



Научно-практическая
Смарт Лаборатория

Выпуск № 9. Июль 2026

СМАРТ НАЧКА

Про науку
интересно



С Днём
семьи, любви
и верности!

Отпуск и стресс

Системная семейная терапия

Межпоколенческая передача

Финансовая грамотность

Байесовский мозг

Мюррей Стайн

**Эксклюзивное
интервью**



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 выпуска:

Ирина Кузина

Вероника Симонова

Ксения Соляник

Таисия Потевская

Анна Завертяева

Лидия Ващенко

Наталья Бартон

Евгения Асеева

Евгения Лимонова

Александра Иванова

Екатерина Шумская

Татьяна Белова

Анна Долинина



04 – 05

Слово главного редактора

Лето как ресурс: почему мы так ждём солнце и свободу



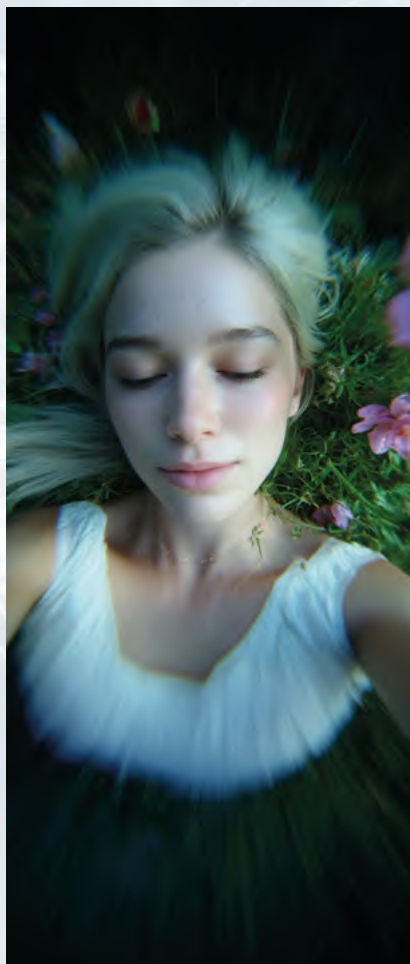
Поздравление
с Днём семьи,
любви и верности!

Ведущая рубрики
Евгения Асеева

10 – 15

Три ресурсные практики
этого лета

Таисия Потевская



16 – 19

Тема номера

Пётр и Феврония: не только любовь, но и принятие тени

Ирина Кузина

22 – 24

Наука

Топ-5 летних исследований
психики

Ведущая рубрики
Вероника Симонова

28 – 31

Супружеская подсистема на
границе: как не потерять друг
друга в семейном отпуске

Юлия Войтова

32 – 37

Отношения

Работа с парами
в логотерапии

Таисия Потевская



38-49

Дети

**«Мама! Мне скучно!»,
или чем закрыть дыру
в душе ребёнка?**

**Ребёнок без присмотра: как
лагерь учит родителей
и подростков жить отдельно**

**Рубрика «Истории из кабинета
детского психолога»**

**Мальчик, который сражался
с динозаврами**

Анна Долинина

Евгения Лимонова

Автор рубрики
Анна Долинина

50-53

История успеха в науке

**«Мать семейной терапии»:
наследие Вирджинии Сатир**

**Обзор книги «Почему семейная
терапия»**

65-70

Психологический разбор кино

**Когда внутри лето: как кино
показывает побег из семьи.
Путь к себе или форма
самообмана?**

75-78

Сексология

**Вдали от дома: как отпуск
влияет на желание
и отношения**

Ведущая рубрики
Лидия Ващенко

Ведущая рубрики
Александра Иванова

Ведущая рубрики
Екатерина Шумская

56-62

**Эксклюзивно для журнала
с юнгианским психоаналитиком
Мюрреем Стайном**



Интервьюер
Евгения Асеева

71-74

Финансы

**Архаичные финансовые
сценарии: как опыт до десяти
лет формирует необучаемые
денежные защиты**

Наталья Бартон

81-88

**Исследования студентов
и докторантов Смарт**

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Лето как ресурс: почему мы так ждём солнце и свободу



Евгения Асеева
Главный редактор

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

Дорогие читатели!

Июльский номер «Смарт Науки» выходит в самое эмоционально насыщенное время года. Время, когда солнце меняет не только температуру воздуха, но и биохимию нашего мозга, а длинный световой день словно бы специально создан для того, чтобы мы наконец-то замедлились, выдохнули и повернулись лицом друг к другу.

Лето для психолога — удивительный феномен. Мы искренне ждём его, связываем с ним надежды на восстановление и лёгкость, но часто сталкиваемся с обратным эффектом: тревога в отпуске почему-то не уходит (или уходит не сразу), семейные конфликты под пальмами порой обостряются, а долгожданная свобода оборачивается растерянностью... Именно поэтому основными лейтмотивами этого выпуска стали не только отдых, но и отношения со всеми их оттенками, не только лёгкость, но и глубина. Семья и лето — два пространства, где мы можем либо найти ресурс, либо с новой силой ощутить свои дефициты.

Каждый год мы ждём отпуска почти с магическим трепетом, надеясь, что пара недель у моря «всё исправит». Но, как показывают исследования и клиническая практика, стресс — это не только наша реакция на внешние обстоятельства, но и устоявшийся способ взаимодействия с миром и с самим собой. Можно уехать за тысячи километров, но взять с собой привычку к тотальному контролю, внутреннюю гонку и хроническое напряжение. Именно поэтому отпуск часто становится не исцелением, а лишь временной компенсацией.

Лето обнажает и разнообразную семейную динамику. Когда исчезает рабочий график и социальные роли, мы остаёмся друг с другом в пространстве, где некуда спрятаться. В статье о супружеской подсистеме мы обращаем внимание: уехать в отпуск с семьёй — не гарантия идиллии, а вызов горизонтальной связи пары. В суете будней легко не замечать, как мы уходим в вертикальные коалиции с детьми или собственными родителями, оставляя партнёра в изоляции. Отпуск, как увеличительное стекло, подсвечивает эти разрывы, но он же даёт и уникальный шанс на пересборку отношений. В нашем июльском номере вы найдёте не только глубокий анализ, но и живые, работающие телесные практики, которые помогут восстановить ощущение «мы», даже когда вокруг шумят дети или родственники.

Особое место в этом выпуске занимает тема, которая рифмуется с главным семейным праздником месяца — Днём семьи, любви и верности. Говоря о семье, мы часто думаем о безусловном принятии и светлых чувствах. Но истинная любовь — это не только радость, но и способность вместить тени друг друга. Эта мысль удивительно перекликается с нашим большим интервью с легендарным юнгианским аналитиком Мюрреем Стайном. Взрослая любовь — не бегство от сложности, а контейнирование этой

сложности вдвоём. И лето с его щедрой энергией — идеальное время, чтобы учиться этому заново.

Кроме того, мы заглянули на территорию, где семья буквально «пересобирается»: в психологию детского лагеря и подростковую сепарацию. Ведь лето для многих детей — это ещё и генеральная репетиция взросления, и важно, чтобы эту репетицию выдержали обе стороны.

Мы также поговорили о том, как работает наш удивительный мозг-предсказатель в статье о байесовской теории эмоций, о том, как архаичные денежные сценарии, усвоенные до десяти лет, управляют нашим финансовым поведением и почему системная семейная терапия видит симптом не как патологию, а как способ адаптации всей семейной системы.

Я хочу отдельно поздравить всех вас с Днём семьи, любви и верности! Эти три слова и есть тот самый ресурс, который мы все ищем. Любовь даёт нам опору, верность — чувство безопасности и способность выдерживать кризисы, а семья — ту самую «горизонтальную связь», в которой мы можем быть живыми, уязвимыми и настоящими.

Пусть это лето станет для вас временем, когда вы разрешите себе не только отдыхать телом, но и восстанавливать те самые тонкие душевные связи, которые делают нас людьми. Оставайтесь с нами, впереди много интересного.

**И берегите себя
и свою семью!**

КАК СТАТЬ АВТОРОМ ЖУРНАЛА «СМАРТ НАУКА»

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

01

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

02

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

03

Свяжитесь с главным редакто-
ром Евгенией Асеевой через
почту:

smartedutech.usa@gmail.com

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ

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



Смарт — точка опоры в мире психологии

Крепкая семья способна вместе выдерживать кризисы и бережно восстанавливать связи. Сегодня перед вами открыт путь, который позволит сделать это искусство своей профессией.

С нами

- Освоите инструменты терапии для работы с конфликтами и кризисами.
- Научитесь контейнировать эмоции и выдерживать напряжение сессии.
- Начнёте консультировать ещё во время учёбы и попадёте в круг коллег, с которыми интересно расти.



Выбирайте глубину и искренность

В Международном институте психологии Smart мы обучаем видеть всю систему целиком. Вы получаете твёрдые навыки для работы с уязвимостями клиентов.

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!



Сегодня мы отмечаем День семьи, любви и верности — праздник, который звучит особенно тепло в разгар лета, когда сама природа напоминает нам о силе света, роста и живой связи друг с другом.

В суете рабочих будней мы часто откладываем нежность на потом, пропускаем момент, когда можно просто быть рядом — без требований, оценок и ожиданий. Лето же дарит нам редкую возможность замедлиться и увидеть тех, кто рядом, по-настоящему: не через призму бытовых ролей, а глазами, полными тепла и благодарности.

Семья — это пространство, где мы можем быть настоящими. Любовь — не только чувство, но и ежедневный выбор. Верность — не просто отсутствие измен, а способность оставаться в контакте, проходить через кризисы и не разрывать нить диалога.

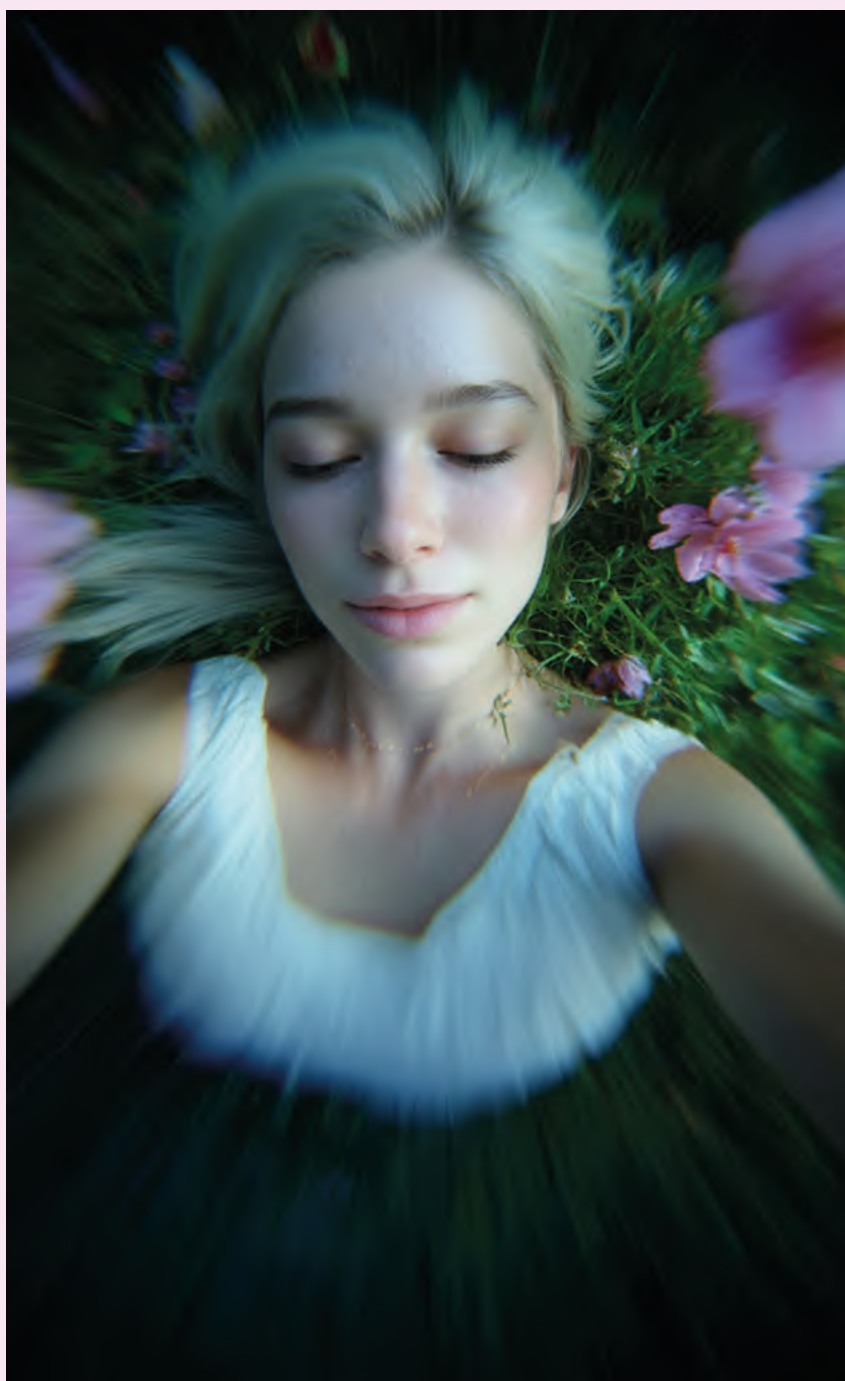
Пусть в вашей семье будет место смеху, долгим летним разговорам, прикосновениям без слов и той особенной тишине, в которой не нужно ничего объяснять. Пусть дети чувствуют безопасность и опору, а взрослые получают право на отдых и личное время. И пусть ваши отношения станут тем ресурсом, из которого рождается настоящая любовь. С праздником!

**С любовью и уважением,
ваша бессменная редакция
журнала «Смарт Наука»**

ТРИ РЕСУРСНЫЕ ПРАКТИКИ ЭТОГО ЛЕТА

Таисия Потевская

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



ТЕЛЕСНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Бывают моменты, когда нам нужно заземлиться, замедлиться, настроиться. Для этих целей предлагаю попробовать телесную медитацию.

01

Перед началом медитации необходимо сесть ровно, не облокачиваясь на спинку, расправить плечи, выпрямить шею, приоткрыв рот, слегка опустить нижнюю челюсть, закрыть глаза.

02

Поставить ноги под углом 90° с опорой на стопы (без обуви). Напряжение должно чувствоваться только в области тазового пространства (точка «хара» — чуть ниже пупка) и в стопах, но не на уровне шеи и лопаток.

03

Начинаем дышать, сопровождая вниманием своё дыхание. Вдох: от стоп вверх через голени, колени, бёдра, тазовое пространство, позвоночник, шею, затылок — и через макушку дыхание выходит вверх за пределы тела. Вдох способствует ощущению тонуса, силы, энергии.

04

Выдох: сверху вниз. От макушки к затылку, шее, позвоночнику, тазовому пространству, бёдрам, коленям, голеням — через стопы уходит в землю. Это энергия покоя, тело расслабляется, становится мягким и гибким.

Выполняйте столько, сколько нужно, до появления ощущения «мне достаточно». Затем плавно откройте глаза и слегка улыбнитесь.



Важно: дыхание не нужно ускорять или замедлять, дышите спокойно и естественно.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

Тело всегда дышит, а дыхание постоянно находится в движении. Ваше дыхание — это не только лучшее место для старта, но и постоянная величина, к которой можно вернуться в любое время, когда нужно немного сосредоточиться.

В этой практике вам необходимо мягко сконцентрироваться на дыхании в своём теле. Здесь нечего выяснять, нет никаких проблем, которые нужно было бы решать, и нет ничего обязательного, что нужно было бы делать. Постоянно возвращайтесь к своим прямым впечатлениям от дыхания тела. Этим вы тренируете ум, чтобы он ни на что другое не отвлекался.



01

Примите удобную позу. Чаще всего рекомендуется выполнять упражнение в положении сидя, поскольку эта поза лучше помогает поддерживать тело бодрым и наполненным энергией. Сидеть можно на коврик для йоги, на подушке для медитации или просто на стуле. Также вы можете лежать на спине или стоять. В общем, найдите такое положение, в котором будете чувствовать себя комфортно и достаточно устойчиво, чтобы провести несколько минут в тишине и неподвижности.

02

Разрешите своим глазам мягко закрыться. Если вам удобнее с открытыми глазами, попробуйте спокойно смотреть на пол или потолок (в зависимости от положения вашего тела). Позвольте глазам расслабиться и остановиться на одной точке. Идея в том, чтобы в вашей практике свести к минимуму любые отвлекающие факторы.

03

Направьте осознание на живот, расслабьте его мышцы. Обратите внимание, можете ли вы почувствовать, как при вдохе и выдохе он естественным образом поднимается и опускается. Представьте, что ваше тело дышит само. С каждым вдохом обращайтесь внимание на движение, происходящее от пупка и области вокруг него до косых мышц живота. Наблюдая за этим, сделайте несколько глубоких вдохов.

04

Переместите область осознания на грудь. Вдыхая, настройтесь на процесс расширения лёгких и подъём груди. На выдохе постарайтесь почувствовать сокращение лёгких и обратное движение. Обратите внимание, получится ли у вас не отклоняться от ощущения дыхания от начала вдоха до конца выдоха.

05

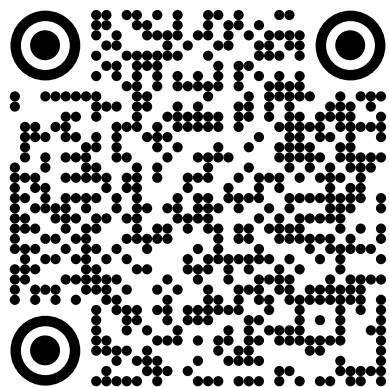
Теперь переместите внимание на ноздри. Ощущение дыхания здесь может быть более тонким. Попробуйте сделать глубокий вдох, чтобы увидеть, как это будет происходить. Например, при вдохе вы можете отметить лёгкое щекотание на кончике носа, а при выдохе понять, что выдыхаемый воздух стал немного теплее.

06

Оставьте осознание дыхания тела неподвижным в одном из трёх упомянутых выше мест. Если мысли будут переключаться на что-то другое, вновь сфокусируйте осознание непосредственно на прямом восприятии дыхания. Действуя таким образом, продолжайте наблюдать за дыханием в течение минуты или двух.

07

Завершая данное упражнение, не прекращайте практику, а постарайтесь перенести процесс осознания в повседневную жизнь. Как можно дольше оставайтесь на связи с дыханием в своём теле, чтобы помочь разуму удерживаться в текущем моменте.



ТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА «ОПОРА И РАСШИРЕНИЕ»

Иногда после долгого стресса, эмоциональной или умственной перегрузки тело сжимается: плечи собираются, дыхание становится короче, взгляд становится узким, а внутри остаётся всё меньше места.

Эта практика помогает мягко вернуть телу опору, расширить внимание и отпустить лишнее напряжение.

01

Начните с опоры. Сядьте или встаньте удобно. Если вы сидите, поставьте ноги чуть шире и почувствуйте стопы на полу, найдите опору под сидящими костями. Позвольте позвоночнику мягко вытянуться вверх. Не напрягаясь, чуть разверните плечи, проверьте, чтобы затылок был свободен, и очень мягко поверните голову вправо и влево.

02

Затем позвольте своему взгляду стать шире: посмотрите вправо, влево, оглядитесь по сторонам, замечая, как вместе с этим расширяется ощущение пространства вокруг и внутри вас.

03

Сделайте медленный вдох через нос и длинный, спокойный выдох через рот. Повторите ещё 2-3 раза. На вдохе можно условно представлять, что вы вбираете в себя ресурс, силу, а на выдохе — мягко отпускаете накопившееся напряжение. Не форсируйте процесс, не старайтесь дышать «правильно» — просто позвольте дыханию стать чуть глубже и плавнее.

04

Если вам комфортно, закройте глаза и направьте внимание внутрь тела.

Переключитесь на стопы, постепенно мысленно поднимаясь вверх — через колени к пояснице. Положите ладони на поясницу, представьте, что дарите ей тепло, и позвольте этому месту стать чуть шире и мягче.

Потом переведите внимание на живот: почувствуйте, как он в процессе дыхания мягко поднимается и опускается.

Далее можно приложить ладонь к грудной клетке и почувствовать, как дыхание идёт мягко, ненапряжённо.

Направьте внимание выше: к плечам, шее, челюсти, глазам, лбу, макушке, позволяя каждому участку расслабиться, отпустить излишний контроль.

05

После этого просто почувствуйте всё тело целиком — как одну систему. Отметьте, где ещё осталось напряжение, а где уже появилось больше свободы.

Можно задать себе вопрос: «Как мне сейчас в моём теле?»

Можно ещё чуть выпрямить позвоночник, как будто тянетесь макушкой вверх.

06

Представьте, что сверху вниз через вас проходит мягкий поток света комфортной температуры. Он касается макушки, проходит по плечам, омывает грудь, живот, ноги, стопы и уходит глубоко в землю, унося с собой напряжение и оставляя внутри больше спокойствия, энергии и баланса. Позвольте себе почувствовать, где во внутреннем пространстве стало больше места, а где тело стало мягче и спокойнее.

07

В завершение позвольте телу немного покачаться вперёд-назад и в стороны, чтобы найти положение, в котором вам сейчас наиболее удобно и устойчиво. Когда найдёте его, просто побудьте в этом состоянии несколько дыханий, не торопясь.

Сделайте ещё пару глубоких вдохов и выдохов.

Пошевелите пальцами рук и ног, можно слегка постучать ногами по полу, чтобы «вернуться» в тело. При желании приложите ладони к глазам, создавая ощущение мягкости и спокойствия. И только потом плавно возвращайтесь в обычный поток дня, сохраняя ощущение опоры, пространства и тишины, которые вы себе позволили внутри.

Поблагодарите себя за практику.



Тема номера

СЕМЬЯ

Пётр и Феврония: не только любовь,
но и принятие тени

Ирина Кузина

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



8 июля в России отмечают **День Петра и Февронии** (небесных покровителей брака и семейного благополучия). Также в этот день отмечается День семьи, любви и верности.

История ныне канонических святых изложена в произведении Ермолая-Еразма, и для многих людей она является вдохновляющим примером. Согласно преданию, Пётр, брат князя Павла, правившего Древним Муромом, сражался со змеем-искусителем (которого дьявол подослал к жене Павла) и победил его, но перед смертью змей оросил его своей ядовитой кровью. Тело Петра покрылось язвами, которые никто не мог вылечить.

Крестьянка-целительница Феврония пообещала помочь, если взамен Пётр возьмёт её в жёны. Пётр соглашается, но не держит слово, и его тело вновь покрывается язвами. Вернувшись к Февронии, Пётр женится на ней.

После смерти брата Павла Пётр занимает престол, но бояре настроены против Февронии: они не хотят, чтобы их жёны подчинялись простой крестьянке. Пётр отказывается от княжения и покидает Муром вместе с Февронией. Однако вскоре бояре просят его вернуться, так как в княжестве начинается хаос. Пётр и Феврония возвращаются и правят Муромом до старости, умерев в один день.

Так повесть выглядит в сокращённом виде, однако в полном варианте есть немало моментов, которые интересно проанализировать с точки зрения психологии. Например, желание Петра проверить ум Февронии перед тем, как она его вылечит (в современном мире можно провести аналогию с поиском информации о потенциальном партнёре и желании узнать, говорит ли он правду); или сомнения Петра, когда бояре указали, что она после трапезы «собирает крошки как голодная»; или ответ «привыкшего ни на что не гневаться» Петра боярам, пожелавшим, чтобы он отослал Февронию — «скажите об этом Февронии, послушаем, что она скажет» (в современных реалиях можно провести анало-

гию с мнением близких, которому поддаётся человек, не желая конфликтовать из-за своего партнёра).

Если посмотреть на историю Петра и Февронии чуть шире, мы можем увидеть в ней много вопросов, важных и для современной семьи: умение принимать и прощать друг друга, быть верными несмотря на трудности.

Можно ли сказать, что на этом основаны здоровые долгосрочные отношения? Да, безусловно. Но не менее важно умение видеть и «теневые» стороны партнёра, даже если смотреть на них неприятно.

Пётр и Феврония видели друг друга в уязвимом состоянии и тем не менее остались вместе. Здесь уместно обратиться к семейным мифам, которые формируют представления об отношениях, зачастую совсем нереалистичные.

Что это за мифы? Например: действительно «хороший» партнёр равняется идеальному (который никогда не ошибается и воплощает в себе все фантазии); партнёр должен принимать вас безусловно (по сути, быть родителем); преданность означает готовность идти за своим партнёром куда угодно; «настоящая» любовь предполагает прощение, что бы ни сделал другой партнёр и, наконец, партнёры, которые любят друг друга, не должны ссориться.

Это звучит очень позитивно и безопасно. Ведь представить себе такую картинку: человека, рядом с которым ты можешь быть любимым и делать что угодно — освобождает. При этом планка настолько высока, что транслируется и противоположная идея: якобы люди в современном обществе на такие отношения не способны, потому что слишком зациклены на себе.

