

SMART science

Про науку
интересно



С Днём
знаний!

Заменит ли ИИ психолога?

Кинотерапия

Великий и ужасный Гипноз

Снова в школу — как выжить?

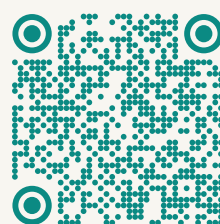
Буллингу — нет!

Депрессия — тихая чума
XXI века

Ресурсные практики
осени

**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ
ИНТЕРВЬЮ**

SmartScience
Заговорил



Послушай

Над НОМЕРОМ Работали

Евгения Асеева —
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
Василий Легостаев
Евгения Асеева
Наталья Бартон
Максим Кожемякин
Марина Михайлина
Александра Иванова
Юлия Войтова
Ирина Кузина
Каролина Кожевникова
Андрей Левыкин
Анна Завертяева
Олеся Легостаева**



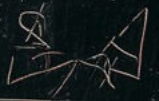


$$C = 19.6 \text{ m/s}^2 \cdot t^2 \quad 25 = 19.6 t^2$$

$$t = \sqrt{\frac{25}{19.6}} \approx 1.12 \text{ s}$$

$$\sin \alpha = \frac{y}{r} = \frac{2}{5} \Rightarrow \alpha = \arcsin\left(\frac{2}{5}\right)$$

$$\max v = C = 19.6 t^2$$



$$z = nd \cdot x \quad (z = d \cdot x)$$

$$\max x = t \cdot \min$$

6-8

Слово главного редактора

14-17

Новости научно-практической лаборатории SmartLab

Ведущая рубрики
Евгения Асеева

Ведущая рубрики
Надежда Широковских

11-13

Новости науки

- Нейротизм vs открытость
- Тестостерон и одобрение
- Богатство, бедность и доверие
- Психологическое благополучие и Альцгеймер

Ведущая рубрики
Вероника Симонова

18-26

Научные исследования vs сплетни: заменит ли ИИ психолога?

Автор статьи
Екатерина Шумская



29-33

Тема номера

Осень — время перехода.
Как себя поддержать?
Ресурсные практики осени
от экспертов Smart



Бонус: аудиоформат
внутри qr-кодов

34-40

Вопрос-ответ

Почему осенью случается
упадок сил?

Отвечает Ирина Кузина

Как теория обрядов перехода
может применяться
в повседневной жизни?

Автор статьи
Ксения Соляник

41-52

Эксклюзив



Гипнотизирующее
интервью с Евгенией
Леонидовной Яковлевой

Интервьюер
Евгения Асеева

53-57

Метод месяца

Гипнотерапия, эриксоновский
гипноз, медитация — что общего?

Автор статьи
Василий Легостаев

60-65

Снова в школу!

Как семье адаптироваться
к новому учебному году

Автор статьи
Наталья Бартон

66-69

История успеха в науке

Лев Семенович Выготский:
взрослый как проводник

Ведущий рубрики
Максим Кожемякин

72-78

Школьный буллинг —
что за зверь?

Автор статьи
Марина Михайлина

Комментарии экспертов фонда
«Травли.нет»

Интервьюер
Екатерина Шумская

79-83

Разбор психологического кино.
Внутри осени: хроника упадка сил
и пути возвращения

- «Меланхолия»
- «Маленькая мисс Счастье»
- «Человек, который изменил всё»
- «Душа»

Ведущая рубрики
Александра Иванова

84-88

Обзор психологических книг

Кейт Ашер «Новая фаза»
Обзор Ирины Кузиной

Айрин ван дер Занде «Буллинг.
Что должны знать и уметь
взрослые, чтобы защитить детей»
Обзор Юлии Войтовой

89-96

Депрессия — тихая чума XXI века

Автор статьи
Юлия Войтова

Материнство без прикрас.
Как распознать и преодолеть
послеродовую депрессию

Автор статьи
Каролина Кожевникова

97-100

Сексология

Sensate Focus. Как вернуть
интимность и доверие в отношения

Ведущая рубрики
Екатерина Шумская

101-103

«Коучинг — это секс».
Мотивирующая история
о пути в коучинг от студента
Международного института
психологии Smart

Автор статьи
Андрей Левыкин

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Евгения Асеева

Главный редактор

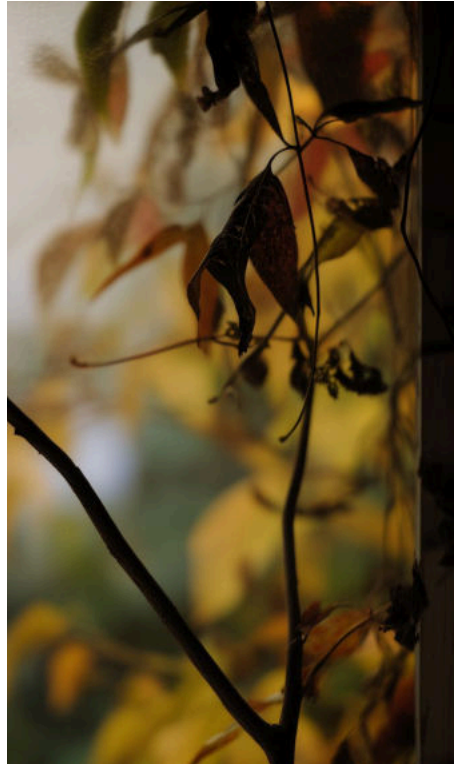
Аналитический, кризисный,
семейный психолог, писатель,
эксперт-преподаватель
Международного института
психологии Smart, член ОППЛ

Telegram

[@eugenia_aseeva_psy](https://t.me/eugenia_aseeva_psy)

Циклы и единство противоположностей

Всё в мире циклично. Только что было лето, и вот уже снова наступила осень. Мы живём внутри самых разных циклов и порой даже не замечаем их сильнейшего влияния на нас. И самый главный из них, конечно же, «смерть – возрождение». И он же — главный источник страхов, переживаний и кризисов. Если к возрождению никаких вопросов нет, то к смерти очень даже. Как не хочется, чтобы что-то заканчивалось, уходило, отмирало и оставалось в прошлом... Но цикл не остановить, и приход смерти неизбежен. В этом смысле осень — как переходный период, межсезонье — можно тоже рассматривать как часть увядания. Она изо всех сил старается сгладить для нас этот переход: наряжается в яркие цвета, потихоньку сбрасывает листья, снижает температуру. Но, несмотря на все старания, **вход в зиму для большинства из нас становится настоящим испытанием.** **Мы сетуем: «Почему? Ну почему лето кончилось так быстро, промелькнуло за один день? Почему я не успел насладиться теплом? А теперь снова вокруг хмури и сыр! Да ещё и снова учебный год...»** Об этом горевании свидетельствуют многочисленные тоскующие о лете мемы. Почему же нам так сложно даётся этот переход?



Возможно, всё дело в восприятии смерти как чего-то конечного. Наша психика как будто забывает про циклы и воспринимает переход как настоящую трагедию. Но что, если научиться видеть смерть в слиянии с рождением? Не разделять эти противоположности, а объединить в единое целое? После смерти рождается что-то новое. После ночи наступит новый день. После зимы обязательно придёт лето.

В аналитической психологии полярность, двойственность и дихотомия часто встречаются в различной символике. Один из наиболее ярких символов — змея, в которой соединяется божественное и дьявольское, смерть и возрождение, рай и ад (грехопадение). Амбивалентность архетипа змеи совпадает с идеей Карла Густава Юнга о борьбе и единстве противоположностей, о двойственной природе человека, его Персоне и Тени.

«Архетип... есть динамический образ, фрагмент объективной психики, которую понимают правильно лишь тогда, когда переживают её как живую противоположность».

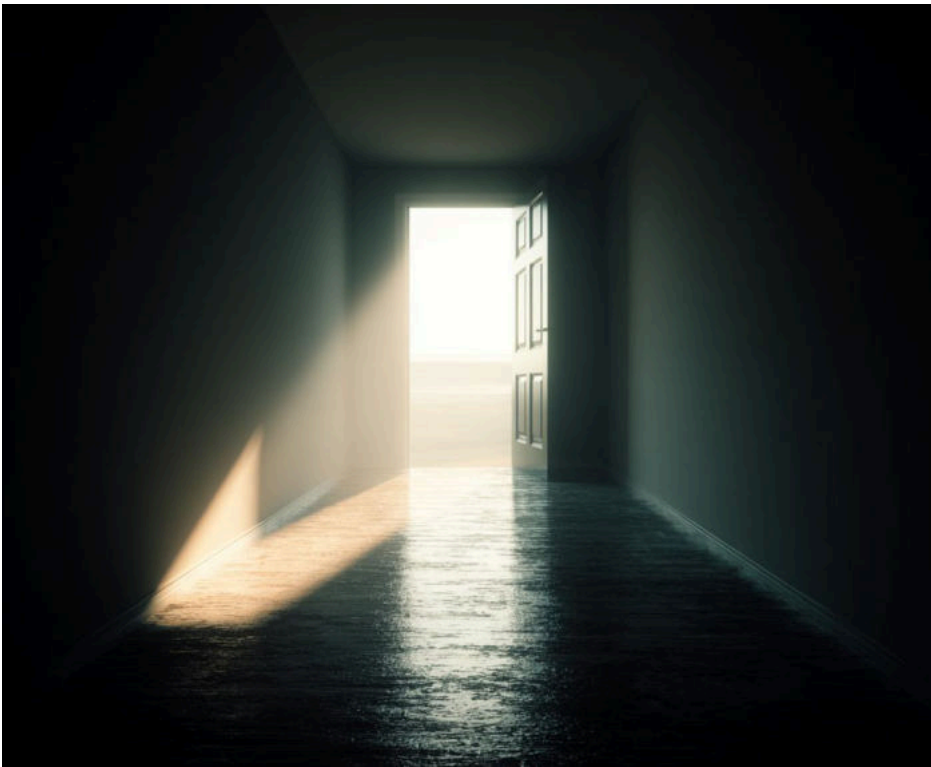
Эта противоположность образа змеи показана почти в каждой притче: змея и жалит — несёт смерть, и лечит — её яд используется как лекарство.

В Библии, помимо знаменитого змея-искусителя, предлагающего Еве запретный плод, — символа Сатаны, изгнания из Эдема, потерянного рая, есть и змей-спаситель — символ мудрости и божьей силы. В библейской истории это медный змей, созданный Моисеем, сделавший падающих с неба змей неядовитыми, олицетворяющий жертву Иисуса Христа.

Змей встречается в каждой культуре. Один из наиболее известных — древнеегипетский Урборос, кусающий свой хвост, — также указывает на цикличность жизни и смерти, её бесконечность.

Символика процесса индивидуации, перерождения проявляется в змее благодаря её способности к трансформации: змея сбрасывает кожу и обновляется. Так же, как и человек на своём пути проходит через взлёты и падения и каждый раз, возрождаясь, обретает новые смыслы, новое «Я». Сбрасывание кожи — символ освобождения от старых установок, привычек, старых способов существования, смена мировоззрения, метафора роста и перемен. Змея способна трансформироваться и адаптироваться к разным условиям, меняться, перерождаться, становясь новым существом.

Ну и самыми далёкими полюсами, столь далёкими, что, кажется, их соединение просто невозможно, являются наше сознание и бессознательное. Мне очень понравилось, как Юнг сравнил примирение Эго и бессознательного с диалогом двух равноправных людей, уважающих мнение друг друга: «В той мере, в какой человек не допускает правоты другого человека, в той же мере он отказывает в праве на существование своему внутреннему „другому“ — и наоборот. Способность к внутреннему диалогу — это оселок, на котором оттачивается наша способность к внешней объективности». Прислушиваться к разным частям себя, не отвергать и не подавлять их ведёт к нашей психологической целостности.



Неприглядные черты характера, недостатки, изъяны, запрещаемые эмоции — всё это «другие» части нас. И у каждой из них есть противоположная пара, как добро и зло, смешанные в одном флаконе под именем «человек».

Ещё одну интересную мысль я вычитала в книге Симоны Мацлиах-Ханох «Сказки обратимой смерти», в которой она рассматривает депрессию как... целительную силу!

Она начинает рассказ со своей личной трагедии. Потеряв ребёнка на раннем сроке беременности, Симона, как и многие женщины, не прожила это горе, переключившись на другие дела, подготовку к свадьбе. И вот наступил момент, когда депрессия поглотила её полностью. Дальше было отрицание этого состояния, походы к врачам, которые не принесли результата, и затем смирение и осознание — «у меня депрессия».

Как только Симона перестала бежать от своего состояния, а, наоборот, признала его, тут же начался путь её исцеления. Депрессия заставила её погрузиться на дно, но не для того, чтобы убить или разрушить, а для того, чтобы дать сигнал — тебе нужно время прожить и прогоревать боль от потери ребёнка, тебе нужно символически умереть, чтобы воскреснуть: «Жила-была девочка. Она умерла. И она родилась заново». Так и произошло.

В процессе горевания бессознательное не покидало Симону, а давало инсайты и идеи для борьбы с внутренними демонами.

Нет никакого смысла бороться с циклами. Как пишет Юнг: «Нет таких перемен, результаты которых распространялись бы на достаточно долгий период времени. Жизнь всегда будет ставить новые задачи... непрерывное течение жизни постоянно требует адаптации. Адаптироваться раз и навсегда невозможно».

Наша задача не закрывать глаза, не избегать, не подавлять, а идти навстречу, знакомиться, строить диалог с собой и миром, сокращая расстояние, избавляясь от разделённости психического.

Так что, дорогие читатели, давайте с распростёртыми объятиями поприветствуем осень — как часть большого цикла единства и борьбы противоположностей.

И вместо того чтобы оплакивать уходящее лето, давайте в обнимку с осенью насладимся яркими красками, свежестью после дождя и с надеждой и любопытством исследователя посмотрим в будущее.

В новом выпуске мы подготовили для вас практики, которые помогут пережить межсезонье, увлекательные новости из мира науки, обзоры психологических книг и кино, статьи от экспертов Smart про адаптацию, буллинг, депрессию и многое другое. В этом номере вас ждёт эксклюзивное интервью с **Евгенией Леонидовной Яковлевой** — удивительной личностью, стоявшей у самых истоков становления психологии и эриксоновского гипноза в России! Её биография завораживает и вдохновляет.

В этом номере вы узнаете наших экспертов ещё с одной стороны — по голосам. Ищите qr-коды с аудиозаписями ресурсных техник и медитаций.

Приятной вам осени и с началом нового учебного года!



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 (1 страница А4). Сверьтесь со стилистикой выпусков.

02

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.



НОВОСТИ НАУКИ

В сентябрьской сводке Smart-новостей психологической науки вас снова ждут открытия:

- Как черты личности влияют на бессонницу?
- Влияет ли тестостерон на потребность в одобрении?
- Богач или бедняк: кто вызывает больше доверия?
- Может ли психологическое благополучие стать профилактикой болезни Альцгеймера?



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

🌐 Сайт
verhome@ya.ru

Нейротизм vs открытость: что побеждает бессонницу?

Бразильские учёные опубликовали результаты своего исследования, где изучали влияние черт личности на бессонницу среди взрослого населения. Всего было обследовано 595 участников, их состояние и характер оценивались по 5 шкалам. Основная находка — нейротизм и открытость новому опыту являются главными факторами выраженности и тяжести бессонницы. **Открытость опыту, по-видимому, является защитным фактором против бессонницы.** Конечно, для подтверждения результатов необходимы лонгитюдные исследования. Однако становится очевидным, что для борьбы с бессонницей нужно развивать индивидуализированные протоколы терапии, которые будут учитывать не только симптомы, но и личностные особенности пациента.

 [Ссылка на статью](#)



Приём препаратов тестостерона увеличивает потребность в одобрении у мужчин

Интересную находку обнаружили китайские учёные. В своей работе они изучали реакцию мужчин с отклоняющимся поведением и клиническими симптомами на желание и адаптацию своего поведения с целью получить одобрение. В исследовании приняло участие 120 мужчин, которых разделили на 2 группы. Одна получала препарат тестостерона, а другая — плацебо.

В результате те мужчины, которые получали экзогенный тестостерон, демонстрировали более высокий уровень ожиданий получить положительную социальную обратную связь от окружающих.

 [Ссылка на статью](#)

Исследователи отдельно отметили увеличение среднего SSE (шкала ситуативной самооценки) вне зависимости от положительных или отрицательных отзывов оценивающих. Компьютерное моделирование показало очень важный результат: участники, получавшие тестостерон (по сравнению с плацебо), придавали больший вес ожидаемой социальной обратной связи и ошибкам социального прогнозирования при обновлении своего SSE.

Данная находка может иметь большое клиническое значение, где наряду с уже ставшими традиционными вмешательствами мы можем применять препараты тестостерона в качестве доклинического лечения отклоняющегося поведения и клинических симптомов.



Богач или бедняк: кто вызывает больше доверия?

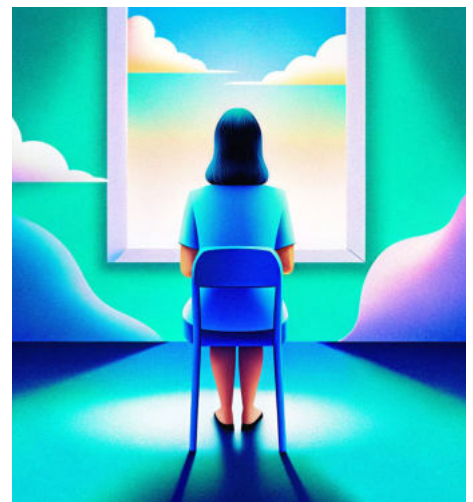
Психологи из Канады провели серию экспериментов с участием почти двух тысяч человек, чтобы выяснить, как прошлое или настоящее социальное положение влияет на уровень доверия. **Результат этого эксперимента удивил, так как люди вне зависимости от условий доверяли тем, чьё детство и нынешний социальный статус можно было назвать низшим.** Причём люди поведенчески доверяли тем, чьё детство прошло в контексте низшего класса, полагаясь на их моральные принципы. Также они доверяли тем, кто сейчас небогат, предполагая в них альтруистические черты.

Интересная находка в социальной психологии! Более глубокие исследования ещё предстоят.

Психологическое благополучие — лучшая профилактика болезни Альцгеймера

Такой вывод сделали учёные по результатам проведённого лонгитюдного исследования. В нём приняли участие более 12 тысяч физически здоровых британцев в возрасте 50+ с целью изучить двунаправленные связи между состоянием памяти и психологическим благополучием. Получилось, что **те, кто оценивал свою жизнь как благополучную в течение последних 16 лет до вступления в исследование, демонстрировали значимо более низкие показатели нарушений памяти, чем менее довольные жизнью участники.**

Примечательно, что если после вступления в исследование благополучие всё-таки наступало, то значимого влияния на состояние памяти не было, как и не было влияния состояния памяти на уровень благополучия.



[Ссылка на статью](#)

[Ссылка на статью](#)

Рубрика

НОВОСТИ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ SMARTLAB

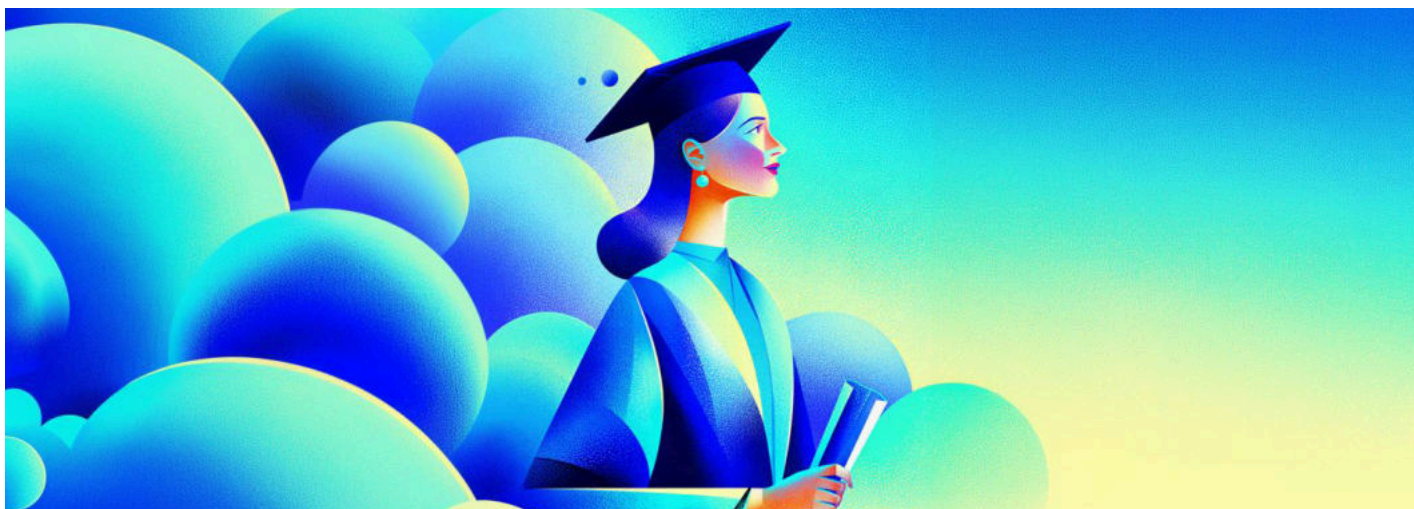


**Надежда
Широковских**

Ведущая рубрики

Методический директор ГК Smart





ИТОГИ «ФЕСТИВАЛЯ ЛУЧШИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ»

10 июля в научно-практической лаборатории SmartLab прошёл очный этап «Фестиваля лучших практических исследований студентов и выпускников Международного института психологии Smart».

Участники представили научные доклады по актуальным темам современной психологии. Всего было подано 6 заявок.

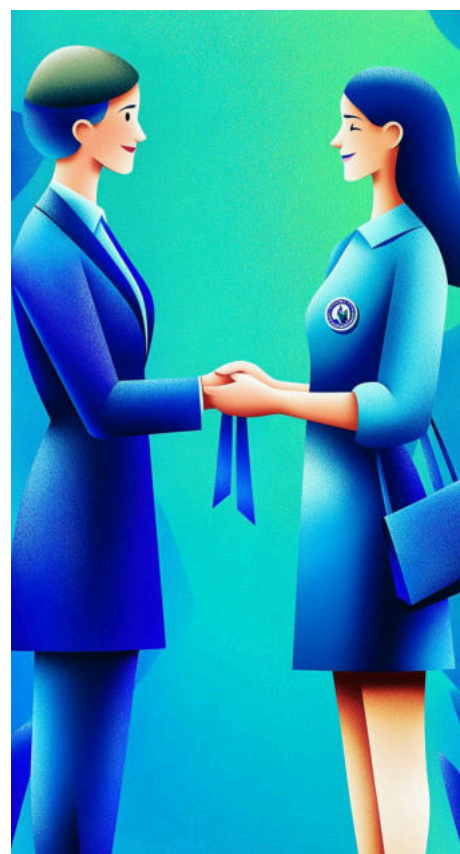
Эксперты конференции выбрали победителей.

Диплом I степени — И. А. Бахарева, «Точка опоры: психосоциальная поддержка детей с онкологическими заболеваниями и их семей в период лечения в Израиле».



Доклад был посвящён анализу прикладного опыта реализации программы психосоциальной поддержки детей с онкологическими заболеваниями и их семей, проходящих лечение в Израиле. В центре внимания — работа благотворительного фонда «Шанс на жизнь» chance4life.org, оказывающего помощь в условиях постоянного стресса, социальной изоляции и проживания травматического опыта. Описаны формы психологической, развивающей и консультативной помощи: индивидуальные, групповые и семейные форматы. Особое внимание уделено работе с сиблинговыми травмами и профилактике выгорания специалистов и волонтеров. В исследовании использованы данные наблюдений, родительской обратной связи и анализа динамики изменений в эмоциональном состоянии участников. Отмечены рост саморегуляции и социальной вовлечённости у детей, снижение тревожности у родителей,

усиление устойчивости и профессионализации команды (волонтеры и координаторы). Представленный опыт может быть масштабирован в рамках поддержки уязвимых групп, находящихся в условиях длительного стресса и посттравматических реакций.





Диплом II степени —

Н. В. Сафарова,
«Работа с архетипами и тенями через МАК-практику в терапии пар: совместимость, взаимопонимание и наши совместные цели».

На основе применения МАК (метафорических ассоциативных карт) Надеждой была разработана техника, которую можно проводить как Т-игру или преобразовать в цикл сессий. Данная практика появилась из запросов клиентов и условий онлайн-консультирования.

Практика помогает парам:

- Понять друг друга лучше.
- Увидеть свои заблуждения и иллюзии в восприятии партнёра.
- Вернуть в отношения чуткость, доверие, поддержку.
- Увидеть общие цели.
- Понять, что сближает и отдаляет (совместимость).

Структура практики помогает минимизировать сопротивление партнёра, который не доверяет психологам, неохотно идёт на консультации. Ведь его приглашают поиграть, а не копать в прошлом. Партнёры более расслаблены и легче погружаются в процесс. Практика помогает увидеть взаимодействие на всех уровнях, учитывая ценности и потребности.



Диплом III степени —

С. В. Иванова,
«Средовые условия как решающий фактор формирования когнитивных компетенций».

Автором доклада была выдвинута и подтверждена в ходе исследования гипотеза, что создание средовых условий способствует формированию когнитивной и социокультурной компетенций у студентов. Был организован и проведён эксперимент в учебных группах первых и третьих курсов факультета международных экономических отношений в рамках изучения дисциплины «Английский язык». Было выявлено, что локус контроля сместился с внешнего на внутренний, и это стимулировало более грамотную и богатую идиоматическими выражениями речь. На занятиях царил дух радостного сотворчества и эмоциональной включённости. На экзамене обе группы показали хорошие знания и высокие результаты.

Приз зрительских симпатий — **Е. Ю. Чигринова,**
«Исследование характера спортсменов, которые занимаются экстремальными видами спорта: высотные восхождения, марафоны, ультрамарафоны и т. д.».

Кроме дипломов и призов от Международного института Smart победители получают важный бонус — перспективу участия в Национальном конкурсе «Золотая Психея».

Поздравляем участников и желаем им новых профессиональных достижений и научных свершений!

ИТОГИ XXVI НАЦИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА «ЗОЛОТАЯ ПСИХЕЯ»

Проекты Международного института психологии Smart стали дипломантами XXVI Национального конкурса «Золотая Психея» по итогам 2024 года в номинации «Психологический инструмент года»:



Методическое пособие «Развитие эмоционального интеллекта потенциальных лидеров территории на примере подростков Республики Крым»

Авторы Елена Шушакова, Екатерина Легостаева

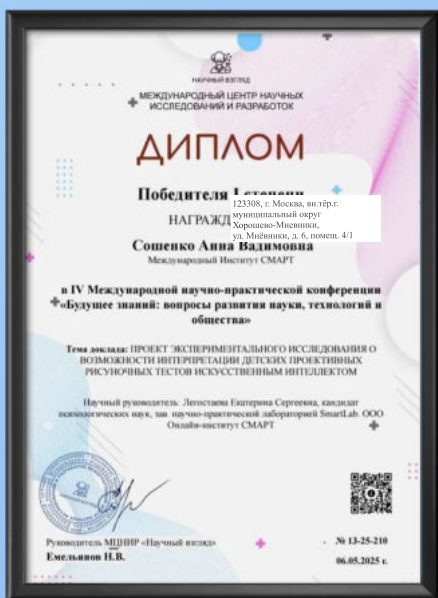
«Кулинарт-терапия в работе с семейной парой»

Авторы Елена Айрапетова, Екатерина Легостаева

ИТОГИ IV МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «БУДУЩЕЕ ЗНАНИЙ: ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ТЕХНОЛОГИЙ И ОБЩЕСТВА.»

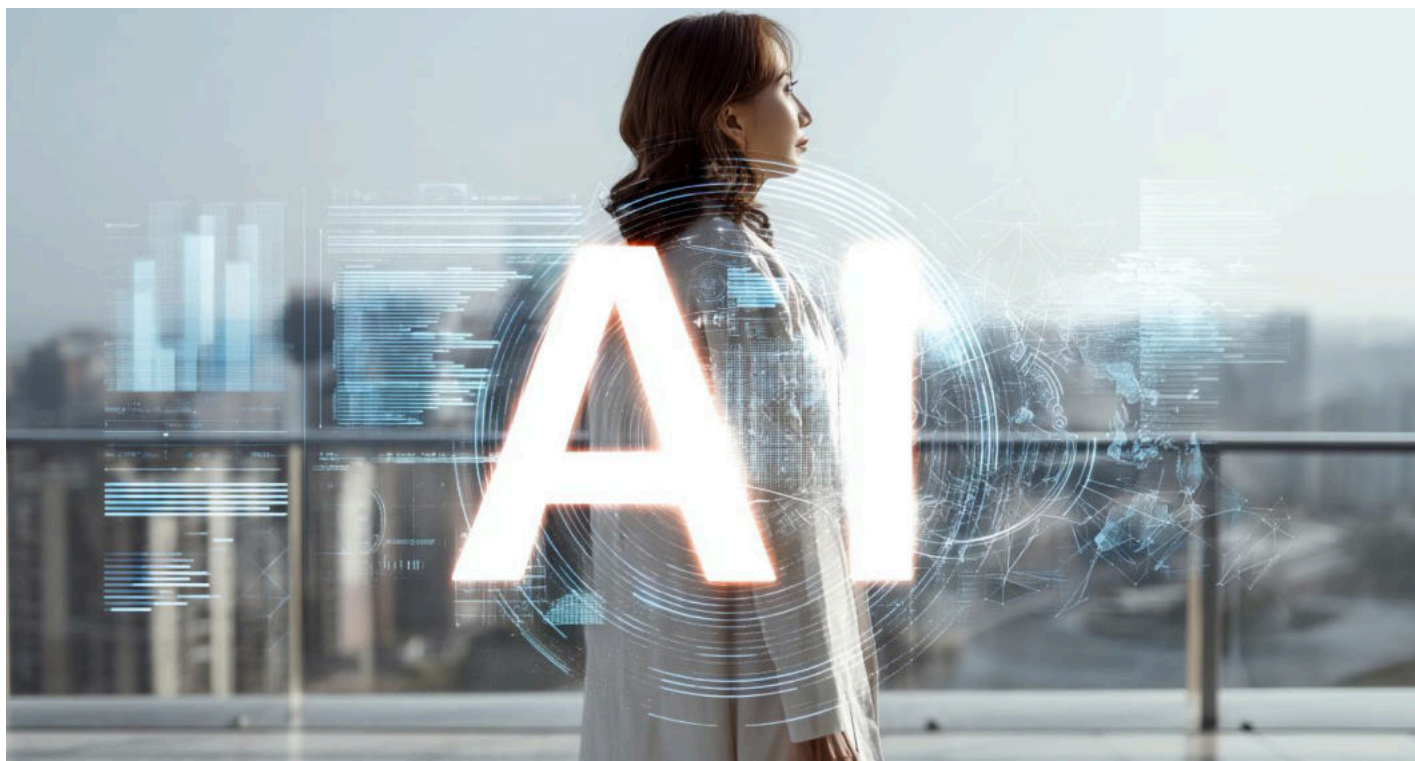
Сошенко Анна Вадимовна, студент Международного института психологии Smart, под руководством заведующей лаборатории по науке Легостаевой Екатерины Сергеевны стала победителем IV Международной научно-практической конференции «Будущее знаний: вопросы развития науки, технологий и общества».

На конференции Анна представила доклад «Проект экспериментального исследования о возможности интерпретации детских проективных рисуночных тестов искусственным интеллектом».



Диплом

Благодарность



НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ VS СПЛЕТНИ: ЗАМЕНИТ ЛИ ИИ (AI) ПСИХОЛОГА?

Почему симуляция эмпатии это ещё не терапия

Екатерина
Шумская

Сексотерапевт, семейный
психолог, клинический сексолог
(PhD-кандидат)

В последние месяцы в интернете активно обсуждается тема замены психологов искусственным интеллектом.

Людам настолько понравилось общаться с нейросетями, что по интернету поползли тревожные слухи... Неужели профессия психолога может стать одной из первых, кому грозит исчезновение после широкого распространения искусственного интеллекта?

В этой статье я хочу бросить вызов этому предположению. Вместо того чтобы опираться на личный опыт восторженных пользователей или скептиков, я хочу взглянуть на этот вопрос с научной точки зрения.

Какие исследования проводятся, чтобы понять, может ли AI действительно заменить психологов?

