу Grit.** Она не измеряла интеллект или физическую форму. Её целью было выявить способность человека несмотря на трудности сохранять интерес и усилие в течение длительного времени.



Метрика включала 10 утверждений, на которые испытуемые отвечали по шкале от «совершенно не про меня» до «в точности про меня».

Примеры таких утверждений:

Я продолжаю работать, даже когда сталкиваюсь с неудачами.

Я не бросаю начатое, даже если становится сложно.

Я часто теряю интерес к новым проектам.

Я придерживаюсь своих долгосрочных целей в течение многих лет.

Шкала выявляла два ключевых компонента:

Настойчивость — способность продолжать действовать несмотря на трудности, сохранять усилие после неудачи.

Последовательность интересов — устойчивость мотивации и верность выбранным целям на протяжении длительного времени (иногда также обозначается как «долговременная увлечённость» или «внутренняя страсть»). В отличие от школьных оценок или лидерских качеств, именно шкала Grit показывала статистически значимую корреляцию с тем, кто действительно завершал курс в West Point. Это стало первым серьёзным подтверждением гипотезы Дакворт: не талант, а упорство определяет, кто дойдёт до конца.

«Талант имеет значение, но усилие — в два раза больше», — говорит она в книге.

Grit — это сочетание страсти и настойчивости, направленное на достижение долгосрочных целей. Это не про вспышку мотивации, а про способность удерживать фокус и усилие неделями, месяцами, иногда годами.

Современная культура склонна романтизировать мгновенную гениальность, но ещё Ницше писал, что великие дела требуют не столько вдохновения, сколько воли и терпения. За кажущейся лёгкостью всегда стоит внутренняя работа, растянутая во времени. Настоящая сила, по его словам, проявляется не в порыве, а в выдержке.

После успеха в академии West Point Дакворт продолжила исследование и обратилась к крупной выборке в Великобритании, чтобы понять: насколько уровень grit обусловлен генетически, а насколько — социально. В исследовании приняла участие 2 321 пара подростков-близнецов, включённых в долгосрочную программу Twins Early Development Study (TEDS).

Результаты оказались показательными:

- наследуемость настойчивости составила около 37 %;
- стабильность интересов (или страсти к цели) — около 20 %;
- влияние общей семейной среды оказалось минимальным — близнецы, выросшие в одних и тех же условиях, не проявляли большей схожести по уровню grit, чем те, кто воспитывался отдельно.

Это означает, что упорство во многом действительно связано с индивидуальными особенностями и не может быть сформировано по инструкции. Дакворт подчёркивает, что grit можно развивать, но невозможно привить одинаково каждому. В этом качестве всегда будет оставаться элемент внутренней предрасположенности.

Если grit частично врождён, а частично формируется средой, то задача взрослого не «выжать максимум» из ребёнка, а выстроить реалистичную поддерживающую стратегию.

Три вывода из книги, которые могут быть особенно полезны педагогам, родителям и психологам:

01

Понимание наследуемости помогает трезво смотреть на способности ребёнка: не ждать невозможного, но и не опускать руки. Даже если предрасположенность к настойчивости невысока, структура, поддержка и последовательность всё же способны многое изменить.

02

Если ребёнок менее упорен от природы, его нельзя «воспитать усилием». Лучше создать среду, в которой будут накапливаться микроуспехи. Работают ритуалы, ресурсные привычки, регулярное подкрепление и эмоциональное сопровождение. Не толкать, а подстраивать.

03

Некоторых детей идея долгой цели не вдохновляет, а перегружает. Вместо давления на результат эффективнее предложить короткие, достижимые шаги. Каждый из них должен приносить чувство завершенности и подкреплять мотивацию без избыточного напряжения.

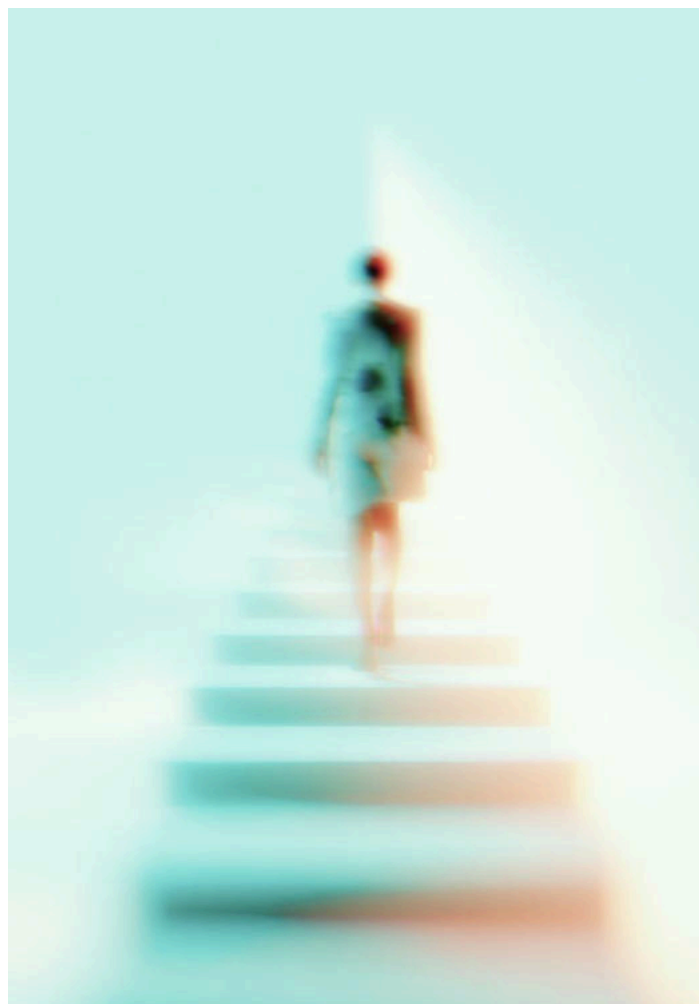
Если у ребёнка низкий grit (он быстро сдаётся, бросает начатое), стоит работать малыми шагами, укреплять самооценку и поддерживать завершение простых дел.

Если grit средний (он старается, но периодически теряет фокус), помогают работа с формулировкой цели и фокус на процессе, а не на результате.

Если grit высокий (ребёнок целеустремлён и упрям), важно научить его самосостраданию и отслеживанию своих границ, чтобы избежать выгорания.

Анджела Дакворт утверждает, что талант — это быстрое увеличение навыка, а grit — это способность удержать долгосрочную цель и превратить её в жизнь.

Хотя grit частично определяется генетикой, его можно развивать, особенно если окружающая среда поддерживает, а практики встроены в повседневность.



Что помогает детям развивать grit

01

Маленькие, посильные задачи и микропобеды. Они дают чувство «я справился».

02

Ритуалы и повседневные привычки: регулярное чтение, уборка, спорт.

03

Рассказы о собственных неудачах. Это нормализует опыт ошибок.

04

Сдерживание от спасения: предоставление возможности решать проблемы самостоятельно.

05

Использование подхода «ещё не»: вместо фразы «я не умею» говорить «я ещё не умею».

Что помогает взрослым

01

Формулирование для себя долгосрочной цели, которая больше тебя самого.

02

Подготовка плана на плохие дни, когда нет сил, нет вдохновения.

03

Постановка вопроса: «Что я сделал сегодня, чтобы продвинуться к цели?»

04

Поиск поддержки у тех, кто тоже умеет быть настойчивым.

Книга Анджелы Дакворт — это не просто вдохновляющая речь, а научно обоснованное и глубоко человеческое исследование, почему одни люди (даже если они не самые талантливые) достигают своих целей, а другие нет. Именно это делает книгу особенно ценной для нас — психологов, педагогов, родителей. Для всех, кто работает с будущими взрослыми и хочет не просто поддерживать, но и понимать, как растёт внутренняя стойкость.