И то и другое звучит радикально — и, как следствие, может вводить в заблуждение. В действительности, если мы посмотрим на историю Петра и Февронии через призму семейной мифологии, то увидим там много человечности, отличной от глянцевої картинки.

Так, сразу бросается в глаза неидеальность Петра, когда он встречает Февронию: в этот момент он обезображен болезнью и уязвим. В современности часто звучит идея «прежде, чем создавать семью, нужно полностью проработать все проблемы». И хотя она выглядит логично (ведь это забота о будущей семье, желание, чтобы всё было хорошо), она же становится формой избегания. Вместо того чтобы принять отношения, человек может бесконечно отодвигать их до момента, пока не станет «идеальным» партнёром (что, разумеется, иллюзия).

Однако и в уже состоявшихся семьях может процветать миф о том, что один супруг не должен видеть другого в слабом, уязвимом положении, например: мужчина не должен плакать и проявлять эмоции, а только справляться с трудностями самостоятельно; женщина не должна демонстрировать негативные эмоции, а, напротив, всегда улыбаться, даже когда болеет. К сожалению, несмотря на растущий уровень психологического просвещения, такие ограничивающие идеи в семьях всё ещё сильны.



Если говорить о равноценности партнёров — по статусу Феврония не подходила Петру (по его мнению вначале и по мнению бояр), но с точки зрения психологии она ни в чём ему не уступала, а в отдельные моменты даже превосходила. Это перекликается с идеей о том, что в семье статус партнёров должен «соответствовать» друг другу, в противном случае возможны недопонимания и трудности. Чаще всего имеет место в виду более высокий статус мужчины, который должен выбирать жену из «своего» круга. Если же этого не происходит, есть риск услышать осуждение и насмешки со стороны близких людей. В действительности эта идея ограничивает и выбор подходящего человека, и собственные потребности. Предупреждение «ты не подходишь мне в мужья/жёны» может быть навязанным извне, из-за чего человек игнорирует свои настоящие желания и чувства и в итоге делает «правильный», по мнению его окружения, выбор, но совершенно не правильный по собственному.

Семейные мифы касаются и так называемой преданности, и отношения к супругу. Пётр и Феврония считаются символом супружеской верности: несмотря на испытания, они остаются вместе. Однако их путь довольно тернист: в нём есть различные проверки (по крайней мере, со стороны Петра). На мой взгляд, это перекликается с идеей о том, что создание семьи возможно только с человеком, с которым ты прошёл огонь, воду и медные трубы. И уж если он выдержал, тогда точно нужно жениться. Конечно, верность важна для прочных отношений, и вначале лучше определиться с границами — что допустимо для партнёров, а что неприемлемо.

Также, если речь идёт о принципиальных моментах, предпочтение супруга, а не других людей, и преданность ему абсолютно



логичны (как решение Петра уехать с Февронией из княжества, вместо того чтобы подчиняться воле бояр).

Но если говорить о «безусловной» преданности, которая выдерживает все проверки и в понимании человека выглядит как «иди за мной всегда, даже если не согласен с тем, что я делаю», мне этот миф кажется вредным. Всё же любовь романтическая не равняется родительской, и супруги могут не разделять абсолютно все идеи и желания друг друга. Более того, непохожесть (которая может восприниматься как непримиримое разногласие, ведь «мы должны мыслить одинаково») обогащает отношения, если у супругов есть готовность видеть друг друга настоящими, в том числе с неприглядных сторон.

Согласно канадскому метаисследованию, в котором приняли участие одиннадцать тысяч семейных пар, на удовлетворённость отношениями влияют не столько личностные особенности, сколько навыки построения отношений: разрешения конфликтов, поддержки друг друга, готовности обсуждать проблемы. Одна из авторов исследования, Саманта Джоэл, говорила: «Человек, которого мы выбираем, не так важен, как отношения, которые мы с ним строим».



Конфликты — отдельная тема, которая часто пугает людей и окутана предубеждениями (например, любящие люди никогда не ссорятся). Но в действительности конфликты (именно конфликты, не скандалы) могут быть моментом важных изменений в отношениях: если супруги открыты и готовы разговаривать, они могут лучше понять свои потребности и разрешить недопонимания. Для этого **важно осваивать навыки экологичного (ненасильственного) общения — учиться озвучивать свои желания, давать супругу обратную связь, в том числе негативную, но не через обвинения, а в диалоге.** При этом экологичность общения не должна быть самоцелью: сейчас можно встретить немало «правильных» формулировок, за которыми на самом деле скрываются пассивная агрессия и накопленное напряжение.

Наконец, семейный миф о том, что любовь должна оставаться

неизменной (то есть, всегда одинаковой) — ещё одна идея, приводящая к стигматизации и ограничениям. Во-первых, люди могут переживать разные периоды жизни, что сказывается и на семейных отношениях; во-вторых, существуют нормативные и ненормативные семейные кризисы; в-третьих, с течением времени интенсивность чувств также может меняться, и это нормально. Важно то, что происходит потом: супруги замалчивают проблемы и копят обиды друг на друга или всё же готовы разговаривать и вместе справляться с трудностями?

История Петра и Февронии показывает семейные отношения с разных сторон, и они не являются простыми или идеальными, а напоминают о человечности и потребности быть вместе, даже когда тяжело, в противовес картинке «безупречной» любви.

Реальная семья далека от глянцевых мифов

Партнёры ошибаются, злятся и показывают свои тёмные стороны. Выдерживать эту неидеальность — навык. А что, если умение решать и распутывать чужие конфликты можно... сделать своей новой профессией?

Кризисы — это время для роста. Но чтобы пара смогла пройти через них, нужен устойчивый проводник. Тот, кто не пугается чужой уязвимости и умеет работать со сложными эмоциями.

В Международном институте психологии Smart вы получите базу для качественной профессиональной работы с семьями.



Курс «Семейный психолог»



12 месяцев погружения в системное понимание семейной и парной динамики



Освоение современных подходов: ЭФТ, нарративная практика, терапия острых кризисов



Интенсивная практика: отработка навыков в тройках, разбор кейсов и регулярные супервизии



Выход к клиентам и начало консультирования ещё до завершения учёбы

Мы не учим искать виноватых. Мы дарим навыки, которые помогут восстановить связи и вернуть людям душевную близость.

Станьте специалистом, который выводит отношения из тупика.

[Узнать подробности о программе по ссылке.](#)

Рубрика

НАУКА

Топ-5 летних исследований психики



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

Влияние дневного света на психическое здоровье и сон

Учёные из Австралии провели масштабное исследование, в котором принимали участие 13 000 пациентов, по изучению влияния дневного света на состояние психического здоровья у взрослых. Результаты получились довольно любопытными. Оказывается, не во всех возрастных группах солнечный свет влияет на проявления различных симптомов. У людей в возрасте от 18 до 24 лет ни один из симптомов, представленных в анкете, не был связан с продолжительностью светового дня. В то же время у взрослых более старшего возраста, проводящих в среднем один час при дневном свете в рабочие дни и три часа в свободные дни, было отмечено меньше депрессивных (общих, психологических, соматических) симптомов и бессонницы, а больше гипоманиакальных. Это исследование пролило свет на то, как можно использовать лето в свою пользу.

 [Ссылка на источник](#)

02

Красота в социальных сетях и неудовлетворённость своим телом у подростков

Активность в социальных сетях, сфокусированность на внешности и красоте могут усиливать неудовлетворённость своим телом у подростков. Так сформулировали гипотезу чешские учёные. Было проведено трёхэтапное лонгитюдное исследование, в рамках которого проанализированы данные 2 500 чешских подростков в возрасте 11–16 лет. Изучалось влияние активности в социальных сетях и неудовлетворённость своим телом, а также различия между отношением в группах девочек и мальчиков. Вывод удивил, так как прямой опосредованной связи не было выявлено. Несмотря на повышенную интернализацию идеалов в социальных сетях, предсказывающую большую активность, связанную с внешностью, и большее сравнение внешности на внутрличностном уровне, эти связи не были последовательными на разных этапах. Значимых различий между девочками и мальчиками-подростками также не наблюдалось.

 [Ссылка на источник](#)

03

Внутриутробное воздействие экстремально высоких температур и аутизм у детей

Учёные всего мира склоняются к тому, что аутизм возникает на фоне генетической предрасположенности. Для того чтобы она реализовалась в конкретный диагноз, нужны определённые факторы. Один из важных факторов — влияние высокой температуры воздуха на плод. Это может произойти при дефектах нервной трубки и задержке развития нервной системы.

Несмотря на то, что эта гипотеза активно обсуждается в научной литературе, полноценно влияние температуры воздуха на развитие аутизма ранее не изучалось. Американские учёные провели когортное ретроспективное исследование, в котором рассматривалась связь между максимальной и минимальной температурой за неделю (T_{max} и T_{min} , обозначающими дневную и ночную температуру соответственно) и развитием аутизма у детей. Оказалось, что в отличие от дневных высокие ночные температуры на ранних и поздних сроках беременности повышают риск развития аутизма, и это вызывает опасения в условиях глобального потепления. Для изучения влияния дневной температуры на возникновение болезни необходимы дальнейшие исследования.

 [Ссылка на источник](#)



04

Нарциссическое восхищение, соперничество и удовлетворённость длительными отношениями

Считается, что если в паре есть нарцисс и один из партнёров испытывает на себе нарциссическое соперничество, то удовлетворение этой связью должно резко падать. Однако **немецкие учёные с удивлением обнаружили, что с течением времени удовлетворённость связью снижается вне зависимости от того, есть ли нарциссическое соперничество в паре или оно отсутствует**. В исследовании принимали участие 5 869 романтических пар и 533 пары, состоящие в отношениях в течение первого года. На протяжении 6 лет как респонденты, так и их партнёры заполняли тематический опросник, состоящий из одного пункта. Вопреки прогнозам, **нарциссизм партнёра не влиял на изменения удовлетворённости отношениями ни в одной из выборок**. Несмотря на связь с более низким исходным уровнем, нарциссическое соперничество не смогло повлиять на долгосрочные изменения. Эти результаты ставят под сомнение предположение о линейной зависимости между издержками нарциссизма

и временем, а также подчёркивают необходимость исследования альтернативных временных масштабов или неоднородных результатов в отношениях.

 [Ссылка на источник](#)

05

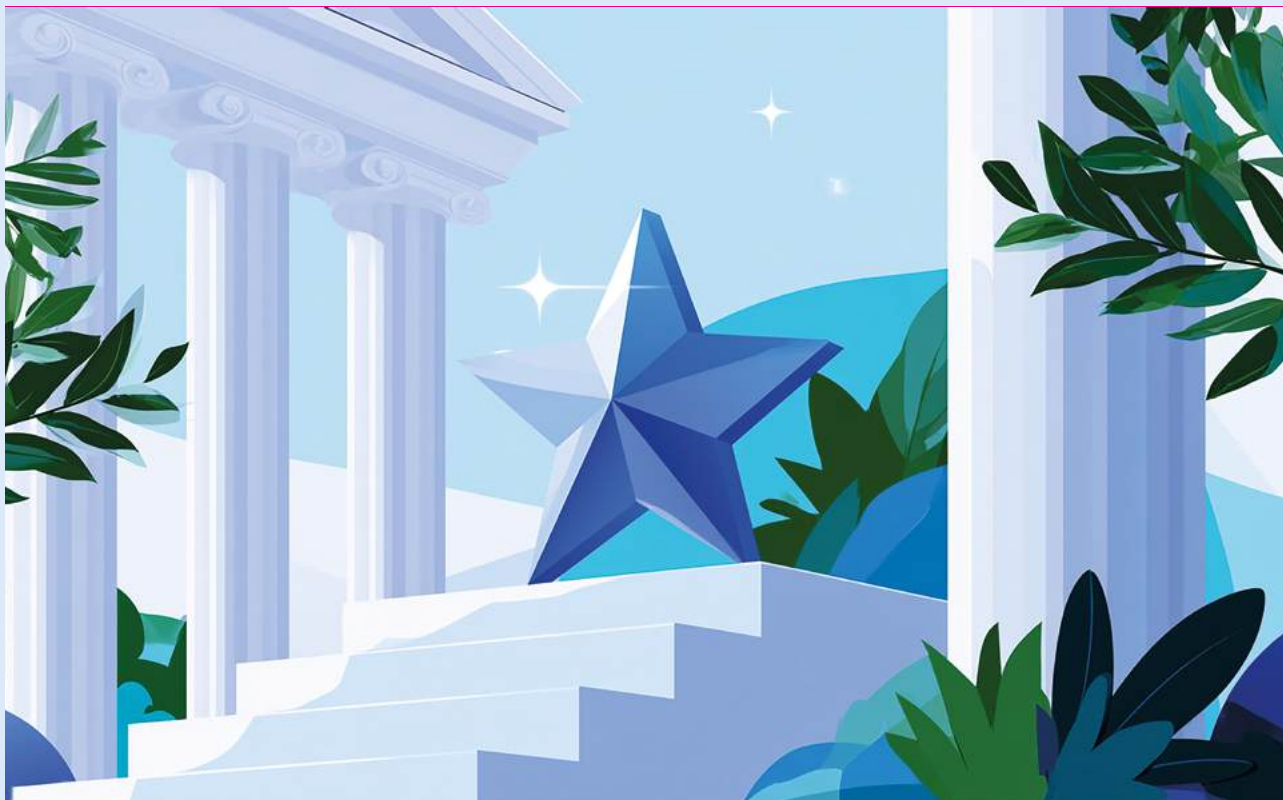
Психоз, выходящий за рамки искусственного интеллекта: функциональная типология психотических явлений, связанных с большими языковыми моделями (LLM)

В последнее время СМИ всё больше и больше уделяют внимание случаям, получившим название «психоз искусственного интеллекта», который, однако, не является ни клиническим диагнозом, ни единым феноменом. Тем не менее этот термин точно отражает два взаимосвязанных аспекта, которые требуют отдельного анализа: поведение продукта и уязвимость человека. Факторы, связанные с продуктом, — это инженерные решения, для которых можно найти решения технические. Предварительные данные, опубликованные в виде препринтов, также свидетельствуют о том, **что функции персонификации и ролевой игры способствуют**

установлению устойчивых парасоциальных отношений, которые стирают границы между человеком и большими языковыми моделями. В статье, предложенной вашему вниманию, описана работа, проделанная клиницистами и инженером-программистом.

Благодаря совместным усилиям была предложена типология моделей: катализатор, усилитель, соавтор или объект. Такой подход даёт отправную точку для сопоставления возникающих проблем с соответствующими ответными мерами заинтересованных сторон. Клиницисты получают словарь для описания этих проявлений, семьи — схему для распознавания тревожных закономерностей, а инженеры — возможность сопоставлять особенности системы с потенциальным вредом. Психоз, вызванный ИИ, сигнализирует лишь о тревоге, но классификация на основе ролей предлагает действенную и прагматичную альтернативу как панике, так и параличу.

 [Ссылка на источник](#)



ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОЛЬШУЮ НАУКУ:

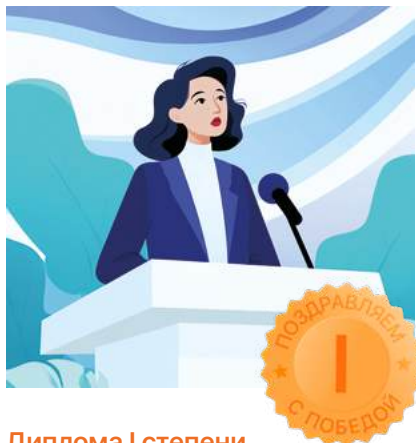
итоги конкурса 2026

4 июня 2026 года в рамках Фестиваля лучших практик студентов и выпускников состоялся финал конкурса научно-исследовательских работ «Маленькие шаги в большую науку». Организатором выступила научно-практическая лаборатория Смарт Международного института психологии Smart.

Целью фестиваля и конкурса стало создание условий для профессионального роста молодых специалистов, демонстрация прикладных навыков и содействие вхождению перспективных исследователей в профессиональное сообщество. В этом году участники представили свои работы в номинации «Доклад», предложив жюри и зрителям глубокий анализ случаев из практики и статистических исследований.

Конкурсная комиссия, возглавляемая кандидатом психологических наук, доцентом, заведующей лабораторией Смарт Екатериной Сергеевной Легостаевой, а также главным редактором журнала «Смарт Наука» Евгенией Юрьевной Асеевой и председателем аттестационного совета Егором Владимировичем Семеновым, оценивала работы в два этапа. На заочном туре изучались тексты докладов, а в очном финале 4 июня авторы представили свои презентации и защиты.

Особый интерес у публики вызвало голосование в номинации «Приз зрительских симпатий», которое было запущено сразу после основной части выступлений.



Диплома I степени удостоены **Диана Ахмедовна Байрамова и Елена Александровна Шушакова** за совместный доклад «Влияние стендап-технологии на эмоциональную регуляцию и переработку психологических проблем: когнитивно-поведенческий подход». Эксперты высоко оценили инновационность метода и глубину проработки практического материала. Исследование открывает новые грани использования юмористических форматов в психотерапевтической практике.



Дипломом II степени награждена **Инна Анатольевна Бахарева** за доклад «Неочевидные формы горевания в современной психотерапевтической практике». Работа вызвала живой отклик у аудитории благодаря деликатному разбору сложных эмоциональных состояний, которые часто остаются за рамками стандартных диагностических критериев.



Бронзовым призёром конкурса и обладателем «Приза зрительских симпатий» стала **Елизавета Борисовна Дегтерева** с докладом «Сценическое самовыражение как метод снижения тревоги, поднятия самооценки и развития личностной и эмоциональной устойчивости у взрослых женщин». Её выступление не только получило высокие оценки жюри за практическую значимость, но и покорило сердца слушателей, что и определило победителя в народном голосовании.



Завершили конкурсную программу доклады, отмеченные сертификатами финалистов:

- **Долгор Нимаевна Гомбоева** — «Роль генетических и средовых факторов в академической успешности школьников: компонент индивидуальной среды (Е) как развиваемая способность человека».
- **Михаил Васильевич Петушков** — «Формирование самоуважения через распаковку личных качеств: методика

когнитивно-поведенческой работы с обесцениванием».

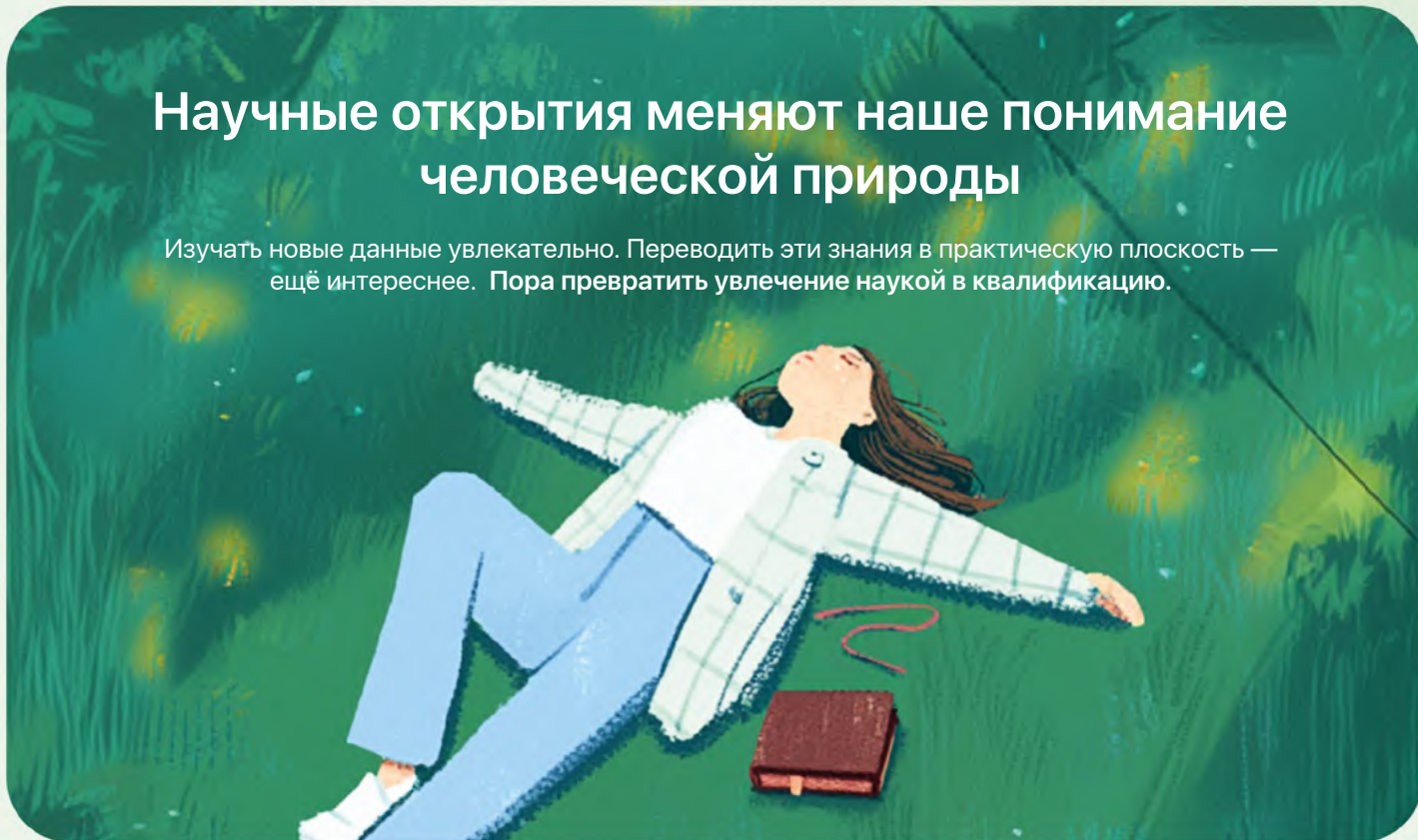
Все победители получили дипломы I, II, III степени соответствующих номинаций. Помимо дипломов, лауреаты конкурса смогут опубликовать свои разработки в виде статей в ближайшем выпуске научно-практического журнала «Смарт Наука».

Поздравляем всех участников с успешным стартом в науке и желаем новых открытий!

Научно-практическая лаборатория Смарт и редакция журнала «Смарт Наука» благодарят всех за участие и ждут новые работы в следующем году.

Научные открытия меняют наше понимание человеческой природы

Изучать новые данные увлекательно. Переводить эти знания в практическую плоскость — ещё интереснее. Пора превратить увлечение наукой в квалификацию.



Фундаментальная академическая база дарит специалисту уверенность. На программах магистратуры Международного института психологии Smart и Тольяттинского государственного университета теория сразу становится рабочим инструментом.

Вы учитесь полностью дистанционно и получаете профессию с понятным карьерным треком.

Магистратура по психологии

Два документа после выпуска

Государственный диплом магистра ТГУ и диплом о переподготовке от Смарт для точного выбора узкой ниши.



Живые клиенты

Со второго года обучения вы получаете доступ к агрегатору Smart Mental и начинаете вести платные консультации.



Понятный старт

Мы проводим закрытую подготовку к вступительным испытаниям для комфортного поступления.



Три направления подготовки

Выбирайте то, что близко вам: психологическое консультирование, детская психология или управление бизнес-командами.

[Узнать подробности о программе по ссылке.](#)



СУПРУЖЕСКАЯ ПОДСИСТЕМА НА ГРАНИ:

как не потерять друг друга в семейном отпуске

Юлия Войтова

Семейный психолог,
арт- и телесный терапевт

С точки зрения структурного подхода Сальвадора Минухина, семья эффективно функционирует при наличии сильных горизонтальных связей супружеской подсистемы и гибких вертикальных связей. Здоровая супружеская подсистема — это дифференцированная горизонталь: два автономных человека, чья близость создаёт «третий организм» — отношения.

Нейробиология подтверждает: когда пара долго находится в синхронном контакте (объятия, взгляды, совместное дыхание), активируются зеркальные нейроны (понимание намерений) и возникает межнейронная синхронизация (совпадение ритмов мозга).

Именно она создаёт ощущение «мы». Отпуск без телесных ритуалов эту синхронизацию нарушает, и ощущение «мы» ослабевает.

Горизонтальная коалиция — это союз равных супругов, который служит контейнером для тревог всех вертикальных подсистем (родители – дети). Её роль уникальна: она даёт безопасную базу (Дж. Боулби) и место убежища при стрессе. Без крепкой горизонтали дети либо тревожно прилипают к одному из родителей, либо становятся псевдовзрослыми, управляя эмоциями мамы или папы.

Отпуск обостряет задачи семейной системы. Партнёр может вернуться к детским паттернам: либо стремится к слиянию с ребёнком (вертикальная коалиция «родитель – ребёнок»), либо впасть в зависимость от своих родителей. При этом супружеская подсистема неизбежно отходит на второй план или вовсе перестаёт восприниматься как значимая.

Возьмём типичный сценарий: мать проводит отпуск 24/7 с дочерью. Они спят в одной кровати,

завтракают вдвоём, обсуждают девичьи секреты. Отца не спрашивают, его ставят перед фактом: «Мы идём на пляж. Ты с нами?» Если он выражает недовольство, слышит: «Ну что ты бубнишь? Мы так редко отдыхаем».

