

# СМАЛЬТА

Международный научно-практический  
и методический журнал

## № 2, 2024



*Ольга Олеговна Андронникова*  
главный редактор, кандидат  
психологических наук, доцент,  
декан факультета психологии  
(Новосибирск, Россия)

### Редакционная коллегия

- А. С. Тишкова* – заместитель главного редактора, кандидат психологических наук, доцент (Новосибирск, Россия);  
*Т. П. Скрипкина* – доктор психологических наук, профессор (Москва, Россия);  
*С. Н. Сорокоумова* – доктор психологических наук, профессор (Москва, Россия);  
*О. В. Суворова* – доктор психологических наук, профессор (Пермь, Россия);  
*Л. Н. Антилогова* – доктор психологических наук, профессор (Омск, Россия);  
*Н. Я. Большунова* – доктор психологических наук, профессор (Новосибирск, Россия);  
*Г. Г. Буторин* – доктор психологических наук, доцент (Челябинск, Россия);  
*М. М. Кашипов* – доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия);  
*Н. В. Ключева* – доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия);  
*О. А. Овсяник* – доктор психологических наук, доцент, профессор (Москва, Россия);  
*А. А. Утюганов* – доктор психологических наук, доцент (Санкт-Петербург, Россия);  
*М. С. Яницкий* – доктор психологических наук, профессор (Кемерово, Россия);  
*А. В. Серый* – доктор психологических наук, доцент, профессор (Кемерово, Россия);  
*Ю. М. Перевозкина* – доктор психологических наук, доцент, профессор (Новосибирск, Россия);  
*Р. Р. Халфина* – доктор биологических наук, профессор (Уфа, Россия);  
*И. А. Маврина* – доктор педагогических наук, профессор (Омск, Россия);  
*И. А. Федосеева* – доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербург, Россия);  
*Б. О. Майер* – доктор философских наук, профессор (Новосибирск, Россия);  
*Е. А. Пушкарёва* – доктор философских наук, профессор (Новосибирск, Россия);  
*А. А. Изгарская* – доктор философских наук, профессор (Новосибирск, Россия);  
*И. Р. Хох* – кандидат психологических наук (Уфа, Россия);  
*Н. В. Буравцова* – кандидат психологических наук, доцент (Новосибирск, Россия);  
*Е. В. Ветерок* – кандидат психологических наук, доцент (Новосибирск, Россия);  
*Ф. Прюс* – доктор педагогики, профессор (Грайфсвальде, Германия);  
*С. А. Стельмах* – кандидат психологических наук, доцент (Усть-Каменогорск, Казахстан);

### Учредитель:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет»

© ФГБОУ ВО «НГПУ», 2024  
Все права защищены

Журнал Смальта/Smalta зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС77-76348 от 19 июля 2019 г. Журнал размещен в Научной электронной библиотеке и включен в базу данных «Российский индекс научного цитирования» (РИНЦ)

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Экзистенциальные вопросы в свете многообразия подходов современной психологии и психотерапии..... 5

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ И ДРУГИХ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ

**Андронникова О. О.** Гештальт-подход в работе с психологической травмой и посттравматическим стрессовым расстройством..... 8

**Жарикова А. Д.** Экзистенциальные вопросы в перинатальной психологии: Методы арт-терапии в работе с перинатальной утратой..... 22

**Огарева Е. В.** Классическая юнгианская песочная терапия: ее возможности и практика применения в реальности экзистенциальных кризисов..... 32

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И СМЕЖНЫХ НАУК

**Альшаравнех З. А.** Работа с экзистенциальными запросами в арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами ..... 44

**Збронская М. Ф.** Тени любви в кабинете психотерапевта: Амплификация к архетипическим образам как способ понимания экзистенций клиента..... 56

**Кравченко С. В.** Проективные техники в работе с экзистенциальной фрустрацией ..... 66

**Михеева Е. В.** Принципы работы с экзистенциальными запросами клиентов разных возрастов на примере метода трансформационно-интеграционной генерации развития..... 77

**Пахомова А. М.** Промискуитет как способ избегания осмысления/решения экзистенциальных вопросов..... 92

**Скоркина Е. С.** Методы когнитивно- и контекстуально-поведенческих направлений психотерапии в дискурсе осознанной жизни и работы с эмоциональной дисрегуляцией ..... 103

Журнал основан в 2014 г. Выходит 4 раза в год Электронная верстка И. Т. Илюк Редактор М. В. Праско Адрес редакции: 630126, г. Новосибирск, ул. Виллойская, 28, т. 8 (383) 244-18-93 Адрес издательства и типографии: 630126, г. Новосибирск, ул. Виллойская, 28, т. 8 (383) 244-06-62	Печать цифровая. Бумага офсетная. Усл.-печ. л. 12,3. Уч.-изд. л. 10,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 81. Формат 70×108/16. Цена свободная Дата выхода в свет 03.07.2024 Отпечатано в Издательстве НГПУ
---	--