Упорство и страсть к цели — это не только про учёбу и олимпиады. Это про любые долгосрочные процессы: развитие, отношения, сексуальность, терапию. И, как показывает практика, талант к близости или к совместной жизни — это далеко не всё. А вот способность оставаться в контакте, искать новые формы, выдерживать откаты и возвращаться снова и снова — это и есть тот самый grit.

ДЕПРЕССИЯ

с точки зрения контекстуально-поведенческого подхода

Ирина Кузина

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





Тема депрессии, к сожалению, знакома очень многим людям. По данным ВОЗ, процент людей, страдающих тревожными и депрессивными состояниями, в последние годы неуклонно растёт. Депрессия — это не «блажь», «каприз», «просто плохое настроение», она не лечится работой, хобби или прогулками.

Зимой могут случаться обострения депрессивных состояний. Так сложилось, что конец года вызывает много эмоций: люди начинают подводить итоги, сравнивать себя с другими, оглядываться в прошлое, оценивать свой опыт. И не всегда результаты радуют. Кроме того, завершение года напоминает о необходимости отпустить то, что уже не получится сохранить.

Например, у человека в течение года произошли серьёзные негативные перемены — к концу года накапливается много эмоций и усталости, а зимняя погода и короткий световой день дополнительно влияют на настроение.

В социальных сетях регулярно повторяется флешмоб «У депрессии разные лица». В рамках этого флешмоба люди, страдающие депрессивным расстройством, публикуют свои фотографии. И со стороны может показаться, что никакой депрессии у этих людей нет: они улыбчивы, активны, окружены близкими. Однако внешняя сторона, к сожалению, может совсем не отражать внутреннее состояние.

У депрессивного расстройства есть разные группы симптомов, к которым относятся:

- ☒ Ангедония — потеря чувства радости и удовольствия.
- ☒ Подавленность, апатия, сильная усталость.
- ☒ Негативные мысли, которые «крутятся» в голове по кругу.
- ☒ Проблемы с вниманием и памятью.
- ☒ Трудности со сном и питанием.
- ☒ Физическая слабость.

- ☒ Соматические проявления — боли в теле, напряжение.
- ☒ Суицидальные мысли и намерения.

Депрессивное расстройство диагностируется врачом-психиатром и предполагает подбор индивидуальной схемы лечения. Важно понимать, что в случае депрессии на первое место выходит фармаподдержка, но золотым стандартом считается сочетание «медикаменты + психотерапия». Почему? Потому что препараты помогают выровнять состояние и подготовить «базу», на которой уже возможна психотерапия. Только терапевтические интервенции без схемы лечения чаще всего неэффективны — это всё равно что пытаться разрабатывать сломанную ногу, на которую не накладывали гипс.

Конечно, психотерапевтических подходов для работы с депрессией много, и в каждом будут свои нюансы и акценты. Я бы хотела остановиться на контекстуально-поведенческом направлении и рассмотреть депрессию через его призму. **Контекстуально-поведенческий подход предполагает, что психолог анализирует поведение клиента, опираясь на контекст его жизни: в прошлом (в меньшей степени) и в настоящем (в большей степени). Психологу важно понять, в каких условиях живёт клиент и как он вырос: какие ключевые события повлияли на выбираемое человеком поведение.**

Например, девушка, у которой был травматичный опыт взросления, «попадает» снова и снова в нездоровые отношения и общается с партнёрами определённым образом. Контекстуально-поведенческий подход поможет проанализировать её поведение в отношениях и вне их, выяснить его причины, события жизни, которые повлияли на мышление девушки, отношение к себе и к миру.

К контекстуально-поведенческому направлению относятся когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), терапия принятия и ответственности (АСТ), функциональный анализ поведения (ФАП), схема-терапия, диалектико-поведенческая терапия (ДБТ). Я подробнее остановлюсь на КПТ и АСТ.

Важно сразу отметить: контекстуально-поведенческий подход не опровергает и не преуменьшает роль биологического фактора в возникновении депрессии. Индивидуальные особенности восприятия, биохимии мозга, генетика — всё это по-прежнему имеет первостепенное значение.

КПТ рассматривает депрессию как расстройство, которое действует определёнными циклами, «замыкающими» человека в состоянии безнадежности и бессмысленности. А поскольку когнитивная модель предполагает влияние мышления на эмоции и поведение, на первое место выходят негативные убеждения.

Аарон Бек, основатель КПТ, выделил три основных «фильтра» депрессивного мышления:

- ❑ Негативные убеждения о себе — *«я неудачник», «я никчёмный человек».*
- ❑ Негативные убеждения о мире — *«мир — это плохое место», «жизнь несправедлива», «меня никто никогда не поймёт».*
- ❑ Негативный взгляд на будущее — *«дальше будет только хуже», «впереди нет ничего хорошего».*

Эти фильтры формируют определённое восприятие человеком жизненных событий и реакцию на них. Например, при столкновении с трудностями возникает реакция отчаяния, ощущение бессмысленности. Накладываясь на биологические факторы, это приводит к возникновению депрессивных симптомов.

Чтобы справиться с ними, человек может выбирать дезадаптивные копинг-стратегии (способы совладания со стрессом):

например, избегать проблем вместо их решения, прокручивать в голове негативные мысли, откладывая важные решения и действия. В свою очередь, это приводит к усилению симптомов и «запуску» когнитивных искажений (например, катастрофизации, обобщения, чёрно-белого мышления).

Получается тот самый «цикл» (замкнутый круг). Негативные убеждения порождают автоматические мысли, которые постоянно крутятся в голове. Под влиянием этих мыслей человек чувствует себя всё хуже (и, соответственно, в поведении выбирает избегание, изоляцию и другие непродуктивные стратегии). В дальнейшем он всё сильнее катастрофизует, обобщает неприятный опыт, «предсказывает» плохое будущее, что только усиливает депрессивные проявления. Активнее замечаются негативные события, которые как бы «подтверждают» убеждения человека о себе и о мире; в свою очередь, позитивные моменты обесцениваются. Остро ощущается состояние бессмысленности и безысходности — и человек не притворяется, а действительно чувствует именно так.

КПТ работает с депрессией через последовательное преобразование негативных убеждений (действительно ли всё так плохо, как человек думает), поиск когнитивных искажений и оспаривание автоматических мыслей, анализ поведения и выбор других поведенческих реакций и стратегий (например, не изолироваться, а потихоньку поддерживать общение с близкими людьми). Важно понимать, что человек в состоянии депрессии бывает способен делать только очень маленькие шаги. Их необходимо отмечать, а не обесценивать.



Терапия принятия и ответственности (АСТ) делает акцент на формировании у человека психологической гибкости, которая предполагает шесть важных процессов (они объединяются в так называемый АСТ-гексафлекс):

- ▣ Осознанность — умение находиться в настоящем моменте.
- ▣ Ценности — понимание человека, что для него важно в жизни.
- ▣ Действия — умение двигаться в направлении ценностей.
- ▣ Позиция наблюдателя — способность исследовать свой внутренний мир, как бы немного «отодвигаясь» от него, с позиции «сверху».
- ▣ Разделение — умение не сцепляться воедино со своими негативными мыслями и эмоциями, воспринимая их как безусловную истину; понимание «я больше, чем мои мысли и чувства».
- ▣ Принятие себя, событий своей жизни, разных переживаний.