В этой статье мы разберём четыре научных исследования, которые анализируют разные аспекты:

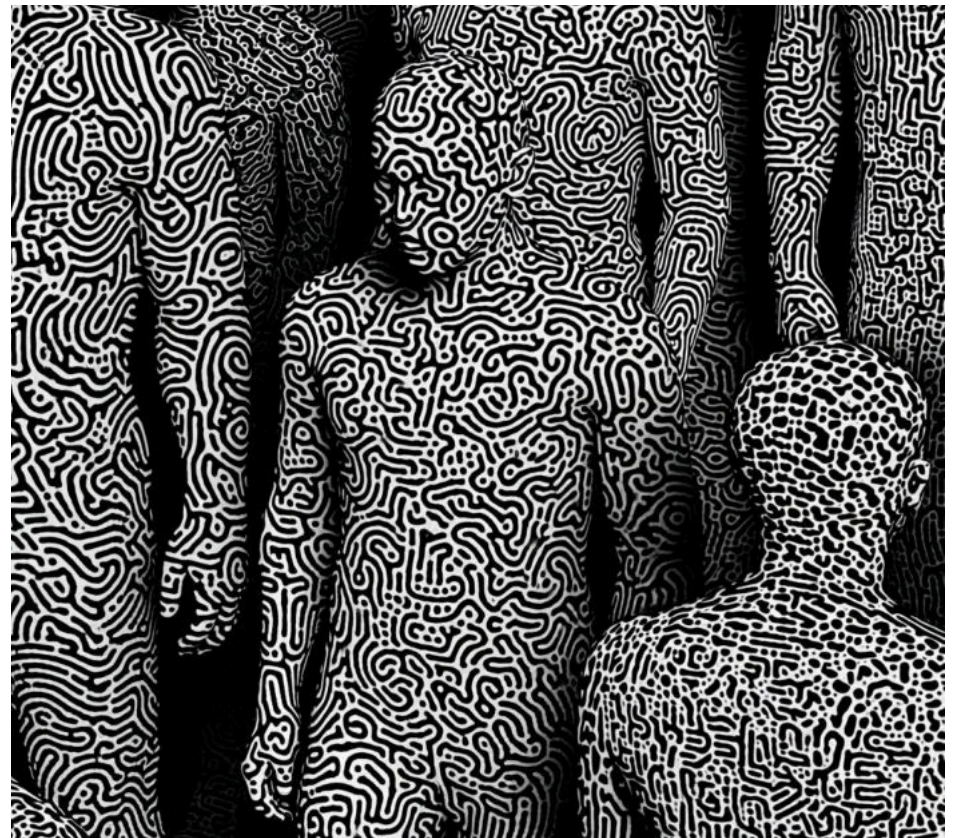
- насколько AI способен выражать эмпатию;
- воспринимается ли он как эмпатичный;
- может ли он выполнять роль психотерапевта;
- понимает ли он здравый смысл.

В заключение мы подведём итоги и попробуем ответить: **сможет ли AI действительно заменить психолога и какое будущее ждёт нашу профессию.**

Но, прежде чем перейти к исследованиям, стоит на мгновение вернуться к вопросу: за счёт чего работает психологическая помощь?

Тем, кто учится или уже практикует, хорошо известно: эмпатия — лишь одна из составляющих. Она необходима, но недостаточна. В основе эффективной терапии — способность удерживать сложность, замечать незаметное, выстраивать контакт и при этом сохранять аналитическую дистанцию. **Психолог не просто поддерживает, он помогает клиенту увидеть паттерны, развернуть переживание, обнаружить новые смыслы и внутренние опоры.** Это требует гибкости, этической чуткости и точного языка, подобранного не по шаблону, а в ответ на конкретного человека в конкретном контексте.

Сегодня AI всё чаще звучит тепло и убедительно. Но означает ли это, что он способен заменить живого специалиста? Посмотрим!



Может ли AI быть психотерапевтом

(исследование PLOS Mental Health)

Исследование, опубликованное в PLOS Mental Health, рассматривало, способен ли искусственный интеллект выполнять роль психотерапевта. Учёные сравнили эффективность больших языковых моделей (LLM) с работой практикующих специалистов, анализируя уровень эмпатии, полезность рекомендаций и соответствие профессиональным стандартам.

Как проводилось исследование

- Были взяты реальные диалоги из сессий психотерапии, в которых клиенты делились личными трудностями.
- Ответы в этих диалогах исходили либо от терапевтов, либо от AI.
- Независимые участники оценивали ответы по трём критериям:

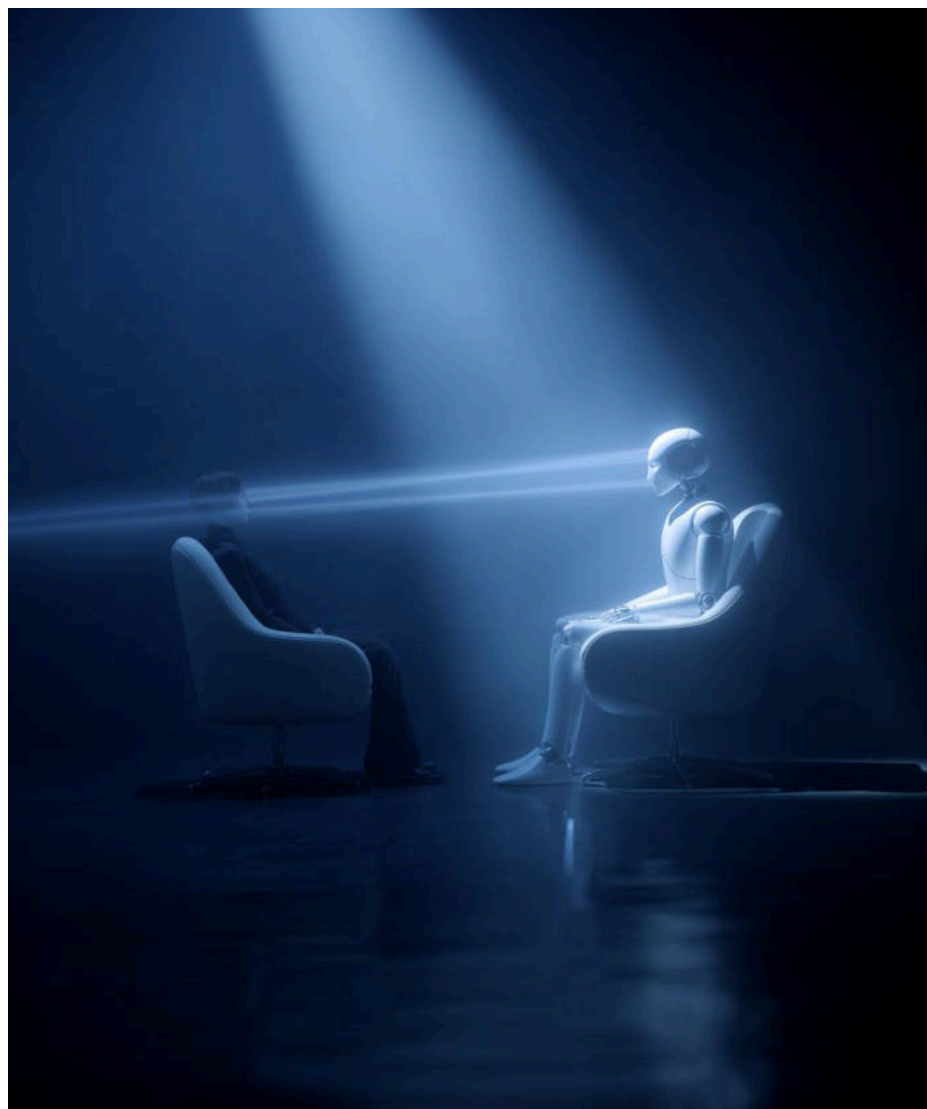
- Насколько они звучат поддерживающе (эмпатия).
- Насколько помогают разобраться в проблеме (полезность).
- Насколько соответствуют профессиональным стандартам психотерапии (точность).

- Оценка проводилась вслепую: участники не знали, кто дал ответ — человек или AI.

Результаты

AI в целом справился с задачей звучать поддерживающе: в ряде случаев его ответы оценивались так же тепло, как и реплики психологов, а иногда даже выше по параметру «дружелюбие». Однако при более глубоком анализе проявились ограничения.

Во-первых, ответы AI были шаблонными и универсальными,



без адаптации под конкретный контекст. Например, в ответ на рассказ о семейных конфликтах AI мог предлагать просто «поговорить с близкими», не уточняя деталей и не демонстрируя понимания динамики отношений.

Во-вторых, AI избегал сложных или конфронтационных тем. В случаях, где терапевт мог бы осторожно обозначить ограничивающее или неадаптивное поведение клиента, AI предпочитал смягчать формулировки и сохранять нейтралитет.

Наконец, в некоторых случаях AI подтверждал иррациональные установки пользователя. Когда человек сомневался в необходимости лечения, модель не оспаривала это, а соглашалась. Это объясняется основной задачей языковой модели — **удовлетворить собеседника, а не направить его к изменениям.**

Выводы

AI может быть полезным инструментом в оказании эмоциональной поддержки, однако его способность к эмпатии ограничена. Он не умеет адаптироваться к индивидуальному контексту, избегает необходимых интервенций и **не выполняет аналитическую работу, свойственную живому специалисту.** Эмпатия, симулируемая AI, создаёт впечатление понимания, но не обеспечивает глубины, необходимой для эффективной психотерапии.



Про восприятие эмпатии AI

(исследование Harvard «A Human Touch»)

Цель данного исследования — выяснить, насколько эмпатичными воспринимаются ответы искусственного интеллекта и изменяется ли это восприятие, если становится известно, что ответ дал не человек.

Как проводилось исследование

- Участникам предлагались текстовые ответы на их личные переживания.
- Авторы ответов варьировались: в некоторых случаях это были профессиональные психологи, в других — обычные пользователи или AI.
- Все ответы оценивались по трём критериям:
 - Эмпатичность — степень выраженной поддержки и сочувствия.
 - Полезность — помогает ли ответ в осмыслении проблемы.
 - Доверие — насколько ответ воспринимается как искренний и надёжный.
- После первичной оценки участникам раскрывали, кем был автор ответа, и просили переоценить реакцию с учётом этой информации.

Результаты

Ответы AI в ряде случаев получали высокие оценки по параметру эмпатичности — иногда даже выше, чем ответы людей. Однако как только участники узнавали, что автором является искусственный интеллект, их оценка эмпатии снижалась. Это говорит о том, **что восприятие сочувствия связано не только с содержанием текста, но и с осознанием человеческого присутствия за словами.** (Да, «человеку нужен человек»!)



Кроме того, участники чаще выражали готовность подождать дольше ради ответа от человека, чем получить быстрый, но обезличенный отклик от AI. Живой контакт продолжал восприниматься как более ценный, несмотря на технологическое совершенство искусственного собеседника.

Выводы

Эмпатия в психотерапии воспринимается не только как набор удачных формулировок, но и как часть межличностного взаимодействия.

AI может эффективно имитировать сочувствие, но он не обладает самосознанием, опытом и личной вовлечённостью.

В профессиях, где основой являются доверие и контакт, это остаётся критическим различием между человеком и машиной.

Про то, насколько AI может выражать эмпатию

(LLMpathy, Desmond Ong)

15 января 2025 года я сидела в зале Стэнфордского университета, где Desmond Ong представлял исследование под названием LLMpathy. Оно было посвящено тому, как искусственный интеллект выражает эмпатию по сравнению с профессиональными психологами. Я ожидала услышать привычный вывод о том, что AI пока не способен по-настоящему сочувствовать, но чем дальше шла презентация, тем очевиднее становилось: всё гораздо сложнее.



Как проводилось исследование

- В качестве материала были выбраны эмоциональные вопросы пользователей Reddit (форум, где люди публикуют вопросы на разные темы и обсуждают их в комментариях).
- Ответы на них формулировали две группы: профессиональные психологи и продвинутая языковая модель.
- Независимые участники оценивали эмпатичность этих ответов, не зная, кто их написал.
- Всего было проанализировано 179 ответов, на основе которых исследователи выделили 16 различных стратегий выражения эмпатии.

Результаты

AI получил более высокие оценки по уровню эмпатии, чем психологи. Его ответы воспринимались как тёплые, поддерживающие и эмоционально чуткие. Особенно меня поразило тот факт, что исследователям впервые удалось классифицировать, какими именно способами AI выражает сочувствие. Это были не абстрактные «эмпатичные ответы», а 16 чётко выделенных стилевых паттернов.

Но вместе с этим стали заметны и ограничения.

AI не использовал self-disclosure — не делился личными историями, не инициировал диалог, не задавал вопросов. Он просто предлагал завершённые формулировки независимо от тематики — будь то конфликты в семье, карьерный тупик или экзистенциальный кризис.

Его тон оставался ровным, как будто универсально запрограммированным.

Вторая часть исследования включала повторное обучение AI с внедрением:

- Тематической адаптации

- Более сложных контекстов
- Алгоритмов подстройки под динамику диалога

После этих изменений AI снова получил высокие оценки, даже превзошёл психологов. Но ключевые ограничения остались.

Что настораживает?

AI по-прежнему стремился понравиться. Даже если пользователь описывал вредное поведение, AI поддерживал его, избегая дисфортных, но терапевтически необходимых тем. Он не задавал вопросов, не выстраивал диалог, а просто «гладко» отвечал. В этом его сила и слабость.

Выводы

Это исследование стало для меня моментом пересмотра. До него я считала, что AI «ещё не готов», потому что не умеет сочувствовать. **Теперь я понимаю: он уже звучит сочувственно. Но это сочувствие — имитация, лишённая интуиции, сомнений и намерения.** Это набор языковых паттернов, создающих иллюзию понимания. И хотя она может быть приятной, но точно не заменит человеческое взаимодействие, в котором важны и слова, и паузы между ними.

Про здоровый смысл AI

(Machine Common Sense, MCS)

На одной из презентаций профессора **Дэвида Мура** я впервые услышала о проекте Machine Common Sense (MCS), который с 2018 года реализуется при поддержке DARPA — Агентства передовых оборонных исследований США. Цель проекта — разработать искусственный интеллект, способный формировать базовые представления о мире не за счёт анализа больших данных, а через процессы, аналогичные тем, что происходят в раннем детском развитии.

Вдохновившись идеей **Алана Тьюринга** о том, что создать «мыслящую машину» легче, если она сначала будет «мыслить, как ребёнок», команда исследователей решила проверить, способен ли AI развивать интуитивное понимание физических закономерностей и причинно-следственных связей так же, как это делает младенец.

Как проводилось исследование

- Проект объединил ведущие научные учреждения: Harvard, MIT, Oregon University и Columbia University.
- Вместо классического обучения на текстовых или визуальных выборках AI моделировал когнитивный путь младенца, проходя через простые сценарии взаимодействия с окружающим миром.
- Тестирование проводилось с опорой на эксперименты из психологии развития: изучалось, как AI воспринимает аномалии, предсказывает последствия событий и формирует обобщения.



Результаты

AI последовательно демонстрировал неспособность к спонтанному мышлению.

Он анализировал события формально, не выделяя важное. В ситуациях, где ребёнок проявляет удивление и начинает искать закономерности (например, когда предмет неожиданно исчезает или висит в воздухе), AI никак не реагировал.

Он не фиксировал аномалии, не пытался их объяснить и не делал выводов, если те явно не были заложены в обучающую выборку.

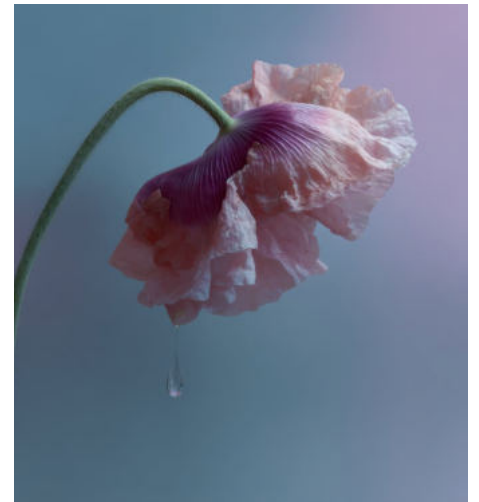
AI не предсказывал развитие событий в реальном времени, если не был заранее обучен конкретному сценарию.

Он не умел обобщать: если однажды понял, что мяч можно катить, он не применял это знание к новому круглому предмету. Иными словами, каждое новое взаимодействие он обрабатывал как отдельную задачу, а не как часть целостной картины мира.



Примеры тестирования

- В эксперименте с «исчезновением объекта» младенец ожидает, что предмет, скрывшийся за ширмой, продолжает существовать. Если он внезапно пропадает, ребёнок удивляется, AI — нет.
- В тесте на гравитацию, когда предмет висит в воздухе без опоры, ребёнок дольше смотрит на него: это противоречит его ожиданиям. AI воспринимает это как обычное событие.
- При моделировании движения объектов AI не переносил знание о физике на новые случаи: если он знал, что одни предметы катятся, он не предполагал этого про другие, схожие по форме.



Выводы

Несмотря на успехи в симуляции эмпатии и обработке текста, **AI по-прежнему далёк от понимания мира как целостной, логически связанной и динамичной среды. Он не проявляет любопытства, не выделяет важное, не учится, анализируя противоречия. Человеческое мышление опирается не только на знания, но и на способность замечать, удивляться, адаптироваться. Эти функции остаются вне пределов машинного интеллекта.**

Для меня это стало ещё одним подтверждением: пока AI может «звучать» как человек, он не «думает» как человек. А значит, путь от обработки данных к подлинному пониманию всё ещё впереди.

В тот самый момент, когда финальная версия статьи была почти отправлена в редакцию, было опубликовано свежее исследование Стэнфордского университета (от 11 июня 2025 года), вызвавшее бурное обсуждение в профессиональном сообществе. Учёные проанализировали более 3000 диалогов между пользователями и AI-чат-ботами, чтобы оценить, насколько такие беседы соответствуют критериям психологической безопасности. Исследование показало, что, хотя AI может звучать тепло и поддерживающе, в 12 % случаев он давал потенциально вредные рекомендации. Например, обесценивал тревогу, предлагал изолироваться от близких или усиливал чувство вины. Эти выводы поднимают вопрос:

может ли искусственная эмпатия не только утешать, но и вредить?

Авторы подчёркивают: одна из ключевых проблем заключается в том, что AI не чувствует границ ответственности. Его цель — быть приятным собеседником, а не вести клиента к терапевтическим изменениям. В результате он может не отразить вредное поведение или избежать дискомфортных, но нужных тем. Именно это делает эмпатичность AI обоюдоострым инструментом: пользователь чувствует поддержку, но не получает той самой корректирующей обратной связи, которая необходима в психотерапии. Таким образом, симуляция сочувствия без осознанного намерения может стать не опорой, а ловушкой — особенно в уязвимых состояниях.

И что же всё это значит?

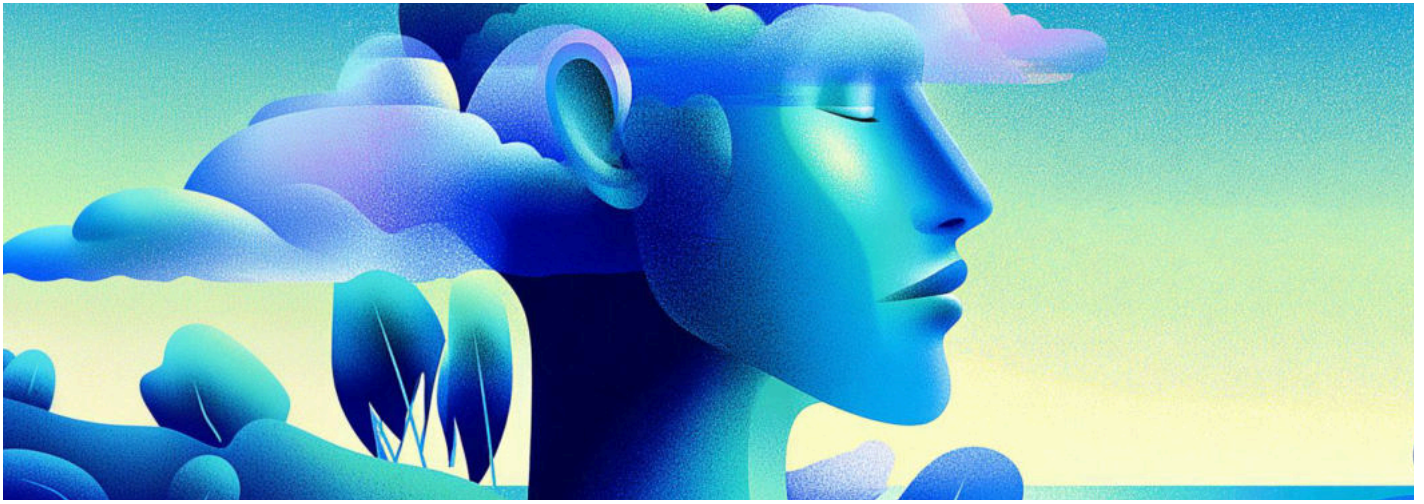
Все исследования, о которых мы поговорили, подтверждают: да, AI действительно может звучать эмпатично. Иногда даже более мягко, чем человек. Но за этим звучанием нет контекста, нет внутренней работы, нет намерения вести другого к изменениям. Есть грамотно подобранные слова, и всё.

Психолог, в отличие от машины, не просто поддерживает — он смотрит вглубь, выдерживает амбивалентность, отражает и возвращает. Там, где AI стремится понравиться, специалист может позволить себе быть неудобным, но честным. Там, где AI повторяет выученное, человек остаётся живым, включённым и способным к импровизации.

Мы можем и, вероятно, будем использовать AI в своей практике: как инструмент, как вспомогательный ресурс, как часть цифровой поддержки. Но чем увереннее и убедительнее звучат алгоритмы, тем внимательнее нам стоит прислушиваться к себе — к тому, за счёт чего работает настоящая терапия.

AI может подобрать слова, но у него нет ни чувства границ, ни интуиции, ни тела, которое дрогнет в ответ на чью-то боль. Он не может выдержать паузу, сделать шаг назад или остаться рядом, когда нет «правильного ответа». **В терапии важна не только логика, важна сонастройка, а она по-прежнему остаётся человеческим искусством.**

И именно нашу способность быть в контакте, держать сложность, замечать тонкое, слышать между строк пока невозможно заменить.



Комментарий клинического психолога Анны Завертяевой

ИИ как твой «психолог»? Почему это может сломать, а не исцелить!

Сейчас стало очень модно использовать нейросети во всех сферах — от SMM и маркетинга до личных разговоров! Ведь ИИ является одним из лучших инструментов, который экономит время и усилия. И я всё чаще вижу посты вроде: «Попросила ИИ быть моим психологом и, поговорив с нейронкой, рыдала несколько часов». Это звучит драматично, но меня это зацепило настолько, что я решила проверить сама. Ведь в нашем мире, где эмоции давят, а алгоритмы социальных сетей диктуют успех, велик соблазн попробовать ИИ для быстрой «психологической помощи»!

У меня в практике сейчас сложный клиент — из-за нагрузок в бизнесе ушёл в наркозависимость. Но проблема оказалась не в этом: его зависимость — это всего лишь коморбидное состояние, которое маскирует глубокую травму, а мы с врачом-психиатром из-за сильно смазанной симптоматики уже вторую неделю разбираем, что это: КПТСР или ПРЛ. Я ввела данные в нейросеть, описала его запрос — и знаете что? Мне с моим опытом хватило трёх минут, чтобы понять: это не просто зависимость, это всего лишь очередная попытка психики заглушить симптомы. А причина кроется в травматизации, которая сломала адаптацию. А ИИ?

Даже через три часа «размышлений» не докопался до сути.

Почему? Потому что ИИ видит только текст, холодные данные, которые вы ему подадите. А в реальности, когда клиент сидит напротив, ты улавливаешь всё: скорость его мыслей, напряжение в мимике, жесты, которые кричат о сопротивлении. ИИ этого не чувствует, не видит эмоциональных реакций, не учитывает, как психика защищается от боли.

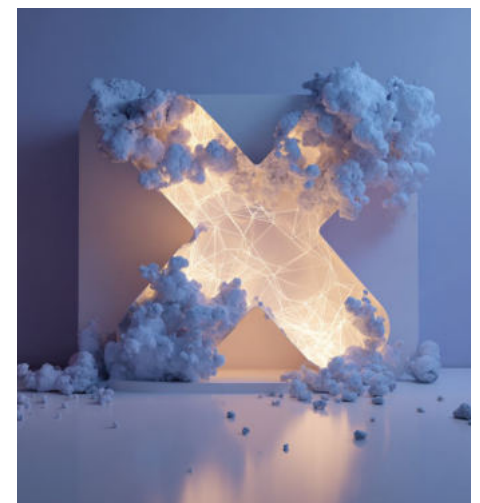
Конечно, ИИ — мощный инструмент с базой данных, которая могла бы впечатлить любого аналитика. Но вот в чём подвох: он не адаптирует это под вас лично. У него нет клинического мышления, той интуиции, которая помогает увидеть, что именно в вашей психике сломано, особенно если слабость скрывается под маской «я в порядке».

ИИ выдаст общие советы, основанные на статистике, но разве это поможет, когда вы в два часа ночи размышляете, зачем вообще ввязались в эту жизнь и этот проект? Ведь изменения в психике начинаются не с чужих алгоритмов, а с ваших действий, с настоящей саморефлексии. Невозможно перестроить свою реальность, сохранив старую версию себя!

Работа психолога — это не просто «рассказать, как жить», а увидеть, что творится в вашей голове прямо сейчас, почему это происходит, и помочь запустить изменения, которые будут вашими, а не из чьей-то базы данных.

Да, ИИ может предложить инструменты, но давайте будем честны: как часто вы их реально внедряете? Без навыка самоанализа и взрослой позиции это просто слова на экране. В нашем мире, где каждый пост в соцсетях — это борьба за видимость, помните: ваша психика заслуживает большего, чем средние данные.

ИИ не заменит того глубокого диалога, который помогает выстоять в трудные времена. Это не про технологии, а про вас — про то, чтобы не потерять себя в погоне за эффективностью.



ИИ – ЭТО ИНСТРУМЕНТ

Да, он умеет собирать данные, давать советы и даже имитировать диалог. Но он никогда не заменит **клинического мышления, эмпатии и живого контакта**, без которых психология превращается в набор сухих фраз.

В МЕЖДУНАРОДНОМ ИНСТИТУТЕ ПСИХОЛОГИИ SMART ВЫ НАУЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ СЛОВА:



Читать невербальные сигналы и понимать защитные механизмы психики



Использовать современные методы (КПТ, коучинг, арт-терапию и др.)



Работать с реальными клиентами и получать супервизию опытных наставников



Обмениваться опытом с коллегами в живом профессиональном сообществе



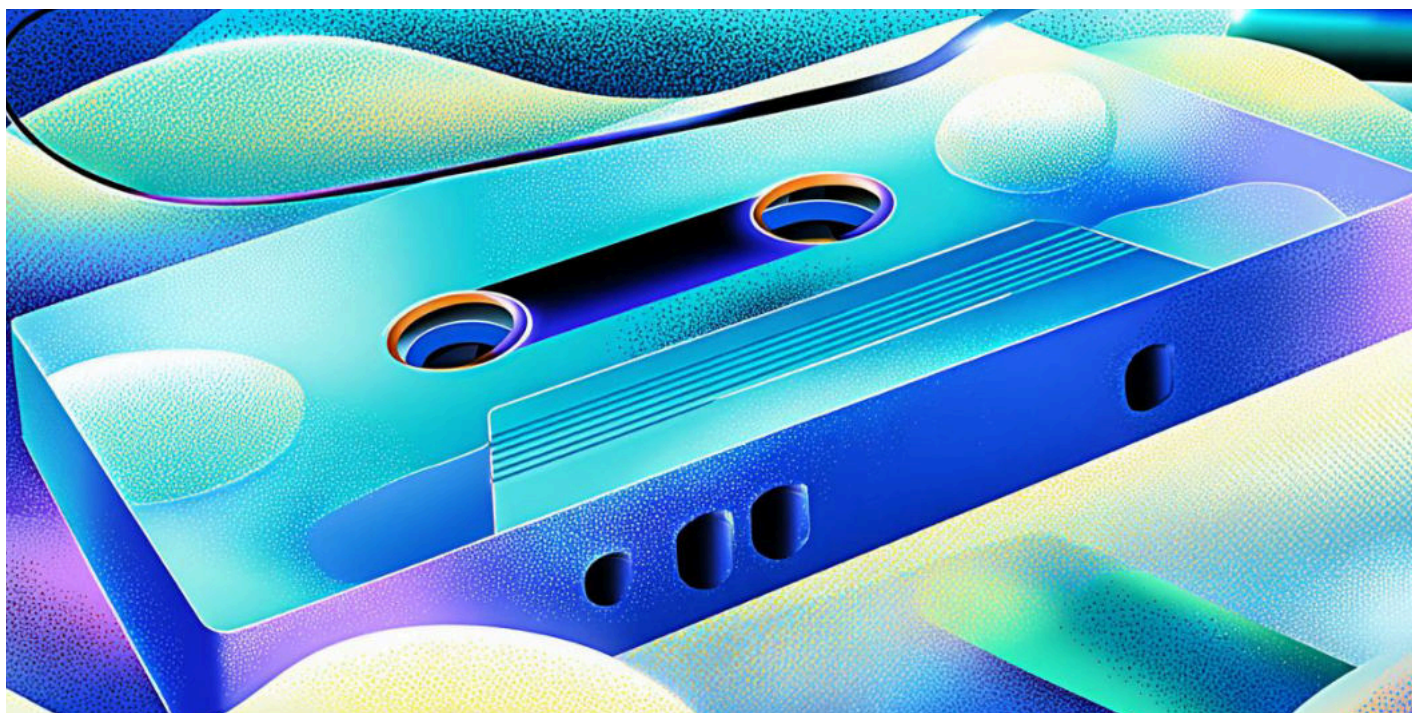
Чувствовать уверенность в профессии, которая всегда будет нужна

ИИ может помогать. Но заменить психолога он не сможет никогда. Станьте таким психологом вместе со Smart.

Тема номера

ОСЕНЬ ВРЕМЯ ПЕРЕХОДА

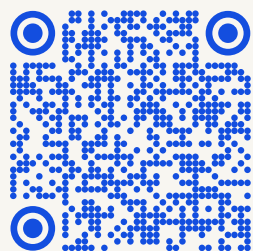
В переходный период межсезонья очень важно позаботиться о своём психологическом состоянии. Самоподдержка и ресурсирование — залог успешного перехода в новое время года. В сентябрьском выпуске наши эксперты подготовили для вас несколько интересных ресурсных практик, которые помогут себя поддержать.



ВСТРЕЧАЙТЕ НОВОВВЕДЕНИЕ ЭТОГО ВЫПУСКА:

QR-коды с аудиоформатами техник,
записанные экспертами Smart.

Практика Успокоения

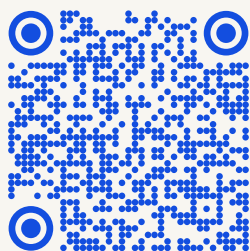


Послушай

Василий Легостаев,
клинический психолог,
КПТ-терапевт, гипнолог

Практика успокоения. Позволяет
обрести равновесие в разных
ситуациях.

Упражнение «Маяк»



Послушай

Таисия Потевская,
интегративный психолог,
смыслоориентированный терапевт

Упражнение «Маяк» из сборника упражнений
для проведения тренинга по профилактике
и преодолению синдрома профессионального
выгорания под ред. Н. А. Разнежиной,
И. А. Шишкиной. Упражнение-медитация
для снятия эмоционального напряжения.