# SMALTA

International scientific-practical  
and methodical journal

## № 2, 2024



*Olga Olegovna Andronnikova*  
Chief Editor, Candidate of Psychological  
Sciences, Associate Professor,  
the Dean of the Faculty of Psychology  
(Novosibirsk, Russia)

### Editorial board

- A. S. Tishkova* – Deputy editor-in-chief, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Novosibirsk, Russia);  
*T. P. Skripkina* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Moscow, Russia);  
*S. N. Sorokoumova* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Moscow, Russia);  
*O. V. Suvorova* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Perm, Russia);  
*L. N. Antilogova* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Omsk, Russia);  
*N. Ya. Bolshunova* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Novosibirsk, Russia);  
*G. G. Butorin* – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor (Chelyabinsk, Russia);  
*M. M. Kashapov* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Yaroslavl, Russia);  
*N. V. Klyueva* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Yaroslavl, Russia);  
*O. A. Ovsyanik* – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor (Moscow, Russia);  
*A. A. Utyuganov* – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor (Saint Petersburg, Russia);  
*M. S. Yaniitsky* – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Kemerovo, Russia);  
*A. V. Sery* – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor (Kemerovo, Russia);  
*Yu. M. Perevozkin* – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor (Novosibirsk, Russia);  
*R. R. Khalfina* – Doctor of Biological Sciences, Professor (Ufa, Russia);  
*I. A. Mavrina* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Omsk, Russia);  
*I. A. Fedoseeva* – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Saint Petersburg, Russia);  
*B. O. Mayer* – Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Novosibirsk, Russia);  
*E. A. Pushkareva* – Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Novosibirsk, Russia);  
*A. A. Izgarskaya* – Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Novosibirsk, Russia);  
*I. R. Khokh* – Candidate of Psychological Sciences (Ufa, Russia);  
*N. V. Buravtsova* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Novosibirsk, Russia);  
*E. V. Veterok* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Novosibirsk, Russia);  
*F. Prus* – Doctor of Pedagogy, Professor (Greifswalde, Germany);  
*S. A. Stelmach* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan);

### The founders of the journal:

Federal state budgetary educational institution of higher education Novosibirsk State Pedagogical University

The journal Smalta is registered by Federal service on supervision in sphere of communication, information technologies and mass communications PI № FS77-76348 from July, 19th, 2019

© Novosibirsk State Pedagogical University, 2024  
All rights reserved

The journal is placed in the Scientific electronic library and is included in the Russian Scientific Citation Index

# CONTENTS

## PREFACE

Existential questions in the light of the diversity of approaches of modern psychology and psychotherapy .....	5
--	---

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGY AND OTHER HUMAN SCIENCES

<b>Andronnikova O. O.</b> Gestalt Approach to Working with Psychological Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder .....	8
<b>Zharikova A. D.</b> Existential Questions in Perinatal Psychology: Art Therapy Methods in Working with Perinatal Loss.....	22
<b>Ogareva E. V.</b> The Classical Jungian Sandplay Therapy: it's Possibilities and Application Practice in Reality of Existential Crises .....	32

## PRACTICAL DEVELOPMENTS IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY AND RELATED SCIENCES

<b>Alsharawneh Z. A.</b> Working with Existential Inquiries in Art Therapy and Expressive Arts Therapy ....	44
<b>Zbronskaya M. F.</b> Shadows of Love in the Psychotherapist's Cabinet: Amplification to Archetypal Images as a way of Understanding Client's Existences.....	56
<b>Kravchenko S. V.</b> Projective Techniques in Dealing with Existential Frustration .....	66
<b>Mikheeva E. V.</b> Principles of Working with Existential Requests of Clients of Different Ages Using the Example of the Method of Transformational-Integrative Generation of Development.....	77
<b>Pakhomova A. M.</b> Promiscuity as a Way of Avoiding Understanding/Solving Existential Issues .....	92
<b>Skorkina E. S.</b> Methods of Cognitive and Contextual Behavioral Areas of Psychotherapy in the Discourse of Conscious Living and Working with Emotional Dysregulation.....	103

The journal is based in 2014  
Leaves 4 yearly  
Electronic make-up operator I. T. Iliuk  
Editor M. V. Prasko  
Editors address: 630126, Novosibirsk,  
Vilyuiskaya, 28, т. 8 (383) 244-18-93  
Editors publisher and printing house:  
630126, Novosibirsk,  
Vilyuiskaya, 28, т. 8 (383) 244-06-62

Printing digital. Offset paper  
Printer's sheets: 12,3. Publisher's sheets: 10,0.  
Circulation 1000 issues  
Order № 81.  
Format 70×108/16  
Release date 03.07.2024

### **Экзистенциальные вопросы в свете многообразия подходов современной психологии и психотерапии**

Данный номер посвящен исследованию различных аспектов экзистенциальных проблем и их влияния на психологическое состояние человека, его социальное функционирование. Основное внимание в статьях уделено вопросам решения экзистенциальных проблем с использованием современных психотерапевтических методов и методик.

