Научно-практическая
Смарт Лаборатория

Выпуск № 10. Октябрь 2026

СМАРТ наука

Про науку интересно

10-й юбилейный выпуск!



Фреймы и любовь

Театр психологии

Осеннее охлаждение в паре

Телесные практики для заземления

Коучинг и психология

Хюгге как терапия

Расколотое «Я»

Светлана Варнавская

«В центре всего — человек»

Международный институт психологии Smart

Над номером работали

Евгения Асеева —
главный редактор

vk.com/psiholog_aseeva

Надежда Широковских —
выпускающий редактор

Екатерина Сафонова —
литературный редактор

Любовь Лалакина,
Ирина Казанцева —
корректоры

Наталья Слатвицкая —
дизайнер-верстальщик

Екатерина Легостаева —
заведующая
научно-практической
Смарт Лабораторией

Сайт лаборатории
www.smart-inc.ru/smartlab

Авторы статей:

Анна Спирина
Михаил Петушков
Надежда Кузнецова
Вероника Симонова
Ксения Соляник
Валерия Бульботко
Евгения Асеева
Виктория Михелашвили
Таисия Потевская
Анастасия Романова
Александра Иванова
Сергей Осипов
Евгения Кущёва
Мария Винидиктова
Анна Долинина
Евгения Лимонова
Наталия Лисицына







содержание

06–07

Слово главного редактора



Поздравление с юбилеем, итоги 10 выпусков

Евгения Асеева

08–10

Тема номера

Осенью я снова ничего не могу

Анна Спирина

11–15

Прощай, «унылая пора»: как справиться с осенней апатией методами АСТ

Михаил Петушков



18–22

Осенние телесные практики заземления

Надежда Кузнецова

23–30

Новости науки

Вероника Симонова

Фреймы и любовь: при чём тут нейропластичность?

Ксения Соляник

33–36

Тень внутри нас: психология подавленных чувств

Валерия Бульботко

37–39

Питание и настроение: продукты-антидепрессанты и РПП

Виктория Михелашвили

40–45

Интервью со Светланой Варнавской

Интервьюер
Евгения Асеева

62–64

Книжный обзор
Рональд Лэйнг «Расколотое "Я"»

Сергей Осипов

80–81

Заметки из кабинета детского психолога

Анна Долинина

50–54

Клиническая картина эндогенной депрессии в логотерапевтическом подходе

Таисия Потевская

65–67

Дневник настроения

Евгения Кущёва

82–85

Хюгге как терапия: безопасное пространство дома

Евгения Лимонова

55–57

Персона
Элизабет Кюблер-Росс: принять конечность, чтобы жить полнее
Разбор книги

Анастасия Романова

68–73

История от первого лица

Искусство быть собой: психология проявленности через театр, клоунаду и кино

Рассказ режиссёра и актрисы

Анастасии Христовой

86–88

Финансы: подушка безопасности на зиму

Наталия Лисицына

58–61

Психологический разбор кино

Александра Иванова

74–77

Отношения: осеннее охлаждение в паре

Мария Винидиктова

91–93

Исследования студентов и докторантов института Smart

Формирование самоуважения через распаковку личных качеств: методика когнитивно-поведенческой работы с обесцениванием

Михаил Петушков

Слово главного редактора



Евгения Асеева

Главный редактор

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

@eugenia_aseeva_psy

Я начинаю и стираю, потому что сложно уместить в одно обращение все смыслы и эмоции, которые переполняют меня сейчас. Десять выпусков! Большой путь и важный рубеж. Хочется не пробегать мимо, а, наоборот, замедлиться и вспомнить... Наверное, неслучайно 10-й выпуск выпал на осень — период перехода, который мы в «Смарт Науке» так любим исследовать. Мы писали об осенней хандре (выпуск № 6) и о том, как сезонная усталость превращается в ресурс, говорили о кризисе середины пути (выпуск № 4) и о том, что переходные периоды дарят возможность обновления. Наша юбилейная осень про зрелость.

Мы продолжаем диалог и рассказываем о новостях науки, фреймах и любви с точки зрения нейропластичности, телесных практиках для заземления, об осеннем охлаждении в паре и о том, как хюгге становится терапией. Мы обращаемся к расколотому «Я» Рональда Лэйнга и разговариваем с удивительной Светланой Варнавской о коучинге, границах и глубине профессии. Мы говорим о том, что осень — не про увядание, а про возможность замедлиться, чтобы услышать себя.

Когда в мае 2024 года запускался первый номер, мы ставили перед собой дерзкую цель: сделать издание, в котором о психологии как науке рассказывалось бы интересно и живо. В пилоте мы начинали с разговора о Маслоу и сомнении как двигателе науки. Кто бы мог подумать, что за два с половиной года мы пройдём такой путь!

За это время мы подарили нашим читателям эксклюзивные интервью с мировыми именами. Мы говорили с Мюрреем Стайном (выпуск № 9) о юнгианской карте души, с Джеймсом Холлисом (выпуск № 8) о героическом пути и индивидуации, с Евгенией Яковлевой (выпуск № 6) о магии и науке эриксоновского гипноза, с Евгением Свешниковым (выпуск № 7) о 5-летии самого института Smart. Мы приоткрывали завесу космической психологии (выпуск № 8) и узнавали, как готовят космонавтов к полётам из первых уст. Мы беседовали с лидерами профессиональных сообществ, с тьюторами инклюзии, с основателями образовательных проектов.

В каждый номер мы принимали и продолжаем принимать новых авторов. Все они имеют отношение к нашему институту — это студенты, преподаватели, выпускники, магистранты и докторанты. Журнал стал для них трамплином: местом, где можно опубликовать первые исследования, заявить о своём подходе, поделиться кейсом, получить обратную связь от коллег и наставников. Мы видели рост авторов как внутри (до ведущих рубрик и разделов), так и снаружи (до магистров, кандидатов и докторов наук).



И радуемся, что журнал стал частью их профессиональной идентичности.

Все эти 10 выпусков мы не боялись глубины. Разбирали феномены диссоциации, архетипы, когнитивные ошибки, буллинг, депрессию, РПП, детскую психологию, нейроэстетику, финансы, сексологию и многое другое. Мы добавили аудиоформаты (выпуск № 6) и ресурсные практики (выпуск № 4), расширили книжные и кинообзоры, выделили специальный раздел для студенческих исследований. Дизайн становился всё более узнаваемым и выразительным, сохраняя при этом общий стиль института Smart.

Но главное, конечно же, не количество статей или имён. Главное — отклик. Мы знаем, что наши статьи заставляют задуматься, дают опору и поддержку. Мы получаем очень тёплую обратную связь и радуемся, что вдохновляем наших читателей писать и проявляться. Многие из авторов до нас даже не задумывались о такой возможности — опубликовать свою статью в психологическом журнале. И мы рады, что предоставили её.

Мы видим, как методики, описанные в наших статьях, внедряются в практику, как исследовательские гипотезы перерастают в диссертации, как наши студенты становятся признанными экспертами.

«Смарт Наука» — не просто сборник статей. Это пространство, где каждый может найти что-то своё: и практикующий психолог, и студент, и преподаватель, и просто человек, интересующийся психологией. Мы создали живое сообщество и показываем, что наука — это интересно. Мы даём голос тем, кто только начинает свой путь, и тем, кто уже достиг вершин.

Юбилейный выпуск, конечно же, не точка, а запятая. Нам есть чем гордиться, но мы знаем, что впереди ещё больше открытий. Мы будем продолжать исследовать внутренний космос человека, искать новые форматы, привлекать новые голоса. Мы останемся площадкой, где наука встречается с практикой, а теория — с живым опытом.

Спасибо каждому автору, который доверил нам свои тексты. Каждому читателю, который был и остаётся с нами. Спасибо команде, которая делает этот журнал возможным.

Пусть осень будет для всех нас не унылой порой, временем не увядания, а мудрого созерцания, новых планов и перемен к лучшему. С юбилеем, «Смарт Наука»! Только вперёд!

Евгения Асеева

Тема номера

«Осенью я снова ничего не могу»:

как сезонное снижение настроения усиливает негативные убеждения о себе и работе и что с этим делать

Анна Спирина

Карьерный психолог,
профориентатор, коуч, член АКПП





Фразу из песни «Что такое осень?» психолог продолжил бы нараспев: «Это нервно». Потому что помимо романтичного бабьего лета и потрясающе красивых золотисто-красных крон деревьев на контрасте с более расслабленным летом период листопада приносит эмоциональную, интеллектуальную и физическую перегрузку.

Всемирная организация здравоохранения, Американский Национальный институт психического здоровья, Российское общество психиатров относят осень к периодам обострения так называемого сезонного аффективного расстройства (seasonal affective disorder, SAD). И очень метафорично, что слово SAD переводится с английского как «грустный, унылый». Для осеннего варианта «унылости» в качестве симптомов указываются снижение энергии, гиперсомния, переедание, тяга к углеводам, набор веса и социальное отстранение, а также стойкое сниженное настроение, потеря интереса к занятиям, изменения сна и аппетита, трудности с концентрацией, чувство безнадёжности и мысли о смерти или суициде, что в том числе входит в проявления депрессии.

Таким образом, осеннее снижение настроения существует в диапазоне: от мягкой «хандры», когда энергии меньше, но повседневная жизнь в целом сохраняется, до депрессивного состояния с повторяющимся сезонным паттерном.

И вот тут на фоне осеннего влияния могут начаться «игры разума». То, что в другое время года казалось временной усталостью или обычным завалом, может начать восприниматься как личный провал.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, который исходит из того, что наши эмоции и поведение зависят не напрямую от события, а от мыслей, возникающих по поводу этого события, собственно дело не только в самом состоянии осенней усталости, а в том, как мы его интерпретируем. Вместо «мне сейчас тяжело» — «я не справляюсь». Вместо «я устал(а)» — «я слабый(-ая)». Вместо «мне нужно восстановиться» — «я, наверное, просто недостаточно делаю».

Например, ситуация «я третий день не могу разобрать сушилку» может быть прочитана по-разному. В более нейтральной версии это звучит как: «У меня сейчас меньше энергии, нужно перераспределить нагрузку». В самокритичной версии, приправленной щепоткой осенней грусти, мысли могут ощетиниться против носителя и превратиться в «я деградирую», «со мной что-то не так», «я вконец обленился (обленилась)».

Когда энергии меньше, концентрация хуже, а настроение снижено, второй вариант звучит в голове куда убедительнее.



И тут возникает ещё один подвох. Человек парадоксален. С одной стороны, мы можем разделить сферы нашей жизни, видеть, что семья — это семья, работа — это работа, хобби — это хобби. А с другой, если в какую-то сферу прокралась сезонная унылость или даже аффективное расстройство, мы начинаем мешать всё в кучу. И вовремя не разгруженная сушилка с мыслями о собственной деградации просачивается из домашних дел в рабочие. И вот уже и на работе «со мной что-то не так», «я вконец обленился (обленилась)».

Так запускается замкнутый круг: осеннее снижение ресурса ведёт к меньшей активности, меньшая активность усиливает самобичевание, самобичевание повышает тревогу и напряжение, а тревога ещё сильнее истощает. В итоге мы начинаем сомневаться и в себе как личности, и в себе как специалисте, хотя проблема может быть вообще не в профессиональной непригодности, а в сезонной уязвимости и жёстких выводах, которые на её фоне активировались.

Отдельно этот круг поддерживают руминации — повторяющееся прокручивание одних и тех же тревожных мыслей без реального продвижения к решению. Мы мысленно возвращаемся к ошибкам, недоделанным задачам, сравниваем себя с другими и всё глубже проваливаемся в вывод «проблема во мне».

Нельзя забывать ещё один ингредиент этого токсичного коктейля — рынок труда. Осень традиционно воспринимается как период деловой активизации после лета, но данные по российскому рынку труда в 2025 году показывают более сложную картину. Согласно данным HeadHunter, hh.индекс (главный показатель конкуренции) в сентябре прошлого года по России вырос до 6,4: число активных вакансий было на 26 % ниже, чем годом ранее, а число активных резюме на 31 % выше. К ноябрю показатель достиг 8,1: это зона высокой конкуренции соискателей — число активных вакансий было на 31 % ниже год к году, а резюме на 34 % выше.

То есть если вдруг с осенним периодом совпал поиск работы, то ощущение «со мной что-то не так» может черпать доказательства и в сферах собственной жизни, и в охлаждении профессионального рынка, и в росте конкуренции.

Возникает вопрос Чернышевского: «Что делать?»

Хочется ответить крылатой фразой: «Разделять и властвовать».

В нашем случае — отделять и управлять. Отделять осеннюю усталость от выгорания и даже депрессии. Отделять мысли, эмоции и реакции от событий. Отделять личные провалы от рабочих. И тем самым управлять своим состоянием.

Отделять осеннюю усталость от выгорания и депрессии — значит смотреть на длительность, интенсивность и повторяемость состояния. Если спад похож на сезонный, усиливается в темноту, недосып и перегруз, но становится легче после отдыха, дневного света, движения и снижения нагрузки, это может быть временная уязвимость. Если же усталость не проходит, исчезает интерес, нарушаются сон и аппетит, появляется ощущение бессмысленности или невозможности справляться с обычной жизнью — это уже повод обратиться за профессиональной помощью.

Отделять мысли, эмоции и реакции от событий — значит не принимать все подряд негативные мысли о себе (о людях и о мире, если на то пошло) за чистую монету. Классический КПТ-разбор на ингредиенты (мысли, эмоции, реакции) может быть хорошим подспорьем. Например, событие «я медленнее работаю». Мысль: «Я не справляюсь». Эмоция: тревога или стыд. Реакция: избегание, прокрастинация, самокритика. Когда мы видим эту цепочку, появляется возможность вмешаться: проверить мысль, снизить планку, выбрать маленькое действие вместо самонаказания. И тогда проще развернуться в обратную сторону (= к себе лицом). Вместо



«я не справляюсь» — «мне сейчас тяжело».

Отделять личные провалы от рабочих — значит не превращать трудность в задаче в диагноз личности. Ошибка, усталость, срыв дедлайна или снижение продуктивности не доказывают, что вы «плохой специалист» или «ничего не можете». Это рабочая ситуация, которую можно анализировать: что не сработало, чего не хватило, где нужна поддержка, какой следующий шаг возможен.

Как только отделение произошло, управлять своим состоянием гораздо проще. Иногда «взять себя в руки», а иногда — выспаться, снизить нагрузку, поговорить с кем-то, перенести большое решение и вернуться к нему в более устойчивом состоянии.

Психолог по-прежнему, скорее, пропоёт концовку строки «Что такое осень?» — «это нервно». Но нервно — не значит безнадёжно. **Осень умеет усиливать усталость, самокритику и сомнения в себе, но она не говорит о вашей личной и профессиональной ценности.** Поэтому, когда внутри снова звучит осеннее «я ничего не могу», стоит не сразу верить этому голосу, а разобрать его на составляющие: где факт, где усталость, где страх, где рынок труда, где старая привычка требовать от себя невозможного. И только после этого решать, что перед вами: сезонное снижение ресурса, выгорание, депрессивное состояние или карьерный кризис.

Иногда осень показывает, что пора менять работу. А иногда — что пора перестать делать вид, будто у вас должен быть одинаковый ресурс круглый год.

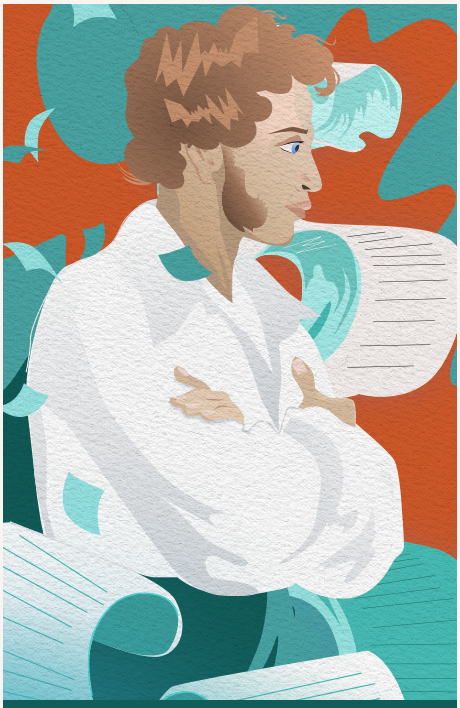
ПРОЩАЙ, «УНЫЛАЯ ПОРА»:

как справиться с осенней апатией методами АСТ

Михаил Петушков

Практический психолог, КПТ-терапевт, автор и ведущий обучающих программ, член ОППЛ





«Унылая пора! Очей очарованье!» — написал А. С. Пушкин в 1833 году в известном стихотворении «Осень». Красиво, ёмко и очень тонко. Но почему же иногда хочется немного изменить текст, написав «унылая тоска»? На это есть свои причины.

Возьму на себя смелость поделиться своей точкой зрения, сформированной многолетней практикой в качестве КПТ-терапевта. И дам несколько практических советов, как справиться с этим состоянием и не потерять результативность под влиянием осенней тоски.

Когда мы поддаёмся осенней хандре, часто ощущаем недостаток сил даже для реализации важных дел. А в современном мире высоких скоростей откладывание или перенос дел на потом, когда появится настроение, автоматически ставит нас в конец очереди за желаемыми благами.

Насилие над собой и попытки делать что-то через «не хочу» довольно быстро приводят к выгоранию и ещё большему погружению в тоскливое состояние. А тут уж и до осенней депрессии недалеко...

Итак, начнём с причин появления этого тоскливого состояния и некой апатии.

Первая причина объективная. Человек — неотъемлемая часть природы и, как всё живое на этой планете, подвержен природным ритмам. А осень — это период, когда всё живое начинает готовиться к зимней спячке. Вот и человеческий организм тоже начинает гормональную перестройку.

Для поддержания жизнеспособности в зимний период требуется больше энергии. Поэтому мозг включает выживание в приоритетные задачи. И ему всё равно, какие у вас планы и каких результатов мы планировали добиться.

Вторая объективная причина — уменьшение солнечных дней и увядание ярких, летних красок. Здесь всё очевидно. Поэтому достаточно большая часть людей предпочитает в это время ездить в тёплые страны, где тепло и солнечно даже в это унылое время года. И это неплохой выход, когда есть такая возможность. Но увы, она есть не у всех и не всегда.

Третья причина, разумеется, не последняя, но довольно важная, — мы не всегда осознаём себя в настоящем моменте и не очень любим анализировать свои эмоции и чувства. Особенно если эти чувства вызывают у нас дискомфорт. На этой причине предлагаю остановиться и рассмотреть её подробно.

Если упростить психологические процессы, то можно попробовать представить наше сознание как некую коробочку, в которой постоянно происходят внутренние разговоры. То есть крутятся наши мысли. Часть мыслей мы осознаём, а часть — нет. Но так или иначе именно наши мысли влияют на наше состояние.

Мы, например, можем думать: «Ну вот, лето кончилось, скоро всё вокруг станет серым и унылым, будет сыро и холодно, и только Всевышнему известно, когда снова выйдет солнышко...» И тут же наше воображение рисует унылую осеннюю картинку, изрядно сдобренную не очень приятными воспоминаниями о зябком ветре, мокрых ногах и холодном носе.

Стоит нам так подумать, как тут же меняется наше состояние. И вот уже всё валится из рук, сложно сосредоточиться и практически невозможно заставить себя что-то делать добровольно. Так как наше состояние, хотим мы этого или нет, влияет на результат наших действий.

Если мы поддаёмся тоскливому настроению, то теряем дееспособность и результативность. А делая что-то через силу или без энтузиазма, мы не получаем хороших результатов. Это усугубляет наше и без того не самое продуктивное состояние.

Дальше всё нарастает, как снежная лавина. Мы начинаем ругать себя за лень или «кривые ручки», тут же память подкидывает неприятные воспоминания о наших прошлых проколах, и вот к осенней тоске добавляются такие негативные эмоции, как неуверенность, недовольство, неудовлетворённость, раздражение и, конечно же, тревога.

Нас можно поздравить. Мы оседлали ментально-витальные качели: то накатывают негативные мысли из прошлого, то нас кидает в негативные переживания о будущем. И вот мы уже не здесь и не сейчас. Да и мы ли это?

А вот и не мы, так как слились с нашими чувствами и мыслями. И наше «я» куда-то потерялось. Остались только тяжёлые грустные мысли и тревожные переживания. Теперь нами управляет не разум, а эмоции и чувства. И чем больше мы фокусируемся на руминациях и переживаниях, тем больше амплитуда наших «качелей».

Я сгустил краски, но лишь немного. Думаю, что каждый из нас в той или иной степени сталкивался с этим и вам будет интересно узнать, как соскакивать с качелей-каруселей и становиться дееспособными и результативными независимо от времени года. И поможет нам в этом АСТ-терапия (терапия принятия и ответственности), которая, на мой взгляд, позволяет сделать это быстро и относительно легко.

Для начала необходимо вернуться в настоящий момент. Это самый важный шаг. Без него просто ничего не получится. Потому что прежде всего нам необходимо заметить, что с нами что-то не так. Другими словами, нам необходимо осознать, вернуться в точку «здесь и сейчас».

Ибо только находясь в осознанном состоянии в настоящем времени, мы получаем пульт управления нашими мыслями и состояниями.

Каким образом проще всего почувствовать себя здесь и сейчас? Способов довольно много. На мой взгляд, лучше всего работает фокусировка на ощущении собственного тела: его вес, температура, одежда, в которую оно сейчас одето. И ещё хорошо помогает фокусировка на дыхании. Например, можно сфокусироваться на кончике носа и начать ощущать, что при вдохе воздух более прохладный, чем при выдохе.





Как только мы осознали и прибыли в точку «здесь и сейчас», мы обретаем способность замечать свои мысли и эмоции. И тогда можно приступать к работе с ними.

Первое, что необходимо понять, — наши предыдущие попытки подавлять или избегать навязчивые мысли и чувства абсолютно бессмысленны, так мы с ними справиться не сможем.

Не верите? Тогда попробуйте сейчас не думать о том, во что вы сейчас одеты. Получается?

Вот-вот, я так и думал. А всё потому, что законы физики никто не отменял и они так же исправно работают в психологии. В данном случае работает закон: сила действия равна силе противодействия. Попробуйте подойти к стене и надавить на неё. Чувствуете, что чем сильнее вы давите, тем сильнее стена сопротивляется? И ещё заметьте, что, когда вы давите на стену, ничего другого вы уже делать не можете.

По аналогии то же самое происходит с мыслями и эмоциями: чем сильнее вы хотите их подавить, тем сильнее они становятся.

Думаю, вы достаточно наигрались со стеной. Теперь у вас возник вопрос: «Так что же делать, если не бороться?» Отвечаю — признать свои мысли и чувства и позволить им быть, не контролировать их и не подавлять.

Просто сказать, но сделать непросто. Тем не менее есть проверенный способ: надо разъединиться или расщепиться со своими мыслями и чувствами, как бы сделать мысленный шаг назад и увидеть происходящее с вами с позиции наблюдателя, то есть из объекта стать субъектом.

Сейчас расскажу, как это сделать.

Шаг 1

Осознайте или «заземлитесь» — почувствуйте своё тело, почувствуйте себя здесь и сейчас (не переходите к следующему шагу, пока не сделали это).

Шаг 2

Заметьте, что с вами сейчас происходит, что вы думаете, что чувствуете, позвольте вашим чувствам и мыслям быть с вами, не подавляйте их, не пытайтесь их избегать. Просто наблюдайте, что с вами сейчас происходит.

Шаг 3

Постарайтесь выделить самую сильную эмоцию. Возможно, это будет тревога, недовольство или раздражение. Главное — взять то, что вы ясно осознаёте и чувствуете.

И сейчас подумайте, какая ваша мысль вызывает эту эмоцию?

Разберём на примере.

Допустим, вы думаете: «Я не справлюсь» или «Меня уволят». Прочувствуйте эту мысль, позвольте ей быть. Произнесите её вслух. Наблюдайте за своим состоянием в моменте.

Шаг 4

Теперь так же, вслух, произнесите фразу: «Я думаю, что не справлюсь».

Почувствуйте, есть ли разница в ощущениях когда вы произнесли: «Я не справлюсь» и «Я думаю, что не справлюсь»?

Шаг 5

Сейчас мы ещё усилим эффект. Для этого произнесите фразу: «Я замечаю, что я думаю, что не справлюсь». И снова прислушайтесь к своим ощущениям.

Если вы не поленились, выбрали свою эмоцию, нашли мысль, которая эту эмоцию вызывает, и вслух проговорили формулу: «Я замечаю, что я думаю, что...» (здесь надо вставить свою мысль), то наверняка почувствовали разницу в состояниях.

Это и есть наша цель — расщепиться с эмоцией, отсоединиться от неё, при этом не подавляя, а просто наблюдая за ней.

Когда мы расщепляемся с эмоциями и мыслями, которые нас терзают и загоняют в злостную тоску, то мы обретаем возможность выбирать, как нам действовать дальше. И этот выбор мы можем сделать только из настоящего. То есть осознанно! Эмоции теряют над нами власть. Всё, мы им больше не принадлежим, мы самостоятельные и дееспособные, нам открыт путь к тем целям, которые для нас так важны, к целям, которые мы хотим достичь. Теперь уже никакая осенняя тоска нам не страшна.

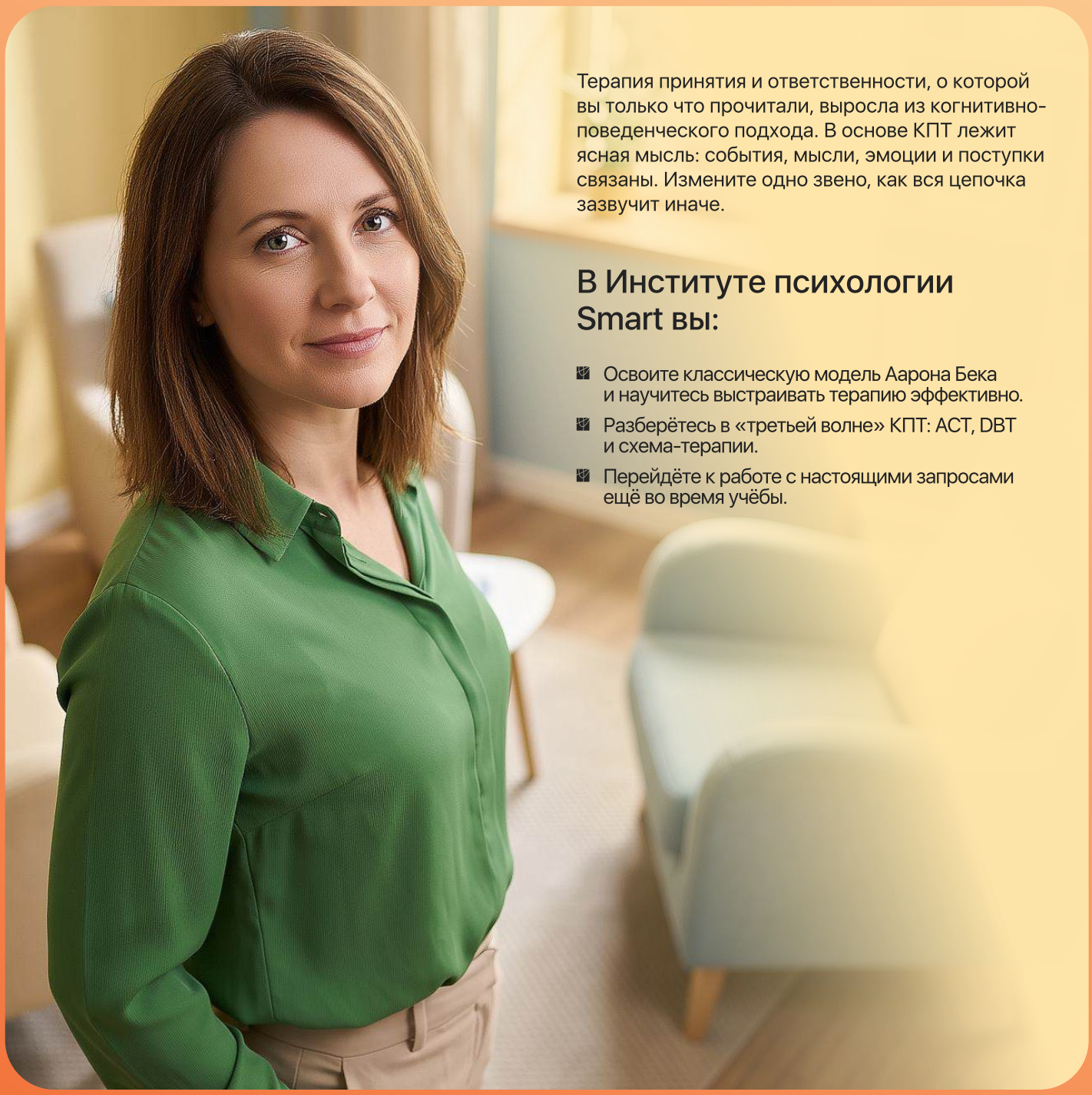
Да, в большинстве случаев, проделав эти шаги и расщепившись с подавляющими нас эмоциями, мы испытаем облегчение. Но это надо рассматривать как приятный, но необязательный бонус. Чувства и мысли останутся с нами, но они больше не будут нам мешать.

Ведь для нас главное не временное облегчение состояния, а возможность быть дееспособными и результативными в любое время года. Для нас важно суметь реализовать себя, добиться желаемого.

Но не путём жёсткой дисциплины или постоянного самопинания, а легко и с удовольствием, без выгорания и с огоньком. Согласны?

Огонёк на все сезоны

Осенняя апатия отступает, когда у человека в руках появляются полезные знания. Пора научиться передавать их другим.



Терапия принятия и ответственности, о которой вы только что прочитали, выросла из когнитивно-поведенческого подхода. В основе КПТ лежит ясная мысль: события, мысли, эмоции и поступки связаны. Измените одно звено, как вся цепочка зазвучит иначе.

В Институте психологии Smart вы:

- Освоите классическую модель Аарона Бека и научитесь выстраивать терапию эффективно.
- Разберётесь в «третьей волне» КПТ: ACT, DBT и схема-терапии.
- Перейдёте к работе с настоящими запросами ещё во время учёбы.