Чем вызвано такое поведение матери? Научно это объясняется несколькими механизмами:

1. Чувство вины как регулятор привязанности: «Я мало давала дочери внимания из-за работы, сейчас исправлю».
2. Тревога за собственную мать или из-за желания ей угодить. Тревога запускает гиперконтроль: дочери важно держать руку на пульсе, и муж воспринимается как помеха этому контролю.
3. Кризис в паре — бессознательный уход от трудностей в вертикаль, где всё понятно, предсказуемо и где «я главная».

Отец в этой схеме — выброшенный. Он чувствует себя функцией («принеси-подай-увези»). Его претензии звучат как назойливое жужжание, на что партнёрша отвечает раздражительно. Ведь её эмоциональные потребности уже закрыты в вертикальной коалиции с дочерью.

Чем дольше длится такой режим, тем сильнее нарастает напряжение между партнёрами и тем больше остаётся невысказанного между ними. Из-за присутствия третьих лиц (дети, родители) супруги не могут провести конфронтацию здесь и сейчас. Обида уходит в тело: в спазм диафрагмы, ком в горле, хроническое напряжение плеч.

К концу отпуска пара либо выплёскивает накопленное в словах, либо застывает в холодном отчуждении.

Чтобы этого избежать, важно заботиться о поддержании

горизонтальной связи. Для этого необходимы два канала:

Вербальная коммуникация (слова, метасообщения, Я-высказывания). Но в отпуске с детьми и родственниками говорить откровенно здесь и сейчас зачастую недоступно.

Телесная коммуникация (прикосновения, синхронизация дыхания, ритмичные движения) работает в обход коры головного мозга, напрямую активирует парасимпатическую нервную систему через блуждающий нерв.

Исследования Стивена Порджеса доказывают: безопасные, предсказуемые прикосновения партнёра снижают уровень кортизола на 27 % за 90 секунд и повышают окситоцин, гормон привязанности. Именно телесные ритуалы становятся главным инструментом для поддержания горизонтальной связи пары в условиях отпуска.

Чтобы ритуалы не выглядели как «странное задание от психолога», важно предложить их нативно, через личную потребность или игру. Пример формулировки через Я-сообщение: «Мне сейчас не хватает ощущения “мы”. Давай просто подержимся за руки ладонь в ладонь полминуты? Мне нужно “заземлиться” об тебя» или «Я сегодня немного “потерялась” в детских заботах. Можешь обнять меня лёжа, чтобы я снова почувствовала, что мы команда?»

Эти практики длятся 1-2 минуты, не требуют уединения и работают на восстановление межнейронной синхронизации.



01

«Замок за спиной»

Цель: создание единого физического контура и подтверждение границ пары.

Встаньте вплотную друг к другу. Один партнёр кладёт ладони на талию другого, второй накрывает их своими руками, переплетая пальцы. Задержитесь так на минуту, мысленно давая телу команду: «Мы одна система».

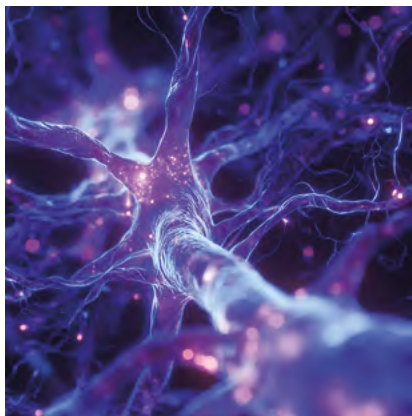


04

«Ножки под столом»

Цель: поддержание связи в формальной обстановке.

Во время обеда с родственниками снимите обувь и мягко поглажьте стопу партнёра своей стопой. Это невербальное сообщение «Я с тобой», которое поддерживает связь, даже если вы заняты общим разговором.



02

«Стоп-сигнал в лифте»

Цель: активация блуждающего нерва для мгновенного снижения уровня тревоги.

Оказавшись наедине, прижмите ладони к центрам грудных клеток друг друга. Синхронизируйте дыхание на 10–15 секунд. Это переводит состояние из симпатического возбуждения в парасимпатический покой.



05

«Секретный код ладоней»

Цель: сонастройка на биологический ритм партнёра.

Когда идёте всей семьёй, возьмите партнёра за руку так, чтобы центры ваших ладоней максимально плотно соприкасались. Почувствуйте пульсацию, это сигнал системе: «Я здесь, я в контакте».



03

«Кокон по утрам»

Цель: восстановление базового доверия через ритмичную синхронизацию.

Побудьте 5 минут в позе «ложечек»: тот, кто обнимает сзади, утыкается носом в затылок партнёра. Важны не слова, а общий ритм дыхания, который настраивает мозг на одну волну с самого начала дня.



06

«Колыбель для головы»

Цель: гормональная перестройка – замещение кортизола окситоцином.

Действие: один партнёр кладёт голову на живот другому, а тот медленно перебирает его волосы или гладит плечи. Трёх минут такого взаимодействия достаточно для глубокого эмоционального расслабления.



07

«Танец одной песни»

Цель: сонастройка через моторную и эмоциональную синхронность.

Обнимитесь (лоб в лоб или щека к щеке) и медленно покачивайтесь в такт мелодии. Не нужны сложные движения, важен только вес тела, плавно перетекающий с ноги на ногу в едином ритме.



10

«Сброс обиды через спину»

Цель: безопасная разрядка напряжения без прямой конфронтации.

Если назревает конфликт при детях, встаньте спиной к спине и плотно обопритесь друг о друга. Сделайте три глубоких, шумных выдоха. Спина даёт поддержку без необходимости смотреть в глаза, позволяя выдохнуть обиду и снять защитную броню.



08

«Встреча в душе»

Цель: сонастройка через усиление проприоцептивной связи благодаря термическому воздействию.

Постойте 2 минуты под тёплой водой обнявшись, лицом друг к другу. Вода выступает проводником, который усиливает ощущение границ и присутствие другого, укрепляя «горизонтальную связь».

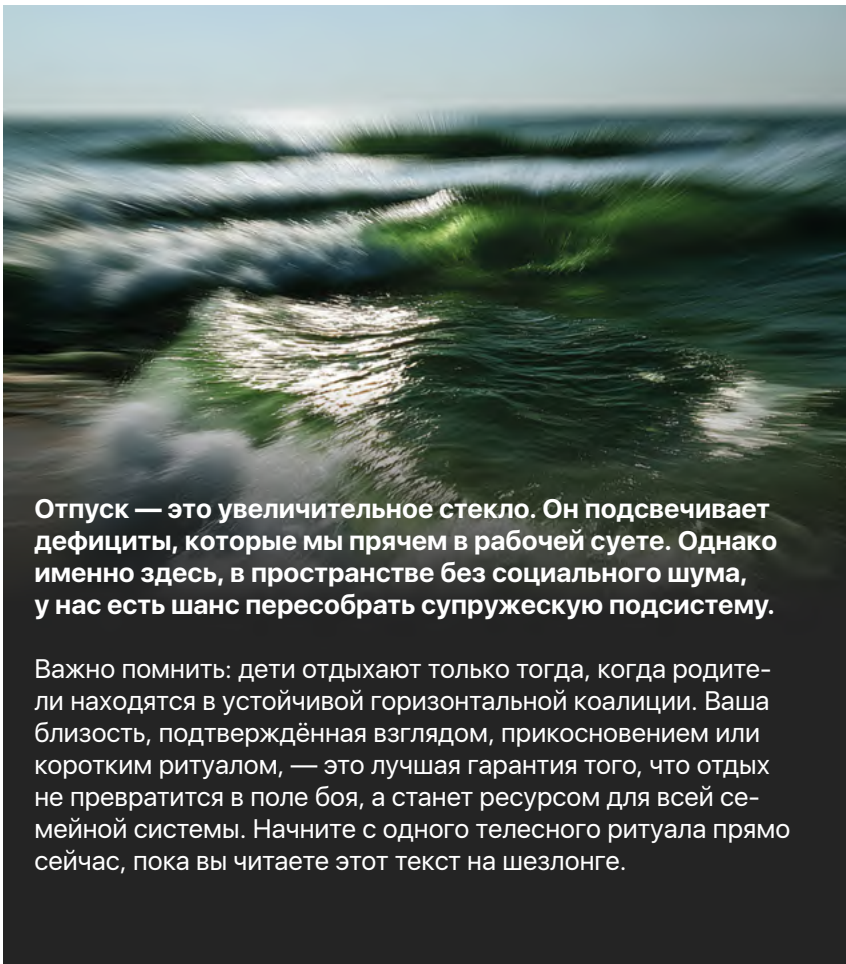


09

«Шаг в шаг»

Цель: биологическая синхронизация ритмов мозга через подстройку моторных циклов.

Во время прогулки намеренно подстройте свой шаг под шаг партнёра. Идите «нога в ногу» в течение 2-3 минут. Это простое действие восстанавливает ощущение движения к общей цели и единства супружеской подсистемы.



Отпуск — это увеличительное стекло. Он подсвечивает дефициты, которые мы прячем в рабочей суете. Однако именно здесь, в пространстве без социального шума, у нас есть шанс пересобрать супружескую подсистему.

Важно помнить: дети отдыхают только тогда, когда родители находятся в устойчивой горизонтальной коалиции. Ваша близость, подтверждённая взглядом, прикосновением или коротким ритуалом, — это лучшая гарантия того, что отдых не превратится в поле боя, а станет ресурсом для всей семейной системы. Начните с одного телесного ритуала прямо сейчас, пока вы читаете этот текст на шезлонге.

Отношения

Работа с парами в логотерапии

Таисия Потевская

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





Осмысленность человеческого существования проистекает из уникальности и неповторимости каждой жизни.

Виктор Франкл

Задача успешного брака с точки зрения логотерапии — осознанно осмыслить, что партнёрство сегодня — это ко-экзистенциальный акт. Это связь между человеком и человеком, которая даёт нам шанс воспринимать партнёра во всей его неповторимости и уникальности.

Работа с парой в логотерапии похожа на работу с отдельным Человеком. Основа пары — персональность каждого. При этом пара — это союз, где один принадлежит другому. А двое — это ещё не пара. Пара людей образует «Мы». Это «Мы» имеет что-то общее: вместе проживают жизнь, состоя в эмоциональных отношениях. Я через Другого достраиваю себя до целого, становлюсь целым, возникает новое качество переживания.

Через бытие в паре у меня возникает дополнительная ценность. Я через тебя получаю что-то, что один не имею. В паре люди связаны между собой двумя видами связи:

- отношения,
- встреча.

Что такое отношения с точки зрения лого? Это некоторая постоянная форма взаимодействия. Отношения — это длительная вещь. В отношениях содержится опыт, который мы приобрели в течение жизни. Отношения — это контейнер, в нём всё собрано и всё хранится, ничего не теряется. Может добавиться новый опыт, который поменяет всю совокупность предыдущего опыта.

Что такое встреча? Я встречаю Ты, а Ты встречаешь Я. Встреча — это персональное ЧТО «между» нами. Я и Ты встречаются, они совпадают, резонируют. Встречу можно хотеть, стремиться к ней, принимать решение по поводу неё. Встреча пунктуальна — она происходит в этот момент.

Длящиеся отношения нуждаются в том, чтобы происходили встречи. Если встречи происходят, то отношения меняются. Через встречи мы можем работать с отношениями. Если встречи не происходят, отношения становятся автоматическими. Психофизика затягивает в автоматизмы, а «Мы» становится функциональным. В каждой паре есть и то, и другое: и отношения, и встречи. Но отношения живут благодаря встречам.



Основные принципы в логотерапии пар

- Каждый человек — личность.
- Личность стоит на двух ногах — находится внутри себя и направлена на другого или других.
- Мы открыты миру (по М. Шелеру), а значит, и партнёру в отношениях. Ибо человек не может опираться только на себя самого. В качестве взрослого человека Я не могу стать Я без Другого (по В. Франклу, который определил это как самотрансценденцию).
- Другой не может сделать для нас всего.
- Мне нужно: овладеть своей жизнью, найти самого себя, разговаривать с собой, суметь соотнестись с самим собой, научиться быть одному без других.
- Я причастен к своему собственному внутреннему миру и одновременно к миру другого, внешнему миру.
- Я сам по себе пара — в своём отношении вовне и вовнутрь. Во мне соединяются два полюса: интимность и открытость.

А это значит, что человек может быть с другим человеком, но не может быть **ТОЛЬКО с другим**. Он должен уметь себя ограничивать и быть с самим собой. Это то самое типичное напряжение, в котором находится пара: между эгоизмом и отдачей, растворением, потерей себя в другом, в отношениях. Именно из способности быть с самим собой может возникнуть совместное бытие.

Что же удерживает пару вместе?

1. Некоторая практическая сторона, которая позволяет человеку жить в мире.
2. Тепло, которое человек переживает с другим, нежность, сексуальность.
3. Дома ждёт Другой.
4. Есть общий проект, общая задача в мире.

Основные потребности в паре: защита, опора, близость, внимание, уважение... Пара помогает друг другу удовлетворять те дефициты, которые имеются у каждого. Но это получится только тогда, когда мы сможем об этом говорить и обсуждать это в диалоге.

При этом человек имеет потребность, желание быть в этих отношениях.

- Я хочу быть там, где ты. Ты даёшь мне защиту, опору, готов мне помочь. Я могу тебе доверять, потому что ты верен и надёжен. У нас есть общие ценности.
- Этот человек меня затрагивает, мне с ним тепло, с ним желаемая близость, хочется проводить время, хочется с этим человеком жить.
- С этим человеком я имею право быть таким, каков я есть. Я становлюсь в этих отноше-

ниях не только тем, кто я есть, а тем, кем могу быть. Через тебя я ещё больше становлюсь самим собой и чувствую себя узанным и увиденным тобой. Я испытываю уважение.

- Ты принимаешь меня, справедлив ко мне. Я вижу, что ты меня принимаешь и я для тебя являюсь безусловной ценностью. Хотя ты можешь быть не согласен со всеми моими мыслями и поступками.
- И главное — это общий смысл. Мы вместе хотим построить мир, разделить общие ценности, что-то сделать для будущего. Мы вместе хотим работать: над самими собой или над чем-то в мире вне наших отношений.

Риски супружеских отношений

1. Один из пары занимает оборонительную позицию. Это опустошает отношения.

2. Один из партнёров постоянно критикует другого. Происходит его обесценивание. У другого возникает чувство: он меня не видит, я не могу с ним быть.

3. Неуважение или обоюдное обесценивание. Разрушается чувство собственной ценности: меня не видят, я не могу стать самим собой.

4. Закрытость в отношениях. Нет общего проживания событий, переживания смысла.

Семейная терапия, которая следует принципу причинности, выявляет, кто и почему является жертвой, но затем — тишина, потому что без ответственного субъекта нет ответных действий для перемен.

Классическая системная семейная терапия не совсем свободна от метода причинности. Согласно ей **при семейных проблемах разрушается «семья» как целое, а отдельный член семьи — только носитель симптома, который «приспособился» к разрушенной системе отношений своим ошибочным поведением.** Больной, злой, грустный рассматривается не как личность, а как функция сломанной системы.

В логотерапии мы не разделяем эту позицию и противопоставляем системной семейной терапии семейную терапию, ориентированную на смысл (термин Э. Лукас). Мы полагаем, что всегда именно отдельный человек определяет благосостояние целого, а не целое определяет благосостояние отдельного человека.

Семейная терапия, ориентированная на смысл, имеет все характерные черты смысло-

ориентированной психотерапии В. Франкла, в которой «смысл» — это всегда смысл «для всех участников». Это значит, что в работу с каждым пациентом вовлекается его семейная ситуация, чтобы улучшить атмосферу в семье, если это необходимо.

Самое главное, что в этом процессе происходит смена принципа причинности на принцип цели. Поведение отдельного человека раскрывается не исходя из истории его происхождения, а из его направленности на смысл и цель. Вопрос, например, не ставится так: «Почему он агрессивен?», а так: «Что бы говорило в пользу того, чтобы он приглушил свою агрессию?»

Опыт показывает, что при акаузальных прерываниях «порочного круга» causa — причина ошибочного поведения — сама сходит на нет.

Приведём пример: А. агрессивен, поэтому его никто не любит в семье. Никто в семье не любит его, поэтому он агрессивен. Если бы он постарался и добровольно унял свою агрессию, то постепенно восстановил бы отношения с близкими. Также исчезло бы основание для агрессивности. Прерывание «порочного круга» было бы акаузальным, потому что А. должен был бы отказаться от агрессии в определённый момент, когда он всё ещё отвергался остальными членами семьи. Таким образом, у него оставалась причина для агрессии. Его намерение было бы намечено на цель, потому что оно улучшало и сглаживало ситуацию в целом.

Ловушка такого «порочного круга» состоит в том, что каждый считает, что он должен (и ему разрешено) отвечать подобным на подобное, и каждый ждёт, когда вторая сторона сделает первый шаг к примирению.

Один говорит: «Я не был бы агрессивным, если бы другие были ко мне дружелюбны и милы...» Другие говорят: «Мы были бы дру-

желюбнее к нему, если бы он не был таким агрессивным...» Ожидание длится бесконечно.

Стоит обратить внимание, что даже поведенческая терапия находится в определённой степени в позиции ожидания: А. может похвалить других членов семьи, если они поведут себя так, как ему хочется, или, наоборот, другие члены семьи «похвалят» его, когда он... Таким образом, каждая сторона ждёт, пока другая не предоставит желаемое поведение, чтобы заслужить похвалу.

Логотерапия радикально отвергает позицию ожидания. Каждую сторону мотивируют (независимо от того, что делает другая сторона) к выполнению целевого авансового действия (по Э. Лукасу), при котором она «посылает» смысл независимо от того, что она «примет».

Такие целевые авансовые действия встряхивают совесть второй стороны («Он хочет добра, а мы отвергаем его?») и вызывают у неё положительную реакцию, но не сразу, а спустя некоторое время. Эти действия повышают надежду у всех участников (в то время как позиция ожидания затягивает страдания).

Важно, что целевые авансовые действия должны быть безусловными (= без преднамеренного условия) и без требования возврата. Если их использовать для «действия» («я делаю это для тебя, если ты делаешь что-то для меня»), они обесцениваются и не работают, так как каждый заботится только о том, чтобы извлечь больше выгоды для себя, и тогда — прощай доверие любви.

В смыслоориентированной семейной терапии нет жертвы. Каждый — субъект, а осознанная реакция на действие в отношении него — поступок. Чем больше положительных поступков совершают члены семьи,

тем меньше у них оснований для отрицательных.

Логотерапия стремится открыть паре взгляд на общее будущее, обнаружить, что каждый может внести вклад в эти отношения, говорить с другим о том, что действительно важно для каждого. Диалог начинается с того, что один человек готов рассказать, что его волнует, а другой готов его выслушать.

Отношения стабилизируются через любовь. Любовь хочет хорошего для другого. Любящий интересуется: кто ты, чем ты живёшь? Он хочет жить для тебя, выступать на твоей стороне, в твою защиту.



Вопросы, которые помогут прояснить отношения

- Что для меня важно в отношениях?
- Чего я хочу в отношениях?
- Что бы мне хотелось, что я ощущаю, к чему меня тянет, влечёт?
- Что, как я предполагаю, важно для моего партнёра?
- Мы когда-нибудь говорили об этом?
- Если у меня есть страх вступить в отношения, то сколько во мне страха ожиданий?
- Что для меня самое ужасное в этих отношениях?
- Какое у меня представление об отношениях?
- Должны ли быть в семье определённые роли?
- Насколько близкими, открытыми должны быть отношения?
- Сколько свободного пространства мы хотим предоставить друг другу?
- Какая потребность у меня выражена сильнее — в слиянии или в автономии?
- Каковы наши ожидания друг от друга: насколько они реалистичны, насколько каждый сам готов делать то, что ожидает от другого?
- Почему мы как пара вместе? Что мы говорили себе, когда вступали в отношения? Что было важно тогда?
- Если есть мысль о разрыве, то почему не расходимся?
- Где я действительно присутствую для моего партнёра?
- Нравится ли мне мой партнёр? Ценю ли я его? Могу ли я это ему сказать?
- Когда, при каких обстоятельствах у нас как у пары появляется шанс на отношения?
- Что хорошего может вырасти из наших отношений?
- В чём я вижу наше общее?



Дети

«МАМА! МНЕ СКУЧНО!», ИЛИ ЧЕМ ЗАКРЫТЬ ДЫРУ В ДУШЕ РЕБЁНКА?

Анна Долинина

Детский психолог, игротерапевт,
песочный терапевт

Каждая мама слышала эти слова. Порой они заставляют нас закрывать глаза и глубоко вздыхать. Вокруг куча игрушек, есть чем заняться, что ещё нужно? Мы судорожно придумываем новые увлечения, поездки, кружки, организуем бабушек, списываемся с мамочками друзей наших детей и выстраиваем плотное расписание, чтобы не столкнуться со скукой снова. Знакомо?

Но так ли страшна скука? Нужно ли занимать делом каждую свободную минуту? Нет! Поскучать полезно, а ещё очень полезно разгружать себя и не быть постоянным аниматором для ребёнка. Замечу, что настоящая игра ребёнка, которая рождается внутри него, и развлечение в виде мультика или батута — это далеко не одно и то же. А откуда рождаться игре и собственным идеям, если ребёнок всегда занят и не умеет скучать и фантазировать? Как только у него появилась минутка, он скорее бежит к вам, чтобы мама что-то придумала и развлекла его. Вам ужасно не хочется ничего придумывать. Но что тогда делать? Скучать вместе. Позовите вашего малыша к себе, обнимите и крепко прижмите. Пусть эта пустота внутри заполнится вашей нежностью и любовью. Пусть ваша любовь станет трамплином для собственных идей и фантазий ребёнка. Поговорите с ним тоном, полным сочувствия и ласки. Будьте в этом моменте вместе. Обнимайтесь, разговаривайте и контактируйте до тех пор, пока малыш сам от вас «не оттолкнётся». Вы увидите, как пустота внутри него заполнится и он сам придумает для себя игру. А может, ещё и для вас.

Этот быстрый план действий работает, когда малыш уже обнаружил пустоту внутри и маме срочно нужно что-то сделать. Такие ритуалы занимают много времени и отнимают внутренние силы. Но как быть, когда мама пытается получить хотя бы 5 минут свободы и молится, чтобы ребёнок не трогал её в это время? Вы тихо проскальзываете мимо с вкусняшкой в кармане и пытаетесь выжать для себя несколько минут тишины. Но чем больше вы стараетесь ускользнуть, тем сильнее будет натягиваться резиночка между вами и ребёнком. И в один прекрасный момент — «шлёп», а он уже тут как тут: «Мне скучно!» Конфета быстро прячется

за щёку, шестерёнки крутятся в поисках плана по отвлечению, но всё идёт крахом.

А теперь — внимание! Я подарю вам рецепт вкусного кофе с конфетой в тишине: опережаем «мне скучно» и начинаем действовать. Как? Первым делом с утра бежим к ребёнку со словами: «Как же я рада, что ты проснулся! Я так ждала этого момента!» Обнимаемся, болтаем, пока ребёнок не начнёт фыркать и отпихиваться от «назойливой» мамы. Поздравляю, первые 10 минут свободы уже ваши. Ребёнок занят, и мы не ждём, когда он прибежит снова, а через некоторое время прибегаем сами и снова дарим ему свою ласку и любовь. Искренне интересуемся, чем он занят, обнимаемся, рассказываем, как скучали, и даём, даём, даём, пока ребёнок снова не захочет побыть один. Плюсуйте себе ещё 10 минут! **Секрет в том, что вы не ждёте, пока резиночка натянется до предела. Вы сами идёте и ослабляете её.** После чего ребёнок сам себя развлекает и сам играет. На эти маленькие ритуалы любви у вас уйдёт всего 2-3 минуты, а свободного времени станет гораздо больше.

Когда ребёнок наполнен контактом с родителями, когда ему не нужно проверять, как сильно натянута резиночка, у него в голове рождаются собственные идеи. Это крайне полезно! Время с вами или время с игрушками для него будет намного ценнее, чем время с телефоном. Гаджеты не заполняют пустоту. Короткие видео и игры образуют чёрную дыру, которая только растёт.

«Чем больше я провожу с ним времени, тем больше он требует!» — скажете вы. Поначалу так и будет. Потому что ребёнку это может показаться разовой акцией, а раз такие скидки, то нужно набрать как можно больше. Но если акции будут ежедневными, по несколько раз

в день, то и надобность набирать побольше уйдёт. Беспокойство пройдёт, и резиночка между вами будет в полном порядке. И чем меньше ребёнок будет обращаться к вам, чем больше он будет увлечён собственной выдуманной игрой, тем лучше он будет развиваться и тем спокойнее будут мамы нервы.

Что, если играть вместе всё же придётся?