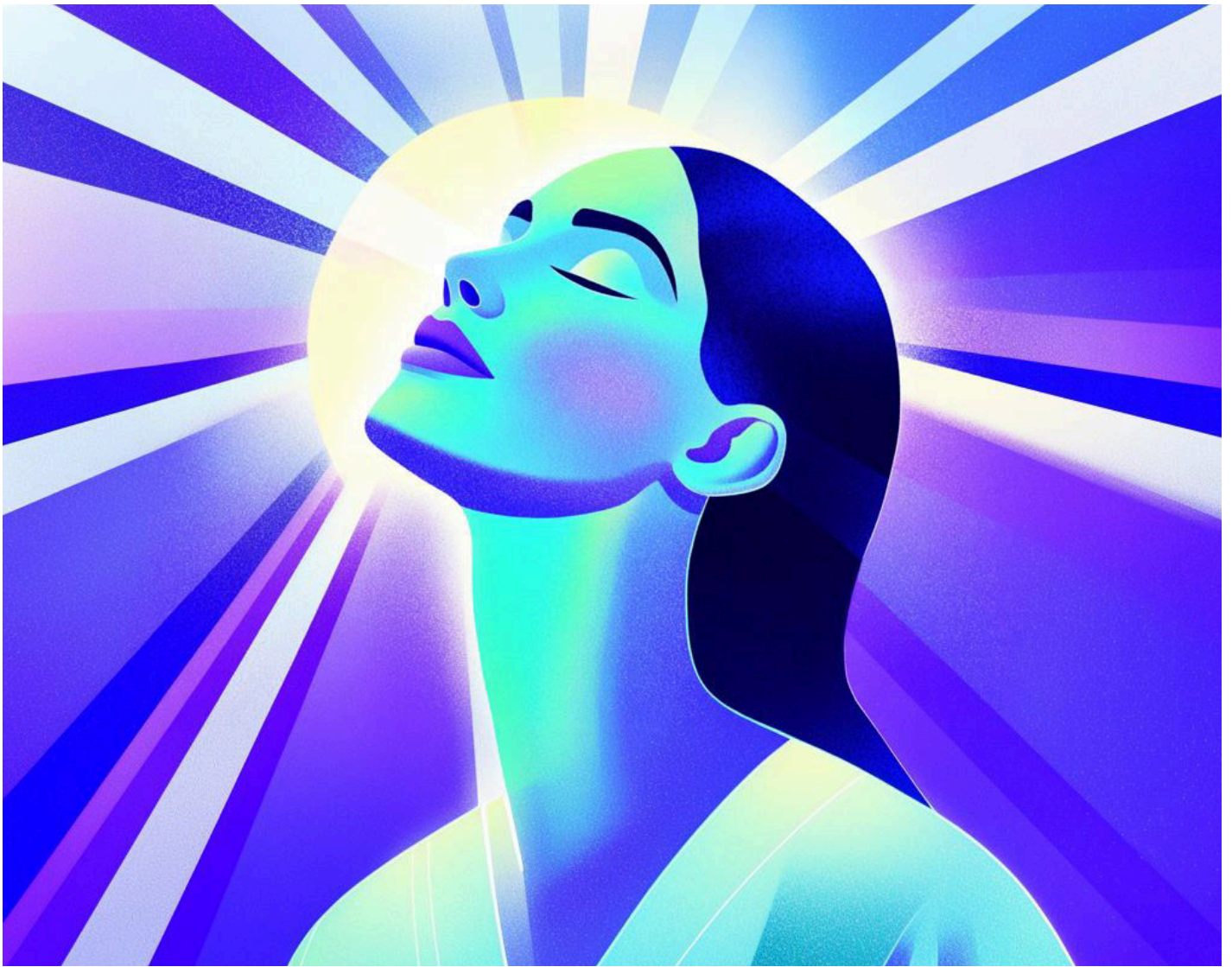
Медитативная Практика



Послушай

Евгения Асеева,
кризисный, аналитический
психолог

Медитативная практика
«Облака убеждений». Помогает
успокоиться и справиться
с деструктивными мыслями.



Техника «Заземление»

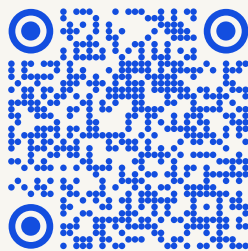


Послушай

Анна Завертяева,
клинический психолог

Техника «Заземление»: переключение внимания на ощущения и возвращение в тело.

Ресурсная техника



Послушай

Олеся Легостаева,
КПТ-психолог, гипнотерапевт

Ресурсная техника позитивных убеждений о себе. Позволяет почувствовать опору внутри себя, создать состояние умиротворения и баланса.

Практика «День, когда тебе никуда не надо»



Послушай

Ксения Соляник,
полимодалый психолог

Практика «День, когда тебе никуда не надо». Пятиминутный выходной, который позволит вам наполниться силами и энергией.



РЕСУРСНЫЕ ПРАКТИКИ ОСЕНИ

Вероника Симонова

Психолог-консультант,
психолог-сексолог,
полимодалный супервизор,
сертифицированный
специалист ЭОТ

Техника «Цветы в теле»

Упражнение из ЭОТ (эмоционально-образной терапии), разработанное
Н. Д. Линде

Представьте себе, что в каждой из частей вашего тела, на которую вы обращаете внимание, расцветает какой-нибудь цветок. Просмотрите всё ваше тело с головы до ног. Просмотрите всё тело в целом. Какие цветы распускаются в тех или иных частях, как тело выглядит целиком? Ощутите аромат цветов, попробуйте понять, какие чувства и энергию они вам дают.

Обратите внимание на проблемные зоны. Как всегда, в тех местах, где вы испытываете физическое или психологическое неблагополучие, образы будут неприятными или негармоничными. В таких случаях воображение рисует либо слишком

яркие, мясистые цветы с резким ароматом, либо образы сорной травы, сухих, безжизненных цветов, либо колючих растений типа кактусов, либо там «никак ничего не вырастает» и т. д. Как всегда, можно «поговорить» с образами цветов, узнать об их скрытых смыслах и чувствах, а потом решить манифестируемую ими проблему. Но можно и мягко изменить цветы к лучшему.

Только не вырывайте ничего из своего тела насильно! Можно попытаться модифицировать цветы постепенно, проявляя к ним добрые чувства, заботясь о них. А можно вежливо и аккуратно заменить «не те» цветы на нужные. Но всегда ориентируйтесь только на собственное самочувствие, а не на шаблоны внешней красоты или стереотипы престижа. Например, одной участнице группы понадобилось вырастить у себя под ногами простой лук, а не цветы, для того чтобы ощутить свои ноги тёплыми, а это было для неё очень важно. Если же всё у вас благополучно, то просто посидите 10 минут молча, вдыхая нежный аромат цветов и наслаждаясь их красотой.

Техника «Поток воды в теле»

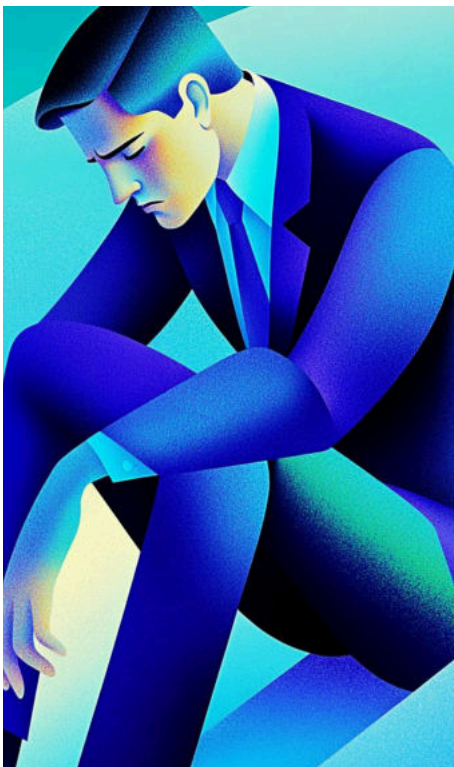
Выполнение этого упражнения может оказывать самостоятельный лечебный эффект, а также иметь диагностическое значение.

Представьте, что через ваше тело протекает поток воды с головы до ступней. Обратите внимание, где она течёт свободно, где не может пройти, где находятся блоки, не пропускающие воду. Вода может поступать через голову, а выходить через ноги или наоборот. Она может свободно циркулировать по телу. Наблюдайте, как это происходит спонтанно, не беспокойтесь, что вода может вся вытечь и ничего не останется. Сколько бы воды ни вытекало, откуда-то её будет поступать столько, сколько нужно. Вода может промывать органы тела и выносить из них наружу какую-то грязь, песок, камешки и т. д.

Можете мысленно поговорить с теми или иными блоками, которые не пропускают воду, что-то мягко сделать для их расслабления. Желательно, чтобы воображаемая вода могла легко протекать через тело, а вы будто превратились в живой поток. Упражнение выполняется, как всегда, 5–7 минут. В конце поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох, а с выдохом опускаем руки и открываем глаза. После обмена впечатлениями в группе обсуждается глубинный смысл этого упражнения. Его выполнение часто заканчивается терапевтическим сеансом с тем или иным членом группы. Но это может оказаться чисто «ресурсным» упражнением, после которого улучшается самочувствие и исчезают неприятные психосоматические симптомы, спонтанно решаются некоторые проблемы. Впрочем, то же самое можно сказать и обо всех других применяемых упражнениях.

Вопрос-ответ

ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ СЛУЧАЕТСЯ УПАДОК СИЛ?



Отвечает **Ирина Кузина** — практикующий психолог, специальный психолог, АСТ- и СFT-терапевт, преподаватель психологии, член АКПН и ОППЛ

Осенний упадок сил бывает связан с разными причинами:

- ❑ Переизбыток эмоций и событий летом — даже от позитивных впечатлений нужно отдыхать.
- ❑ Период активной работы в летние месяцы.
- ❑ Слишком высокие ожидания от лета, которые не оправдались, — не получилось реализовать всё запланированное.
- ❑ Чувствительность к погодным изменениям.
- ❑ Сезонное аффективное расстройство: у определённого процента людей осенью и зимой могут случаться приступы депрессивных состояний, которые корректируются схемой лечения и психотерапией.

В целом, осень можно назвать более «медленным» временем года (хотя у каждого человека всё индивидуально), требующим определённой перестройки.

После летних развлечений, избытка солнца, наслаждения природой нужно снова привыкать к большому количеству одежды, прохладе и дождям, откладывать любимые занятия до лучших времён или адаптировать их (например, осенью, конечно, можно кататься на велосипеде, но не всегда).

Есть люди, которые очень чутко реагируют на меньшее количество солнечного света, плохо переносят холод. Меняется и рацион питания: привычных летом овощей и фруктов может стать меньше. А чтобы выйти вечером на прогулку, нужно дополнительно настраиваться и одеваться (не как летом: надел футболку, шорты — и можно гулять).

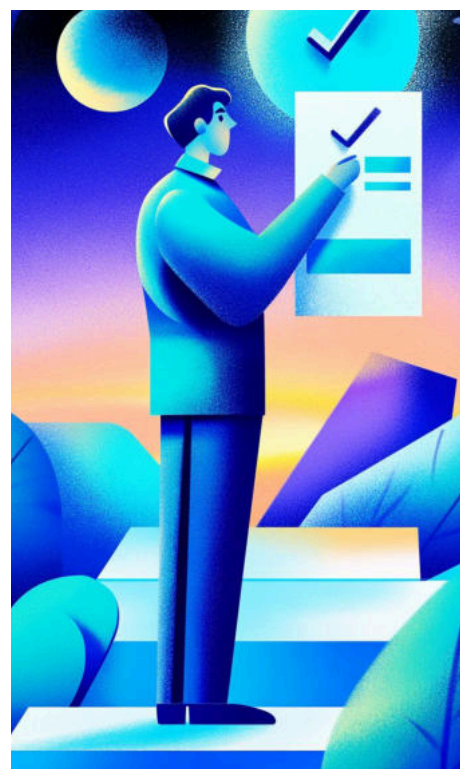
Наконец, у многих осень ассоциируется с началом учебного года. Если есть дети, то это всегда новые хлопоты: покупка учебников,

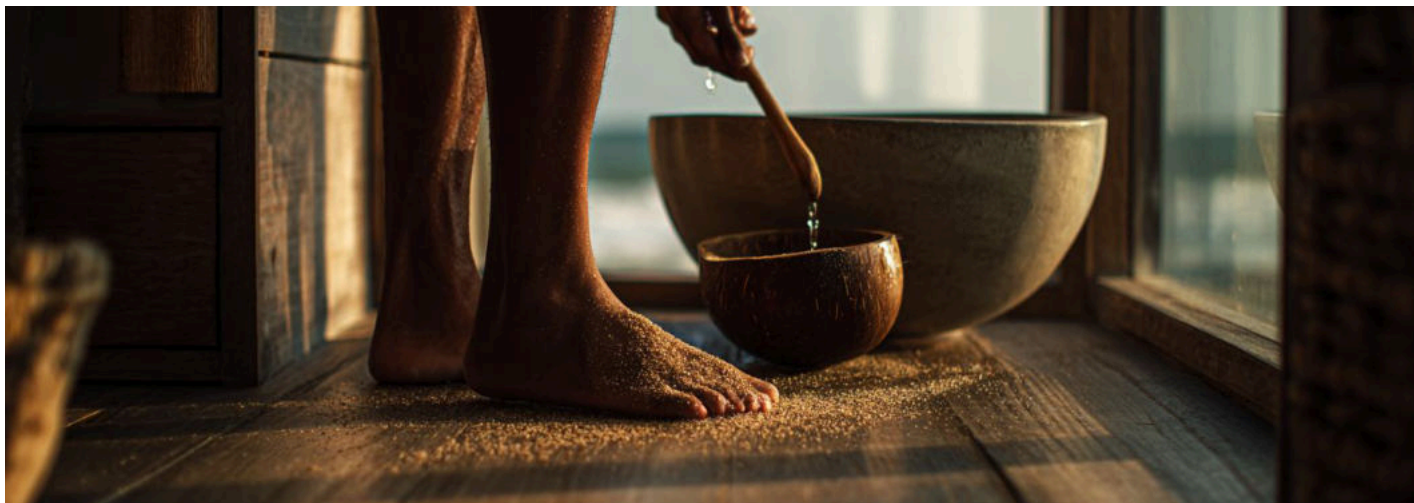
перестройка режима дня, включённость в процесс обучения ребёнка.

И по старой памяти лето ощущается как более счастливое и беззаботное время года, после которого начинается сентябрь, а с ним приходят и новые задачи, дела и рабочие/учебные периоды. Поэтому сезонность зависит как от индивидуального восприятия, так и от культурных привычек, многолетнего традиционного уклада жизни.

Что важно делать, если осенью вы ощущаете упадок сил

- ❑ Внимательнее отнестись к своему здоровью: сдать анализы, посетить врача, чтобы вовремя поймать дефициты и восполнить их.
- ❑ Постараться замедлиться и дать себе время на перестройку: возможно, вы слишком торопитесь, в то время как организм хочет передохнуть.
- ❑ Обратит внимание на количество и качество сна, рацион питания, физическую активность.
- ❑ Не забывать про занятия для радости, даже если они отличаются от летних.
- ❑ Набраться терпения: «осенний» режим обязательно наладится и стабилизируется.





КАК ТЕОРИЯ ОБРЯДОВ ПЕРЕХОДА МОЖЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

Ксения Соляник —
полимодалный психолог

Термин «обряды перехода» был впервые использован в одноимённой монографии Арнольда ван Геннепа «Les Rites de Passage», опубликованной на французском языке в 1909 году. В этой работе французский этнограф Арнольд ван Геннеп исследовал и описал церемонии, связанные с событиями календарного цикла и кризисами индивидуального жизненного цикла. Объединив эти две категории в одну, он дал им название «Обряды перехода»: рождение, достижение социальной зрелости, брак, отцовство, повышение общественного положения, профессиональная специализация, смерть. Обряд перехода представляет собой ритуальную церемонию, в ходе которой осуществляется переход индивида или группы в новую социальную категорию. Суть ритуальной

церемонии заключается в формальном закреплении нового социального статуса.

Геннеп пришёл к выводу, что обряды перехода подчиняются той же модели, что и обряды инициации, и «служат индивиду для перемещения из одного статуса в другой».

Такие переходы, как правило, выражаются в наборе определённых действий, осуществление которых необходимо для того, чтобы тот самый «переход» был совершён и был признан другими людьми как свершившийся факт, иначе само событие не является важным.

Полная схема обрядов
или ритуального цикла

01

Прелиминарный этап («отделение от прежнего мира»)

Отделение означает, что индивид отделяется от своего предыдущего статуса или социальной группы. Это одновременно прощание с прошлым и «очищение». Примеры: ребёнок покидает родительский дом, невеста покидает свою семью перед замужеством, покойник покидает мир живых.

Этот этап часто сопровождался особыми обрядами, включая прощальные церемонии, пострижение волос и снятие украшений.

02

Лиминарный этап («промежуточный период») — когда старого уже нет, а новое ещё не наступило

Второй этап характеризуется состоянием неопределённости и пограничности. Человек находится между двумя статусами, ни один из которых пока не присвоен окончательно.



Обряд завершения может включать празднование, признание нового положения и формальное принятие человека обществом. Примеры: свадьбы, инициации взрослых, посвящения в университетах, похороны и поминки.

Как пишет сам автор монографии, обрядовые действия не поддаются строгой классификации. Если лиминарный период растянут, то он может стать автономным: чтобы перейти из отрочества к помолвке, необходимо пройти серию обрядов, в результате которых помолвка станет завершением перехода. Поскольку для современного человека каждый из этапов является важным, то можно отдельно рассмотреть лиминарные обряды.

Чем это может быть полезно?

Это период испытания, обучения и подготовки к новому состоянию. Он сопровождается изоляцией, испытательными заданиями, мистическими практиками и специальными одеждами или украшениями, отличающими человека от остальных членов общества.

Геннеп был не единственным, кто изучал обряды жизненного цикла: можно вспомнить ещё английского и американского антрополога, который придумал специальный термин, характеризовавший лиминарные обряды, — «антиструктура» (anti-structure). Под ним подразумевается хаотичность, неоднозначность, парадоксальность, а также разрушение привычных социальных ролей и норм.

Символически этот этап можно изобразить в виде двери, за порогом которой — новая реальность.

03

Постлиминарный этап («включение в новый мир»)

Приобщение, принятие и интеграция нового приводит к возвращению в общество в новом статусе. Индивид принимает новые права и обязанности.

Сегодня мы живём в условиях постоянных и стремительных изменений, которые лишены чёткой структуры и последовательности. **Главная же идея Арнольда ван Геннепа в том, что в течение жизни человек постоянно преодолевает границы социальных статусов, переходя из одного в другой. Это кажется сейчас особенно актуальным: действительно, как адаптироваться к новой реальности, у которой свои законы?**

Раньше человека поддерживали традиционные ритуалы, помогавшие проходить важные этапы и сохранять связь с собой и окружающим миром. Сегодня подобного рода поддержка считается пережитком прошлого. Другой ключевой вопрос: «Как тогда справляться с таким ускоренным ритмом жизни?»

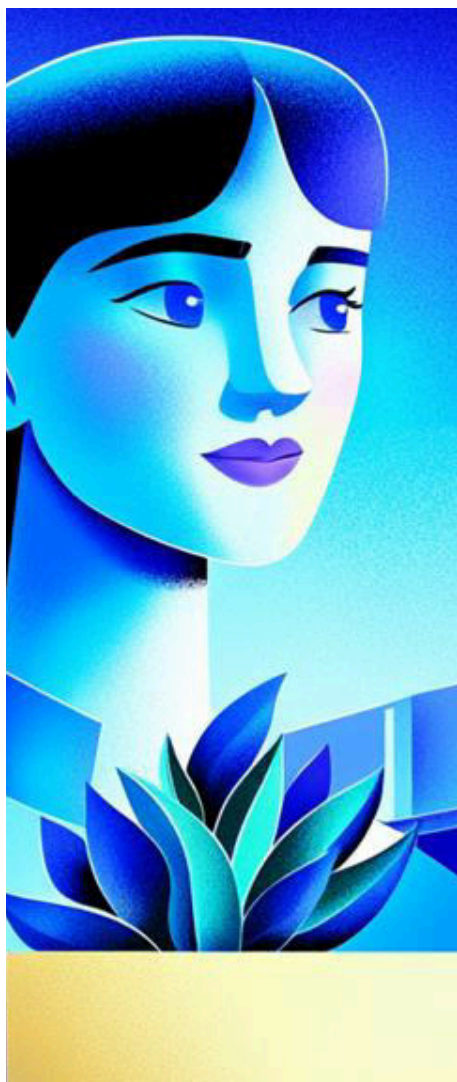
В этих условиях одним из способов справиться с тревогой, вызванной неопределённостью, может стать применение теории обрядов на практике. Рассмотрим наглядно некоторые примеры из жизни современного человека.



Окончание школы и поступление в университет

Окончание школы — важный момент в жизни каждого молодого человека. Это событие символизирует завершение детства и начало взрослой жизни. **Данный переход можно разделить на следующие фазы:**

- ▣ **Прелиминарная:** выпускники покидают школу, оставляя позади школьную среду и друзей.
- ▣ **Лиминарная:** абитуриенты сдают экзамены и готовятся к поступлению, находясь в состоянии неопределённости.
- ▣ **Постлиминарная:** сначала это посвящение в студенты, а затем интеграция в новую академическую среду.



Переезд в другой город или страну

Переезд — это ещё один типичный переход, который требует значительных усилий и адаптации. Здесь также можно выделить три фазы:

- ▣ **Прелиминарная:** празднование в честь переезда; человек оставляет свой родной город или страну, разрывая связи с друзьями и семьёй.
- ▣ **Лиминарная:** человек может решать визовые вопросы, ждать решения посольства; при переезде находится в состоянии неопределённости, сталкиваясь с незнакомым языком, культурой и обычаями.
- ▣ **Постлиминарная:** постепенно человек начинает интегрироваться в новую среду, заводит новые знакомства и осваивается на новом месте.



Изменения семейного статуса

Изменения семейного статуса, такие как вступление в брак или развод, также относятся к важным переходам.

- ▣ **Прелиминарная:** девичники и мальчишники как завершение предыдущего этапа.
- ▣ **Лиминарная:** период между предложением и самой свадьбой; пребывание в статусе невесты и жениха; подготовка к свадьбе.
- ▣ **Постлиминарная:** свадьба и медовый месяц.



Понимание, что существуют этапы перехода, помогает перенаправить фокус внимания с тревоги в настоящем моменте на наблюдение происходящего. Основой такого наблюдения является осознанность, на которую часто не остаётся времени, особенно в период таких значимых событий, как поступление в вуз, свадьба, развод, переезд и другие. Принятие неопределённости как нормального и нужного этапа снижает тревожность и напряжение, вызванные изменениями, которые раньше воспринимались, скорее, как угроза привычному порядку. Для этого на каждом этапе будет полезно подробно написать о своих мыслях: «Что именно в новом меня пугает?» Затем ещё раз вспомнить, на каком этапе вы находитесь и какая у него цель.

Кроме того, сам переход можно оформить психологическими ритуалами, но не теми племенными таинствами, которые были «обыденностью» много веков назад, а маленькими личными ритуалами или символическими действиями, цель которых — помочь прожить завершение одного этапа и подготовиться к началу нового.

Это может быть прощальное письмо, адресованное бывшему супругу, или еженедельное наклеивание красивых картинок с надписями о желаниях на холодильник. Здесь всё будет зависеть от продолжительности и стадии перехода.

Теория обрядов перехода может применяться и в более широком контексте, так или иначе связанном с переменами. Один из таких естественных переходов — смена сезона.

В межсезонье мы часто ощущаем упадок сил, тревогу, неясность. Простые ритуалы помогают осознать, прожить и встроить этот переход, вместо того чтобы просто «перетерпеть» его. Ниже — как может выглядеть такой обрядовый цикл для перехода к осени.

01

Прелиминарный: осознание того, что лето закончилось, прощание с привычной средой.

Возможные мысли

- ☑ Мне будет не хватать лета.
- ☑ Я боюсь, что растеряла навыки и мне будет тяжело включиться в работу.
- ☑ Что, если я не справлюсь?
- ☑ Опять рутина, усталость, перегруз.

Цель этапа

Попрощаться с сезоном.

Инструменты

- ☑ Письмо себе в будущее (описать мысли, чувства).
- ☑ Провести «прощальный ритуал» — выбрать день, чтобы подвести итоги лета (записать, что было важным, яркого, чему вы научились).
- ☑ Создать фотоальбом или видеоролик с летними кадрами (как способ зафиксировать пройденное).
- ☑ Собрать «переходный букет» — травы, листья, символизирующие убывание.

02

Лиминарный: последние дни лета — время неопределённости, поскольку отдых уже закончился и пора готовиться к новому сезону, но осень ещё не наступила. Этот этап характеризуется напряжением.

Возможные мысли

- ❑ Я не знаю, чего ожидать.
- ❑ А вдруг всё изменилось (на работе, на учёбе), пока я отдыхала.
- ❑ Ничего не хочется.

Цель этапа

Настроиться на новый ритм, не спешить, переварить переход.

Инструменты

- ❑ Создать дневник ожиданий и страхов, в котором каждый день отмечается шаг к новому.
- ❑ Создать коллаж желаемого будущего.
- ❑ Посвятить себя в новую среду (посетить студентам университет заранее или собраться с коллегами по работе).
- ❑ Выбрать осенний «талисман» перехода (как символ поддержки).

03

Постлиминарный: осень уже пришла. Появляется структура, планирование, необходимость внутренней опоры.

Возможные мысли

- ❑ Пока не чувствую себя полностью своим.
- ❑ Я думал(-а) будет по-другому.
- ❑ Я хочу домой.
- ❑ Скучаю по лету.

Цель этапа

Адаптация к другой реальности и закрепление новой роли.

Инструменты

- ❑ Мероприятия по знакомству (посетить посвящение в студенты; договориться с коллегами о встрече).
- ❑ Создание пространства так, чтобы оно отражало актуальные цели (оформление рабочего кабинета; покупка новой канцелярии; создание уюта дома: плед, свеча, книги).
- ❑ Ритуал постановки целей (написать список целей на учебный год и «запечатать» их, для того чтобы открыть через год).
- ❑ Составить «положительный» список (описать всё, что понравилось, включая мелочи).
- ❑ Надстройка: просмотр осенних фильмов и чтение осенних книг.

Этот пример показывает, как теория Арнольда ван Геннепа может помочь молодым людям осознать важность данного периода и подготовиться к нему соответствующим образом.

ЭКСКЛЮЗИВ



ГИПНОТИЗИРУЮЩЕЕ ИНТЕРВЬЮ



Евгения Леонидовна
Яковлева

Дорогие читатели! В этом номере мы с большой радостью представляем вашему вниманию уникальный материал — большой разговор с удивительной личностью, которая согласилась дать интервью эксклюзивно для SmartScience.

Евгения Леонидовна Яковлева, доктор психологических наук, профессор, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования, преподаватель, практикующий эриксоновский гипноз более 30 лет. Вас ждёт интересный экскурс в психологию 1970-х, встречи с легендами психологии, история большой любви, а также факты, о которых было не принято говорить в советское время, и рассказ из первых уст о чудесном методе, который для многих даже сегодня является загадкой. Обещаем, что после этого интервью ваше отношение к слову «гипноз» больше не будет прежним. Долой мифы и легенды, здесь будут только научные факты и... щепотка волшебства.

Евгения Леонидовна, признаюсь честно, я очень ждала этого интервью. И я хочу поговорить не только об эриксоновском гипнозе, но и о вас как личности. Думаю, нашим читателям было бы очень интересно узнать про ваш путь в психологию и о том, какой была психология в те годы.

Хорошо. Тогда давайте начнём с самого начала — с кукол. В детстве я очень любила в них играть. Кукол было двенадцать, у каждой своё имя и характер. Одна была вредная, её звали Нина. Она была самой большой, крупной. Наверное, ей из-за этого и приписывалась вредность. А очень нежной и любимой была кукла Раечка. И у меня была потрясающая бабушка, в честь которой меня и называли. Она всем куклам шила наряды, тогда это считалось роскошью. Бабушка делала это великолепно! Представьте маленькое пальто с меховым воротничком и крохотными кармашками.

Меня это так трогало...

Так что началось всё с кукол и их характеров, а затем перешло на изучение людей. А ещё я всегда была любопытной и непоседливой. Помню историю с топором, которым папа колот дрова, а мне трогать не разрешал. Этот торчащий в пеньке топор не давал мне покоя. В один прекрасный день я решилась взять его в руки, замахнулась и... отрубила себе половину ногтя. И вот в этом была вся моя суть: если топор торчит из пенька, то как его не опробовать?

Во время учёбы в школе, в институте, а затем в аспирантуре топором в пеньке было всё, что не изучают остальные. Меня тянуло к новому и неизведанному. Один из примеров — мои исследования одарённости. В советской психологии тогда эта тема не поднималась, потому что считалось, что все люди равны, все одарены одинаково, нужно только развивать свои способности. Так что эта тема сразу же увлекла. Как впоследствии и гипноз, который в 1970-е почти нигде не упоминался. Ну чем не топор в пеньке?! Надо обязательно его изучить!

Вы, конечно же, знаете нашего прославленного исследователя мозга и основателя нейропсихологии Александра Романовича Лурию. В те времена он уже был доктором сразу двух наук — медицины и педагогики, потому что психологии как науки, где были самостоятельные учёные советы, ещё не было. Кроме того, он был практикующим хирургом, работал в Институте нейрохирургии АМН СССР им. Н. Н. Бурденко, в котором была лаборатория, куда нас, аспирантов, приводили.

То есть вы учились у Лурии?

Да, он у нас преподавал. И был гениален! Представляете, он мог исходя из поведения человека, его восприятия жизни определить повреждения мозга и даже выявить опухоль. В те времена ведь не было томографов. А Лурия всё видел и без них. И ещё он занимался гипнозом.

Неужели? Это удивительно!

Упоминаний об этом в нашей стране нет, потому что ему запретили это афишировать. Психология тогда была всецело подчинена идеологии партии и правительства. Зато в Германии и Америке в то же самое время была опубликована книга **Лурии** «Внутренний конфликт», поэтому на западе Лурию вспоминают прежде всего как исследователя гипноза. В России его книга впервые была издана лишь в 2002 году. Признаюсь, когда начинаешь её читать, то кроме скучных графиков, измерений, сравнительных анализов этих графиков и выводов ничего вычитать невозможно. Но **Милтон Эриксон** — основатель эриксоновского гипноза, о котором у нас пойдёт основной разговор, знал этот труд, опирался и ссылался на него, потому что он был экспериментальным и показывал работу мозга во время сеансов гипноза.

А ещё **Лурия** был первым, кто создал детектор лжи.



Невероятно. Об этом и правда никто не говорит... Кто ещё оказался вашим проводником на этом пути?

В 1990-е, когда я училась и работала в психологическом институте Российской академии образования (РАО), к нам стали приезжать по приглашению самые разные интересные люди. Мне посчастливилось присутствовать на встречах с **Вирджинией Сатир, Виктором Франклом, Карлом Роджерсом...**

Евгения Леонидовна, простите, у меня просто нет слов... Неужели вы видели воочию всех этих легендарных личностей...

И даже держалась за них. К сожалению, не сохранилось ни одной фотографии. Это было время, когда только-только начали разрешать иностранным экспертам приезжать в Россию. И Карла Роджерса к нам пригласил Алексей Михайлович Матюшкин — доктор психологических наук, профессор, академик Российской академии образования. Хотя сейчас это приписывается МГУ.

Но тогда всё проводилось в нашем институте. Вы не представляете, что тут началось! Люди приносили справки, ходатайства из Министерства образования, чтобы присутствовать на этом недельном семинаре, потому что Роджерс ограничил количество присутствующих до 25 человек. Он хотел, чтобы это был небольшой загородный интенсив. Но ему не разрешили выезжать за пределы Москвы, поэтому семинар проводился в нашем институте. Желающих попасть к нему было очень много! В результате втиснулось 44 человека. И благодаря Алексею Михайловичу среди счастливиц оказалась и я.

Мне запомнился интересный случай, произошедший на семинаре, и реакция Роджерса на него. Роджерс показывал свой метод на практике с теми, кто хотел проработать какие-то свои проблемы. Это делалось в круге. Он работал с переводчицей и ассистенткой. И вот, когда уже началась работа, в аудиторию вдруг ворвался мужчина с огромным арбузом, положил его на стол перед Роджерсом и начал просить его впустить, мол, я приехал издалека, возьмите меня, пожалуйста. Роджерс был в трансе и не понимал, что это за драматизм такой? Для него подобное вторжение было очень странным. Он сделал перерыв и вышел.

Этот семинар запомнился мне ещё и тем, как некоторые участники, вместо того чтобы слушать и пытаться понять метод Роджерса, старались достаточно напористо продемонстрировать свои собственные способности и подходы в работе. Роджерс не вступал с ними в полемику, а, наоборот, замолкал, выслушивал и продолжал свой рассказ с того же места как ни в чём не бывало.

Карл Роджерс был тем психологом, который дал мне ощущение, что со мной всё в порядке и я на правильном пути. Его подход — феноменологический. Он не расспрашивал, что было «до», его интересовало, что человек чувствует сейчас: «Когда вы мне это рассказали, какое чувство вы испытали?»

Когда вы испытали такое чувство, что вам захотелось сделать? А когда вы это делаете, что вы испытываете?» То есть он работал с феноменом, который возникает здесь и сейчас. Феномен проходит, мы расстаёмся, феномена нет. Это и называется феноменологической наукой — работать в настоящем моменте. И я стала тоже использовать это в своей практике. И когда кто-то говорил мне: «Женя, надо повзрослеть, ну что ты сохраняешь какие-то романтические отношения к миру?» — я понимала, что со мной всё нормально. Мне об этом сказал Карл Роджерс.