Курс «Терапевт-КПТ»

- **От 6 месяцев обучения:** получите навыки для работы с классическими и клиническими случаями
- **Модульная система по стандартам АКПП:** основы и организация терапевтического процесса, базовые техники, КПТ в психологической и медицинской модели помощи
- **КПТ третьей волны:** терапия принятия и ответственности, DBT, схема-терапия и групповые форматы работы
- **Официальные документы:** диплом о профессиональной переподготовке установленного образца и международный диплом MBA

Вы учитесь поэтапно: теория, отработка навыков, работа с запросами. Освоите когнитивную реструктуризацию, эмоциональную регуляцию и поведенческие техники, а ещё научитесь экологично вести пациентов вместе с профильными врачами.

Освоите метод, который работает и в зимние сумерки, и в летнюю жару. Станете специалистом, рядом с которым осень перестаёт быть «унылой порой».

Узнать подробности о программе

Осенние телесные практики заземления

Йога, дыхание, ходьба по листьям

Надежда Кузнецова

Психолог-психотерапевт,
клинический психолог,
бизнес-психолог,
коуч ICF и ICI, ментор



Понятие «заземление» пришло к нам от английского слова grounding, значение которого переводится на русский язык как «контакт тела с поверхностью земли».

С точки зрения физики, когда мы касаемся поверхности земли босыми ногами либо лежим на траве, происходит выравнивание электрического потенциала нашего тела.

Почему так происходит?

Земля обладает слабым отрицательным электрическим зарядом, а наше тело накапливает положительные заряды из-за того, что естественный контакт с землёй нарушается, так как мы носим синтетическую одежду и обувь, живём в мегаполисах в многоквартирных домах, используем всевозможные гаджеты и редко бываем на природе.

С точки зрения психики человек, выполняющий практики заземления, быстро возвращается в состояние «здесь и сейчас», что позволяет наладить контакт с реальностью, снизить тревожность и психологическое напряжение.

Заземление возвращает внимание в тело, создавая опору и безопасность.

Исследования показывают, что практики заземления нормализуют эмоциональную и когнитивную сферы, состояние здоровья, сон, уровень кортизола в организме, замедляют возрастные изменения.

Почему осенью особенно важно заземляться?

С физиологической точки зрения осенью организм перестраивается на зимний режим: световой день значительно сокращается, температура воздуха снижается, часто идёт дождь или снег, краски за окном блёкнут. Это сопровождается усталостью, желанием больше спать и ещё меньше, чем обычно, выходить из дома.

С психологической точки зрения эти изменения в окружающем нас мире вызывают грусть, тоску, апатию, тревожность и другие симптомы сниженного настроения, могут возникать повторяющиеся грустные мысли или воспоминания.

Всё это негативно сказывается на ощущениях стабильности жизни и внутренней опоры. Вот здесь нам на помощь и придут практики заземления, которые с началом осени полезно внедрять в жизнь. Помогут комплексы из йоги, мягкая растяжка, различные дыхательные практики, приготовление пищи и ароматных напитков, а также частые прогулки на природе.





Практики физического заземления

Практики физического заземления — когда стопы или тело человека соприкасаются с поверхностью земли, например хождение босиком по траве или песку, вдоль кромки воды у моря или реки.

Когда на улице холодно или сыро, можно дышать свежим воздухом в лесу или в парке и, ступая по осенним листьям, шуршать ими, как это делают дети. Хорошо, если подошва обуви будет кожаной, а не резиновой, — обувь с резиновой или пластиковой подошвой изолирует тело от поверхности земли.

Можно собирать осенние букеты, шишки, грибы или поздние ягоды. Это приятные и доступные способы, чтобы поддержать связь с природой, со своим телом и моментом «здесь и сейчас».

Важно выходить на улицу регулярно без наушников и гаджетов, чтобы быть в контакте с собой и природой. Хорошо, если небольшая прогулка в осенний период станет частью каждого вашего дня.

Практики психологического заземления

Гуляя на природе, можно также делать практики психологического заземления.

Дыхание — это мост между сознанием и телом. Именно поэтому психологи всегда рекомендуют различные дыхательные практики.

Например, когда мы делаем глубокий неспешный вдох через нос и через рот выдох, который минимум в два раза медленнее вдоха.

Просканировав тело от макушки до пяток, можно выявить место, где сильнее всего в теле чувствуется напряжение или дискомфорт. Медленно вдохните воздух через нос и затем сделайте медленный выдох через рот, представляя, как вы выдыхаете и растворяете в воздухе напряжение из того места, где его ощутили. Можно даже не выдыхать, а выдувать напряжение, представив его в виде образа, например облака или тумана.

При эмоциональных перегрузках и тревожности поможет практика «5–4–3–2–1». Гуляя на природе, нужно понаблюдать вокруг себя:



- 5 предметов, которые вы можете увидеть, например: небо, деревья, водоём, парк, детей на площадке.
- 4 предмета, которые вы можете потрогать, например: деревья, осенние листья, хвою, траву или осенние цветы.
- 3 звука, которые вы слышите, например: пение птиц, шум реки, ветер.
- 2 запаха, которые вы чувствуете, например: запах осенних листьев и запах осени, который невозможно ни с чем перепутать.
- Что-то одно, что вы можете попробовать на вкус: возьмите с собой на прогулку в термосе или купите по пути в парк вкусный чай, пейте во время неспешной прогулки и вдыхайте его аромат.

Какие ещё практики заземления полезны в осенний период?

Йога, мягкая растяжка, пилатес, глубокое дыхание.

Осенью стоит сместить акцент с динамичных упражнений на более статичные и силовые.

В йоге существует множество практик, способствующих укоренению и, как результат, заземлению.

Например, позы стоя, такие как поза воина или поза стула. Они развивают физическую силу и опору за счёт сильного упора ногами в пол. Поза дерева поможет поработать с жизненной энергией, отвечающей за чувство безопасности.

Восстанавливающие позы, такие как Шавасана, помогут глубоко расслабиться, быстро восстановить силы и эмоциональную стабильность, если лежать на твёрдом покрытии.

Чтобы согреться в холодные осенние дни, можно попробовать практиковать горячую йогу. Эта практика йоги проводится в искусственно нагретом до 38–40 градусов помещении, наполненном слегка влажным воздухом. Она поможет согреться, расслабиться, сделать практики глубокого медленного дыхания, расслабить напряжённые от осенней непогоды и усталости мышцы, мягко сделать растяжку и упражнения без травм.

Если вам не нравится йога, можно попробовать практики цигун, направленные на укоренение и заземление. За счёт дыхания и медленных повторений они помогут расслабиться, снизить тревожность, улучшить настроение и как следует заземлиться, настроившись на позитивные мысли.

Поскольку осенью нередко возникают простудные заболевания, нужно позаботиться о лёгких. Можно выполнять практику глубокого йоговского дыхания.

Это практика, при которой вы последовательно наполняете воздухом живот, грудную клетку и ключицы, а затем в обратной последовательности мягко выдыхаете. Она помогает максимально раскрыть лёгкие и улучшить их вентиляцию, обогащая мозг кислородом.

Что ещё поможет заземлиться в осенний период?

Кулинария и приготовление напитков своими руками — мощнейшие телесные практики, помогающие заземлиться и почувствовать себя в моменте «здесь и сейчас». А напитки занимают особое место: их приготовление и употребление — это целый ритуал заземления через вкус, аромат и тепло.

И если чай, какао и кофе вам хорошо знакомы, попробуйте приготовить осенний безалкогольный глинтвейн или чай с ароматными антоновскими яблоками.

Осенний безалкогольный глинтвейн

Этот напиток — квинтэссенция осеннего уюта. Его приготовление наполняет дом пряными ароматами специй, гвоздики, бадьяна, корицы, мускатного ореха, которые действуют на лимбическую систему мозга, отвечающую за эмоции и память, создавая ощущение комфорта и безопасности.

Основа безалкогольного глинтвейна — вишнёвый или гранатовый сок. Налейте сок в кастрюлю, поставьте на медленный огонь, добавьте нарезанное дольками яблоко, лимон и апельсин, палочки корицы, несколько звёздочек бадьяна, коробочки кардамона, гвоздику и немного свежего имбиря. Медленно прогревайте смесь в течение 30 минут, но не доводите до кипения. Мёд лучше добавить в самом конце или прямо в чашку. Пить такой глинтвейн, завернувшись в уютный плед у окна, — это одна из лучших практик осеннего заземления. А если испечь своими руками к глинтвейну ароматную шарлотку — хорошее настроение обеспечено.

Чай с антоновкой

Это более простой, но не менее эффективный способ согреться и соединиться с осенним сезоном. Антоновка — уникальный сорт яблок с ярким ароматом и терпким кислым вкусом.

Тонко нарежьте одно-два яблока антоновки прямо с кожурой, положите ломтики в чашку или чайник, слегка помните их ложкой, чтобы они дали сок. Залейте кипятком и дайте настояться минут десять. Можно добавить палочку корицы или дольку лимона. Этот напиток не только согревает тело благодаря теплу, но и насыщает его витаминами, а его аромат мгновенно переносит в воспоминания о детстве у бабушки в деревне.

Осеннее расхламление

Осень — идеальное время для избавления от лишнего. Наведение порядка в доме помогает упорядочить мысли, успокоиться — монотонные действия, физический порядок и уют вокруг помогают созданию порядка ментального.

Почему так происходит? Поскольку процесс уборки — это физическая активность, он сам по себе заземляет, возвращая нас в текущий момент.

Расхламление и избавление от лишнего помогают освободиться от груза прошлого, негативных воспоминаний и ненужных убеждений, а также дают нам возможность настроиться на новое, позитивное.

В уборке и расхламлении важно не переусердствовать. Начните с одной полки, не спеша разберите её, сразу выбросьте или отдайте то, чем не пользуетесь. Затем переходите к следующей.

Оставьте только то, что действительно нужно и ценно для вас. Освободившееся пространство наполнится чистотой, светом, воздухом, что создаст ощущение лёгкости и готовности к новому жизненному этапу.

Сочетание всех этих практик заземления через тело и психику — контакт с природой через ходьбу по осенним листьям, работа с дыханием для внутренней гармонии, укрепление тела через йогу или цигун, создание уюта через приготовление согревающих ароматных напитков и очищение пространства через расхламление — дадут вам всестороннюю поддержку в переходный осенний период.

Позвольте себе замедлиться вслед за природой, чтобы войти в зиму полными сил и спокойствия.



Рубрика

НОВОСТИ НАУКИ



Вероника Симонова

Ведущая рубрики

Клинический психолог, психолог-сексолог, супервизор и гипервизор ОППЛ, преподаватель Международного института психологии Smart, доцент кафедры общей психологии ТГУ, член ОППЛ

01

Заложены ли женские измены эволюцией?

Таким вопросом задались учёные из Великобритании и Австралии и провели опрос респондентов, которые ранее изменяли или изменяют в данный момент своим партнёрам. В исследовании приняли участие 254 человека из 19 стран, расположенных на 6 континентах. Учёные проанализировали отношение к основным и внебрачным партнёрам по четырём параметрам привлекательности: физическая, личностная, в качестве родителя, ценность партнёра в целом. Также опрашиваемых попросили рассказать о мотивах их измен. Получили данные, которые подтверждают гипотезу двойного спаривания (гипотеза «хороших генов»), то есть измена позволяет женщинам сочетать предпочтительные гены партнёра по внебрачным связям с предпочтительными качествами основного партнёра.
В соответствии с гипотезой двойного спаривания женщины испытывали более сильное физическое влечение к партнёрам по внебрачным связям и более сильное родительское влечение к своим основным партнёрам. Вопреки гипотезе о смене партнёров женщины не отдавали предпочтения своим любовникам ни в родительском, ни в личном плане. В этих результатах не было выявлено существенных гендерных различий, что позволяет предположить наличие стратегического дуализма и у мужчин. Впрочем, как обычно, требуются более масштабные исследования.

Полная версия статьи

02

Что лучше помогает восстановить психическое здоровье: домашние животные или традиционные терапевтические подходы?

Британские учёные опубликовали обзор результатов 24 исследований, в которых использовались структура и последовательность аргументации. К рассмотрению были допущены исследования с приведёнными первичными качественными данными об отношениях с домашними животными и влиянии этих отношений на психическое здоровье и эмоциональное состояние владельцев. Собранные данные сопоставлялись с устоявшимися клиническими и психосоциальными терапевтическими подходами, что позволило выявить механизмы, действующие в различных контекстах, и определить их последовательность. Ключевыми механизмами были определены эмоциональная совместная регуляция, безопасность и доверие. Эти условия взаимодействия создавали основу, которая поддерживала организацию и темп повседневной жизни, а также укрепляла чувство самостоятельности у людей за счёт формирования рутины и ответственности. Эти процессы способствовали реконструкции идентичности и осмыслению, что, в свою очередь, повышало терапевтическую ценность домашних животных в борьбе с психическими расстройствами и эмоциональными потрясениями. Обзор показывает, что терапевтический эффект от общения с домашними животными обусловлен многоуровневым процессом выстраивания отношений, который существенно отличается от формальных методов лечения. Предполагаемое терапевтическое преимущество домашних животных связано с тем, что они удовлетворяют повседневные потребности человека, которые формальные методы лечения удовлетворить не в состоянии.

Полная версия статьи



03

Долгосрочная эффективность психодинамической и аналитической психотерапии в рутинном уходе: результаты прагматического исследования за шесть лет

В Германии провели прикладное исследование, в котором оценивали долгосрочную эффективность двух форм психоаналитически ориентированной терапии: психодинамической психотерапии (ПП) и аналитической психотерапии (АП). В исследовании приняли участие 428 пациентов с различными психическими расстройствами согласно критериям DSM-IV. Все пациенты получали либо ПП, либо АП в течение 6 лет и ежегодно сообщали о состоянии своего психического здоровья лечащему врачу. Было выявлено более быстрое наступление первоначального улучшения, а при АП постепенный прогресс наступал стабильно со временем. Также АП показал большую долгосрочную эффективность, особенно для пациентов с более серьёзными проблемами на исходном этапе. Оба метода психоаналитической терапии в рамках стандартного лечения показали значительный и устойчивый эффект даже после завершения терапии. В то время как менее интенсивная и дорогостоящая психотерапия показывает более быстрый эффект и сопоставимую эффективность для пациентов с незначительными или умеренными исходными проблемами, наши результаты указывают на ценность аналитической психотерапии для сложных случаев. В исследовании оценивались выраженность симптомов, личностная дисфункция, проблемы в межличностных отношениях и общая удовлетворённость жизнью. Для того чтобы ввести в рутинную практику эти методы, нужны ещё исследования их эффективности и финансовой обоснованности.

Полная версия статьи

04

Формирующие родительские компетенции и родительский стресс как предикторы самооценки детей

Мексиканские учёные провели исследование для выявления взаимосвязи формирующих родительских компетенций, стресса у родителей и самооценки детей. В выборку попали 332 участника — из них 166 детей от 8 до 12 лет и их законные опекуны. На корреляционном уровне формирующие родительские компетенции отрицательно коррелировали со стрессом у родителей и положительно — с самооценкой детей, в то время как стресс у родителей отрицательно коррелировал с самооценкой детей. При изучении взаимосвязей с помощью моделирования структурными уравнениями формирующие родительские компетенции были связаны с меньшим стрессом и более высокой самооценкой у детей, при этом прямого влияния стресса на самооценку детей выявлено не было. Полученные данные свидетельствуют о том, что качество родительского воспитания связано с более низким уровнем стресса у родителей и более высоким уровнем самооценки у детей, что указывает на его потенциальную роль как защитного фактора. Такая взаимосвязь может быть использована при разработке мер, направленных на развитие родительских компетенций, соответствующих позитивному воспитанию, без указания на причинно-следственные связи.

Полная версия статьи

05

Модель «Умная терапия»: структура четвёртой волны интегративной мультимодальной биопсихосоциальной психотерапии, основанной на оценке

Несмотря на десятилетия исследований в области психотерапии, в результате которых появилось более 100 эмпирически подтверждённых протоколов лечения, клиническая практика по-прежнему сталкивается с серьёзными проблемами, в том числе с высоким процентом отказа от лечения, составляющим в среднем 15–20 % в контролируемых условиях, и распространённой резистентностью к лечению. Основная проблема — это «разрыв между исследованиями и практикой». Исследования подтверждают эффективность отдельных, описанных в руководствах протоколов, врачи в основном практикуют эклектический подход. Также важно указать, что отсутствует стандартизированная система, которая бы определяла, как врачам следует выбирать и чередовать вмешательства, а не просто указывала, какие протоколы существуют. Модель «умной терапии» предлагает пятиуровневую систему поэтапного дозирования вмешательства.

Первый уровень: совместная постановка целей и согласование ценностей («Компас»). Второй уровень: выявление и устранение биологических предпосылок, в том числе нейровоспаление, дисрегуляция гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (ГГНС) и дефицит микроэлементов, которые являются основными препятствиями на пути к психотерапевтической эффективности. Третий уровень: основное психологическое вмешательство, соответствующее оценке «аппаратного» и «программного» обеспечения: «подходы, ориентированные на процесс, например метакогнитивная терапия (Metacognitive Therapy, MCT) и, при необходимости, терапия принятия и ответственности (ACT) для «программных» проявлений. Подходы, основанные на перестройке паттернов (десенсибилизация и переработка движением глаз EMDR или ДПДГ, схема-терапия, психодинамическая терапия) для «аппаратных» проявлений, — в последнем случае явно используются механизмы нейропластичности для реструктуризации дезадаптивных сетей памяти. На четвёртом и пятом уровнях в качестве дополнительных стратегий применяются поведенческая активация и системные вмешательства.

«Умная терапия» предлагает новый подход, где разрыв между исследованиями и практикой может быть достигнут за счёт стандартизации процесса оценки, а не протокола лечения. Её основная гипотеза, которую можно проверить, заключается в том, что подбор вмешательства на основе аппаратно-программной оценки — в частности, использование мультимодальной когнитивно-поведенческой терапии при преобладании «программных» симптомов — может улучшить ремиссию, снизить процент отсева пациентов и повысить эффективность лечения по сравнению с обычным лечением и отдельными протоколами, разработанными вручную. В будущих исследованиях следует отдавать предпочтение компонентному анализу, а не сравнению монолитных протоколов.

Полная версия статьи

ФРЕЙМЫ И ЛЮБОВЬ

При чём тут нейропластичность?

Ксения Соляник

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



Нейропластичность помогает интерпретировать одно и то же событие с разных сторон. А теория реляционных фреймов показывает процесс создания этих сторон. В работе 1974 года «Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта» Ирвинг Гофман, американский социолог, пишет о фреймах как о ментальных ассоциациях и когниотипах, задающих структуру нашему восприятию ещё до того, как мы успеваем что-то осознать.



Когда мы в детстве смотрели те же фильмы, читали те же книги, что и наши сверстники, у нас формировалась одна культурная оптика, благодаря которой мы сейчас находим общие темы для разговора. У нас создавался один понятный опыт. Семантически мы стали связаны друг с другом, и это то, что приятно нашему мозгу, потому что узнаваемо. **Так образовываются фреймы — ограниченные по своим возможностям когнитивные образования, налагающие определённые ожидания на фиксируемое внешнее и внутреннее явление.**

Иначе — это усвоенные смыслы, дающие нам с помощью конкретных категорий основу, сквозь призму которой мы начинаем ориентироваться в физическом мире.

На постсоветском пространстве в кабинетах у психологов одним из самых часто выявляемых глубоких ограничивающих убеждений является установка о том, что любовь необходимо заслужить. Тем временем наше представление о любви зиждилось на детских произведениях, в которых такие качества, как смирение, послушание и безропотность оказывались главными ингредиентами для счастливой жизни. Например, мальчик из «Мойдодыра» как субъект даже не существовал для «Великого» умывальника, пока оставался с кляксами и ваксой под носом. Но только после того как мальчик отмылся, Мойдодыр и все окружающие признали его и стали с ним контактировать:

«Вот теперь тебя люблю я,
Вот теперь тебя хвалю я!»

Грозная фигура большого взрослого превращается в отзывчивого и ласкового друга только в том случае, если ему угодить, и об этом он говорит прямо:

«Наконец-то ты, грязнуля,
Мойдодыру угодил!»

Хотя если продолжить рассуждения, то даже после выполнения условий Мойдодыр не обращается к мальчику по имени, он остаётся для него всё ещё «объектным» или обезличенным. Это похоже на дихотомию, на полярностях которой существуют только два противоположных варианта: любовь или нелюбовь, «грязнуля» или «чистый мальчик». Вот так и формируется контекст: меня любят, только если я выполняю условия или соответствую правилам. Хотя на самом деле даже в этом случае никаких гарантий быть не может.

Дети до трёх лет начинают знакомиться и с такой условностью: одна сорока-ворона всех деток кормила, кроме одного, который печь не топил и дрова не рубил.

Если теория реляционных фреймов говорит о том, что человеческое мышление привыкло создавать понятные связи между стимулами, то тогда можно задать вопрос: какие будут ассоциации о любви у человека, имеющего такой опыт? Раз за разом через мультфильмы, книги, историю, мифы, рассказы взрослых ребёнок будет убеждаться в связи между этими двумя словами: любовь и заслуга. Хотя всё этим не ограничивается. Если посмотреть на наш регион, то подобные смысловые связки есть у следующих групп: мужчины не плачут; ошибиться стыдно; отдыхаешь — значит, ленишься; если завидуешь, то ты плохой человек; делать что-то для себя эгоистично и т. д.

Когда мы находимся под властью фрейма, мы оказываемся в подчинении не у одного какого-то когнитивного искажения, иррационального убеждения или схемы, а у целой действующей замкнутой системы, имеющей свою флору и живущей по собственным правилам. Такая система жёстко отрегулирована, и бороться с ней бесполезно. Но только изнутри. К счастью, мы каждый день обрастаем новыми фреймами, которые успешно накладываются на старые.

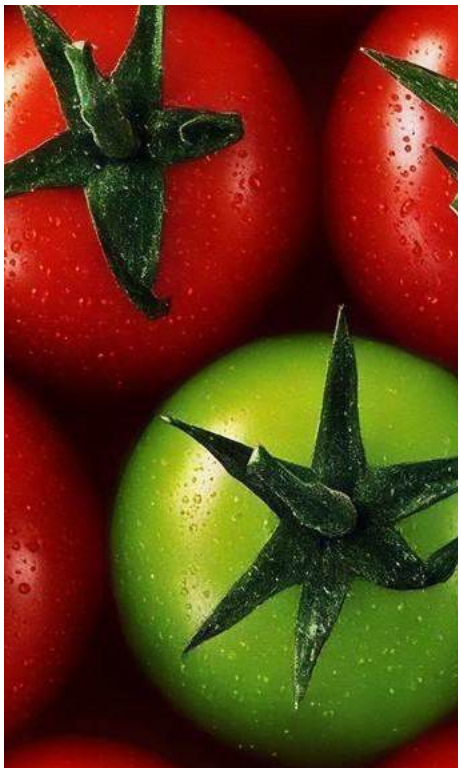
Вернёмся к нашему примеру: «Любовь надо заслужить». В этой одной фразе есть как минимум два фрейма.

Фрейм условности или каузальности (если ты сделаешь X, то получишь Y).

Я получу любовь, если заслужу её поступками. Но я могу её вообще не получить, если я грязный или печку не топлю.

Фрейм сравнения (больше/меньше/лучше/хуже).

Чем больше я стараюсь, тем больше меня любят. Но если у меня кляксы или если я дрова не рублю, то и любят меня меньше, чем того, кто чище и дров нарубил больше.



Но что тогда делать?

Целенаправленное изменение реляционных сетей помогает избавиться от старых фреймов и сформировать новые. Все мы помним про рекомендацию повторения какого-то действия на протяжении трёх недель для закрепления новой привычки. В рамках теории реляционных фреймов формирование новой «привычки» происходит не только за счёт механического повторения другого варианта, сколько за счёт допущения существования «матрицы возможных событий» в целом. Поскольку новыми фреймами мы непроизвольно можем «обрастать» ежедневно, оказаться в новом сценарии не проблема. Трудность заключается в сложности остановиться и сделать этот выбор в пользу желаемого варианта, и тогда важным в переучивании является осознанное пребывание в уже знакомой АСТ-терапевтам «точке выбора». Терапия принятия и ответственности является не просто изолированным идейным замыслом Стивена Хейса, а продолжением теории реляционных фреймов, поэтому на данном этапе применение всех составляющих гексафлекса будет уместно.

По сути, фрейм — это выученный стереотип или нейронный автоматизм, который разворачивается в психике в виде полноценного сценария. Когда мы пытаемся разорвать этот сценарий или, в нашем случае, «перестать заслуживать любовь», старая связка никуда не исчезает. Теория ингибиторного научения Мишель Краске предлагает иной путь: не бороться со старым фреймом, а создавать новый, более сильный, который будет его подавлять.

Хотя идея эксклюзии очень популярна в массовой культуре: чтобы обнаружить что-то новое, от старого необходимо избавиться — в случае с фреймами или старыми убеждениями это не работает. Исследования показывают, что даже у настоящих специалистов, которые давно находятся в профессии, с самого начала



включаются более старые механизмы. Так, в 2012 году Стив Массон и его коллеги выяснили: когда эксперты видят схему, где один провод замыкается на лампочку (а по законам физики так не должно быть), у них активируются зоны префронтальной коры, ответственные за когнитивный контроль и подавление автоматической, интуитивной реакции. А интуитивная реакция у людей, которые не разбираются в физике, такая: «Если провод замкнут, ток есть и лампочка должна загореться». Это можно назвать ингибицией, несмотря на весь свой опыт, эксперты подавляют свой первоначальный импульс и уже потом принимают верное решение. Это торможение неактуальных ответов и было обнаружено в префронтальной коре. **Вывод напрашивается такой: успех выполнения узкой технической задачи зависит от своевременного подавления старых автоматических реакций, а уже потом от реализации новой программы.**

Другое исследование, проведённое Оливье Уле, тоже это подтверждает. Дело в том, что к семи годам только начинает созревать третий блок мозга, который как раз включает префронтальные отделы коры лобных долей мозга, поэтому в классической задаче на «сохранение числа» Жана Пиаже дети младше семи лет часто ошибались. Суть задачи сводилась к тому, что одинаковое количество жидкости переливается в другой сосуд, имеющий ту же высоту, но другую ширину, а детям необходимо было ответить на вопрос: «В каком сосуде воды стало больше?» Дети младше 7 лет не справлялись с задачей не потому, что не знали ответа, а потому что не могли подавить первичные ошибочные ответы. Именно когда они учились выдерживать паузу, происходили нейропластические изменения в области, отвечающей за ингибицию, и активизировался префронтальный кортикальный контроль.



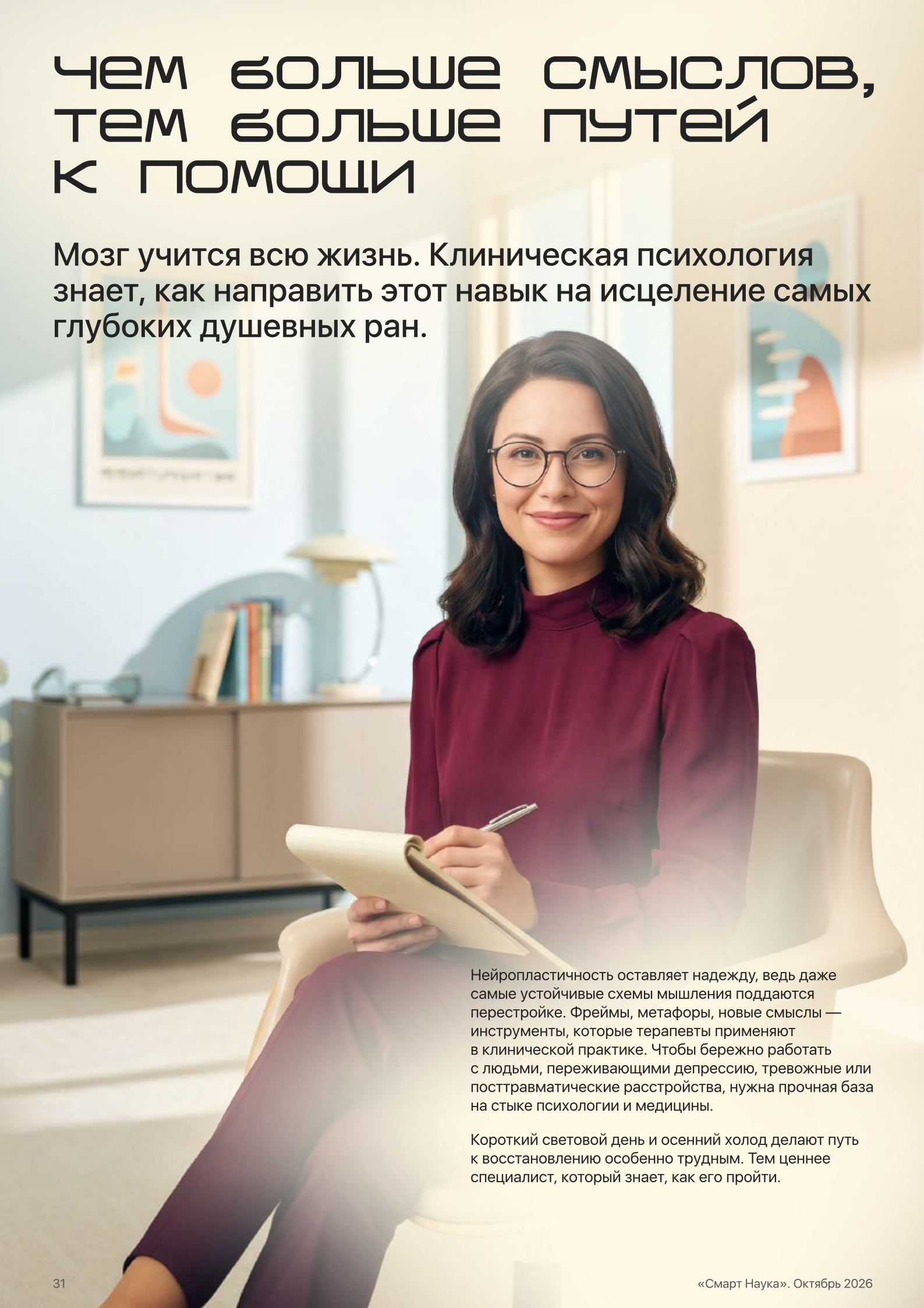
Итак, когда мы хотим обучиться чему-то новому, мы можем как накладывать поверх устоявшиеся фреймы, так и придумывать «свои», называя их персональными. Дело в том, что до сих пор не существует конечного числа фреймов.
Например, для овладения навыками эмоционального интеллекта нам могут быть полезны упражнения по формированию так называемых «дейктических фреймов» (категории «ты», «я», «здесь», «там»), направленных на опознавание себя в моменте в конкретном месте и отделению себя от других.
Наложение же персонального фрейма сверху на фразу «Любовь заслуживают...» может выглядеть по-разному. Во-первых, вы можете поставить точку с запятой: **«Любовь заслуживают; а ещё любовь получают, потому что...»** Таким образом, вы добавляете ещё одну или несколько граней любви, не вступая в спор со старым фреймом.