В свою очередь, «депрессивный» гексафлекс выглядит так:

- ▣ Вместо осознанности — постоянное пребывание в негативном прошлом или будущем, где всё плохо.
- ▣ Вместо ценностей — потеря контакта с собой; утрата смысла жизни, непонимание, что важно.
- ▣ Вместо действий — избегание, замирание, изоляция или импульсивность, которая только вредит.
- ▣ Вместо позиции наблюдателя — жёсткое отождествление себя с негативными ярлыками («я слабый», «я ничтожный»).
- ▣ Вместо разделения — восприятие своих негативных мыслей как истины («если я думаю, что в моей жизни всё было и будет плохо, значит, так и есть»).
- ▣ Вместо принятия — попытки избежать боли и негативных чувств, из-за чего они только усиливаются.

АСТ рассматривает депрессию как процесс, в котором (по разным причинам) утрачена гибкость и человек «застревает» в тяжёлом состоянии. Не по своей вине, а потому, что так срабатывает психика. Большое внимание АСТ уделяет мышлению и языку — использованию определённых фраз и словесных конструкций в отношении себя и мира.

На реальном примере процесс развития депрессии через призму АСТ может выглядеть так:

01

Человек сталкивается с трудностями в жизни: например, проходит через расставание.

02

У него появляются негативные мысли по типу «я неудачник», «у меня никогда не будет ничего хорошего». Происходит слияние с мыслями — человек абсолютно верит в то, что это правда, из-за чего возникают грусть, безнадёжность, чувство вины и стыда, тревога.

03

Поскольку негативные мысли «звучат» всё громче и сильные эмоции никуда не уходят, человек очень хочет от них избавиться — заглушить, подавить, переключиться. Он пытается убежать от них (употребление алкоголя, заедание, импульсивные поступки). Но парадокс заключается в том, что чем активнее ты бежишь от негативных мыслей и чувств, тем быстрее они тебя догоняют.

04

Вместо принятия «да, я чувствую и думаю сейчас так, это бывает, но я больше, чем мои мысли и эмоции», человек тратит всё больше сил на их подавление. Из-за этого страдают разные сферы жизни: вместо движения в сторону своих ценностей и понимания себя происходит «убегание» в непонятном направлении.

05

Негативные мысли только усиливаются, возвращаясь снова и снова, — человек сливается с ними всё активнее, переставая воспринимать себя в адекватном ключе.

06

Из-за этого психологическая гибкость теряется ещё больше: человек погружается в мир своих негативных мыслей, утрачивая и позицию наблюдателя, и контакт с настоящим моментом. В итоге, вместо того чтобы постепенно двигаться дальше после расставания, он отдаляется от людей, замыкается в себе, постоянно прокручивает, «что было не так и где именно я виноват».

АСТ тоже предлагает «циклическую» модель депрессии, делая акцент именно на психологической ригидности (противоположности гибкости). Важную роль в возникновении депрессивного состояния играет избегание негативного опыта: нежелание испытывать боль и страдания приводит к тому, что человек осуждает себя за них, считает неправильным себя и окружающий мир, упуская, что страдания являются естественной (хотя и малоприятной) частью жизни.

АСТ, конечно, не предлагает погружаться с головой в негативные переживания и боль, но в рамках работы с депрессией важно постепенно формировать принятие («да, такое тоже бывает», «такие эмоции и мысли случаются»), обучать клиента разделению с негативными мыслями (например, с помощью метафоры депрессивного радио, которое включается и громко звучит в голове, но всё же не равняется всей личности).

В целом АСТ-терапия при депрессии последовательно двигается по шести «граням» гексафлекса, помогая клиентам замечать свои ценности, расширять фокус внимания и мышления, а также постепенно действовать в соответствии с тем, что для них важно в жизни.

Если в КПТ больше внимания уделяется именно содержанию убеждений и мыслей и их изменению, то АСТ рассматривает их как громкую часть психики, которую можно научиться «приглушать».

Таким образом, контекстуально-поведенческий подход исследует депрессию с точки зрения мышления и привычных поведенческих паттернов, которые человек выбирает под влиянием тех или иных событий и условий жизни. Однако даже самые жёсткие паттерны можно изменять и формировать новые, более адаптивные и приемлемые.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ

комплексно возвращать человеку опору, гибкость и способность действовать, всегда нужны чёткие инструменты работы с мыслями, эмоциями и поведением. Именно здесь КПТ отлично дополняет АСТ.



На курсе КПТ в Smart

вас ждёт 5 модулей, регулярные практикумы, супервизии, работа в тройках и реальная отработка техник, которые применяются при депрессии, тревоге, ПТСР, зависимостях и других состояниях.



По итогам вы получаете официальный диплом профпереподготовки или диплом МВА (при выборе соответствующей программы).

Обучение полностью дистанционное, с доступом 24/7, что позволяет совмещать его с работой и семейными делами.

Если интересно разобраться глубже или планируете начать путь в профессии — оставьте заявку и получите консультацию специалистов Smart.

[Оставить заявку](#)





НОВОГОДНИЙ СТАРТ: ХОЧУ ИЛИ НАДО?

Как правильно формулировать цели?

**Каролина
Кожевникова**

Психолог-консультант,
КПТ-терапевт,
профессиональный
сертифицированный коуч ICF

«В этом смысл Нового года — получить ещё один шанс, шанс простить. Сделать лучше, сделать больше, дать больше, сильнее любить и не волноваться о том, что было бы, а воспринимать жизнь такой, какая она есть» (х/ф «Старый Новый год»).





Подавляющее большинство россиян считают Новый год важным праздником, и 97% опрошенных планируют его встречать, готовиться к нему и называют этот праздник любимым. Это время, когда мы собираемся вместе, накрываем на стол самую праздничную скатерть, выставляем самую дорогую посуду, ждём гостей, составляем списки, бегаем по магазинам в поисках подарков, пересматриваем свои любимые фильмы.

Новый год — это поистине волшебный день благодаря не только праздничной атмосфере, но и искорке надежды. Надежды на новое начало.

Многие из нас именно с 1 января начинают глобальные изменения, дают новые обещания. Составляют планы. Мы прощаемся с 31 декабря и всегда входим в новый год с новыми резолюциями, которые непременно обещаем себе выполнять с 1 января или, по крайней мере, с 10 января, после праздников, чтобы быть более реалистичными. Но статистика неумолима: более 80 % обещаний не доживают до конца февраля.

Горькая правда заключается в том, что многие люди ставят себе новые цели только потому, что «так надо». А кому надо и зачем — на эти вопросы мы часто не даём себе ответа. И такая позитивная на первый взгляд цель, как сбросить 7 кг до лета, может обернуться, наоборот, набором веса, а в худшем случае даже РПП и депрессией. Чрезмерная фиксация на цели иногда приводит к тому, что люди концентрируются не на том, начинают использовать нездоровые стратегии и даже вредят себе.

Мотивация цели имеет особое значение, часто за ней стоят тревоги и страхи: страх потерять любимого человека, страх неудачи, страх одиночества. Мы ставим себя в волшебный день встречи Нового года в такие жёсткие рамки, что даже Дед Мороз, пролетая на санях, смотрит на нас и огорчается.

Профессор Кристин Нефф в книге «Самосострадание шаг за шагом» объясняет: многие боятся проявлять к себе сострадание, потому что считают, что самокритика — это единственный способ держать себя в тонусе, достигать результатов и быть успешными. Но это культурный миф: жёсткость к себе чаще разрушает, чем помогает добиваться позитивных результатов.

Так почему же наши новогодние обещания не выполняются?

Психолог и коуч Кэти Каприно выделяет три глубинные причины, почему обещания не работают:

01

Не меняется сознание

Чтобы изменить поведение, нужно понять свои установки, страхи и старые сценарии. Одной сожжённой бумажки в бокале шампанского будет недостаточно.

02

Нет структуры ответственности

Большие перемены требуют поддержки извне: наставника, группы, психолога или партнёра, который верит в вас и помогает идти дальше, когда мотивация падает, а сомнения растут.