Алексей Михайлович Матюшкин открыл для нас многих интересных людей. В наш институт приезжали практикующие психологи из Америки, Англии, Франции. Приезжали Стивен Г. Гиллиген, Жан Беккио. С ним мы стали часто общаться. У нас был выездной семинар совместно с институтом Леонида Кроля, где мы с моим мужем, Михаилом Романовичем Гинзбургом, впервые услышали про Милтона Эриксона. А затем увидели, как работает гипноз на демонстрациях Стивена Г. Гиллигена, Жана Годэна, и оба влюбились в этот метод.

Евгения Леонидовна, вы с Михаилом Романовичем были не только супругами, но вместе изучали и развивали эриксоновский гипноз в России, преподавали и написали книгу об этом методе. Не могли бы вы рассказать историю вашего знакомства?

У нас с Михаилом Романовичем был счастливый брак, я бы сказала — идеальный. Но не первый, у каждого из нас до этого были другие отношения, где были рождены дети.

Впервые мы познакомились в аспирантуре психологического института РАО. Я поступила туда очень рано, в двадцать два года, и была самой юной аспиранткой. А Михаил Романович пришёл после армии. Его забрали на два года, несмотря на то что он поступил в аспирантуру.



И Миша, с его тонкой психикой и повышенной сверхчувствительностью, попал в условия, в которых он должен был выживать. В армии он научился быть стойким.

Дальше мы продолжали работать в одной лаборатории. И оба были людьми нестандартными, поэтому находили общий язык. Потом он сменил тему диссертации, перешёл в лабораторию к Эльконину и защитился там, а я осталась изучать психологию одарённости. На время мы забыли друг о друге. У него была своя семья, у меня своя. Каждый был занят своим делом. В начале 1990-х в Россию приехала Натали Роджерс, дочь Карла Роджерса, продолжающая его дело. На этом семинаре мы встретились с Мишей, и наши интересы снова сошлись. А потом в институте появились гранты, и мы вновь стали работать вместе. Оказалось, что мы оба находимся в состоянии расставания со своими парами. Сблизило нас то, что мы оба интересовались необычным. Вместе побывали на занятиях Гиллигена, Росси и других. И постепенно влюбились не только в эриксоновский гипноз, но и друг в друга.

Что для вас самое главное в любви?

Это определить словами невозможно, он становится твоей частью, происходит вращивание друг в друга. Может быть, поэтому наша пара производила впечатление. Но за нашими плечами был семейный опыт, дети. Его дети ко мне до сих пор относятся очень хорошо, пишут: «Любимая тётя Женечка». Мой сын также хорошо относился к мужу. Он его бесконечно уважал, но вначале были и ревность, и обида, которые позже переросли в благодарность.

Особенно, когда мы стали практиковать цигун, а затем и гипноз, мы выросли друг в друга. И я до сих пор не знаю, как я живу, говорю, что я делаю одна, потому что, когда Михаил Романович ушёл, у меня было ощущение, что мою переднюю часть отрубили и я стою только на позвоночнике, не вижу, не слышу, не понимаю, что происходит. Года полтора было такое состояние, но рядом со мной были замечательные люди: сын, внук, подруга... Надо было, чтобы рядом был живой, любящий человек. Полтора года я выживала. Потом поняла, что не умру, хотя очень хотелось. И тогда я решила обратиться к врачу, которая помогла мне выйти из кризиса и снова начать преподавать.

Евгения Леонидовна, соболезную вашей утрате. Какое счастье, что через вас живёт всё, что вы создали с Михаилом Романовичем. И у нас есть возможность соприкоснуться через вас с этими историями.

Евгения, я раньше не соглашалась на интервью, не позволяла ничего публиковать о себе. Отсутствие публикаций было моим принципом. Я не хотела, честно могу сказать, и не хочу оставлять след на земле. Я хочу уйти и не возвращаться. Я пыталась понять, почему всё-таки оставили меня, а не Михаила Романовича? Потому что, безусловно, он был более продвинутым, гениальным человеком. Он владел словом так, что я каждый раз целовала ему руку.

Вот он сидит и говорит: «Давай, рассказывай, что ты там хочешь». Я что-то формулирую, а он печатает. Спрашивает: «Подойдёт?» — «А-а-а, подойдёт! М-м-м!» У него нужные слова находились мгновенно. Он говорил: «А что ты хочешь? Это тысячелетие гонений, и люди могли развиваться только в мире слов, в мире идей — и всё». И я никак не могла понять, почему его? А потом поняла, что раз меня оставили и Милтона Эриксона лучше Михаила Романовича никто не понял, мне надо это принять и продолжать преподавать эриксоновский гипноз.

Евгения Леонидовна, вы — центр притяжения для многих людей. Пожалуйста, не останавливайтесь. И раскройте для нас, в чём же заключается секрет такого большого семейного счастья — священный грааль любви?

Именно священный. Господь меня нёс на руках всё это время. Вот точно так же он и соединил нас с Михаилом Романовичем. Каждый из нас был осторожен: не задеть, позволить этому чувству быть таким, какое оно есть. Отступать на четыре шага назад, чтобы остыть и не ранить. Нам было всегда безумно интересно. Если что-то интересно было мне, Миша присоединялся. Если было интересно ему, присоединялась я. Так было, например, с цигуном (ци — энергия, гун — действие). В Москву стал приезжать известный мастер Сюи Минтан. Нам позвонил наш приятель, артист и певец, и пригласил на занятие с ним. Я пошла, потому что Мише было интересно, и в результате мы вместе прошли все пять ступеней. А затем ездили в Шаолинь специально, чтобы ещё глубже освоить эти техники.





Давайте поговорим про ваш совместный путь в эриксоновский гипноз. Кто кого увлек этим методом?

Я узнала про приезд Жана Годэна и пригласила Михаила Романовича пойти вместе, поскольку знала, что он этим интересуется. Он откликнулся, и в самом начале ему не понравилось. Но поскольку я была важным для него человеком, то уговорила досидеть до конца семинара. И, как ни странно, он вдруг ощутил магию этого необыкновенного состояния, когда подключаются внутренние ресурсы, о которых ты забыл или даже не подозревал. И они дают тебе новые силы и энергию. В результате он влюбился в гипноз, и Жан Годэн пригласил его во Францию, в свой институт эриксоновского гипноза. И мы поехали вместе. Так всё и началось.

Каково это было — заниматься тем, что было запрещено и даже порицаемо? Сталкивались ли вы с сопротивлением и критикой в свой адрес?

Скорее, не запрещено, а не принято, так как для этого не было научного обоснования. А так как обращение к внутреннему миру человека всегда субъективно, то неизбежна критика в областях, связанных с изучением этой сложной материи. Но поскольку мне человек был интересен чуть ли не с колыбели, то я не видела для себя иного пути. Хотя долгое время это увлечение ставилось мне в вину: «Женя, надо повзрослеть и заняться чем-то серьезным, нельзя же быть такой наивной». И здесь очень помогло знакомство с Карлом Роджерсом, когда я поняла, что со мной всё в порядке и перестала реагировать на какую-либо критику.





Расскажите, пожалуйста, про Милтона Эриксона — основателя метода. Чем он вас заворожил тогда?

Милтона Эриксона в Америке называли человеком столетия. И история его жизни не менее удивительна, чем он сам. Он родился в 1901 году и прожил до 1980 года, то есть более 70 лет. Наверняка многие знают, что в детстве он перенёс полиомиелит. В то время не было тех лекарств, которые помогают сейчас справляться с этой болезнью. От неё либо сразу умирали, либо оставались инвалидами на всю оставшуюся жизнь. Если где-то появлялся заболевший, родители хватали своих детей и увозили в глухие деревни, чтобы спасти. Полиомиелитом болели именно дети, причём до 12–14 лет, до выработки половых гормонов, которые убивают этот вирус. Эриксон же заболел в 17, что было совершенно нетипично.

Он родился в фермерской семье. Его предки были выходцами из Швеции, отсюда фамилия Эриксон. Сначала они были шахтёрами, потом купили ферму. Когда Милтон заболел, врачи сказали, что он не выживет. Три дня он был без сознания, а когда очнулся, то оказался полностью парализован. Родители работали, часть детей помогала по хозяйству, кто-то уезжал в школу, а с ним оставалась лишь годовалая сестрёнка, которая только училась ходить. К нему она не подползала, потому что он ничего не мог — полный паралич всего тела. Даже еда усваивалась частично. Читать, играть он не мог, радио и телевидения в то время не было. Единственное, что ему было доступно, — наблюдать за сестрой.

Он наблюдал, как она хватается за край постели, стула, поднимается, перехватывает ручками, потом переставляет ноги. Если руку убирает, шлёпается, значит, учится ходить руками. Это было его первое умозаключение. И он стал мысленно повторять за сестрёнкой: представлял, как подниматься, подтягиваться, переставлять ноги, как шлёпаться,

как опять подняться. Единственное развлечение. И в какой-то момент заметил, что его кресло качнулось. Сестрёнка не подползала, никто не заходил в это время. «Что я делал? Я повторял движения за сестрой». Он всегда был необыкновенным человеком — думающим, экспериментирующим. Он снова стал повторять, и кресло снова качнулось. И тогда он весь день стал усиленно вспоминать все движения, которые умел делать раньше: ходить, плавать, есть, пить, копать картошку, доить корову, скакать на лошади. Всё, что только мог вспомнить. И через некоторое время заметил, что пальцы ног стали двигаться.

За год он встал на ноги и начал обслуживать себя сам. Сам одевался, сам ел. А затем попросил родителей отвезти его туда, где берёт начало река Миссисипи, где она ещё маленькая речушка, и нанять лодку. Родители были в ужасе. Но он сказал, что если они его действительно любят, то сделают это. И поскольку вопреки всем прогнозам врачей Милтон встал на ноги и выжил, они выполнили его желание. Он взял с собой один доллар, поставил себя в невыносимые условия выживания, попросил оттолкнуть лодку и стал спускаться вниз по течению, преодолевая препятствия и пороги. Где-то пытался грести вёслами, как мог.

Вдоль реки было много поселений, и на протяжении сплава Эриксону помогали разные люди — устраивали его на ночлег, кормили, поили. А он с ними разговаривал. И за время этих разговоров он сформировал особый язык — простой, но многоуровневый, который затем лёг в основу его гипноза. Что значит многоуровневый? Например, если я попрошу припомнить что-нибудь приятное, каждый припомнит что-то своё. Это позволяет людям чувствовать себя свободно: мне ничего не навязывают, я могу припоминать всё что угодно. Простой многоуровневый язык позволяет человеку достичь его собственных скрытых ресурсов и возможностей, о которых он даже не подозревал.

Эриксон не только спустился по Миссисипи до самого океана, но и поднялся обратно уже на вёслах. Это путешествие заняло примерно четыре месяца. И когда он вернулся, то был практически здоров. Только прихрамывал на одну ногу, так и ходил с палочкой до конца дней. У него было две жены, восемь детей, двое из которых пошли по его стопам, и множество учеников. А в 42 года он вновь заболел полиомиелитом. И уже после этого начал пользоваться инвалидным креслом.

Он обучил свою жену методам транса, и она помогала ему каждое утро войти в рабочее состояние. Гипноз или транс для него были одним и тем же — особым состоянием, когда внутри всё внимание собирается на чём-либо. Он практиковал до самых последних дней, а умер, когда ему было 79 лет. Представляете? То есть он пользовался всеми своими техниками. Это говорит о том, что они действительно работают.

К слову говоря, техники Эриксона сохранились только благодаря Эрнесту Росси, который был его ближайшим учеником. Сам Эриксон не любил писать. Он любил делать, действовать. А Росси записывал его сеансы. Они вместе их обсуждали, публиковали книги и статьи. Благодаря ему всё богатство эриксоновского наследия, его практики было зафиксировано. Хотя, конечно, у Эриксона есть и научные публикации, но они все в виде статей. Михаил Романович в своё время разыскал их и перевёл.

Действительно удивительная история. Получается, Эриксон исцелился силой мысли?

Логическое сознание говорит нам: это я могу, а это не могу. Тогда как бессознательное не ведаёт ничего об этих границах. Недавно один мой клиент сказал: «Евгения Леонидовна, но это же правда — всё в нашей голове». Боже мой, понадобилось всего три года для того, чтобы человек сказал сам себе, что всё в голове. Я была счастлива. И даже когда сейчас говорю об этом, у меня мурашки. Наконец человек открыл в себе эту способность самовлияния. Не чьего-то влияния, а влияния на себя самого. Техники Эриксона на самом деле очень простые, но достаточно, как вам сказать, тонкие, изящные. Чтобы все эти тонкости использовать, надо всё-таки пройти обучение.

Евгения Леонидовна, мы не можем с вами не затронуть тему недоверия и даже страха, который люди испытывают, когда слышат слово «гипноз». «Сейчас мне что-то внушат, сейчас меня зомбируют». У многих гипноз ассоциируется с цыганами. И даже среди наших коллег есть те, кто не доверяет методу.

Это говорит многое о науке, которая существует сейчас. Люди начинают что-то додумывать бездоказательно.



И в результате не понимают, что такое эриксоновский подход. Само слово «гипноз» гипнотизирует людей. Это означает, что высшее образование должно давать понимание, как работает человеческая психика — отражая окружающую действительность. Стимулы приходят извне, а мы их воспринимаем и каким-то образом действуем в ответ. И вот это действие в ответ и есть отражение. И в психике уже давным-давно выделили сознание и бессознательное. Сознание — это те знания, которые мы контролируем и осознанно можем использовать. А бессознательное — это те действия, которые мы совершаем автоматически, не думая, почему мы их совершаем. У нас вырабатываются установки на то, чтобы действовать определённым образом. Очень важно, чтобы люди понимали, что они сами владеют магией гипноза, что те автоматические установки, которые у них есть, работают помимо их сознания. Когда ты направляешь сознание на то, что сделал автоматически, ты овладеваешь этим автоматизмом и внутри тебя появляется больше свободы.

Что такое установка? Это убеждённость человека в чём-либо. Возьмём для примера шаманов, использующих трансовые состояния в своих практиках. У них есть установка, что они могут заставить человека делать всё, что они захотят. Но эта же установка есть не только у шаманов, но и у людей, которые в них верят. Шаман говорит человеку: «Ты выдра, принеси мне рыбу». Человек прыгает в воду и в зубах приносит рыбу. Почему? Две установки совпали. Установка шамана — он делает это убедительно. И установка самого человека, который в это верит.

Другой пример, который я люблю приводить, когда читаю лекции. Племянница очень известного человека в своё время вышла замуж за афроамериканца и уехала в Африку. А тут начались 1990-е годы. Она решила вернуться, посмотреть, как теперь в России. Вернулась. Тут же журналисты на неё накидываются, расспрашивают.

И конечно, никто не может обойти вопрос о том, что в Африке есть такие шаманы, которые могут сделать всё и даже привести к смерти. Она говорит, да, есть шаманы необыкновенной силы. Например, человек украл у кого-то рубашку, принёс домой, жена её постирала, ребёнок пошёл и продал эту рубашку, кто-то её купил. А тот, у кого украли рубашку, пошёл и пожаловался шаману. Шаман сказал, что накажет этого человека. И вся цепочка людей погибает. Кто украл, кто стирал, кто продал и кто купил. Необыкновенной силы шаманы! И добавляет, что белые в эту ерунду не верят.

Вот так! Нет установки у белых во вселили африканских шаманов и всё — не работает.

Поэтому представления о гипнозе, которые нам преподносили всю жизнь, как о магическом влиянии другого человека, будь он цыган, или шаман, или эстрадный гипнотизёр, — это архаизм. И доказательная база тоже давно наработана, если, конечно, задаться целью и её изучить.

То есть нельзя повлиять на того, кто сам этого не хочет?

Безусловно. В этом и состоит установка. Мы держимся за те установки, которые у нас есть, потому что они дают внутреннюю устойчивость. То есть мы не колеблемся. Много внутри нас одного, второго, третьего, а установка заставляет нас как бы стабилизироваться, даёт ощущение уверенности. Люди часто держатся за неправильную установку. Потому что, когда тебе говорят, что гипноз — это нормально, что это просто одна из техник, которую ты можешь использовать, это пугает: «Боже мой! Она на меня повлияет». Старые установки начинают колебаться, а человек старается держаться за привычное. Но я хочу сказать, что, если люди получают диплом психолога, они должны понимать, как работают установки.





В психологии есть направления, такие как, например, поведенческая психология, которые говорят, что существование бессознательного не доказано, поэтому ненаучно. Есть только то, что можно измерить и увидеть, например наше поведение: стимул — реакция. Что вы можете об этом сказать?

Если сознание занимается интеллектом, то бессознательное — чувствами. Транс или гипноз — это эмоциональные состояния, не интеллектуальные. Долгие годы люди не могли изучать состояние, потому что оно действительно трудно фиксируется чем-либо. Сейчас, когда у нас есть томографы, когда у нас есть электроды различной сложности, люди это делают. И Наталья Бехтерева в институте Бехтерева в Петербурге давно это уже доказала. Её работы были полузапрещёнными, к ним относились очень небрежно. И ей позволяли это делать только благодаря имени её отца. Примерно так. Потом она наработала своё собственное имя, но всё равно мы ничего не знаем об этом. А уже давно всё доказательно. Но установка, что это плохо, ненаучно, запущена и продолжает работать. Люди боятся и не понимают, как к этому подступиться, лишь потому, что нет знаний. В этой области они плохо образованы. Недавно одна моя ученица провела ряд исследований в своём институте вместе со своими студентами, где они сопоставляли состояние транса и работу мозга, снимали показатели работы мозга. Это не новая работа — берите американские работы, следите за ними. Но она это сделала, и эту работу приняли в печать. Скоро она должна появиться.

Как же по-научному объясняется магия гипноза?

Если по-научному, то нам стоит вспомнить, что у мозга есть своя функция. Это функция — целеполагание, он ставит цели.

А всё остальное — мышление, память, внимание, восприятие — это инструменты, с помощью которых мозг достигает своей цели. Вот самая простая вещь. У нас есть потребности человека для выживания: есть, пить, пользоваться туалетом и прочее. Оказывается, это тоже целевое поведение.

Мы хотим есть. Сначала можем потерпеть. Потом мы говорим: «Ну ладно, у меня тут есть сухарики, попью чай». К вечеру начинает болеть живот. А вечером, когда мы подходим к холодильнику, то хватаем пищу двумя руками. Мало кто будет есть какую-то диетическую еду. Потому что есть потребность, она стала целью. Но это цель выживания, естественная. Так что удовлетворение потребностей — это тоже целеполагание, но выживания. Поэтому люди, любящие заниматься только интеллектом, говорят, что это не цели, а цели выживания. Другие цели — социальные: где работать, с кем работать, с кем общаться, сколько зарабатывать, куда ехать и прочее. Их тоже ставит сознание. А бессознательное является автоматическим инструментом для выполнения этих целей. Мы начинаем раздумывать, думать, искать решения. Предположим, я сижу на совещании и думаю: «Надо бы съездить в Италию. Этот год необыкновенный — юбилейный. Индальгенции всем дают, надо это спланировать». Предположим, в этот момент председатель спрашивает: «Евгения Леонидовна, что вы думаете по этому поводу?» «А, да, вот это», — я начинаю что-то говорить. Всё, ответила своё. И опять у меня мысли куда-то плывут. Опять мой мозг начинает обдумывать цель: как попасть в этот год индальгенции в Рим?

Мозг точно так же, как тело, устроен из разных частей. Есть слуховые зоны, моторные зоны, зрительные зоны, есть контролирующие зоны, есть зрительные... Есть зеркальные нейроны, есть теломеры. Представляете, сколько там всего? И те, кто занимается мозгом, забывают, что он — такая же целостность, как и весь человек. Не будут работать



лёгкие — будет работать их замечательный мозг? Будет? — Нет. Не будет работать сердце — будут работать лёгкие и мозг? Нет. Нет ничего более важного — это первое, это второе, это третье. Всё одинаково важно. И в зависимости от установок, которые у нас есть, мы начинаем что-то превозносить, ставить во главу всей иерархии своих знаний. И вот мозг, интеллект как бы выше всего. Да ничего подобного. Стоит какой-то части начать отказывать, как появляется одна цель. Как вылечить это? Как добиться здоровья? К кому обращаться? Начинаем обзванивать. То есть мозг начинает искать, осуществляет поиск для того, чтобы достичь этой цели, организует нашу деятельность. И откуда-то всплывает чья-то фамилия. «А, вот надо позвонить туда, там наверняка это бывает». Для этого подключается наше бессознательное. Транс — это помощь, связь между сознанием и бессознательным. И эту помощь мы получаем тогда, когда есть цель. Только цель определяет, что будет приходить из бессознательного.

Евгения Леонидовна, можно ли сказать, что в самом базовом упрощении то, что делала Елена Блиновская на своих марафонах, несло в себе эту же мысль?

Абсолютно точно. Блиновская далеко не глупая женщина и проходила обучение эриксоновскому гипнозу. Она поняла, что человек хочет чего-то исключительно для себя самого. У него такая установка. Мало кто ставит альтруистические цели. Я хочу этого, а потом, после меня, хоть трава не расти. Это грубо, но это так. И она это выделила. Ребята, хотите? Да, давайте, желайте, мечтайте! Только многие слышали исключительно эту первую часть «загадывайте», но есть ещё и вторая, где к цели подключается действие. Человек не просто загадывает желание, он начинает делать что-то для его исполнения, а бессознательное в это время подсказывает лучшие пути и возможности. У неё тоже есть эти слова, но все зафиксировались только на одном — правильно отправить желание во Вселенную.

**Евгения Леонидовна,
что для вас гипноз?**

Это мой способ жизни. А жизнь, на самом-то деле, — это волшебство. Когда я говорю, что меня Господь пронёс на своих руках, это действительно так. Рядом всегда были люди, которые приносили в мою жизнь именно то, что я хотела, раскрывали мне психологию.

Не могу не отметить, как вы потрясающе выглядите и сколько у вас энергии! Преподавание энергозатратно, а вы и в конце дневного интенсива не выглядите уставшей. Это тоже благодаря гипнозу?

И гипнозу, и энергетическим техникам цигун, которые я практикую ежедневно. Утром заряжаюсь — и хватает на весь день. Иногда, в особенно трудозатратные дни, я могу в перерыве проделать эти упражнения трансово, «про себя». И это работает также интенсивно, как и на физическом уровне. Очень часто ко мне обращаются клиенты с тревогой. Они говорят, что ощущают, будто что-то упустили, куда-то не успели. Время проходит, а они так ничего и не достигли. На самом деле, это тоже про нехватку энергии! Когда мы начинаем практиковать любые энергетические техники, даже обычную зарядку, всё удивительным образом как бы само собой расставляется в нашей жизни на правильные места. Потому что нет ни одного периода в жизни, который был бы напрасным. Всё, что кажется неудовлетворительным, вовремя не сделанным, — это просто этапы жизни, которые, как ручейки, стекают в одно течение реки жизни и становятся нашими ресурсами. Они трансформируются и превращаются в нашу мудрость, глубинное спокойствие и понимание, что всё приходит вовремя, когда мы готовы и когда обстоятельства готовы работать на нас.

Спасибо вам большое за интереснейший разговор. Будет ли у вас какое-то напутствие для наших читателей?

Желаю вам того, что важно для меня самой и ведёт по жизни, — любить и быть любимыми. Будьте счастливы. Откройте в себе тот мир, который является божественным миром радости. Помните, что Христос сказал, что люди рождены для радости, всё остальное — суета.

Интервьюер Евгения Асеева



В своём Telegram-канале Евгения Леонидовна делится техниками эриксоновского гипноза, а также отвечает на вопросы подписчиков. Там же вы сможете найти медитации, основанные на техниках эриксоновского гипноза. Подписывайтесь, чтобы попробовать их на себе и не пропустить информацию о новом наборе на обучение:

Telegram-канал

https://t.me/Yakovleva_Evgeniya



Подарки от Евгении Леонидовны для читателей SmartScience

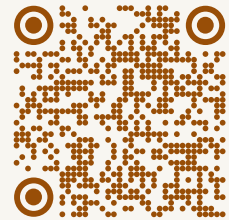
Ссылки на диссертации Евгении Леонидовны Яковлевой и Михаила Романовича Гинзбурга:

 Ссылка

 Ссылка



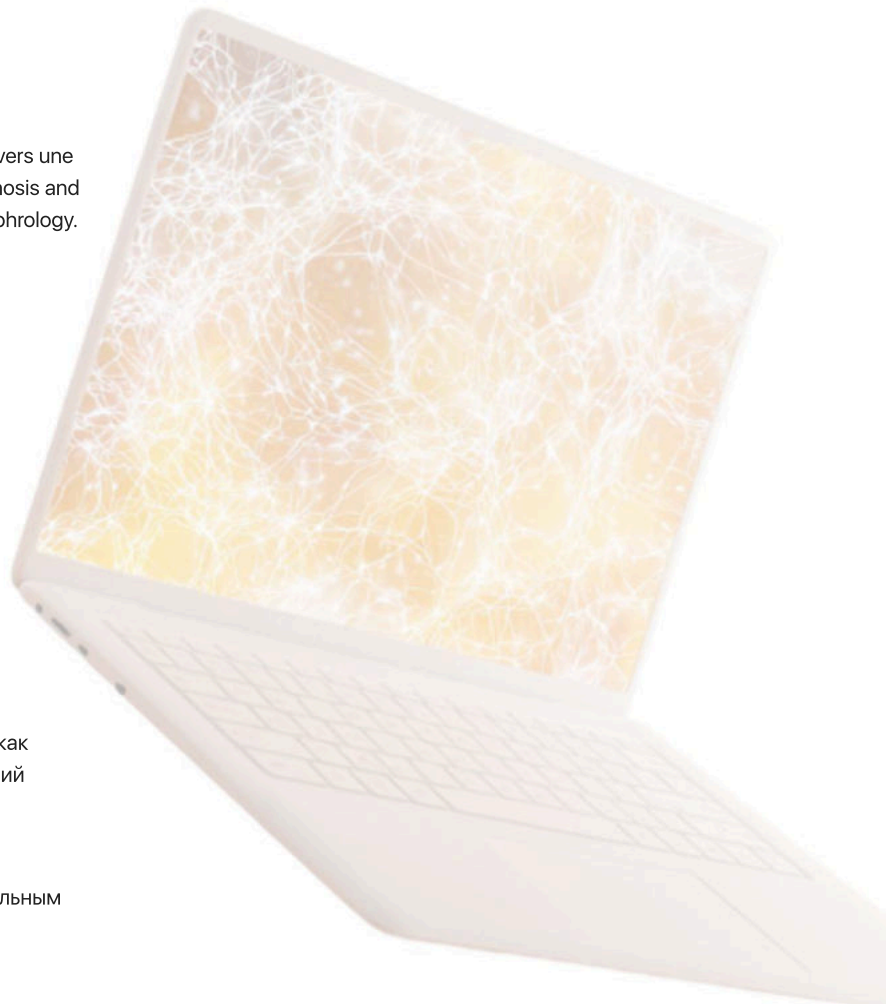
QR-код с аудиозаписью транса от Евгении Леонидовны



Послушай

Ссылки на источники исследований и книг, посвящённых эриксоновскому гипнозу:

01. L'hypnose Ericksonienne et la méditation pleine conscience : vers une médecine comportementale en néphrologie. Ericksonian hypnosis and mindfulness meditation: Towards a behavioral medicine in nephrology. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1769725519305656?via%3Dihub>
02. Ericksonian Hypnosis as a Possible Form of Inquiry: A Peircean Phenomenological Approach. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12124-024-09861-9#data-availability>
03. Brain Functional Correlates of Resting Hypnosis and Hypnotizability: A Review. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3425/14/2/115>
04. Functional Changes in Brain Activity Using Hypnosis: A Systematic Review. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3425/12/1/108>
05. Психологическая модель гипноза: трансовое состояние как результат процесса торможения коры больших полушарий при перезагрузке сенсорных систем. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49787760>
06. Техники эриксоновского гипноза при работе с эмоциональным выгоранием у студентов медицинского вуза. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42693958>



Метод месяца

ГИПНОТЕРАПИЯ, ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ, МЕДИТАЦИЯ – ЧТО ОБЩЕГО?

Василий
Легостаев

Ведущий рубрики

Клинический психолог,
когнитивно-поведенческий терапевт,
специалист в сфере гипноза,
преподаватель Международного
института психологии Smart, член
АКПП и ОППЛ



Давайте поговорим о том, что многие люди считают мистикой, чудом или обманом, — о гипнозе. В этой статье я хочу искренне поделиться своим опытом постепенного открытия для себя этого удивительного состояния. Большинство моих студентов отмечают ценность такой открытости для понимания материала.

Основания говорить на эту тему — регулярная практика гипнотерапии с 2011 года, десятки прочитанных книг и пройденных обучений у различных учителей: от эзотериков до докторов медицинских наук. Как результат, сформировалось устойчивое убеждение, что **гипнотическое состояние — это одно из естественных состояний нашей психики, которое позволяет человеку выходить за пределы привычных стереотипов мышления и быстрее переобучаться.**

Являясь сокровищем для врачей, психологов, преподавателей, гипноз незаслуженно дискредитирован и овеян мифами.

Кроме того, некоторые преподаватели гипноза сознательно или неосознанно усложняют эту тему. Хотя научное объяснение даёт логичное и простое понимание, позволяющее использовать это удивительное состояние в практике для блага людей.

И я вношу свой вклад в изменение сложившейся ситуации.

А начну с истории моего знакомства с гипнозом. В детстве я бывал на выступлениях эстрадного гипнотизёра, друга нашей семьи. И я был поражён теми «чудесами», которые происходили на сцене, и не мог объяснить их иначе, как сверхспособностями моего знакомого.

Возможно, уже тогда возникло желание быть причастным к этим способностям, понять, как такое возможно. Желание это проявилось позже как страсть в изучении и практике гипноза. Я читал книги, смотрел видео, бывал на сеансах гипнотизёров и гипнотерапевтов, пытался понять, как они это делают. Тогда, работая психологом, я стал использовать техники эриксоновского гипноза и пришёл к выводу, что чем глубже внимание

человека погружено внутрь себя, тем эффективнее проходит психологическая работа, тем сильнее меняется человек. Тогда же меня очаровывала тема «прошлых жизней», я экспериментировал с ней, был под сильным впечатлением.

Видя практическую пользу гипноза для психологической работы, я стал проходить различные курсы. На обучении знакомился и много общался с другими гипнотерапевтами, проходил у них сеансы, обменивался опытом. Постепенно, всё больше понимая, что такое гипноз, я всё больше влюблялся в него.

Сейчас, уже многократно испытав это состояние на себе и регулярно используя его для помощи людям, я могу сказать, что гипноз гораздо более естественное состояние, чем кажется со стороны. Доступное каждому, оно снимает внутренние ограничения и позволяет глубже понять себя, скорректировать бессознательные программы, отчасти даже скорректировать характер.

Из всех методов, которые я опробовал, работа в данном состоянии дала самый очевидный результат, поэтому на данный момент я чаще всего использую гипнотическое состояние при работе с клиентами.



Что же такое гипноз? Научное объяснение

Гипноз не является отключением воли человека или сном, это глубокая погружённость в себя и сотрудничество со специалистом.

Если говорить простыми словами, это работа с воображением, и чем ярче воображение человека, тем глубже гипноз. Также важно доверие к тому, кто помогает войти в данное состояние и направляет в нём. В этом случае психика человека способна творить чудеса.

Несмотря на загадочность состояния гипноза, существует и понятное, научно обоснованное объяснение этого феномена. Именно об этом я постараюсь рассказать. И для лучшего понимания предлагаю сразу сделать небольшое упражнение.

Читайте вслух написанные ниже слова и делайте короткие паузы между ними, замечая, что происходит в вашем уме.

**Колесо...
Дом...
Дерево...
Любимый фрукт...
Свежий ветер...**

Что происходило, когда вы слышали эти слова?

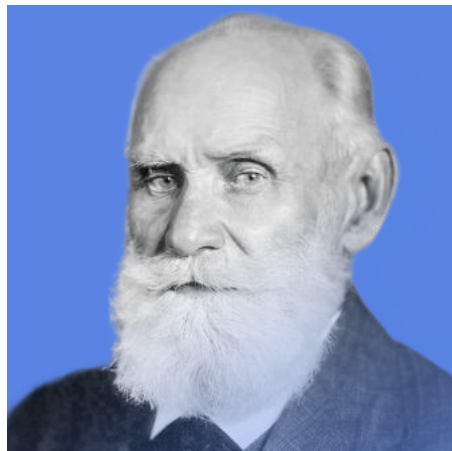
Слово «колесо» вызвало в вашем сознании образ колеса. Даже если вы не осознали этого, образ возник на подпороговом уровне восприятия. Если не заметили, проделайте упражнение ещё раз, но медленнее и внимательнее, наблюдая за тем, что возникает в уме. У кого-то возникает автомобильное колесо, у кого-то — колесо обозрения, деревянное колесо от телеги. Образы колеса у всех разные, но механизм один.