Кроме того, добавляется прайм-эффект: ваше первоначальное представление о любви влияет на то, на что именно в последующих ситуациях вы будете обращать внимание. Если вы выбрали закончить предложение так: «...ты можешь быть собой», то, вероятно, на прогулке, в фильмах, сериалах, историях других людей вы начнёте замечать, что абсолютно разные люди вступают в отношения и у них есть «недостатки», никак не влияющие на выбор их партнёра. Возможно, раньше такой тип отношений вы даже не рассматривали, он был не близок или вызывал сопротивление, потому что противопоставлялся существующей модели. Во-вторых, вы можете создать собственную метафору о любви (например, любовь как солнце, которое всегда светит вне зависимости от того, кто или что принимает его свет) — об этом инструменте подробно пишет автор книги «Теория реляционных фреймов в клинической практике» Никлас Торнеке в своей другой работе «Метафора в практике психотерапевта».

Ну и в-третьих, теперь вам не нужно оспаривать настоящий фрейм, просто вы знаете, как может быть по-другому. **Чем больше смыслов, тем больше вариантов.**

Чем больше смыслов, тем больше путей к помощи

Мозг учится всю жизнь. Клиническая психология знает, как направить этот навык на исцеление самых глубоких душевных ран.



Нейропластичность оставляет надежду, ведь даже самые устойчивые схемы мышления поддаются перестройке. Фреймы, метафоры, новые смыслы — инструменты, которые терапевты применяют в клинической практике. Чтобы бережно работать с людьми, переживающими депрессию, тревожные или посттравматические расстройства, нужна прочная база на стыке психологии и медицины.

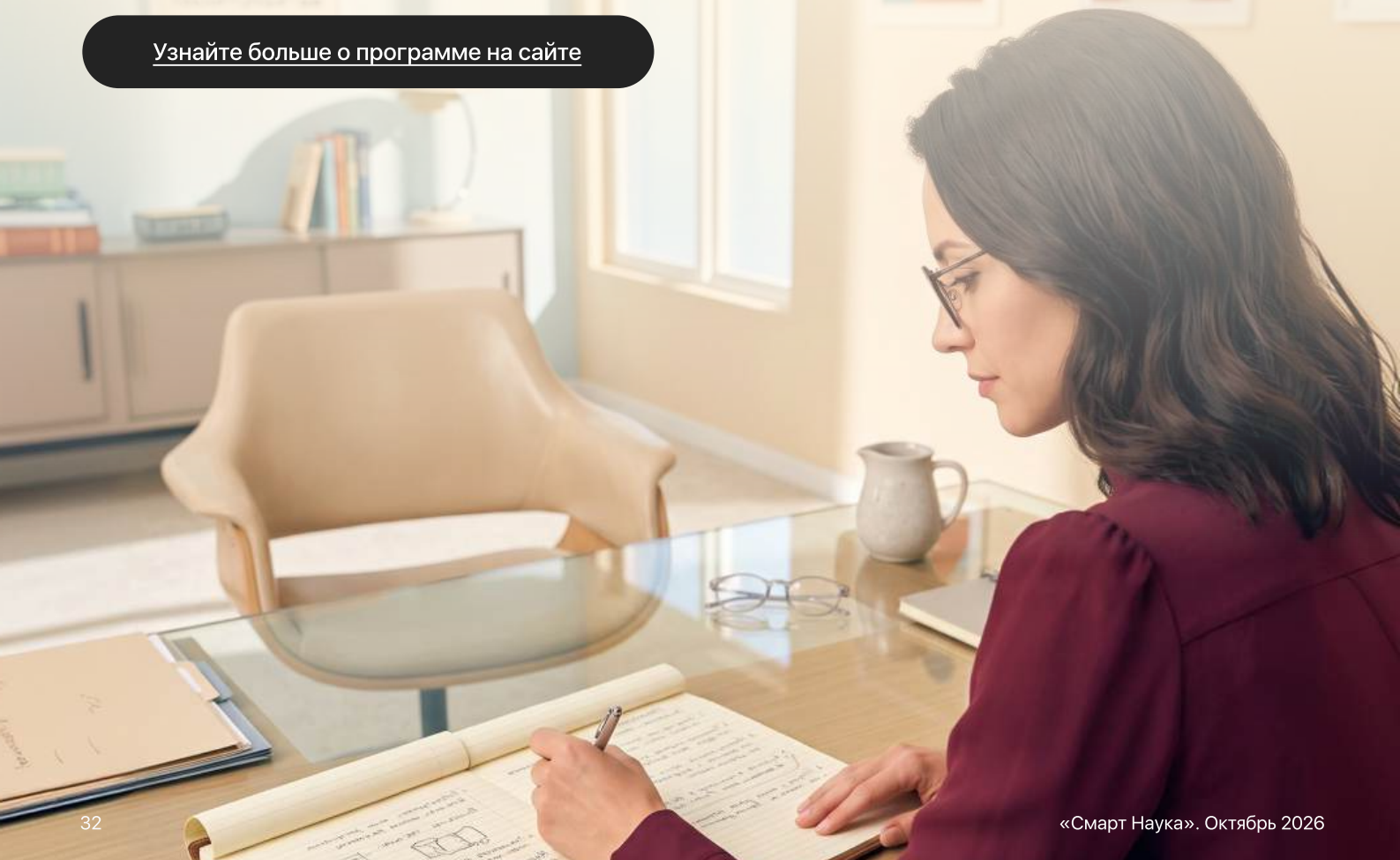
Короткий световой день и осенний холод делают путь к восстановлению особенно трудным. Тем ценнее специалист, который знает, как его пройти.

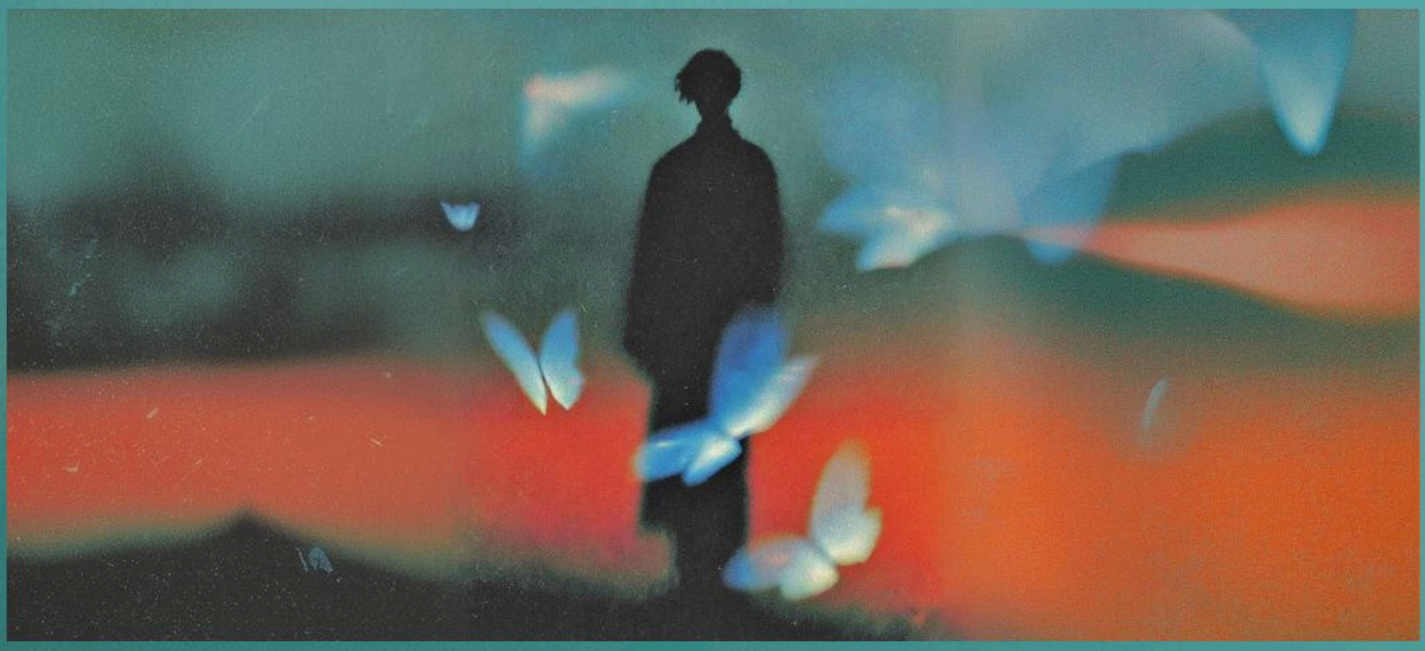
Курс «Клинический психолог»

- **От 13 месяцев обучения:** теоретические модули и практические занятия по современным методам диагностики и консультирования
- **Работа с ключевыми расстройствами:** депрессия, ПРЛ, ПТСР, БАР, ОКР
- **Полная диагностика:** психологическое обследование и коррекционно-развивающие занятия по проверенным алгоритмам
- **Выход к клиентам и начало консультирования ещё до завершения учёбы**

Обучение полностью дистанционное: учитесь из любой точки мира в удобном темпе. В Институте психологии Smart каждый находит свой персональный фрейм развития.

Узнайте больше о программе на сайте





Тень внутри нас: психология подавленных чувств

Валерия Бульботко

Семейный психолог, сексолог

Почему одни и те же жизненные сценарии повторяются, даже когда человек сознательно старается жить иначе? Почему даже выбирая надёжного, заботливого и эмоционально доступного партнёра, он вновь сталкивается со знакомыми чувствами, страхами и болью?





Сегодня всё больше исследований подтверждают: эмоциональная система лежит в основе формирования привязанности, способности к саморегуляции и построения идентичности человека.

Именно через чувства ребёнок впервые узнаёт не только окружающий мир, но и самого себя. Поэтому утрата контакта с собственными внутренними переживаниями представляет собой не локальное нарушение эмоциональной системы, а изменение всей организации личности. Не каждый ребёнок получает возможность научиться распознавать, выдерживать и регулировать свои чувства. Если его эмоциональные переживания систематически игнорируются, обесцениваются или становятся угрозой для отношений с близкими взрослыми, психика вынуждена прибегнуть к защитным механизмам, одним из которых становится подавление или вытеснение чувств. Первоначально эта стратегия представляет собой способ психологического выживания, однако со временем она начинает определять особенности жизни человека.

Психика почти никогда не избавляется от того, что однажды оказалось слишком болезненным для переживания, она делает это недоступным сознанию, сохраняя переживание в изменённой форме. Именно этот механизм Зигмунд Фрейд описывал как вытеснение. Юнг описал феномен Тени, как совокупности отвергнутых аспектов личности, которые не исчезают, а продолжают существовать в бессознательном и влиять на поведение человека. Волински использует понятия «тень», «тёмная сторона внутреннего ребёнка» и «транс» как отвергнутые и застывшие эмоциональные состояния, как внутренние «трансовые» сценарии, которые продолжают автоматически управлять поведением и восприятием человека, пока их не распознают и не интегрируют.

Ребёнок не может отказаться от отношений со значимыми взрослыми, поскольку они обеспечивают его физическое и психологическое выживание. Поэтому, сталкиваясь с ситуацией, в которой выражение чувств приводит к стыду, наказанию, отвержению или непредсказуемой реакции родителей, он вынужден отказаться не от отношений, а от части собственного внутреннего опыта. Постепенно под запрет могут попасть не только гнев или страх, но и потребность в близости, спонтанность, способность радоваться, право говорить «нет», проявлять слабость или нуждаться в поддержке. Так постепенно и формируется внутренняя «Тень» как часть личности, которая когда-то оказалась несовместимой с сохранением привязанности. Но если чувства были вытеснены, почему они продолжают оказывать столь выраженное влияние на жизнь человека спустя десятилетия? Почему переживания, которые не осознаются, продолжают определять выбор партнёра, способы реагирования на конфликт, отношение к себе и даже особенности воспитания собственных детей? Длительное подавление чувств постепенно изменяет функционирование личности.

Исследования алекситимии показывают, что человек может утрачивать способность распознавать и вербализовать собственные эмоции, заменяя их неопределённым ощущением напряжения, фрустрации, усталости или внутренней пустоты. При этом нарушается контакт не только с чувствами, но и с телесными ощущениями, желаниями и собственными потребностями.

Человек всё меньше ориентируется на внутренний опыт и всё больше — на внешние ожидания, постепенно формируя ложное «Я». Одновременно с этим нарушается развитие одной из важнейших психических функций — способности самостоятельно выдерживать и регулировать собственные эмоции. Уилфред Бион считал, что эта способность не является

врождённой; она формируется в отношениях с эмоционально доступным взрослым, который способен принять переживания ребёнка, помочь ему назвать их, выдержать вместе с ним и постепенно вернуть в такой форме, которая становится понятной и переносимой для детской психики.

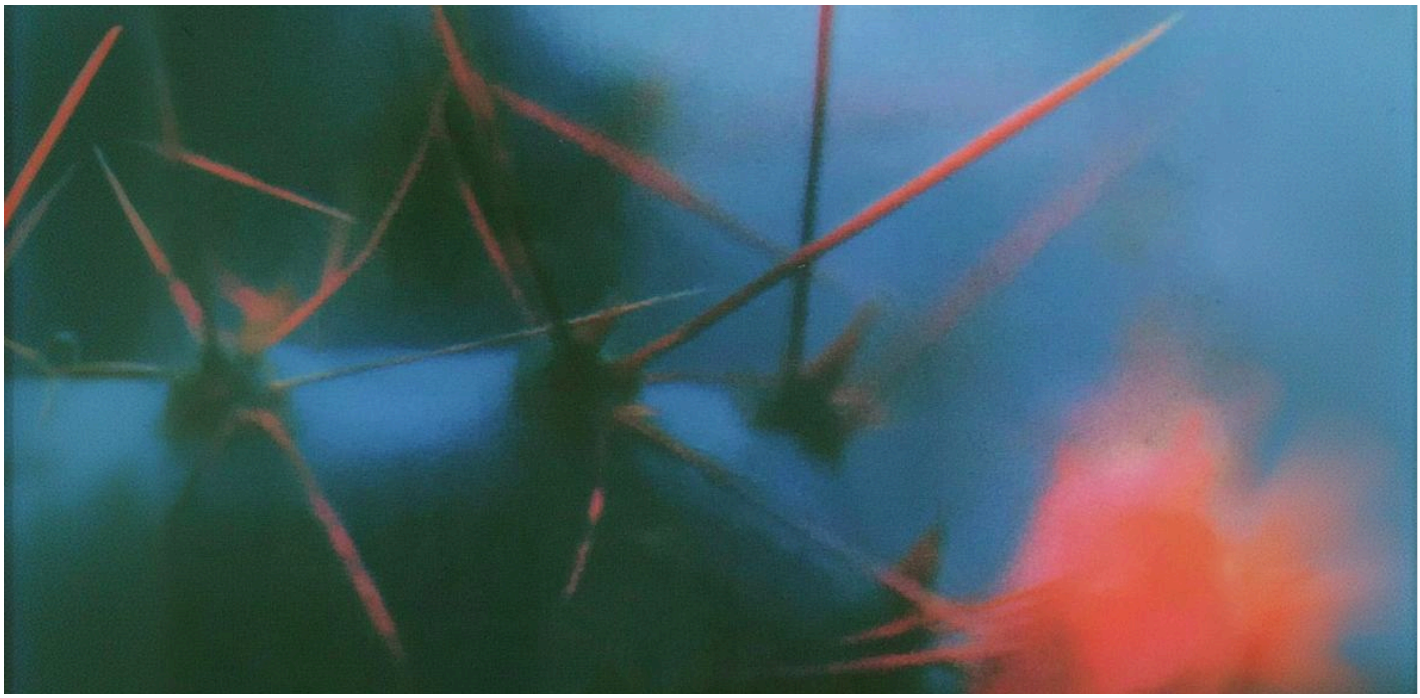
Если же подобного опыта не было, человек оказывается в своеобразной психологической ловушке. С одной стороны, он не способен самостоятельно выдерживать интенсивные эмоциональные переживания и бессознательно нуждается в другом человеке, который мог бы разделить и контейнировать его чувства. Партнёр, друг, терапевт или даже случайный собеседник становятся теми, на кого сбрасывается внутреннее напряжение. С другой стороны, формируется противоположная стратегия — тотальная изоляция и диссоциация, сопровождающаяся переживанием «я ничего не чувствую». Несмотря на внешнюю противоположность, обе стратегии отражают один и тот же дефицит — отсутствие внутренней способности выдерживать собственные аффективные состояния. Именно поэтому многие люди испытывают выраженное сопротивление психотерапии.

Распространённые высказывания вроде «это давно прошло», «родители сделали всё, что могли» или «не стоит ворошить прошлое» отражают действие защитных механизмов, десятилетиями оберегающих психику от столкновения с непереносимой болью.

Метафорически этот процесс можно представить как закрытую комнату, в которой остаются боль, гнев, страх, стыд и чувство несправедливости, когда-то не получившие признания. Защитные механизмы словно становятся хранителями этой комнаты, не позволяя приблизиться к её содержимому, поскольку в прошлом подобная встреча действительно могла оказаться разрушительной.

Непрожитые чувства не исчезают из такой комнаты. Лишённые возможности быть осознанными и интегрированными, они продолжают влиять на восприятие своего «Я», характер отношений и способы взаимодействия с миром, зачастую оставаясь незаметными для самого человека. Подавленная агрессия может проявляться в хронической раздражительности, пассивно-агрессивном поведении, гиперконтроле, аутоагрессии или невозможности отстаивать собственные границы. Неосознанная печаль переживается как пустота, апатия, ощущение бессмысленности жизни или хроническое выгорание. Подавленный страх может трансформироваться в постоянную тревогу, потребность всё контролировать, избегание близости или чрезмерную потребность в гарантиях безопасности. Даже отвергнутая радость и способность получать удовольствие постепенно уступают место ощущению, что жизнь проходит «на автомате».

Последствия подавления чувств проявляются и в близких отношениях. Не научившись выдерживать собственные чувства, человек часто бессознательно ожидает, что это сделает партнёр; он ищет не просто любовь, а того, кто наконец выдержит то, что не смог выдержать ни один взрослый. Тогда отношения перестают быть пространством близости и становятся средством эмоциональной регуляции: один требует постоянного подтверждения любви и безопасности, другой избегает эмоциональной близости, поскольку любое сильное чувство переживается как угроза. Конфликты в подобных отношениях редко возникают из-за происходящего здесь и сейчас; значительно чаще они становятся реакцией на непрожитые переживания прошлого. В таком конфликте встречаются два человека, чьи детские травмы начинают говорить друг с другом громче, чем взрослые части личности.





Не менее значимые последствия обнаруживаются и в родительстве. Взрослый способен сопровождать лишь те чувства ребёнка, которые способен выдерживать в самом себе. Родитель, которому в детстве запрещалось злиться, может обесценивать или наказывать ребёнка за проявления гнева. Тот, чья печаль никогда не находила поддержки, может бессознательно требовать от ребёнка «не плакать» и «быть сильным». Если же собственная тревога остаётся неосознаваемой, она выражается через гиперопеку, чрезмерный контроль или постоянное ожидание опасности. Таким образом, ребёнок сталкивается не только с непредсказуемой реакцией родителя, но и с теми чувствами, которые сам родитель когда-то был вынужден вытеснить. Именно поэтому **эмоциональная незрелость передаётся из поколения в поколение не через намеренное воспитание, а через невозможность взрослого контейнировать чувства ребёнка.**

Кроме того, хроническое подавление чувств может приводить к утрате авторства собственной жизни. Человек выбирает профессию, руководствуясь ожиданиями окружающих, остаётся в разрушающих отношениях, потому что не чувствует собственного несогласия, соглашается на чрезмерную нагрузку, не замечая усталости, или, напротив, постоянно меняет работу, место жительства и партнёров, пытаясь избавиться от внутреннего напряжения, истинный источник которого остаётся неосознанным. Постепенно жизнь начинает определяться не актуальными желаниями личности, а стратегиями выживания, сформированными задолго до того, как человек получил возможность самостоятельно выбирать направление собственного развития.

Самое удивительное заключается в том, что человек почти никогда не приходит в терапию с жалобой на подавленные чувства. Он приходит с жалобами на неудачные отношения, эмоциональное выгорание, отсутствие смысла жизни, сложности в воспитании детей, хроническую тревогу или психосоматические симптомы, не подозревая, что за разнообразием этих проявлений скрывается единый психологический механизм — многолетнее отчуждение от собственного эмоционального опыта. В этом смысле симптомы становятся своеобразным языком психики, посредством которого она продолжает говорить о тех переживаниях, которым когда-то не нашлось места в сознании.

Способность замечать свои переживания, называть их, выдерживать и регулировать, сохраняя контакт как с самим собой, так и с окружающими людьми — важные навыки для здоровой психики человека. Возможно, именно в этом и заключается одна из важнейших задач современной психотерапии: не избавить человека от его Тени, а помочь ей перестать управлять его жизнью и вернуть ему способность быть собой.

Питание и настроение:

продукты-антидепрессанты и РПП

Виктория Михелашвили

Психолог, коуч, специалист по работе с РПП



Многие люди замечают, что в зависимости от времени года меняются настроение, работоспособность, ощущение жизни и даже колеблется вес. Человеческий организм живой, его жизнедеятельность тесно связана с природными явлениями. Так как смена сезонов изменяет основные факторы (продолжительность светового дня и температуру окружающей среды), то, естественно, реакция живого организма даёт о себе знать и эти факторы напрямую влияют на биохимические процессы в мозге.

Можно в равной степени относиться к сменяющимся сезонам года позитивно, можно любить какой-то больше или меньше, но с физикой не поспоришь.

Так, например, осенью и зимой ощущается хандра, уровень энергии снижается за счёт сокращения светового дня, снижения уровня серотонина, дефицита витамина Д и избытка мелатонина, который вырабатывается в тёмное время суток.

С наступлением весны организму требуется время для перехода из энергосберегающего режима в активный. Поэтому часто весной чувствуются усталость и раздражительность.

Влияние ощущения жизни на питание, настроение, эмоции — явление частое. И если в определённые сезоны жизнь кажется менее интересной, активной и счастливой, то питание может нарушаться, таким образом организм пытается компенсировать эмоциональные дефициты.

Эмоциональное переедание или ограничения в период негативных эмоций могут лежать как в основе нарушений пищевого поведения, так и в основе расстройств пищевого поведения. Положительные эмоции, наоборот, способствуют более здоровому питанию.

Взаимосвязи между эмоциями и тягой (или отвержением) к еде подвержены многие люди, а научные исследования подтверждают, что у людей, страдающих перееданием, эмоциональное состояние и переедание тесно связаны.

В отношении питания происходит следующее: избирательно употребляется больше богатых крахмалом продуктов и сладостей в эмоционально сложных ситуациях, появляется тяга к высококалорийным перекусам и жирной пище, что приводит к сезонным изменениям массы тела и внешнего вида. Это ещё больше вгоняет человека в стресс и депрессивное состояние.

Получается такой замкнутый круг.

Что же делать? Как «обезопасить» себя от пагубного влияния эмоций, привнести стабильность в свою жизнь?

Вот несколько советов.

01

Нормализация питания на постоянной основе

Не путать с диетой.

Здесь всё достаточно просто: важно понимать, какие продукты включать в свой ежедневный рацион, а какие оставлять «для особого случая».

Так, шоколад, торты, фастфуд и прочее — это то, что не должно присутствовать в рационе на постоянной основе даже в случае эмоциональной перегрузки.

Чтобы питание помогало справляться со стрессом, важно включать в рацион:

- жирную рыбу (лосось, скумбрия), которая содержит большое количество омега-3;
- орехи — источники магния, цинка и селена;
- ферментированные продукты, нормализующие работу кишечника;
- цельные злаки, являющиеся источником энергии;
- фрукты и овощи, богатые калием и витаминами группы В;
- листовые зелёные овощи, богатые фолатом — необходимым веществом для поддержания нервной системы.

Особенно важно избегать потребление обработанных продуктов и трансжиров, которые повышают риск развития депрессии, психических расстройств и нарушают работу мозга.

Помните, что культура питания — это защитный механизм для вашего здоровья!



02

Регулярные физические нагрузки

И речь не об изнурительных тренировках.

Речь о работе с телом — одном из ключиков к проработке психологических проблем, а достижение хорошей физической формы — приятный бонус.

Смена сезонов — не повод бросать тренировки, достаточно уделять 30 минут в день физической нагрузке — и ваши тело и мозг скажут вам «спасибо».

Регулярные тренировки снижают уровень гормона стресса — кортизола, стимулируют выработку эндорфинов и дофамина, повышают концентрацию внимания, активируют собранность, стимулируют работу мозга, стабилизируют работу нервной системы.

Подберите для себя физические нагрузки, приносящие радость (бег, растяжка, йога и т. д.), и двигайтесь в заданном направлении.

03

Работа с эмоциями

Негативные эмоции приводят к последствиям для здоровья и сказываются на результатах пищевого поведения. Чтобы избежать эмоционального выбора и потребления пищи, использования продуктов для эмоциональной регуляции, нарушения когнитивных механизмов контроля пищевого поведения, важно осознавать, понимать и проживать свои эмоции. В развитии эмоциональной осознанности может помочь ведение дневника событий и эмоций и использование «эмоционального колеса».

Эмоциональное истощение — проблема современного мира. Если вас не отпускают тревожные мысли, вы находитесь в регулярном стрессе — осознайте проблему и работайте с ней, не дайте стрессу играть роль медиатора между депрессией и перееданием, сосредоточьте своё внимание не на стихийных диетах, а на выработке полезных привычек: регулярном полноценном питании, физической активности, работе со стрессом, управлении фокусом внимания (концентрация на моменте, не тревожась о прошлом и будущем).

Каждый человек вправе создавать свой красивый мир вокруг себя. Развивать в себе психологическую гибкость, принимать несовершенство мира, следовать своим ценностям, полюбить себя — это то, что поможет вам жить в гармонии с собой вне зависимости от внешних обстоятельств.

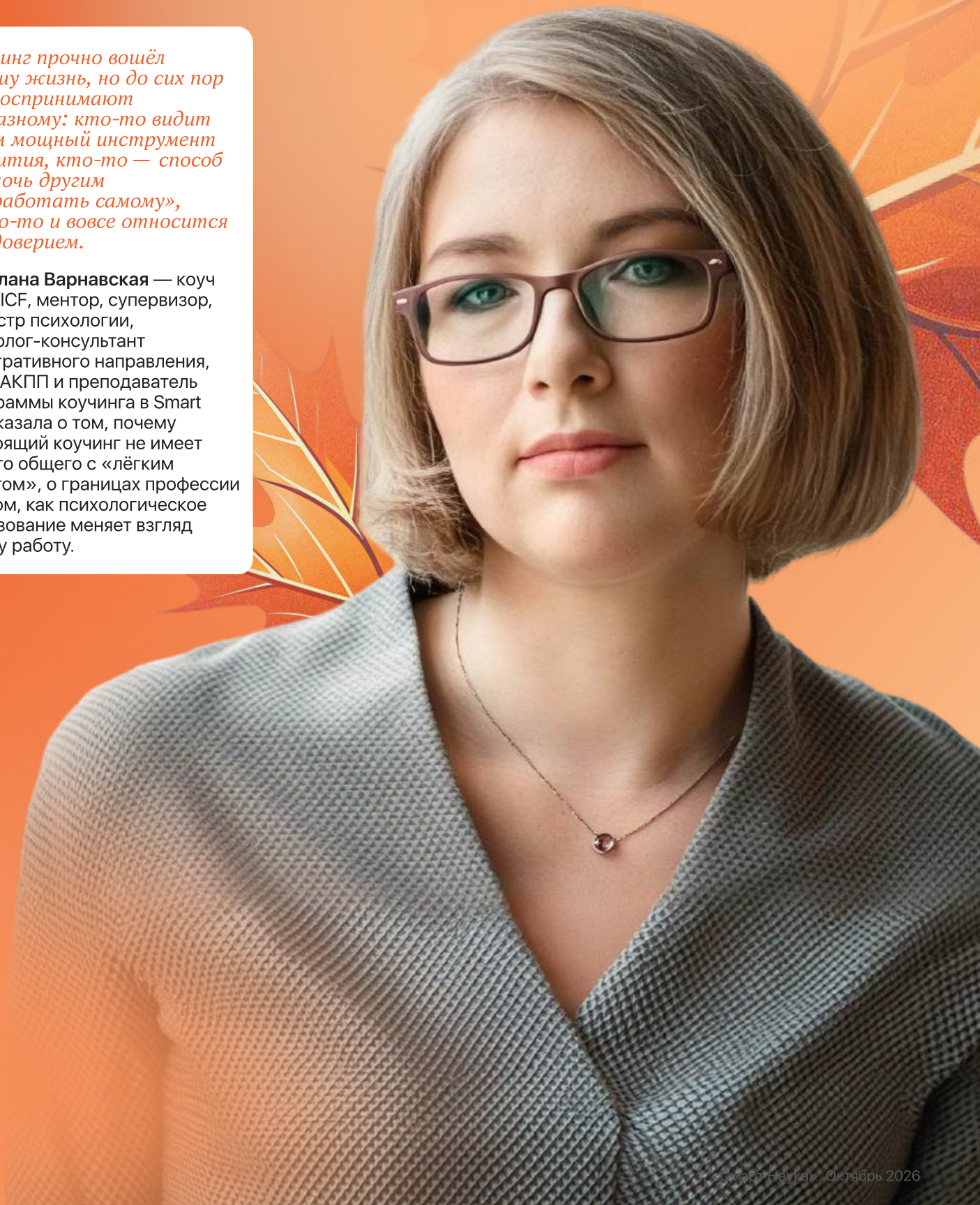


Большое интервью

«В центре всего — человек»

Коучинг прочно вошёл в нашу жизнь, но до сих пор его воспринимают по-разному: кто-то видит в нём мощный инструмент развития, кто-то — способ «помочь другим и заработать самому», а кто-то и вовсе относится с недоверием.