03

Подсознательный страх успеха или провала

У многих срабатывают скрытые барьеры:

- ❑ Ощущение собственной «неисправности».
- ❑ Страх предать близких, если вырастешь выше их.
- ❑ Убеждение, что успех принесёт лишь новые тяготы.
- ❑ Страх, что как ни старайся, всё равно не получится, тогда зачем и начинать.

Пока эти внутренние барьеры не проработаны, к сожалению, резолюции обречены.

Как же мы можем начать ставить работающие цели, которые помогут нам не свернуть с пути и дойти до результата?

01

Попробуйте метод SMART — это методика постановки целей, при которой каждая цель должна соответствовать пяти важным критериям:

- **S (Specific / Конкретная):** цель чёткая и ясная.
- **M (Measurable / Измеримая):** можно отследить результат в цифрах или конкретных действиях.
- **A (Achievable / Достижимая):** цель реалистична, с опорой на реальные ресурсы.
- **R (Relevant / Релевантная):** цель действительно важна и соответствует вашим ценностям.
- **T (Time-bound / Ограниченная во времени):** цель имеет конкретный срок выполнения.

Например, вместо абстрактного «я хочу быть спокойнее» попробуйте «в течение следующих 12 недель я буду 1 раз в неделю по 60 минут посещать психолога, чтобы снизить стресс и повысить уверенность в себе».

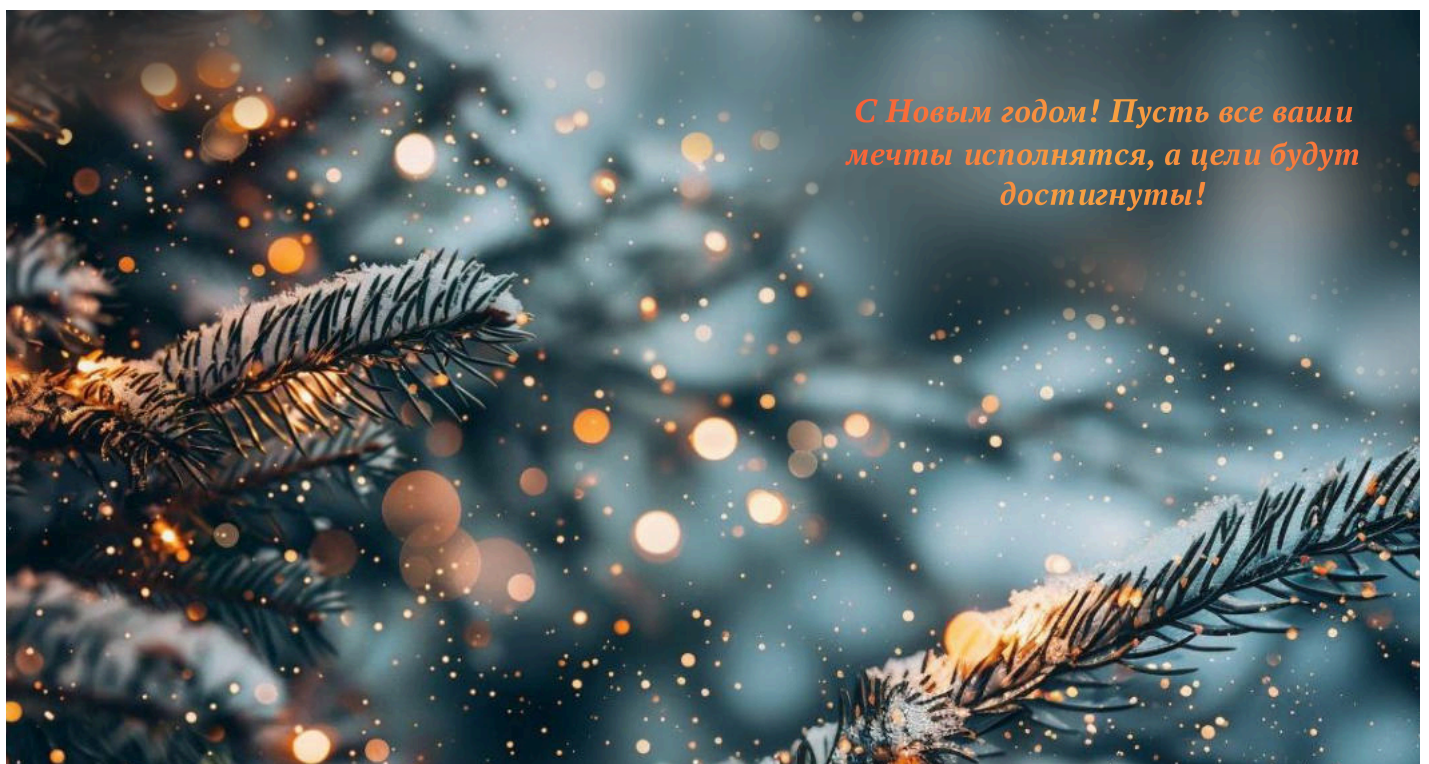
02

Создайте вокруг себя безопасное поддерживающее окружение. Это усиливает мотивацию и помогает сохранить фокус. Когда вы рассказываете другим о своей цели и сложностях на пути, вы не только получаете поддержку и чувствуете себя принятыми и услышанными, но и берёте на себя дополнительную ответственность. Это снижает риск сдаться на полпути.

03

Принимайте неудачи как часть пути. Срывы и ошибки — это естественный этап изменений. Если относиться к ним как к урокам, а не как к провалам, вы сформируете устойчивость и позитивное гибкое мышление, которое поможет вам в любой сфере жизни, снизит самокритику и укрепит веру в себя.

Новогодние резолюции действительно имеют все шансы стать шагом к личному росту, но только если подходить к ним осознанно и с заботой о себе. Вовсе не обязательно ждать 1 января: начать можно в любой момент. Настоящий успех приходит, когда мы понимаем свои глубинные мотивации и страхи, создаём систему поддержки и выбираем цели, которые приносят радость и смысл.



С Новым годом! Пусть все ваши мечты исполнятся, а цели будут достигнуты!

ОТ ЖЕЛАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ:

психологические механизмы реализации намерений

Юлия Войтова

Женский психолог,
телесный и арт-терапевт,
системный семейный
расстановщик, преподаватель
психологии и арт-терапии





В условиях высокой неопределённости современного мира практики осознанного формулирования желаний — ведение дневников, составление карт и списков — приобретают массовую популярность. Этот феномен заслуживает внимательного рассмотрения с точки зрения психологических механизмов, лежащих в основе реализации целенаправленно сформулированных намерений.

Чтобы понять, почему привычка записывать желания так работает, важно рассмотреть как философские корни представлений о желаниях, так и современные данные психологии и нейронаук.

Сам по себе феномен списков желаний играет важную роль в жизни современного человека. Он задаёт вектор деятельности. Процесс письменной фиксации помогает упорядочить внутренние устремления, отделить истинные желания от навязанных, а также структурировать и осознать важное и актуальное для человека.

Формулирование желания с использованием активного глагола (создать, достичь) переводит его из пассивной стадии желания в активную стадию намерения. В этом случае человек присваивает себе ответственность за его реализацию. Список желаний, особенно дополненный изображениями, служит инструментом визуализации, активирующей те же нейронные связи, что и реальное достижение, повышая мотивацию.

Ещё в античные времена философы обращали внимание на природу человеческих желаний. Эпикур рассматривал желание как основу движения к счастью, Б. Спиноза видел в нём сущность человека — стремление к самосохранению и возможность самоутверждения. Позже утилитаристы связали реализацию желаний с максимизацией удовольствия как критерием счастья. Таким образом, философская традиция заложила основание для понимания желания как осознанной внутренней силы, направленной на достижение благосостояния.

Если философы говорили о желании как о движущей силе, то современные исследования позволяют описать, через какие именно механизмы оно реализуется.