Когда вы произнесли «свежий ветер», в вашем сознании возникли воспоминания, как ощущается свежий ветер. «Любимый фрукт» — всплыл образ, а некоторые вспомнили вкус, может, даже запах. Вы просто произносили знакомые вам сочетания звуков, и ваш мозг мгновенно выдавал реакцию: образ, эмоцию, ощущение.

Сейчас не спеша прочитайте вслух следующее: «Я кладу на разделочную доску лимон... Нарезаю лимон на дольки... Ещё одна долька отделяется от лимона... Вижу, как по ножу течёт сок... Слышу аромат лимона... Беру дольку лимона и подношу к носу... Вдыхаю этот удивительный аромат... Кладу дольку себе на язык... Ммм...» Ну как?

Уверен, что многие сглотнули, а некоторые даже почувствовали кислый вкус. При этом во внешней реальности вы ничего не клали на язык, а ощущения лимона почти реальные.

Слова вызвали соответствующие ассоциации. Они могут быть визуальными, обонятельными, кинестетическими. И это происходит с каждым услышанным словом знакомого языка. Они вызывают в нашем мозге ассоциации помимо нашего желания. Заметьте, я не просил вас представить то, что вы читали.



Иван Петрович Павлов ввёл понятие о сигнальных системах организма. Первая сигнальная система — это реакции на непосредственные воздействия среды.

Например, когда человек кладёт в рот лимон, в мозг поступает сигнал от рецептора, человек испытывает кислый вкус и выделяется слюна.

Реакцию организма на слова Павлов назвал второй сигнальной системой.

Для каждого человека, освоившего речь, слова обозначают соответствующие понятия. Они являются сигналом о сигнале. И услышанные слова вызывают в мозге активацию связанного с этим понятием опыта. Слово «лимон» связано с ощущением кислого вкуса и выделением слюны. Это наш опыт, и он активируется при воздействии слова «лимон».

Если же слово не знакомо, оно остаётся просто звуком и реакции не вызывает. Например, слово «лимон» для иностранца, не знающего русского языка, как и пение птиц для нас, не несёт конкретных смыслов, поэтому не вызывает конкретных реакций.

Как вы понимаете, каждое узнаваемое слово вызовет в мозге отклик, активирует идею, связанную с опытом. И мозг даст команду на соответствующие процессы в организме.

А чем значимей и ярче опыт, активируемый словами, а также чем дольше человек удерживает внимание на слове или образе, тем глубже и интенсивнее запускаются процессы.

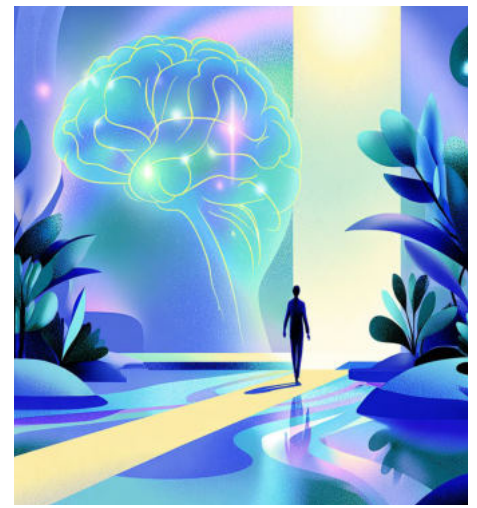
При разговоре о сексуальных отношениях слова запускают в мозге воспоминания о них, и человек будет испытывать физическое возбуждение. Так словами можно вызвать оргазм. При разговоре о неприятном человеке активируются воспоминания связанного с ним опыта и соответствующие эмоции.

Однако, чтобы запустить воображение, мысль необязательно должна быть оформлена в слова. Мысль может оставаться в виде представления, идеи. Феномен преобразования идеи в реакцию известен в науке как идеодинамика.



Повышается связь между психикой и телом — слова и идеи быстрее превращаются в ощущения, движения, реакции. Это позволяет словам обретать особую силу воздействия.

Ослабляется осознание собственных действий. Человек может делать что-то, но воспринимает это как бы со стороны, диссоциированно, или не обращает внимания на то, что делает.

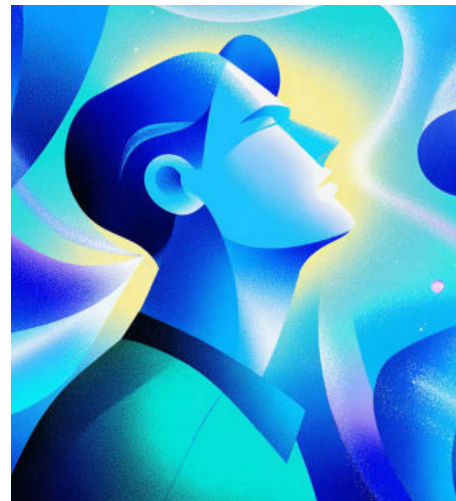


Итак, есть несколько видов восприятий в зависимости от типа реакции:

- Идеосенсорика — идея вызывает ощущение. Например, представление лимона приводит к выделению слюны.
- Идеомоторика — идея переходит в движение. Смотря фильм и живаясь в происходящее, человек может двигать телом в соответствии с возникающими у него представлениями.
- Идеоэмоция — идея вызывает эмоции. Если представлять что-то страшное, появляется страх.
- Идеокогниция — идея влияет на мышление. Если внушать себе: «Я люблю себя», эта мысль начинает становиться привычной внутренней оценкой себя и проявляться в конкретных поступках.

Современные нейрофизиологические исследования показывают, что в гипнозе активность мозга меняется следующим образом.

Снижается активность коры больших полушарий, особенно тех участков, которые отвечают за логический контроль и критическое мышление. А значит, **снижается влияние привычных шаблонов мышления — восприятия себя, возможностей, отношений. Человек становится свободнее от ограничений и искажений, к которым привык.**



Какой бывает гипноз

Можно встретить понятия: «медицинский», «регрессивный», «эстрадный», «криминальный», «уличный», «спортивный» гипноз. Эти понятия означают лишь разные задачи, для которых используется гипнотическое состояние, но не разные виды состояний. Кроме того, его называют иногда трансовым, или медитативным, состоянием. А понятия «классический» и «эриксоновский» гипноз указывают на разные стили погружения в это состояние.

Однако **глубина погружения во внутреннюю реальность, степень внимания к воображению могут быть разными. А от глубины погружения зависит проявленность психологических изменений в процессе сеанса. Из всех перечисленных выше применений гипноза, на мой взгляд, самым распространённым является психотерапевтическое его использование.**

Как мозг создаёт индивидуальную реальность

Мы недооцениваем влияние на нашу жизнь описанных выше психофизиологических процессов. А ведь большинство эмоциональных расстройств, да и просто плохое настроение, создаются именно представлениями, воображением.

Так, сидя в удобном кресле, будучи сытым и глядя на природу за окном, человек в своём воображении может проживать предстоящий неприятный разговор или вспоминать о физическом насилии и видеть произошедшее много лет назад. Ему кажется, что, размышляя о нежелательном прошлом, он предотвратит его повторение, а подготовка к возможной сложности в будущем позволит её избежать. Но уже сейчас, размышляя о них, человек создаёт нежелательную реальность для своего мозга. И вы уже понимаете, что его мозг будет создавать реакцию тела, соответствующую внутренней реальности человека.

А если это происходит длительное время, в психике возникает привычка к таким переживаниям, и тогда мы можем ставить диагноз того или иного эмоционального расстройства. Например, при постоянном прослушивании криминальных новостей постепенно может сформироваться повышенная тревожность.

Другой же человек, находящийся в тех же внешних условиях, легко отпускает неприятные события прошлого и решает по мере их поступления. И ему вряд ли грозит эмоциональное расстройство.



Гипноз — это активация внутренней реальности

Для многих людей, не понимающих упомянутых особенностей нашего организма, феномены гипноза выглядят чудом или обманом. Например, когда человек спокойно нюхает нашатырный спирт и говорит, что чувствует запах розы, то в это трудно поверить. И проще объяснить тем, что это не нашатырь, а духи, а если нашатырь, то происходящее — чудо. Но по факту, если человек слышит о розе, мозг может игнорировать запах нашатырного спирта (реальный сигнал от раздражителя) и одновременно активировать ощущение запаха розы. Тогда, нюхая нашатырный спирт, человек будет реально чувствовать запах розы. Проводя такие сеансы, я каждый раз удивляюсь возможностям человеческой психики.

Чем же гипноз отличается от воображения в обычном состоянии? Степенью погружённости во внутреннюю реальность. Она будет тем глубже, чем меньше будет рационального контроля и больше доверия этой внутренней реальности. То есть погружаемый должен находиться в состоянии, когда он полностью следует за своим воображением. А специалист нужен для создания условий для такого погружения и помощи в процессе использования состояния активного воображения.

Чем гипноз может помочь психологу

Гипнотическое, или трансовое, состояние — это естественный для нашей психики процесс. Оно кратковременно возникает у каждого человека ежедневно и обычно остаётся незамеченным. Но давайте рассмотрим возможности гипнотического состояния, которые могут быть полезными для психологических изменений.

- ▣ Ослабление веры в привычные стереотипы и готовность к новому
- ▣ Ослабление психологических защит
- ▣ Режим проживания внутренних представлений как реального опыта
- ▣ Возможность регулировки силы эмоциональных состояний
- ▣ Активация работы памяти
- ▣ Внимательность к неосознаваемым ранее убеждениям

Главное — в этом состоянии сознание становится более гибким и восприимчивым и клиенты в большей степени способны к изменениям.

Научиться узнавать, создавать и поддерживать этот процесс гораздо легче, чем может казаться на первый взгляд. А многие психологи интуитивно создают гипнотическое состояние у своих

клиентов, даже не изучая гипноз. Хотя и не знают об этом.

На фоне гипнотического состояния можно использовать большинство техник из различных подходов, усиливая их эффективность, как для работы с телом, так и с убеждениями и эмоциями.

При этом мы не изобретаем чего-то нового. Просто используем естественные способности психики, усиливая их через внимание, концентрацию и правильно подобранные слова.

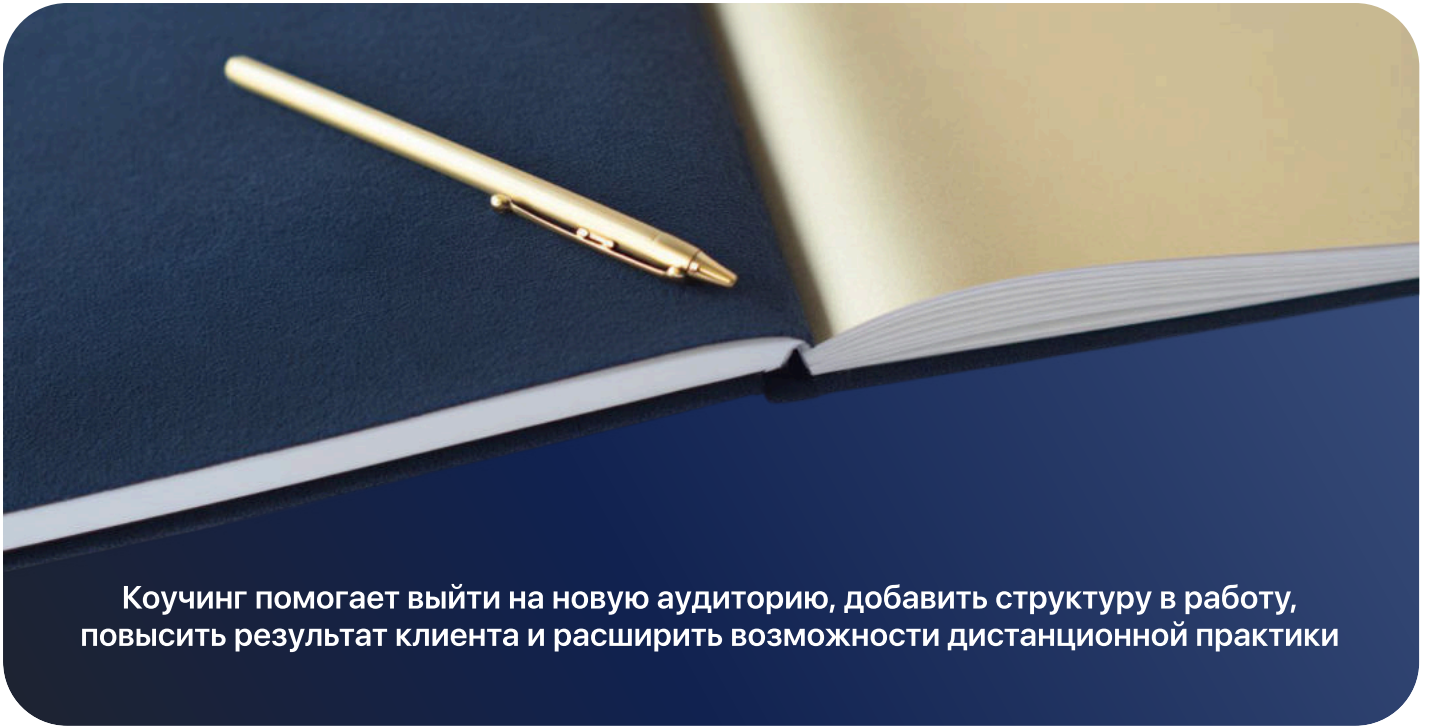
Об этом писал ещё советский исследователь гипноза **Константин Платонов** в своей книге «Слово как физиологический и лечебный фактор». Об этом же говорят данные метаанализа, проведённого **Ирвингом Киршем** в 1996 году. В его исследовании сравнивались результаты использования когнитивно-поведенческой терапии самой по себе и в сочетании с гипнозом. Метаанализ показал, что у 70–90 % пациентов, получавших когнитивно-поведенческую терапию в соединении с гипнозом, результаты были значительно лучше по сравнению с теми, кто проходил КПТ в обычном состоянии. Это исследование сыграло важную роль в установлении эффективности когнитивно-поведенческой гипнотерапии и включении её в список эмпирически подтверждённых методов лечения Американской психологической ассоциацией.

Исходя из вышесказанного, открываются прекрасные перспективы для повышения эффективности психологической работы.

а как ещё психологу расширять свой инструментарий?

Если вы уже практикуете,
работаете с эмоциями и хотите
освоить востребованное
направление — вам может
пригодиться **коучинг**
по стандартам ICF



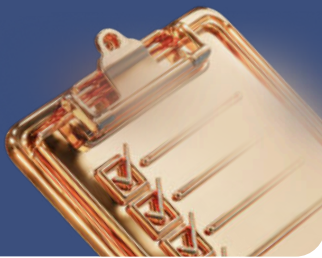


Коучинг помогает выйти на новую аудиторию, добавить структуру в работу, повысить результат клиента и расширить возможности дистанционной практики

Обучение ICF-коучинг от Smart позволяет:

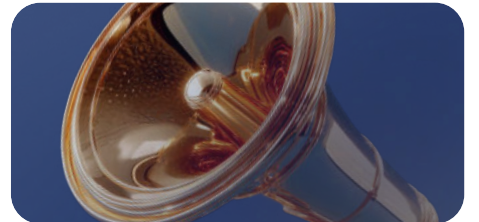
Научиться

другим форматам
взаимодействия с клиентом



Выйти за рамки

привычной терапии и стать
более востребованным
консультантом



Получить международную сертификацию —

подготовка по стандарту ICF,
сертификат признаётся в 140 странах



Подготовиться к уровню PCC —

тренажёр, имитирующий экзамен
ICF, чтобы уверенно сдать экзамен



Начать практику во время обучения —

начнёте работать с клиентами
уже во время обучения

Узнайте подробности программы и как получить
грант 120 000₽ на обучение



СНОВА В ШКОЛУ

Как семье адаптироваться к новому учебному году

Наталья Бартон

Гипервизор и супервизор ОППЛ,
кризисный, семейный психолог,
сексолог, преподаватель
Международного института
психологии Smart





Когда ребёнок идёт в школу, это не просто формальность. Это переломный момент, которого и ждут, и опасаются. Всё вроде бы подготовлено: портфель, форма, тетради. Но самое главное — то, что меняется внутри семьи. Ведь **в школу идёт не только ребёнок. Вместе с ним в новый этап вступает вся семья: мама, папа, бабушки, дедушки, братья и сёстры. Изменения касаются не только распорядка, но и ощущений, ролей, даже разговоров за ужином.**

Привычная формулировка «Ребёнок пошёл в первый класс» не совсем точна. Гораздо честнее сказать: **«Семья вошла в новую фазу».** Потому что вместе с поступлением в школу у родителей появляются новые задачи. Теперь они не просто заботятся, но и организуют учебный ритм, помогают справляться с трудностями, становятся мостом между школой и домом. Это влияет на отношения в семье, заставляет пересматривать роли и способы общения.

Смена ритма — удар по устойчивости

Адаптация к школе — это не только про рюкзаки и школьную форму. Это серьёзная перестройка всей семейной системы. Ребёнок сталкивается с новыми требованиями, незнакомыми людьми, изменением своего привычного дня. Родителям тоже нужно быстро перестраиваться: утром собираться, вечером контролировать, постоянно учитывать внешние рамки и задачи.

Свободы становится меньше. Времени на «побить вместе без спешки» — тоже.

Всё уплотняется: и утренние ритуалы, и вечера. То, что раньше можно было отложить, теперь требует немедленного решения. А бытовые дела становятся задачами с дедлайнами. Это утомляет. Причём устают не только дети, но и взрослые.

Если в семье был свободный график, переход к школьному ритму особенно чувствуется. Даже если внешне всё спокойно, внутри может нарастать напряжение. И чем меньше его признают, тем сильнее оно проявляется. Игнорировать — значит усиливать. Поэтому важно замечать, что изменилось, и давать себе и другим право на сложность.

Семья как система в перестройке

Когда кто-то из близких вступает в новый этап, перестраивается вся семья. Так уж устроено: один шаг запускает цепочку изменений. Поступление ребёнка в школу — это не просто новая роль для него. Это вызов для всей системы. Нужно понять: кто теперь будет рядом, кто поможет с уроками, кто организует утро, кто будет тем, кто поддержит, а кто наведёт порядок. Роли распределяются не сразу и не всегда вслух. Между взрослыми начинаются те самые «невидимые переговоры»: кто за что отвечает, кто больше вкладывается, кто устал.

Если до школы жизнь в семье строилась вокруг совместного отдыха, общения, игры, теперь в неё входит структура. А вместе с ней и соблазн: один уходит в контроль, другой — в дистанцию. Держать баланс между строгостью и гибкостью — задача непростая и точно не на один день.

Бывает, что один родитель включается с головой, а другой отходит. Это может быть временно, может быть по привычке. Но, если об этом не говорить, появляются напряжение, недовольство, ощущение несправедливости. А в такие моменты важнее всего быть рядом не как «правильный» и «неправильный», а как пара, как союз. Не мериться, кто сделал больше, а видеть, кто на исходе, кому нужна подмога.

Можно договориться об опоре и распределении дел. **Один берёт на себя утро: завтрак, сборы, проводы. Другой — вечер: уроки, разговор, отдых. Один родитель ближе к бытовому: вещи, покупки, еда. Второй — к чувствам: слушать, обнимать, помогать прожить. А можно чередовать: сегодня один, завтра другой. Главное — гибкость. Чтобы никто не застревал в одной и той же роли, если сил нет.**

Простые слова, которые поддерживают:

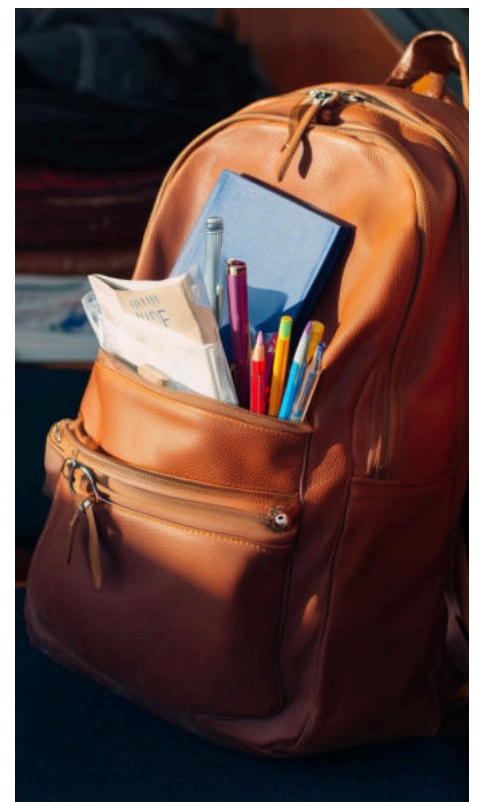
«Ты, кажется, вымотался. Хочешь, завтра я возьму утро на себя?»

«Уроки были невыносимыми. Давай что-то с этим придумаем».

«У тебя с ним больше терпения. Может, ты сегодня поговоришь?»

И это нормально:

- Если один родитель вначале втягивается больше — это не делает второго «плохим».
- Роли со временем меняются — в зависимости от сезона, настроения, загрузки.
- Не всё получается гладко, и вы порой «спотыкаетесь» в совместном родителстве.



Важно не забывать: ребёнок идёт в школу, а не в эпицентр семейного напряжения. И, если взрослые смогут сохранить поддержку друг друга, дать место не только задачам, но и нежности, адаптация пройдет спокойнее. Это шанс стать ближе.

Как сохранить близость между супругами, когда началась школа?

Когда начинается учебный год, многие пары чувствуют, что романтика и близость отходят на второй план. Всё внимание уходит на ребёнка, расписание, домашние дела. Но именно в такие моменты особенно важно не терять связь друг с другом.

Можно договориться о вечере «только для нас». Пусть это будет хоть раз в неделю: совместный ужин, прогулка или просто час тишины, когда вы вдвоём. Такие моменты напоминают, что вы не только родители, но и пара, у которой есть своя история.

Полезно делать маленькие ритуалы переключения: переодеться после дел, заварить чай, поговорить не о школе, а о чём-то, что важно именно вам. Это помогает не раствориться в ролях.

Поддержка проявляется в мелочах: спасибо за утро, за то, что не забыли про собрание, за терпение. Простое «Я вижу, как тебе непросто» даёт больше, чем длинные разговоры.

Физический контакт — тоже не на последнем месте. Даже лёгкие прикосновения, объятия мимоходом создают ощущение, что вы рядом, что вы — свои.

И самое главное — помнить: у каждого в семье свой темп адаптации. Кто-то втягивается быстро, кто-то долго настраивается. Важно не сравнивать, не торопить и не упрекать. Устойчивые отношения не строятся на идеальности, они держатся на способности быть рядом в обычной, шумной, иногда уставшей реальности.



Как ребёнок переживает школу: адаптация глазами чувств

Школа для первоклассника — не просто место, где учат читать и писать. Это совершенно новый мир: незнакомые взрослые, правила, ожидания. Даже если ребёнок рад идти, внутри у него может быть тревожно.

Даже самый уверенный ребёнок переживает стресс. Иногда это проявляется прямо: он капризничает, устаёт, легко плачет. Иногда — наоборот: становится тихим, старается «не мешать», всё делать правильно. Но и то, и другое — сигналы. Поведение в этот период — это отражение внутренней перестройки. Ребёнок проходит процесс адаптации.

Если рядом спокойный, внимательный взрослый, ребёнку легче пройти через перемены. Не нужно решать за него всё — достаточно быть в доступе. Просто находиться рядом, когда трудно. Давать понять, что необязательно сразу уметь всё, что есть время освоиться.

Важно не перегружать ребёнка в первые месяцы. Кружки, репетиторы, секции могут подождать. Сейчас главное — привыкнуть к школе, почувствовать опору, научиться жить в новом режиме без перегрузки. Это уже большая работа. И, если взрослые дают пространство на этот путь, ребёнок справляется увереннее.

Привязанность — тихий фундамент

Привязанность — это не только про объятия и тёплые слова. Это глубже: про ощущение опоры, про внутреннюю уверенность, что взрослый рядом, что он заметит, поддержит, не исчезнет в трудный момент. То, как складываются отношения между ребёнком и родителем, во многом определяет, как ребёнок будет чувствовать себя среди других людей: в школе, в коллективе, в новых обстоятельствах.

Если малыш с ранних лет знал, что взрослый внимателен, что он может подойти с вопросом, что рядом не осудят, а помогут, он входит в школьный мир иначе. Он уверен: даже если не получится, дома поймут. Даже если запутается, не оставят одного. Такое чувство делает адаптацию спокойнее.

Но бывает и по-другому. **Некоторые дети выглядят очень собранными: не жалуются, не зовут, не плачут. За внешней стойкостью может скрываться избегание — привычка не показывать уязвимость.** Внутри им может быть тревожно, но они научились справляться сами. Необходимо обратить внимание на эти сигналы, так как они говорят о том, что ребёнок защищается таким образом от перегрузки и ему нужна помощь.

А есть те, кому расставание даётся особенно тяжело. Им нужно дольше прощаться, чаще обниматься,

знать, что мама за дверью. Иногда взрослые думают, что это каприз. Но это особенность связи, где много тревоги, много желания быть рядом. Таким детям важно повторение, ритуалы, знакомые действия. Всё, что создаёт ощущение стабильности.

Но какой бы ни была привязанность, она не фиксирована навсегда. Дайте ребёнку время на адаптацию к новой для него среде и себе новому в этих обстоятельствах. Школьный период — как раз то самое время, когда можно что-то поправить, усилить, научиться быть ближе и спокойнее друг с другом.



Что помогает адаптации?

Прежде всего — ритм. Там, где дни устроены предсказуемо, ребёнку проще ориентироваться. Если подъём происходит в одно и то же время, завтрак — в привычный час, а вечер заканчивается спокойно, мозгу проще перестраиваться.

Ритуалы тоже важны. Маленькие, повторяющиеся действия (например, утренние объятия или одна и та же фраза перед выходом) создают у ребёнка ощущение: «Я в безопасности, всё понятно». Любимая чашка, рисунок на ланч-боксе, песня в машине — такие мелочи становятся якорями стабильности.

Разгрузка — ещё один ключ. Пока ребёнок привыкает к школе, лучше не перегружать его дополнительными секциями. Сейчас его нервной системе нужна экономия ресурсов. Всё, что требует усилий и новой адаптации, лучше оставить на потом.

Важно дать место восстановлению. Не обязательно каждый вечер

говорить о чувствах. Иногда просто полежать рядом, почитать, посидеть на лавочке или пройтись в молчании — это и есть восстановление.

Не стоит торопиться с результатами. Мы привыкли ожидать быстрых изменений: «Две недели — и всё будет нормально». Но это иллюзия. Часто адаптация занимает месяцы. У кого-то она пройдёт мягко, у кого-то — со срывами.

И, наконец, родительская поддержка. Часто всё внимание уходит к ребёнку, а взрослые остаются без ресурса. Важно замечать друг друга. Иногда простое «Я вижу, ты устал» даёт ощущение опоры. Поддерживать нужно не только младших, но и тех, кто рядом.

Ресурсы семьи — где искать опору?

Когда говорят про ресурсы, часто вспоминают время, деньги или помощь бабушек. Но **основной ресурс — это атмосфера, в которой можно быть настоящими, где можно ошибиться, быть неидеальными, но всё равно оставаться в контакте.**

Иногда самым сильным ресурсом становится простое признание: «Сейчас трудно». Эти слова снижают внутреннее напряжение и позволяют выдохнуть.

Важно находить свои точки восстановления. Для одного —

это чашка кофе в тишине, для другого — десять минут на балконе, для третьего — разговор по телефону с близким. Всё, что даёт ощущение «Я снова чувствую себя собой», — это и есть ресурс.

И хорошо, если есть кто-то, с кем можно разделить. Учитель, соседка, подруга, специалист. Важно просто не замыкаться. Когда появляется чувство, что «что-то не так», лучше не ждать. Спокойный разговор может быть самым полезным действием. Поддержка — ключ к спокойному проживанию этого периода.



Первый класс — путь не к идеальности, а к близости

Самое важное в начале школы — не скорость, с которой ребёнок научится читать или писать, а то, как он себя ощущает на этом новом этапе. Чувствует ли он поддержку? Есть ли у него право на ошибку? Может ли он идти в своём темпе, не опасаясь осуждения?

Для семьи это тоже путь. У кого-то адаптация проходит мягко и незаметно, а у кого-то — через слёзы, раздражение, сопротивление. Это нормально. У каждого своя скорость, свои особенности, свой способ входа в перемены. И это не делает кого-то хуже или лучше.

Там, где между взрослыми и ребёнком есть контакт, появляется опора. Где есть принятие — формируется устойчивость. Где рядом не оценивают, а поддерживают, — рождается доверие.

Пусть начало школьной жизни будет не гонкой за результатами, а возможностью быть вместе. Не про соответствие ожиданиям, а про близость. Не про идеальные табели, а про живые отношения, в которых растут и ребёнок, и семья.



Адаптация как повод к семейному диалогу

Период начала школы — редкий шанс присмотреться друг к другу. Часто именно в это время семья становится более внимательной к внутренним процессам. Всё внимание сосредоточено на ребёнке, но при этом появляется возможность спросить себя: а как мы живём рядом? Слышим ли мы друг друга? Есть ли у нас общие моменты, кроме списка дел?

Иногда одна фраза

«Мы справимся, потому что мы вместе» меняет всё. Она даёт ощущение, что ты не один в новом, незнакомом. И ребёнку становится легче не бояться, не сдаваться, не теряться при первых трудностях.

Если младшие страдают, не оставляйте их в тени. Когда внимание родителей уходит к первокласснику, младшие дети могут почувствовать себя забытыми. Это не всегда выражается словами. Порой это капризы, замкнутость, протест. Важно не списывать это на «вредность», а понять, что это сигнал: им нужно быть замеченными.

Можно мягко включить младших в школьную жизнь старшего: поручить собрать вместе рюкзак, выбрать карандаши, нарисовать открытку. Это помогает

почувствовать себя частью общего процесса. А главное, напоминает, что любви и внимания хватает всем. Это укрепляет не только детские чувства, но и всю семейную систему.

Как не переносить свои школьные травмы на ребёнка?

Многие взрослые сами прошли школу не без боли: кто-то сталкивался с унижением, кого-то пугали ошибки, кто-то чувствовал себя чужим. Этот опыт не исчезает. Он живёт в памяти, в теле, в автоматических реакциях. И, когда собственный ребёнок идёт в школу, старые переживания могут всплывать. Мы начинаем тревожиться больше, чем нужно, видеть угрозу там, где её нет, и заранее защищать ребёнка от того, что когда-то случилось с нами.

Важно уметь ловить себя на этом. Если звучит: **«Я тоже ненавижу математику», «Меня дразнили за очки», — стоит сделать паузу. Подумать: это сейчас про ребёнка или про меня? Его путь — не мой. И, даже если в чём-то он повторяет меня, это не значит, что всё закончится так же.**

Можно сказать иначе: «Да, мне было непросто, но я рядом, и у тебя будет по-другому». Такая фраза не перекладывает груз прошлого на плечи ребёнка, а создаёт поддержку — тихую, настоящую.



Контакт с учителем — партнёрство, а не отчётность

Чтобы ребёнку было легче адаптироваться, важно, чтобы взрослые, которые его окружают, были в контакте друг с другом. Родитель и учитель — это не противоположные стороны, а одна команда. Когда между ними налажено доверие, ребёнку проще, спокойнее, устойчивее.

Лучше не ждать тревожных звонков от школы, а познакомиться заранее. Поговорить, рассказать немного о ребёнке: как он реагирует на новизну, что его поддерживает, какие у него интересы. Это помогает учителю быть внимательнее, а родителю — чувствовать себя не сторонним наблюдателем, а участником.

И помнить: учитель — не робот. Это человек, у которого тоже есть свои задачи, чувства, ограничения. Уважительный диалог, открытые вопросы, готовность к сотрудничеству делают многое.

Если ребёнок не делится — не настаивайте, наблюдайте. Иногда ребёнок приходит из школы и не говорит ни слова. На все вопросы звучат ответы: «Нормально», «Не помню», «Всё хорошо». Родителю хочется узнать, что там происходит. Но чем больше расспросов, тем выше стена. Это необязательно значит, что ребёнок что-то скрывает. Может быть, он просто устал. Или ещё не нашёл слова. Или пока не готов делиться.

Лучше в такие моменты не давить. Остаться рядом. Быть в доступе — не как допрос, а как спокойное присутствие. Иногда помогает тишина, совместная игра, чтение. Ребёнок чувствует: здесь безопасно, здесь не будут тянуть, но здесь ждут и готовы слушать.

Можно мягко напомнить: «Когда захочешь рассказать — я рядом». И действительно быть рядом — без упреков, раздражения, давления. Именно так растёт доверие. Медленно, но надолго.