Светлана Варнавская — коуч MCC ICF, ментор, супервизор, магистр психологии, психолог-консультант интегративного направления, член АКПП и преподаватель программы коучинга в Smart рассказала о том, почему настоящий коучинг не имеет ничего общего с «лёгким стартом», о границах профессии и о том, как психологическое образование меняет взгляд на эту работу.





От психологии к коучингу: неочевидный поворот

Светлана, ваш путь в коучинг не похож на типичный: вы начали с психологии и только потом пришли к коучингу. Почему так вышло?

Коучинг и психология всегда были для меня переплетены. Интерес к человеку, естественно, привёл меня в психологию, тем более что моё базовое образование её уже предполагало. И почти сразу я столкнулась с символическим моделированием и элементами нейролингвистического программирования, которые, как оказалось, тесно связаны с известными в психологии именами — Милтоном Эриксоном, Вирджинией Сатир, Фрицем Перлзом и другими.

Дальше меня привлекли темы коммуникации: вся моя корпоративная карьера строилась вокруг переговоров, управления людьми, продаж, то есть вокруг живого человеческого взаимодействия.
На внутрикорпоративных обучениях я и познакомилась с коучингом как с технологией развития лидеров. Идея заключалась в том, чтобы руководитель становился коуч-компетентным — ориентированным на человека, его потенциал. Я захотела стать таким руководителем и стала.
Но довольно быстро поняла, что мне этого мало.

Я начала развивать коучей внутри организации, вести менторинги, участвовать в программах наставничества. В какой-то момент корпоративная рамка стала мне тесна, появились первые бизнес- и лайф-клиенты, и встал вопрос, какой путь в коучинге и психологии выбирать дальше. Так я росла как ментор, как супервизор, меня начали приглашать асессором и преподавателем. Поэтому всё в моей карьере действительно сплетено в один узел.

Обыватели воспринимают коучинг как что-то поверхностное, тренингово-мотивационное. Вы же, имея серьёзное психологическое образование, видите его глубже. Что такое коучинг для вас?

Определение коучинга в моей голове менялось по мере профессионального становления. Сегодня для меня коучинг — это и философия, и технология.

Психология всегда несёт в себе некое знание о человеке. У неё есть представление о том, как устроена личность; она смотрит сквозь призму проблемы, дефицита, неблагополучия: что болит, что мешает, что нужно починить.
Мы смотрим в человека и на его затруднения.

Коучинг смотрит иначе: без рамок теорий и концептуализаций. Перед ним не клиент, которому нужна помощь, а партнёр — потенциально сильный, состоявшийся, способный человек, у которого уже всё есть. Такого человека не нужно «лечить». Ему нужен кто-то, кто поможет расширить взгляд на себя и свою жизнь, разглядеть возможности, невидимые зашоренному взгляду, и заново обрести вдохновение.

Но здесь есть условие: чтобы коучинг работал, у человека должна быть цель — не проблема, которую надо закрыть, а желание, устремление за пределами его дефицитов. И должна быть готовность к ней идти. А это, как ни странно, редкость, потому что настоящая цель требует зрелости, смелости, решимости, готовности бороться за себя, давать себе множество попыток, меняться на пути её достижения, попутно узнавая все грани себя.

Поэтому коучинг — очень глубокая технология, вбирающая в себя в том числе и знание психологии.
По-настоящему коучинговых клиентов на самом деле мало.

Клиент коуча: портрет зрелой личности

Если коучинг для зрелых, то каков портрет вашего клиента? Кто чаще всего приходит к вам?

Коучинг точно для зрелых клиентов. Лично мой портрет клиента — это люди, которые проживают возрастные или экзистенциальные кризисы. Ставят перед собой новые цели, пересматривают жизнь. Это люди, которые занимаются каким-то делом — не обязательно предпринимательством или бизнесом, но это дело требует от них постоянного движения вперёд, постоянной гибкости, адаптации и чёткого видения: «Куда и ради чего я иду?» Это люди, увлечённые своей жизнью.

Это очень напоминает описание клиентов аналитического подхода — тех, кто решает задачи второй половины жизни.

Да, абсолютно. И в этом, наверное, ключевое отличие того коучинга, о котором я рассказываю, от упрощённого образа, который бытует в массовом сознании.



Коуч и психологическое образование

Обязательно ли коучу иметь психологическую базу? Может ли человек без неё стать тем коучем, о котором вы говорите?

Провокационный вопрос. Мой ответ: и да и нет.

С одной стороны, не нужно. Потому что для того, чтобы помочь человеку достать из глубин его фантазий и сознания цель, к которой он стремится, и сопровождать в её достижении, можно просто уметь задавать открытые вопросы, проявлять искренний интерес, эмпатию. Иными словами, чтобы расширить восприятие клиента, достаточно научиться создавать доверительную атмосферу, изучить книжку по «Сократическому диалогу» или методичку начального уровня. И это уже дорогого стоит.

Но если человек идёт в профессию не «поиграться» и по-быстренькому заработать денег, то психологическое образование нужно хотя бы для того, чтобы понимать: передо мной сидит человек, и он выбирает определённый способ достижения цели. Оптимален ли этот способ? Какую потребность он удовлетворяет? Не поддерживаю ли я его привычные защитные механизмы? Действительно ли эта цель исходит из его потенциала, а не из очередной попытки компенсировать какие-то дефициты? Для всего этого психология необходима.

Более того, даже если взять саму технологию разговора, эмпатические «ага» и «угу», которые коучи используют для подтверждения присутствия, могут валидировать не только чувства, но и оценочные суждения клиента о самом себе или вторичные выгоды.

Поэтому на начальном этапе можно стартовать без психологического образования, но если человек в профессии всерьёз и надолго — психология становится его внутренним ориентиром.

Коучинговое мышление и портрет коуча

Как бы вы описали портрет современного коуча? Существует ли он вообще?

Если совсем плоско, то коуч — это тот, кто демонстрирует владение моделью компетенций и обладает коучинговым мышлением. Но единого портрета, мне кажется, нет, каждый специалист привносит что-то своё. Мне нравится на менторингах и супервизиях спрашивать студентов и коллег: «Опиши, что такое коучинг для тебя? Что ты делаешь такого, за счёт чего у клиента рождается результат?» Потому что часто коучи прикрываются общим определением про «раскрытие творческого и профессионального потенциала», но оно обо всём и ни о чём. Каждый коуч даёт своё определение: что конкретно я делаю, на что обращаю внимание, за счёт чего поддерживаю движение клиента? Именно это определение, укладывающееся в формальные рамки, и формирует индивидуальный портрет коуча.

А что такое коучинговое мышление?

Коучинговое мышление — это прежде всего особая позиция по отношению к человеку. Я исхожу из того, что передо мной не тот, кого нужно чинить, достраивать или спасать, а человек целостный, у которого уже есть всё необходимое, чтобы найти собственный ответ. И тогда моя задача — не выдать этот ответ, а создать пространство, где он услышит его сам.

На практике это несколько установок, которые приходится в себе выращивать. Первая — любопытство вместо экспертности. Мы ведь привыкли спешить: понять, оценить, посоветовать. А здесь нужно обратное — остановиться и по-настоящему заинтересоваться тем, как устроен мир именно этого человека, не сверяя его со своими

представлениями о том, как «правильно».

Вторая, и самая трудная, — готовность не знать. Выдерживать паузу, тишину, неопределённость и не заполнять их своими гипотезами. Потому что в ту секунду, когда я решаю, что уже поняла клиента, я перестаю его слышать.

Ещё это про партнёрство: я не тяну человека туда, куда, как мне кажется, ему надо, мы идём рядом, и автором пути остаётся он.

И наконец, коучинговое мышление — это постоянная работа над собой. Мои страхи, амбиции, желание быть полезной, потребность в признании, в сессии — всё это только мешает. Поэтому коуч всё время рефлексирует, разбирает свои реакции, учится видеть, где заканчивается клиент и начинаюсь я. Это способ смотреть на людей, который со временем становится частью тебя.

Менторинг, супервизия и профессиональные стандарты

У психологов есть личная терапия и супервизия. А что есть у коучей?

У коучей есть менторинг и супервизия. Плюс личный коучинг, потому что коуч, который не был в роли клиента и не знает, каково это проживать своё «не хочу», «не могу», «мне страшно», «мне лениво», вряд ли будет полезен. Нужно столкнуться со своим сопротивлением, прокрастинацией, со средой, которая тянет назад, — без этого клиента не понять.

Менторы помогают освоить и правильно проявлять модель компетенций. Они анализируют сессии, помогают технически поставить навык, «набить руку», научиться видеть клиента, вести и структурировать сессию. А супервизоры помогают увидеть личностные ограничения, которые препятствуют коучу проявляться как эталонному специалисту в сессии: переносы, контрпереносы, страхи, внутренние барьеры.

А как обстоят дела с профессиональными ассоциациями? Что такое «ICF-коучинг»?

Термин «ICF-коучинг» означает, что специалист работает по стандартам этой организации. ICF — крупнейшая в мире федерация коучинга, ей около тридцати лет. Официального представительства ICF в России сейчас нет, но это не означает, что сертификат недоступен. Эти три буквы в резюме или на визитке ценятся подчас так же, как учёная степень. А если коуч работает с международными компаниями, попасть туда без аккредитации ICF или EMCC (Европейского совета по менторингу и коучингу) практически невозможно.

Путей получить сертификат несколько. Самый простой — пройти обучение в аккредитованной организации. Например, программа в Smart аккредитована на Level-2 — это уровень PCC, профессионального коуча. Дальше нужно подать документы в ICF, подтвердить необходимое число часов практики (для PCC это не менее 500 часов работы с клиентами) и сдать квалификационный экзамен. Требования по часам растут вместе с уровнем: для начального ACC — это сто часов, для PCC — пятьсот, для мастерского MCC — уже две с половиной тысячи. Сертификат действует три года, а затем продлевается через непрерывное образование.

Свои ассоциации есть и в России, например Ассоциация русскоязычных коучей (АРК) или Федерация профессиональных коучей и наставников (ФПКН). У каждой свой этический кодекс и своя модель компетенций, но их суть очень похожа. Активно развивается и психологический коучинг, например КПТ-коучинг.

Этика, границы и ответственность

Что входит в этический кодекс коуча?

Этика коуча включает три уровня: ценности, этические принципы и стандарты поведения. Этический кодекс определяет профессиональные стандарты и границы работы коуча.

Если свести к сути, этический кодекс отвечает на вопрос: как коуч удерживает доверие клиента, коллег и общества. В ICF он выстроен вокруг четырёх зон ответственности, и мне эта логика близка.

Первая и самая очевидная — ответственность перед клиентом. В приоритете здесь конфиденциальность: всё, что происходит в сессии, в ней и остаётся. Не менее важен и честный контракт: клиент с самого начала понимает, что такое коучинг, чего от него ждать, а чего нет.

Вторая — ответственность за собственную практику, и это про границы компетентности. Коуч обязан честно понимать, где заканчивается его квалификация, и вовремя перенаправлять клиента к другому специалисту. Особенно это важно для тех, у кого есть психологическое образование: очень легко незаметно соскользнуть из коучинга в терапию.

Третья — ответственность перед профессией. Репутация коучинга складывается из того, как ведёт себя каждый из нас.

И четвёртая, на мой взгляд, самая глубокая, — ответственность перед обществом. Это про вклад в человекоцентричность и уважение к автономии другого, про отказ от манипуляций и от навязывания клиенту своих ценностей и целей. Коуч работает на то, чтобы человек стал более свободным и осознанным, а не более удобным.

А может ли коучинг навредить?

Если нарушается этика, например, берут клиента в остром состоянии, с зависимостью, или если возникают двойные отношения, да, может. Любые этические нарушения потенциально опасны. Если же коуч работает профессионально и соблюдает этический кодекс, то навредить сложно — защитные механизмы здоровой психики достаточно сильны. Но если в процессе работы коуч обнаруживает, что его подход перестал быть полезным (например, нет прогресса в течение двух сессий), он обязан обсудить это с клиентом и предложить завершить работу или перенаправить к другому специалисту — врачу, психотерапевту, психологу.

В чём для вас главное отличие коучинга от психологии?

Во взгляде: из настоящего в будущее. Мы смотрим в прошлое только для того, чтобы взять оттуда опыт и ресурс, если он необходим для движения к цели. А ещё в тотальной ответственности клиента, его автономности и свободе выбора. Он сам решает, куда двигаться.

В психологии (особенно в директивных и поведенческих методах) мы часто смотрим на клиента через какую-то концептуальную рамку, у нас есть определённое знание о человеке. Коуч не ставит диагнозов и не применяет жёстких рамок. Он смотрит на клиента, на его цель и желания. Моя любимая метафора: я понятия не имею, что у клиента в голове относительно его будущего. Моя задача — помочь ему вытащить это будущее из головы, поставить на стол, чтобы мы его с разных сторон рассмотрели. Чтобы он, объясняя мне, как устроено его настоящее и какого будущего он хочет, сам понял, зачем ему это, куда ему надо и как он к этому будет идти.



О мифах, раздражении и рекламных иллюзиях

Что вас больше всего раздражает в разговорах о коучинге?

Меня раздражает поверхностный взгляд на коучинг как на что-то простое — лёгкий старт для зарабатывания миллионов. Это создаёт иллюзии и ложные ожидания. Коучинг — это серьёзная профессия, и лёгкого входа в него, как и в любую другую профессию, не бывает, если человек настроен на глубокую работу.

Сейчас много говорят об использовании ИИ в помогающих практиках. Что вы думаете об этом?

Использовать искусственный интеллект для рутинных задач — структурирования, подготовки презентаций — можно и нужно, это экономит время. Но только если по ту сторону экрана сидит опытный специалист, который может проконтролировать выводы и вовремя остановить ИИ. А вот заменить живое общение или консультирование ИИ не под силу. Он не передаст телесные переживания, оттенки чувств, глубину эмпатии. Он может симулировать, использовать техники из популярных книг, но считывать состояния, проекции, переносы и контрпереносы — это удел человека. Чувствовать через себя и служить другому человеку может только живой специалист.

Научные исследования в коучинге

Есть ли в коучинге место науке? Занимаются ли этим серьёзно?

Да, и с каждым годом всё серьёзнее. Коучинг долго упрекали в том, что у него нет твёрдой теоретической базы, и именно поэтому исследования в этой области сейчас так важны. Есть работы о том, как коучинг влияет на мозг и как меняются клиенты.

Мне близок пример Горки Бартоломе — испанского мастер-коуча (MCC ICF) и доктора психологии из Университета Лериды. Он с коллегами провёл ЭЭГ-исследование: сравнил, что происходит в мозге человека в трёх режимах решения задачи, когда он обдумывает её сам, когда получает подсказки и советы (директивный коучинг) и когда работает с недирективным коучем, который не даёт готовых решений, а внимательно слушает и задаёт точные вопросы. Оказалось, что именно в недирективном режиме у людей рождалось заметно больше инсайтов, они выше оценивали собственную креативность, а мозг активнее задействовал зоны правого полушария, связанные с творческим озарением. Для практики вывод простой и, на мой взгляд, красивый: чем меньше коуч ведёт, подсказывает и «дозагружает» клиента своими идеями, тем больше пространства остаётся для его собственных открытий. Сдержанность коуча и есть условие для инсайта.

Есть и другие серьёзные работы.

Ваша магистерская работа тоже была на стыке коучинга и психологии?

Да, моя работа была посвящена снижению ситуативной тревожности с помощью инструментов коучинга и разработке программ, направленных на повышение удовлетворённости и субъективного благополучия.

Мне особенно интересна эта тема в контексте организаций. Сегодня мы видим высокий уровень неопределённости, постоянную нагрузку, ускорение темпа работы, размывание границ между работой и личной жизнью. Всё это влияет и на состояние человека, и на его способность принимать решения, взаимодействовать, сохранять продуктивность.

При этом не каждый запрос требует психотерапии. Есть большая зона работы с психологически здоровыми людьми, которые сталкиваются с повышенной тревогой, стрессом, перегрузкой, снижением устойчивости.

Здесь мне интересен потенциал коучинга и его сочетания с доказательными психологическими подходами, в частности с инструментами КПТ. Сейчас я развиваю эту тему в прикладном направлении через создание краткосрочных программ продолжительностью 6–10 недель, эффективность которых можно оценивать по конкретным показателям до и после участия.

Что из вашего исследования вы могли бы порекомендовать нашим читателям для снижения ситуативной тревоги?

Лучше, чем саморефлексия и дневниковые техники, на мой взгляд, не работает ничего. Я бы прежде всего рекомендовала не искать ещё больше информации о тревоге, а начать наблюдать за собой. Мы часто путаем информированность с реальным изменением: можно очень хорошо знать, как устроена тревога, и продолжать жить внутри тех же мыслительных сценариев. Хорошо работают простые практики самонаблюдения: дневник мыслей и состояний, практики благодарности.

Проблема в том, что всё это звучит слишком просто. Нам гораздо интереснее получить новую информацию, чем несколько недель подряд наблюдать за своими мыслями и менять привычные способы реагирования.

Что бы вы сказали тем, кто стоит на пороге выбора: идти или не идти в коучинг?

Я, как коуч, не даю советов, но могу дать напутствие. Коучинг, как и психология, — это путь, путь служения. И, на мой взгляд, одна из самых интересных профессиональных дорог, которые можно выбрать. Потому что невозможно развивать других, не развиваясь самому. Эта профессия неизбежно требует внутренней работы, постоянного обучения, встречи с собственными ограничениями и готовности снова и снова пересматривать то, что ты уже считал своим мастерством.

Это не та профессия, где можно сидеть, кивать и легко зарабатывать деньги. За хорошей сессией стоят годы практики, супервизии, менторинга, обучения и собственной трансформации. Чем глубже ты входишь в профессию, тем больше понимаешь, сколько в ней ещё предстоит открыть. Поэтому, если вы чувствуете, что эта профессия вас действительно зовёт, — обязательно пробуйте. Но не спешите оценивать свой выбор по первым успехам или первым трудностям. Многие начинают с большим вдохновением и уходят, столкнувшись с тем, что настоящее мастерство требует времени.

Коучинг для меня не про лёгкость. Он про глубину, профессиональную зрелость и способность быть рядом с другим человеком, не заслоняя его собой. Потому что в центре этой профессии всегда остаётся человек.

Интервьюер Евгения Асеева

Осень — сезон новых маршрутов

Психология помогает понять, как мы оказались там, где есть. Коучинг помогает решить, куда двигаться дальше.



Герой нашего интервью прошёл путь до коуча высшего уровня. А осень располагает к новым достижениям. Листья опадают, и становится виден рельеф: какие цели остались с весны, какие утратили смысл, а какие только появятся. Коуч помогает клиенту рассмотреть этот рельеф и проложить по нему понятный маршрут.

Выпускники Международного института психологии Smart попадают в государственный реестр коучей. Мы готовим к квалификации: получите профессию с официальным статусом.

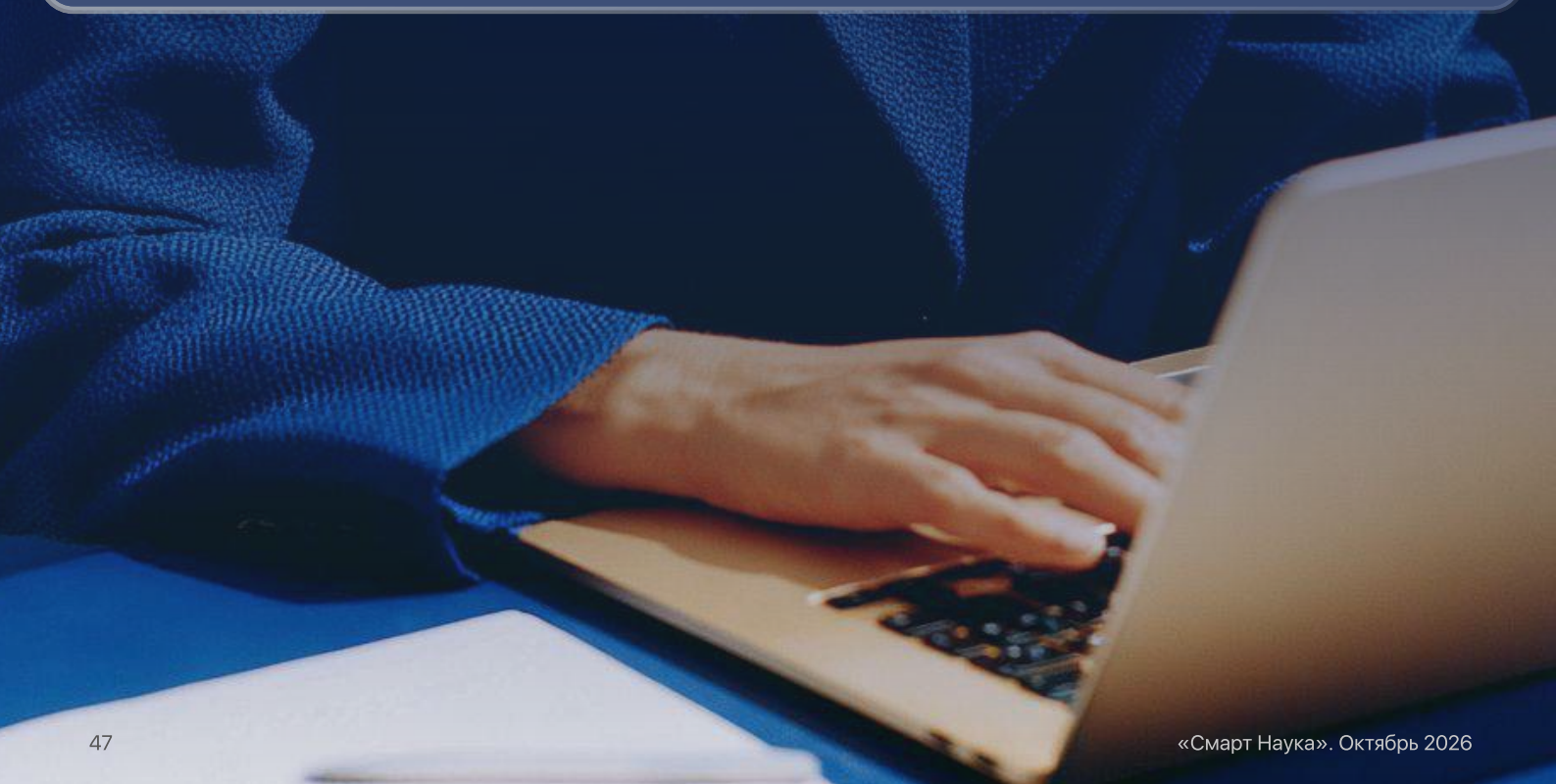
Благодаря курсу «ICF коучинг»

- Вы освоите стандарты ICF и подтвердите квалификацию сертификатом Level 2 за 7 месяцев.
- Проведёте сессии с 20 реальными клиентами и начнёте консультировать ещё до выпуска.
- Погрузитесь в бизнес-кейсы вместе с коучем уровня MCC: стратегии, команды, руководители, фасилитация, карьерный коучинг для топ-менеджеров.
- Отработаете навыки с поддержкой профессионалов: 7 менторингов с коучами, 9 практик в тройках с тренерами-практиками, 6 занятий по разбору бизнес-кейсов, 2 групповые супервизии с коучами уровня PCC.

Психологический бэкграунд станет вашим преимуществом. Вы уже умеете слушать, задавать точные вопросы и выдерживать паузу. Коучинг же добавит структуру работы с целями.

Встретьте следующую осень в новой профессии

Узнать подробности о программе по ссылке





ОТ ЗНАНИЙ — К ПРАКТИКЕ

Переход от обучения к практике редко проходит по прямой. На этом пути психолог сталкивается со страхом ошибки, синдромом самозванца, переживаниями из-за отсутствия клиентов и необходимостью впервые заявить о себе как о специалисте. Одних теоретических знаний здесь бывает недостаточно — важны практика, обратная связь и поддержка более опытных коллег.

Именно поэтому мы подготовили для вас две статьи от наставников программы Центра карьеры Smart **«Практика старта»**.

Диплом получен, обучение завершено, но впереди — первая консультация. Именно в этот момент у начинающего психолога нередко появляется ощущение, что настоящая профессиональная жизнь только начинается.

Как найти первых клиентов? Как рассказать о себе, не превращая знакомство с аудиторией в навязчивую продажу? Как определить стоимость своей работы? И главное — как справиться с сомнениями, которые особенно громко звучат перед первой встречей с клиентом?



В статье **«Парадокс первой встречи: между мольбой о помощи и страхом открыться»** Ирина Иконникова размышляет о первой консультации — непростом моменте как для клиента, так и для начинающего специалиста. Как выдержать тревогу, сильные эмоции и паузы? Почему психологу важно не торопиться спасать человека, а оставаться рядом и создавать безопасное пространство?



В статье **«Секретное послание психологам, или как сделать так, чтобы профессия мечты сбылась, а не превратилась в тыкву?»** Ольга Тимофеева предлагает посмотреть на профессиональное становление как на сказочное путешествие. В нём есть собственные страхи, испытания, помощники и сокровища, которые специалист собирает по пути.

Обе статьи говорят о главном: начинающему психологу не нужно быть идеальным и бесстрашным. Профессиональная уверенность появляется постепенно — через опыт, осмысление собственных ошибок, поддержку коллег и готовность продолжать путь.

О программе

«Практика старта» — восьминедельная программа Центра карьеры Smart, которая помогает начинающим психологам перейти от обучения к реальной практике.

Участники определяют направление работы, оформляют профессиональный профиль, создают экспертные публикации, учатся этично рассказывать о своих услугах, проводят первые консультации и формируют портфолио. На протяжении программы их сопровождают практикующие психологи, эксперты и наставники.

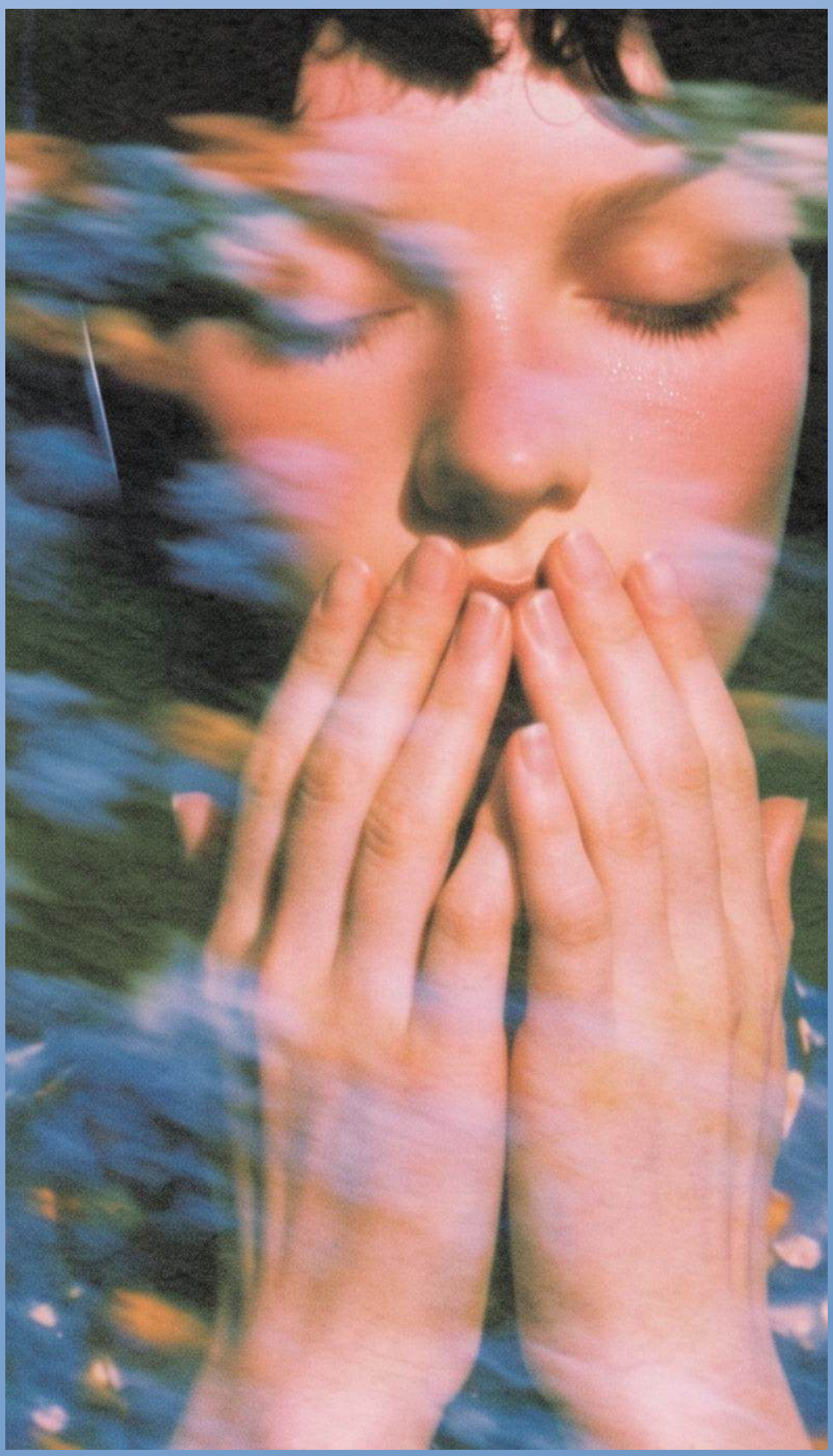
Первый профессиональный шаг не обязательно делать в одиночку!