Когнитивный механизм: конкретизация и фокусировка внимания

Обращаясь к себе с вопросом «*Чего я хочу?*», мы фокусируем внимание на важном, получая возможность определить приоритеты и вектор направления деятельности. Когда размышление «*Хочу быть счастливым*» трансформируется в конкретную измеримую цель «*Хочу улучшить отношения с партнёром с помощью конструктивного диалога*», желание приобретает чёткие параметры и становится достижимым.

Такой перевод расплывчатой мечты активирует работу ретикулярной формации мозга. Этот отдел действует как фильтр, начиная вычленять из общего потока информации релевантные возможности, ресурсы и идеи, ранее остававшиеся незамеченными. Конкретная формулировка, лишённая частицы «не» (сравните: «*я бросаю курить*» вместо «*я не хочу курить*»), создаёт чёткий образ результата, который мозг воспринимает как инструкцию к действию.

Мотивационный аспект: энергия движения «К» против избегания «ОТ»

Согласно современным психологическим исследованиям, в частности теории мотивации К. Левина и модели регуляторного фокуса Хиггинса, принципиальное значение имеет направленность желания. Мотивация, ориентированная на достижение и приобретение, психологически и энергетически более эффективна, чем мотивация, основанная на избегании и страхе.

Когда желание формулируется как движение К чему-либо («*хочу освоить новый навык*», «*стремлюсь к внутренней гармонии*»), оно создаёт позитивный образ будущего. Этот образ активирует систему вознаграждения в мозге

(дофаминергическую систему), которая генерирует энергию и энтузиазм. Человек фокусируется на возможностях и ресурсах, что расширяет его когнитивные и поведенческие паттерны.

Напротив, желание, сформулированное как уход от проблемы («хочу перестать нервничать», «не хочу быть одиноким»), фокусирует сознание на негативном образе, который необходимо избегать. Такие желания активируют миндалевидное тело, порождают стресс и сужают восприятие. Человек тратит силы на борьбу с симптомами, а не на движение к решению.

Аспект саморегуляции: от намерения к действию через ментальное программирование

Даже правильно сформулированное желание может остаться лишь благим намерением, если не запущены механизмы саморегуляции. Ключевую роль здесь играет техника осознанного моделирования будущего, такая как ментальное контрастирование с формированием намерений (МСИ).

Осознанное моделирование будущего включает два этапа:

01

Визуализация результата: яркое, детальное представление желаемого исхода.

02

Формирование «ловушек» для действия: конкретное планирование по схеме «Если → То». Например:

«Если у меня появится импульс отложить подготовку доклада, то я сразу открою презентацию и поработаю над одним слайдом».

Такой подход превращает абстрактную цель в систему автоматических поведенческих паттернов. Фактически происходит «прошивка» подсознания, которое начинает автоматически подталкивать нас к действиям.

Осуществление «правильно загаданных» желаний не является магией, а имеет объяснимые психологические механизмы. Ключевыми факторами выступают: чёткость формулировки, позитивная направленность мотивации, принадлежность желания личности и её эмоциональное подкрепление через визуализацию. Таким образом, понимание и использование этих механизмов позволяет превращать абстрактные мечты в конкретные и достижимые цели.

В современном мире, где неопределённость становится нормой, умение правильно формулировать желания — это не просто модный тренд, а навык психологической устойчивости. Ведь тот, кто умеет переводить мечты в намерения и действия, обретает не только результаты, но и чувство внутренней опоры.

Календарь
«31 день заботы о себе»



ДЕКАБРЬ

1-31

План на месяц

Вот ваш личный план на месяц,
чтобы напомнить себе: вы — ваш
самый главный проект и самый
ценный ресурс.



Скачивайте календарь
по QR-коду или ссылке



[Ссылка](#)


СЕКСОЛОГИЯ

Новый год и старые травмы: что такое «синдром годовщины»?

Екатерина
Шумская

Ведущая рубрики

Секс-терапевт, семейный
психолог, клинический сексолог
(PhD-кандидат)



Новый год — время, когда мы подводим итоги и загадываем желания. Но есть и другая сторона: **важные даты способны поднимать из глубины старые воспоминания, даже если мы о них давно не думаем. В психологии это называют «синдром годовщины».** Для сексолога и семейного терапевта эта тема особенно чувствительна: именно в интимной жизни человека и в парных отношениях последствия прошлых событий часто проявляются наиболее ярко.

Мы думаем, что взрослые люди управляют своей сексуальностью здесь и сейчас. Но бессознательное хранит свои календари. Даты и возрастные рубежи возвращают нас к травме или потере, и тело реагирует на это через поведение, которое может быть неожиданным и порой разрушительным.

Немного истории и теории

Термин *syndrome d'anniversaire* ввела и популяризировала французский психотерапевт Анн Анселин Шутценбергер в рамках психогенеалогии. В клинике травмы близким по смыслу является понятие *anniversary reaction* — обострение симптомов к годовщинам, хорошо известное в работе с ПТСР. Сегодня этот феномен активно обсуждается в психоанализе, травматерапии, семейной и экзистенциальной терапии и, конечно, в сексологии.

Суть проста: человек склонен «повторять» не только событие, но и возраст или календарную точку, к которой оно привязано. Женщина, пережившая сексуализированное насилие в 12 лет, может отмечать всплеск тревоги и избегание близости, когда её ребёнку исполняется столько же. Мужчина, потерявший отца в 41 год, может столкнуться с бессонницей, тревогой и всплесками компульсивного сексуального поведения, когда сам приближается к этому возрасту.



Как даты влияют на сексуальное поведение. Три основных сценария

01

Возраст ребёнка и родительская травма

Когда ребёнок достигает возраста, в котором родитель пережил травму, это часто запускает сильные реакции. В моей работе это проявлялось у матерей, которые вдруг начинали испытывать тревогу, бессилие и одновременно снижение сексуального желания. Родитель винит себя, а партнёр чувствует себя отвергнутым. Назвать совпадение — уже облегчение: клиент перестаёт видеть в этом свою «вину» и учится заботиться о себе.

02

Возраст смерти близкого и экзистенциальные кризисы

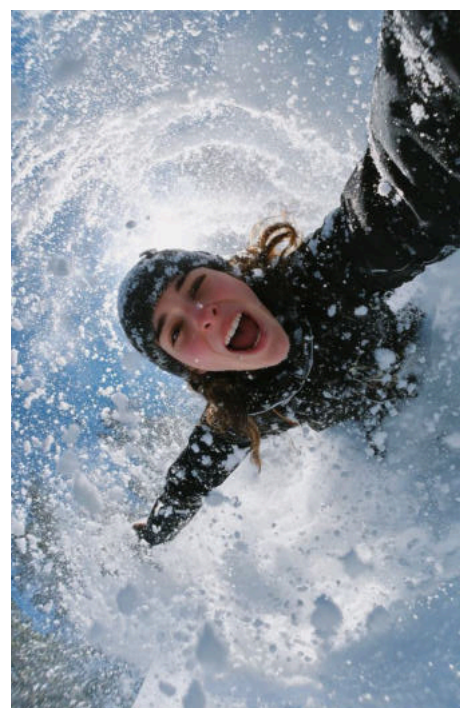
Особенно ярко этот феномен проявляется у мужчин. Когда человек приближается к возрасту, в котором умерли его отец или мать, бессознательное может отреагировать сильнейшей тревогой. Для многих мужчин это становится «экзистенциальной точкой отсчёта»: возраст символизирует не просто календарный рубеж, а приближение собственной конечности. Мой преподаватель, доктор Дэниэл Уоттер, в книге *The Existential Importance of the Penis* подчёркивает, что сексуальность мужчины — это не только физиология, а особый способ выражения экзистенциальных страхов.