ИСТОРИЯ УСПЕХА В НАУКЕ



Максим Кожемякин

Ведущий рубрики

Психолог-консультант, кандидат
психологических наук

✉ Почта

maxim.kozhemyakin@gmail.com



Лев Семенович Выготский: взрослый как проводник

Я не буду оригинальным, если сравню Льва Семёновича Выготского с Александром Сергеевичем Пушкиным. Оба абсолютные гении, закончившие свою жизнь слишком рано: умерли в 37 лет. Но вклад каждого не только в русскую, но и в мировую культуру сложно переоценить.



Лев Выготский начинает работать в крайне интересный период российской истории. Меняется эпоха, появляется модная в двадцатые годы прошлого столетия идея нового человека. В Европе все зачитываются Ницше и Фрейдом. В новой стране под названием Советский Союз философы, литераторы, художники и психологи увлечены образами будущего, в котором нет места устаревшему типу личности, нужен радикально новый подход к пониманию сущности человеческого субъекта.

Но мы оставим в стороне революционные научные идеи и посмотрим на то наследие, которое осталось после Выготского, и на то, как оно может быть использовано нами, в первую очередь в отношениях с детьми. И здесь же хочется преодолеть скепсис читателя относительно актуальности его идей.

В зарубежной психологии сложно найти кого-то, кто так или иначе не ссылался бы на изобретение Выготского — культурно-историческую теорию.

Это и американский психолог Майкл Коул, и известный многим Оливер Сакс.

В сравнительно небольшой Португалии есть институт Выготского, где до сих пор продолжают исследования в рамках его теории. Его идеи о культурном происхождении высших психологических функций были подхвачены А. Р. Лурией — основателем мировой нейрпсихологии.

Но обо всём по порядку.

Почему человек в процессе своего развития становится именно таким, а не каким-то ещё? Почему одно поколение психологически отличается от предшествующего и будущего? Как мы научаемся говорить и думать? Это очень простые, если не сказать наивные, вопросы, но Выготского они крайне занимают в самом начале его научного пути.

Сегодня мы все, конечно, очень сильно увлечены нейронауками, нейротехнологиями, и, действительно, то, что мы можем увидеть с помощью методов нейровизуализации, потрясает: вся эта хитросплетённая сеть нейронов, аксонов, дендритов, которые при той или иной стимуляции начинают светиться, как гирлянда на новогодней ёлке.

Один студент принёс как-то автору данной статьи карту головного мозга. На ней были подробнейшим образом представлены участки мозга, которые активизировались, например, при встрече с симпатичным человеком. Да, я узнал, что где-то там, глубоко в коре, есть условная лампочка, которая начинает светиться, если я вижу симпатичную женщину. Но почему именно эту женщину я считаю для себя симпатичной? На данный вопрос нейронаука пока ответа не знает. Почему ребёнок, овладевая словами, произносит странный набор звуков, в котором какая-нибудь «мырба» означает мяч? Сложно представить, но в некоторых племенах, живущих так же, как и столетия назад, люди назовут вам нарисованный веткой

на земле круг не кругом, а, например, озером или луной.

И вот здесь мы встаём на исследовательский путь в традиции Л. С. Выготского. В культуре упомянутых племён нет понятия «круг», поэтому вы им начертили то, о чём они имеют представление: озеро, которое по форме круглое, или луну. Потому Выготский и приходит к гипотезе о том, что **определяющим фактором в развитии человеческого субъекта является не биология, не мозг, который, безусловно, нам необходим, а культура — те способы общения, передачи опыта, названия окружающих вещей, в которых человек рождается.** В одной из статей я упоминал фразу французского психоаналитика Жака Лакана: **«Субъект рождается в язык».** А если смотреть шире, то он рождается в культуру.

Пока звучит слишком абстрактно, согласен, но обратимся к ребёнку, который только-только появился на свет. Первое, с чем он сталкивается, — это нужда в другом. Так уж сложилось, что человек по своей сути нуждается в ком-то, кто будет о нём заботиться. Абсолютно беззащитному малышу нужен взрослый, заботливый взрослый. Выготский скажет, что в этот период самым важным для малыша является эмоциональное общение, которое будет давать ощущение безопасности и принятия в этот мир.





Осмелюсь предположить, что учёный был бы категорически против воспитательных мер по типу «Пусть прокричится, так лёгкие развиваются» или «Ничего страшного, пусть учится справляться сам» и т. п.

Такая модель ведёт к формированию восприятия культуры как враждебной, опасной, непомогающей. Более того, Л. С. Выготский показал, что каждому возрастному этапу соответствует то, что он назвал ведущей деятельностью. А она, в свою очередь, ведущая потому, что развивает ребёнка. Таким образом, эмоциональная близость не тормозит, не избаловывает ребёнка, не делает его капризным тираном, а, наоборот, позволяет ему безопасно двигаться дальше в овладении этим сложным миром. А вот игнорирование, приучение справляться самостоятельно может иметь весьма печальные последствия.

С одного года до трёх лет такой движущей силой психологического развития становятся предметно-манипулятивные игры. Это тот самый период, когда родители увлекают своих детей играми для развития мелкой моторики. Психологи очень любят данную тему и описали её уже со всех

возможных сторон, поэтому мы здесь специально останавливаться не будем. Позволю себе лишь одно замечание.

В то время, когда у малыша начинается период прямохождения, мир для него кардинально меняется. Это совсем не то же самое, что лежать и смотреть в потолок и на нависающие над колыбелью умиляющиеся лица или ползать на четвереньках, рассматривая ножки стола и пыль под диваном.

Это период, когда мир вдруг становится сильно больше. И в нём, оказывается, есть кухня с разными крупами, которые любопытно шуршат, если их высыпать на пол, есть мука, похожая на снег, разной формы макарон, хорошо и громко звенящая посуда и прочее. Это, конечно, испытание нервной системы для родителей, но итогом данного периода должна стать самостоятельность малыша. Выготский этот период так не называл, но впоследствии кризис трёх лет стали именовать кризисом «я сам». Это важнейший этап отделения ребёнка. Он пытается порвать с зависимостью от взрослого, порой яростно и крича, но нередко спокойно и весёло в рассыпанной муке, но при условии, что взрослый рядом, помогает ему стать самостоятельным, уберегая от колющих и режущих предметов, и помогает познавать этот мир дальше.

Это действительно вызов для родителя, но его стоит принять с достоинством и позаботиться о том, чтобы малыш начал справляться сам, без нас.

В конечном итоге, именно это его и ждёт, ведь мы не вечны.

Именно здесь и актуализируется позиция взрослого не столько как воспитателя, сколько как проводника в мир.

Перед школой начинается период ролевой игры. Здесь очень хочется снова подчеркнуть, что такая игра — ведущая деятельность, которая локомотивом тянет развитие всего психического аппарата. Давайте так: ролевая игра — это самое главное, что может быть в жизни ребёнка в период от 3 до 7 лет. А теперь по большому: не репетитор по иностранному языку, не курсы быстрого чтения, не компьютерная грамотность, не то, куда родители активно записывают своих детей перед школой. Это период усвоения социальных ролей, этических аспектов общения с другими. Именно в этот период, как пишет современник Л. С. Выготского поэт Владимир Маяковский, ребёнок прибегает к взрослому с вопросом «Что такое хорошо и что такое плохо?».

Здесь немного отвлекусь. Я очень люблю проводить время на детских площадках. И с детьми, и даже

без них. Все лазилки и песочницы — прекрасная исследовательская площадка. Что на них может увидеть антрополог-любитель или психолог? Первое, что бросается в глаза, — стоящие плотными рядами вокруг песочницы родители. Детей не видно, они прячутся где-то за лесом ног. У детей нет возможности самостоятельно решать трудности, которые у них спонтанно возникают. Мама (так уж складывается, что их там больше) активно учат делиться игрушками или, наоборот, отстаивать и защищать своё, не драться или всё же драться и т. д.

У ребёнка нет никакой возможности проявить самостоятельность и выработать свои собственные поведенческие реакции. К тому же у него нет возможности прийти и спросить про те самые «хорошо» и «плохо», у него даже этот вопрос не успевает возникнуть, а родитель уже даёт ему ответ: «Не надо жадничать».

И вот только потом, с 7 лет, начинается учёба, а учебная деятельность становится ведущей. Не раньше. Понятно, **что современная школа требует слишком много от ребёнка**, а педагогам вернуться бы к Выготскому, который показал, что только в этот период можно говорить о том, что есть готовность сосредоточить внимание, спокойно просидеть 40 минут урока, начать осваивать письмо, заучивать наизусть и прочее. Мы сегодня очень хорошо **видим дисбаланс в развитии первоклашек — они не готовы к учёбе, им всё ещё нужно играть, а не сидеть за партой.** Но, может быть, это потому, что они не играли тогда, когда это было так необходимо, а сидели за партой у репетитора?

Когда приходит подростковый возраст, начинается пора интимно-личностного общения. Это не только про первые влюблённости. Интимное здесь — это ещё и первое столкновение с чем-то сокровенным внутри самого подростка. Это мечты о будущем, первые обиды и влюблённость, настоящая злость, привязанность к другу, но самое главное — так называемые грёзы наяву. Именно

там происходит первое самоопределение.

Я уверен, что всё это очень знакомо каждому. Все мы, если немного напрячь память, вспомним этот момент, когда нам 12-13 лет. Мы лежим на диване, за окном лето, мы только что забежали с жаркой улицы в прохладный подъезд, поднялись домой и легли. И в этот момент не делаем ровным счётом ничего, но на самом деле заняты крайне важным — мы греем. В этих грёзах зачастую нет никакой конкретики, но мы точно знаем, что скоро школа закончится, не надо будет делать задания, писать контрольные, и вот тогда начнётся настоящая жизнь, которая будет не ясно какой, но точно очень интересной. Выготский, конечно, так не писал об этом возрасте, но он говорил о начале самоопределения, то есть о первых фантазиях, о том, каким будет человек. Возвращаясь в реальность сегодняшнего дня, мы зачастую смотрим на это лежание на диване как на безделье, как будто подросток ничего не хочет и не стремится ни к чему. И, чтобы избежать этого, снова секции, репетиторы и прочее.

Л. С. Выготский показал несколько очень важных вещей. Во-первых, что дети нуждаются в нашей помощи и что именно взрослый является проводником в мир. Во-вторых, они нуждаются в автономии и независимости от нас. На первый взгляд, мы здесь сталкиваемся с противоречием, но это совсем не так. Это противоречие снимает, наверное, самый верный современный последователь идей Выготского — Александр Григорьевич Асмолов. Не так давно вышла его новая книга «Психология достоинства: искусство быть человеком». В ней есть глава, которая называется «Дети — не наше будущее». А. Г. Асмолов отвергает эту расхожую фразу, подчёркивая, **что задача взрослого — не воспитать, а дать всё, что у него есть хорошего.** А вот у ребёнка всегда остаётся право взять это или отказаться.

Дорогие родители!

Институт психологии Smart
поздравляет вас и ваших детей
с началом учебного года!

Желаем лёгкой и мягкой адаптации! Пусть учёба будет вашим детям в радость, а их познавательный интерес и мотивация не иссякают! Интересных уроков, добрых и талантливых учителей и, конечно же, много друзей, которые поддержат и помогут справиться с любыми задачами. Ну а вам, дорогие родители, терпения и заботы о себе! Сначала маску на себя, потом на ребёнка!

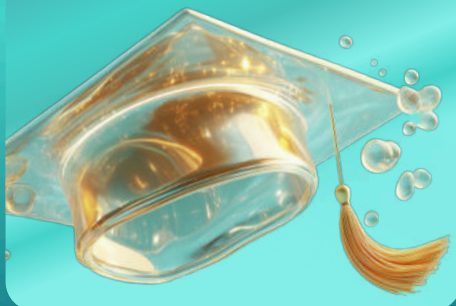
Если вы хотите глубже понимать эмоции ребёнка и научиться экологично помогать справляться с трудностями — приглашаем на **курс детской психологии Smart**.



На курсе

Вы освоите

техники работы с детскими эмоциями и адаптацией



Получите практику с реальными запросами

Сможете начать консультировать

под супервизией опытных психологов



Выйдете на первых клиентов ещё во время обучения



Психология — это не только про заботу о близких, но и про профессию будущего. Сейчас институту выделили гранты в размере

100 000₽ на обучение

Узнайте детали программы и как получить грант

[по ссылке](#)

ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ – ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?

Марина
Михайлина

Практический психолог,
специалист по психосоматике,
гештальт-терапевт





Кто участвует в буллинге?

- Агрессор
- Жертва
- Свидетели

Может казаться, что это отношения двух человек, но при внимательном рассмотрении участвует коллектив. Это болезнь группы. Работать надо с группой. Если взрослые не реагируют, дети считают это как их согласие с происходящим.

Чаще всего наблюдатели не вступаются за жертву, а только следят за действиями агрессора. Но при этом, как говорят психологи, они получают психологическую травму, как и жертвы. По мнению профессора Кристины Салмивалли из Финляндии, в буллинге есть шесть типов ролей.

Агрессор (буллер) = лидер, инициатор издевательств.

Жертва = подвергается издевательствам.

Наблюдатель = пассивно следит за действиями агрессора.

Защитник = вступается за жертву.

Усилитель / активный наблюдатель = распространяет слухи и участвует в травле.

Ассистент = помогает агрессору.

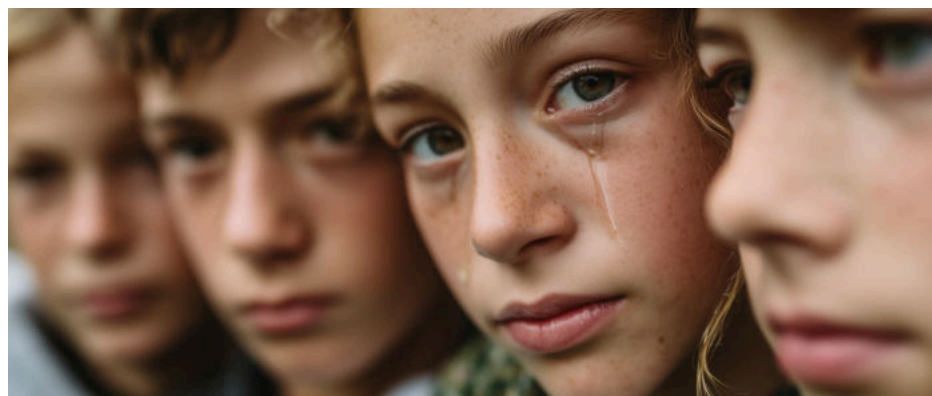
Участники буллинга часто не рассказывают, что происходит. Жертве не всегда легко попросить о помощи или открыто заявить родителям, что другие ученики издеваются. Наблюдателям бывает стыдно признаваться, в чём они участвуют. Поэтому взрослым следует внимательнее относиться к ребёнку и отслеживать изменения в его поведении.

Что такое буллинг? От английского слова *bully* — хулиган, драчун, задира, грубиян. Это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика. Причём стремление нанести вред — намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе. Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы — три существенных признака буллинга.

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, а то и до окончания школы. В группе риска может оказаться практически любой.

4 характеристики буллинга

- **Агрессивность** (буллинг — это про насилие, это не отношения, не игра)
- **Умышленность** (агрессивные действия совершены преднамеренно, не случайно толкнул)
- **Регулярность** (не разовая стычка, систематические повторяющиеся действия)
- **Неравенство в силе, во власти** (есть явно сильная и слабая сторона, одни и те же в роли агрессоров, одни и те же в роли жертв)



Вербальный буллинг

Агрессор использует устную речь для унижения, оскорбления или запугивания. Своё внимание он может направлять на любые аспекты личности жертвы:

- **внешний вид;**
- **интеллект;**
- **этническую принадлежность;**
- **хобби и увлечения.**

В ход идут оскорбления, угрозы физической расправы, насмешки и публичные унижения.

Последствия вербального буллинга:

- эмоциональные травмы — стыд, тревога, низкая самооценка;
- социальная изоляция — нежелание контактировать со сверстниками.

Физический буллинг

Агрессор использует физическую силу, чтобы запугать и причинить вред жертве. Он может толкать жертву в коридоре во время перемены, ставить подножки, красть рюкзак и выбрасывать содержимое в мусорное ведро. Дело может доходить до драк и избиений.

Обычно последнее происходит уже за пределами школы или на её территории подальше от глаз учителей. Агрессор (как правило, не один) может преследовать ребёнка по пути домой или поджидать в «подходящем» месте.

Последствия физического буллинга:

- физические травмы — синяки и ссадины;
- эмоциональные травмы — страх, тревога, депрессия;
- социальная изоляция — нежелание выходить из дома, то есть покидать безопасное место;
- плохая успеваемость.

Социальный буллинг

Агрессор пользуется авторитетом в классе и настраивает всех против жертвы. В итоге связь между одноклассниками разрушается, а репутация потерпевшего падает.

Агрессор может распускать неприятные слухи о ребёнке, намеренно создавать нелицеприятный образ жертвы в глазах других, угрожать одноклассникам расправой за общение с ней.

Как итог: ребёнка не приглашают на дни рождения, он обедает в одиночестве, а в социальных сетях периодически появляются его фотографии с унижительными подписями.

Последствия социального буллинга:

- социальная изоляция — жертва чувствует себя одинокой и отвергнутой;
- эмоциональное напряжение — постоянное чувство тревоги и депрессии;
- снижение самооценки — жертва начинает сомневаться в своих способностях и значимости.



Кибербуллинг

Агрессор и его помощники травят жертву в социальных сетях, по телефону, а при личной встрече, наоборот, игнорируют.

В социальных сетях появляются обидные комментарии и угрозы. Дети часто создают веб-страницу, где публикуют оскорбительные посты о пострадавшем.

В интернет может также «утекать» личная информация жертвы: например, номер телефона, домашний адрес с призывом донимать потерпевшего или интимные фотографии.

Последствия кибербуллинга:

- эмоциональный стресс — жертва испытывает постоянную обиду, гнев и страх;
- физическое самочувствие — нарушение сна, головные боли, потеря аппетита.

Косвенный буллинг

Тот же социальный буллинг без агрессора — жертву бойкотирует весь класс. Её вытесняют из общества, а персону обрастают сплетнями, очерняющими репутацию.

Одноклассники демонстративно не контактируют с пострадавшим, распускают слухи, не ведут с ним общие дела.

Последствия косвенного буллинга:

- социальная изоляция — жертва ни с кем не общается;
- эмоциональное напряжение — замыкается в себе, а самооценка падает.

Сексуальный буллинг

Объединяет черты вербального и кибербуллинга. Но все нападки со стороны сверстников так или иначе касаются сексуальности жертвы.

Агрессор может оскорблять жертву и публично выражать свои фантазии, связанные с сексуальностью жертвы. Комментарии основываются на внешности или предполагаемой сексуальной активности.

В ход также идут вульгарные жесты и прочее.

Последствия сексуального буллинга:

- эмоциональные травмы — жертва испытывает чувство стыда, тревоги, депрессии, что приводит к низкой самооценке;
- социальная изоляция — жертва старается изолироваться от сверстников из-за страха;
- психологические проблемы — может развиваться тревожное расстройство или депрессия;
- физические травмы — в некоторых случаях доходит до синяков и ссадин.

Чтобы эффективно бороться с буллингом, необходимо понимать его корни и причины.

Одна из главных причин буллинга — отличие ребёнка от большинства. В любом классе, как и в обществе, есть среднестатистическое большинство, и все, кто будет отличаться, могут оказаться в зоне риска, если, конечно, это позволят — проявят слабость. Это могут быть как внешние отличия (высокий рост, лишний вес и т. д.), так и физические дефекты. Дети, неуверенные в себе, тоже попадают в ситуацию, когда класс их не принимает.

Многие агрессоры имеют низкую самооценку и внутренние проблемы, которые они выражают через насилие. Они могут страдать от нарушения эмпатии, что делает их неспособными понять чувства других людей. Часто такие дети чувствуют себя неуверенно и пытаются компенсировать это, доминируя над другими. Также существует вероятность, что они сами являются жертвами насилия в семье или обществе, перенаправляя свою агрессию на более слабых.

Также одной из причин буллинга является влияние группы сверстников. Дети, стремящиеся к принятию и одобрению со стороны своих друзей, могут принимать участие в травле, чтобы укрепить свои позиции в группе. Кроме того, наличие кумира среди сверстников, который ведёт себя агрессивно, может влиять на поведение других учеников.

Дети, воспитывающиеся в неблагополучных семьях, где присутствует насилие, игнорирование или неуважение, могут воспринимать агрессию как норму поведения. Если в доме наблюдаются конфликты, родительское насилие или чрезмерная строгость, это может оказывать значительное влияние на поведение ребёнка в школе. Дети не всегда понимают, что такое поведение неприемлемо, и могут переносить его на своих сверстников.

Для того чтобы предотвратить буллинг, важно его распознавать.

Важно знать, какие признаки могут указывать на то, что ребёнок стал жертвой или агрессором.

У жертвы буллинга часто происходит изменение в поведении. Снижается интерес к учёбе, появляются жалобы на головные боли или иные недомогания, пропадает аппетит, резкое избегание школьных и социальных мероприятий. Также они могут начать вести себя агрессивно или замкнuto, что указывает на внутренний стресс и неуверенность.

Часто дети скрывают свои переживания, но внимательные родители и учителя могут заметить изменения в их настроении и поведении. Например, если ранее активный и общительный ребёнок становится замкнутым и молчаливым, это может быть сигналом, что он столкнулся с буллингом.

Агрессоры могут проявлять различные признаки, включая повышенную агрессивность, желание контролировать и доминировать над другими, а также отсутствие сопереживания. Они могут иметь проблемы с авторитетами и чаще нарушают правила в школе. Если учитель замечает повторяющиеся конфликты между одним и тем же учеником и несколькими жертвами, это может быть свидетельством того, что данный ученик является агрессором.



Буллинг в школе может привести к серьёзным последствиям для всех участников.

Для жертвы: повышение уровня тревожности, стресс, депрессия, потеря самооценки, проблемы с успеваемостью, социальная изоляция, возможное повышение агрессии, соматические реакции и когнитивные нарушения, риск суицида.

Для агрессора: проблемы с успеваемостью, склонность к противоправному поведению, насилие становится способом общения.

Для свидетелей: буллинг заразителен, неспособность решать проблемы, желание доминировать, чувство вины, страх, психологическая травма.

Как бороться с буллингом?

Это комплексная задача, которая требует усилий со стороны всех участников образовательного процесса: родителей, учителей, администрации школ и самих учащихся.

Если вы, как родитель, заметили негативные изменения в поведении своего ребёнка, но ребёнок не хочет ничего рассказывать, давайте ему всячески понять, что вы всегда готовы его выслушать и поддержать. Возможно, следует обратиться за помощью к другим людям, с кем у вашего ребёнка доверительные отношения. Стоит также обсудить ситуацию с классным руководителем.

Ни в коем случае не ждать, что ситуация разрешится сама. Если классный руководитель будет замалчивать проблему и «выгораживать» учеников, стоит обратиться в администрацию школы.

Важно не обвинять коллектив школы, а дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку. Если и здесь будут пытаться игнорировать и захотят замаять ситуацию, следует обращаться в вышестоящие инстанции, вплоть до прокуратуры, с целью провести проверку действий участников травли и сотрудников школы.



Для того чтобы привлечь к ответственности обидчиков, соберите доказательства. Если ребёнок пришёл с синяками или побоями, даже лёгкими, необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.

Педагогам необходимо создавать атмосферу нетерпимости к травле, проводить профилактические беседы, воспитательную работу с участниками конфликта, привлекать школьного психолога.

Администрация школы должна иметь чёткие процедуры реагирования на случаи буллинга, включая создание безопасных каналов для сообщений о таких инцидентах. Школы также могут организовывать семинары и тренинги для родителей и студентов по вопросам защиты прав детей и предотвращения буллинга.

Важно знать, что в России существуют законы, направленные на защиту прав детей, включая право на безопасность и защиту от насилия.

За буллинг предусмотрена ответственность:

- ▣ административная: штрафы за оскорбления;
- ▣ уголовная: за клевету, хулиганство, причинение морального вреда;
- ▣ гражданско-правовая: компенсация морального вреда.

Буллинг никогда не прекращается сам по себе, поэтому необходимо создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе, лучшее наблюдение за помещениями массового скопления детей, такие как холлы, комнаты отдыха, столовые. Победить буллинг в школе можно только создав атмосферу безопасности, если родители и учителя объединятся против насилия. Необходима системная работа на всех уровнях, важен вклад каждого. Если в школе найдётся хотя бы один равнодушный взрослый, ситуация может поменяться в лучшую сторону.



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О БУЛЛИНГЕ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ?

Комментарии экспертов фонда
«Травли.нет»

Интервьюер
Екатерина Шумская

Какие признаки указывают на то,
что ребёнка травят в школе?

Ольга Журавская, психолог,
эксперт по профилактике буллинга

Самое главное — изменения в поведении ребёнка. Он может стать замкнутым, тревожным, раздражительным. Резкое снижение успеваемости, нежелание идти в школу, частые болезни именно в учебное время — всё это тревожные звоночки. Если ребёнок начинает избегать общения, пропадают вещи, он просит всё больше денег «на школу» или просит вас провожать — это серьёзный повод задуматься. Мы рекомендуем понаблюдать за ребёнком хотя бы 2-3 недели и честно отметить, какие из этих признаков вы замечаете. Даже 4-5 совпадений уже могут говорить о начале травли.

Как родителю понять, что травля
происходит не в классе,
а в интернете?

Ирина Пудовинникова, специалист
по инклюзивному образованию

Кибербуллинг — это не менее опасная форма травли. Обратите внимание: стал ли ребёнок необычно эмоциональным после использования телефона, резко поменял или удалил свои аккаунты в соцсетях, стал скрытным, тревожным, замкнутым? Есть ли жалобы на плохое самочувствие, бессонницу, потерю интереса к учёбе и жизни? Если он избегает разговоров о своих действиях в сети, боится уведомлений, удаляет сообщения — это может быть признаком того, что он сталкивается с цифровым насилием.

Есть мнение, что непопулярные
дети становятся жертвами
буллинга. Это правда?

Ольга Журавская

В большинстве классов существует неформальная иерархия. У кого-то больше друзей, кто-то «звезда класса», а кто-то тише воды, ниже травы. Само по себе это не вызывает тревоги. Но дети, которые держатся особняком, могут восприниматься как «другие», что увеличивает риск стать объектом нападок. Важно не осуждать, а наблюдать и поддерживать.

Не каждый «одиночка» — жертва, но если он страдает от одиночества, то это повод вмешаться.

А что делать, если мой ребёнок — не жертва, а зачинщик травли?

Ирина Пудовинникова

Первое — не паниковать и не превращать это в крик и наказание. Поговорите спокойно, обозначьте проблему, приведите конкретные факты. Дайте ребёнку возможность объясниться, помогите ему осознать, откуда в нём агрессия. Зависть, чувство мести, попытка самоутвердиться — у всего есть причина. Только через диалог можно изменить поведение. И главное — отделяйте поступок от личности: не ребёнок плохой, а поступок неприемлемый.

Когда стоит обращаться за помощью к специалистам?

Ольга Журавская

Если вы замечаете, что ребёнок не справляется (будь он жертвой или агрессором), — это уже достаточный повод обратиться к психологу. Если признаков буллинга становится больше, если вы видите, что ребёнок замыкается, не спит, говорит о себе в негативном ключе, если появляются признаки самоповреждения или разговоры о смерти — действовать нужно немедленно.

А если буллит не одноклассник, а учитель?

Ольга Журавская

Это болезненная, но реальная ситуация. Мы часто думаем, что взрослые в школе всегда правы, но, к сожалению, бывают случаи, когда учитель использует свою власть, чтобы унижать ребёнка. Родителям важно не бояться вмешиваться. Начните с разговора с ребёнком, собирайте факты, фиксируйте проявления предвзятости, обсудите ситуацию с администрацией школы. И при необходимости переведите ребёнка в более безопасную среду.

Как правильно говорить с педагогом, если вы узнали о травле?

Ирина Пудовинникова

Говорить нужно спокойно, опираясь на факты: «Мы заметили, что...», «Мне стало известно...» Предложите обсудить проблему конструктивно: «Мы хотим вместе найти решение». Если педагог всё отрицает, напомните, что вы на одной стороне: родители и учителя хотят одного — безопасной атмосферы в классе. Также предложите подключить других родителей, администрацию и использовать методические материалы программы «Травли.нет».



Важно помнить

Травля — это не «детские разборки», а серьёзная проблема. Чем раньше взрослые её распознают и вмешаются, тем выше шанс защитить ребёнка и предотвратить глубокие последствия. Наблюдайте, разговаривайте, действуйте.

Совет от команды проекта «Травли.нет»

Если вы не справляетесь самостоятельно — обращайтесь за поддержкой.

☎ Телефон горячей линии:
8-800-500-44-14 (пн–пт, 10:00–20:00 мск)

✉ Email:
psy@zhuravlik.org

Буллинг — это не норма, а насилие. Замечайте. Вмешивайтесь. Помогайте.



Разбор психологического кино

ВНУТРИ ОСЕНИ: ХРОНИКА УПАДКА СИЛ И ПУТИ ВОЗВРАЩЕНИЯ

**Александра
Иванова**

Ведущая рубрики

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

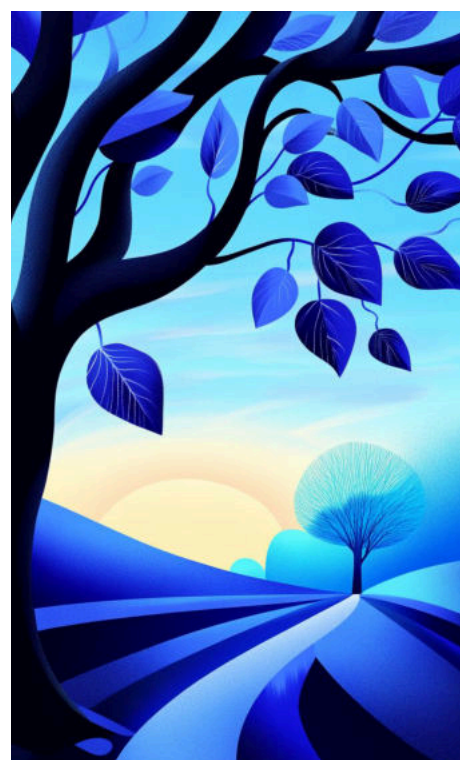
Осень — не только переходный, но и очень искренний сезон. Природа не скрывает усталости: сбрасывает, тускнеет, останавливается. В её жестах — то, что человек часто стесняется проживать открыто. Мысли становятся тише, движения — вялыми, желания — неясными. В кабинете психолога это чувствуется остро: больше разговоров о потере сил, смысла, внутреннего огня. «Ни к чему не тянет», «не понимаю, зачем просыпаюсь», «как будто внутри пусто» — знакомые формулировки, за которыми скрывается что

угодно: банальный дефицит витамина D, экзистенциальная фрустрация, клинические состояния.

Ощущение «упадка» нередко объясняют сезонной хандрой, имея в виду проявления сезонного аффективного расстройства (SAD), которое, по данным Американской психиатрической ассоциации, затрагивает до 5 % людей, проживающих в умеренных широтах. Симптомы описаны так: повышенная сонливость, снижение активности, тяга к углеводам, обострённое чувство одиночества. Когда клинического диагноза нет, человек чувствует расплывчатое состояние, которое не назовёшь болезнью, но и игнорировать его сложно.

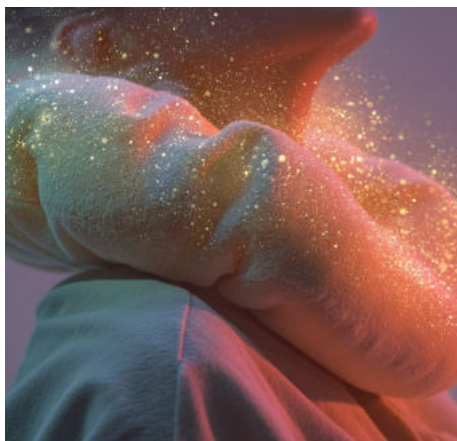
Экзистенциальные терапевты называют это «децентрацией»: когда ты больше не центр собственного действия, но ещё не знаешь, где искать новую опору. Старая система координат

распалась, новая не построена, ещё больно, но уже скучно страдать. И это парадоксально, но в этом есть «живой» момент.



Такие состояния сложны тем, что нечасто поддаются вербализации в первые минуты сессии. Человек продолжает работать, общаться, выполнять повседневные обязанности, но чувствует, что изнутри стал другим. Иногда это временная защита, переходная фаза между этапами, а иногда — симптом внутренней перестройки, когда старые ориентиры перестают работать, а новые ещё не появились.