Когда ребёнок совсем маленький, то собирать пирамидку сотню раз подряд — это не очень весело. А вот кричать инопланетянам «Привет!» — очень даже. Предлагаю несколько весёлых и терапевтических игр, которые могут заменить несколько походов к психологу.



«Кричалки»

Выходим на улицу и изо всех сил приветствуем самолёты, передаём сигналы инопланетянам и зовём птиц познакомиться поближе.



«Прыгай попой»

Надуваем как можно больше шариков и прыгаем на них попой, стараясь лопнуть шарики. Летом в них можно налить воду.



«Обзывалки»

Спокойствие, только спокойствие. Никаких обидных прозвищ. Обзываем друг друга различными овощами и фруктами. Быть баклажаном не так обидно, правда?



«Пальчиковые краски»

Наклейте на стену старые обои или ватман. А лучше весь периметр комнаты на метр от пола сделать таким, чтобы можно было творить. Пусть ребёнок макает в краску разные предметы и оставляет отпечатки, рисует пальчиками и ладошками, молочным шоколадом и всем, чем нельзя мазать стены. Это самое весёлое!

Вот лишь несколько небольших, но весёлых детских игр, которые понравятся и взрослым, если вы дадите себе волю немного побыть ребёнком.

К детям не прилагается никаких инструкций. Каждый из них, как уникальный бриллиант со своим набором сверкающих граней. Поэтому я предлагаю родителям опираться на интуицию, использовать любовь и фантазию как источник для общения с ребёнком. Ни в одной книге не написано, как обращаться именно с вашим ребёнком. Вы уже самая лучшая мама для своего ребёнка. А детский психолог, как маяк, поможет пережить шторм и покажет направление. Веселиться и грести вы будете сами.

Предлагаю немного интерактива. Возьмите ручку и бумагу и ответьте на вопросы:

1. Что для вас значит скука?
2. Что вы чувствуете, когда слышите: «Мааам, мне скучно!»?
3. Что вы делаете и что говорите, когда это слышите?
4. Это работает? Как теперь вы себя чувствуете?

Ответив на эти вопросы, вы проанализируете своё состояние, и, возможно, эта статья поможет поменять направление и подарит новые грани вашим отношениям с ребёнком. И помните: вы уже самая лучшая мама для своего ребёнка.



Детские выдумки и капризы всегда имеют скрытые причины

Понимать, что происходит в голове ребёнка, —
редкий и ценный навык.

Как вы уже поняли, за обычным «мне скучно» стоит множество причин. Когда привычные методы воспитания дают сбой, родителям нужны точные ориентиры. Наука о детском развитии объясняет логику этих поступков и предлагает чёткие алгоритмы действий.

Программа Международного института психологии Smart объединяет классическую возрастную психологию и последние исследования в области нейробиологии. Это база для тех, кто планирует вести частный приём или работать в специализированных развивающих центрах.

Вы получаете проверенные методики диагностики и учитесь находить подход к разным типам детского характера.



Программа «Детский психолог»

1300 часов подготовки

Лекционный материал, живые разборы клиентских случаев и супервизии с практикующими экспертами

01

Актуальная специализация

Пошаговые алгоритмы работы с СДВГ, гаджет-зависимостью, школьной травлей и трудностями сепарации

02

Практика с первых месяцев

Отработка навыков взаимодействия в мини-группах и защита реальных кейсов

03

Официальные документы

Диплом установленного образца о профессиональной переподготовке, диплом MBA

04

Обучение полностью дистанционное:
все вебинары и конспекты доступны круглосуточно.

[Узнать о программе по ссылке.](#)



Дети

РЕБЁНОК БЕЗ ПРИСМОТРА: КАК ЛАГЕРЬ УЧИТ РОДИТЕ- ЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЖИТЬ ОТДЕЛЬНО

Евгения Лимонова

Психолог для взрослых
и подростков, коуч ICF, ведущая
тренингов, магистрант

Сборы в лагерь — это особый вид испытания родительского мира.

Внешне всё выглядит мило: мама складывает стопки футболок по цветам, папа проверяет зарядку пауэрбанка, а на столе лежит памятка со списком от тренера. Но внутри этого процесса, посыпанного цветной пылью, зреет экзистенциальный ужас. В чемодан пакуются не просто вещи, туда пакуется в этот момент ещё и контроль, тревога и подсознательный страх: «А что, если он справится без меня? А что, если нет?»

Подростковый лагерь — это не просто досуг на каникулах, за ним стоит большее. Это первая полноценная репетиция расставания. И, как это часто бывает в психологии сепарации, главный экзамен здесь сдаёт не ребёнок, а родитель.

Попробуем разобраться, как пережить эти две-три недели без ежедневного чтения чатов отряда и без ощущения, что вы бросили своё чадо на амбразуру.

Самое неприятное чувство, которое посещает родителей в пустом коридоре квартиры после отъезда автобуса, — это ощущение ненужности. Родитель привык за последние 12–15 лет, что его функция критически важна. Постоянное «напомнить, накормить, уберечь, постелить чистую простыню и проверить, сухие ли волосы». А когда подросток уезжает, эта функция обрывается и возникает вакуум — пустота и тоска. Психика, не терпящая тишины, мгновенно наполняется тревогой, и мы начинаем рисовать в воображении жуткие сценарии: от недружелюбных сверстников до пропавших носков и дикой простуды. На самом деле в этот момент мы проецируем свою потребность быть нужными на реальность ребёнка.

Организаторы лагерей давно заметили эту закономерность и даже изучили её количественно. Масштабное исследование, опубликованное в журнале The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research и основанное на опросе представителей 248 лагерей, выделило ключевые причины родительской тревоги перед лагерем. Среди них и страх разлуки с ребёнком, и недостаток доверия к персоналу, и даже отсутствие у самих родителей опыта лагерной жизни в собственном детстве, склонность к гиперопеке. **Иными словами, тревожатся чаще те, кто сам никог-**

да не ездил в лагерь, и те, кто привык контролировать каждый шаг своего чада. Это важный акцент: часто мы боимся не за ребёнка, а за себя, оставшегося без привычной роли.

Важно честно признаться себе: за вопросом «он там поел?» часто стоит вопрос «кто я теперь, если не повар и не контролёр уроков?». Лагерь безжалостно вырывает почву из-под ног, но именно на этой зыбкой почве вырастает взрослость как родительская, так и личностная ребёнка.

А теперь давайте перевернём страницу и посмотрим на ситуацию глазами того, кто сидит сейчас в поезде или автобусе, уткнувшись в телефон.

Для подростка лагерь — это заповедная территория, где нет маминого голоса из кухни и папиных вопросов про «домашку». В хорошем смысле это место, где родители не нужны. Здесь действуют другие законы статуса. То, что работало в школе или дома, может не сработать здесь.

В первые сутки происходит мощная перезагрузка самоощущения. Дома он был «сыном своего отца» или «троечником по химии». В лагере он — чистый лист и может попробовать быть душой компании, хладнокровным лидером или, наоборот, уйти в тень и анализировать всё со стороны. И самое главное — любая ошибка здесь не фатальна. Если ты неловко пошутил или неудачно упал на дискотеке, переживаешь ситуацию сам, так как рядом нет мамы, которая тут же сгорит со стыда, или папы, который начнёт читать нотацию о координатах движений. Ребёнок сам разбирается с этим микрокризисом и сам же понимает, что выжил.

Существует негласное правило подростковых лагерей: «Не звонит — значит, счастлив». Родителям очень трудно это принять. Если ребёнок не выходит на связь, мы думаем, что

случилась беда. На самом деле случилась жизнь, и он включился в реальность, где его не дёргают. Это не эгоизм, это нормальная возрастная реакция: друг сейчас важнее любой СМС маме. И это не предательство, а результат правильной работы вожатых, среды и его природы.

Тема сепарации в психологии часто звучит болезненно. Нам кажется, что отделение ребёнка — это разрыв, но на самом деле **здоровая сепарация — это превращение «вертикальных» отношений (я большой — ты маленький) в «горизонтальные» (я уважаю тебя — ты уважаешь меня).** Лагерь делает это хирургически быстро.



Представьте, что дома родитель — система жизнеобеспечения, а в лагере эту функцию берёт на себя среда. Там есть повар, который следит за питанием, врач, который даёт таблетки, охранник, который запирает ворота, и вожатый, который гасит конфликты. И ребёнок видит, что мир может позаботиться о нём и без вашего участия. Это горькое, но необходимое лекарство от детского эгоцентризма, помогающее поверить в собственные силы зреющего Взрослого внутри подростка. А для родителя это сессия экзистенциальной терапии — понимание, что мы не боги и не можем, да и не должны контролировать всё. Если ребёнку грустно, он имеет право на эту грусть. Если он поругался с соседом по комнате, он учится договариваться сам, без адвоката в лице мамы. Забирая у ребёнка право на ошибку, мы крадём у него опыт победы над обстоятельствами и возможность пробовать себя во взрослом мире.

Как же пройти этот путь и не поседеть? Это не магия, а технология. Существует чёткий алгоритм действий, который помогает трансформировать животный страх в мудрое ожидание.

Обсудите правила связи ДО отъезда, а не после того, как вы не дозвонились в три ночи. Скажите: «Я пишу тебе раз в день пожелание спокойной ночи. Ответь мне смайликом или плюсиком, когда сможешь. Если нужна помощь, напиши кодовое слово». Этого достаточно. Не требуйте видеоотчётов и Instagram-сторис с доказательствами сытости.

Включаем правило «одного звонка». Если звонок случился и ребёнок плачет или жалуется, не стоит прыгать в машину и спасать его. Дайте эмоции случиться. Ваша задача не кидаться решать проблему, а стать контейнером: «Да, ссора с подружкой — это очень обидно.

Дыши. Как думаешь, она сейчас тоже переживает? Утро вечера мудренее. Я в тебя верю». Вы в этот момент не спасатель, а та самая «тихая гавань», которая может выслушать сообщение о шторме, но не станет его умирять.

Чем же заполнить родительскую пустоту? **Самое интересное начинается у вас дома. Те часы, что вы тратили на готовку, проверку, уборку и ворчание, внезапно освободились. И здесь настоятельно рекомендуется использовать это время для «ремонта идентичности».** Вспомните, что вы не только мама и папа, а мужчина и женщина, которые когда-то любили друг друга. Сходите в ресторан, в кино, займитесь сексом в конце концов, не думая, что кто-то может войти в комнату. Займитесь хобби. Лагерь для подростка — это каникулы, удовольствие. И для вас тоже, если вы позволите себе их прожить, отпустив контроль и волнения.

И вот смена заканчивается. Вы стоите на вокзале, ожидая увидеть знакомого взъерошенного мальчика или девочку. Будьте готовы, что из автобуса выйдет немного другой человек. Он будет выше ростом — это

не только физика, это внутренний стержень. Он может пахнуть дымом костра, у него могут быть колючие, жёсткие шутки и новое словечко-паразит. Он может повиснуть у вас на шее, а может сдержанно улыбнуться и пойти к багажу сам.

Не пытайтесь в первые часы втиснуть его обратно в детство. Не докучайте расспросами, не оценивайте его загар и количество съеденных конфет. Просто скажите: «Я так рад тебя видеть. Дома ждёт твой любимый суп. Расскажешь, что захочешь, когда будет настроение». И будьте готовы слушать. Не анализируя и не оценивая, просто быть рядом.

Подростковый лагерь похож на машину времени. Она на две недели подарила вам тест-драйв момента, когда ребёнок окончательно покинет гнездо. Если вы справились с этой репетицией, если смогли отпустить без истерик и волнений, значит, процесс сепарации пошёл вам обоим на пользу. Значит, вы вырастили человека, которому можно доверить этот мир. И себя, кстати, сможете доверить этому миру по-новому.







Рубрика

«ИСТОРИИ ИЗ КАБИНЕТА ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА»

Мальчик, который сражался с динозаврами

Анна Долинина

Автор рубрики

Детский психолог, игротерапевт,
песочный терапевт

Однажды ко мне в кабинет пришёл совершенно чудесный мальчик. Назовём его Мишей. Ему 7 лет, и, по словам мамы, у него низкая самооценка, он раздражительный, не хочет писать в школе, и его беспокоит ночной энурез. А ещё у Миши плохое зрение, но он отказывается носить очки. Школьного психолога обеспокоили нарисованные им комиксы.

Придя ко мне впервые, Миша сразу же достал комиксы и начал показывать свою работу. Это шедевр! Каждая страница наполнена различными упорядоченными картинками. **Миша показывал мне, что рисовал свои страхи, памятные события и любимых персонажей игр и мультфильмов.** «А это я писаю с обрыва! Просто мы живём возле обрыва», — весело сообщает Миша, но осторожно бросает на меня взгляд и ждёт реакцию. «Круто! Как же не пописать с обрыва, если ты живёшь рядом!» — отвечаю я. «Да!» — говорит Миша. Далее он показывает рисунки любимых динозавров, подчёркивает, что один рисунок получился идеальным, а в другом он выбрал очень красивый цвет.

Это были не просто комиксы. Это отражение жизни маленького Миши. Там он проживал страхи, запечатлял дорогие сердцу моменты и пробовал себя в искусстве. Настоящая терапевтическая тетрадь. Удивительным образом мальчик нашёл свой собственный способ справляться с трудностями

и хранить важное и дорогое его сердцу.

Миша понял, что со мной можно расслабиться и быть самим собой. Когда он увидел песочницу, то быстро запустил туда ручки. Отметил, что это очень приятно. Песочница стала местом разворачивания всех внутренних сражений на следующие несколько сессий.

Миша устраивал войны и бои между динозаврами и монстрами, между динозаврами и другими животными. Люди в этих битвах не выживали. А вот поверженные противники оживали и нападали снова. Миша становился всё более изобретательным в способах защиты от врагов. Песочница бурлила и клокотала! Миша озвучивал всё происходящее и рассказывал истории.

В этот момент происходило волшебство! Все внутренние конфликты и страхи выливались в песок. Он сражался со страхами столько, сколько ему было нужно, чтобы больше не бояться. Постепенно

в песочнице, как и в самом Мише, начали появляться безопасные места. Он старательно огораживал заборчиком место, где жили котик. У них были домики, деревья и вкусная еда. Далее произошло ещё большее волшебство. Встретившись с эмоциями в безопасной игре, Миша занялся поиском внутренних опор и ресурсов. Он зарывал в песок разноцветные камушки, которые охраняли динозавры. А потом отважный исследователь находил их и складывал у себя дома. Животные приходили на помощь, побеждали динозавров, и Миша обретал свой ресурс.

Позже мама поделилась картинкой, которая её обрадовала. Когда старший брат Миши стал с ним конфликтовать, мальчик не вступил в спор. Он сказал: «Я не буду тратить на тебя свой гнев», — и просто ушёл.

Баталии, развернувшиеся на песке, — это чувства, которые хранились внутри Миши. Они были хаосом, который мешал спать, общаться с мамой и братом, раздражал и порождал агрессию. Песочница стала местом, куда Миша выложил все эмоции и разложил их по полочкам. В конце концов апокалипсис в песочнице закончился и Миша стал спокойнее. Энурез прошёл, раздражение перестало быть столь сильным и мешающим. Он знал, что это и что с этим делать. У него появились внутренние опоры.

Со школой всё оказалось предельно просто. Когда Миша писал, то испытывал неприятные ощущения в ноге. Этот вопрос уже решили невролог и массажист. А потом я увидела Мишу в очках! Мама купила ему красивые, стильные очки. В них он похож на настоящего супергероя-учёного. И с самооценкой у Миши всё в порядке. Он прекрасно знает, какой он умный, эрудированный и интересный мальчик.

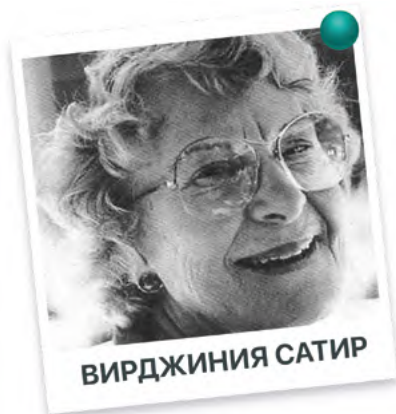


ИСТОРИЯ УСПЕХА В НАУКЕ

**«Мать семейной терапии»:
наследие Вирджинии Сатир**

Лидия Ващенко
Ведущая рубрики

IFS- и EMDR-терапевт



Сегодня я хочу познакомить вас с той, кого называют «матерью семейной психотерапии», — Вирджинией Сатир. Она совершила прорыв в психологии, уйдя от работы с отдельной личностью на семью. Вирджиния разработала и ввела множество техник, которыми вдохновлялись и вдохновляются специалисты всего мира. В 2007 году её посмертно признали самым влиятельным терапевтом современности.

Вирджиния родилась 26 июня 1916 года в штате Висконсин. Она была старшей из пятерых детей. Атмосфера в доме была сложной: родители разного социального происхождения, несхожие по характеру не умели договариваться. Мать Вирджинии — сильная женщина мещанского сословия — уделяла много внимания воспитанию детей, которое было авторитарным. Отец — выходец из крестьянской семьи. Сатир описывала его как простого и малообразованного человека, очень доброго и мягкого, совершенно не похожего на мать.

Конфликты в семье возникали часто, и маленькая Вирджиния болезненно реагировала на ссоры родителей. Однажды девочка была госпитализирована из-за разрыва аппендикса, в то время как родители были на грани развода. Мы, психологи, прекрасно знаем, как внутреннее напряжение, стресс и психологические проблемы влияют на наше физиологическое состояние. Возможно, именно тогда, переживая тяжёлую ситуацию в собственной семье, девочка и решила стать психотерапевтом.

По окончании педагогического колледжа Сатир работала учителем в школе и посещала курсы социального работника в Чикаго, где изучала классический психоанализ. В 1942 году она получила степень магистра психологии.

Главный прорыв в её карьере произошёл в 1955 году. Тогда Сатир работала с 28-летней клиенткой, у которой была шизофрения. Собирая информацию о жизни девушки, Вирджиния поняла: работать нужно не с одним человеком, а со всей его семьёй. Например, на словах мать клиентки говорила одно, но её интонации, жесты, мимика обозначали совсем другое. Эти «двойные послания» запутывали девушку и только усугубляли её расстройство. Работая с матерью и дочерью, Сатир как бы учила семью здоровой и безопасной коммуникации.

Карьера Вирджинии Сатир шла в гору, а вот её личная жизнь не складывалась. Она дважды была замужем, пережила выкидыш, из-за которого не могла иметь своих детей, и удочерила двух девочек.

Вирджиния была невероятно харизматична и активна. Я думаю, она была счастлива даже несмотря на семейные неудачи. Сатир много путешествовала по миру с лекциями и проводила обучающие семинары даже в Советском Союзе!



Методы и подходы Вирджинии Сатир

Пример: составление семейной карты

Это хронология семейной истории, охватывающая минимум три поколения. Метод помогает выявить у клиентов повторяющиеся из поколения в поколение сценарии отношений, убеждения. В семейной карте учитывается всё, что влияло на формирование семьи: политика, потери, травмы, финансовое состояние.

Какая кропотливая работа! Я думаю, это показывает отношение Вирджинии к своей работе и её желание понять историю клиентов.

Ещё один важный и, на мой взгляд, интересный метод — семейная скульптура. В ходе сессии Сатир помещала каждого члена семьи на определённое место, создавая «живую скульптуру». Место и поза человека выражали роль, которую он обычно выполняет в семье. Клиенты могли со стороны увидеть, что происходит во взаимоотношениях. Например: папа (муж) стоит с кулаками и грозной позой где-то в стороне, а мать (жена) обнимает детей, приняв скрюченную позу.

Мне кажется, сейчас этот подход живых скульптур активно используется в Плейбек-театре. Плейбек — это интерактивный театр импровизации с элементами групповой психотерапии. В нём зрители рассказывают реальные истории из жизни, а актёры превращают их в «живую скульптуру» или представление. Недавно я сама начала заниматься Плейбек и просто влюбилась в это занятие! При написании статьи мне было очень приятно узнать, что Вирджиния Сатир приложила руку или как минимум вдохновила на создание этого направ-

ления. Вообще Сатир часто использовала в работе элементы ролевых игр.

Что ещё важно сказать о вкладе Вирджинии Сатир? Она выделила **четыре деструктивных «роли выживания»** — защитные стили коммуникации, к которым люди прибегают, чтобы справиться с тревогой. К сожалению, они не решают проблемы, а лишь ухудшают атмосферу в доме.

01

Плакатор (Угодник)

Цель такого человека — угодить ближнему любой ценой, полностью игнорируя собственные потребности. Он панически боится конфликтов и постоянно извиняется.

Пример: ребёнок, который соглашается на любые, даже самые странные и нелогичные требования родителей. Он страдает, но выбирает быть послушным и «правильным», лишь бы избежать ссоры.

02

Блеймер (Обвинитель)

Эти люди общаются через жёсткую критику и постоянный поиск виноватых.

Пример: мать, которая регулярно нападает на отца с криками: «Ты испортил мне всю жизнь! Это из-за тебя у меня ничего не получилось!» В ответ на такое поведение члены семьи чувствуют лишь страх и желание защищаться.

03

Сверхразумный (Компьютер)

Люди, уходящие в холодную логику. Они напрочь отрица-

ют и игнорируют свои и чужие эмоции. Для них чувства = слабость.

04

Иррелевантный (Отстраняющийся/ Неуместный)

Наигранная беспристрастность. Например, отец, который в ответ на трудности шутит. Договориться в такой семье сложно: всегда кажется, что партнёр относится к ситуации несерьёзно.



Главной целью терапевтической работы Вирджинии Сатир было выведение семьи в пятую позицию — конгруэнтную (или уравновешенную), в которой люди умеют говорить Я-сообщениями, они честны и внимательны друг к другу.

Умерла Вирджиния Сатир 10 сентября 1988 года от рака поджелудочной железы в возрасте 72 лет. Сегодня её книги известны, их продолжают читать и переиздавать. И мы также обсуждаем вклад Вирджинии и её идеи, навсегда изменившие мир психологии.



Обзор книги «Почему семейная терапия»

Чтобы глубже погрузиться в историю и методы Вирджинии Сатир, я решила ознакомиться с её книгой «Психотерапия семьи» (1964 г.).

Мне показалось логичным выбрать именно эту работу, чтобы понять, как именно Вирджиния повлияла на мир консультирования. Сама я не семейный терапевт и скажу честно: книга далась мне тяжело. Читая её, я словно пробиралась сквозь заросли кустарников, цепляясь за ветки и царапая руки. Хотя я нашла много полезного, и книга даже послужила источником вдохновения для индивидуальной терапии и для изменения личной жизни.

Книга начинается с обозначения терминов. Возможно, именно поэтому мне поначалу было трудно понять, что конкретно имеется в виду и как работать с этой информацией.

Например — «выделенный (идентифицированный) пациент». Автор предлагает называть так члена семьи, у которого ярче всего проявляется симптом. В семье его обычно считают «странным» или «виноватым», а термин снимает стигму. Ещё один термин — «семейный гомеостаз». Согласно концепции семья всегда действует как единый организм и делает всё возможное, чтобы сохранить привычное равновесие во взаимоотношениях, даже если это равновесие деструктивно. На это важно опираться в работе: люди действуют как умеют, чтобы защитить всю систему.

Одна из самых полезных глав книги, на мой взгляд, посвящена самому началу терапии. Вирджиния предлагает читателю отправиться за кулисы и посмотреть, как она проводит приём. Начинает с телефонного звонка: показывает, как она договаривается о встрече; объясняет, почему этот разговор так важен и на какие скрытые сигналы терапевту необходимо обратить внимание.

Второй полезный момент в книге — составление семейной карты: чем болели, как жили, откуда приехали... Огромный перечень вопросов, которые помогают специалисту собрать анамнез и увидеть сценарии, передающиеся из поколения в поколение.

Вирджиния подчёркивает: многие терапевтические подходы называют себя «семейной терапией», но отличаются от её метода. Они рассматривают членов семьи по отдельности — например, у каждого супруга свой терапевт, или терапевт один, но встречи проходят индивидуально. Сатир считает это ошибкой: «Только рассматривая всю семью в целом в одном кабинете, можно понять подлинную сложность взаимоотношений и увидеть повторяющиеся паттерны поведения, над которыми нужно работать совместными усилиями».

Ещё один важный момент: в ходе клинических наблюдений Сатир заметила, что при индивидуальной терапии другие члены семьи часто начинают неосознанно саботировать выздоровление человека. Бывали случаи, когда госпитализированный пациент чувствовал себя хуже сразу после посещения родственников — взаимодействие с семьёй мгновенно влияло на его симптом. Или другим членам семьи порой становилось физически или эмоционально хуже, когда у самого пациента в ходе терапии наблюдались улучшения. Будто «болезнь одного из членов семьи жизненно необходима для функционирования и выживания

всей этой системы». Эта мысль показалась мне самой интересной в книге. Я и сама регулярно замечая этот феномен в индивидуальной терапии. Стоит моему клиенту начать меняться и делать успехи, как его близкие включают сопротивление и начинают влиять на процесс или просто обесценивать работу: «Это психолог на тебя плохо влияет! Ты меняешься из-за него, ты становишься хуже!» Наверняка многие читатели замечали нечто подобное и в своей собственной жизни при попытке изменить привычные сценарии.