Опираясь на идеи Ирвина Ялома, он рассматривает пенис как символический канал, через который мужчина переживает тревогу смерти, утрату контроля, страх одиночества или пустоты. В одной из клинических историй, которые он описывает, мужчина стал демонстрировать всплески гиперсексуальности именно в тот период, когда приблизился к возрасту смерти своего отца. Это не было «расстройством» в медицинском смысле — скорее, защитным механизмом, способом удерживать контроль и справляться с невыносимой тревогой. Современные исследования подтверждают эту идею. Гиперсексуальность всё чаще рассматривается как поведенческая стратегия в ответ на тревогу смерти (death anxiety), а не исключительно как патологическое состояние.

03

Сезонные и календарные триггеры

Новый год, дни рождения, годовщины разводов, даты аборт или сложных родов — всё это мощные напоминания для тела и психики. В эти периоды у одних исчезает желание, другие становятся раздражительными, третьи, наоборот, уходят в компульсивность и чрезмерное сексуальное поведение. В секс-терапии мы рассматриваем эти реакции не как сбой, а как сигнал: сексуальность выполняет функцию защиты, компенсации или восстановления контроля.



Истории клиентов

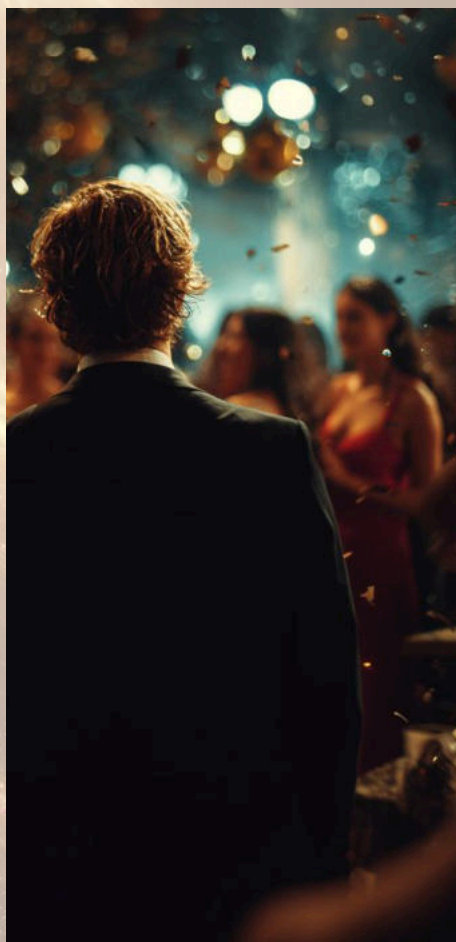


02

Мужчина 42 лет стал замечать у себя всплески сексуального влечения, которые выходили из-под контроля. В работе с терапевтом выяснилось: в 42 года умер его отец. Вместо борьбы с поведением терапия помогла увидеть в нём реакцию на экзистенциальную тревогу и найти более осознанные способы справиться.

01

Супружеская пара в начале терапии жаловалась, что каждый Новый год у них резко возрастает количество конфликтов и недопониманий. Муж говорил, что в это время особенно нуждается в близости, а жена, наоборот, чувствовала отвращение и усталость от любых прикосновений. В процессе работы выяснилось, что именно в новогодние праздники в её семье происходили тяжёлые скандалы и насилие. Понимание этой связи помогло паре создать новые новогодние ритуалы, в которых они вместе заботились друг о друге — это снизило напряжение и позволило вернуть близость.



03

Пара, пережившая выкидыш, каждый год в дату утраты испытывала отдаление и ссоры. Терапия помогла им создать ритуал памяти — зажигать свечу вместе и делиться чувствами. Это превратило день боли в день близости.

Ещё одна клиническая гипотеза

На клинических просторах есть и ещё одна идея, которую я хочу здесь упомянуть. Строгих эмпирических подтверждений у неё нет, но она часто звучит среди терапевтов, работающих с травмой и сексуальностью. Суть в том, что **травма может «замораживать» развитие на том возрасте, когда она произошла**. Человек взрослеет, но внутри остаётся что-то недожитое. И когда такой человек встречает партнёра с похожей «замороженной» историей (часто того же возраста), они бессознательно словно возвращаются в тот период, чтобы пройти его вместе и доиграть то, что когда-то не получилось.

Я не случайно помещаю эту гипотезу в текст про синдром годовщины. Формально это не одно и то же: синдром годовщины связан с календарём и датами, а эта теория, скорее, про внутренний возраст и стадию развития. Но их объединяет одно — время. В первом случае это даты и периоды, во втором — внутренний возраст, на котором остановилось развитие. И там и там именно «точка во времени» становится ключом к тому, что проявляется в сексуальном поведении и интимности.

Для терапевта это важное наблюдение: иногда мы работаем не с функцией и не с «сексуальной проблемой» как таковой, а с историей времени. С датой, которая оживает, или с возрастом, в котором что-то остановилось. И тогда сексуальная близость становится не только про удовольствие, но и про возможность пройти дальше там, где когда-то всё замерло.

Что важно в терапии?

Синдром годовщины — это не диагноз, а ориентир для работы. В секс-терапии особенно важны следующие шаги:

01

Назвать происходящее

Само осознание снижает вину: *«Со мной не что-то не так, это календарь оживил травму».*

02

Развести прошлое и настоящее

Понять, что снижение желания или конфликты связаны не с партнёром, а с прошлым опытом.

03

Признать телесность

Травма говорит через тело: бессонница, компульсивность, потеря возбуждения. Здесь мы используем дыхательные практики, сенсорные упражнения, мягкую телесную терапию.

04

Дать партнёру знание

Объяснить, что происходящее — это не отказ и не измена, а цикл травмы. Это укрепляет доверие и снижает напряжение.

05

Создать новые ритуалы

Вместо повторения боли пара может ввести новые традиции: совместные праздники, сексуальные практики, поездки. Это помогает переписать старый сценарий.

Практики для клиентов

- **Ведите календарь памяти:** отмечайте даты, когда вам может быть труднее.
- **Заранее делитесь с партнёром:** «В это время я могу быть более уязвимой, мне нужна поддержка».
- **Используйте практики телесной регуляции:** дыхание, медленные прикосновения, объятия без ожиданий.
- **Создавайте новые ритуалы в сложные даты:** ужин, поездка, практика благодарности, интимный ритуал без давления.

Новый год символизирует обновление, но он же напоминает, что у времени есть память. Для кого-то это радость, для кого-то — тяжёлый период. Сексуальность — тонкий индикатор: она первой реагирует на непрожитые истории.

Если именно в эти даты у вас исчезает желание, усиливаются конфликты или появляется компульсивное поведение — это не про несовместимость и не про отказ. Это знак, что календарь оживил старую рану и с ней можно работать.



Синдром годовщины — это приглашение к диалогу с прошлым.

Он показывает: травма не исчезает сама — она ждёт, когда её заметят. Для секс-терапии это ключевая точка, где соединяются личная история, тело и отношения.

Если Новый год приносит не только радость, но и напряжение — это не признак слабости. Это сигнал позаботиться о себе и о паре. Новые планы невозможно строить, если старые травмы всё ещё управляют близостью.



СТУДЕНТЫ smart ИССЛЕДУЮТ

Психосоматическая боль в верхней части спины как маркер когнитивно-эмоционального конфликта

**Татьяна
Астапенко**

Докторант Международного
института психологии Smart



Хроническая боль в верхней части спины — шея, плечи, зона между лопатками — стала привычной для многих. Кто-то живёт с фоновым дискомфортом годами, списывая всё на усталость, осанку или подушку. А кто-то и вовсе терпит, потому что «всё у всех болит».

В этой статье я делюсь результатами авторского исследования о связи между хронической болью и внутренними установками, а также сравниваю два подхода к работе с этой болью: телесно-эмоциональный и когнитивно-аналитический.