Осенняя хандра — не диагноз, но и не выдумка. На уровне нейрофизиологии осень запускает цепочку изменений: уменьшается количество дневного света, снижается выработка серотонина, мелатонина и мозг «переключается» на более медленный режим.



Эти процессы естественны, но на фоне эмоциональной нестабильности становятся спусковым крючком для ухудшения психического состояния. Однако главная сложность не в биохимии. Это состояние иногда называют «скрытой дезориентацией»: когда внешне человек «в нормативе», а внутри — потеря связи с собой.

Психотерапия в таких случаях не обязана спешить возвращать человека к привычному темпу жизни, если состояние требует не ускорения, а замедления.

Теоретические рамки помогают обозначить контекст, но не прочувствовать нюансы, когда речь идёт не о диагнозе, а о переходном, хрупком состоянии — таком, в котором легко спутать симптом с процессом, апатию с паузой, а снижение интереса — с утратой смысла. Здесь на помощь приходит язык искусства. **Кинематограф предлагает не только сюжет, но и телесность, выражение, ритм — то, через что внутренние состояния становятся зримыми. И в таких образах получается уловить то, что часто теряется в клинических определениях, — интонацию переживания.**

В этой статье — четыре фильма о людях в периоде «упадка сил». Разберём, что туда привело, что удерживает героев, а главное — какой есть выход или хотя бы поворот.





**«Меланхолия»
(2011, режиссёр Ларс фон Триер)**

В день свадьбы Жюстин постепенно теряет способность чувствовать и выражать эмоции. Она становится всё более отстранённой и неподвижной, хотя окружающие пытаются её развеселить. На фоне пышного торжества её внутренняя пустота оказывается особенно заметной.

Параллельно с этим в фильме появляется угроза конца света: к Земле приближается планета Меланхолия. Это не просто плохое настроение или срыв, а переход в другое состояние. Жюстин не боится разрушения, потому что она уже находится внутри него.

Исследования показывают, что у людей с депрессивными эпизодами основное переживание — не тревога, а пустота и отчуждение. Отказ Жюстин участвовать в торжестве, нарушение ритуала и замедление движений — это форма, в которой проявляется её внутренний разрыв между тем, что происходит снаружи, и тем, что внутри.

В консультировании важно понимать, что **Жюстин не нуждается в мотивации, скорее, в пространстве, где она может быть собой.** В зависимости от выраженности симптомов (бессонница, снижение веса, суицидальные мысли) необходимо провести дифференциацию: где речь идёт о депрессии, требующей медикаментозного вмешательства, а где — о психической перегрузке, на которую психика ответила «стоп».



**«Маленькая мисс Счастье»
(2006, режиссёры Джонатан Дэйтон и Валери Фэрис)**

Семья отправляется в путешествие через всю страну, чтобы младшая дочь Олив смогла принять участие в конкурсе красоты.

Но за комедийным сюжетом скрывается хроника коллективного упадка: дед страдает от наркотической зависимости, отец одержим идеей успеха, а брат-подросток погружён в молчание. **Каждый член семьи находится в состоянии эмоционального истощения.**

Это не клиническая депрессия, но состояние, когда система перестаёт функционировать. Бессмысленное, на первый взгляд, действие — поездка в другой штат на детский конкурс — становится катализатором сближения. Это перекликается с антропологической теорией переходных ритуалов: через формальное действие система получает шанс на внутреннюю трансформацию.

В консультировании важно не пытаться решить проблему, а помочь семье увидеть общую динамику. Иногда эмоционально истощённой системе нужно не объяснение, а движение, в котором нет необходимости договариваться. Это напоминает терапевтический приём «совместной функции», когда важен не результат, а сам процесс.



«Человек, который изменил всё» (2011, режиссёр Беннетт Миллер)

Главный герой, Билли Бин, менеджер бейсбольной команды, принимает нестандартное решение — формирует состав не по интуиции и «звёздности», а по математическим показателям. На первый взгляд, это может показаться инновацией, но на самом деле это попытка выжить в ситуации, когда старые методы перестали работать. Билли Бин сохраняет внешнее спокойствие, но внутри он чувствует глубокую отстранённость.

Это пример «высокофункционального упадка», когда человек сохраняет эффективность и принимает решения, но не верит в результат и в себя. В исследовательской литературе такие состояния часто связывают с эмоциональным выгоранием, когда человек теряет смысл и вовлечённость. Это характерно для людей, которые идентифицируют себя с образом «я — тот, кто справляется».

Для психолога важно различить за устойчивостью внутреннюю уязвимость, которая не выражена внешне. **Герой не выражает эмоций и не жалуется, но это не сила, а защита от разочарования. Его активность — это не проявление воли, а попытка сохранить статус-кво.**

Работа с такими клиентами начинается не с постановки новых целей, а с бережного распознавания старых убеждений. Важно создать пространство, где можно задать вопрос: «А вам всё это зачем?» — не как провокацию, а как приглашение к честному диалогу.

«Душа» (2020, режиссёр Пит Доктер)

Джо Гарднер — школьный учитель музыки, который мечтает стать джазовым музыкантом. Он получает шанс сыграть с известной группой... и в этот же день погибает. Его душа оказывается в «до-рождении» — пространстве, где души ищут свою «искру» перед тем, как попасть в мир. Там он встречает Душу номер 22 — существо, которое не может найти повод родиться. Вместе они проходят путь, который помогает им понять, что жизнь — это не сцена и не признание, а способность быть в процессе и наслаждаться моментом.

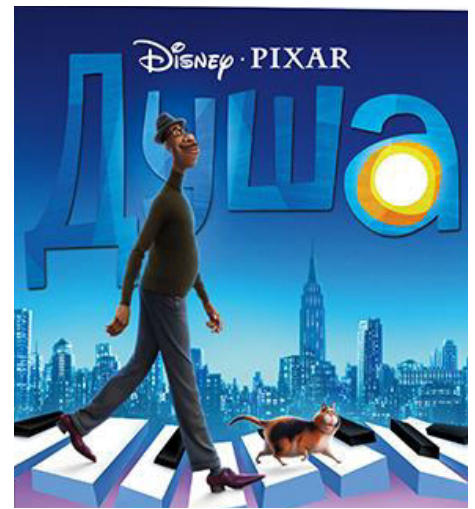
Этот фильм точно передаёт состояние пост-достиженческого вакуума — когда человек получает то, к чему долго стремился, и потом осознаёт, что это не приносит удовлетворения.

Для Джо музыка — это не просто дело, а смысл жизни. Но за этим смыслом скрывается обесцененное настоящее. Он не живёт, а стремится. И смерть (метафорическая и буквальная) позволяет ему выйти из режима «когда-нибудь» и начать жить здесь и сейчас.

В консультировании важно помочь клиенту увидеть, что иногда отсутствие радости не связано с дефицитом дофамина, а является результатом невозможности быть в моменте.

Такие клиенты часто выглядят активными и мотивированными, но за этой активностью может скрываться выгорание.

В четырёх фильмах герои переживают хандру, но по-разному. У Жюстин из «Меланхолии» — это распад, обесценивание социальных ролей. У семьи из «Маленькой мисс Счастье» — истощение внутри привычной системы.



У Билли Бина — истощение, спрятанное под внешней эффективностью. А у Джо из «Души» — чувство бессмысленности даже на пике исполнения мечты.

Формы разные, но суть общая: исчезновение связи. С телом, с собой, с другими. У каждого героя есть внешняя активность — свадьба, дорога, спорт, музыка, но внутри пусто. Не потому, что они ленивы, неблагодарны или «не поняли, как им повезло». А потому что их способ быть в мире больше не работает. И психика, словно по умолчанию, включает режим паузы.

Если говорить на языке психотерапии, истории этих героев о том, что **действие — не замена остановке.** Не поиск нового, а распознавание старого. И это не очевидный процесс. Его легко спутать с апатией, прокрастинацией, капризами и ленью, а иногда и с клиническим диагнозом.

Важно и то, как устроен путь преодоления. Ни один не спасается усилием воли. Ни у кого не работает стратегия «возьми себя в руки». Изменение начинается тогда, когда появляется кто-то рядом (другой человек, ситуация, контекст). И внутри этого контакта герой начинает чувствовать, понемногу и неуверенно, иногда через сопротивление, но чувствовать.

Эти фильмы напоминают: возвращение к себе — это не подвиг. Это процесс, в котором быть уязвимым, странным, «не таким» — нормально. Для психолога это важно: не спешить диагностировать и вмешиваться.

Осенняя хандра бывает похожей на тоску, ступор, эмоциональное выгорание. Но чаще всего она об усталости от прежнего способа жить и про паузу, в которой психика отказывается подыгрывать старому сценарию.



Человечество живёт в культуре, где норма — движение: быстрое, целенаправленное и внятное. Всё, что выходит из этого ритма, вызывает тревогу. Но практика, как и истории героев в фильмах, показывает: пауза — это начальная фаза движения и пространство, где человек перестаёт быть функцией. Где можно ничего не хотеть — и остаться с собой в контакте.

Для психолога здесь важно различить глубину процесса и не спутать его с поверхностной апатией, не навязывать мотивацию и ресурс, когда в клиенте это не находит отклика. Когда человек не готов говорить и не формулирует целей, важно быть рядом.

Герои фильмов, о которых шла речь, не делают резких поворотов, не совершают поступков, которые меняют. Путь начинается с того, чтобы чувствовать себя внутри новых обстоятельств, рядом с теми, кто не требует объяснений. В этом и рождается преодоление.

А пока позвольте налить себе чаю. Сесть у окна. Послушать дождь. И дать себе паузу, потому что это тоже способ жить.

Переходные состояния, которые называем осенними, — не о кризисе и не о болезни. Это чаще о смене ориентации: от задач — к ощущениям, от привычного ритма — к непривычной паузе. И если не торопиться преодолевать, а попробовать понять, становится

видно: это фазы, в которых психика нащупывает новый способ быть собой.

Фильмы, ставшие объектом разбора, помогли рассмотреть упадок не как слабость, а как сложную внутреннюю работу. В каждом случае возвращение начинается не с усилия, а с шанса быть в этом — без давления, без необходимости немедленно понять, «в чём смысл».

Для психолога такие состояния — повод не искать универсальных решений, а научиться различать. Не каждый спад — провал. Иногда за снижением темпа — потребность в перенастройке. Иногда за апатией — скрытая перегрузка. Иногда за молчанием — начало честного диалога.

А клиентам эти состояния дают шанс выйти из роли исполнителя жизни и на время стать наблюдателем. Услышать не то, что «нужно», а то, что уже зреет.

И, возможно, осень с неброским светом, тихим воздухом и распадающейся листвой — время, чтобы такой процесс стал возможен. Не случайно в природе нет команды «быстро перегруппироваться». Трансформация происходит в замедлении.



Обзор психологических книг

КЕЙТ АШЕР «НОВАЯ ФАЗА»

Ирина Кузина

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

Менопауза предстоит каждой женщине, но информации о ней мало и она подаётся сухо и по фактам: в каком возрасте и каких симптомов ожидать. При этом полностью игнорируются психологический фактор и состояние женщины, которая сталкивается с серьёзными изменениями в организме и теле. Многие используют в контексте менопаузы метафору «женская осень»: как будто происходит постепенное и необратимое увядание.

Книга Кейт Ашер «Новая фаза» полностью посвящена вопросам женской менопаузы и, что мне понравилось, в ней есть упор на психологическое состояние женщины и конкретные рекомендации, как облегчить непростой период изменений.

Важная мысль звучит уже в начале книги: «Менопауза не должна быть паузой» (или временем, которое нужно «перетерпеть»). Она красной линией проходит через весь текст:

да, менопауза очень неприятна, но не должна тормозить жизнь.

Первая часть в целом посвящена симптомам менопаузы. Они описаны достаточно подробно, но без перегруза терминологией и схемами действия гормонов. Подчёркнуто, что менопауза протекает индивидуально, у каждой женщины будет своя симптоматика, более или менее выраженная.



Освещена важная информация о статистике суицидальных попыток среди женщин в возрасте менопаузы: не с целью напугать, а чтобы указать на серьёзность проблемы (и на то, что об этом стоит говорить чаще и более открыто). Ведь гормональные изменения действительно влияют на психику в той или иной степени. И близким женщины важно это понимать и предотвращать возможные риски.

Второй блок книги посвящён самой женщине: её восприятию себя, сложностям, с которыми она сталкивается при проживании менопаузы. Меняется отношение к своему телу: на это влияют неадекватные требования к старению, транслируемые социальными сетями, когда в кадре есть красивые седые женщины с красивым телом, но никаких пояснений об их здоровье и внутреннем состоянии. «Просто будь идеальна», — как бы говорят они.

Как следствие, активизируется внутренний критик, утверждающий: «Ты стареешь», «Ты не такая, как раньше», «Вот эта женщина стареет красиво, а ты нет».

Кейт Ашер предлагает женщине выполнить несколько упражнений, помогающих оценить влияние симптомов менопаузы на восприятие себя и на повседневную жизнь, чтобы лучше понимать, какая симптоматика более значима и тяжелее проживается, и постараться снизить её влияние.

С одной стороны, зачем выписывать свои симптомы, если и так прекрасно их знаешь?

С другой — появляется больше определённости, когда подключается анализ. И вместо глобально негативных мыслей по типу «моя жизнь разрушена из-за менопаузы» будут более конкретные, например: «Потливость и приливы мешают мне чувствовать себя привлекательной». Чем это полезно? Конкретную проблему можно попытаться решить.

Мне также понравились рекомендации по заботе о себе и планированию на пять и десять лет (в рамках идеи «я способна ещё на многое, менопауза не останавливает мою жизнь»). Для меня перечисленные упражнения — про возвращение контроля: да, моё тело меняется, мой организм переживает непростое время, но я всё ещё у руля.

Ашер посвящает отдельный блок теме «женщина на работе», что мне очень понравилось. Да, условия и статистика относятся к Великобритании, но идеи о корпоративной культуре и рекомендации, что делать с конкретными симптомами на рабочем месте, как общаться с руководителем и коллегами о своей менопаузе, на мой взгляд, универсальны. Как и ключевая мысль: «Что бы ни происходило, нельзя терять достоинства».

Большой блок посвящён теме личных отношений: какие «требования» к паре выдвигает общество, в том числе социальные сети; как влияют изменения при менопаузе (психологические, телесные, гормональные) на контакт с партнёром, общение, сексуальную жизнь, как можно уменьшить негативные последствия.

Мне понравилась основная идея данной главы: **«Менопауза женщины — это и конец, и новое начало, и вам с партнёром нужно заново налаживать контакт и укреплять близость»**. Эта мысль напоминает, что важно прикладывать усилия, а не рассчитывать на то, что «всё само наладится».

Отдельное внимание Ашер уделяет ситуациям, когда лучшим выходом является расставание и развод. И так, к сожалению, тоже бывает.

Есть и прекрасная глава «для вашей второй половины» о том, что нужно понять женщину и не оставлять её в одиночестве разбираться с последствиями менопаузы. Важно разделить ответственность (и не искать лёгких путей решения проблем вроде измены).

Наконец, отдельно описаны отношения с детьми. В частности, озвучена справедливая мысль, что если раньше менопаузу ассоциировали с синдромом опустевшего гнезда (когда взрослые дети покидают родительскую семью, чтобы построить свою жизнь), то сейчас ситуация изменилась. Многие женщины становятся мамами после 35 и ближе к 40, а значит, у них появилась задача коммуникации с детьми по поводу менопаузы в том числе.

Сама идея, что с ребёнком можно говорить о менопаузе (без лишних подробностей), на мой взгляд, новая и освобождающая. Ашер предлагает конкретизировать, какие симптомы менопаузы провоцируют импульсивное поведение или вызывают чувство вины перед детьми, озвучивать их, а также разрешать детям предупреждать о появлении «монстра» (эмоциональных вспышек, спровоцированных менопаузой).

Последний блок книги посвящён теме новых отношений. И это важный посыл: несмотря на менопаузу и возможное завершение предыдущих отношений, новые более чем возможны, ограничивать себя в этом не нужно. Мне очень понравилась идея опоры на свои ценности, чтобы женщина могла выбирать партнёра



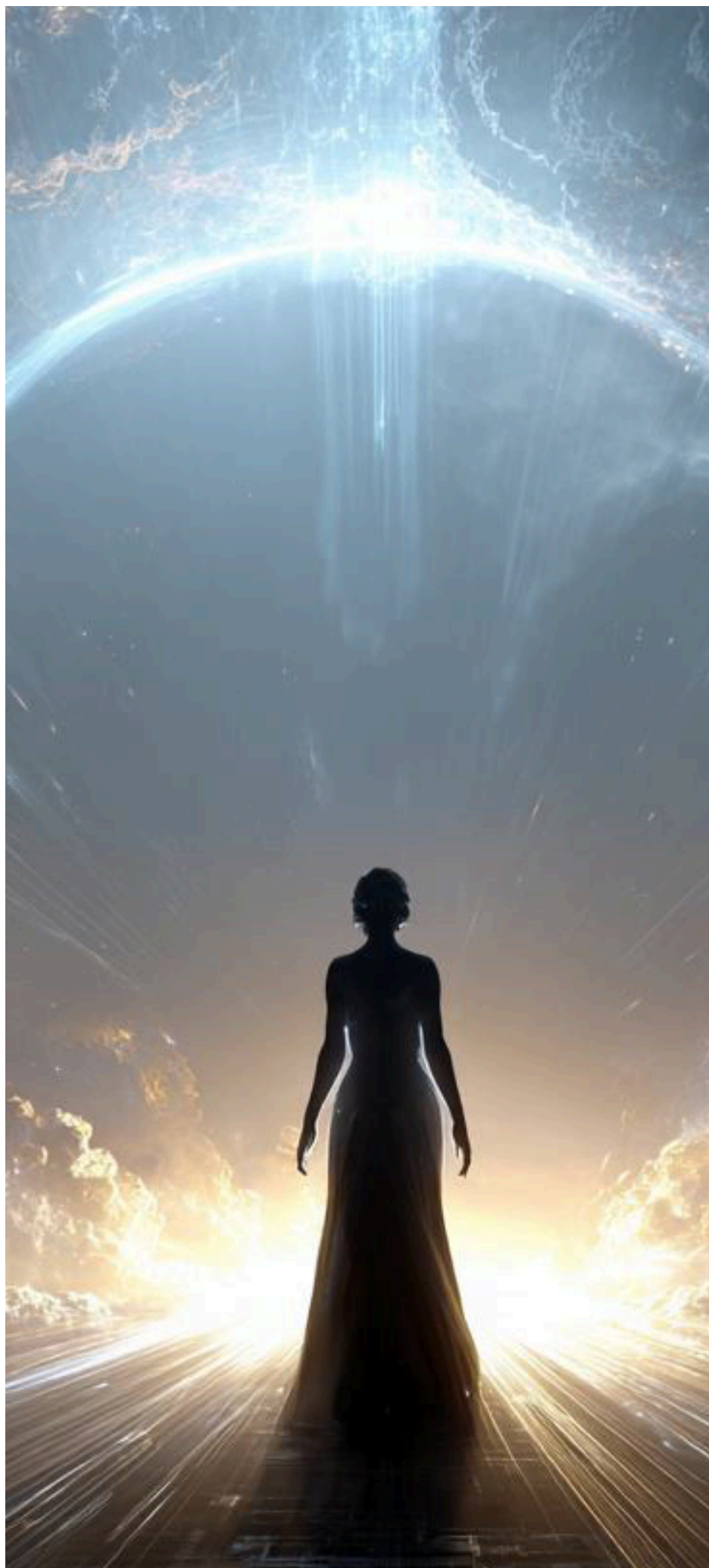
в соответствии с тем, что для неё важно в жизни, а не пытаюсь заполнить пустоту.

А вот мысль о том, что женщине в менопаузе нужно жёстче следить за внешностью и весом, показалась мне стигматизирующей. Посыл «ваш гормональный фон изменился, поэтому потребуется больше усилий для поддержания веса и качества тела» верный, но вес женщин и так регулярно подвергается нападкам.

Риск развития нарушений пищевого поведения во время менопаузы велик, и Ашер, делая упор на необходимость «быть стройной», сама того не желая, может запустить у женщин диетический цикл.

Если резюмировать, то я считаю «Новую фазу» полезной книгой с точки зрения психологии. Я бы хотела видеть в ней больше информации о горевании, ведь менопауза делит жизнь на «до» и «после» и многие аспекты жизни меняются необратимо.

Однако в книге достаточно много внимания уделяется ментальному здоровью женщины, дано немало рекомендаций по изменению своего мышления и поведения в разных сферах жизни. И мне очень близка общая мысль о том, что **ничто не кончено — будет по-другому, но с этим можно справиться.**





Обзор психологических книг

АЙРИН ВАН ДЕР ЗАНДЕ «БУЛЛИНГ. ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ ВЗРОСЛЫЕ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ»

Юлия Войтова

Психолог, семейный расстановщик,
арт- и телесный терапевт

Автор заявляет, что в случае обретения навыков безопасного общения дети научатся конструктивно взаимодействовать друг с другом и даже смогут найти в себе силы остановить травлю другого человека, являясь свидетелем подобного унижения.

Однако это возможно только при поддержке взрослого. **В ситуации буллинга советы родителей «Найди себе другого друга», «Просто игнорируй», «Дай сдачи» не позволяют ребёнку почувствовать безопасность в семейном кругу.** В этом случае родитель не присоединяется к проблеме ребёнка, который остаётся без поддержки. Автор же отмечает, что дети, умеющие устанавливать границы и чувствующие поддержку взрослых, реже становятся жертвами. Ключевым фактором профилактики буллинга являются доверительные отношения с родителями, педагогами.

Также, ссылаясь на работы Г. Ньюфелда, автор подчёркивает, что если ребёнок не имеет надёжной привязанности к родителю, то он будет искать признание у сверстников, что сделает его уязвимым перед групповым давлением и ролями «агрессор – жертва».

Семья — пространство для воспитания уважительного отношения и для тренировки навыков улаживания конфликтов. Ценность диалога и уважительного отношения зарождается в семье. Это предотвращает развитие агрессивности как черты характера.

В книге предложены рекомендации и техники, как помочь детям справляться с триггерами, восстанавливать границы, не впадать в агрессию, не проваливаться в позицию жертвы.

Упражнение «Экран» позволяет сохранить свои границы, оставаться устойчивым в этих границах и не принимать на свой счёт вербальную агрессию.

«Представьте себе экран, оберегающий вас от обидчиков, плохих слов, но пропускающий внутрь нужную и полезную информацию. Совсем как москитная сетка на окне: комары не пролетят, а свежий ветерок просочится». В момент оскорблений фокусируйте внимание на экране, не пропуская негатив внутрь себя.

Также в книге приведены примеры того, как реагировать на обидные матерные оскорбления. Ребёнок тренировался повторять фразу «Я горжусь тем, кто я есть», и это позволило ему на телесном уровне отстраниться от агрессора, обрести опору внутри и уменьшить количество нападок со стороны агрессора.

Автор много пишет о работе с телом, о том, что можно заниматься разными тренировками, например: идти сквозь толпу обидчиков, держа спину ровно, и в воображении представлять, что все оскорбления нужно собрать в мусорное ведро.

Эти упражнения направлены на развитие способности сохранять внутреннее спокойствие и фокусироваться на себе. «Не давать нападающему ничего, на что бы он мог отреагировать: ни страха, ни гнева».

Большое внимание отводится теме обучения детей процессу разрешения конфликтов в диалоге. Для развития эмпатического слушания предлагается не просто выслушать другую точку зрения, но и с пониманием пересказать её.

Для развития способности участвовать в конструктивном общении всем членам группы предлагается искать различные

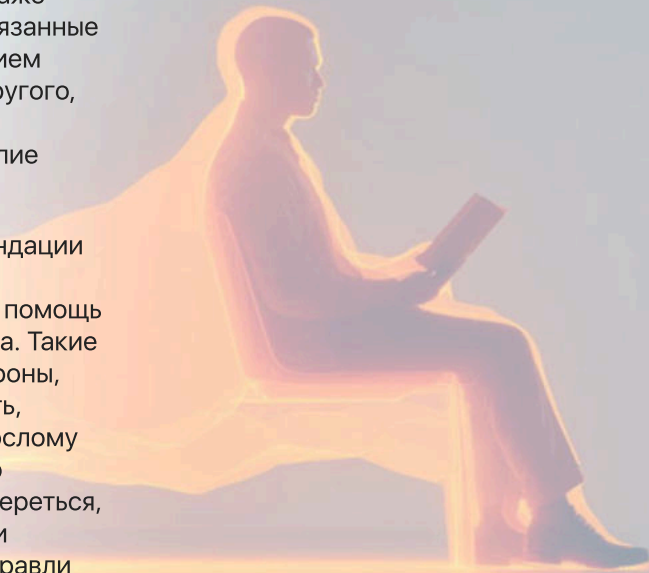
способы решения проблемы, а также оценивать их плюсы и минусы. Если стороны конфликта пришли к договорённости, детям предлагается закрепить её в письменном виде. Это позволяет им видеть ситуацию из метапозиции и учиться ясно и чётко аргументировать её.

Отдельно даны рекомендации по борьбе с сексуальным домогательством. Для детей важно просвещение в теме сексуальной сферы. Важно знать, какие знаки внимания приветствуются, а какие запрещены, что является сексуальным домогательством. И задача взрослых — обратить внимание детей на то, что у каждого есть право на уважительное отношение к себе и своему телу.

Поэтому важно пресекать даже предрассудки и сплетни, связанные с осуждением и высмеиванием особенностей внешности другого, чтобы они не переросли в сексуализированное насилие и домогательства.

Авторы предлагают рекомендации и для взрослого, который потенциально готов оказать помощь ребёнку в ситуации буллинга. Такие рекомендации, с одной стороны, возвращают ответственность, а с другой — помогают взрослому развить навык ассертивного поведения: на что можно опереться, не теряя самообладания при столкновении с ситуацией травли родного ребёнка.

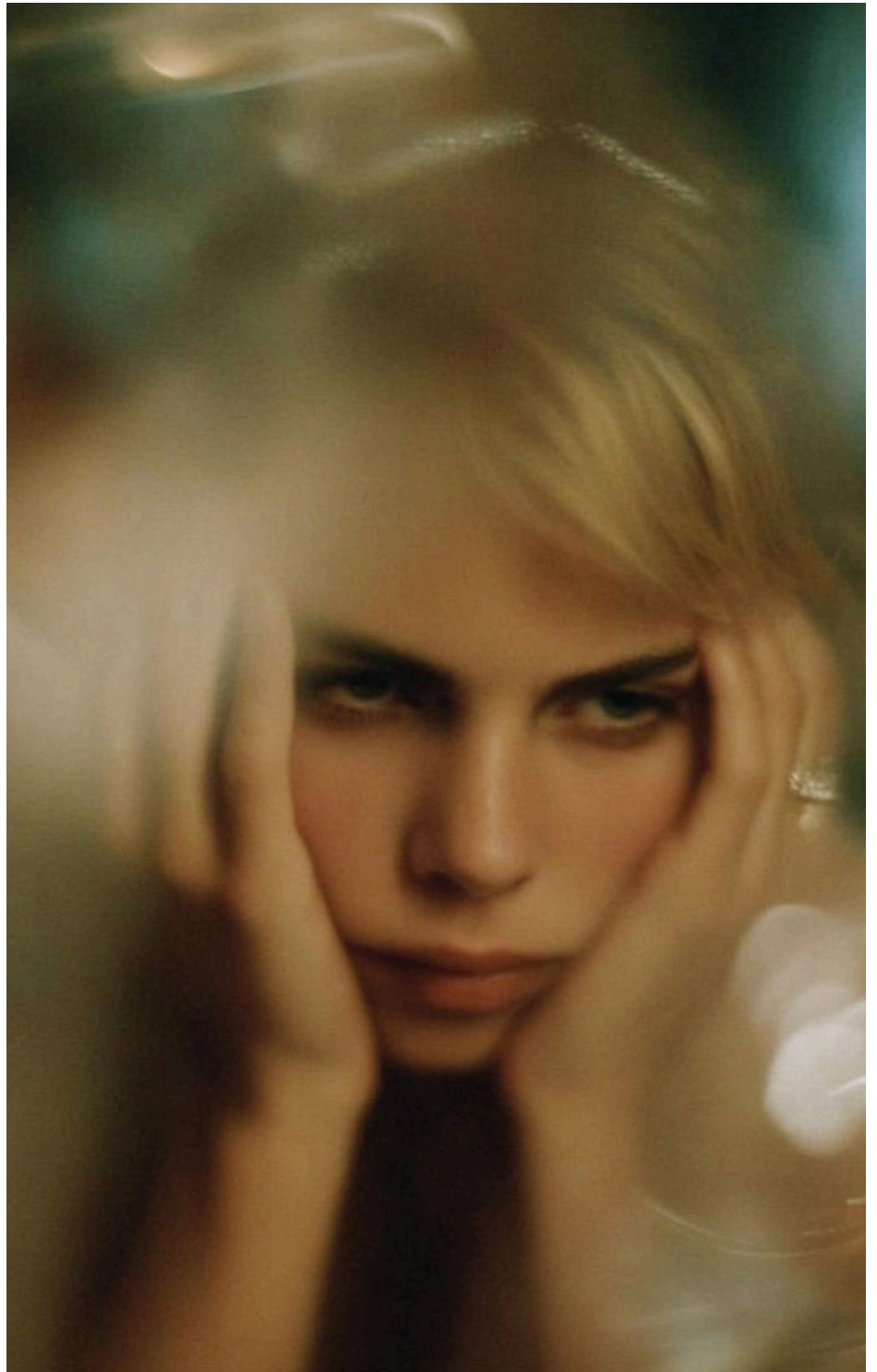
Книга Айрин ван дер Занде — это практическое руководство для родителей, призывающее к переменам. Книга вдохновляет родителей на внутреннюю работу ради благополучия своих детей. Благодаря книге становится ясно: дети не вырастают из травли, если рядом нет взрослых, которые умеют распознавать, останавливать и предотвращать насилие. Ведь буллинг — это не «проблема детей». Это зеркало взрослой культуры. И изменить его отражение можем мы, взрослые, если начнём с себя.



ДЕПРЕССИЯ — ТИХАЯ ЧУМА XXI ВЕКА

Юлия Войтова

Женский психолог,
арт- и телесный терапевт





В последние десятилетия проблема депрессии приобрела статус одной из наиболее остро стоящих задач в области психического здоровья. Она является объектом пристального внимания психиатров, психотерапевтов и специалистов в сфере общественного здоровья. По данным ВОЗ на 2023 год, 280 миллионов человек страдают депрессией, и это только официальная статистика. Распространённость депрессивных расстройств, высокий уровень инвалидизации и риск суицидальных исходов (около 20 % при средней степени этого состояния) делают депрессию одной из самых значимых психосоциальных проблем XXI века.

Человек с депрессией часто ощущает себя отстранённым от собственной жизни, словно выброшенным на её обочину. Депрессия — не просто плохое настроение, а глубокая дезориентация: человек утрачивает связь с тем, что делает жизнь ценной.

Для эффективной помощи важно не только своевременно распознавать депрессию, но и правильно отличать её от других состояний эмоциональной дезадаптации — усталости и выгорания. Рассмотрим ключевые различия.

Усталость подразумевает психофизическое истощение, возникающее из-за длительной нагрузки: эмоциональной, физической, информационной. Уставший человек сохраняет эмоциональную лабильность, может поддерживать разговор

с другими. Вероятно, со стороны он выглядит несколько пассивным, однако не отстранённым. Мотивационная сфера человека инертна, но не нарушена: он по-прежнему чувствует свои желания и потребности, однако его приоритеты в их реализации могут быть иными. Например, уставший человек может высказывать желание отправиться с друзьями в поездку, но выбирает отлежаться выходные у телевизора или просто выспаться.

Если же человек пренебрегает своими потребностями и желаниями, нарушает баланс работы и отдыха длительное время, высока вероятность развития эмоционального выгорания. **Эмоциональное выгорание формируется в условиях постоянной фрустрации, длительного воздействия «тихого» стресса. При этом человек берёт на себя большую часть ответственности, а также недостаточно получает или вовсе лишён обратной связи и поддержки.** Такой человек сохраняет интерес к жизни вне сферы, вызывающей фрустрацию. Он может желать привнести изменения в жизнь, однако не имеет для этого ресурса. Выгорание может сопровождаться тревожностью, соматоформными реакциями, снижением эмпатии. Возможна деформация идентичности человека: возникновение цинизма и чувства бесполезности, желания отдалиться от фрустрирующей роли. Так, женщина, находящаяся наедине с собственными детьми, отдавая им всю себя, быстро эмоционально выгорает. У неё появляется желание отдалиться от окружающих, чтобы побыть в тишине, наедине с собой, вернуться к автономии, почувствовать радость уединения и восполнить ресурс.