Конечно же, в книге не обошлось без практических упражнений и техник, которые, как мне кажется, могут быть полезны даже тем терапевтам, кто работает индивидуально. Есть упражнение на узнавание друг друга, рассматривание и пересказ деталей лица и одежды, узнавание запахов друг друга. Очень волнительно и интимно.

В заключительных главах Вирджиния учит переписывать деструктивные семейные правила. Она помогает выявить скрытые родовые запреты и обучает клиентов, как открыто выразить несогласие с партнёром или прокомментировать, что вы не одобряете его поступок, но сделать это экологично и бережно.

Также Сатир делится установками и идеями, которые могут открыто мешать психотерапии. Но здесь я хочу остановиться и призвать вас прочесть труд Вирджинии Сатир. Даже если вы не планируете работать в подходе, в книге можно найти полезные мысли для вдохновения! Главное — не пугайтесь первых глав, они сложные, но в процессе чтения вам станет легче.

Вирджиния Сатир точно описала защитные роли, в которые люди уходят от усталости и тревоги

Обвинитель, Угодник или Холодный разум — эти привычные маски мешают искреннему контакту всё лето.



Когда старые сценарии мешают радоваться теплу, необходимо вовремя остановиться. Сбросить автоматические защиты и вернуться к честному диалогу помогает точечная поддержка профессионала.

Платформа Smart Mental объединяет квалифицированных специалистов для индивидуальной работы и консультаций в парах. Здесь легко найти психолога, который поддержит в сложный период и восстановит душевное равновесие.

Каждый терапевт завершил обучение в Смарт, прошёл внутреннюю аттестацию и многоэтапное собеседование.

Возможности платформы Smart Mental

- **Первая сессия бесплатная**
Вводное 30-минутное знакомство со специалистом для чёткого формулирования запроса.
- **Решение самых сложных задач**
Работа с эмоциональным выгоранием, семейными разногласиями, трудностями в интимной жизни и затянувшейся апатией.
- **Полная конфиденциальность**
Подбор терапевта идёт строго под ваши цели и особенности характера.
- **Устранение причин**
Курс из 4–8 консультаций эффективно перестраивает привычные реакции.



**Сделайте шаг навстречу открытости
и настоящему доверию.**

[Подобрать психолога на платформе Smart Mental за 1 минуту.](#)

Интервью

С ЮНГИАНСКИМ ПСИХОАНАЛИТИКОМ МЮРРЕЕМ СТАЙНОМ

Евгения Асеева

Интервьюер

Аналитический, кризисный,
семейный психолог, PhD

Я знаю это в себе

Мюррей Стайн

В новом летнем выпуске «Смарт Науки» нам выпала огромная честь побеседовать с доктором Мюрреем Стайном, чьё имя не нуждается в представлении в мире глубинной психологии. Доктор Стайн — настоящая легенда, экс-президент Международной ассоциации аналитической психологии, обучающий аналитик в Институте Юнга в Цюрихе и автор более двадцати книг. Большую часть жизни доктор Стайн идёт путём, проложенным Юнгом, не только как учёный, но и как клиницист, учитель и человек, следующий собственной индивидуации. Но обо всём по порядку...

Доктор Стайн, вы начинаете свою книгу «Юнговская карта души» с поворотного 1961-го года — смерти Юнга и времени, когда вы сами поступали в колледж. И вы описываете его как эру освоения космоса, когда человечество тянулось к звёздам. Для России 1961-й тоже знаковый год из-за подвига Юрия Гагарина — первого полёта человека в космос. Мой первый вопрос: что стало для вас тем моментом, когда вы решили начать собственное исследование микрокосма человеческой души?

Я могу назвать довольно точную дату. Это был 1968-й — ещё один знаковый год, по крайней мере, для Америки. Год больших конфликтов и потрясений из-за войны во Вьетнаме и расовых проблем в США. Я был тогда студентом Йельской школы богословия, но жил в Вашингтоне, и одна женщина из Церкви Спасителя, с которой я был связан, — её звали Элизабет О'Коннор — только что опубликовала книгу «Путешествие вовнутрь, путешествие вовне». Для этой книги она использовала некоторые из концепций Юнга. Она не была юнгианским аналитиком, но читала Юнга. И она предложила мне взглянуть на его работы, потому что

мы обсуждали войну, проекцию тени и то, почему люди всё время воюют. На следующий день я пошёл в книжный магазин в Вашингтоне и купил единственную имеющуюся там книгу Юнга — это были «Воспоминания, сновидения, размышления». Эта книга глубоко меня затронула. Впервые я увидел, что в человеческой жизни есть измерение, которое я полностью упустил в своём образовании. А образование у меня было очень хорошее — прекрасные университеты, школа. Я много читал. Я читал Фрейда, но никогда не заглядывал в Юнга. Эта книга действительно открыла мне глаза, и я был очарован юнговскими идеями, идеей сновидений и того смысла, который они могут нести в жизни человека. Именно это меня и зацепило. Я начал записывать сны. Потом в моей школе я нашёл ещё несколько людей, интересующихся Юнгом, и они рассказали мне об Институте Юнга в Цюрихе. Я написал туда, спрашивая, можно ли приехать учиться, и получил очень, очень тёплое и радушное письмо от Джеймса Хиллмана, который ответил: «Да, пожалуйста, приезжайте». Так что на следующий год я отправился в Цюрих, и с тех пор моя жизнь идёт по юнгианскому пути. Это был 1969 год, когда я поехал в Цюрих учиться в Институте Юнга.

В ваших замечательных книгах вы очень честно пишете о собственном страхе, когда вы впервые читали Юнга, — страхе потеряться во всём этом. Был ли момент в вашем личном анализе в Цюрихе, когда идеи Юнга оказались не просто теорией, а чем-то, что по-настоящему спасло вас или, может быть, преобразило? Момент, когда карта стала территорией?

Да, хотя по-настоящему я узнал эту карту гораздо позже, уже после того, как глубоко изучил труды Юнга и приобрёл гораздо больше опыта. Но когда я приехал в Цюрих, то первым делом отправился в Институт и попросил список аналитиков, так как, чтобы учиться в Институте, ты должен был сам быть аналитиком — проходить личный анализ. Я получил список имён, и одно имя меня заинтересовало. Этот человек говорил по-английски, он был из Англии, жил в Швейцарии. Его звали Поуп, Ричард Поуп. Я позвонил ему, и в тот момент, когда он ответил: «Поуп слушает, здравствуйте», — услышал голос своего отца. Я подумал: «Как странно». Это был мгновенный перенос, просто от голоса. Я проходил у него анализ пару лет, и это был глубокий опыт. Мы работали со снами на каждой



сессии, и у меня были очень важные сновидения, которые я не забыл по сей день и до сих пор использую, чтобы ориентироваться в себе. Так что **это был очень глубокий опыт — обучение, а не просто чтение книг, сдача экзаменов и написание статей. Оно включало и перечисленное, но в гораздо большей степени было глубокой психологической формацией — как у священников в семинарии, как знаменитые упражнения иезуитов: ты должен пережить опыт христианства, а не просто держать его в голове. Так же было и в Институте Юнга: ты должен был сам получить опыт бессознательного, а не просто знать то, что сказали и написали другие, даже сам Юнг.** У меня были очень хорошие учителя в Институте. Мария-Луиза фон Франц была тогда в расцвете сил, она читала блестящие лекции. Но опять же, не это было настоящим сердцем и душой обучения. Обучение происходило в анализе — в самом переживании. Это и было основой становления меня как юнгианского аналитика. И так остаётся во всём мире сегодня. Каждый юнгианский аналитик, член IAAP, должен пройти личный анализ, чтобы быть признанным юнгианским психоаналитиком и членом какого-либо аналитического общества.

Доктор Стайн, может быть, вы могли бы поделиться одним из ваших трансформирующих снов, который вы помните?

У меня было несколько снов о Юнге, но из того периода один из самых важных — сон о дереве, которое всё ещё стоит у большого собора Гросс-мюнстер в Цюрихе. Это очень известная церковь, основанная Карлом Великим в 800 году. До сих пор она одна из центральных церквей Швейцарии. Снаружи, на церковном участке, стоит дерево. В моём сне я видел это дерево и смотрел вниз, в его корни, а в корнях видел золото,

множество драгоценностей, погребённых под землёй. Для меня это был очень сильный символ. Я рассказал этот сон своему аналитику, и он посмотрел на меня как-то странно и сказал: «Ты слишком молод для такого сна». Мне тогда было около двадцати семи, может быть, двадцать восемь. Я начал обучение довольно рано по сегодняшним меркам. То дерево из сна осталось со мной. История моей семьи связана с Цюрихом. Со стороны матери мои предки из Швейцарии, из пригорода рядом с Цюрихом. Они покинули страну из-за преследований, так как были анабаптистами. Так что у меня есть родовые связи с этой частью страны. Тогда я этого не знал, я обнаружил это позже.



Какой мощный опыт для такого возраста. Оглядываясь назад, на того молодого человека, который впервые отправился в Цюрих, что бы вы ему сказали теперь? Что вы, может быть, знаете сейчас и хотели бы знать тогда?

Я бы посоветовал ему продолжать свой путь. Сейчас мне восемьдесят два, в этом году будет восемьдесят три. За это время я узнал, насколько трудна жизнь. Это долгое и трудное путешествие, если вы живёте достаточно долго; на этом пути с вами случаются ситуации, о которых вы и понятия не имеете заранее. Трагедии, конфликты, но и прекрасные вещи, возможности. Так что я не стал бы давать много советов, я бы сказал тому молодому человеку: «Ну что ж, ты нашёл свой путь. Оставайся на нём. Похоже, тебе нравится то, что ты открываешь и чему учишься. Продолжай».

Порой это так трудно — оставаться на своём пути. Спасибо. Говоря о Юнге: его часто называют ненаучным, мистическим и даже противоречивым в наш век нейронаук, данных и практики, основанной на доказательствах. Что бы вы сказали его критикам? Почему вы лично считаете его настоящим учёным — как я читала в ваших книгах?

Потому что он был обучен науке. Он был врачом, и его первые публикации основывались на научных исследованиях с использованием словесно-ассоциативного эксперимента. Он действительно собирал данные, анализировал их и публиковал статьи, основанные на этих данных. Он был привержен фактам — в этом нет сомнения, а именно так и поступает учёный. **Когда Юнга обвиняли в мистицизме или говорили, что он философ, он отвечал:**



«Вся моя работа основана на данных — на данных опыта. Не на идеях, которые есть у людей по поводу опыта, а на самом опыте». Опыт и был теми данными, с которыми он работал. Он строил предположения, создавал теории, но у него должны были быть данные, чтобы на них опираться.

Сначала он проводил исследования на других людях с помощью ассоциативного эксперимента, анализировал чужие сны. А затем он занялся тем, что мы называем «me-search» (само-исследование) — не исследованием других, а исследованием себя. Он изучал собственный внутренний мир в период «Красной книги». И это снова было исследование — Юнг называл его экспериментом. Он узнал из некоторых источников об использовании воображения и решил попробовать. Эксперимент захватил его, и он, собственно, писал об этом в «Психологии бессознательного»: есть два типа мышления — рациональное и имажинативное, или фантазийное. И он решил: «Я попробую использовать фантазийное мышление, как я читал, и посмотрю, что из этого выйдет».

Несколько месяцев (это снова был своего рода эксперимент и исследование, сбор данных) он очень тщательно записывал свои переживания в так называемых «Чёрных книгах», своих дневниках. Это были очень мощные пе-

реживания, и они действительно изменили его: его мышление, его чувства — переориентировали после разрыва с Фрейдом. Так что на протяжении всей своей жизни он был предан данным и фактам. Он всегда говорил: «Я хочу фактов, я должен работать с фактами».

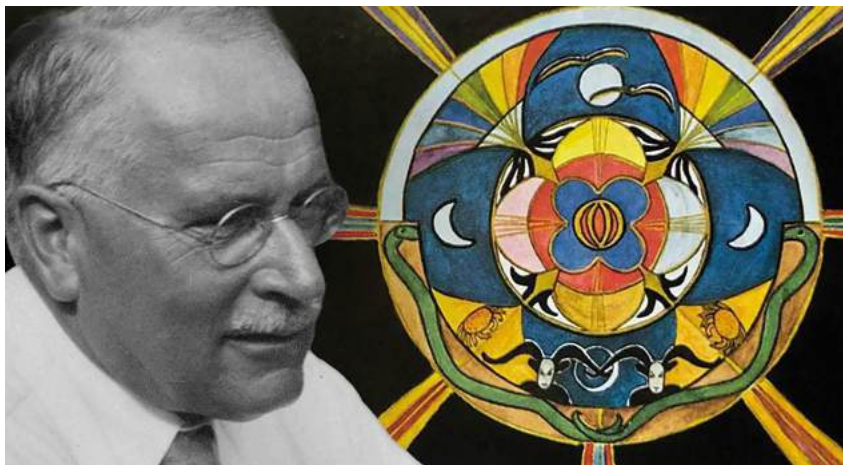
Юнг был очень укоренён. Это был не мистицизм вроде того, как мы читаем, например, о Рамане Махарши из Индии или о средневековых христианских святых, у которых тоже были мощные переживания. **Юнгу нужно было пережить их самому, и он также интересовался их опытом, но для него это были данные. Так он расширил само понятие данных: из лабораторной науки — на широкий спектр опыта и мыслительных форм, называемых архетипическими образами коллективного бессознательного.** Он давал имена, категоризировал. Это мыслительная функция: создавать категории, проводить различия, дифференциации. Он был сильным мыслителем. «Психологические типы» — ещё один его вклад в психологию, основанный на выделении различных способов думать о жизни, о психологии, о науке, различных подходов к познанию. То есть различие типов мышления, чувствования и функционирования — всё это научно в широком смысле слова «наука».

В вашей книге вы вводите метафору карты души и исследуете все важнейшие аспекты теории Юнга. Спасибо вам за это. Какой из данных аспектов оказался самым трудным лично для вас? Может быть, вам было трудно его понять.

Я никогда не находил Юнга сложным для понимания. Некоторые люди находят, но у меня очень хорошая база в философии, истории, языках, религии и психологии. Поэтому понимать труды Юнга для меня никогда не составляло труда. Когда я собирал книгу «Юнговская карта души», то читал лекции в Институте Юнга в Чикаго. Я прочитал серию лекций под названием «Фундаментальные концепции Юнга: углублённое понимание». На занятиях был студент, который записал лекции и сделал из них транскрипт. Затем я переработал транскрипт и опубликовал книгу. Так что она родилась из лекций для студентов Института Юнга, и я опирался на тексты самого Юнга в этой книге и в этих лекциях.



К какому выводу я пришёл об идеях Юнга? Есть несколько действительно фундаментальных идей, главных позиций в его мышлении. И, вероятно, в основе его мышления лежит идея индивидуации — психологического и духовного процесса развития, длящегося всю жизнь. Он динамичен, меняется в течение жизни, переходя от одной



стадии к другой. Между стадиями существуют переходные фазы. Юнг переживал их в своей юности, в середине жизни, в старости и писал о них. И я думаю, это было одним из его фундаментальных, величайших открытий. То, что было до него в психологии, — это, возможно, лишь проблески идеи развития. Фрейд предложил психосексуальное развитие, стадии психосексуального развития в детстве — от оральной до анальной, фаллической, эдипальной стадий — но всё это более или менее заканчивалось к пяти или шести годам. Юнг же распространил понятие развития на всю жизнь. Мы всегда развиваемся, всегда меняемся и становимся всё более осознанными.

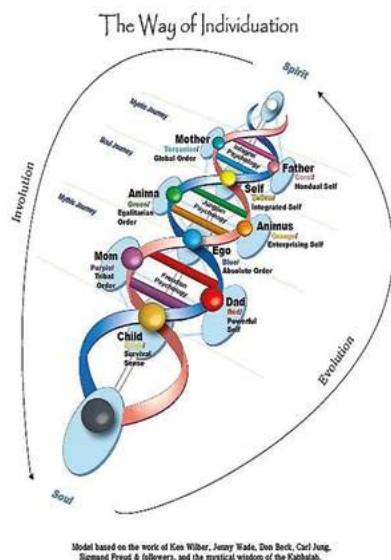
А затем Юнг обнаружил, что это развитие имеет цель. Оно целенаправленно. Это не просто взгляд назад. В психоанализе много оглядываются назад: в детство, на ранние стадии, травмы — как всё начиналось, что вы пережили в детстве и как это влияет на вашу нынешнюю жизнь. Всё это правда, Юнг не отрицал этого. Но он говорил, что история развития на этом не заканчивается.

Бессознательное имеет цель, оно пытается куда-то прийти. Самость пытается стать осознанной. И на протяжении жизни она предлагает возможности для того, чтобы стать осознанной, если человек готов ослабить защиты, посмотреть на то, что есть, принять это, внести

в свою сознательную жизнь и работать с этим. Его методы анализа — работа со снами и активным воображением — служат именно тому, чтобы облегчить процесс индивидуации и помочь на пути к большей осознанности.

Итак, идея индивидуации и телоса (целевой ориентации) фундаментальна для юнговского понимания человеческой природы. Человеческое состояние, в лучшем своём проявлении, — это состояние научения, развития осознанности и, исходя из этой осознанности, вклад в большее благо всей природы и человечества. Если вы более осознанны, вы более уравновешенны, у вас больше понимания того, как устроен мир, как действуют другие люди, каковы их мотивы. Потому что вы понимаете это изнутри, вы знаете, что это такое. Вы знаете свою тень, свои инстинкты, желания и амбиции. И когда вы видите это в других людях, вы не шокированы: «Я знаю это в себе».

Так что это, я думаю, действительно сердце юнгианской психологии — идея индивидуации. Именно таково название первого тома моего собрания сочинений — «Индивидуация». Я много времени размышлял об индивидуации и довольно много написал о ней. Несколько томов собрания сочинений сосредоточены на этом, но и все остальные включают эту концепцию. Почти всё, что я когда-либо писал, так или иначе касается понятия индивидуации.



Индивидуация во второй половине жизни звучит довольно напряжённо. В вашей книге вы называете её «молотом и наковальней». Должен ли этот процесс всегда быть кризисом, сломом? Или есть вероятность, что он может произойти более мягко, тихо?

Есть определённые стадии, когда слом важен. Потому что вы попадаете в ловушку определённых способов мышления и чувствования, у вас вырабатываются привычки и идеи, которые работают какое-то время, а потом перестают работать так хорошо. Это и есть кризис середины жизни.

Первая половина жизни важна для развития сильного Эго и отношений с окружающим миром, карьеры, партнёрства, брака, семьи. Но потом наступает момент, как говорит Юнг, когда солнце достигает зенита и начинает смотреть на запад, видит впереди смерть, и вы начинаете думать по-другому: в чём смысл жизни? В чём глубинный смысл всего этого? И это может вызвать кризис, если вы находитесь на пути, который в первой половине жизни не даёт смысла в глубоком понимании этого слова — как призвание или как путь, который растёт и является творческим.

Возможно, вам придётся измениться. И когда это требуется, когда Самость требует от Эго перемен — тогда у вас и случается кризис. Так что кризис — это не плохо. Если он используется правильно, он может быть трансформирующим. Это то, что Юнг называет архетипом смерти и возрождения: вы умираете для старого и рождаетесь в нечто новое. И этот архетип довольно часто виден в анализе. Человек приходит с большим багажом, от которого он должен отказаться. Он должен отделиться от прошлого. Затем, как я писал в своей книге о середине жизни, есть стадия отделения, после неё — стадия лиминальности, бардо из «Тибетской книги мёртвых». Это парение, неопределённость, состояние «отпустил, а что теперь?», поиск, смотрение, без преждевременного закрывания возможностей — но оставаясь открытым. А затем приходит открытие. Вы открываете свой миф. Вы открываете символы, которые ведут вас в определённом направлении, и вы можете им следовать.

Но иногда это очень болезненно — следовать требованиям Самости. И вы оставляете за собой след. Иногда — след разрушения из-за решений, которые вы приняли и о которых в каком-то смысле сожалеете. Возможно, вы причинили боль людям.

Возможно, много ущерба было создано из-за смены вашего курса — с одной стороны. С другой стороны, вы видите, что это было важно сделать для вашего собственного будущего, расширения и большего развития. Так что индивидуация не обходится без вины и раскаяния — она полна этого, потому что вам приходится принимать трудные решения, которые иногда в моменте выглядят очень сомнительными.

Но, знаете, я всё время разговариваю с людьми, которые приезжают в Цюрих учиться, и спрашиваю их: «Почему вы это делаете? Зачем вы здесь?» Часто это люди в середине жизни или во второй её половине. Это дорого. Нужно многим пожертвовать, оставить дом на какое-то время, приехать сюда, жить здесь. Став юнгианским аналитиком, не разбогатеешь. И ответ, который я получаю почти каждый раз: «Я должен это сделать». И это идёт из сна или послания Самости. Это императив. Это толчок в данном направлении, и люди должны ему следовать. Иначе они будут жить бессмысленной жизнью. Жизнь глубокой печали, отчаяния, сожаления и, в конце концов, пустоты. Так что это нелегко.



У вас был свой кризис середины жизни?

О да, да. У меня их было несколько. Середина жизни — это своего рода продолжающийся процесс. Мой случился в тридцать с небольшим лет и проходил в несколько этапов. Я пережил развод, очень болезненный опыт, повторный брак, перестройку, переезд на новое место, начало новой практики и возвращение к учёбе. Я поступил тогда в Чикагский университет, получил докторскую степень по психологии и религии. Так что это было в каком-то смысле отделением от того, что я начал и чем я был — и что я считал прекрасным — и началом нового, которое в итоге, в долгосрочной перспективе, оказалось ещё лучше, но это был очень трудный период. И происходило это, когда мне было около тридцати.

К сорока годам, думаю, я уже встал на новый путь и нашёл несколько замечательных товарищей, партнёров по работе, объединился с ними, и мы создали несколько чудесных организаций. Я основал издательскую компанию Chiron Publication с партнёром Натаном Шварц-Салантом, и мы организовывали конференции Ghost Ranch в Нью-Мексико. Это был замечательный период. Тогда же я начал работать с Томом Киршем в IAAP, и он ввёл меня в исполнительный комитет. Это было совершенно новое изменение деятельности, о котором я и не подозревал во время обучения. Я ничего не знал о юнгианских организациях и не интересовался ими. Но когда я вступил в более позднюю стадию жизни, они стали очень важной частью моей профессии. Я много путешествовал по всему миру, много раз приезжал в Россию, очень полюбил Москву и Санкт-Петербург, полюбил людей там. Также ездил в Китай с Томом Киршем. Мы принесли юнгианскую психологию в Китай в 90-е. Так что

было много расширения, и всё это вышло из тех кризисов: новые начинания, новые возможности, новые открывающиеся двери. Я чувствую себя очень, очень удачливым человеком в своей жизни и карьере. Мои дети в порядке, так что я счастлив.

Как вы думаете, есть ли разница между индивидуацией мужчины и женщины?

Это важный вопрос в наши дни. Во времена Юнга это было очень ясно, потому что он жил в традиционной культуре, жил вполне традиционной жизнью. Мужчины были мужчинами, а женщины — женщинами. Знаете, Эмма Юнг, жена Юнга, хотела учиться в университете. Она была очень умна и интеллектуально амбициозна, но её отец не позволил ей. Он сказал: «Ты из хорошей семьи, мне будет стыдно, если ты пойдёшь в университет и попытаешься работать — это будет означать, что я не могу тебя обеспечить, что я не выполняю отцовский долг. Ты должна поехать в Париж, научиться хорошо шить и готовить для своей будущей семьи, затем ты выйдешь замуж, у тебя будут дети, ты будешь работать дома и делать свою работу. Это твоя жизнь». Эмма так и сделала, а потом вышла замуж за Юнга,

и это открыло для неё окно в совершенно новую жизнь. Она так и не пошла в университет, но в итоге стала работать как юнгианский аналитик, написала несколько книг, очень активно участвовала в Психологическом клубе. И это было развитием — заметьте, после того, как она вырастила пятерых детей.

Женщины вокруг Юнга были типично такими: не все, но многие имели семьи, затем приходили к нему в анализ, а затем, развивая Анимус (мужскую часть в женщине) начинали писать книги и преподавать, становились аналитиками — это была вторая половина их жизни. Для мужчин всё было наоборот. Они развивали карьеру в первой половине жизни. Во второй половине — свою Аниму, свои чувства, свою эмоциональную жизнь — она становилась намного насыщеннее. На первый план выходила любовь к музыке, культуре и искусству, которую они отодвигали в сторону, пока строили карьеру.