Записаться на программу

Клиническая картина эндогенной депрессии в логотерапевтическом подходе

Таисия Потевская

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



Сегодня в нашей статье мы поговорим о депрессии. Очень надеюсь, что данный материал будет полезен начинающим и продолжающим специалистам, потому что довольно часто на наши супервизии коллеги приносят свои кейсы на эту тему и видится важным подробнее разобраться в данном вопросе. Начать имеет смысл с перечисления видов депрессии, их важно различать.

Выделяют:

- Эндогенные депрессии, которые являются соматогенными, им в большей степени будет посвящён данный материал.
- Экзогенные (реактивные) депрессии относятся к психогенным состояниям и характеризуются как чрезмерные (т. е. превосходящими нормальную печаль) негативные психические реакции на несчастную судьбу.
- Ноогенные депрессии восходят к духовной фрустрации.

Иногда можно услышать или прочитать диагноз «невротическая депрессия». Это противоречивое понятие, потому что невроз скорее возбуждает, «подстёгивает», а депрессия делает человека пассивным и вялым.
В действительности это понятие означает невроз, который выглядит как депрессия. Это невротики, которые относятся либо к очень маленькой группе людей, реагирующих на возбуждение сильным расслаблением (вид «телесно-душевного рефлекса мнимой смерти»), либо это истеричные люди, которые играют роль (очень умело) депрессивных для достижения какой-то цели (и часто их такими и считают). Или они принимали медикаменты от их невротического страха (сильно притупляющие средства), которые вызвали у них депрессивный упадок. При этом речь не идёт об изначальной депрессии.

Из-за отсутствия единства различных представителей школ в психотерапии в современном списке диагнозов отказываются от разграничения депрессий и говорят только о лёгкой или тяжёлой депрессии, что вызывает крайние опасения. Часто это ведёт к тому, что прописывают слабые, средние или сильные антидепрессанты, точно не разъяснив обстоятельства депрессии. С точки зрения логотерапии это недопустимо.

Давайте рассмотрим показатели, влияющие на возникновение депрессии.

01

Наследственность

В работе с клиентом имеет смысл интересоваться, были ли у родственников случаи депрессии. Иногда об этом можно только догадываться. Например, из рассказа, что у тёти бывали «плохие дни», когда она оставалась в кровати, отец был очень молчалив и пессимистичен, дедушка покончил с собой по неизвестным причинам... Так как наследственность часто перескакивает одно поколение, а люди мало знают про прадедушку и прабабушку, это сложно обнаружить.

02

Периодичность со здоровыми фазами

Можно спросить, было ли у самого пациента подобное плохое самочувствие. Сложно отфильтровать от времени, которое не было счастливым по другим причинам, так как пациенты всё время указывают на внешние обстоятельства. Например, 30-летняя пациентка рассказывает, что в 24 у неё было «подвисание», она не сдала экзамен... Это может быть «нормальный» студенческий кризис или фаза депрессии, в которую она не могла учиться.

03

Колебания в течение дня

Для фазы эндогенной депрессии типичен так называемый «утренний спад». Пациенты чувствуют себя утром как парализованные. Сходить в душ или приготовить завтрак — это уже очень сложная проблема, сухость во рту не даёт им говорить, и они думают, что не «справятся» с дневными делами. После полудня эта оцепенелость/подавленность немного спадает, и постепенно им становится немного лучше (спонтанные ремиссии). Конечно, существуют «ночные совы», которые никогда не бывают особо в форме утром, но это несравнимо с депрессивным утренним спадом.

Совет для специалистов, который использовала в своей практике Элизабет Лукас: для диагностики может быть понятнее, если вызвать пациента один раз утром, а потом днём, чтобы понаблюдать за возможным различием в его активности. Но иногда случается так, что человек с эндогенной депрессией целый день остаётся в тяжёлой депрессии и вечером ничего не меняется.

04

Нарушения сна

Речь идёт прежде всего о нарушениях в процессе сна не на основании страха перед плохим сном как при невротическом «порочном круге», а на основании внутреннего беспокойства (возбуждения), которое происходит с ними ночью и мучает их. Проблема с употреблением медикаментов: лекарства на ночь «успокаивают», но усиливают утренний спад; утром лекарства улучшают производительность в течение дня и ухудшают ночной покой.

05

Иррациональные самоупрёки

Иррациональное чувство вины, самоупрёки, самообвинения могут дойти до бреда. Они являются питательной почвой для опасности суицида. «Паралич» всех способностей, вызванный болезнью, позволяет чувствам вины ощущаться оправданными. Например, женщина считает себя «плохой матерью», не может заставить себя приготовить еду детям... думает, что лучше бы она умерла, «освободив» от себя мужа,

который мог бы жениться на жизнерадостной, прилежной женщине, которая лучше ухаживает за детьми.

06

Беспричинная безнадёжность

Всё, что человек любит и к чему стремится, становится безразличным, отходит на задний план. Интересы исчезают, обычные факторы внешнего мира раздражают. Пессимистичный настрой имеет бредовые черты в той мере, в какой пациент твёрдо убеждён, что ему никогда не станет лучше. Даже если он прошёл уже 5 стадий депрессии и каждый раз после этого возвращается к здоровой жизни (с работоспособностью, жизнерадостностью и т. д.), на 6-й стадии он всё равно не верит, что выберется.

07

Смутные и бессодержательные чувства страха

В отличие от пациентов с неврозом страха, которые чётко знают, чего боятся, на пациента с эндогенной депрессией может напасть смутный страх, который передаёт только его душевное состояние, спады в его организме, не выражая определённого содержания. Это страх, что человек «так» больше не вынесет и не может указать почему.

08

Торможение мышления, потеря концентрации

Мысли ускользают, не связываются, трудности в чтении, речи. Больные не могут долго следить за содержанием разговора, фильма и т. д., ворчат по поводу мелочей, не могут решиться. Всё становится проблемой.

Важно — необязательно должны присутствовать все показатели сразу. Эти показатели нужно исследовать для постановки диагноза.

Эндогенные депрессии, на которых сегодня будет основной фокус нашего внимания, являются соматогенными. Эндогенная депрессия длится обычно не более 6–10 месяцев. Но возможно, что на стадию эндогенной депрессии «накладывается» вторичная «пробочная депрессия» реактивного и ноогенного типа, из-за чего возникает впечатление, что речь идёт о непрекращающейся депрессии.

Основные показатели эндогенной депрессии:

- Преходящие когнитивные снижения
- Периодичность
- Колебания настроения в течение дня
- Нарушения сна
- Иррациональное чувство вины
- Беспричинная безнадёжность
- Смутное чувство страха

Что же происходит при эндогенной депрессии? Происходит нарушение в потоке нейротрансмиттеров. Пресинаптический нейрон выбрасывает слишком мало серотонина. Антидепрессанты, как правило, тормозят обратное захватывание серотонина, предотвращают возврат вещества к пресинаптическому нейрону, чтобы достаточно серотонина попало к постсинаптическому нейрону.

Клиническую картину типичного депрессивного синдрома принято описывать в виде триады симптомов (по Крепелину):

01

Снижение настроения (гипотимия)

02

Замедление мышления (ассоциативная заторможенность)

03

Двигательная заторможенность

Депрессивные пациенты, как правило, ощущают заниженную самооценку, пессимистично относятся к настоящему, прошлому и будущему. Констатируют свою бесполезность для окружающих. У них отсутствует надежда на выздоровление. При тяжёлой депрессии могут формироваться бредовые идеи самообвинения и самоуничижения. Возможно появление ипохондрических бредовых идей: предположение безнадёжной болезни, опасения заразить близких.

Триада депрессии Бека

01

Негативная оценка себя

02

Негативная интерпретация взаимодействия с миром

03

Негативный образ будущего

Отмечаются:

- Подавление практически всех базовых влечений (гипобулия)
- Резкое снижение аппетита (редко переедание)
- Отсутствие интереса к противоположному полу (импотенция, фригидность с сопутствующим нарушением менструального цикла, длительная аменорея)
- Избегание общения
- Погружение в своё страдание, отсутствие потребности в заботе о близких людях
- Потеря способности получать удовольствие (ангедония)



Эндогенная депрессия как таковая представляет собой не больше и не меньше, чем снижение жизненного тонуса... снижение жизненного тонуса ведёт к смутному ощущению неполноценности.

К «фата-моргане» эндогенной депрессии относятся беспричинная грусть, душевное оцепенение, беспричинные страхи за будущее, неадекватные упрёки в свой адрес и ощущение, что человек не может справиться с ежедневными задачами.

Беспричинная печаль эндогенной депрессии точно так же затмевает вид на горизонт смысла, как туча мешает видеть солнце, и в соответствии с этим можно и нужно дождаться, пока туча покинет душу. При этом мы верим, что сквозь неё всё же проникает свет осмысленной экзистенции. И хотя в своей печали больной никогда не поверит, что затем снова наступит долгая здоровая фаза, в нём будет мерцать искра, мечтающая о большом свете.

Фактически психотерапия при эндогенных депрессиях должна концентрироваться на личной позиции больного по отношению к процессу его организменного заболевания, происходящего внутри него. Ведь дело не в том, чтобы повлиять на саму болезнь с помощью психотерапии. Наша забота касается установки больного к его болезненному состоянию или его изменению — одним словом, мы действуем с целью переориентации.

По сути, такая переориентация служит как раз таки профилактикой, а именно профилактикой вторичной, наносной дополнительной депрессии, которая лишь присоединяется к первичной, исходной, изначальной.

Иногда пациенты жалуются, что у них депрессия длится годами. При этом эндогенная депрессия, как уже отмечалось, длится обычно не более 6–10 месяцев. Но, возможно, на стадию эндогенной депрессии «накладывается» вторичная «пробочная депрессия» реактивного и ноогенного типа, из-за чего возникает впечатление, что речь идёт о непрекращающейся депрессии.

Такие «пробочные депрессии» не исчезают после приёма антидепрессантов. Из них может вывести только изменение установки к болезни и жизни в целом. И это задача экзистенциального анализа.

Мы должны привести пациента к тому, чтобы он не пытался «взять себя в руки», а, напротив, чтобы он позволил депрессии пройти над собой, то есть принял её как эндогенную. Иными словами, объективировал её и таким образом дистанцировался от неё, насколько это возможно в лёгкой и средней тяжести случаях.

Человек с эндогенной депрессией вряд ли способен воспринимать ценности в самом себе, в других и в мире, как и отыскать в жизни смысл. И эта «слепота» — симптом данного психического заболевания. А потому нужно побуждать пациента перестать судить о ценностях или их отсутствии, о смысле или бессмысленности бытия на основании своей печали, страха, отвращения к жизни, так как они диктуются его болезненным состоянием и могут быть неверными. Мы требуем от пациента лишь две вещи: доверия к своему врачу и терпения к самому себе.

Мы никоим образом не можем излечить больного эндогенной депрессией, мы довольствуемся тем, что облегчаем его участь, удерживаем «на плаву», помогая ему переправиться через депрессивную фазу.

Терапевтические шаги

Логотерапевтическое сопровождение пациентов с эндогенной депрессией по Франклу

01

Тщательная диагностика. При подтверждении диагноза основным лечением должен заниматься врач-психиатр.

02

Воспринимать больного всерьёз, но не пытаться свести его иррациональное чувство вины именно к экзистенциальной вине. Не призывать к разуму пациента, не приводить рациональные аргументы.

03

Пациента нужно привести не к тому, чтобы он «взял себя в руки», а чтобы он спокойно дал депрессии пройти через себя.

04

Пациент должен получить подтверждение и принять тот факт, что он болен, что он ничего не может с этим поделать и что он на время освобождён от всех своих обязанностей.

05

Пациент должен убедиться в том, что болезнь пройдёт спонтанно и что он выйдет из неё таким, каким был раньше. До тех пор ему ничего не надо делать, кроме как смиренно переносить депрессивное состояние, регулярно принимая медикаменты.

06

Делать акцент на том, что он выздоровел бы и без приёма лекарств (только облегчающих степень переживаний), верит он в это или нет. Его неверие только доказывает, что диагноз верный (пессимизм и скептицизм являются симптомами его болезни).

07

Объяснить, что пациент не может сейчас увидеть ценности и смысл жизни по причине своей болезни. Поэтому он не должен судить о смысле и бессмысленности своего существования, потому что его суждения продиктованы болезненным состоянием.

08

В более простых случаях эффективно сократить рабочий день и по возможности перенести на вторую половину дня, чтобы в первой пациент мог оставаться в постели («утренний упадок»).

09

От пациента нужно добиваться двух вещей: доверия к врачу и терпения к себе. Доверия к положительному прогнозу, который даёт врач, и терпения, пока «депрессивная туча» не пройдёт и «солнце» (которое всегда светит даже за тучами) снова не появится на горизонте его жизни (сравнение Франкла).

Все эти меры нацелены на «безопасную переправу» больного через период депрессии.

Персона

Элизабет Кюблер-Росс:

принять конечность, чтобы жить полнее

Разбор книги «О смерти и умирании»

Анастасия Романова

Психолог-консультант
(гештальт-подход)



Смерть — одна из немногих тем, которых современная культура по-прежнему старается избегать. Мы охотно обсуждаем здоровье, успех, саморазвитие и долголетие, но редко говорим о том, что жизнь конечна. Во многом изменить это отношение помогла швейцарско-американский психиатр Элизабет Кюблер-Росс. Её книга «О смерти и умирании» (1969) стала одним из самых влиятельных психологических трудов XX века и положила начало открытому разговору о переживаниях смертельно больных людей.

Сегодня имя Кюблер-Росс чаще всего связывают с моделью пяти стадий принятия смерти: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Однако значение её работы гораздо шире. Она не просто предложила психологическую концепцию, а заставила медицину и общество взглянуть на умирающего человека как на личность со своими чувствами, страхами и потребностью быть услышанным.

Элизабет Кюблер-Росс родилась в 1926 году в Цюрихе. После Второй мировой войны она изучала медицину и впоследствии переехала в США, где работала психиатром. В больницах она столкнулась с тем, что смертельно больные пациенты часто оказывались в своеобразной социальной изоляции. Врачи избегали разговоров о смерти, родственники старались поддерживать иллюзию выздоровления, а сами пациенты оставались наедине со своими переживаниями.

В 1960-х годах Кюблер-Росс начала проводить интервью с людьми, находящимися на терминальной стадии заболеваний. Эти беседы легли в основу междисциплинарного семинара в Чикагском университете, а затем и книги «О смерти и умирании». Работа быстро стала мировым бестселлером и сыграла важную роль в развитии паллиативной помощи и хосписного движения. По сути, она изменила сам подход к сопровождению человека в конце жизни.



Книга «О смерти и умирании»

На первый взгляд, книга посвящена смерти. Но на самом деле она рассказывает о жизни — о том, как люди сохраняют достоинство, надежду и смысл даже тогда, когда знают о приближении конца.

Кюблер-Росс описывает многочисленные беседы с пациентами и анализирует их эмоциональные реакции. На основе этих наблюдений она предложила модель пяти стадий переживания смертельного диагноза.

01

Отрицание

Первая реакция часто звучит как: «Этого не может быть». Отрицание выполняет защитную функцию. Психика получает время адаптироваться к информации, которая кажется невыносимой.

02

Гнев

Когда реальность становится очевидной, появляется вопрос: «Почему именно я?» Человек может злиться на врачей, родственников, обстоятельства или даже на здоровых людей вокруг себя.

03

Торг

На этой стадии возникают попытки мысленно договориться с судьбой, Богом или самим собой. Человек ищет способы отсрочить неизбежное или получить дополнительное время.

04

Депрессия

Осознание потерь становится глубже. Речь идёт не только о грусти, но и о переживании утраты будущего, привычной жизни, социальных ролей и отношений.

05

Принятие

Это не радость и не смирение в бытовом смысле. Скорее состояние относительного внутреннего покоя, когда человек перестаёт бороться с самим фактом происходящего и может сосредоточиться на том, что для него действительно важно.

Почему модель пяти стадий стала знаменитой?

Концепция оказалась простой и понятной. Она дала язык для описания переживаний, которые раньше практически не обсуждались. Многие люди впервые увидели, что их реакции на тяжёлые жизненные события не являются чем-то ненормальным.

Со временем модель начали применять не только к смертельно больным пациентам, но и к переживанию любых значимых потерь: смерти близких, развода, увольнения, серьёзных перемен в жизни.

Однако популярность породила и множество упрощений. В массовой культуре пять стадий стали восприниматься как строгая последовательность шагов, которую обязан пройти каждый человек.

Что говорит современная наука?

Сегодня психологические исследования показывают, что переживание утраты значительно сложнее любой линейной схемы. Не все люди проходят через все пять стадий, а сами эмоциональные состояния могут возникать в разном порядке или одновременно.

Исследователи горя и утраты отмечают, что модель Кюблер-Росс полезна как метафора и инструмент понимания опыта человека, но не как универсальный закон психики. Более того, сама Кюблер-Росс позднее подчёркивала, что стадии никогда не задумывались как жёсткая последовательность. Они представляли собой наблюдения за типичными реакциями пациентов, а не инструкцию по тому, как должен протекать процесс принятия смерти.

Несмотря на критику, влияние книги остаётся огромным. Многие современные подходы к паллиативной помощи, коммуникации с пациентами и психологическому сопровождению тяжелобольных людей опираются на идеи, впервые сформулированные именно Кюблер-Росс.

Главная мысль книги: смерть делает жизнь осмысленной

Самое важное в книге — вовсе не описание стадий. Центральная идея Кюблер-Росс заключается в том, что осознание собственной смертности способно изменить отношение к жизни.

В интервью с пациентами она заметила любопытную закономерность. Люди, которые сталкивались с неизбежностью смерти, часто начинали яснее понимать собственные ценности. На второй план уходили социальный статус, материальные достижения и повседневные конфликты. Значимыми становились отношения с близкими, искренность, любовь, возможность проживать каждый день осознанно.

Современная психология подтверждает этот эффект. Исследования показывают, что размышления о конечности существования могут усиливать стремление к поиску смысла, укреплять социальные связи и повышать субъективную ценность настоящего момента. Осознание ограниченности времени делает его более ценным ресурсом.

С момента выхода «О смерти и умирании» прошло более полувека. За это время медицина достигла колоссального прогресса, однако вопрос отношения к смерти остаётся открытым. Мы живём в эпоху, когда старение и умирание часто вытесняются из публичного пространства, а культ постоянной эффективности создаёт иллюзию бесконечного будущего.

Кюблер-Росс напоминает о том, что принятие конечности не делает человека пессимистом. Напротив, оно помогает яснее видеть собственные приоритеты и внимательнее относиться к жизни.

В этом и заключается парадокс её книги. Она посвящена смерти, но после прочтения оставляет ощущение большей ценности жизни. Возможно, именно поэтому «О смерти и умирании» остаётся одной из самых обсуждаемых психологических работ спустя десятилетия после публикации.

Элизабет Кюблер-Росс изменила не только психологию, но и культуру разговора о смерти. Её книга стала первым масштабным исследованием внутреннего мира умирающего человека и показала, что страх, гнев, отчаяние и надежда являются естественными реакциями на столкновение с конечностью жизни.

Сегодня многие положения её теории пересматриваются и уточняются, однако главный вывод остаётся актуальным: человек начинает жить осознаннее, когда перестаёт игнорировать собственную смертность. Принятие конечности — не отказ от жизни, а способ увидеть её подлинную ценность.





Психологический разбор кино

ПОЧЕМУ В КИНО

психические расстройства выглядят понятнее, чем в жизни?



Александра Иванова

Ведущая рубрики

Специальный психолог, клинический психолог, организационный (бизнес) психолог, кинотренер, бизнес-тренер, действительный член ОППЛ

Я заметила, когда люди говорят о психическом здоровье, то чаще обсуждают поведение человека, а не его чувства.

Одна из моих специализаций — специальный психолог, позже я получила квалификацию и аккредитацию медицинского психолога, во время практики слышала от родителей похожие объяснения поведения пациента:

«Он просто ленится».

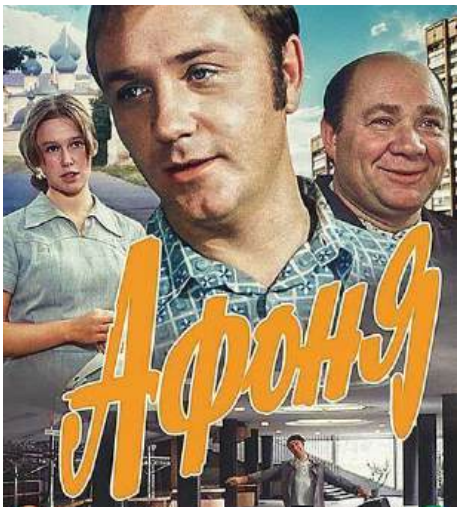
«Она специально привлекает внимание».

«Это переходный возраст».

«У него такой характер».

Иногда дело в воспитании, семейном конфликте или возрастном кризисе: привычное объяснение помогает не замечать, что человеку, возможно, нужна помощь. Кино показывает, что было до действия: переживание, отношения с близкими, травмирующее событие, попытки справиться самому с состоянием, от которого дискомфортно. Поэтому на экране некоторые психические расстройства кажутся понятнее. Перед нами не просто набор симптомов, полученный в ходе диагностики, а живой человек.

В этой статье мы разберём кинофильмы и посмотрим, как в них показаны депрессия, расстройства аутистического спектра, эмоциональная нестабильность в подростковом возрасте и другие состояния. В жизни это до сих пор чаще принимают за лень, избалованность, слабость характера или отсутствие силы воли.



«Афоня»: когда депрессию принимают за характер

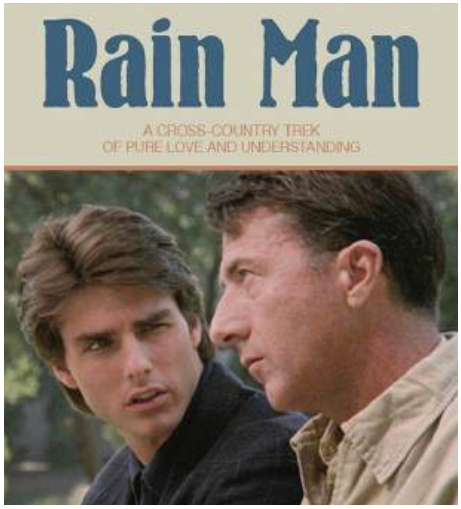
В среде коллег этот фильм и сегодня вызывает споры. Одни видят в главном герое обаятельного бездельника с алкогольной зависимостью, который живёт одним днём, пьёт, избегает ответственности и упускает возможность изменить свою жизнь. Другие воспринимают его как человека, давно утратившего интерес к происходящему, но ещё не способного это осознать.

В 1975 году о психическом здоровье говорили иначе, поэтому поведение чаще объясняли характером, воспитанием, трудолюбием или его отсутствием. Термин «депрессия» использовался в медицине, но в повседневной речи не встречался так часто, как сейчас. Потерю интереса к работе, отчуждение от близких и постоянное употребление алкоголя обычно описывали проще: ленится, распустился, не может взять себя в руки.

Современный зритель замечает в фильме детали, которые раньше могли не восприниматься как признаки внутреннего неблагополучия. Афоня много общается, шутит, знакомится и попадает в комические ситуации, однако за внешней активностью чувствуется равнодушие к собственной жизни. Работа не приносит удовлетворения, отношения не имеют ценности, а будущее не вызывает интереса. Герой словно движется по инерции, не пытаясь понять, чего хочет и куда идёт.

Ставить диагноз вымышленному персонажу профессионально некорректно, поскольку для этого недостаточно отдельных наблюдений за поведением. Неизвестна полная история героя, отсутствуют результаты обследования и личная беседа, при этом фильм показывает, что психическое неблагополучие не выглядит как открытое страдание и годами скрывается за поведением, которое окружающие считают эгоизмом или нежеланием взрослеть.

Фильм не даёт однозначного объяснения, но подводит к вопросу: всегда ли безразличие связано с безответственностью, а бездействие говорит об отсутствии воли?



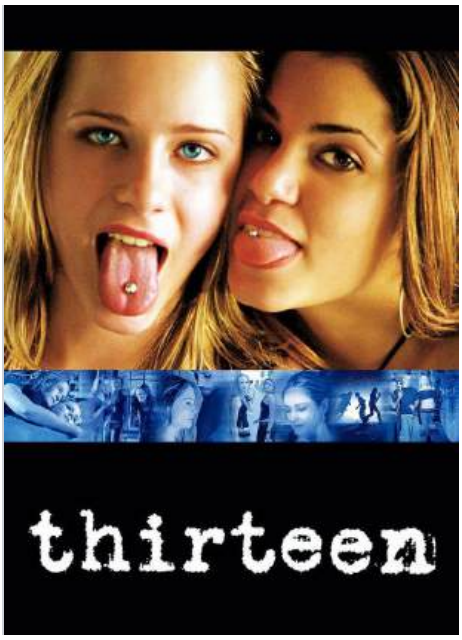
«Человек дождя»: когда за особенностями не замечают человека

Работать по специальности мне не пришлось, но во время учебной практики регулярно повторялась ситуация: родители приходили не с вопросом о причинах трудностей ребёнка, а с жалобами на его поведение или соматическое здоровье. Ребёнок мог не смотреть в глаза, избегать общения со сверстниками или говорить не так, как ожидали взрослые. Первое желание родителей сводилось к тому, чтобы это поведение исправить, сделать ребёнка более понятным, удобным и похожим на остальных. А иногда причина заключается в другом способе воспринимать окружающий мир. Об этом, на мой взгляд, рассказывает фильм «Человек дождя».

При первой встрече с Рэймондом Чарли Бэббит видит в брате источник проблем, из-за того, что тот нарушает привычные правила общения, ведёт себя непредсказуемо и создаёт множество бытовых трудностей. В начале фильма зритель смотрит на него глазами Чарли, поэтому тоже испытывает раздражение, недоумение и растерянность. По мере развития сюжета отношение к Рэймонду меняется, а особенности поведения и диагноз постепенно отходят на второй план. В центре оказывается человек со своими страхами, привычками, привязанностями и потребностью в безопасности. Становится заметно, что он не просто реагирует на происходящее необычным образом, а пытается справляться с миром доступными ему способами. Возможно, поэтому фильм остаётся понятным спустя десятилетия и показывает, насколько велика разница между фразами «у него РАС» и «я понимаю, что происходит с этом человеком». Сократить эту дистанцию можно только тогда, когда стремление оценить и исправить уступает место вниманию и интересу. История одного из героев не ограничивается темой диагноза, в центре находится человеческое достоинство, которое легко не заметить, если смотреть только на особенности поведения.

Некоторые состояния заметны с детства и постепенно становятся частью семейной истории. Другие годами объясняют сложным характером, влиянием компании или возрастом. Именно о такой ситуации рассказывает следующий фильм.





«Тринадцать»: когда взрослые слишком поздно замечают перемены

Фильм «Тринадцать» редко оставляет зрителя равнодушным, потому что одни считают его слишком жёстким, другие называют пугающе правдивым. Для меня это прежде всего история о том, как быстро взрослые могут потерять контакт с подростком, даже если живут вместе.

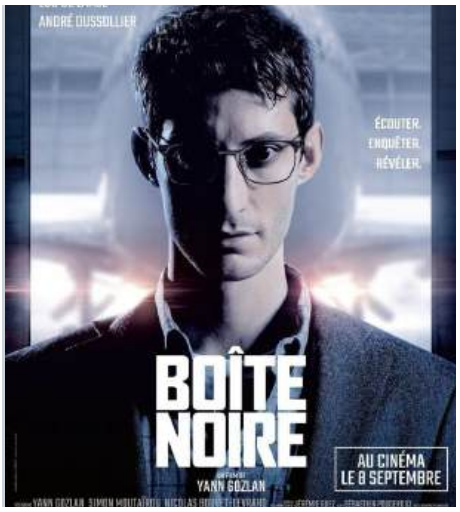
В центре сюжета Трейси, обычная школьница, чья жизнь за несколько месяцев меняется почти до неузнаваемости: новая дружба, желание понравиться сверстникам и стремление казаться взрослее постепенно приводят к последствиям, с которыми она уже не может справиться. Ложь, рискованное поведение, употребление веществ, самоповреждение, вспышки агрессии и резкие перепады настроения занимают важное место в сюжете, но гораздо важнее понять, в какой момент окружающие перестали замечать, что с Трейси происходит.

Подростковый возраст и без того сопровождается переменами. Меняются интересы, внешность, круг общения и отношения с родителями, поэтому тревожные признаки легко объяснить привычным: «Это переходный возраст».

Мать Трейси искренне любит дочь и старается сохранить с ней близость, и именно это делает сюжет правдоподобным. Сценарий не рассказывает о равнодушных родителях или семье, в которой ребёнком никто не занимается. Мы видим более узнаваемую ситуацию, когда подросток быстро меняется, а взрослые начинают разбираться в причинах только после того, как между ними уже возникла серьёзная дистанция.

В подростковом возрасте принадлежность к группе становится более важной, а желание быть принятой иногда оказывается сильнее осторожности, собственных убеждений и чувства безопасности. Поиск собственной идентичности связан с сомнениями, экспериментами и ошибками, но иногда эмоциональное напряжение становится слишком сильным и привычных способов справляться уже не хватает, могут появиться самоповреждения, импульсивные поступки, опасное поведение и резкие перемены настроения. Нужно помнить, такие проявления не всегда означают наличие психического расстройства, однако показывают, что подростку трудно регулировать своё состояние и ему может понадобиться помощь психолога.

Реалистичность фильма в том, что он не предлагает зрителю готового диагноза и не сводит происходящее к одной причине, а постепенно показывает, как ослабевает контакт между матерью и дочерью, накапливается напряжение и наступает момент, когда объяснения вроде «сложный возраст» уже не помогают понять ситуацию, потому что напоминают о том что за словами «трудный подросток» нередко скрывается человек, который переживает гораздо больше, чем может объяснить взрослым. Раньше многие психические состояния предпочитали не замечать. Сейчас появилась другая крайность: некоторые диагнозы и особенности поведения стали частью массовой культуры, а вокруг них возникли мифы и романтические представления, об этом следующий фильм.