Если же человек, находящийся на стадии эмоционального выгорания, игнорирует своё психоэмоциональное и физическое состояние, высока вероятность развития депрессивного эпизода.

Обратим внимание на общие признаки депрессии. Для

постановки такого диагноза важно не наличие конкретного симптома, а его устойчивость, интегративность (вовлечение разных сфер психики), дезадаптивность.



А. Бек к основным причинам возникновения депрессии относил мысли и когнитивные установки, связанные с отрицательным восприятием себя («я плохая мать»), окружающего мира («меня никто не понимает») и будущего («ничего не изменится»). Фокус на подобных мыслях приводит к снижению настроения и повышению уровня тревожности.



- ❑ **У человека с депрессией нарушена субъектность:** он не ощущает себя активным участником жизни. Эмоции утрачивают модуляцию («ничего не радует / ничего не тревожит»).
- ❑ **Уровень энергии снижен постоянно,** различные варианты смены деятельности или отдыха не помогают восстановиться.
- ❑ **Снижено либидо.**
- ❑ **Изменяется аппетит** либо в сторону голодовки, либо в сторону поглощения сладкого.
- ❑ **Мотивация отсутствует в целом во всех сферах жизни.** Человек перестаёт быть интересен сам себе: появляется небрежность в одежде и внешности, могут быть утрачены навыки гигиены.
- ❑ **Человек не реагирует ни телесно, ни эмоционально** на попытки близких позаботиться о нём. Анестезия чувств делает человека равнодушным к окружающим и происходящему вокруг. То, что раньше приносило удовольствие (музыка, танцы), становится также эмоционально нейтральным или вызывает раздражение. Замыкаясь в себе, человек в депрессии чувствует себя ничтожным, прокручивает в голове самоуничтожающие мысли, обвиняет себя.

- ❑ **Мышление настолько ригидно,** что суицидальные мысли могут казаться «спасением от очередного дня внутренней пустоты, в которой невыносимо находиться».



Альфريد Лэнгле ярко описывает, что ощущает такой человек: «Для человека в депрессивном состоянии жизнь подобна горе, которая возвышается над ним. Она сложна, требует больших усилий. У человека недостаточно сил, чтобы взобраться на гору. Он ощущает груз предыдущего дня... Это мешает ему разобраться с новыми делами. Тем более — думать о завтра... На вершине — люди... свет... Он измождённый. Совсем один... гора слишком крутая для него... Он не хочет продолжать. Он исключён из жизни. Его окутывает чувство паралича, беспомощности, потерянности».

Депрессия — психическое расстройство, для которого свойственна триада на протяжении 14 или более дней, включающая в себя снижение настроения, нарушение в мышлении, двигательную заторможенность.

Альфريد Лэнгле отмечает, что депрессия начинает формироваться со **сниженного переживания ценности жизни**. Далее человек попадает в заколдованный круг: дефицит ценности жизни порождает беспомощность, появляется ощущение, что «хорошей жизни никогда не получить», и это ведёт к отчаянию и стремлению к смерти.

Попадая в этот круг, человек не способен прожить истинную грусть. Из-за блокировки грусти и печали от собственного состояния и чувства бессилия депрессия развивается, переходит, например, из средней степени в глубокую. Однако именно отреагирование грусти может стать мостом к восстановлению и исцелению от депрессии.

На сегодняшний день существует большой спектр психотерапевтических подходов работы с депрессией.

Важно помнить о необходимости сотрудничества с психиатром, который диагностировал депрессию, а также назначил фармакологическую поддержку, если это было необходимо.

В первую очередь обращаем внимание на гигиену настроения клиента, особенно на удовлетворение базовых физиологических и психологических потребностей (сон, питание, физическая активность, социальный контакт). Задача — снизить физиологический стресс, так как хронический дефицит потребностей способствует усугублению депрессии.

В экзистенциальном анализе депрессия рассматривается как защита, которая оберегает человека от излишних требований к себе и жизни прошлым. Психика даёт сигнал прекратить жить по-прежнему из-за отсутствия силы опереться на ценностные ориентиры. Терапевт стимулирует процесс горевания с помощью феноменологии: обсуждая потери, которые произошли в жизни клиента. Это позволяет вернуть силу ценностным ориентирам человека.

В когнитивной терапии активно используются методы декатастрофизации и работы с автоматическими мыслями. Задача — идентифицировать иррациональные установки и провести когнитивную реструктуризацию. Клиент учится замечать автоматические мысли, анализировать их реалистичность и формулировать рациональные суждения. Цель методов — снижение тревоги и эмоциональной гиперреактивности.



Техника «Когнитивная репетиция»

Предполагает формирование альтернативных стратегий реагирования и снижение тревожного предвосхищения. Мысленная проработка ситуации эффективна для профилактики эмоциональных срывов в условиях социального стресса. Используется часто в работе с лёгкой депрессией.

Для работы с когнитивными искажениями предлагается техника «Переоценка фактов».

Клиент обучается осознанно анализировать фактическую основу своих негативных убеждений. Последовательно клиент разбирает доказательства «за» и «против» депрессивных интерпретаций, что даёт возможность отказаться от обобщений и долженствований.

Применение поведенческих протоколов лечения депрессии позволяет восстановить уровень активности за счёт планирования и реализации простых и достижимых действий.

Стратегия формирования списка «маленьких шагов» и фиксация достигнутого позволяет дать человеку поддержку, а также преодолеть порочный круг бездействия и самобичевания.

Дополнительно телесная терапия рекомендует снижать уровень соматической диссоциации и восстанавливать контакт с телом. **Включение упражнений (сканирование тела, отслеживание напряжения, дыхательные техники, мышечная релаксация по Джекобсону и др.) способствует снижению уровня кортизола и нормализации вегетативной регуляции, телесного напряжения и тревожности.**

В психотерапии депрессии вместо борьбы с симптомами клиенту предлагается эмоциональная валидация: признать своё

состояние как временное и обусловленное рядом факторов. Это позволяет снизить внутренний конфликт и чувство вины за «слабость» и беспомощность.

Терапия, сфокусированная на самосострадании, особенно эффективна для клиентов с выраженной самокритикой, хроническим чувством вины и переживаниями собственной «недостаточности». Техники самосострадания активируют парасимпатическую нервную систему, снижают уровень кортизола и повышают психологическую устойчивость к внутренним переживаниям.

Существует ряд письменных форм работы во время депрессии. Цель дневников — повышение осознанности, выявление и формализация иррациональных установок. Ведение дневника самонаблюдения снижает руминацию и создаёт ощущение внутреннего порядка, позволяет отреагировать эмоции и дистанцироваться от тяжёлых переживаний.



Дневник автоматических мыслей

Направлен на отслеживание автоматических негативных мыслей в момент их возникновения. Клиент учится выявлять связь между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведенческими реакциями.

Дневник благодарности

Техника, направленная на формирование более адаптивной фокусировки внимания. Она снижает негативную селективность восприятия, формирует новую эмоциональную память, связанную с положительными переживаниями.



Страдание по расписанию

Техника поведенческой саморегуляции, заключающаяся в выделении временного интервала для «разрешённой» руминации. За пределами этого интервала клиенту предлагается сознательно переключаться на другие виды деятельности.

Мы рассмотрели клинико-психологические особенности депрессии, её отличие от усталости и выгорания, а также современные подходы к терапии депрессии. Так как депрессия — это комплексное расстройство, её лечение требует мультидисциплинарного подхода — сочетания когнитивной и телесной психотерапии, осознанности и (при необходимости) фармакологической поддержки. Своевременная диагностика и адекватное вмешательство могут не только облегчить страдания человека, но и предотвратить тяжёлые последствия, включая суицидальные действия. Работа с депрессией — это не только помощь отдельному человеку, но и вклад в сохранение психологического благополучия общества.





МАТЕРИНСТВО БЕЗ ПРИКРАС

Как распознать и преодолеть
послеродовую депрессию

Каролина
Кожевникова

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

«Я сидела у своей лучшей подруги — человека, который всегда был мне родным. Вкусный ужин, тёплые разговоры наших мужей, смех детей... И вроде бы всё должно быть хорошо. Но внутри всё кричало: „Тебе здесь не рады!“ Казалось, что каждый смотрит осуждающе, что я чужая за этим столом. Хотелось встать и просто уйти. Сердце бешено колотилось, в голове паника, тело не слушалось. Я не понимала, что со мной происходит».



Это не сцена из фильма, а реальная история Катерины, которая никогда не думала, что после рождения долгожданной дочери столкнётся с депрессией.

Рождение ребёнка — это, безусловно, один из самых волнующих моментов в жизни каждой женщины. Однако вместе с безграничной радостью и любовью в этот период могут прийти и совершенно другие чувства: грусть, усталость, раздражительность, апатия. И это абсолютно нормально!

До сих пор буйным цветом расцветают такие стереотипы, как:

- ▣ «раньше женщины рожали без всяких депрессий»;
- ▣ «если ты жалуешься, значит, ты не любишь своего ребёнка»;
- ▣ «если у тебя есть муж и достаток, то о какой депрессии речь?»;
- ▣ «антидепрессанты вредны, лучше потерпеть».

Горькая ирония в том, что самые обидные фразы молодая мама слышит не от посторонних, а от тех, в ком она больше всего нуждается: любимых и родных людей, которые, казалось бы, должны быть рядом и поддерживать.

Не стоит винить себя или позволять окружающим делать это. После появления малыша организм женщины переживает мощнейшую гормональную и физиологическую перестройку, к тому же на плечи молодой мамы ложится огромная ответственность и совершенно новая социальная роль в новых обстоятельствах.

Важно понимать, что за этими эмоциями могут скрываться три разных состояния: послеродовая хандра (беби-блюз), эмоциональное выгорание и послеродовая депрессия. Давайте разберёмся, чем они отличаются и как помочь себе в каждом из этих случаев.

Беби-блюз: мимолётная грусть по прошлому

Помните то ощущение лёгкой тоски и меланхолии, когда заканчивается что-то важное? Беби-блюз — это примерно то же самое, но связанное с окончанием периода беременности и началом совершенно новой жизни с малышом. Женщина может скучать по прежней беззаботности, ещё не привыкнув к новому ритму. **Скачки настроения, повышенная эмоциональность, усталость и плаксивость — частые спутники беби-блюза.** Хорошая новость в том, что это состояние абсолютно нормально и встречается у 80 % женщин в первые дни после родов. Обычно оно проходит само собой в течение двух-трёх недель, как только мама адаптируется к новым условиям и начнёт находить радость в повседневных заботах.

Эмоциональное выгорание: когда сил нет ни на что

Ещё одно распространённое состояние молодых мам — эмоциональное выгорание. Его главный признак — постоянная, изматывающая усталость. **Нет сил ни на себя, ни на уход за ребёнком, а единственное желание — это поспать.** Выгорание может наступить уже в первые недели после родов из-за хронического недосыпа и необходимости делать множество дел одновременно.

Чтобы справиться с выгоранием, важно как можно скорее наладить режим дня, обеспечить себе сбалансированное питание и не бояться просить помощи у близких. Позвольте себе немного личного времени и пространства: сходите на прогулку, примите ванну, почитайте книгу в тишине, выспитесь. Купировать выгорание важно вовремя, ведь именно оно может стать предвестником более серьёзного состояния — послеродовой депрессии.

Послеродовая депрессия: когда грусть становится болезнью

Послеродовая депрессия — это уже не просто плохое настроение, а серьёзное заболевание, которое значительно ухудшает качество жизни. При депрессии в мозге происходят биохимические изменения, снижается уровень так называемых «гормонов счастья» — серотонина, норадреналина и дофамина. Если гнетущее чувство не покидает вас больше двух недель, а отдых и сон не приносят облегчения, это серьёзный повод обратиться к врачу.

Послеродовая депрессия может начаться в течение первого года после родов, когда у женщины накапливается сильная усталость. По статистике, с этим состоянием сталкиваются до 20 % родивших женщин.

Как распознать послеродовую депрессию

«Пожалуйста, „примоститесь“ к своим близким, больше читайте о симптомах депрессии до рождения ребёнка. Сначала вы можете пропустить тревожные звоночки, ссылаясь на усталость. А потом в один день вы просто не сможете встать с кровати».

Одним из главных признаков является негативное отношение к ребёнку и жизни в целом.

В отличие от беби-блюза или выгорания, когда женщина всё равно испытывает тёплые чувства к малышу, при депрессии её могут преследовать мрачные мысли, она может отстраняться от ребёнка, испытывать к нему раздражение, что, как правило, причиняет ей самой сильные страдания и чувство вины.

Среди других характерных симптомов:

- Чувство безысходности
- Потеря интереса к тому, что раньше приносило радость
- Бессонница
- Апатия
- Постоянная тревожность
- Ощущение собственной никчёмности
- Непреходящее чувство вины

Важно помнить, что послеродовая депрессия редко имеет одну причину. Чаще всего это комплексное явление, в котором гормональная перестройка организма сочетается с несоответствием ожиданий и реальности, чувством вины, тяжёлыми родами, сложными семейными обстоятельствами или депрессивными эпизодами до и во время беременности.

Не откладывайте помощь!

«Сейчас я бы начала психотерапию в период планирования беременности. Ведь у меня всегда была тревога и другие моменты, на которые я просто не обращала внимания. И пожалуйста, не бойтесь медикаментозной терапии. У вас есть шанс почувствовать себя лучше. Попробуйте. Мне это помогло. Конечно, психотерапия тоже важна. Я прошла 16 сессий в КПТ и результат был положительный».

Послеродовую депрессию сложно вылечить самостоятельно.

В среднем работа со специалистом может длиться около года. Поэтому не бойтесь обращаться за помощью — ваше состояние может ухудшиться. Помните золотое правило материнства: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом — на ребёнка».



Как поддержать себя при послеродовой депрессии

- Убедитесь, что вы получаете достаточную заботу и отдых. Спице, ешьте полноценно.
- Психотерапия: КПТ и ИПТ хорошо работают при послеродовой депрессии.
- Медикаменты. Некоторые антидепрессанты можно принимать при грудном вскармливании. Обсудите этот вариант с врачом.
- Общение с людьми с похожим опытом. Поддержка со стороны других матерей помогает чувствовать себя менее одинокой.
- Будьте добры к себе. Никто не идеален. Относитесь к себе с таким же сочувствием, как к близкому другу.

Как партнёр может помочь

- Следить, чтобы мама вовремя ела и отдыхала.
- Помогать в уходе за ребёнком.
- Давать время на сон, меняясь сменами.

Где искать поддержку

Существуют различные ресурсы, которые могут помочь молодым мамам справиться с эмоциональными трудностями. В Москве, например, работает Московская служба психологической помощи населению (МСППН), где можно получить бесплатные очные или дистанционные консультации психологов и даже психиатров. Специалисты помогут диагностировать состояние, подобрать лечение (в том числе медикаментозное, совместимое с грудным вскармливанием) и окажут необходимую поддержку.

Не стесняйтесь обращаться за помощью! Забота о своём психическом здоровье — это не признак слабости, а проявление любви и ответственности по отношению к себе и своему малышу.

Сексология

sensate focus

Как вернуть интимность и доверие в отношения

Шумская
Екатерина

Ведущая рубрики

Сексолог, психолог, PhD-студент
(США, MSTI, клиническая
сексология)

Современный ритм жизни, стрессы и травматический опыт могут разрушительно влиять на интимные отношения. Сексуальные трудности становятся не просто следствием физических или психологических проблем, но и источником дополнительной дистанции между партнёрами. Однако **существует уникальный инструмент, который помогает вернуть доверие, снизить тревогу и восстановить контакт, — это техника, разработанная Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон в 1970-х годах.**

Мастерс и Джонсон настолько далеко (хотя часто и спорными методами) продвинулись в своих исследованиях, что их имена стали знакомы не только специалистам индустрии (они даже стали героями популярного сериала *Masters of sex* [2013–2016], который раскрывает их путь в исследованиях сексуальности, сложных взаимоотношениях и революционных открытиях).

Sensate focus —

это методика, которая фокусируется на осознанности, ощущениях и телесной связи, исключая давление достижения результата. Она становится незаменимой для работы с парами, где возникают трудности с сексуальной близостью, будь то последствия травм (в том числе ПТСР/КПТСР), психологических расстройств или долгосрочного отчуждения.

Sensate focus основана на ряде принципов, которые делают её универсальной и эффективной.

01

Освобождение от ожиданий. Одна из ключевых причин сексуальных дисфункций — давление, связанное с необходимостью «удовлетворить» партнёра или достичь оргазма. Sensate focus убирает этот фактор, заменяя его акцентом на процессе. На первых этапах работы сексуализированность процесса строго запрещена.

02

Внимание к ощущениям. Методика позволяет участникам сосредоточиться на тактильных ощущениях, оставляя в стороне любые ожидания. Это помогает восстановить контакт с собственным телом (что особенно важно при работе с клиентами с КПТСР и частой последующей диссоциацией с телом).

03

Этапность и структурированность. Техника предполагает постепенное движение от базовых прикосновений к более интимным. Это даёт паре возможность строить новый уровень доверия и понимания.

Как терапевт может использовать Sensate focus на практике

Чтобы успешно интегрировать эту технику в терапевтический процесс, важно правильно представить метод, научить пару основным шагам и установить критерии для оценки прогресса.

Терапевт должен объяснить, что Sensate focus направлен на снятие напряжения и тревожности, связанных с сексуальной близостью.

Основная задача — вернуть фокус на ощущения и эмоциональную связь, а не достигнуть конкретных результатов, таких как оргазм.

Пара должна понять, что упражнения начинаются с простых действий, например прикосновений к разным частям тела без включения эрогенных зон. Это снижает давление и помогает сосредоточиться на настоящем моменте. Три точки фокуса в технике — это температура, текстура и давление (прикосновение).

Уточните, что пара может обсуждать свои ощущения и вопросы с терапевтом между сессиями, а также то, что любое упражнение может быть адаптировано под их индивидуальные потребности.

В рамках метода Sensate focus нужно помнить о важных принципах, которые помогают паре успешно освоить технику.

Среди них:

Любопытство

Ключевой элемент. Sensate focus — это не массаж, не сексуальный акт и не метод, специально направленный на возбуждение партнёра или себя, хотя возбуждение может возникнуть. Если это происходит, важно просто отметить это как факт и вернуться к осознанному восприятию ощущений в теле (телесно-ориентированное внимание).

Ограничение действий

Терапевт рекомендует избегать поцелуев и полного телесного контакта, чтобы снизить давление ожиданий и сфокусироваться исключительно на тактильных ощущениях.

Работа с зонами тела

Контакт допускается только в нейтральных областях тела, избегая зон, которые партнёры считают «запретными». Это помогает избежать дискомфорта и усилить доверие.

Фокус на ощущениях

Если возникают отвлекающие мысли или тревога, важно перенаправить внимание на текущие ощущения и при необходимости сменить зону тела, чтобы вернуть фокус на сенсорные переживания.

Продолжительность контакта

Каждый участок тела исследуется достаточно долго, чтобы устранить первоначальную неловкость, но не настолько долго, чтобы появилось чувство усталости или скуки. Важно менять зоны вовремя, чтобы поддерживать интерес и включённость.

Включение всех зон тела

В рамках одной сессии рекомендуется прорабатывать как можно больше частей тела, чтобы участники могли ощутить разнообразие тактильных ощущений.

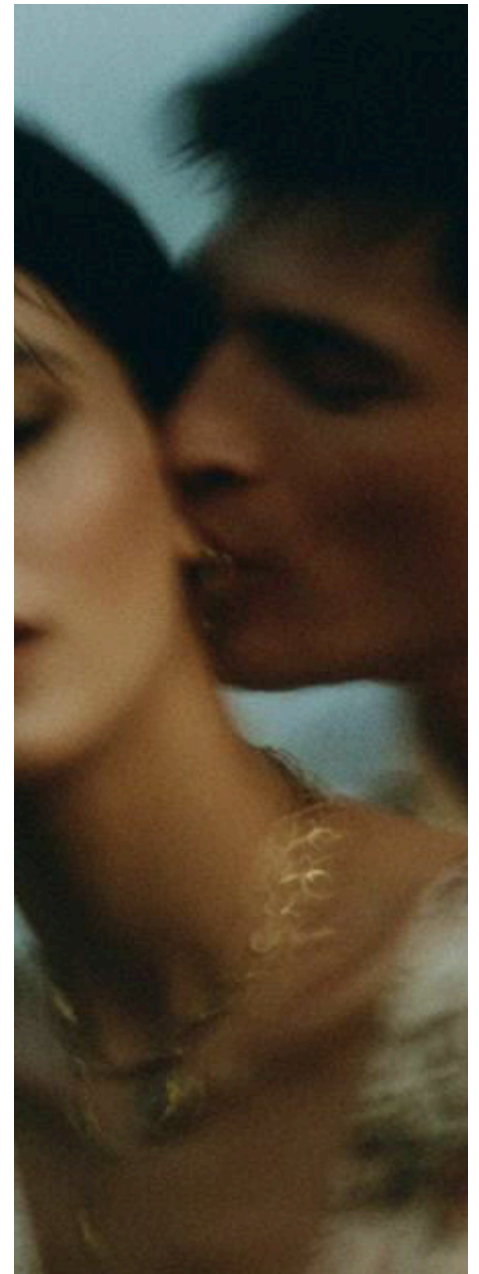
Уважение границ и комфорт

Если прикосновение вызывает физический дискомфорт, важно ненавязчиво передать это партнёру, например переместив его руку или используя технику «рука в руке». Эта техника позволяет аккуратно направить партнёра, положив руку над или под его рукой, чтобы указать нужное направление. При необходимости к «проблемной» зоне можно вернуться позже, чтобы исследовать её в более комфортной обстановке.

Для успешного внедрения техники Sensate focus в терапевтическую практику важно опираться на первоисточники, которые детально описывают методику и её применение. Основным и наиболее полным источником является книга Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон *Human sexual inadequacy* (1970), где подробно рассматриваются этапы выполнения Sensate focus и их роль в лечении сексуальных дисфункций,

таких как вагинизм, эректильная дисфункция и аноргазмия.

В более современной интерпретации методика представлена в книге **Линды Вайнгардт Sensate focus in sex therapy (2009)**, где предложены адаптации техники для различных пар и индивидуальных случаев. Также значительный вклад в развитие метода внесла Хелен Сингер Каплан, которая в своей книге *The new sex therapy* (1974) дополнила Sensate focus психодинамическим подходом, расширив возможности его использования. Для более глубокого понимания работы с нарушениями сексуального желания можно обратиться к книге **Сандры Р. Левер Treating sexual desire disorders (2001)**, где представлено использование Sensate focus в контексте низкого либидо.



Как отслеживать прогресс

Пара должна чувствовать себя более расслабленно и комфортно в процессе физической близости. Показателем прогресса является и увеличение эмоциональной близости: больше доверия, открытости и положительного взаимодействия между партнёрами.

Улучшение восприятия тела: партнёры начинают лучше понимать собственные и чужие телесные реакции, становятся более внимательными и принимающими.

Удовлетворённость от процесса: независимо от результата пара чувствует себя более вовлечённой и удовлетворённой от выполнения упражнений.

Важно помнить, что каждый этап требует времени. Прогресс должен происходить естественно, без принуждения. Упражнения начинаются с негенитальных прикосновений и постепенно переходят к более интимным взаимодействиям, что способствует восстановлению доверия и эмоциональной связи между партнёрами.

Sensate focus — это не просто методика, а философия взаимодействия с собственным телом и партнёром. Она учит нас заново открывать удовольствие, исходящее от прикосновений, помогает избавиться от тревог и восстановить интимность даже в самых сложных случаях.

Для современных пар, сталкивающихся с вызовами интимной жизни, этот инструмент становится настоящим спасением. Ведь в основе любой близости лежат ощущения, доверие и осознанность, которые можно вернуть благодаря чуткому подходу.



«КОУЧИНГ — ЭТО СЕКС»

Мотивирующая история о пути в коучинг от студента
Международного института психологии Smart

Андрей Левыкин

Коуч ICF, практический психолог

Да простят меня мои коллеги-коучи Сергей Закатов и Галина Черняк за то, что назвал статью именем их подкаста, уж очень точно замечено. Хотя я бы сказал, что коучинг иногда даже лучше.

Чем лучше? Дофаминов больше. После коучинга такой заряд энергии, что впору дрова колоть, чтобы не разорвало. Оно и понятно: **приходит к тебе на сессию клиент, похожий на сильно увядший лист капусты, или в такой задумчивости, будто его даже не вселенские, а межгалактические проблемы не первую неделю тревожат. За сорок минут работы у клиента меняется всё: поза, голос, цвет лица, глаза начинают сиять, и последние три минуты он уже сидит как на иголках, потому что ему хочется бежать что-то делать.** Или, наоборот, обретает такое спокойствие по тревожащему его вопросу, начинает смотреть на мир и на тебя через монитор, как внучатый племянник Будды после трёх дней непрерывной медитации. Никакой суеты или напряжённости в этом взгляде уже нет. Вот в этот момент ты себя и ощущаешь кем? Правильно, практически богом. Отсюда и дофамин, и распирает тебя изнутри от счастья, радости, вдохновения.

Именно поэтому после прохождения базового курса практической психологии я полностью отдался коучингу, как только вкусил ощущение волшебства вопросов, чётко простроенной структуры диалога и того самого стопроцентного присутствия, которое нам всем и вне сессии очень бы не помешало.

Но, как и в сексе, когда на поиски партнёра нередко уходят годы, в коучинге, несмотря на фантастическую эффективность, не ждите очереди из клиентов. Никто и не подозревает, какая это классная штука, пока не встретится с коучем (и лучше на сессии).

Где же искать клиентов? Не на сайте знакомств. По моим личным наблюдениям, лучший способ привлечения — это сарафанное радио, а с ним в начале карьеры проблемы. Не так много «сарафанов», готовых разносить весть о меняющем за одну сессию судьбу человеке. Поэтому, даже если вы пока только учитесь, начинайте это радио раскручивать. Вся ваша записная книжка вам в помощь. Предлагайте свои услуги всем, за исключением родственников и близких друзей (последние пусть

о вас своим друзьям расскажут по-дружески).

Очень рекомендую зарегистрироваться в прекрасном проекте SmartMental, чтобы получить практику и уверенность в себе. В рамках этой платформы к вам будут приходить люди, которые тоже учатся психологии, коучингу, т. е. более-менее прокачанные. И работать с ними намного легче, чем с так называемыми «дикими клиентами» с улицы. Не забывайте друг про друга: каждому коучу нужен свой коуч и ещё психолог. Так будьте им для своих одноклассников, а они для вас.

Секретный лайфхак: если брать друг с друга за сессию хотя бы 1 рубль, то в журнал регистрации коучинговых часов можно записывать ваши коучинговые междусобойчики как платные сессии и увеличивать количество часов практики, которые очень пригодятся для получения сертификата от ICF (Международной федерации коучинга) или одной из наших российских профессиональных организаций.



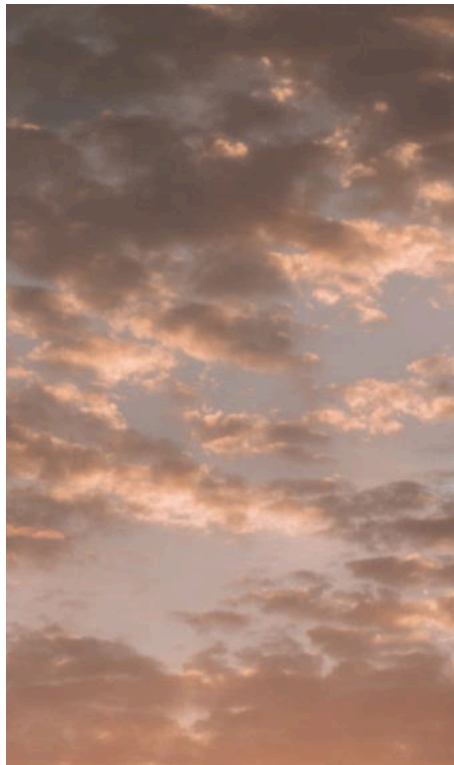
Что же со всемогущими соцсетями? Вести их надо, но собственные наблюдения показывают, что потока клиентов от них ждать не приходится, особенно вначале. Если до карьеры помогающего практика вы не были инстадивой с многотысячной аудиторией подписчиков, то будьте готовы к тому, что ваши знакомые будут ставить лайки, писать, как всё круто и какой/какая вы молодец, но на сессии запишутся единицы. Жду логичный вопрос:

так зачем упираться и писать лонгриды для ВК, заводить канал в ТГ и постить сториз в остальных, нежелательных в РФ соцсетях? Надо. Потому что коучинг — вещь интимная: чтобы клиент к вам пришёл, он должен вас узнать сначала как человека, а потом уже как профессионала, переписывающего из интернета чужие мысли. Хотите клиентов — работайте над собой и преодолевайте страхи публичности. Часть своей жизни вам придётся выставить напоказ. А уж какие границы будут у этой части — решать вам.

Второй эффективный канал получения клиентов (и дофамина) — нетворкинг. Тут вас и узнают сразу получше, и рассказать о себе сможете многое. Рассказывайте, не стесняйтесь всюду говорить всем, что вы теперь коуч: в бассейне, на танцах, в детском саду, куда вы водите ребёнка, в магазине, где вы уже несколько лет покупаете продукты. До этого момента они и не подозревали, кому пробивают чек за хлеб и молоко, самое время им рассказать. Не они придут к вам на сессию, так их друзья и знакомые, и заработает тот самый «сарафан».

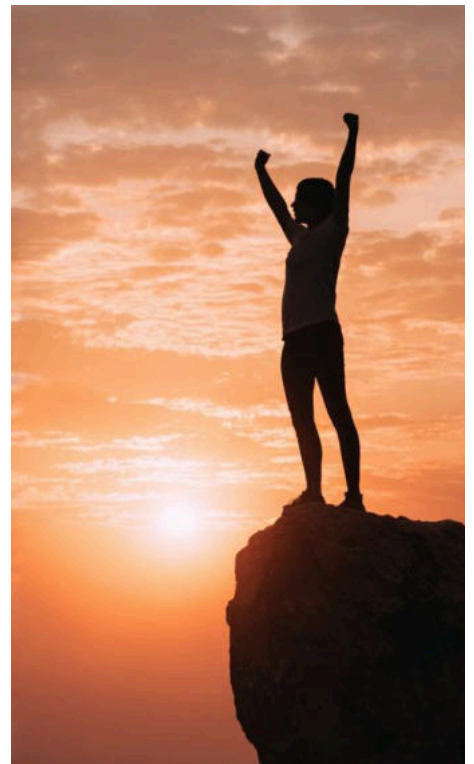
Что почём и делать ли первую сессию бесплатно — решать вам. Можно работать за донаты, но подумайте, как вы будете себя чувствовать, если за полноценную сессию вам перекинут 20 рублей? По мне, лучше бы бесплатно. С другой стороны, безвозмездно это лучше делать в благотворительном фонде, и институт вам в этом тоже сможет помочь. Каждый сам решает для себя, как получить своих клиентов и свою дозу дофамина.

Я для себя понял, что от коучинга отказаться теперь уже не смогу, даже если буду делать это совершенно бесплатно. Во-первых, постоянно приходится учиться, а это прекрасная профилактика Альцгеймера. Во-вторых, даже в старости буду обеспечен дофамином по полной.



В-третьих, столько узнаёшь от клиентов, настолько сам мудреешь после каждой сессии и ловишь свои внутренние инсайты, что ещё немного и Илон Маск будет «нервно курить в сторонке», сравнивая себя с моей гениальностью. Зачем тогда мне брать деньги за коучинг? Ну, разве что только для того, чтобы повесить ответственность клиентов, не расслаблять их и как-то сократить очередь из желающих ко мне записаться.

Надеюсь, убедил в том, что коучинг — это даже лучше, чем секс! Это магия, которая меняет жизнь, прежде всего вашу. Главное — верить в себя и двигаться вперёд. Помните, процесс не менее важен, чем цель: он должен быть увлекательным и доставлять удовольствие.



КАК МЫ ВЫЯСНИЛИ

В этом выпуске помогающие профессии дают дофамин, энергию и смысл. Их сила не только в том, что они меняют других, — они меняют и самого специалиста.



В Институте психологии Smart вы сможете:

Освоить психологию
или коучинг с нуля, если
только начинаете путь



Повысить
квалификацию,
если уже работаете
в помогающей сфере



Получить диплом установленного
образца или международную
сертификацию ICF



Выйти на первых
клиентов

и получать доход ещё
в процессе обучения

Smart — это не только знания, но и практика, сообщество и поддержка наставников

Здесь вы найдёте не только профессию, но и дело,
которое будет заряжать энергией каждый день.

Узнайте подробности каждой программы
и найдите дело по душе на сайте института.

[Перейти на сайт](#)