Это была традиционная схема. И когда Юнг пишет об Аниме и Анимусе, он говорит именно об этом: Анимус принадлежит бессознательному женщины, Анима — бессознательному мужчины. Но в более поздние времена это сильно изменилось,



потому что многие женщины сейчас не следуют этой типичной программе. Большинство женщин сегодня очень сосредоточены на получении хорошего образования, начале карьеры, поиске своего пути в мире работы — так же, как раньше делали мужчины и делают до сих пор. Так что различия действительно размылись во многих отношениях.

Но потом наступает момент, когда женщина, возможно, позже задумывается об этом более глубоко и говорит: «А может, я всё-таки хочу детей». Я знаю женщин, у которых была очень сильная карьера в первой половине жизни, очень успешная. А затем, в возрасте сорока лет, они захотели детей и родили через искусственное оплодотворение, и были очень довольны своей жизнью.

Так что, я думаю, мы должны воспринимать людей больше как индивидуумов, чем как членов группы. Люди индивидуализируются как личности, но они также принадлежат к культурам. То, что делает индивидуум в китайской культуре, отличается от того, что делает индивидуум в швейцарской, итальянской или русской культуре — во всём этом есть вариации и различия. Мы подвержены влиянию окружающих нас культур, наших семей и ожиданий внутри семей и культур. Но когда дело доходит до индивидуации — это очень индивидуальная вещь. Мы всё больше и больше принимаем свои собственные решения. И это может быть очень спорным, поэтому не стоит торопиться. **Мой совет — идти медленно и искать как можно глубже, с тем, кто знает путь.** В этом и состоит функция аналитика — быть в позиции, позволяющей знать кое-что о путях индивидуации и о том, как определить, что является легитимным и прочным, глядя на сны, работая с бессознательным, зная культуру, уважая её и находя сбалансированный путь вперёд.

Вы пишете о комплексах как о наших внутренних демонах и гремлинах. Для тех, кто нас слушает сегодня: как им распознать свои комплексы в повседневной жизни — не только в терапии, но, может быть, в споре с супругом или в реакции на работе? Как на самом деле выглядит интеграция тени?

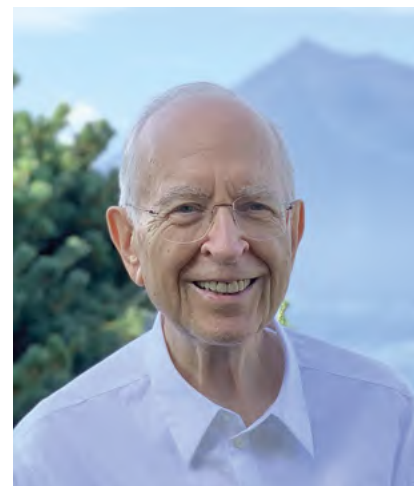
Гремлины — это активированные комплексы, мы говорим: «находиться в комплексе». Вы становитесь очень эмоциональны, ваше тело реагирует. Вы либо сильно взволнованы и хотите присоединиться к этому и идти в данном направлении, либо хотите убежать от этого или напасть. И вы вступаете в конфликт. По мере того как вы становитесь всё более осознанны относительно этих горячих точек в своей психике — а у всех них есть история, обычно основанная на какой-то травме, — по мере того как вы с ними знакомитесь, их действие ослабевает. Если вы неосознанны, это может длиться пару дней. Если вы осознаёте свой комплекс, он может захватить вас на несколько минут. Вы знаете, как из него выйти. Вы можете это распознать: «Ага, я в этом комплексе». Или вы даже видите его приближение и можете отойти в сторону, сказав: «Я туда не пойду. Я знаю, это горячая точка. Я просто буду держаться от неё подальше, потому что если я туда пойду, я не смогу себя контролировать». Когда вы в комплексе, вы не контролируете себя. Ваше сознательное Эго и рациональный ум не контролируют ситуацию — её контролируют эмоции. Вот как вы можете распознать комплекс. И, работая с комплексом, анализируя его и знакомясь, вы можете либо держаться подальше от этих горячих точек (от них нельзя избавиться совсем), либо ослабить их власть над вами. Вам придётся научиться заботиться о них, утихомиривать и управлять ими наилучшим из возможных способов.

Представьте, что к вам приходит молодой человек, измученный цифровым шумом, и чувствует, что проживает не свою жизнь. Что бы вы ему сказали? Что он мог бы сделать — может быть, даже сегодня после интервью, — чтобы начать слышать голос своего подлинного «я»?

Выключите свой мобильный телефон. Держитесь от него как можно дальше. Я имею в виду, мы не можем полностью от него отказаться, он нам нужен. Но я знаю людей, которые отключают телефоны по выходным или после определённого часа дня больше их не достают. **Я бы сказал, что по вечерам очень важно очищать ум: слушайте хорошую музыку, читайте хорошую книгу, старайтесь хорошо выспаться, наблюдайте свои сны, оставайтесь со своими снами.** Старайтесь не позволять социальным медиа и всему этому слишком сильно доминировать над вашим мышлением и чувствами. Они проникают внутрь, вы становитесь зависимы от них — и это всё, чем вы становитесь. Они вас пожирают. Поэтому вы должны дисциплинировать себя.

Спасибо вам, доктор Стайн, это была необыкновенная беседа.

Благодарю вас, мне тоже было очень приятно.



Мюррей Стайн точно описывает этот поворотный этап: возникает внутренний импульс, который невозможно проигнорировать. Человек понимает, что прежний маршрут исчерпан. Появляется острая потребность в смыслах.



Умение распознавать свои «горячие точки» открывает доступ к пониманию чужих мотивов. Изучение психики становится логичным продолжением личной индивидуации.

Программа Международного института психологии Smart создана для тех, кто готов перейти от чтения литературы к настоящему консультированию. Вы осваиваете ключевые направления терапии и еженедельно закрепляете теорию в деле — то, что нужно для начала частной практики.

Курс «Практический психолог»

- 14 месяцев обучения: 1300 часов лекций, 120 часов прикладных занятий и 72 часа отработки техник в терапевтических тройках.
- Мультимодальная база: изучение алгоритмов когнитивно-поведенческой терапии, гештальта, транзактного анализа и арт-практик.
- Широкий профиль: методики работы с тревогой, выгоранием, целями и мотивацией, семейными разногласиями и профессиональной дезориентацией.
- Ценный опыт: 20 часов разбора клиентских случаев на групповых супервизиях с экспертами.

Дистанционный формат позволяет встроить учёбу в любой график. Вы обретаете новую профессиональную идентичность без отрыва от текущих дел.

[Узнать расписание и забронировать место на курсе.](#)



Психологический разбор кино

КОГДА ВНУТРИ ЛЕТО: КАК КИНО ПОКАЗЫВАЕТ ПОБЕГ ИЗ СЕМЬИ. ПУТЬ К СЕБЕ ИЛИ ФОРМА САМООБМАНА?



Александра Иванова
Ведущая рубрики

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



Лето жизни — подростковый возраст, в котором много света, движения и шума. Всё уско-ряется: решения принимаются быстро, чувства становятся нескрываемыми и осознаются, границы размываются. Детство, где многое нам зара-нее объяснялось, уже осталось позади. Взрослая жизнь с её ясностью, расчётом и способно-стью выдерживать последствия ещё не скоро. И сейчас можно пробовать, менять, отказывать-ся, начинать заново, но вместе с этим появляется раздраже-ние и нетерпимость к тем, кто рядом, чаще к семье, к её прави-лам и ожиданиям, проще говоря, к «способу жить».

«Хороший мальчик» — лето без взрослых

Фильм «Хороший мальчик». Подросток оказывается в мире, где взрослые не дают опоры. Их слова не совпадают с поступка-ми, требования не соотносятся с реальностью. В такой среде взросление не выглядит как дви-жение вперёд. Оно напоминает попытку разобраться, что здесь вообще считается нормаль-ным. Формально взрослые есть: родители, учителя, директор, но всё это люди, которые заняты собой, своими историями, своими странными решениями, они задают правила, но сами их не соблюдают.

Подросток в этом мире не столько бунтует, сколько пытается понять, как всё

устроено, — смотрит, сопостав-ляет, пробует ориентироваться, довольно быстро понимает: слова взрослых не совпадают с их поведением, требования не связаны с реальностью, а серьёзность звучит как фон, за которым нет содержания.

В такой среде идея «повзрослеть» теряет смысл. Так как нет фигуры, на которую можно ориентироваться, образа, к которому хочется двигаться. Остаётся только наблюдение и попытка не потеряться в этом шуме. Подросток замечает, что он не равен тому, что происхо-дит вокруг. Это ещё не автоно-мия, но уже и не полное слияние с системой семьи и школы. В такой ситуации мысль об уходе могла бы быть логична, и если здесь нет порядка, может быть, он есть где-то ещё.

Семён ТРЕСКУНОВ Константин ХАБЕНСКИЙ Анастасия БОГАТЫРЁВА Михаил ЕФРЕМОВ Татьяна ДОГИЛЕВА



20 CELLOUDIO И ART PICTURES STUDIO ПРЕДСТАВЛЯЮТ ФИЛЬМ ОКСАНЫ КАРАС. «ХИТ» СЕМЁН ТРЕСКУНОВ, КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ, МИХАИЛ ЕФРЕМОВ, ИРИНА АНДРЕЕВА, АНАСТАСИЯ БОГАТЫРЁВА, АЛЕКСАНДР ПАЛЬ, ИРИНА ПЕТУША, ТАТЬЯНА ДОГИЛЕВА. В РОЛЯХ: «ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК» ОКСАНА КАРАС, МИХАИЛ ЕФРЕМОВ, АНАСТАСИЯ БОГАТЫРЁВА, АЛЕКСАНДР ПАЛЬ, ИРИНА ПЕТУША, ТАТЬЯНА ДОГИЛЕВА. СЪЁМКА: МИХАИЛ МАСТЮЖИН, РОМАН ХАНТЕР. ПРОДЮЖЕР: ВАСИЛИЙ СОЛОВЬЁВ. РЕЖИССЕР: ОКСАНА КАРАС. АННА ПЕКСОВА, ФЕДОР БОНДАРЧУК, ДМИТРИЙ РУДОВСКИЙ. «ХИТ» ОКСАНА КАРАС.

ART PICTURES STUDIO ФК IFC R



vk.com/goodboyfilm

В КИНО С 10 НОЯБРЯ

12+



«В диких условиях» — лето, которое вдруг заканчивается

Главный герой собирает свою версию свободы как последовательный отказ: от имени, денег, семьи как точки отсчёта, и в начале пути это выглядит убедительно. Есть движение и ощущение, что наконец всё под контролем. Аляска — крайняя точка этой логики, где нет посредников между человеком и его выбором. Это лето в максимуме: свобода без границ и без корректировок со стороны.

Когда движение прекращается и остаётся только результат принятых решений, герой не «теряется» и не «пугается одиночества», а сталкивается с тем, что его конструкция свободы не включает другого человека как ценность, без которой жизнь теряет смысл.

Финал собирает всё в одну сцену. Перед смертью он видит возвращение: он идёт к родителям уже не как тот, кто уходит, а как тот, кто понял цену свободы от семейной системы. Эта сцена не про примирение в привычном смысле, скорее, о признании того, что связь с семьёй не исчезает от расстояния и отказа. Связь можно игнорировать, но нельзя отменить.

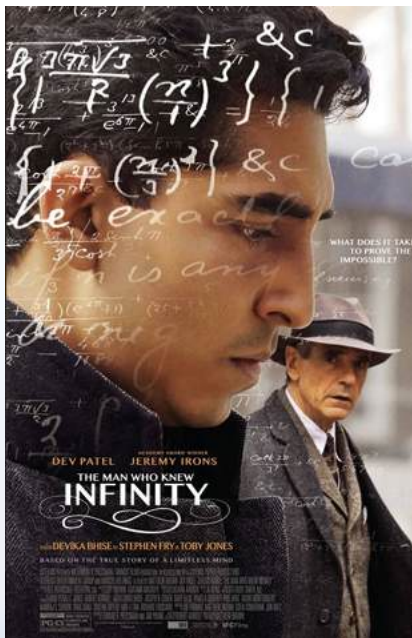
В фильме становится видна граница между автономией и сепарацией. И автономия была у героя: он действовал, выбирал, нёс ответственность за последствия.

Сепарация не завершилась — внутреннее отношение к родителям не было переработано, и поэтому возвращение происходит только в конце, когда на действие уже нет времени. Уход из семьи сам по себе не делает человека взрослым и может быть шагом, но не решением проблемы. Взросление связано не с тем, чтобы выйти из системы, а с тем, чтобы изменить способ быть в отношениях с ней, даже если физически ты далеко.

В картине «Хороший мальчик» герой ещё не уходит и остаётся внутри системы — семьи, школы, взрослых, которые ведут себя непоследовательно и часто инфантильно. Абсурд, присущий комедийному жанру фильма, снижает напряжение, но не убирает проблему: подросток оказывается в мире, где нет ясной опоры, и эта ситуация проживается через смех. В фильме «В диких условиях» — через действие и крайний исход. Как я думаю, источник проблемы один и тот же: отсутствие взрослой опоры, с которой можно было бы соотнести себя.

Разница в том, что один герой ещё внутри этого «лета» и только начинает отделяться, а другой герой доводит идею отделения до предела — и в конце понимает, что связь не исчезла, а была просто вынесена за скобки.





«Человек, который познал бесконечность» — лето внутри, которое не заканчивается с отъездом

Так же, как и герой предыдущего фильма, Рамануджан уезжает, и это, на первый взгляд, единственное, что можно заметить здесь из взаимосвязей. Но только на первый, потому что он уезжает, у него уже есть что-то, что не помещается в привычную жизнь. И это его мышление, способ видеть математику, который не находит места там, где он вырос. Это не конфликт, скорее, несоответствие масштаба. В этом смысле его отъезд ближе к подростковому переживанию, чем кажется. В «летнем» возрасте человек впервые сталкивается с ощущением: что есть что-то внутри, что не совпадает с тем, что снаружи. Только у кого-то это выражается в протесте, а у кого-то — в поиске среды, где это внутреннее может существовать.

Он не обнуляет семью, в Кембридже он продолжает жить сразу в двух системах координат. Это даётся тяжело, но и удерживает его от того радикального разрыва, который мы видели в фильме «В диких условиях».

Ключевой момент — линия с письмами от жены, которые

не доходят до него в буквальном смысле. Его жизнь строится вокруг работы, признания, контакта с научным сообществом, а личная часть как будто в тени. И это не его выбор, но его реальность. Здесь видно, что одного движения «к себе» недостаточно. И можно найти место, где тебя понимают в работе, признают твой способ мыслить, где ты нужен, и при этом оставаться, не находясь в контакте с теми, кто важен. Призвание не заменяет отношения.

Если в предыдущей картине герой пытается избавиться от связи и в конце к ней возвращается, то здесь связь сохраняется, но не находит формы, в которой может жить. С точки зрения сепарации это ещё одна грань: не «я без вас», а «я с вами, но не могу вас вписать в свою жизнь».

И здесь возвращается тема лета, не как пубертатного возраста, а как состояния, которое можно унести с собой, когда многое уже понятно, но опоры ещё нет внутри. Когда есть движение, энергия, есть ясность в части целей и при этом нет целостности. Если в истории Маккэндлесса предел проявляется как невозможность выжить в собственной конструкции свободы, то здесь предел проявляется иначе — как невозможность собрать целостную картину жизни из двух несовпадающих миров. Связь фильмов не в противопоставлении, а в уточнении: уход может быть радикальным или направленным — через призвание.

Но и там и там остаётся один и тот же вопрос: что происходит с отношением к семье на расстоянии.

Если вернуться к тому возрасту, где эта логика только начинает складываться, и к состоянию, в котором человек ещё не уехал и не сделал выбор, но уже видит, что рядом нет отражения или опоры, то мы можем наблюдать три сценария сепарации.

Три фильма выстраиваются не в линейку «от простого к сложному», а в три разных способа обойти и рассмотреть одну и ту же задачу.

В «Хорошем мальчике» герой ещё внутри системы, не уходит и не может уйти, но он уже перестаёт верить в её устойчивость. Смех здесь работает как инструмент дистанции: он не разрушает реальность, но позволяет увидеть её несостыковки. Это первая форма отделения, не внешняя, а когнитивная. И выглядит, будто человек начинает различать: где его, а где нет. Ещё нет полной автономии, но уже появляется наблюдатель.

В «В диких условиях» наблюдения становятся недостаточно, потому что возникают контраст и действие. Герой уходит и строит автономию как отказ. Он проверяет, можно ли обойтись без связей с прошлым и обязательств. Этот сценарий даёт ясность и риск одновременно. Ясность, потому что решения принадлежат только ему, а риск, потому что внутренняя работа проделана лишь отчасти, а значит, связь с семьёй остаётся неосмысленной. Финальное возвращение к родителям — не физическое, а внутреннее, показывает предел такого подхода.

В «Человеке, который познал бесконечность» уход не связан с отрицанием. Он связан с движением к задаче, которая требует другой среды. Герой не обнуляет связь с семьёй, но и не может встроить её в новую жизнь без потерь. Его автономия формируется через деятельность, признание и давление новой системы. Цена — разрыв

между частями собственной жизни, который не всегда удаётся преодолеть.

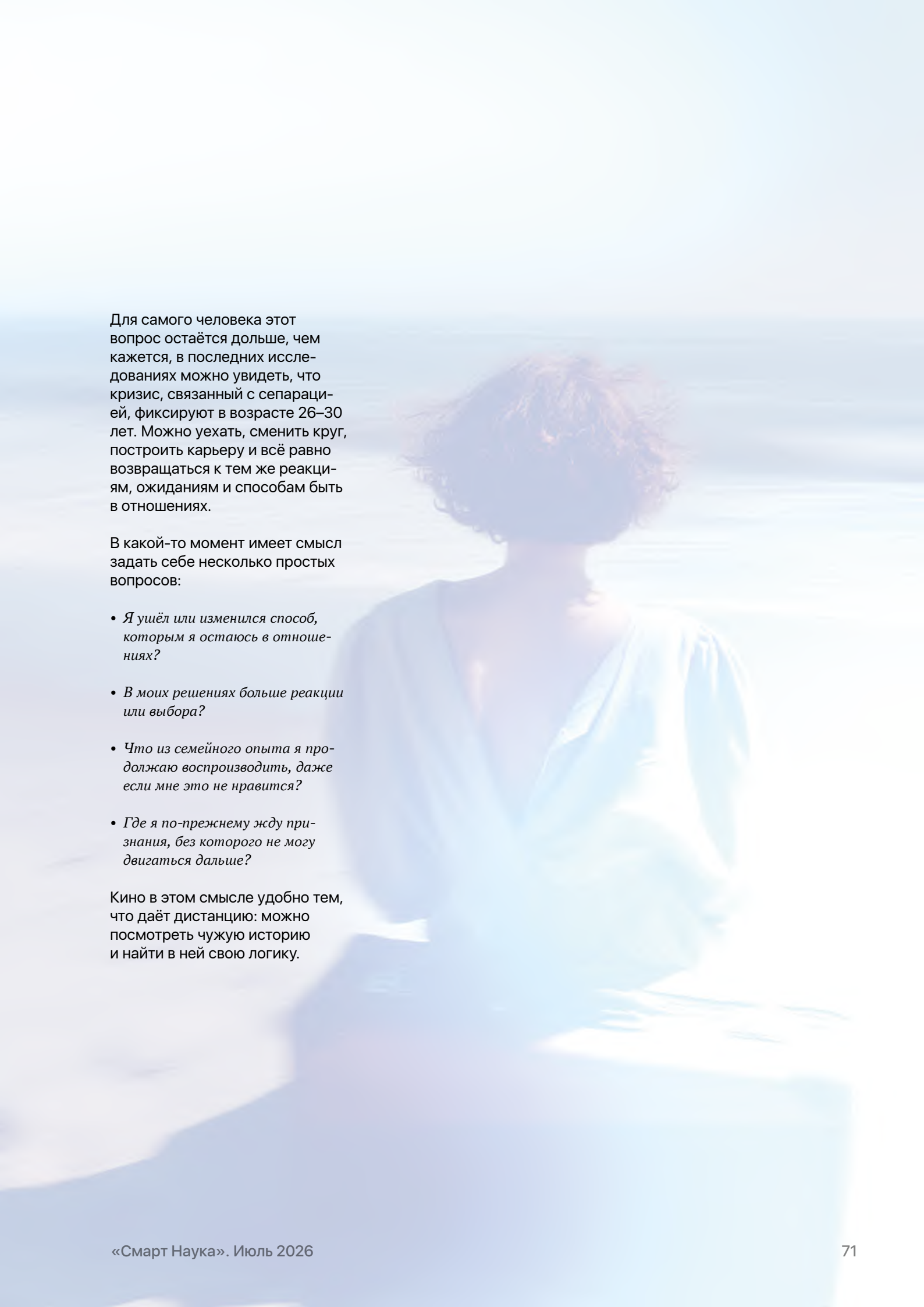
Эти три траектории показывают, что сепарация не происходит с уходом, не связана с расстоянием, не наступает с профессиональным успехом. Она зависит от того, как человек перерабатывает опыт отношений, который уже стал частью структуры его личности.

Для клинической практики это различие принципиально, и ключевой вопрос: не «ушёл ли человек», а «что изменилось в его отношении к тем, от кого он ушёл». Именно это определяет, превращается ли лето в этап взросления или остаётся длительным состоянием, в котором решения принимаются быстро, а последствия догоняют позже.

Сепарация не выглядит как событие, один разговор или один выбор. Это процесс, в котором меняется не семейная система, а способ быть в ней «внутри и снаружи» себя. Автономия здесь не цель, а инструмент, который даёт возможность выбирать, не опираясь каждый раз на внешнее подтверждение, и не гарантирует зрелости. Зрелость начинается там, где исчезает необходимость доказывать, когда уходит напряжение «я не такой, как вы» и появляется возможность признать: что-то из этого я не беру, а что-то остаётся со мной, и это не делает меня ответственным за ваши ошибки.

Для тех, кто работает с подростками, это часто звучит как раздражение клиента: «они меня не понимают». За этим стоит не только конфликт, но и поиск формы отделения, в которой не придётся разрушать связь полностью.

Для родителей подростков это момент, когда хочется усилить контроль или, наоборот, отстраниться. Ни то, ни другое не помогает. Подростку не нужен идеальный взрослый. Ему нужен хоть кто-то, кто не путает власть со зрелостью.



Для самого человека этот вопрос остаётся дольше, чем кажется, в последних исследованиях можно увидеть, что кризис, связанный с сепарацией, фиксируют в возрасте 26–30 лет. Можно уехать, сменить круг, построить карьеру и всё равно возвращаться к тем же реакциям, ожиданиям и способам быть в отношениях.

В какой-то момент имеет смысл задать себе несколько простых вопросов:

- *Я ушёл или изменился способ, которым я остаюсь в отношениях?*
- *В моих решениях больше реакции или выбора?*
- *Что из семейного опыта я продолжаю воспроизводить, даже если мне это не нравится?*
- *Где я по-прежнему жду признания, без которого не могу двигаться дальше?*

Кино в этом смысле удобно тем, что даёт дистанцию: можно посмотреть чужую историю и найти в ней свою логику.



ФИНАНСЫ

Архаичные финансовые сценарии: как опыт до десяти лет формирует необучаемые денежные защиты

Наталья Бартон

Кризисный психолог,
групповой терапевт,
супервизор

В статье рассматривается концепция денежных сценариев Брэда Клонца через призму возрастной психологии и теории аффективных защит. Показано, что **финансовые убеждения, сформированные в возрасте до десяти лет, функционируют по принципу архаичных психических образований: они не поддаются коррекции через инсайт или поведенческое планирование, поскольку зафиксированы на досимволическом уровне.** Анализируется, каким образом данный механизм становится источником финансового самосаботаж и одновременно — ключом к выстраиванию эффективной стратегии психологической работы с денежным поведением.

Клиническая практика и эмпирические исследования последних лет всё чаще указывают на парадоксальный разрыв между объективным финансовым положением индивида и его

субъективным переживанием благополучия. Лонгитюдное исследование нидерландских домохозяйств, проведённое до и во время пандемии КОВИД-19, выявило принципиально важную закономерность: изменения в психическом здоровье предсказывались не динамикой реального дохода, а изменениями субъективного ощущения финансовой нехватки.

Иными словами, **дефицит психологической безопасности, связанной с деньгами, оказывал значительно более разрушительное воздействие, чем непосредственное снижение финансовых поступлений.** Этот феномен указывает на существование **глубинных фильтров восприятия, которые преломляют объективную реальность через искажающие когнитивно-аффективные схемы.**

Согласно концепции «Денежных сценариев», разработанной доктором Брэдом Клонцем и его

коллегами, базовые убеждения о деньгах формируются в детстве и функционируют как имплицитные, неосознаваемые структуры, управляющие финансовым поведением взрослого человека.

Возрастная граница десяти лет здесь не случайна. До этого рубежа психика ребёнка ещё не обладает достаточным уровнем развития символического мышления и критической рефлексии, чтобы подвергать сомнению транслируемые семейной системой послания. Финансовые установки в данный период интроецируются не как гипотезы, подлежащие проверке, а как безусловные истины о мироустройстве.