«Чёрный ящик»: когда диагноз становится частью культурного мифа

Мне этот фильм был интересен не только как история отдельного героя, но и как отражение общественного интереса к психическим расстройствам, потому что за последние годы тема психического здоровья стала заметнее. Люди чаще обращаются за помощью, открыто говорят о своих переживаниях и пытаются разобраться в собственном состоянии, однако вместе с этим появилось стремление объяснять сложные жизненные ситуации преимущественно через диагноз. Массовая культура давно связывает страдание с исключительностью. В фильмах, книгах и биографиях известных людей часто появляется образ талантливого, необычного и внутренне нестабильного человека, и возникает впечатление, будто психическое расстройство не только причиняет трудности, но и становится признаком яркой личности.

На экране такая идея выглядит убедительно, однако реальная жизнь обычно устроена иначе. В клинической практике за подобным часто стоят снижение качества жизни, ограничения в повседневной деятельности, проблемы в отношениях и трудности с работой, а для человека, который имеет психическое расстройство, его состояние редко бывает романтичным или вдохновляющим.

На поведение человека влияют личный и семейный опыт, особенности характера, отношения с окружающими, социальная среда и конкретные жизненные обстоятельства. Диагноз помогает описать некоторые проявления и выбрать стратегию помощи, но не может заменить полноценное понимание человека и его истории, поэтому фильмы о психическом здоровье ценны не тогда, когда дают зрителю готовое объяснение, а когда побуждают внимательнее смотреть на героя. Хорошее кино помогает увидеть человека за его поступками, а не сводит всю личность к одному медицинскому термину.

Важно помнить: даже хороший фильм не заменяет профессиональную диагностику и не может являться учебником по клинической психологии. Кино развивает наблюдательность и показывает, насколько человек сложнее первого впечатления, диагноза или привычного объяснения. Поэтому фильмы о психическом здоровье продолжают привлекать зрителей и помогают лучше понять психические расстройства, чем ситуации из повседневной жизни. И тут дело не в том, что художественный фильм точнее реальности, а в особенностях самого повествования: зритель видит не только поступки героя, но и его страхи, воспоминания, внутренние конфликты и обстоятельства, которые повлияли на его состояние.

Фильмы «Афоня», «Человек дождя», «Тринадцать» и «Чёрный ящик» показывают разные стороны этой темы. В четырёх сюжетах внешние проявления сначала получают оценку, но постепенно за ними открываются причины, переживания и личный опыт героя. Диагноз помогает описать часть симптомов, определить направление работы и понять, какая помощь может понадобиться, но не даёт полного представления о личности, отношениях, пережитых потерях, надеждах, разочарованиях и способах справляться с трудностями.

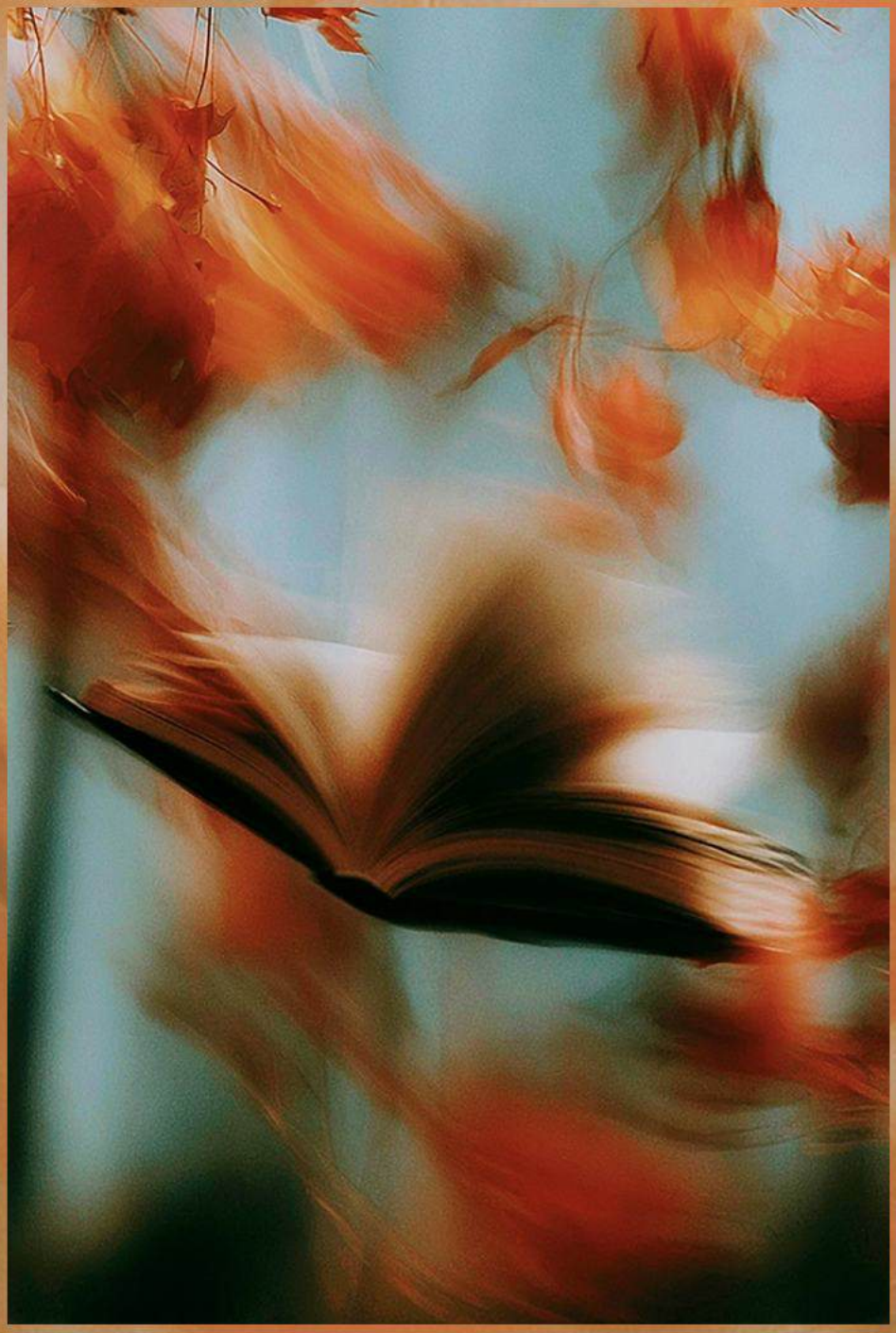
После просмотра таких фильмов можно задать себе вопрос: когда в последний раз чьё-то поведение казалось ленью, странностью или невыносимым характером и изменилось бы отношение к этому человеку, если бы вы знали все события/мысли/чувства из его жизни?

КНИЖНЫЙ ОБЗОР

Рональд Лэйнг «Расколотое "Я"»: осеннее обострение — понимание без страха

Сергей Осипов

Психолог, супервизор,
преподаватель психологии



Осенний парадокс: почему увядание природы одних побуждает к творческому вдохновению, а других вгоняет в экзистенциальный ужас? Клиническая психология отмечает сезонные колебания у тревожных и депрессивных состояний. Причину таких колебаний объясняют нейробиологическими механизмами, на которые влияют длительность светового дня, температурный режим, гормональные изменения. Но кроме нейробиологии есть другой аспект, который исследует психология, и это относится к глубинным внутриличностным страхам.

Осень традиционно считается переходным этапом от лета к зиме. Завершение летнего периода сопровождается сбором урожая, подведением итогов. Времена года как метафора являются мощным инструментом, который широко используется в психологическом консультировании.
Осень архетипически воспринимается большинством из нас как время подведения итогов. Это как предвестник зимы, чего-то холодного. Если оглянуться назад в прошлое, то хочется узнать, а как наши предки переживали переход от лета к зиме, как психика человека справлялась с возникающими эмоциями страха? Давайте заглянем в культуру древних славян. Их календарь был отличен от нашего, названия месяцев отражали природные явления. Сентябрь — вересень (у западных славян). Осеннее цветение вереска. Также сентябрь — рюень, что связано с осенними ветрами, рёвом оленей. Октябрь — листопад. Ноябрь — грудень, данное название отсылает к грудам льда на мёрзлых дорогах, покрытых колеёй.

Продолжаем исследовать обострение «осенних» реакций: если сопоставить смену времён года и жизненные этапы, то получается, каждый из нас, встречая осень, соприкасается с символическим завершением собственного жизненного этапа, с переживанием угрозы собственному существованию.

Осень показывает хрупкость «Я», обнажая то, что скрывается за социальными масками. Личностные изменения и трансформация, связанная с процессом «отмирания», неизменно сопровождаются чувством страха. Можно утверждать, что страх является весьма чёткой и осознанной эмоцией, которая даёт вполне ясный сигнал об опасности, и испытывающий его человек в большинстве ситуаций может интерпретировать ситуацию, понимать природу своего страха и в дальнейшем находить решение. В современном мире большинство людей живут интенсивной жизнью и стараются не обращать внимания на эмоции, так как эмоции «неудобные», отвлекают от работы. **Роберт Плутчик, исследуя эмоции, разместил тревогу, страх и ужас рядом таким образом, что они представляют эмоции одного спектра, но разного уровня силы.** Наблюдая осенний листопад, каждый задумывается о чём-то своём. Проявляя эмпатию (способность чувствовать то, что может чувствовать другой) к природным процессам, наблюдатель невольно соприкасается с процессом трансформации, с отмиранием чего-то, для того чтобы затем начать новый цикл жизни. И осознание такого процесса может вызывать экзистенциальную тревогу и страх.

Психиатр Рональд Лэйнг, работы которого относят к области экзистенциальной психологии и психиатрии, большое внимание уделял теории шизофрении и обоснованию некоторых форм безумия. **В своей книге «Расколотое "Я"» Рональд Лэйнг делает попытку экзистенциально-феноменологически дать описание шизоидным и шизофреническим личностям.**

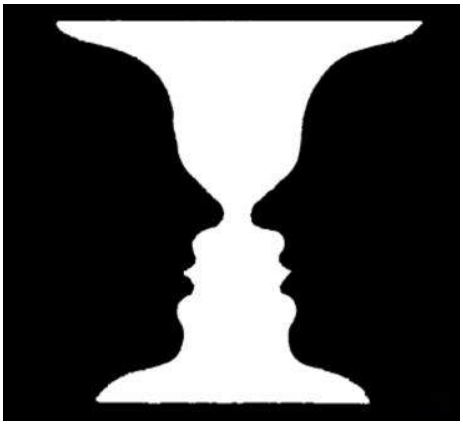
Почему же осенью обостряются депрессии?

«Унылая пора!
Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса —
Люблю я пышное природы увяданье…»

Стихотворение заканчивается одной строкой, которая выделена в отдельную строфу, это метафора о начале движения корабля: «Плывёт. Куда ж нам плыть?» А. С. Пушкин отразил свои экзистенциальные переживания в стихотворении, и эти переживания о расставании, завершении, о переходе к следующему этапу.

Когда личность уверена в собственном бытии, то тревоги не возникают с такой силой и постоянством, поскольку для них нет возможностей досаждать снова и снова. Если же личность не уверена в собственном бытии, то у неё развивается особая форма отношений с самой собой.

Если мы обратимся к книге Р. Лэйнга «Расколотое „Я"», то заметим, что автор начинает исследование с обозначения важности начального восприятия объекта, которое определяет и дальнейшее взаимодействие с ним (классическим примером здесь служит рисунок-перевёртыш, в котором видят либо вазу, либо два лица).



Анализируя рисунок и линию, которая формирует контур, мы составляем представление, которое определяет смысл, и этот смысл, как чёрное и белое, задаёт полярность в восприятии.

Продолжая тему исследования борьбы с тревогой, мы обнаруживаем, что личность, стремясь сохранить самообладание при тревоге, начинает чувствовать себя расколотой — расщеплённой на разум и тело. Чаще всего такая личность связывает себя прежде всего с «разумом». Механизм расщепления является попыткой справиться с онтологической уязвимостью.



Сталкиваясь с внутренним миром клиента, страдающего осенней депрессией, психологу необходимо узнать его, понять, как выглядит мир, который видит клиент. Встречаясь с клиентом, мы сначала замечаем его Персону (от лат. persona — «маска») — социальную часть, которая сформировалось как адаптивная форма внутреннего «Я» под воздействием окружения.

Для целостных, самореализованных личностей Рональд Лэйнг использует термин «воплощённое "Я"». Воплощённая личность ощущает тело, время, такой человек ведёт жизнь с учётом своих потребностей, он биологически реален, ощущает страх старения и смерти.

Для расщеплённых личностей, у которых разум живёт отдельно от тела, используются определения «невоплощённое „Я"» и «расщеплённое „Я"», что предполагает возможность обеспечивать функциональную жизнь клиента, включает культурные установки, долженствования, эмоции. При этом тело и разум существуют отдельно, и тело чаще исключается из внимания человека. Расщепление как механизм борьбы с уязвимостью вполне успешно может решать свою задачу.

Что же ещё осенью у многих людей вызывает депрессивное настроение?

Наблюдение за угасанием природы является демонстрацией конечности жизни, моментом завершения одного этапа и перехода к следующему, человек при этом ощущает время. Если при таком наблюдении личность оказывалась в расщеплённом состоянии, то контакт с природой даёт возможность почувствовать целостность, ощутить тело и связь с ним. Осень как явление природы сопровождается изменением климата, наше тело чувствует это, и в расщеплённой на разум и тело личности именно тело подаёт сигналы, ощущая эти изменения.

Как же смотреть на осень без страха. Экзистенциальный ответ

Забота о теле — это один из показателей личностной целостности. Но, кроме этого, Рональд Лэйнг выделяет несколько форм экзистенциальной тревоги, каждая из которых может проявляться в периоды смены сезонов: страх поглощения (быть захваченным, растворённым в мире или в другом), страх разрыва (полной изоляции, оторванности от всего живого), окаменение (превращение в вещь), деперсонализация (чувство собственной нереальности).

Экзистенциальная психотерапия предлагает не бегство от страха, а трансформацию отношения к нему. Ключевыми задачами для личности являются переход от невоплощённого «Я» к воплощенному «Я». Как мы писали, невоплощённое «Я» пытается спастись, отделяя разум от тела, и игнорирует сигналы собственной конечности.

Итогом такой защиты становится деперсонализация. Осень становится катализатором, который активирует связь между телом и разумом, и задача психолога — сделать эту связь явной, помочь клиенту принять факты биологического существования, конечность, время, тогда сезонный кризис может стать возможностью для восстановления целостности.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Дневник настроения: отслеживаем осеннюю динамику

Евгения Кущёва

Клинический психолог, автор образовательных программ

За годы практики я заметила, что у большинства людей нет навыка отслеживать своё состояние. Это приводит к тому, что усталость неожиданно валит с ног, а тревога становится постоянным фоном и управляет принятием решений. Может казаться, что всё произошло внезапно, но внутренние изменения накапливаются постепенно, день за днём. Только мы редко замечаем сам процесс, чаще всего мы видим уже его последствия.

Особенно осенью, когда жизнь замедляется и оголяется всё, что было скрыто за активностью летнего периода. Мы начинаем замечать, что привычной энергии становится меньше, появляется больше усталости, тревоги, размышлений. Но чаще всего осень не создаёт новые переживания, она лишь делает заметным то, что накапливалось внутри. И возникает вопрос: «Можно ли заметить эти изменения до того, как усталость превратится в выгорание, а тревога станет постоянным фоном?»

Одним из самых простых инструментов для этого может стать дневник настроения, ценность которого заключается в том, чтобы замечать себя. Мы живём в мире, где внимание постоянно занято внешними событиями: работа, обязанности, бесконечный поток информации. При этом собственный внутренний опыт часто остаётся без внимания.

Мы можем подробно рассказать, что произошло за день, но затрудняемся ответить на простой вопрос: «А что я чувствовал(а)?» Дневник возвращает нас к этому вопросу и постепенно меняет качество нашего внимания. Мы перестаём быть полностью поглощёнными своими состояниями и начинаем замечать их, постепенно научаемся видеть, что за каждым состоянием стоят определённый опыт, события, отношения, образ жизни. Тогда дневник настроения превращается в пространство исследования собственной жизни и появляется способность видеть себя целостно. Например, вместо привычного: «Я снова устал(а), со мной что-то не так» появляется: «Сегодня я чувствую сильную усталость. Интересно, что её вызвало? Последние несколько дней было много задач. Я почти не отдыхал(а). Мне не хватало времени на себя».

Мне очень нравится одна мысль: люди хотят изменить свою жизнь, почти не замечая её. Мы видим проблемы, ошибки и стремимся как можно скорее их исправить. И гораздо реже замечаем, что происходит с нами и нашими чувствами. Особенно хорошо это видно на примере тревоги. Когда человек испытывает тревогу, ему часто кажется, что она возникает внезапно и беспричинно. «Мне просто тревожно», — говорит он, не замечая всего процесса, который привёл к этому состоянию. Но если начать наблюдать за собой, постепенно становится видно, что тревога усиливается после нескольких дней недостатка сна, постоянной занятости и отсутствия времени на восстановление. Или что тревожные мысли появляются в определённых ситуациях: после сложного разговора, неопределённости, критики, общения с определённым человеком/людьми. Тогда вместо мысли «Со мной что-то не так, почему я опять тревожусь?» появляется «Что сейчас происходит в моей жизни? На что и на кого я так реагирую? Что стоит за тревогой?». В этот момент формируется внутреннее пространство между человеком и его переживанием. Тревога остаётся, но она больше не управляет всем вниманием.

Человек начинает видеть не только само чувство, но и контекст, в котором оно возникает. Когда появляется такой интерес к себе, постепенно рождается и самонаблюдение как естественное продолжение внимания к собственной жизни.

Именно к такому пониманию постепенно приходят и современные исследования. Одним из первых влияние письменных практик на психологическое благополучие начал изучать американский психолог Джеймс Пеннебейкер. Его работы положили начало целому направлению исследований, известному как экспрессивное письмо (expressive writing). Пеннебейкер показал, что письменное описание эмоционально значимого опыта помогает человеку не только выразить чувства, но и постепенно осмыслить собственные переживания.

Позднее эти выводы были подтверждены и расширены. Например, в метаанализе «Влияние экспрессивного письма на посттравматический стресс, посттравматический рост и качество жизни» (A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life, 2019) исследователи показали, что регулярные письменные практики могут способствовать более успешной переработке трудного опыта и снижению выраженности психологического дистресса.



Исследователи обращают внимание не столько на сам факт ведения записей, сколько на способность человека связывать события, чувства и реакции в единую картину. Именно этот процесс осмысления во многом и делает письменные практики психологически полезными.

Не существует единственно правильного способа вести дневник настроения. Для кого-то это могут быть короткие записи, для кого-то — подробное описание переживаний. Главное — не превращать дневник в ещё одну обязанность или способ контроля себя, не оценивать своё состояние и не искать в себе недостатки. Его задача — помочь замечать и наблюдать динамику состояния.

Можно каждый вечер задавать себе несколько вопросов:

- Что я чувствовал(а) сегодня?
- Какие события/ситуации влияли на моё состояние?
- Что дало мне энергию, а что забрало её?
- Какие мысли чаще всего появлялись сегодня?
- Что я начинаю замечать о себе?
- Какие ситуации/события/состояния повторяются изо дня в день?

Важно не количество написанных страниц и не глубина анализа. Иногда несколько честных предложений дают больше понимания, чем длинные размышления.

Со временем дневник становится пространством диалога с собой.

В этом, по моему мнению, и скрывается главная ценность дневника — человек постепенно начинает видеть динамику собственной жизни. Замечает, как состояния меняются, что тяжёлые периоды не длятся вечно и за спадом часто следует восстановление. Что на самочувствие влияют сон, отношения, отдых, время года и множество других факторов.

Приходит понимание, что с ним всё в порядке и так тоже бывает. Именно поэтому дневник настроения помогает не столько контролировать своё состояние, сколько не проваливаться в него целиком. Между человеком и его переживаниями появляется пространство для наблюдения и возможность выбора: мы уже не просто переживаем своё состояние — мы можем его понимать.

Именно с такого внимательного отношения к себе и начинается психологическая устойчивость. Не с попытки немедленно изменить своё состояние, а со способности его выдерживать — замечать, понимать и проживать. Потому что внимание к себе остаётся основой любых устойчивых изменений. Способность заметить своё состояние вовремя помогает нам не провалиться в него, а пройти через него с большей ясностью и опорой на себя.

История от первого лица

Искусство быть собой: психология проявленности через театр, клоунаду и кино

Рассказ режиссёра и актрисы Анастасии Христовой

Записала Евгения Асеева

Аналитический, кризисный, семейный психолог, PhD

Анастасия Христова — человек из сферы искусства, но в её деятельности психологии ничуть не меньше, чем театра. Театральный режиссёр, актриса, тренер по публичным выступлениям, ученица Константина Аркадьевича Райкина, режиссёр документального кино — она создала в Мадриде учебный театр, который стал для многих не просто местом для игр на сцене, а пространством для глубинного самопознания, работы с самооценкой и возвращения себе голоса.

Её путь — это постоянное пересечение искусства и человеческой души. И каждый проект, будь то спектакль, клоунский тренинг или документальный фильм, неизменно отвечает на психологические запросы: как быть услышанным, как не бояться проявленности, как обрести опору в себе и в отношениях с другими.

Анастасия рассказала свою историю от первого лица специально для «Смарт Науки».



Если попросить меня описать свою профессию одним словом, я скажу: я помогаю людям обретать собственный голос. Потому что за каждым моим проектом — будь то спектакль, клоунский тренинг или документальный фильм — всегда стоит один и тот же психологический запрос: как быть увиденным, услышанным, проявленным и при этом не бояться своей неидеальности.

Так вышло, что искусство и психология в моей жизни переплелись настолько тесно, что я уже не разделяю их. Всё, что я делаю, — это попытка исследовать человеческую душу через сцену, камеру и игру.

Как в Мадриде родился учебный театр

Всё началось с вопроса. После одного из спектаклей ко мне подошёл человек из зала и спросил: «А есть место, где можно заниматься театром на русском языке? Не просто играть спектакли, а исследовать себя — своё тело, свои эмоции, свои реакции?»

Я тогда очень удивилась. До этого я работала только с профессиональными артистами и вообще не думала о театре как об образовательном инструменте. Мы не делали курсов, не обучали людей — мы создавали спектакли.

Но вопрос повторился. И снова, и снова. За интересом к спектаклям для русскоязычных в эмиграции стояла гораздо более глубокая потребность.

Люди хотели не просто сохранить связь с родным языком — им хотелось продолжать развиваться, узнавать себя, лучше понимать свои эмоции и учиться свободнее взаимодействовать с окружающими. И делать это именно на русском, через живые, понятные инструменты.

Мы попробовали провести мастер-класс для подростков и взрослых. И довольно быстро стало понятно: работа с эмоциями — это огромный пласт, которому действительно не хватает внимания. Тогда мы решили сделать следующий шаг и открыли трёхмесячный курс, где исследовали эмоции через техники клоунады. И вот здесь произошло то, чего я совсем не ожидала. На курс пришли не только люди, которые интересуются театром. Пришли люди из бизнеса, программисты, очень много инженеров.

> Я стала задаваться вопросом: а что общего между театром, бизнесом и инженерией? И постепенно поняла: одна из точек пересечения — это коммуникация.

Желание лучше понимать себя, понимать другого человека, свободнее чувствовать себя среди людей, которые тебя окружают. Особенно когда ты находишься в эмиграции, и привычная среда, язык, социальные связи — всё вокруг меняется.

Тогда я сама начала смотреть на театр немного по-другому. Раньше я воспринимала его прежде всего как инструмент работы с артистами, эмоциями, образом, со сценой. А здесь вдруг увидела театр как инструмент коммуникации. Как способ помочь человеку лучше чувствовать себя в контакте с другими людьми и одновременно лучше понимать самого себя.

Я помню одного молодого человека, который подошёл ко мне после мастер-класса. Он был программистом и сказал: «Я уже был у вас на прошлом занятии». После этого он настолько заинтересовался клоунадой, что начал ходить на курсы, смотреть спектакли и даже самостоятельно исследовать, что такое больничная клоунада. Для меня это было очень интересно, так как больничная клоунада — отдельная сфера, которая находится на пересечении искусства, коммуникации и психологии.

И, наверное, именно тогда я окончательно поняла, что театр может быть гораздо шире, чем просто спектакль и сцена. Он может становиться инструментом исследования себя, общения с другими и, в каком-то смысле, адаптации к новой жизни.



Театр в бизнесе: проявленность как навык

Этот опыт естественным образом перерос в тренинги для предпринимателей. Ко мне стали обращаться люди из бизнеса с запросом на самопрезентацию, переговоры, публичные выступления. И я увидела, что театральные техники здесь работают безотказно — они решают вполне конкретные психологические задачи.

В первую очередь театр даёт смелость быть перед публикой. Он постепенно убирает страх быть увиденным. Мы очень часто думаем: «Как я выгляжу? А вдруг я выгляжу глупо? Что обо мне подумают?» — и в этот момент всё внимание направлено на себя и на оценку окружающих. Театральные техники помогают привыкнуть к вниманию и почувствовать себя в нём уверенно. И постепенно эту уверенность человек переносит с театральной сцены в обычную жизнь.

При этом театр работает не только с тем, что мы говорим, но и с тем, как мы это делаем. Самопрезентация — это ведь не только слова. Это голос, паузы, взгляд, жесты, положение тела, движение, способность удерживать внимание.

Именно поэтому мы работаем с телом и голосом, с импровизацией, с воображением и способностью формулировать свои мысли. Мы не просто обсуждаем, как нужно себя вести, — мы пробуем это через практику.

Через импровизацию человек учится выражать свою позицию, рассказывать истории, быстро реагировать, находить нужные слова. И постепенно этот навык переносится в реальные знакомства, презентации, переговоры, общение с людьми и даже в социальные сети. Я люблю называть импровизацию «хорошо подготовленной спонтанностью». Это способность не пытаться всё контролировать и ждать идеального момента, а доверять себе и действовать здесь и сейчас.



Но, пожалуй, самое главное: хороший театр не учит всех быть одинаково харизматичными. Он помогает человеку обнаружить именно свой голос, своё тело, свою пластику, свою энергию и понять, что именно он хочет сказать. Такой театр придаёт уверенность в жизни.

Я бы сказала так: театральные техники помогают человеку становиться проявленным и не бояться собственной

проявленности. А проявленность — это не про постоянное привлечение внимания. Это способность не прятать себя, когда тебе есть что сказать, и уметь делать это ярко, смело и осознанно.

Что касается лидерства, мне кажется, лидер — это человек, который умеет не просто говорить и ставить задачи, а охватывать своим вниманием всё пространство: чувствовать группу, удерживать внимание аудитории, управлять этим вниманием и одновременно слышать людей, которые находятся рядом.

Театральные практики очень хорошо тренируют именно этот навык — управление собственным вниманием и своим влиянием на аудиторию.

Например, один из очень простых, но мощных театральных инструментов — пауза. Вы наверняка замечали: иногда актёр после длинного монолога или диалога вдруг замолкает. И если эта пауза длится чуть дольше привычного, мы сразу начинаем её чувствовать. Возникает вопрос: «Что произошло? Он забыл текст? Почему он молчит? Что сейчас будет?» — и буквально за несколько секунд у зрителя возникает напряжение, любопытство, ожидание.

Пауза может создать тревогу, а может — интригу. Она заставляет аудиторию остановиться и направить всё внимание на говорящего.

В презентации, в переговорах, в выступлении перед командой пауза позволяет не просто заполнять пространство словами, а управлять вниманием людей. И таких инструментов в театре очень много: голос, темп, интонация, взгляд, движение, положение тела, работа с пространством. Поэтому театр для лидера — это не про то, чтобы научиться играть роль. Это про то, чтобы осознанно присутствовать в пространстве, чувствовать людей и понимать, как твоё присутствие на них влияет.

Клоунада: маска, которая снимает маски

В моей практике есть отдельная глава — клоунада. Этот жанр я полюбила за его уникальную психологическую глубину, которая прячется за внешней нелепостью.

Клоунада позволяет попробовать себя в совершенно разных состояниях и манерах поведения. Ты можешь быть громким, резким, наглым, наоборот — очень робким или нелепым. Можешь изменить голос, пластику, походку, реакцию и посмотреть на себя совершенно с другой стороны.



И здесь очень интересен сам принцип клоунады. Клоун надевает красный нос, грим или маску — и это создаёт ощущение некоторой защищённости. Как будто ты спрятался за образом и можешь позволить себе больше, чем обычно. Но парадокс в том, что именно эта условная «маска» часто помогает проявиться более честно. Снижается внутренний контроль, страх оценки — и наружу выходят настоящие эмоции, реакции, импульсы.

Ты можешь выглядеть смешно, нелепо, совершенно неидеально — и при этом продолжать действовать. И это очень важный психологический опыт: «Я могу выглядеть смешно, меня могут увидеть, и со мной всё равно всё в порядке».

Поэтому клоунада хорошо работает со страхом оценки, зажатостью и излишним самоконтролем. Она позволяет безопасно экспериментировать с разными сторонами своей личности и находить те способы выражения, которые действительно тебе подходят. Кроме того, элементы клоунады используют в практиках, направленных на снятие напряжения и стресса. Смех, игра, движение, преувеличение и разрешение себе быть нелепым помогают временно выйти из привычного режима контроля.

И, пожалуй, в этом одна из главных особенностей клоунады: она учит не бояться собственной неидеальности.

Документальное кино как длительная психотерапия

Где-то около тридцати у меня возникла сильная потребность говорить со своей аудиторией, но каким-то другим способом. Мне стало казаться, что театр мне наскучил и я больше не понимаю, зачем я это делаю и что вообще могу сказать зрителю. Наверное, это был обычный кризисный период творческого человека. Когда ты смотришь на других и кажется, что все вокруг делают что-то лучше тебя. А ты создаёшь какую-то ерунду, не очень востребованную и не очень нужную.

Вообще, менять профессию я пыталась и раньше. Первый раз ещё в двадцать с чем-то лет пошла учиться в медицинский. Правда, довольно быстро поняла, что это совершенно не мой путь. Единственное, чему я тогда научилась, — делать уколы в попу.

А в этот раз мне хотелось не просто всё бросить. Хотелось найти другой способ говорить со своей аудиторией — на понятном мне языке. Так в моей жизни появилось документальное кино.

Через объектив камеры ты можешь разговаривать со зрителем. Ты можешь фиксировать ту жизнь, которая кажется тебе важной и интересной. Камера как будто направляет твоё внимание на определённые сферы, людей, детали, которые тебе хочется подчеркнуть и сохранить.