Цель — не просто устранить симптом, а понять, что за ним стоит. Потому что тело — не враг, а способ вернуть контакт с собой.

Есть боль, которую не показывает ни МРТ, ни рентген. Врачи разводят руками, а человек продолжает ощущать напряжение в шее и между лопатками. Эта боль реальна — просто её причина не в теле, а в том, как человек с ним обращается. В эмоциях, установках и запретах, которые тело вынуждено «нести» за психику. Современные исследования подтверждают: хроническая боль в спине часто имеет психосоматическую природу. **Тело становится хранилищем вытесненных чувств: гнева, страха, усталости — всего, что «не положено» демонстрировать взрослому, собранному человеку** [Panayiotou, 2020, p. 114].



Особенно подвержены таким болям люди с установками гиперконтроля и запрета на слабость. Как отмечает Lumley, «эмоциональная депрессия, особенно у лиц, склонных к повышенной самокритике, тесно связана с соматическими симптомами в области шеи и верхней части спины» [Lumley, 2000, p. 295].

Эмоции, которые не были прожиты, проявляются через тело — напряжение, спазм, боль. Это не просто физическое ощущение, а эмоционально насыщенный опыт: страдает не только спина, но и обостряется чувство несправедливости, перегрузки, одиночества. Нейровизуализация подтверждает: при хронической боли активны и сенсорные, и аффективные зоны мозга [Tracey, 2009, p. 1115].

Модель, на которую я опираюсь, рассматривает боль как символ — способ тела сказать о внутреннем дисбалансе. Симптом не всегда враг. Иногда он единственный доступный язык, на котором бессознательное может попросить помощи. И, чтобы боль отпустила, важно не только лечить тело, но и слушать, что оно пытается рассказать.

Я предполагаю, что у людей с хронической болью в этой зоне чаще присутствуют устойчивые деструктивные установки: гиперконтроль, перфекционизм, запрет на слабость и отдых.

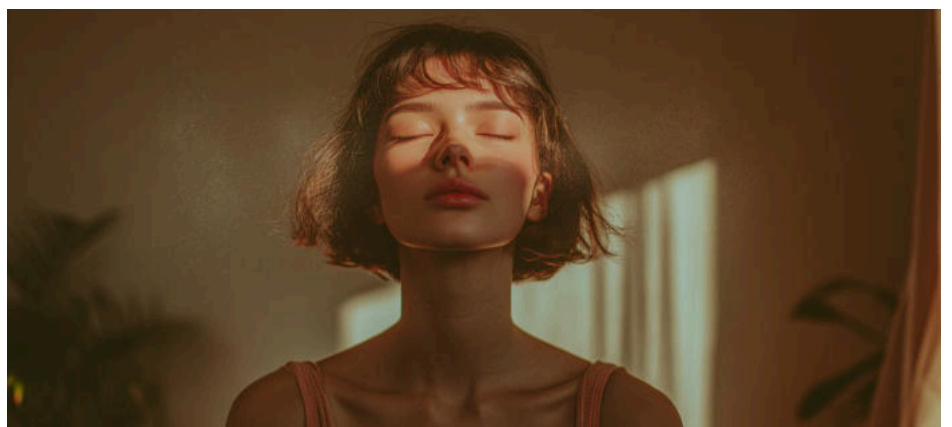
Эти установки являются фоном, на котором помимо стиля поведения формируется и телесный симптом.

Систематические исследования подтверждают: «когнитивные схемы, связанные с самоподавлением, формируют не только эмоциональную ригидность, но и устойчивый мышечный гипертонус в верхней части тела» [Fernandez & Turk, 1995, p. 108].

Вторая часть гипотезы касается изменений. Если работать с этими установками и эмоциональной ригидностью (через телесные практики, дыхание или когнитивный анализ), можно ожидать снижения болевого симптома и общего напряжения. Участники почувствуют больше лёгкости — в теле и в жизни. Также я предполагаю, что наличие установок без эмоционального вытеснения не всегда вызывает симптом. То есть боль появляется при сочетании таких факторов, как убеждения и привычка не чувствовать. Именно такая многослойная динамика лежит в фокусе моего исследования.

Если боль — это способ тела говорить о внутреннем конфликте, работать с ней только через мышцы бессмысленно. Она про смысл, про напряжение, про то, чему долго не хватало внимания.

Цель исследования — выявить связь между хронической болью в верхней части спины и устойчивыми психологическими паттернами: деструктивными установками, тревожностью, запретами на чувства и телесным напряжением. А также понять, может ли осознанная работа с этими слоями снижать болевой синдром.



Исходя из этого, были поставлены основные задачи:

01

Понять, как думают те, у кого болит, — насколько у них выражены установки гиперконтроля, самоподавления, запрета на отдых и эмоции.

02

Сравнить с теми, у кого не болит, — выявить различия между двумя группами, чтобы понять, какие именно факторы включают симптом.

03

Проследить динамику — влияет ли психотерапия (телесная или когнитивная) на боль, тревожность, соматизацию и общее состояние.

04

Сравнить подходы — какой метод работает лучше в зависимости от психоэмоционального фона: через тело или через осознание.

05

Проверить системность — подтвердить, что боль это не просто реакция на стресс, а результат взаимодействия убеждений, чувств и телесных паттернов.

Этот подход позволяет не бороться с болью, а услышать её. Чтобы человек начал жить, не дожидаясь, пока тело заговорит вместо него.

Психосоматика живёт не в теории, а в теле. Поэтому моё исследование не лабораторное, а практическое. Я наблюдала, взаимодействовала, задавала вопросы, предлагала участникам попробовать новый способ слышать и понимать боль не как врага, а как послание.

Терапевтическая работа:

- ❑ Одна часть занималась телесно-эмоциональными практиками (дыхание, работа с образом боли, выразительные техники).
- ❑ Вторая — когнитивными техниками (работа с установками, внутренним критиком; осознание паттернов мышления).

Обе программы длились 8 недель. До и после участники заполняли шкалы, отслеживая уровень боли, тревоги, напряжения и ощущение контакта с собой.

Как оценивали состояние

Чтобы видеть не только субъективные жалобы, но и динамику, мы использовали комплексную диагностику:

- ❑ **ВАШ** — уровень боли по визуальной шкале: помогает отследить даже небольшие изменения.
- ❑ **PSS** — субъективный уровень стресса: как человек воспринимает свою загруженность и ресурсность.
- ❑ **HADS/BDI/GAD-7** — тревожность, депрессия, напряжённость фона.
- ❑ **SCL-90-R (соматизация)** — телесные жалобы, их повторяемость и глубина.

Этот подход позволил не только «померить боль», но и почувствовать контекст: насколько боль вплетена в структуру жизни человека и что меняется, когда с ней начинают по-настоящему разговаривать.

В исследовании участвовали три группы. Основная — с хронической болью в верхней части спины (при отсутствии органических причин). Контрольная — без боли, но с похожими внешними условиями (возраст, стресс, образ жизни). Интервенционная — это подгруппа основной, которая прошла терапевтическую программу. Диагностика проводилась дважды: до начала программы и через 8 недель. Мы измеряли уровень боли (ВАШ), стресса (PSS), тревожности и депрессии (HADS, BDI, GAD-7), а также склонность к соматизации (SCL-90-R). Это дало возможность увидеть не только как человек себя чувствует, но и что в нём меняется.

Авторская анкета «ШОУФЗ»

Ключевой инструмент исследования — моя анкета «ШОУФЗ» (Шкала оценки установок, эмоций и физического здоровья).

Она создана специально для оценки тех внутренних паттернов, которые часто лежат в основе психосоматической боли в шейно-лопаточной зоне.