В исследовании Клонца на выборке из 422 участников были выделены четыре основных денежных сценария, три из которых статистически значимо коррелировали с более низким уровнем дохода и накопленного капитала во взрослом возрасте. Рассмотрим их через призму детского опыта.

01

Денежное избегание

Данный сценарий формируется в среде, где богатство и финансовый успех ассоциируются с моральной деградацией, несправедливостью или угрозой отвержения. Ребёнок, регулярно слышащий утверждения типа «честным трудом не разбогатеешь» или «деньги портят людей», интернализует связку «финансовое благополучие = вина».

Во взрослом возрасте это проявляется в парадоксальном поведении: бессознательном саботаже карьерного роста, невозможности удерживать заработанное, компульсивном избавлении от денег через импульсивные траты или

чрезмерную благотворительность. Клинически это сходно с механизмом избегания при тревожных расстройствах, где объектом угрозы становится не стимул, а его символическое значение.

02

Денежное поклонение

В семьях с хроническим дефицитом или, напротив, с культом материального успеха у ребёнка может сформироваться убеждение, что деньги обладают магической способностью решать экзистенциальные проблемы. Установка «вот когда у нас будут деньги, тогда и заживём» откладывает переживание удовлетворённости жизнью на неопределённый срок.

Взрослый носитель данного сценария склонен к «туннельному эффекту», описанному Муллайнатаном и Шафиром (2013): когнитивный ресурс настолько поглощён фокусом на финансовой цели, что игнорируются другие сферы жизни. Парадокс в том, что достижение цели не приносит облегчения. Сценарий требует немедленного смещения фокуса на новую, ещё более высокую планку.

03

Денежный статус

Здесь происходит слияние **нетворка с самооценностью**. **Послание, усвоенное до десяти лет, звучит как «меня любят/уважают только тогда, когда у меня есть что предьявить».** Семейная система транслирует иерархию, основанную на материальных знаках, и ребёнок усваивает, что его ценность измеряется внешними атрибутами.

Клонц связывает данный сценарий с компульсивным потреблением и так называемым финансовым включением —

стремлением одаривать других, покупая себе статус спасителя или значимой фигуры. Психологически это защитный механизм, призванный компенсировать глубинное чувство собственной ничтожности, не интегрированное с реальным «Я».

04

Денежная бдительность

Наиболее адаптивный из четырёх сценариев, однако в гипертрофированной форме также деструктивен. Ребёнок из семьи с постоянной тревогой о завтрашнем дне вырастает с бессознательной установкой «безопасности не существует, катастрофа неизбежна». Во взрослом возрасте это проявляется в невозможности тратить деньги даже на необходимые нужды в постоянном фоновом ощущении угрозы финансового краха вне зависимости от реального положения дел.

Существенная трудность в работе с денежными сценариями заключается в их устойчивости к интерпретации. Как и архаичные защиты, описанные Дональдом Калшедом, они не «обучаются» через когнитивное осознание. Клиент может интеллектуально понимать иррациональность своего страха остаться без средств при наличии стабильного дохода и накоплений, но аффективная реакция при спонтанной трате останется прежней.

Это происходит потому, что сценарий сформировался в период, когда психика ещё не обладала способностью к символической переработке опыта. Послание записалось на уровне соматического, эмоционального отклика, минуя кору головного мозга. Следовательно, попытки прямого рационального опровержения сценария обречены на провал и лишь усиливают внутренний конфликт.

Клиническая иллюстрация

Клиентка, 34 года, с устойчивым денежным сценарием избегания, сформированным в семье с хронической задолженностью и установкой «большие деньги — это всегда криминал». На момент обращения имела стабильный доход в найме, однако при любой попытке повысить ставку за свои услуги испытывала приступы паники и саботировала переговоры. В ходе терапии клиентка демонстрировала высокий уровень инсайта: вербализовала связь между страхом осуждения родительской фигурой и невозможностью запрашивать достойное вознаграждение. Тем не менее одного когнитивного осознания оказалось недостаточно — аффективная реакция (тошнота, тахикардия, стремление отказаться от обсуждения денег) сохранялась на соматическом уровне.

Ситуация начала меняться лишь тогда, когда фокус терапии сместился с интерпретации сценария на проживание телесного опыта в безопасном контакте. Клиентка постепенно обрела способность выдерживать тревогу в моменте, не прибегая к привычному избеганию. Данный случай иллюстрирует центральный тезис: архаичный денежный сценарий не поддаётся логическому переубеждению, но утрачивает свою тотальность по мере укрепления психической структуры, способной континентировать связанный с ним аффект.

Терапевтические импликации: стратегии работы

Признание устойчивости и необучаемости архаичных денежных защит парадоксальным образом открывает путь к эффективной терапии. Задача не в том, чтобы устранить сценарий, а в том, чтобы развить наблюдающую, символизирующую функцию психики, способную выдерживать аффект, не действуя под его диктатом.

В этом контексте практические рекомендации, описанные Марком Трэверсом, обретают клиническое обоснование:

01

Идентификация сценария. Техника «Что я узнал о деньгах до десяти лет?» работает не как поиск истины, а как акт отделения: клиент впервые занимает метапозицию по отношению к убеждению, превращая его из внутренней непреложной данности в объект наблюдения.

02

Еженедельная встреча с финансами. Регулярное и ритуализированное обращение к финансовой информации направлено на разрушение цикла избегания. На нейробиологическом уровне это способствует угасанию условно-рефлекторной реакции тревоги на стимул, который перестаёт быть непредсказуемым.

03

Разделение самооценности и нетворка. Данная интервенция направлена на деконструкцию слияния «Я — мои деньги». Задача терапевта здесь — создать устойчивое пространство, в котором ценность клиента подтверждается безотносительно к его финансовым результатам, формируя опыт безусловного принятия, отсутствовавший в детстве.

Финансовые убеждения, усвоенные до десяти лет, представляют собой ригидную систему психической адаптации, сформированную в ответ на средовые условия первичной семейной системы. Их устойчивость к изменениям обусловлена тем, что они функционируют на уровне, предшествующем символическому мышлению и критической рефлексии.

Терапия денежных сценариев — это не обучение новым финансовым привычкам, а постепенное развитие внутренней структуры, способной выдерживать аффект неопределённости и тревоги, связанной с деньгами. Признание необучаемости архаичного сценария освобождает как клиента, так и специалиста от иллюзии быстрых решений и открывает путь к подлинной, глубинной трансформации отношений с деньгами, начинающейся не с бюджета, а с психической интеграции.

СЕКСОЛОГИЯ

Вдали от дома: как отпуск влияет
на желание и отношения



Екатерина Шумская
Ведущая рубрики

Клинический сексолог,
семейный психолог,
PhD-кандидат





Мы привыкли думать, что отпуск меняет декорации: другая страна, другой воздух, другое море, другая кровать. Но чаще всего отпуск меняет не место — он меняет нас.

В какой-то момент человек, который дома едва доползал до душа после работы, вдруг замечает, что у него есть тело. Оно хочет не только спать, есть и отвечать на сообщения, но и хочет чувствовать воздух, солнце, запах соли, взгляд другого человека. Иногда этим другим человеком оказывается собственный партнёр (и это прекрасная новость). Иногда нет — и тогда отпуск внезапно становится не только отдыхом, но и психологическим экспериментом.

Почему в отпуске желание просыпается так резко? Почему партнёр может снова казаться привлекательным или, наоборот, рядом появляется кто-то, кто кажется «живее», «легче», «ближе»? И правда ли курортный роман говорит о любви или он чаще говорит о состоянии самого отдыхающего?

Отпуск — это не просто пауза в расписании. Это временная смена идентичности. Мы выходим из роли уставшего родителя, ответственного сотрудника, вечного организатора, партнёра «по быту» и на несколько дней становимся кем-то другим. Иногда именно эта другая версия себя и оказывается главным эротическим событием поездки.

С точки зрения психологии это хорошо описывается через теорию саморасширения. В её основе лежит идея, что человеку важно ощущать, что его опыт увеличивается, что он стал больше, чем был вчера. И отношения могут либо поддерживать это ощущение, либо постепенно его сужать.

В долгосрочных союзах часто страдает не столько любовь,

сколько новизна. Партнёры начинают слишком хорошо узнавать друг друга, и вместе с этим исчезает элемент неопределённости. А именно он напрямую связан с желанием. Отпуск вмешивается в эту динамику резко: он добавляет новые стимулы, новые ощущения, новые роли и вместе с этим возвращает ощущение «я снова живой».

Важно, что это наблюдение не только клиническое. В исследовании 2024 года, посвящённом парным отпускам, учёные анализировали, как совместный отдых влияет на качество отношений, опираясь на теорию саморасширения. В центре внимания были переживания новизны и расширения собственного опыта, возникающие в совместной активности. В выборку вошли пары, которые проводили отпуск вместе. В течение поездки и после неё у участников измерялись несколько параметров: уровень переживаемой новизны, ощущение «расширения себя» через опыт, степень романтической страсти, удовлетворённость отношениями, частота физической близости.

Результаты оказались достаточно однозначными. **Пары, которые в отпуске переживали больше новизны, пробовали новые активности, выходили за пределы привычного сценария взаимодействия, демонстрировали более высокий уровень страсти и большую удовлетворённость отношениями не только во время поездки, но и после возвращения.** Более того, эффект сохранялся в динамике: именно субъективное ощущение «мы вместе прожили что-то новое» оказалось сильнее связано с сексуальным желанием, чем просто факт отдыха или количество времени, проведённого вместе.

Это важный сдвиг в понимании. Отпуск сам по себе не «возвращает искру». Искру возвращает новизна — и особенно та новизна, которая проживается в контакте. И в этом смысле разница между «мы поехали отдыхать рядом»

и «мы прожили что-то вместе» оказывается принципиальной.

И здесь становится понятнее, почему в отпуске иногда возникает желание не к партнёру. Если новизна переживается не вместе, а индивидуально, если ощущение «я снова живой» возникает в одиночном опыте, то и сексуальное влечение может «привязаться» к тому, кто оказался рядом в этом состоянии. Новый человек в таких ситуациях редко является причиной желания. Он становится скорее его носителем. Мы смотрим на него и видим не столько его, сколько себя: более лёгкого, более желанного, менее загруженного. И тогда возникает ощущение, что «дело в нём», хотя на самом деле источник проблемы в изменённом состоянии собственного опыта. Именно в этой точке часто возникает то, что в психотерапевтическом языке называют «туманом романа»...

Это не диагноз и не строгое научное понятие, а метафора, которая точно описывает состояние, в котором человек оказывается в условиях новизны и эмоциональной интенсивности. В этом состоянии восприятие не становится ложным, но становится избирательным. Партнёр или новый человек начинают казаться более значимыми, более подходящими, более «своими», чем они могли бы восприниматься в обычной жизни. Связь ощущается глубже, чем она успела сформироваться, а различия, которые в повседневности неизбежно бы проявились, временно сглаживаются.

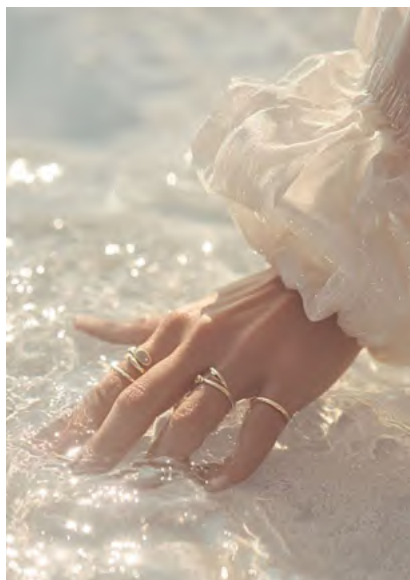
Важно, что это не просто «ошибка мышления». За этим стоят вполне конкретные психологические и нейробиологические механизмы. **Состояние новизны усиливает дофаминовую активность, а дофамин, в свою очередь, связан не только с удовольствием, но и с мотивацией, фокусировкой внимания и ощущением значимости происходящего.** На этом фоне человек становится более

восприимчивым к сигналам интереса, больше концентрируется на объекте притяжения и склонен придавать происходящему особый смысл.

Параллельно с этим снижается влияние факторов, которые обычно «заземляют» восприятие. В отпуске отсутствует повседневный контекст: нет бытовых задач, нет привычных ролей, нет накопленных раздражений и усталости. Человек не сталкивается с тем, как другой ведёт себя в сложных ситуациях, как он реагирует на конфликт, как выдерживает нагрузку. В результате формируется связь, существующая в облегчённой, частично «очищенной» реальности. Именно поэтому в состоянии «романтического тумана» (affair fog) человек может искренне переживать происходящее как что-то очень значимое. Эти чувства не обязательно «ненастоящие», но они возникают в условиях, которые сами по себе являются временными.

Здесь важно сделать паузу и расширить взгляд: отпуск — это не только про новизну и дофамин. Это ещё и особое пространство, которое в социальной и культурной теории описывается как состояние лиминальности.

Лиминальность — это состояние «между». Между привычными ролями и новыми, между «до»



и «после», между стабильной идентичностью и её временной трансформацией. В отпуске человек частично выходит из своих повседневных определений: он больше не только родитель, не только партнёр, не только специалист, не только тот, кто «должен». Эти роли не исчезают полностью, но их влияние ослабевает. В этом промежуточном состоянии появляется возможность иначе ощущать себя. Человек может позволить себе больше спонтанности, больше телесности, больше открытости. Он может реагировать не так, как «принято», а так, как откликается в данный момент. И именно в этом пространстве часто возникает ощущение «я снова настоящий».

Однако лиминальность по своей природе нестабильна. Она не предназначена для длительного существования. Это переход, а не новая структура. Поэтому то, что в ней переживается как естественное и органичное, после возвращения в привычный контекст может ощущаться иначе. Это касается и желания. В отпуске оно может казаться ярким, очевидным, направленным на конкретного человека. Но после возвращения часто становится ясно, что значимой была не только фигура другого, но и само состояние, в котором это желание возникло.

В этом месте отпуск начинает выполнять ещё одну функцию — не только ресурсную, но и диагностическую. Он показывает, как меняется человек, когда с него временно снимается нагрузка повседневности. И если в этом состоянии появляется желание, энергия, интерес к другому, это даёт важную информацию не столько о «правильности» выбора партнёра, сколько о качестве жизни внутри отношений и вне их.

Иногда этот опыт усиливает связь в паре. Партнёры, оказавшись в пространстве новизны вместе, снова видят друг друга

не только через призму функций и обязанностей, но и как отдельных, живых людей. В таких случаях отпуск становится точкой обновления: не потому что «там было хорошо», а потому что удалось восстановить контакт с тем, что в отношениях было утрачено.

Иногда происходит обратное. Отпуск не создаёт проблем, но делает их видимыми. Когда исчезает постоянный шум дел, становится заметно, есть ли между людьми интерес, остаётся ли притяжение, возникает ли желание быть рядом не из необходимости, а из выбора. Это может быть болезненно, но одновременно даёт более честную точку отсчёта.

Возвращение из отпуска в этом смысле — отдельный психологический этап. Вместе с чемоданами человек привозит не только воспоминания, но и опыт другого состояния себя. И дальше возникает вопрос: «Что с этим делать?»

Попытка буквально воспроизвести отпускную реальность в повседневной жизни обычно оказывается неэффективной. Но гораздо продуктивнее рассматривать этот опыт как источник информации. Если в отпуске удалось почувствовать себя более живым, более включённым, более желающим, значит, в обычной жизни есть условия, которые этому мешают. И тогда задача смещается. Она уже не в том, чтобы «вернуть отпуск», а в том, чтобы постепенно вернуть доступ к тем состояниям, в которых возникает желание. Это может означать пересмотр ритма жизни, распределения нагрузки, формата взаимодействия в паре, отношения к телесности и близости. Это не быстрый процесс, но именно он делает изменения устойчивыми.

Если в отпуске возник роман, ситуация усложняется, но логика остаётся схожей. Важно

не спешить с окончательными выводами, особенно если они принимаются в состоянии эмоциональной интенсивности. Роман может быть связан с реальными чувствами, а может быть отражением внутреннего дефицита, накопленной усталости или стремления к свободе. Иногда он становится сигналом о кризисе в отношениях, а иногда — способом на короткое время выйти из роли, которая стала слишком узкой.

В любом случае ключевым становится не сам факт произошедшего, а то, как человек его осмысляет. Отпуск редко даёт готовые ответы, но он почти всегда задаёт правильные вопросы. И, пожалуй, самый важный из них звучит так: «Что именно во мне ожило в этой поездке, есть ли у этого место в моей обычной жизни?»

С точки зрения нарративной психологии важно не только то, что произошло, а какую историю человек из этого собирает. Один и тот же опыт может превратиться во «всё разрушено» или в «я впервые за долгое время почувствовал себя живым». И это не про самообман, а про фокус: на чём именно мы удерживаем внимание и какой смысл выбираем.

Интеграция в этом смысле — это не про оправдание и не про обесценивание. Это про попытку честно ответить себе: что именно в данном опыте оказалось для меня важным и что из этого я могу вернуть в свою жизнь без разрушения того, что у меня уже есть. Потому что чаще всего дело не в том, что мы «хотим не тех людей». А в том, что мы слишком редко оказываемся в состоянии, в котором вообще можем хотеть.

ОТПУСК СНИМАЕТ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ И ОСТАВЛЯЕТ НАС НАЕДИНЕ С НАШИМИ НАСТОЯЩИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Когда привычный контекст временно исчезает, становится очевидным истинное качество связей между людьми. Умение бережно исследовать эти состояния и направлять дофаминовую энергию на обновление отношений требует глубокой профессиональной оптики.



Понимание скрытых механизмов человеческих привязанностей, кризисов и влечения лежит в основе качественного психологического образования

Смарт предлагает фундаментальные программы переподготовки и повышения квалификации для тех, кто планирует профессионально разбираться в тонкостях межличностных взаимодействий.

Учебный процесс построен на сочетании академических стандартов и интенсивного разбора практических случаев под руководством признанных экспертов отрасли.



Дистанционный формат

Лекционные материалы, подробные конспекты и видеозаписи вебинаров доступны на образовательной платформе круглосуточно из любой точки мира.



Еженедельные практические занятия

Отработка профессиональных навыков ведения сессий в мини-группах под кураторством опытных наставников: в 2,5 раза больше практики, чем в классических вузах.



Международное признание

Входим в группу разработчиков профстандартов и применяем к курсам требования будущего. Студенты учатся по моделям, признанным в РФ, странах ЕС и США.



Платформа для роста

Партнёрство с ведущими мировыми ассоциациями и живые встречи с экспертами.

Программы позволяют освоить востребованные методы терапии, научиться точно выявлять запросы клиентов и помогать им находить выходы из самых сложных жизненных ситуаций.

[Подобрать направление обучения.](#)

ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ И ДОКТОРАНТОВ СМАРТ

Закономерности межпоко- ленческой передачи пси- хологической травмы при эмоциональном насилии: эмпирический анализ

Белова Татьяна

Фундамент для осмысления травматического опыта как источника психопатологических проявлений был заложен традиционными теоретическими концепциями. Первые системные взгляды на травматическую природу невротических расстройств возникли именно в психоаналитической традиции на стыке XIX-XX веков. З. Фрейд стал одним из первооткрывателей в установлении взаимосвязи между пережитыми травмирующими событиями и психическими нарушениями. В своём труде 1896 года «Этиология истерии» он представил концепцию, получившую название «теория соблазнения», ключевая идея которой заключается в том, что истерическая симптоматика формируется на основе подавленных памятных следов о действительных случаях сексуального насилия, пережитых в детские годы.

Ключевыми факторами, определяющими развитие травматических реакций, признаны такие явления, как нарушенные паттерны привязанности, утрата фундаментального ощущения безопасности, эмоциональная нестабильность в отношениях и деструктивные родительские модели поведения.

В исследовательских работах понятие психологического (эмоционального) насилия трактуется как регулярное разрушительное влияние на психику человека со стороны другого лица, результатом которого становится дестабилизация душевного равновесия пострадавшего и ухудшение его ментального благополучия.

Среди типичных проявлений психологического насилия в семейных отношениях выделяются словесные оскорбления, систематические унижения, угрозы, запугивание, изоляция от социальных связей, а также поведенческий и эмоциональный контроль, направленный на манипулирование жертвой.

Такие формы деструктивного взаимодействия могут включать постоянную критику, обесценивание партнёра, насмешки, использование уничижительных прозвищ, игнорирование или отказ от признания эмоциональных потребностей другого.

Вербальные и символические проявления со стороны родителей или лиц, осуществляющих уход, классифицируются в DSM-5 как психологическое насилие над несовершеннолетним, если они способны причинить значительный ущерб его эмоциональному и психическому становлению. Такие методы воздействия направлены на установление и удержание власти агрессором внутри семьи через создание у жертвы ощущений собственной незна-

чительности, страха, неспособности к самостоятельным действиям и полной подчинённости.

Ключевым признаком, отличающим психологическое насилие от отдельных вспышек агрессивного поведения, выступает продолжительность и регулярность подобного воздействия. Отдельные случаи конфликтов, проявления резкости или вспыльчивости не рассматриваются в качестве насилия, поскольку не создают постоянной среды эмоционального угнетения и не оказывают влияния на психологическое состояние домохозяев на протяжении значительного временного периода. Отрицание реальности, жизнь в условиях стресса, вытеснение отрицательных эмоций нередко способствуют возникновению у женщин-жертв, наряду с эмоционально-психологическими, ещё и физиологических расстройств. Некоторые учёные отмечают, что женщины-жертвы в течение длительного времени не могут преодолеть обычный насморк или простуду, также они страдают болезнями психосоматики.

Дж. Туччи и А. Томисон акцентируют внимание на том, что для психологического насилия типично присутствие стабильной модели поведения, которая воспроизводится многократно и формирует в рамках семейных отношений перманентную обстановку запугивания, психологического дискомфорта и оскорбления достоинства.

Материалы и методы исследования

Данное исследование фокусируется на изучении того, каким образом травматичный опыт передаётся от одного поколения к другому через механизмы психологического воздействия, особенно когда речь идёт об эмоциональном насилии внутри семьи. Для сбора информации использовался метод анкетирования в электронном формате через онлайн-сервис Google Forms. В исследовании приняли участие 200 человек, отобранных посредством стратифицированной целевой выборки. Критериями служили пол и возраст, что гарантировало возможность аналитического сравнения результатов и представительность группы. Применение анонимного интернет-опроса оказалось оправданным методом сбора достоверной информации о пережитом насилии и его влиянии на психологическое состояние.

Распределение по возрастным категориям следующее: молодые люди от 18 до 25 лет представили 34 % выборки (68 респондентов), наиболее представительной оказалась группа среднего возраста 26–45 лет — 36 % (72 респондента), а старшая возрастная когорта от 46 лет и старше охватила 30 % участников (60 респондентов). Подобное возрастное распределение создало возможность для сравнительного анализа межпоколенческих различий в восприятии и переработке травматического опыта, включая изучение способов передачи такого опыта в рамках семейных отношений. В исследовании приняли участие 60 % женщин (120 человек) и 40 % мужчин (80 человек).

Объём выборки, включающий 200 участников, обеспечивает достаточную статистическую мощность для проведения надёжных межгрупповых сравнений и факторного анализа, что, в свою очередь, повышает

достоверность и обобщаемость результатов эмпирического исследования.

Для сбора эмпирических данных в исследовании используется комплекс стандартизированных психодиагностических методик, который дополнен авторской анкетой (с открытыми вопросами), направленной на углублённое качественное изучение субъективного опыта респондентов.

Так, опросник детской травмы в сокращённой форме (Childhood Trauma Questionnaire-Short Form, CTQ-SF) применяется для ретроспективной оценки негативного опыта, связанного с насилием и пренебрежением в детском возрасте.

В качестве одного из валидных инструментов психодиагностики в исследовании использована шкала переживаний в близких отношениях, то есть структура отношений (Experience in Close Relationships – Relationship Structures, ECR-RS), разработанная на основе теории привязанности для оценки индивидуальных различий в паттернах межличностных отношений. Особенности воспринимаемой семейной обстановки оценивались с помощью опросника «Шкала семейного окружения», разработанного Р. Х. Моозом и Б. С. Мооз (Moos R. H., 1974; Moos R. H. & Moos B. S., 1994) и адаптированного для русскоязычной выборки.

Шкала устойчивости Коннор – Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) применялась нами в клинической практике для измерения способности справляться со стрессом. Такая способность может быть важной целью лечения при тревоге, депрессии и стрессовых реакциях. Шкала демонстрирует, что устойчивость к внешним воздействиям поддаётся изменению и может улучшаться при лечении.