В документалистике я выбрала для себя метод наблюдения. Когда ты не вмешиваешься в жизнь человека, а просто наблюдаешь. Иногда очень долго живёшь рядом с ним, постепенно входишь в его личное пространство и однажды понимаешь, что человек позволил тебе переступить ту границу доверия, за которой начинается что-то очень личное.

Моё первое кино было про Анхеля Гутьерреса — выдающегося театрального режиссёра, к сожалению, во многом забытого в России. Это человек, который принёс русский театр и систему Станиславского в Испанию, в Мадрид. И во многом то, что мы сегодня продолжаем делать со своим Учебным театром в Мадриде, связано с этой театральной традицией.

Анхеля я снимала два года. И где-то к концу первого произошло очень важное для меня событие. Он пустил меня в своё личное пространство. Я помню момент, когда он разрешил мне войти с камерой в комнату своей болеющей жены. И продолжил говорить о том, что его волновало, совершенно спокойно, без стеснения. Как будто он действительно пустил меня в самую сокровенную часть своей жизни.

Для меня это было невероятно ценно. И тогда я поняла, что документалистика тоже является способом общения с публикой. Только ты говоришь со зрителем не напрямую, а через жизнь другого человека. И через героя можешь неожиданно узнавать себя.

Для меня документальное кино стало чем-то вроде длительной психотерапии — через профессиональную деятельность, через время, через постоянное соприкосновение с человеком. Когда фильм вышел, у меня уже было ощущение, будто мы с Анхелем знакомы не несколько лет, а несколько десятилетий. Как будто я прожила вместе с ним огромный кусок жизни человека его поколения.

Я стала лучше понимать людей, которые действительно были способны болеть идеей, жить ею, жертвовать ради неё. Если бы не документальное кино и не эта работа с героем, я, наверное, знала бы это только в теории. А здесь ты это проживаешь. Ты каждый раз приезжаешь к человеку, снимаешь его жизнь, разговариваешь с ним, наблюдаешь за ним — и постепенно его жизнь входит в твою. И у тебя происходит терапевтический эффект. Хочешь ты этого или нет, это всё равно происходит.

И для меня стало большим открытием, что документальное кино иногда может быть даже более сильным инструментом, чем театр.

Возвращение к корням: фильм «Люди Крапивья»

Кризисы случались у меня не только в профессии, но и в личной жизни. Когда я в очередной раз влюбилась, а всё пошло совсем не по плану, я в какой-то момент сказала себе: «Хватит. Всё. Поеду на Родину». Мне захотелось лечить душу красотой полей, вкусной едой и своей родной культурой. Вернуться туда, где всё знакомо, где можно просто выдохнуть и почувствовать связь с чем-то своим.

Так, год назад я приехала на свою малую родину — в Суздаль. И именно там я познакомилась с настоящими шукшинскими героями — людьми, в которых было столько живого, неподдельного и неожиданного, что мне сразу захотелось их наблюдать, слушать и рассказывать их истории. Так родился фильм «Люди Крапивья», который получил грант и был принят на фестиваль.

В процессе съёмок я много экспериментировала с героями. Например, одна из героинь, Валя, отвела меня в поле и предложила использовать такой народный способ снятия стресса, как просто покричать в поле. Сначала мне было очень стеснительно, мне казалось это странным и даже немного нелепым. Но мы проорались, и мне вдруг стало очень легко.

В другой день она отвела меня в лес, чтобы провести ритуал с полынью. Это тоже сначала показалось мне очень странным. Было ощущение, будто я попала в какую-то детскую игру. И чем больше я знакомилась со своими героями, чем больше позволяла себе быть смелой и откликаться на их предложения, тем сильнее у меня появлялось ощущение, что я возвращаюсь в своё детство.

Как будто через этих людей я снова соприкасаюсь со своим внутренним ребёнком — с маленькой Настей, которая когда-то жила в этих краях, в небольшой деревне под Суздалем. С той маленькой Настей, которая была наивной, свободной и не боялась быть смелой. Не боялась кричать. Не боялась играть. Не боялась проявляться.

И это было очень необычное чувство — как будто через этих взрослых людей, которых я встретила в Крапивье, я встретилась с самой собой из детства. С той частью себя, которую, возможно, с возрастом мы начинаем прятать, контролировать, делать более удобной и осторожной. А здесь мне снова разрешили быть непосредственной, странной, смелой и живой. И, наверное, именно поэтому встреча с героями стала для меня не только частью фильма, но и своего рода встречей со своим внутренним ребёнком.





Спектакль по письмам: женские идеалы и психология любви

История с Анхелем Гутьерресом продолжилась в моей жизни уже в театральной сфере. Она как будто плавно перетекла из документального кино в театр.

Перед смертью Анхель подарил мне большую коробку писем, которые советские женщины писали ему на протяжении всей жизни. Это были не просто письма, а настоящие признания в любви.

Писали самые разные женщины — разных профессий и судеб: от простых геологов до артисток и художниц театра. Они рассказывали ему о своей жизни, признавались в любви, предлагали стать отцом их детей, восхищались этим русским испанцем. И писем было очень много — они накапливались годами.

И однажды эта коробка писем попала мне в руки. Из них я сделала спектакль.

Работая с этим материалом, я удивительным образом соприкоснулась с собирательным образом советской женщины — с тем, как она мыслит, что чувствует, во что верит и чего ждёт от любви. И большим открытием для меня стало именно отношение женщины того времени к любви и идеалам.

Это были люди, которые действительно верили в идеалы. Верили в чистое, светлое чувство. Они стремились к тому, чтобы в их жизни была любовь — бескорыстная, почти сказочная.

Для меня это оказалось очень неожиданным открытием. Я поймала себя на мысли, что как современный человек уже не очень способна чувствовать любовь именно так. Мы живём в мире, который во многом стал очень материальным, рациональным. Мы привыкли оценивать отношения, возможности, свою жизнь в том числе и с точки зрения выгоды, комфорта, перспектив.

А эти женщины были будто из другого мира. И чем глубже я погружалась в их письма, тем сильнее они меня вдохновляли. Потому что за ними стояло очень простое и одновременно очень большое человеческое желание — верить в любовь и быть способной любить бескорыстно.

Этот спектакль стал для меня исследованием не только исторического, но и психологического портрета женщин, чьи надежды и чувства не потеряли актуальности и сегодня — как напоминание о том, что в основе любви лежит не расчёт, а способность доверять и отдавать.

Сейчас, оглядываясь, я вижу, что все мои проекты — учебный театр, клоунские тренинги, документальные фильмы, бизнес-курсы и спектакли — сплетаются в одно целое. Везде есть психология: работа с самооценкой, проявленностью, страхами, внутренним ребёнком, отношениями с другими и с собой.

Я верю, что искусство, каким бы разным оно ни было, всегда помогает нам стать честнее с собой. А это, пожалуй, и есть главный навык, который нужен и на сцене, и в жизни.



Публичные выступления

- Фильм про Анхеля
- Я ходил в море за апельсинами
- Фильм про Крапивье
- Проф аккаунт



Отношения

Осеннее охлаждение в паре

Мария Винидиктова

Студентка Международного института психологии Smart

Чувства в паре, как времена года, переживают различные трансформации. Влюблённость, как гормональная весна, приносит в отношения яркие эмоции, сопровождая этот период эмоциональным восторгом. Дофамин и окситоцин становятся ведущими гормонами этого периода. Недостатки партнёров не замечаются, любовная эйфория пышным цветом расцветает разнообразными эмоциональными оттенками.

Лето — идеальная метафора, которая показывает нам стабильность и предсказуемость развития отношений. Гормональный фон выравнивается. Жаркое солнце, как и страстные чувства, переполняют и воспринимаются как должное. На этом этапе появляются дети, рутина и быт становятся основной частью отношений, но пока не перенасыщают их.

Далее отношения подвергаются ещё одному изменению: «розовые очки» спадают и партнёры начинают видеть друг друга со всеми недостатками — в свои права входит осеннее охлаждение.

«В психологии и социологии охлаждение в отношениях — это процесс постепенного угасания эмоциональной привязанности и физического влечения, сопровождающийся снижением интенсивности нейробиологических процессов».

«Нейробиологический спад влюблённости — это закономерный переход мозга от биохимической

бури (эйфории, стресса, одержимости) к фазе спокойной привязанности, так как со временем мозг адаптируется к высокому уровню нейромедиаторов и острота эмоций притупляется».

Можно выделить три основных вида охлаждения.

01

Эмоциональное охлаждение — процесс, сопровождающийся эмоциональным разъединением, угасанием потребности постоянно быть рядом и получать от этого удовольствие. Может происходить как у одного партнёра, так и у обоих одновременно. Эмоциональное охлаждение как «первый звоночек». На этом этапе важно понять, что в отношениях происходят первые трансформации.

02

Сексуальное охлаждение наступает, когда секс перестаёт доставлять былое удовольствие, мозг привыкает к «эмоциональным бурям» дофамина и окситоцина. Недопонимание и эмоциональная дистанция способны усугублять процесс пресыщения.

03

Бытовое охлаждение — наиболее поздний вид, который может произойти из-за сочетания предыдущих. Партнёры начинают чувствовать себя соседями, живущими в одном доме. Быт становится раздельным, каждый приобретает позицию «сам за себя», проявлений просьб о помощи и поддержке становится меньше, а внутреннее раздражение и обиды могут нарастать.

Охлаждение в паре — это неотъемлемый процесс развития отношений, пройдя через который, пара приобретает определённый опыт, что в последующем благоприятно влияет на атмосферу во взаимоотношениях: доверие, поддержку, гибкость в решении проблем, способность к открытому диалогу, умение слушать и слышать. Пары, которые не смогли преодолеть этот период, приходят к завершению отношений и разводу.

Основной проблемой непрохождения этого периода является накопление негативных эмоций, нежелание признавать кризисные моменты, сосредоточение на обидах и разочарованиях в отношениях. Также сильное влияние оказывают чрезмерные иллюзии и неоправдавшиеся ожидания, нежелание вместе работать над отношениями, узнавать партнёра заново и инфантильная позиция, при которой виновником всех негативных событий предстаёт именно партнёр.

Чтобы благоприятно пережить период «осеннего охлаждения», оба партнёра должны вовремя заметить малейшие признаки ослабления чувств. Быть заинтересованными в разрешении данной ситуации и уметь фокусироваться не на негативных аспектах через критику, а на способности замечать внутренние переживания и возможные автоматические реакции на неудовлетворение потребности близости.

Признаки наступления охлаждения в паре

Фокусирование на себе

Оба партнёра начинают отдаляться всё больше и больше, создаётся ощущение, что жизнь каждого из них протекает отдельно. Пример: мужчина поглощён работой, «залипает» в телефоне, проводит досуг отдельно от партнёрши или уходит в себя. Женщина, так как период охлаждения может сопровождаться рождением детей и декретом, может с «головой уйти» в быт, дистанцироваться от мужчины, проводя больше времени с детьми. Основная особенность этого признака — мужчина и женщина проводят время порознь, перестают делиться своими переживаниями и эмоциями. Долгое пребывание в таком «разделённом» состоянии может негативно повлиять на отношения в паре.

Раздражение и критика

Ранее не замечаемые поступки и действия одного из супругов, когда пара пребывала в состоянии влюблённости, впоследствии начинают вызывать раздражение и даже гнев. Накопление негативных эмоций деструктивно влияет на эмоциональный фон каждого.

Дефицит общения

Если в жизни пары на первом плане быт, рутина и постоянная усталость, диалог всё чаще сводится к обсуждению преимущественно бытовых вопросов, а так необходимые душевные беседы сводятся на нет.

Избегание близости

Состояние, при котором у партнёров возникает отсутствие тактильного контакта: поцелуев, прикосновений, объятий и секса. Также раздельный сон как избегание совместного контакта.

Отсутствие планирования совместного будущего

Партнёрам становится неинтересно строить общие планы, обсуждать совместные поездки и мероприятия. Появляется равнодушие.

Сочетание всех признаков охлаждения ведёт к более сложному и длительному периоду реабилитации отношений.

На состояние охлаждения в паре могут влиять ещё два компонента. Первый, как мы говорили выше, нейробиологический. А второй — внешний. Под внешними компонентами подразумевается влияние определённых факторов на мужчину или женщину, находящихся в паре. Например, **один из партнёров предполагает, что с его возлюбленным что-то не так. Но мысли о том, что партнёр перестал его любить, постоянные претензии не становятся разрешением ситуации, связанной с охлаждением чувств.**

Возможные внешние компоненты

01

Стресс на работе

Постоянное нахождение в стрессовых ситуациях истощает эмоциональный ресурсы психики. Фокус внимания человека систематически направлен на решение проблемных задач. У вашего партнёра просто не остаётся энергии и сил на чуткие разговоры, проявление заботы или вовлечённость в развитие отношений.

Совет: постарайтесь с пониманием отнестись к сложившейся ситуации. Наверняка ваш партнёр упоминал о своих нерешённых задачах. Если вы чувствуете охлаждение, постарайтесь выражать свои чувства не через претензии, а через обращение. В случае претензий и упрёков партнёр воспримет вас как очередную угрозу и новую стрессовую ситуацию. Это ещё больше усугубит как его состояние, так и ваши отношения в целом. Стресс запускает лимбическую систему мозга, блокируя доступ к логике. Чтобы вернуть контроль, можно проявить заботу и посоветовать партнёру дыхательные техники и вербализацию эмоций. Это запустит префронтальную кору, которая включает логику.

02

Материальные трудности

Нехватка денег, мысли о нужде и закрытии базовых потребностей держат нервную систему в постоянном напряжении. «Мыслительная жвачка» перегружает психику, что делает невозможным наслаждаться отношениями и близостью.

Совет: открыто обсудите с партнёром вашу текущую ситуацию, составьте план действий на краткосрочный и долгосрочный периоды. Ваше участие позволит партнёру почувствовать поддержку и заботу, что не будет провоцировать у него чувство одиночества в решении проблем.

03

Нарушение личных границ

Постоянное вмешательство родственников или друзей в отношения и быт пары приводит к обидам, недопониманию и охлаждению отношений.

Совет: хорошим опытом будет установление правил и личных границ. Сформулируйте для себя, партнёра и родственников, что для вас приемлемо, а что вызывает дискомфорт. Понимание себя и своих потребностей в личном пространстве является залогом здоровых отношений, гармонии и внутреннего спокойствия.

04

Напряжённая атмосфера в отношениях

Мелкие бытовые конфликты, обиды и недосказанность усиливают холод между партнёрами. «Скрытые конфликты» действуют как бомба замедленного действия, которую может спровоцировать любой триггер.

Совет: не забывайте о своих различиях. Разное воспитание, среда общения влияют на восприятие мира и поступки. Обговорите, что вас беспокоит, что вы не приемлете или что вас обижает. Открытый, доверительный разговор с партнёром способствует выработке окситоцина, гормона привязанности. Готовность к диалогу создаёт уверенность в продолжении отношений, чувство безопасности и понимания.

05

Гормональный фон

Может меняться из-за физического ухудшения здоровья, родов, стресса, переезда, неудовлетворённости собой. Стресс повышает кортизол, если такое состояние длится неделями, а то и месяцами. У мужчин оно может негативно влиять на выработку тестостерона, а у женщин приводит к нарушениям менструального цикла, набору веса и эмоциональному истощению. Все эти проявления могут приводить к состоянию депрессии. Времена года также могут влиять на выработку гормонов. Так, с наступлением холодов количество солнечного света уменьшается, уровень серотонина заметно снижается, что негативно влияет на общее самочувствие и сон.

Совет: если вы чувствуете, что перепады настроения стали чаще, вес растёт, а половое влечение у мужчины снизилось, стоит обратиться к врачу.

Стресс, тревога или депрессия — это повод задуматься о своём психическом состоянии. Возможно, вы просто слишком много на себя берёте и вам необходима поддержка. Или в голове постоянно «прокручивается» неразрешённый конфликт... Душевный разговор с партнёром, признание, что вам необходима поддержка, может улучшить ваше эмоциональное состояние.

Больше гуляйте на свежем воздухе! Даже небольшие прогулки вдвоём, кружка горячего чая после и душевная беседа усилят выработку окситоцина и серотонина. Объятия, нежные прикосновения и взгляд глаза в глаза усилят ощущение целостности, а значит, и надежду на преодоление любого вида охлаждения в паре.

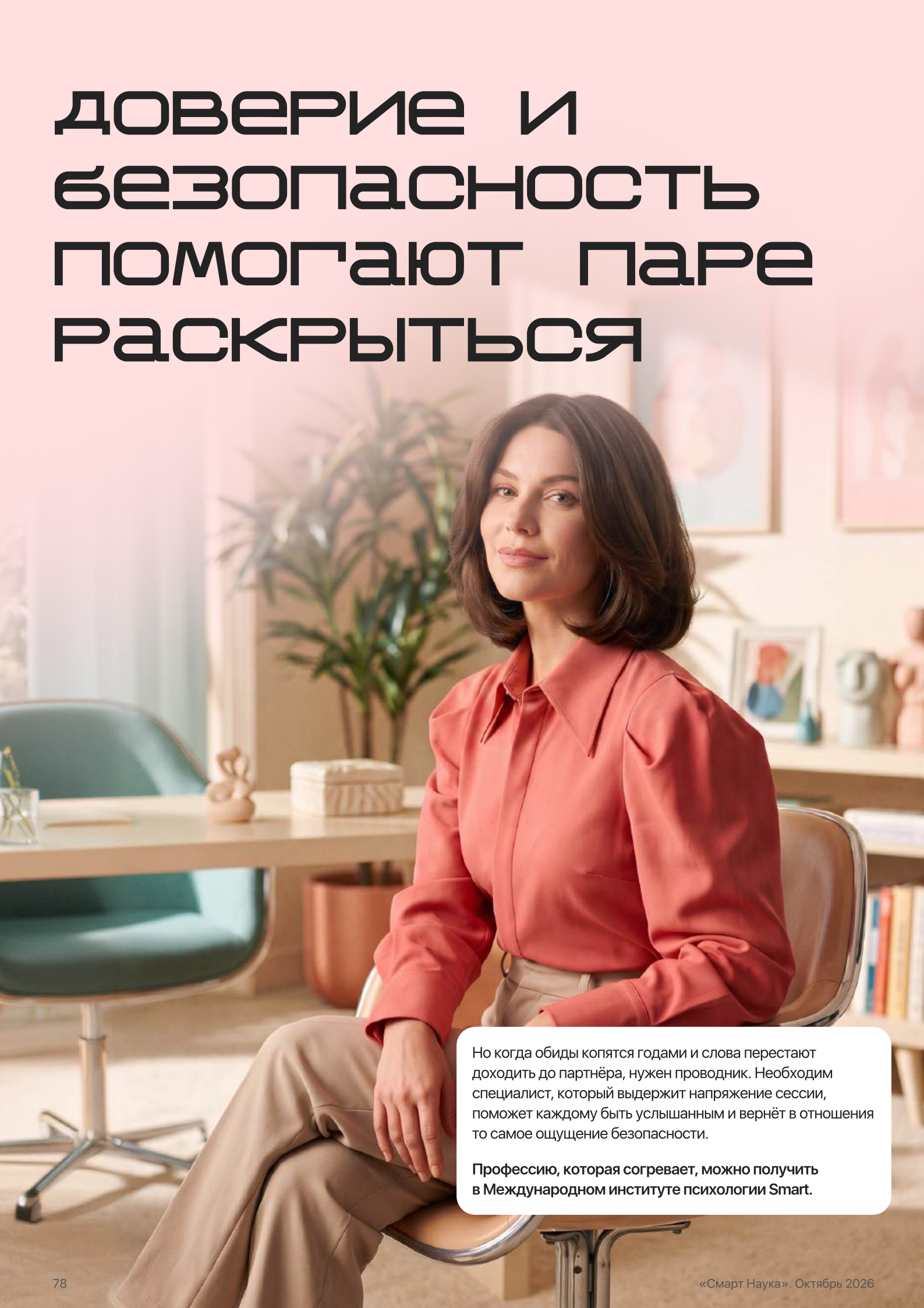
«Ты помнишь, как замирало сердце от сладкого вкуса её поцелуя? Теперь по привычке, и некуда деться, подёрнулась инеем дверца в „Люблю я“. Ты помнишь, как от её фигуры и воздуха, кажется, вдруг не хватало. Теперь равнодушным взглядом хмурым скользнёшь — отстранённый такой и усталый… Безрадостно делите вместе пространство, слегка раздражённо соприкасаясь. Менять? Да зачем, вот, есть постоянство, а не одиночества серая занавесь…»

Аграфена Позднякова

Как мы видим, охлаждение в паре — сложный, неизбежный, но естественный процесс, который зависит от множества факторов. На его благополучное преодоление влияют эмоциональная зрелость и готовность работать над отношениями обоих партнёров. В силу своих личностных особенностей и опыта каждый проходит этот процесс по-разному. Важно понять и принять свои эмоции. Осознать, что не каждый партнёр может транслировать наружу испуг, отторжение, холод, раздражение и непонимание. От этого состояние растерянности ещё больше затягивается и ситуация усугубляется.

Главное, что можно сделать, если вы заметили у себя или партнёра признаки охлаждения, — это спокойный и конструктивный разговор без претензий, нацеленный на передачу и объяснение своих эмоций, а также стремление получить отклик от партнёра без применения насильственных, угрожающих методов. Доверие и безопасность — две главные составляющие, которые способствуют эмоциональному раскрытию пары, что в дальнейшем может привести к глубокому пониманию чувств и переживаний друг друга.

доверие и безопасность помогают паре раскрыться



Но когда обиды копятся годами и слова перестают доходить до партнёра, нужен проводник. Необходим специалист, который выдержит напряжение сессии, поможет каждому быть услышанным и вернёт в отношения то самое ощущение безопасности.

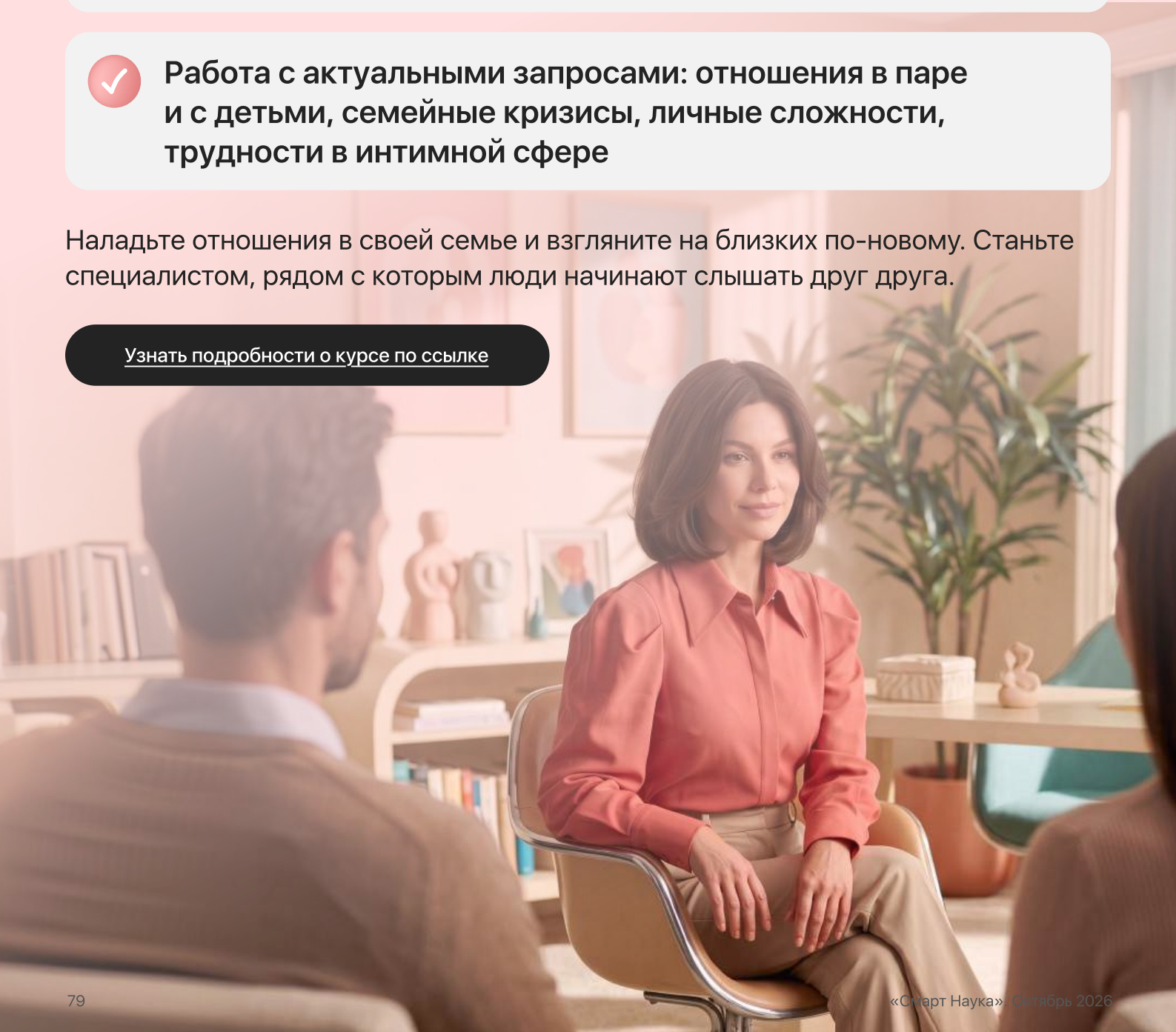
Профессию, которая согревает, можно получить в Международном институте психологии Smart.

Программа «Семейный психолог»

- **12 месяцев обучения для системного понимания семейной и парной динамики**
- **Современные подходы: эмоционально-фокусированная терапия, нарративная практика, терапия острых кризисов**
- **Полная диагностика: психологическое обследование и коррекционно-развивающие занятия по проверенным алгоритмам**
- **Работа с актуальными запросами: отношения в паре и с детьми, семейные кризисы, личные сложности, трудности в интимной сфере**

Наладьте отношения в своей семье и взгляните на близких по-новому. Станьте специалистом, рядом с которым люди начинают слышать друг друга.

Узнать подробности о курсе по ссылке





Заметки из кабинета детского психолога

Девочка в стране скуки



Анна Долинина

Ведущая рубрики

Детский психолог, игротерапевт, песочный терапевт

Однажды мне написала обеспокоенная мама и попросила о личной встрече. Когда мы встретились, она поделилась своими переживаниями. Она недавно снова вышла замуж, и её беспокоит состояние дочери.





Назовём её Машей. У Машеньки испортились отношения с друзьями, отметки стали ниже, дома девочка делать ничего не хочет. С учителем в школе контакт тоже никак не наладится. Дочка плачет, жалуется, что в школе её обижают старшие дети. Выслушав маму, я отправилась на встречу с Машенькой. Она, изучая, поглядывала на меня, спрашивала, чем займёмся, а потом обнаружила песочницу. Её игра со стороны была очень простой: Маша закапывала разноцветные камушки, и мы вместе искали их. Кто больше нашёл, тот и победил. Правила придумала Машенька. Она с таким азартом и упоением окунулась в эту игру! Перебирала песок пальчиками, искала камушки, радовалась каждому и не сбивалась со счёта.

При подсчёте результатов Маша всегда оказывалась впереди, чему очень радовалась. Поиску сокровищ мы посвятили две встречи. Таким простым образом девочка искала ресурсы и опоры в себе. И уже в следующий раз она предложила вместе полепить и порисовать. Маше было трудно найти идеи для рисунков и лепки. Я упорно прикидывалась, что понятия не имею, что можно слепить, так как детям нужно обязательно самостоятельно открыть дверь в мир фантазии, им и так постоянно говорят, что делать. Постепенно Маша придумывала темы для творчества и тихонечко начала открываться. «У меня тяжёлая жизнь», — говорила она. Хотя Маша жила в любящей семье, ей сложно было прочувствовать эту любовь. Она рассказывала, как закончилась дружба, как она защищалась от старших детей, как дома ей не хватало кошечек и собачек, которые остались у бабушки. Ей было одиноко, и в душе появилась дыра.

В жизни Маши и её мамы произошло много перемен, они обе волновались и переживали. Мама была готова бросить новую жизнь ради дочки. Но из них вышла отличная команда и крайние меры не понадобились. Поговорив с мамой, я узнала, что в результате разлада отношений между ними образовалась дыра — пустота. И здесь нет ничьей вины, так случается.

Я дала маме рекомендации, как напитать любовью ребёнка, чтобы заполнить эту пустоту. Мы начали с самого простого — привязанность через похожесть. Следовало давать внимания и любви больше запроса. Этим девочки занимались дома, а на консультациях мы с Машенькой искали путь из страны скуки в страну фантазии.

С каждой встречей потихоньку рождались новые сюжеты игр и новые идеи. Голос Маши становился громче и твёрже. На нашем последнем занятии Маша уже точно знала, что делать! Она уверенно вела себя и много смеялась.

А потом она рассказала о тёплой встрече с мамой после разлуки в несколько дней. «Мама соскучилась больше, чем я! Она та-а-а-ак скучала! Всё обнимала и целовала меня», — и тут я поняла, что мама за достаточно короткий период времени сумела вернуть привязанность и напитать дочь любовью до краёв! Пустота исчезла, дыра затянулась, и на её месте расцвела фантазия. Наладились отношения с учителем, нашлись подруги, а старшие дети больше не обижали. Да и Машенька уже не промах, умеет за себя постоять.

Вот такая история. **Скука — это нечто большее, чем «я не знаю, чем заняться и что придумать». Это пустота внутри, которую нужно заполнить тёплыми отношениями с любящим родителем. Есть одна неочевидная вещь — мы можем любить своего ребёнка «от земли до неба», а он может этого не чувствовать из-за защит, которые ему пришлось выстроить.**

Тогда мы постепенно, как листы с капусты, снимаем защитные слои, которые не дают подобраться к сердцу ребёнка. И вливаем столько теплоты, любви и привязанности, чтобы ребёнок был полон счастья и собственных идей. В конце последней встречи Маша воскликнула: «Я так счастлива!» И тогда я поняла — моя работа здесь окончена.