Анкета включает три измерения:

01

Жёсткие убеждения

(например: «я не имею права на отдых», «если я не контролирую — всё развалится»).

02

Эмоциональная ригидность и вытеснение чувств.

03

Телесное самовосприятие — насколько человек слышит сигналы тела и как с ними взаимодействует.

Два подхода — два пути к изменениям.

Терапевтический этап длился восемь недель. Участники были случайным образом распределены на две подгруппы — каждая проходила свою программу помощи.



Телесно-эмоциональный подход

Работа через тело, чувства, образы: медитация, письмо телу, рисование телесных метафор, дыхание, проработка гнева.

Цель — восстановить контакт с вытесненными чувствами и снизить телесное напряжение.

Как подчёркивают Price и соавторы, «телесно-ориентированные методы терапии способствуют восстановлению способности к саморегуляции у пациентов с хронической болью» [Price et al., 2007, p. 52].

Когнитивно-аналитический подход

Работа с убеждениями и мышлением: анализ автоматических мыслей, реструктуризация установок, психообразование, микродействия в жизни.

Цель — смягчить внутренние правила, вызывающие стресс и спазм.

Такой «двухполюсный» формат дал возможность сравнить, через какие механизмы происходит изменение: тело или мышление? Что запускает восстановление — отпускание или осознание?

Я предполагаю, что участники с хронической болью в верхней части спины будут демонстрировать более высокий уровень деструктивных установок, тревоги, стресса и соматизации по сравнению с контрольной группой. Это подтвердит: за болью часто стоит не органика, а внутренняя психологическая динамика.

После прохождения интервенции ожидается снижение боли, тревоги и телесного напряжения. В телесно-эмоциональной группе — за счёт работы с чувствами и телом, в когнитивной — через осознание и перестройку убеждений. Характер изменений может отличаться в зависимости от личностных особенностей участников — и это поможет понять, кому какой метод подходит лучше.

Также исследование может показать, какие установки действительно связаны с болью, а какие нет. Возможно, дело не в самой установке, а в её жёсткости и невозможности внутреннего диалога.



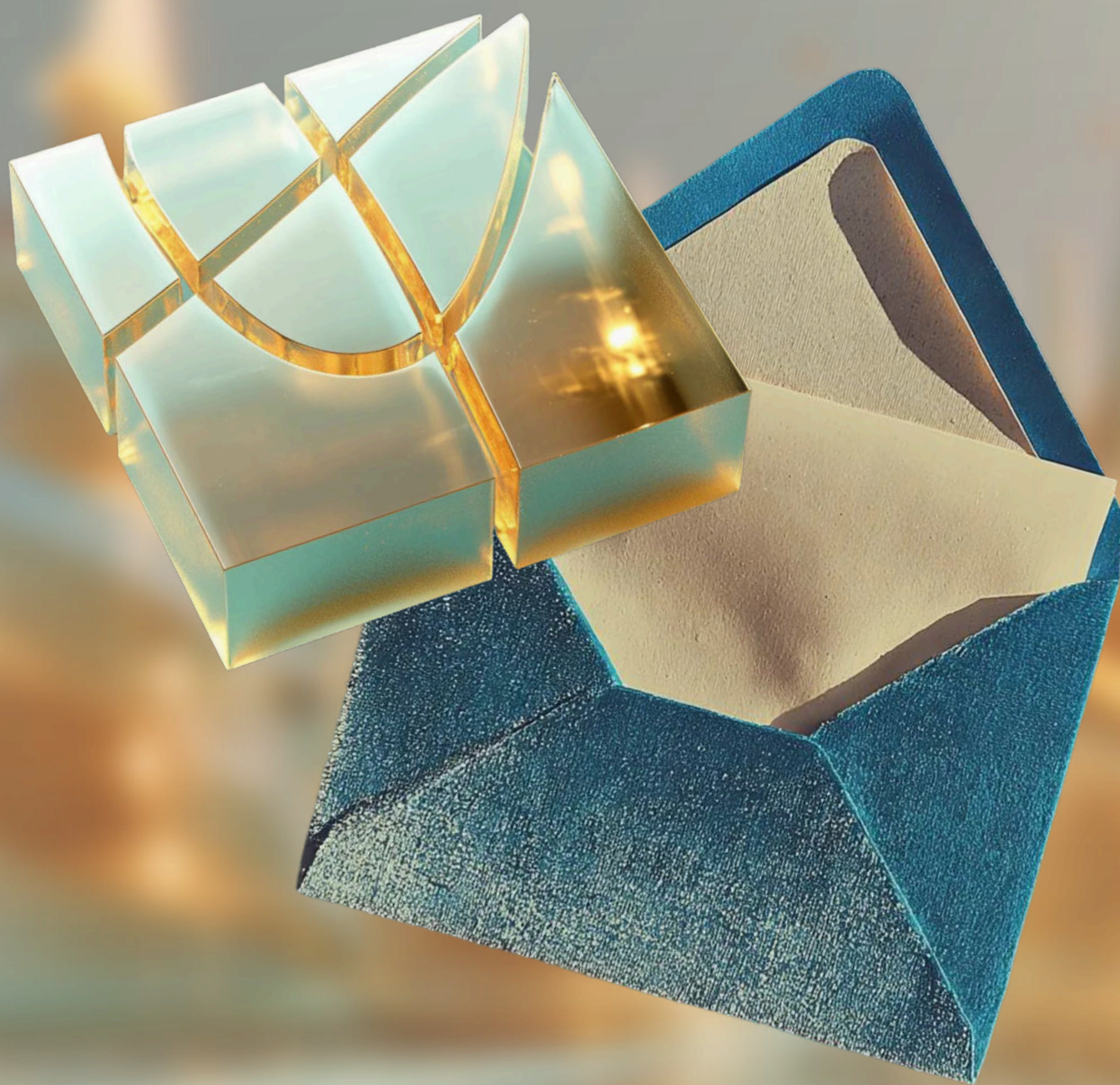
Главная надежда — подтвердить, что боль можно не только описывать, но и менять. Что она — не приговор, а язык, на котором тело говорит о внутреннем. И что человек, услышав это, может начать выздоравливать.

Хроническая боль в верхней части спины — часто не результат физического нарушения, а сигнал изнутри. Она говорит о внутреннем конфликте: между контролем и уязвимостью, между «надо» и «хочу». И, если воспринимать её лишь как телесный симптом, можно упустить суть.

Это исследование — шаг к пониманию боли как смысла, а не как сбоя. И, возможно, начало диалога, в котором симптому больше не придётся кричать, чтобы быть услышанным.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ КОМФОРТНО ВОЙТИ В ПРОФЕССИЮ

и стать уверенным специалистом, то в Smart
вы найдете всё необходимое.





Непрерывная образовательная траектория: профпереподготовка, бакалавриат, магистратура, докторантура PhD.



Подтверждённая практика: работа с реальными клиентами на 7 месяце обучения, тройки, групповые практикумы, интенсивы.



Собственная экосистема сервисов: агрегаторы SmartMental и SmartHelp (агрегатор клиентов), SmartLab (исследования и практики).



Супервизии и наставничество: регулярная поддержка экспертов и кураторов



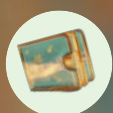
Официальные документы: дипломы регистрируются в ФРДО, есть международные аккредитации.



Онлайн-формат без потери качества: доступ 24/7, удобный темп, обучение из любой точки мира.



Поддержка карьеры: Центр карьеры Smart, помощь с трудоустройством, профессиональные консультации.



Возможность зарабатывать ещё в процессе обучения: выпускники выходят на первые консультации раньше окончания программы.



Сильный преподавательский состав: практикующие психологи, супервизоры, кандидаты и доктора наук, преподаватели госвузов, эксперты разных направлений.

[Узнавайте все подробности по ссылке](#)