Результаты исследования. Для

проведения анализа была сформирована выборка из 200 респондентов. Оценка травматического опыта осуществлялась посредством специального инструментария — полшкалы, интегрированной в сокращённый вариант опросника CTQ SF и фокусирующейся на диагностике эмоционального насилия. Методический инструмент содержит 5 пунктов, каждый из которых предполагает оценку по пятибалльной шкале, что позволяет получить суммарный балл от 5 до 25. На основании критериального показателя участники были дифференцированы на два кластера. Респонденты, достигшие порога в 13 баллов и выше, вошли в экспериментальную выборку ЭН — это лица, столкнувшиеся с эмоциональным насилием средней либо значительной интенсивности. Остальные участники с результатами ниже установленной границы образовали контрольную группу, представляющую индивидов без подобного травматического опыта. Ниже приводится статистическая обработка собранной информации и её детальная интерпретация.

Анализ данных по параметру «эмоциональное насилие» с пороговым критерием в 13 баллов показал, что контрольная группа стала самой многочисленной — 140 испытуемых (70 % от общего числа участников исследования), чьи результаты не достигли установленного порога, в то время как экспериментальная группа составила 60 человек, что соответствует 30 % выборки.

Участники, пережившие в детстве эмоциональное насилие (60 человек), показали существенно повышенные результаты — 16,84 балла согласно опроснику CTQ SF, при этом разброс данных оказался минимальным (стандартное отклонение 2,21). Общая выборка из 200 испытуемых характеризовалась средним значением 11,72 и отклонением 4,65. Такие данные свидетельствуют о стабильно высокой интенсивности детской психологической травмы в данной

подгруппе.

В контрольной выборке из 140 участников обнаружены более низкие показатели: средний балл равнялся 9,35 со стандартным отклонением 2,89. Статистическая обработка данных выявила достоверные расхождения между основной и контрольной выборками относительно показателей эмоционального насилия, зафиксированных посредством сокращённого варианта методики оценки детских травматических переживаний. Полученное распределение показателей свидетельствует о том, что у большинства обследованных отмечается умеренная степень психологической травматизации.

Применённая методика категоризации участников исследования подтверждается полученными статистическими результатами. У представителей данной группы не обнаруживается значимых с клинической точки зрения маркеров эмоционального насилия, перенесённого в детские годы, что отражается в представленных числовых показателях. Такая дифференциация испытуемых открывает возможности для детального компаративного анализа сформированных подгрупп с целью выявления психологических механизмов передачи травматического опыта от одного поколения к другому.

Для проведения анализа использовалась шкала FES (Family Environment Scale) — специфический диагностический метод, цель которого — выявление индивидуального восприятия каждым участником семьи ключевых характеристик внутрисемейных отношений. Методика позволяет получить количественные показатели по таким критериям, как степень сплочённости семейной группы, присутствие эмоциональной поддержки между её членами, выраженность противоречий

и столкновений, организованность бытового порядка, а также общий психологический климат в семье. Когда итоговые баллы по данной шкале оказываются повышенными, это рассматривается как индикатор благополучной семейной системы, характеризующейся эмоциональной поддержкой и психологической безопасностью для её участников.

Анализ полученных данных выявил выраженные и статистически значимые различия между исследуемыми группами. В группе с опытом эмоционального насилия среднее значение суммарного показателя семейной среды составило $M = 46,89$ при стандартном отклонении $SD = 11,61$, тогда как в контрольной группе данный показатель был существенно выше и составил $M = 66,31$ при $SD = 9,59$. Проведённый t-критерий Стьюдента подтвердил статистическую значимость выявленных различий ($t = -13,53$; $p < 0,001$).

Участники исследования, столкнувшиеся в детские годы с психологическим насилием, оценивают атмосферу в родительской семье как дисфункциональную: им не хватало эмоциональной близости, чувства защищённости, поддержки и безусловного принятия.

Люди, не пережившие эмоционального насилия в прошлом, показывают развитую способность противостоять неблагоприятным обстоятельствам и эффективные механизмы совладания со стрессом, их средний результат составил $M = 28,22$.

Среди участников, переживших эмоциональное насилие, среднее значение составило $M = 20,55$ — результат, приближающийся к нижней границе используемой шкалы. Подобные цифры указывают на выраженные трудности с психологической адаптацией, слабую спо-

собность управлять собственными эмоциями и низкую стрессоустойчивость у представителей данной группы. Применение t-критерия Стьюдента в ходе статистической обработки данных подтвердило достоверность межгрупповых различий: $t = -9,90$ при $p < 0,001$. Высокий уровень статистической значимости обнаруженных различий служит подтверждением достоверности полученных данных.

Таким образом, эмоциональное насилие определяется как негативное психологическое воздействие антропогенного характера, унижающее честь и достоинство человека, наносящее ущерб его самооценке и психологическому благополучию. Среди основных форм ЭН выделяются унижение, запугивание, принуждение и изолирование, постоянная критика, игнорирование чувств, манипуляция. Стоит отметить, что среди указанных видов поведения отсутствует компонент физического воздействия (побои, драки и т. п.), а на первый план выделяется насильственный характер содержания коммуникации между людьми, фрустрирующей базовые потребности человека в безопасности, принятии, уважении и любви. В ходе анализа данных, полученных от 200 участников исследования, были зафиксированы устойчивые взаимосвязи между психологическими характеристиками. То, что специалисты в области психологического консультирования давно принимают как данность, нашло своё подтверждение в выявленных закономерностях. Речь идёт о склонности к одновременному проявлению у одного и того же человека тревожности и депрессии. В целом проведённое исследование позволило зафиксировать систему линейных зависимостей, охватывающую эмоциональную сферу, стиль привязанности, защитные стратегии личности, а также психологические ресурсы индивида. Результаты корреляционного анализа наглядно демонстрируют закономерность того, как тревожные и депрессивные

проявления нередко формируются в тесной взаимосвязи друг с другом. Об этом свидетельствует одновременное присутствие нескольких характерных признаков: соматическое напряжение, ощущение приближающейся опасности, эмоциональная опустошенность, искажённое восприятие действительности и чувство собственной беспомощности.

Байесовский мозг, или как мы пришли от реакции к предсказанию: новая теория об эмоциях

Ксения Соляник

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

Предсказательное кодирование «так же важно для нейронауки, как эволюция для биологии».

Ларс Мукли, нейрофизиолог, Университет Глазго

Механизм возникновения эмоций традиционно воспринимался линейно: внешний стимул вызывает телесную реакцию, интерпретируемую мозгом как страх, радость или грусть. Сначала теория Джеймса – Ланге утверждала, что мы чувствуем страх, потому что сердце учащённо бьётся. Потом оценочные модели Лазаруса и Шахтера – Сингера добавили когнитивный компонент: эмоция возникает через интерпретацию события. **Современная когнитивная нейронаука предлагает иной взгляд: мозг описывается как активный предсказатель, формирующий вероятностные модели мира и тела. Эта концепция лежит в основе гипотезы байесовского мозга и теории предсказательного кодирования.**

В XVIII веке Томас Байес, английский статистик, открыл математическое правило:

$$P(A|B) = (P(B|A) \cdot P(A)) / P(B)$$

$P(A)$ — предварительное предположение о том, что происходит в мире.

$P(B|A)$ — насколько вероятны сенсорные доказательства, если бы это убеждение было верным.

$P(A|B)$ — обновлённое убеждение после рассмотрения доказательств.

Байесовская гипотеза предполагает, что мозг представляет мир не как фиксированную картину, а как набор вероятностных распределений. Мозг всё время обновляет эти вероятности с помощью теоремы Байеса, объединяя предыдущие убеждения с новыми сенсорными данными для вычисления наиболее вероятной интерпретации реальности. Таким образом, байесовский подход рассматривает восприятие как динамическое интегрирование вероятностных оценок, а не статическое «считывание мира».

Интеллектуальные корни этой мысли можно проследить до идей Гельмгольца о восприятии как форме бессознательного умозаключения. Однако современное оформление и широкое признание концепции произошло в начале 2000-х. Опираясь на более ранние вычислительные модели когнитивных процессов, такие исследователи, как Карл Фристон, Джеффри Хинтон и Энди Кларк, создали сложные математические конструкции, описывающие восприятие, действие и обучение с использованием байесовских принципов. Согласно обзору Мадхура Мангала «Мифы о байесовском мозге», принцип свободной энергии (FEP), предложенный Фристоном, и связанная с ним концепция активного

вывода являются одной из наиболее амбициозных реализаций предсказательного подхода, нацеленного на объяснение организации нейронных систем с точки зрения термодинамики и теории информации.

В свою очередь, работа Энди Кларка, посвящённая предсказательной обработке, предложила рассматривать её как потенциальную «универсальную теорию мозга», а исследование Джеффри Хинтона по генеративным моделям продемонстрировало тесную связь между байесовскими вычислениями и реализацией нейронных сетей. В совокупности эти усилия, а также работы других исследователей превратили подход, изначально сосредоточенный на исследованиях зрения, в широкую парадигму, охватывающую почти все аспекты когнитивной науки.

В некотором смысле вы переживаете мир, который ожидаете увидеть.

Энди Кларк, когнитивный учёный из Эдинбургского университета в Шотландии

В статье «Предсказательное кодирование: теоретический и экспериментальный обзор» Берен Миллидж, Анил Сет, Кристофер Л. Бакли описывают мозг как активную систему предсказаний, где генеративная модель строит вероятностные ожидания сенсорных сигналов, а расхождения между предсказанным и фактическим входом, известные как ошибки предсказания, корректируют эти модели.

А теперь обо всём по порядку. Генеративная модель в этом контексте означает представление мозга о том, как устроен окружающий мир: мозг предсказывает, что он ожидает увидеть, услышать или почувствовать

в настоящий момент. Данная модель основана на опыте и обучении: мозг «знает», какие комбинации стимулов обычно встречаются вместе.

Главная задача предсказательного кодирования — организовать наш опыт мира максимально эффективно. Без этой способности каждое знакомое явление требовало бы постоянного осмысления. Представьте, что каждый раз, когда вы смотрите на дерево, вы видите его впервые — каждый кусочек коры, каждый оттенок ветки требует отдельного анализа. Предсказательный мозг позволяет нам быстро узнавать объекты и события, используя накопленные модели. Мы «распознаём» дерево как дерево практически автоматически, не анализируя каждый визуальный фрагмент, и тем самым освобождаем ресурсы для обработки новой или важной информации и быстрого принятия решений в окружающей среде.

Хорошо можно понять смысл ещё на одном примере. Если увидеть капучино, налитый в круглую чашку, у вас не останется сомнений, что эта чашка круглая, а цвет её белый или что температура жидкости высокая. В этом и проявляется генеративная модель мозга: **каждое свойство по отдельности «кодируется» в единую целостную картинку, которая и дала понимание, что перед вами именно белая круглая чашка капучино, а не что-то иное.** В итоге, если перед вами действительно окажется чашка с капучино, то ошибка предсказания будет минимальна и определённые структуры вашего мозга никак на это не отреагируют (об этом ниже). Но если вы подойдёте и вместо капучино окажется чашка, например, с белой краской, то ваш мозг будет вынужден обновить эту модель, чтобы как-то объяснить несоответствие.

Итак, мозг заранее формирует

ожидания, тем самым экономия ресурсы. Далее происходит обновление на основе ошибок, которые помогают быть модели более точной. Через активную инференцию (процесс вывода или заключения о неизвестных вещах на основе известных данных) мозг может «действовать», чтобы привести тело к ожидаемому состоянию (например, дыхание, сердцебиение, напряжение мышц, соответствующие страху, радости или гневу). **Эмоция возникает как результат сопоставления предсказанных сигналов с фактическими телесными ощущениями.** Если предсказание совпадает с ощущениями, то мы спокойны; если нет — мозг сигнализирует через эмоциональный сигнал (например, тревогу).

Ключевым механизмом, определяющим влияние ошибок предсказания на эмоциональный опыт, является точное взвешивание — способность мозга оценивать надёжность своих предсказаний и регулировать значимость расхождений между ожиданиями и фактическими сенсорными сигналами. Этот принцип подтверждается многочисленными исследованиями в рамках предсказательного кодирования, включая работы с функциональной МРТ и ЭЭГ, которые показывают, что **реакции мозга на неожиданные стимулы зависят от уровня предсказуемости и контекста.**

Например, исследование С. Ваконне, Э. Лабит, В. ван Вассенхов, Т. Бекинштейна, Л. Наккаша, С. Дехена (2011) показало, что человеческая кора головного мозга обрабатывает предсказания и ошибки предсказания иерархически: **неожиданные стимулы вызывают более сильные нейронные ответы по сравнению с предсказуемыми, что соответствует ошибке предсказания.** Аналогично работа Р. Аукштулевич и К. Фристон (2015) демонстрирует, что точность сигналов ошибки предсказания модулирует активацию корковых областей,

включая переднюю островковую кору, особенно в условиях неопределённости или нарушения ожиданий. Эти результаты показывают, что мозг динамически регулирует обработку сенсорной информации в зависимости от уверенности в предсказаниях, что напрямую влияет на субъективное восприятие и эмоциональные реакции. Также Анил Сет в своей работе по interoceptive inference описывает, как эмоции формируются на основе предсказаний внутренних телесных сигналов и корректировки этих предсказаний через ошибки interoceptive сигналов.

Ключевые идеи того, что уже всё нашим мозгом предрешено, можно также найти в статье Аръена Алинка **«Предсказуемость стимулов снижает реакции в первичной зрительной коре»**: экспериментальное подтверждение того, что если мозг предвидит сенсорный стимул, то реакция нейронов на него уменьшается. Учёные использовали функциональную МРТ, чтобы измерить активность зрительной коры у людей. Они показали участникам визуальные стимулы (движущиеся объекты), часть из которых можно было предсказать (то есть их движение или появление следовало из контекста), а часть — нет. Когда стимулы были предсказуемы, активность в первичной зрительной коре (V1) была меньше, чем когда они были неожиданными. Это означает, что предсказание подавляет нейронный ответ на ожидаемые сигналы. **Если мозг уже «знает», что он увидит, ему не нужно тратить столько ресурсов на обработку — он сосредоточивается на ошибках предсказания** (новых или неожиданных данных).

Фактически то же самое мы можем увидеть в эксперименте нейробиологов Марты Кутас и Стивена Хиллъярда Калифорнийского университета в Сан-Диего. Испытуемым предлагалось заполнить пробел в предложении: «Я пью кофе со сливками и...». Ожидаемо, что большинство

людей ответят «сахар», и это объясняется механизмом предсказательной обработки языка. Чтобы наверняка в этом убедиться, испытуемым предлагали по одному слову на экране и фиксировали электрическую активность мозга с помощью ЭЭГ.

В эксперименте слово, предвидимое мозгом, например «сахар», иногда заменяли неожиданным стимулом, например «собака», формируя предложение: «Я пью кофе со сливками и собакой». Результат оказался наглядным: мозг реагировал гораздо сильнее на семантически неожиданное слово, чем на предсказуемое («сахар»). Эта реакция проявлялась в специфическом паттерне электрической активности, известном как **эффект N 400**, который достигает пика примерно через 400 миллисекунд после появления слова. N 400 является универсальным маркером когнитивной реакции мозга на значимые стимулы — это могут быть слова, языковые жесты, символы, рисунки, лица, звуки окружающей среды и даже запахи. Проще говоря, **N 400 сигнализирует, что мозг заметил несоответствие между ожидаемой и фактической информацией и включает механизмы корректировки предсказаний**.

Другие убедительные доказательства предиктивного кодирования проявляются именно в ситуациях, когда мозг либо переоценивает, либо недооценивает свои предсказания. Например, у людей с аутизмом, как предполагается, наблюдается слабый предиктивный фильтр: мозгу труднее автоматически распознавать объекты как привычные единицы, например «дерево как дерево», и двигаться дальше. Вместо этого внимание может застревать на деталях, таких как текстура коры или мельчайшие изменения цвета, что объясняет их повышенную чувствительность к окружающей среде, когда всё кажется новым и потенциально перегружающим. На другом конце спектра находится шизоф-

рения, где действует чрезмерно сильный предиктивный фильтр. В этом случае мозг слишком уверен в своих предсказаниях, игнорируя новые сенсорные данные, и это может приводить к формированию ложных представлений, например галлюцинаций. Большинство людей находятся где-то между этими полюсами, обладая сбалансированным уровнем предсказательной обработки. Однако химические или нейромодуляторные изменения в мозге способны сместить эту систему в ту или иную сторону, усиливая или ослабляя влияние предсказаний на восприятие.

Авторы статьи «Неопределённость, нейромодуляция и внимание» учитывают работу нейромодуляторов отдельно, предлагая теоретическую модель, в которой ацетилхолин и норадреналин участвуют в обработке неопределённости в сенсорной информации. Ацетилхолин сигнализирует об ожидаемой неопределённости — то есть о степени ненадёжности предсказаний в контексте (например, если сигналы редко совпадают с предыдущими ожиданиями). Норадреналин же говорит о неожиданной неопределённости, возникающей при резком нарушении предсказаний.

Сама по себе неопределённость — повсеместная черта нейронной обработки: во многих ситуациях невозможно узнать внешние, скрытые причины входящих сенсорных стимулов. Рассмотрим на примере. Ночью человек слышит шелест листьев и должен решить, был ли его источник безопасным: ветер или хищник. В этих условиях мозг не может полагаться на один сенсорный сигнал; единственным рациональным решением является интеграция прошлых знаний и текущих ощущений с учётом вероятностей, то есть использование байесовского вывода для оценки скрытых причин сенсорного входа.

За последние десятилетия накопилось множество экспериментальных данных, подтверждающих, что **мозг действительно интегрирует предыдущие знания и текущие сенсорные сигналы для вычисления апостериорной вероятности**.

Например, вы видите в коридоре человека, который находится на определённом расстоянии от вас. Когда на сетчатку падает совокупность визуальных образов, мозг оценивает вероятность того, что перед вами именно высокий человек, а не низкий. Априоры могут быть сильными — это убеждения с высокой уверенностью, основанные на обширном опыте; и слабыми — неопределённые убеждения. Априоры формируют восприятие и предвзятую интерпретацию в сторону вероятных исходов. Вот почему вы правильно читаете написанное неразборчивым почерком или узнаете не до конца прорисованные картинки.

Главное условие узнавания — этот образ должен быть вам знаком, и только в таком случае для вашего мозга очертания лейки, часов или чего бы то ни было ещё будут доступом к априору. Кстати, это то, из-за чего взгляд гештальт-подхода на восприятие подвергался критике: для того чтобы «достраивать» недостаточные сенсорные данные до узнаваемых форм — например, треугольников или сфер в визуальных иллюзиях — мозгу требуется предварительное знание этих объектов. **Иными словами, восприятие не возникает из ничего: мы не можем увидеть то, о чём у нас нет представления.**

Вернёмся к примеру. Когда мы слышим какой-то звук на улице, мозг руководствуется априорной вероятностью, находясь в режиме ожидания до получения конкретных данных. Она отражает то, что мозг «думает» о мире ещё до того, как пришёл сенсорный сигнал.

Итак, в нашем примере мозг знает из опыта, что чаще всего шелест создаёт ветер, а не тигр. Это и есть априорная вероятность в данном случае:

$P(\text{ветер})$ — высока, $P(\text{тигр})$ — низка. В терминах байесовского мозга это предсказание верхних уровней иерархии — мозг заранее формирует ожидания о скрытых причинах сенсорных сигналов. Обновлённая оценка после получения данных — то, что в нейронауке называют апостериорной вероятностью, показывающей, как изменились наши ожидания, учитывая фактический сенсорный вход. Затем, после того как вы услышали шелест листьев, вы внезапно увидели тень от животного. Теперь мозг пересчитывает вероятности:

$P(\text{тигр}|\text{шум и движение})\uparrow$,
 $P(\text{ветер}|\text{шум и движение})\downarrow$.

Апостериорная вероятность вычисляется по правилу Байеса:

$P(\text{«скрытая причина»} = \text{«сенсорный сигнал»}) = (P(\text{«сенсорный сигнал»}|\text{«скрытая причина»}) \cdot P(\text{«скрытая причина»})) / P(\text{«сенсорный сигнал»})$, где:

- $P(\text{«сенсорный сигнал»}|\text{«скрытая причина»})$ — правдоподобие: как вероятно наблюдать сигнал, если причина истинна;
- $P(\text{«скрытая причина»})$ — априорная вероятность;
- $P(\text{«сенсорный сигнал»})$ — нормализующий множитель.

Согласно объяснению британского нейробиолога Дэвида Марра, байесовское предсказание соответствует вычислительному уровню: мозг решает задачу «Что вызвало данный сигнал?», формируя внутреннее модели окружающего мира и своих действий. На уровне представлений это выражается в генеративных моделях, которые предсказывают вероятные сенсорные последствия скрытых причин. Например, генератив-

ная модель может учитывать, что шелест листьев чаще всего вызывается ветром, но иногда — движением потенциального хищника. Мозг, сравнивая предсказанное с фактическим сенсорным входом, формирует ошибку предсказания, которая используется для корректировки модели.

Когда мы переносим эту концепцию на эмоции, она приобретает дополнительное значение.

Эмоции — это по сути предсказания interoцептивного состояния тела: мозг оценивает, как тело должно реагировать на предполагаемую причину события. В приведённом примере при подозрении на хищника мозг «ожидает» учащённого сердцебиения, напряжения мышц, ускоренного дыхания — телесных реакций, которые соответствуют страху. Если же шелест оказывается безопасным — ветер — ошибка предсказания сигнализирует мозгу, что внутреннее состояние тела было избыточным, и эмоциональная реакция корректируется.

Теперь можно понять, почему классические теории эмоций, упомянутые в начале статьи, не до конца объясняли сложные явления, такие как индивидуальные различия в переживании эмоций, формирование эмоций без ясных внешних стимулов, а также феномены, где контекст и ожидание доминируют над текущим сенсорным вводом.

Современные подходы, основанные на байесовском мозге и предсказательном кодировании, предлагают радикально иной взгляд. В этой парадигме мозг описывается как активная предсказательная машина, где главная вычислительная задача — непрерывное обновление внутренних моделей мира и тела в соответствии с получаемыми сигналами.

Вместо того чтобы просто «реагировать» на сенсорные данные, мозг формирует предсказания сверху вниз о том, что должно произойти, а затем сравнивает их с фактическими входами. Расхождения между предсказанным и наблюдаемым — так называемые ошибки предсказания — становятся источником обучения и адаптации. Этот процесс является двунаправленным: верхние уровни модели (абстрактные когнитивные ожидания) взаимодействуют с нижними (конкретными сенсорными и interoцептивными сигналами) в сложной иерархии.

Одно из ключевых различий между старым и новым подходом — **роль априорных вероятностей**. В классических теориях эмоция рассматривалась как прямой след физиологических реакций или суждений, но природа этих реакций оставалась не объяснённой в терминах вероятностного вывода. В предсказательном кодировании эмоции понимаются как апостериорные вероятности скрытых причин телесных и внешних сигналов, основанные **на сочетании априорных ожиданий** (предыдущий опыт, контекст) и текущих данных. Это объясняет, почему одинаковая ситуация может вызывать разные эмоции у разных людей — потому что их априорные модели различны.

Ещё одно различие касается иерархичности обработки. Классические модели не предусматривали чёткой многоуровневой интеграции сенсорных и когнитивных данных. В то время как в современных подходах активно используется концепция иерархических предсказаний: сенсорные области генерируют «низкоуровневые» предсказания по конкретным входам, а ассоциативные и фронтальные области создают «высокоуровневые» контексты, которые формируют ожидания о ситуации, социальной значимости или эмоциональном значении. Ошибки предсказания на каждом уровне пересы-

лаются вверх, что позволяет быстро уточнять и адаптировать модели.

Это помогает объяснить феномен эмоциональных иллюзий и контекстных эффектов, которые классические теории сложно предсказывают. Например, когда физиологические данные тела могут соответствовать одновременно нескольким эмоциям, предсказательные модели позволяют учитывать контекстные сигналы, прошлый опыт и культуру для выбора наиболее вероятного эмоционального состояния.

Современные исследования также подчёркивают, что **эмоции не являются просто реакционными, но тесно связаны с активным выводом — процессом, в котором мозг не только обновляет свои модели, но и изменяет тело и поведение, чтобы подтвердить свои предсказания**. Это значительно расширяет понимание эмоций как динамического процесса интеграции когнитивных, телесных и контекстуальных факторов, а не как статичных физиологических активаций.

Кроме того, новая парадигма предлагает объяснение индивидуальных различий и психопатологии через нарушения механизмов предсказательного кодирования. Например, теории аутизма связывают симптомы с неправильным взвешиванием ошибок предсказания, а патологии, связанные с тревожностью и депрессией, — с чрезмерным вниманием к негативным предсказаниям и высокой чувствительностью к ошибкам interoцепции. Такого рода объяснения выходят за рамки классических моделей, которые не включали механизмы вероятностной обработки или нейромодуляторов в основу эмоций.

В сумме все перечисленные факторы меняют наше представление об эмоциях: они становятся не просто реакциями

на внешние события, а **результатом активного иерархического процесса предсказаний, сравнения с реальными телесными сигналами и постоянного обучения**. Этот сдвиг даёт гораздо более глубокое и гибкое понимание эмоционального опыта, чем могли предложить старые и хорошо известные нам теории.