Хюгге как терапия:

безопасное пространство дома

Евгения Лимонова

Психолог для взрослых и подростков, коуч ICF, ведущая тренингов

«Обрети хюгге — и найдёшь счастье» — с такой цитаты начинается известная маленькая книга секретов датского счастья.



Разберёмся в происхождении термина «хю́гге» (дат. hygge), которое происходит от норвежского слова, означающего «благополучие, благосостояние». Это понятие возникло в скандинавских странах и обозначает чувство уюта и комфортного общения с ощущениями удовлетворённости. Полагают также, что hygge может происходить от слова hug («мысленная жизнь, сознание»), которое, в свою очередь, восходит к hugge («объятие»).

Ниже приведём немного истории для погружения в истоки философии тренда хюгге. Дания регулярно входит в топ стран по высокому уровню счастья. И, скорее всего, секрет кроется не только в социальной политике, но и в умении создавать вокруг себя микромир покоя. Именно датчане в 2012–2016 годах занимали лидирующие позиции в рейтинге счастливых стран, в настоящее время на этом месте уже много лет находится Финляндия. Успех Финляндии, Исландии и Дании связывают не только с высоким уровнем дохода, но и с высочайшим уровнем социального доверия, развитой системой социальной защиты, доступным здравоохранением и сильным чувством общности. Граждане этих стран в целом удовлетворены балансом между работой и личной жизнью.

Если в странах-лидерах счастье во многом связано с социальным доверием и чувством общности, то концепция хюгге предлагает путь к созданию этого безопасного и доверительного «микромира» в масштабах одного дома.

Что же такое hygge (хюгге) с точки зрения психологии

В то время как за окнами мы наблюдаем ветра и дожди, серые цвета, а световой день стремительно укорачивается, можно почувствовать нарастающую тревогу, депрессивное настроение и отсутствие желаний, упадок сил.

Парадокс заключаются в том, что в психологическом смысле мы ищем пространство, где можно укрыться от внешнего мира, перевести дух и успокоиться, но, придя домой, мы всё же часто не можем расслабиться: бытовые дела, погружение в гаджеты, накопленная усталость от рутины жизни и работы.

В этих обстоятельствах как раз полезно прибегнуть к скандинавской концепции. И это не просто обращение к модному слову или интерьерному стилю. С точки зрения психологии, хюгге — это осознанная практика создания «безопасного убежища». Можно сказать, что это своеобразная терапия пространством, которая помогает снизить стресс и восстановить внутренний баланс, вернуть гармонию внутренним настройкам.

Говоря простым языком, хюгге — это про ощущение безопасности, равенства и личной целостности; состояние, которое создаётся здесь и сейчас, «отпускание/забывание стресса» на пороге дома. Мы говорим об этой такой важной возможности переключиться, открывая дверь своего пространства. И самое удивительное и фундаментальное, что главное в концепции хюгге — максимально использовать его магию в самые обычные дни. Об этом и пойдёт речь далее. Осень — идеальное время года для создания хюгге-настроения и уюта в домашних условиях. По-особенному ощущается тепло «гнездования» и возможность находиться в тишине, когда за окном бушует непогода. Только представьте, как вы наблюдаете осеннюю бурю из окна с любимой чашкой ароматного чая, собранного ещё летом своими руками, за настольной игрой или чтением книг, а может быть, вышиванием или приготовлением аппетитного ужина для друзей и семьи. Вам хорошо и спокойно, вы там, где должны быть, и окружены любимыми вещами, создали тёплое пространство и наслаждаетесь плавным течением момента. Мы говорим именно про осознанный выбор каждого создать точку опоры внутри своего дома и далее рассмотрим, почему это работает как терапия.

Начнём с возможности таким образом снижать уровень сенсорной перегрузки современного мира, где от нас требуется постоянная реакция — на уведомления, сообщения личные / в чатах, новостные повестки и бесконечный информационный шум. Хюгге предлагает отключение раздражителей с помощью простых инструментов — приглушённый свет, тишина или спокойная музыка, натуральные текстуры в интерьере. Именно это даёт нервной системе отдых и возможность расслабиться.

Также очень важен фактор контроля над средой. В мире, полном неопределённости, дом становится тем местом, где мы можем управлять каждой мелочью, то есть создание уюта становится актом возвращения контроля. Это важно и помогает при снижении тревожности.

Третий терапевтический способ — осознанность (mindfulness). Хюгге учит наслаждаться простыми действиями, останавливаться в здесь и сейчас: заваривание чая, чтение книги, вязание — якоря, возвращающие нас в текущий момент.

Стресс является базовой реакцией на опасность, хюгге же в противовес является сигналом мозгу «Ты в безопасности, врагов нет». Мощнейшим ресурсом здесь является контраст между внешним агрессивным, небезопасным миром и внутренним тёплым пространством дома.

Можно представить, как вы переступаете порог дома и «снимаете» с себя дела и заботы этого дня, как тяжёлую одежду. Создание безопасного пространства — это тот элемент, который является базовым для формирования комфортного пребывания дома. Терапия порядком или ревизия «раздражителем» выглядит так: оцените масштаб бедствия. Что вас бесит в доме годами? Текущий кран, щербатая кружка, неудобный стул? Психологический механизм такого действия следующий — накопленное раздражение от недоделанных мелочей не исчезает, а застаивается, аккумулируется и выплёскивается в виде негативной энергии на тех людей, кто рядом с вами. Найдите время для микроремонта или выбросьте «помехи» (всё лишнее) — это точно поможет высвободить ваше психическое напряжение и поднять настроение до знака плюс. Составьте список «Мои домашние помехи» и устраните 3 пункта из него прямо в ближайшие выходные, понаблюдайте, как будете чувствовать себя после этого.

Несмотря на то, что звучит хюгге как нечто абстрактное и неосязаемое, мы пытаемся его нащупать и почувствовать, уловить, как его можно создавать и видеть в моменте, получать ресурс из знаний о хюгге. И вот какая хитрость, которая в психологическом смысле очень верна и поможет научиться опираться на хюгге и определить его вкус — наши 5 органов чувств.

Не нужно усложнять, мы говорим о знакомых, приятных ощущениях. Например, **вкусовых:** чашка ромашкового чая, любимое печенье с самодельной глазурью, жареные грибы с картошкой. Рецепт уюта вы можете выбрать и сами, будьте художником и творцом — это ваша территория для фантазий и их реализации.

Звук хюгге

Треск горящих дров, стук капель дождя, ветер за окном и шелест листвы, раскаты грома и даже просто тишина, а также звуки вашего дома: скрип половиц, звон тарелок или позвякивание спиц — это всё также ваше хюгге. Берите и владейте этим богатством! Наполняйтесь звуками жизни, они есть даже в мелочах — безопасных мелодиях домашнего уюта.

Следующий элемент — запах хюгге.

Тот самый аромат, который переносит нас в безмятежное время, в точку, где мы окружены чьей-то заботой. Запах хюгге сообщает об отсутствии опасности и позволяет полностью расслабиться. Нам подойдёт запах готовящейся еды, вашего домашнего пледа или определённого места, которое запоминается как уютное... Всё то, что напоминает о чувстве тотальной безопасности и погружает вас туда.

Тактильность по хюгге

Наш четвёртый элемент в хюгге-ориентирах. То, что мы чувствуем, когда проводим пальцами по поверхности деревянного стола, обхватываем горячую керамическую кружку руками или гладим по шёрстке любимого животного. В таких простых ощущениях мы находим для себя островки спокойствия и тишины. Естественная шероховатость предмета, подвергшегося воздействию времени, согласуется с чувством хюгге.

Пятый орган чувств — наше зрение.

И здесь подсказка следующая — слишком яркий свет не будет хюгге. Нам нужны медленные естественные движения, приглушённое освещение, свечи, тёмные природные цвета и фактура природного материала. Вот это хюгге — неяркое, незатейливое и неторопливое. Хюгге — это скромность и неспешность. Это наше предпочтение потёртого новенькому и блестящему, простого — шикарному, атмосферы — пафосу. Простота и скромность — главные составляющие хюгге. И шестое. Важно отметить — за основу берётся чувство безмятежности. Необходимо доверять тем, кто рядом с вами, и наслаждаться местом, где вы находитесь.



Вкус к жизни, благодарность, умение извлекать максимум из настоящего момента, с теплом вспоминать случившиеся картинки жизни и уметь планировать новые счастливые эпизоды — всё это наше с вами хюгге. Это счастье, которое мы можем контролировать, регулировать его громкость. Попробуйте прямо сегодня создать свой маленький уютный мир и понаблюдать, сколько хюгге и жизни в вашем дне. А может, что-то хочется добавить? Пополнить запас свечей, заварить тот самый травяной чай с дальней полки кухонного шкафа и добавить к нему сушёной малины — тёплого воспоминания лета; стряхнуть пыль с бабушкиного пледа, запустить проектор и собрать домочадцев за просмотром любимого семейного киноархива... И пусть за окном бушует осень, это идеальное время, чтобы превратить свой дом в терапевтическое пространство. Позвольте себе просто быть.



Как говорил Майк Викинг: *«Хюгге — это не столько вещи, сколько атмосфера и присутствие духа. Это близость, ощущение покоя и безопасности».*

Манифест хюгге, подсмотренный всё в том же мировом бестселлере Майка Викинга

01

Атмосфера. Приглушите свет.

02

Присутствие. Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.

03

Удовольствие. Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. Да побольше!

04

Равноправие. «Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.

05

Благодарность. Наслаждайтесь моментом, в каждом своя неповторимая красота.

06

Гармония. Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.

07

Комфорт. Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.

08

Согласие. Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.

09

Близость. Стройте отношения и рассказывайте истории: «Помните, как мы тогда?..»

10

Безмятежность. Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.

Давайте рассмотрим эти 10 пунктов и прислушаемся к себе. Что вам кажется созвучным с вашими ощущениями и важными пунктами? Что подходит для наших реалий, а что тотально хочется убрать / заменить / взять из своего опыта? Пусть это будет домашним заданием на рефлексию для вас.

Книги, которые я рекомендую почитать



- **Майк Викинг** «Hygge. Секрет датского счастья». Основатель Института исследования счастья в Копенгагене. Ключевые идеи: свечи, еда, единение, простота.



- **Ольга Валле** «Мой дом — моё счастье. Всё будет HYGGE!». Отличный источник про «раздражалки» и органический дизайн (психология + интерьер).



ФИНАНСЫ

Финансовая подушка безопасности как фактор спокойствия: планирование на зиму

Наталия Лисицына

Бизнес-психолог

Ноябрьский вечер. Темнеет уже в пятом часу, за окном слякоть, вы открываете приложение банка и видите уведомление о счёте за квартиру. Скажем, четыре тысячи рублей. Сумма, которую летом вы бы и не заметили, сейчас повышает тревожность, и весь вечер где-то на фоне крутится мысль: «А сколько там осталось дней до зарплаты?»

Странная штука, ведь четыре тысячи — это не катастрофа, но по ощущениям это не просто как «минус четыре тысячи на счёте», а как смутная угроза чему-то большему. У этого страха есть понятное научное объяснение, конкретный механизм и инструмент, который эту тревогу приглушает. Причём работает он совсем не так, как мы привыкли думать о деньгах.

Почему так тяжело, если денег мало?

Финансовая тревога — это не слабость характера и не «неумение держать себя в руках». Это измеримый когнитивный эффект, и он случается с любым человеком, попавшим в условия дефицита.

В 2013 году экономист Сендхил Муллайнатан и психолог Принстона Эльдар Шафир выпустили книгу о психологии нехватки. Их главная мысль — дефицит, будь то нехватка денег или времени, захватывает мышление целиком. Мозг при этом работает как компьютер, на котором в фоновом режиме запущен тяжёлый процесс — внешне всё функционирует, но медленнее и хуже. Авторы назвали это «налогом на пропускную способность».

Доказывать свою идею они отправились «в лучшую лабораторию мира» — в торговый центр в Нью-Джерси. Посетителям предлагали вообразить ситуацию: машина сломалась, ремонт стоит то ли 150, то ли 1500 долларов. А потом давали обычные тесты на сообразительность, никак с деньгами не связанные. В результате обеспеченные люди одинаково хорошо справлялись в обоих случаях. А вот люди с низкими доходами проваливались, но только когда ремонт был дорогим. Сама мысль о крупной непосильной трате будто отъедала у них часть мыслительных ресурсов.

Самый известный эксперимент Муллайнатан и коллеги провели в индийском штате Тамилнаду, среди фермеров, выращивающих сахарный тростник. У этих людей весь годовой доход завязан на один урожай, до него они бедны, сразу после — при деньгах. Одних и тех же фермеров протестировали дважды. После урожая они решали когнитивные задачи заметно лучше, чем до. Разница в результатах оказалась сопоставима с потерей целой ночи сна — по разным оценкам, эквивалент от 9 до 13 пунктов IQ. Важно, что это были одни и те же люди. Изменилась не их «сообразительность», а только наличие денег в кармане.

Есть у этого эффекта и побочный механизм — туннелирование. **При дефиците внимание сужается до ближайшей горящей проблемы, а стратегическая картина выпадает из поля зрения. Именно поэтому в стеснённых обстоятельствах люди так часто принимают «короткие» решения. Они берут микрозайм, чтобы закрыть текущую дыру, но роют тем самым следующую.**

Отсутствие финансового запаса — это не только риск на случай беды, но и постоянный фоновый расход внимания и сил, даже если всё внешне спокойно.

Что приносят деньги?

Как многие любят повторять, деньги не приносят счастья, и у этой фразы есть конкретный научный первоисточник и захватывающая история. В 2010 году нобелевский лауреат Даниэль Канеман и британский экономист Ангус Дитон опубликовали исследование, ставшее знаменитым: эмоциональное состояние улучшается вместе с доходом, но лишь до планки около 75 тысяч долларов в год, а дальше выходит на плато. Отсюда и пошло: после определённого уровня деньги перестают делать нас счастливее.

Прошло десять лет, и эту идею оспорили. В 2021 году исследователь из Пенсильванского университета Мэтью Киллингсворт собрал колоссальный массив данных — почти 1,7 миллиона замеров настроения в реальном времени более чем у 33 тысяч человек. Люди просто отмечали в приложении, что чувствуют прямо сейчас. Никакого плато он не нашёл, а благополучие продолжало расти с доходом и выше озвученных 75 тысяч.

Дальше случилось редкое и красивое для науки событие. Вместо того чтобы спорить через статьи, Канеман и Киллингсворт в 2023 году объединились в формате «состязательного сотрудничества» с независимым арбитром. И выяснилось, что правы были оба, просто говорили о разном. **Для большинства людей счастье действительно растёт с доходом без всякого потолка. Плато обнаружилось только у изначально несчастливого меньшинства. Это люди, чьи страдания (например, из-за клинической депрессии или тяжёлой утраты) в принципе невозможно облегчить ростом дохода. Для них ощущение счастья выдыхается примерно к 100 тысячам долларов.**

Что из этого важно? Самый крутой подъём этой кривой не где-то наверху, в переходе от обеспеченного к богатому. Он внизу — в переходе от нестабильности к стабильности. Именно там деньги дают максимум спокойствия на каждый вложенный рубль. И финансовая подушка — это ровно тот инструмент, который перемещает человека в эту зону. Она не сделает вас богатым, но точно сделает более устойчивым.

Почему подушка — это психологический инструмент

Подушка безопасности работает на психику сразу через несколько механизмов, и ни один из них не про «богатство».

Во-первых, она снимает неопределённость. А неопределённость — это один из самых мощных триггеров тревоги. **Нейробиологи Дэниел Грюпе и Джек Ничке в большом обзоре 2013 года показали: непереносимость неопределённости — это трансдиагностический фактор,**



общий знаменатель для тревожных расстройств, депрессии, ПТСР, обсессивно-компульсивного расстройства. Их формула проста: неопределённость мешает нам готовиться к будущему и потому порождает тревогу. Подушка избавляет от конкретного и очень осязаемого страха перед неизвестностью. То самое «а что, если завтра...».

Есть и второй эффект, она возвращает ощущение контроля. Запас на счёте — это материальное доказательство того, что вы влияете на свою жизнь, а не только реагируете на удары. Психологически это дорогого стоит.

Также подушка освобождает ту самую пропускную способность. Фоновый процесс «как дожить до зарплаты» выключается, и высвободившееся внимание можно потратить на работу, отношения, в целом на любую идею, до которой раньше не доходили руки.

Но главное даже не это, ведь подушка меняет горизонт мышления. Без неё человек живёт короткими перебежками от зарплаты до зарплаты. С ней же может думать месяцами и годами вперёд.

Предсказуемая зима

За годы работы в операционке я привыкла к простому правилу: если событие можно предсказать, к нему нужно готовиться заранее — иначе оно превращается в аврал. С личными финансами оказалось ровно так же.

Почему говорить об этом имеет смысл именно осенью? Потому что зима в наших широтах — это сезон расходов, о которых заранее известно почти всё. Новогодние подарки и корпоративы. Большие счета за отопление. Сезон простуд и лекарств. Январские «провалы» в доходах у многих сфер, февральские отпуска к солнцу. Всё это не сюрприз, а сценарий, который повторяется из года в год.

И вот здесь прячется главный психологический выигрыш сезонной подушки. Декабрьские траты, к которым вы подготовились заранее, перестают ощущаться как удар и начинают ощущаться как реализация плана. Событие то же самое, а эмоция совершенно другая. В этом, по сути, вся хитрость, ведь подушка не отменяет расходы, она меняет их интерпретацию. Из «на меня свалилось» в «я это предусмотрел».

Кстати, копить россияне в последние годы стали заметно активнее. По данным Минфина, в начале 2026 года финансовая подушка была у 51 % жителей страны по сравнению с 37 % всего девятью годами раньше. Потребность в финансовой безопасности стала очевидной для большинства. А раз так — тем досаднее, что эти два запаса постоянно путают.

К неожиданностям тоже надо готовиться

Сезонная подушка — это только половина дела. Зимний запас решает простую задачу и помогает пережить праздники и траты без лишней головной боли. Но он не заменяет общую подушку безопасности. Те самые три-шесть месяцев расходов, которые лежат отдельно и неприкосновенно. Это два разных по смыслу инструмента: сезонный инструмент используется как операционный буфер под ожидаемое, а общий — это экзистенциальный запас на неожиданное, будь то потеря работы или внезапный переезд.

Их легко перепутать, и за этим скрывается ловушка. Можно идеально подготовиться к декабрю и оказаться совершенно беззащитным перед мартом. Психологически они тоже работают по-разному. Сезонная подушка даёт спокойствие планирования: «Я знаю, как пройду эту зиму». Общая — это спокойствие существования: «Я выдержу, даже если всё пойдёт не так».

Финансовая гигиена — это такая же базовая часть заботы о здоровье, как полноценный сон, физическая активность, приём витаминов и правильное питание. Просто работает она тише и на другом уровне — не поднимает настроение напрямую, а убирает фоновый шум, который мешает ему подняться самому. Зима — хороший повод проверить, на месте ли обе подушки. И маленькая — под ближайшие праздники. И большая — та, о которой за сезонными хлопотами так легко забыть.



Обучение психологии — это вклад,

который приносит проценты знаниями



«Смарт Наука» встречает десятый выпуск. За это время мы вместе исследовали психику с самых разных сторон. И вот что можно сказать точно: профессия психолога обеспечивает доход, зависящий лишь от ваших навыков. Поэтому образованный специалист обретает устойчивость, которая поможет пережить любую зиму.

Институт психологии Smart предлагает фундаментальные программы переподготовки и повышения квалификации

Для тех, кто хочет получить востребованную профессию, начать помогать людям и уверенно развиваться в новой сфере.

Никакой сухой теории

Академические стандарты переплетаются с насыщенной практикой под руководством ведущих экспертов отрасли.



Учитесь в удобном ритме

Лекции, тренажёры и симуляторы, подробные конспекты и записи вебинаров доступны на платформе 24/7.

Максимум практики

Оттачивайте навыки с опытными наставниками и получите в 2,5 раза больше опыта, чем в традиционных вузах.



Опережая тренды

Как соразработчики профстандартов, в Smart обучают по методикам, признанным в России, ЕС и США.



Глобальное сообщество

Партнёрство с международными ассоциациями и живые встречи с мэтрами помогают освоить передовые техники.

Юбилейный выпуск журнала — повод сделать вклад, который будет работать на вас ещё много сезонов.

Подобрать направление обучения

Исследования студентов и докторантов Института Smart



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

Формирование самоуважения через распаковку личных качеств: методика когнитивно-поведенческой работы с обесцениванием

Михаил Петушков

Практический психолог, КПТ-терапевт, автор и ведущий обучающих программ, действительный член ОППЛ

Аннотация

Представлена авторская методика коррекции самообесценивания, основанная на декомпозиции личных достижений до уровня конкретных действий с последующим извлечением личностных качеств. Методика интегрирует модель самооценки М. Феннелл, пирамиду логических уровней Р. Дилтса, процессы терапии принятия и ответственности и практики осознанности. Описан двенадцатинедельный протокол, приведены результаты апробации на выборке из 22 клиентов. Обсуждаются механизмы терапевтического действия и ограничения метода.

Ключевые слова: самооценка, самоценность, обесценивание, терапия принятия и ответственности, осознанность, декомпозиция достижений, когнитивно-поведенческая терапия.

Введение

Самообесценивание представляет собой устойчивую когнитивную привычку игнорировать или преуменьшать личные достижения при одновременной фиксации на ошибках и недостатках. Низкая самооценка признана трансдиагностическим фактором, участвующим в поддержании депрессивных, тревожных расстройств и профессионального выгорания (Sowislo & Orth, 2013). Существующие когнитивно-поведенческие техники — оспаривание автоматических мыслей, дневники успеха, поведенческие эксперименты (Бек и др., 2003) — демонстрируют ограниченную эффективность при работе с ядерными убеждениями о собственной никчёмности. Типичные ограничения включают интеллектуализацию без эмоциональной вовлечённости, обесценивание клиентом позитивных формулировок, риск ретравматизации при прямой конфронтации с внутренним критиком.

Настоящая методика разработана как альтернатива стратегии прямого оспаривания негативных убеждений. Её задача — формирование эмпирически обоснованной системы знаний о собственных качествах, извлечённых из реального поведенческого опыта.

Теоретические основания

Методика опирается на четыре теоретические модели.

Модель самооценки М. Феннелл (Fennell, 1997) описывает трёхуровневую структуру: автоматические мысли, условные допущения и ядерные безусловные убеждения. Прямое оспаривание ядерных убеждений часто непродуктивно. Предлагаемый подход предполагает не демонтаж старой схемы, а построение альтернативной на основе эмпирических данных о конкретных действиях клиента и стоящих за ними качествах.

Пирамида логических уровней Р. Дилтса (2015) задаёт направление движения: от сбора данных на уровне поведения через извлечение способностей к формированию новой идентичности. Идентичность не декларируется сверху аффирмациями, а вырастает снизу из систематизированных доказательств.

Терапия принятия и ответственности (Хейс и др., 2020; Hayes et al., 2006) предоставляет инструменты когнитивной диффузии и концепт «Я-как-контекст». Различение самооценки (содержания) и самоценности (контекста) позволяет клиенту занять метапозицию по отношению к самокритичным мыслям.

Практики осознанности (Кабат-Зинн, 2019) создают нейробиологическую базу для торможения автоматических реакций. Исследования показывают, что систематическая практика осознанного дыхания снижает активность сети пассивного режима мозга, ответственной за руминации, и укрепляет связи между префронтальной корой и миндалевидным телом (Davidson & Begley, 2012; Siegel, 2007).

Описание протокола

Методика реализуется в формате 12 еженедельных сессий по 50–60 минут, сгруппированных в три блока.

Блок 1. Стабилизация и развитие осознанности (сессии 1-2). Проводится первичная диагностика с использованием шкалы самооценки Розенберга, шкал депрессии и тревоги Бека, методики Дембо – Рубинштейн (Рубинштейн, 1970). Клиент обучается практикам осознанного дыхания и технике заземления «5–4–3–2–1». На второй сессии вводится концепция творческой безнадёжности и техники когнитивной диффузии: формула «Сейчас я замечаю, что у меня есть мысль, что...», пропевание самокритичных фраз на отвлечённый мотив (Харрис, 2019).

Блок 2. Реконструкция самооценки (сессии 3–8). Вводится различение самооценки и самоценности. Клиент составляет список из 20 достижений из разных жизненных сфер и периодов. На четвёртой сессии осваивается процедура распаковки: достижение декомпозируется на цепочку конкретных действий, для каждого из которых определяется обеспечившее его личностное качество. На сессиях 5-6 проводится анализ полученного списка, уточнение формулировок, выделение повторяющихся ядерных качеств. Седьмая сессия посвящена категоризации качеств по пяти сферам: внешность и физические данные, коммуникация, интеллект, профессионально-волевые качества, морально-этические свойства. На восьмой сессии запускается тридцатидневный марафон ежедневной микрораспаковки двух-трёх результатов дня с занесением качеств в копилку ценностей.

Блок 3. Интеграция и проактивное действие (сессии 9–12). Проводится ревизия накопленных качеств, выделяются зоны устойчивого ресурса и зоны роста. На десятой сессии вводится практика «Зеркало»: клиент ежедневно произносит перед зеркалом фразы «Я есть <качество>», «Я проявляю <качество>», удерживая зрительный контакт с собственным отражением. Одиннадцатая сессия посвящена проработке сопротивления и составлению индивидуального плана поддержки. Двенадцатая сессия включает финальное тестирование и обобщающую рефлексию.

Механизмы терапевтического действия

Эффективность методики обеспечивается сочетанием нескольких механизмов.

Осознанность формирует способность не сливаться с атакующей мыслью, создавая паузу между стимулом и реакцией (Siegel, 2007). Диффузия меняет функциональное отношение к самокритичным когнициям, лишая их статуса объективной истины (Hayes et al., 2006). Различение самооценки и самоценности формирует гибкую Я-концепцию, не зависящую от сиюминутных результатов.

Процедура распаковки запускает механизм реконсолидации памяти: извлечение воспоминания о достижении делает его пластичным, позволяя перезаписать атрибуцию — с внешней («повезло») на внутреннюю («благодаря моим качествам») (Nader & Hardt, 2009). Категоризация по пяти сферам формирует многомерный образ себя, устойчивый к фрустрации в отдельной области.

Тридцатидневный марафон действует как тренинг селективного внимания: мозг обучается автоматически выявлять подтверждения собственной компетентности, формируя новую петлю самоподкрепления. Практика «Зеркало» задействует мультимодальный механизм — одновременное визуальное, аудиальное и кинестетическое переживание собственного качества, что обеспечивает экспозицию к стыду и встраивание качества в телесную память.

Результаты апробации

Апробация протокола проведена на выборке из 22 клиентов (23–41 год, 68 % женщин). Оценивались показатели по шкалам тревоги и депрессии Бека, самооценки Розенберга, методике Дембо – Рубинштейн. Замеры производились трижды: на входе, после восьмой сессии и на финальной сессии.

Уровень тревоги снизился в среднем с 21,4 до 9,6 балла (снижение на 55 %). Показатели депрессии уменьшились с 19,8 до 8,3 баллов (снижение на 58 %). Самоуважение по Дембо – Рубинштейн выросло на 40–60 % у 86 % участников, у трети выборки рост превысил 100 %. Значения по шкале Розенберга сместились из зоны низкой самооценки в зону средней и высокой у 82 % клиентов.

Полученные данные свидетельствуют о выраженной положительной динамике как по аффективным показателям, так и по параметрам самоотношения. Вместе с тем необходимо отметить методологические ограничения: отсутствие контрольной группы, малый объём выборки, опору на самоотчётные методики.

Обсуждение

Сравнение с опросником VIA-IS (Seligman et al., 2005) показывает, что методика обладает преимуществом в плане субъективной достоверности результата: клиент оперирует не предложенными извне ярлыками, а извлечёнными из собственной биографии качествами, каждое из которых привязано к конкретной ситуации. Сравнение с практикой благодарности (Emmons & McCullough, 2003) обнаруживает, что фокус на собственных действиях, а не на внешних благах, способствует восстановлению внутреннего локуса контроля.

Методика имеет ряд ограничений. Высокая трудоёмкость и длительность протокола снижают применимость для клиентов с низкой мотивацией. Процедуры распаковки и категоризации требуют достаточного уровня рефлексии и абстрактного мышления, что ограничивает использование при когнитивных нарушениях. Практика «Зеркало» способна вызывать интенсивное сопротивление у клиентов с высоким уровнем стыда, что требует от терапевта гибкости в модификации формы упражнения.

Перспективы дальнейших исследований включают проведение рандомизированного контролируемого исследования с активной группой сравнения и контрольной группой ожидания, введение поведенческих и физиологических индикаторов (например, вариабельность сердечного ритма), а также катамнестическое наблюдение на интервалах 3, 6 и 12 месяцев. Отдельный интерес представляет изучение модераторов эффективности и разработка валидизированного онлайн-варианта протокола.

Заключение

Представленная методика реализует стратегию эмпирически обоснованной реконструкции самоотношения через систематический анализ поведенческого опыта. Предварительные данные свидетельствуют о её эффективности в снижении тревожно-депрессивной симптоматики и повышении показателей самоуважения. Требуется дальнейшая верификация в рамках контролируемых исследований.

Список литературы

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.

2. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М.: Класс, 2015.

3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шёл — ты уже там. М.: Ганга, 2019.

4. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Медицина, 1970.

5. Харрис Р. Ловушка счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

6. Хейс С., Стросаль К., Уилсон К. Терапия принятия и ответственности. М.: Научный мир, 2020.

7. Davidson R. J., Begley S. The Emotional Life of Your Brain. New York: Hudson Street Press, 2012.

8. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, № 2. P. 377–389.

9. Fennell M. J. V. Low self-esteem: A cognitive perspective // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 1997. Vol. 25, № 1. P. 1–25.

10. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes // Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, № 1. P. 1–25.

11. Nader K., Hardt O. A single standard for memory: the case for reconsolidation // Nature Reviews Neuroscience. 2009. Vol. 10, № 3. P. 224–234.

12. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions // American Psychologist. 2005. Vol. 60, № 5. P. 410–421.

13. Siegel D. J. The Mindful Brain. New York: W.W. Norton & Company, 2007.

14. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies // Psychological Bulletin. 2013. Vol. 139, № 1. P. 213–240.