Экзистенциальные вопросы человеческого бытия обширны, и поэтому их зачастую трудно описать. Практически любая проблема, занимающая центральное место в человеческом опыте, может рассматриваться как экзистенциальная. И. Ялом выделяет четыре основные экзистенциальные темы, принятые многими терапевтами и экспертами в этой области (смерть, свобода, изоляция и смысл), помогающие переосмыслить общие проблемы, с которыми люди сталкиваются, как данность человеческого существования.

В современной психологии и психотерапии принято выделять пять экзистенциальных «данностей» (добавляется проблема идентичности), вызывающих психологическую боль на протяжении всей жизни (В. Франкл, И. Ялом). Отсутствие понимания и проработки экзистенциальных «данностей» приводит к снижению экзистенциального благополучия, развитию различных проблем психического здоровья, включая депрессию, тревогу, нарушение питания и опасного для жизни поведения. Некоторые экзистенциальные проблемы, такие как тревога смерти, являются трансдиагностическими и могут иметь решающее значение для эффективного лечения людей с проблемами психического здоровья.

Люди живут с осознанием своей неизбежной смерти, борются с вопросами цели (бессмысленности), сталкиваются с неуверенностью в своей самооценке (идентичности), с чувством вины за неоптимальный выбор перед лицом подавляющего числа вариантов (свободы), страдают от осознания того, что другие не могут полностью понять их личный, субъективный опыт (изоляция). Каждая экзистенциальная данность описывается через основной экзистенциальный конфликт.

Экзистенциальная изоляция определяется как «непреодолимая пропасть», посредством которой человек по своей сути отделен от других и мира в целом. Основной экзистенциальный конфликт включает в себя желание принадлежать к чему-то большему при понимании, что наши сокровенные чувства и мысли не смогут быть пережиты другими.

Бесконечное количество доступных нам вариантов выбора приводит к необходимости принять личную ответственность за свой жизненный выбор, наряду со страданием или виной, возникающими из-за неправильного выбора, составляют сущность конфликта экзистенциальной свободы.

И. Ялом утверждает, что в жизни нет внутреннего смысла, кроме смысла, целей и ценностей, которые человек создает для себя, что делает отсутствие способности к нахождению смысла стрессогенной или даже травматичной. Страх перед смер-



тностью – еще одна особенность человеческого существования, определяющая соответствующий конфликт между желанием бесконечного продолжения существования и реальностью бессмысленности бытия в контексте конечности жизни.

Вопросы о собственной идентичности и опыт фрагментации, возникающей в результате переживаний травматических событий, выступают еще одной экзистенциальной проблемой, приводящей к возникновению чувства потерянности, разочарования в себе, неспособности определить свой путь и смысл.

Таким образом, обсуждение экзистенциальных вопросов и решение связанных с ними экзистенциальных конфликтов становится важным фокусом современной психологии и психотерапии. Понимание основных аспектов возникновения, течения и последствий экзистенциальных проблем становится необходимым для психологов-консультантов, психотерапевтов, психиатров, позволяя разрабатывать более эффективные подходы в работе с клиентами, с целью обретения ими гармонии и психологического благополучия.

Несомненно, изучение экзистенциальных вопросов позволяет лучше понимать закономерности развития личности, ее целостности.

Отметим, что существующее многообразие подходов в современной психологии и психотерапии дает многообещающие перспективы в решении экзистенциальных проблем современного человека. Среди перечня перспектив, как нам кажется, необходимо отметить:

- интеграцию различных подходов для решения экзистенциальных проблем, позволяющую гибко использовать технологии в работе с клиентом;
- развитие индивидуализированных методов работы, адаптированных к конкретному клиенту;
- использование новых технологий работы с экзистенциальными проблемами;
- проведение научных исследований эффективности различных технологий и практик для решения экзистенциальных задач;
- развитие института супервизии в России, позволяющего интегрировать полученный опыт разных специалистов в алгоритмы и технологии воздействия.

Развитие психотерапевтических и консультативных подходов к решению проблем экзистенциального характера имеет важное значение для улучшения качества жизни современного человека.

Психотерапевтическая практика в целом порождает множество этических и моральных дилемм, а также затрагивает большое количество экзистенциальных проблем.

Несмотря на это, крупные академические сообщества обычно описывают несколько широких подходов к психотерапии экзистенциальных проблем: когнитивная терапия, поведенческая терапия, психодинамическая терапия, гуманистическая терапия и эклектическая терапия (которые основаны на двух или более других категориях). В данном выпуске мы кратко обсуждаем экзистенциальную психотерапию, которую лучше всего классифицировать как эклектическую терапию, имеющую сильные корни как в психодинамической, так и в гуманистической терапии, но которую некоторые эксперты считают подтипом гуманистической терапии. Однако в более широком смысле экзистенциальные проблемы занимают видное место во многих видах психотерапии, и эти проблемы, как правило, являются важными компонентами общих проблем.

Особенно полезен данный номер практикам (психологам, психотерапевтам), работающим с категориями экзистенциального конфликта, психологической травмы.



---

Авторы статей, включенных в номер журнала, представляют различные направления психологии и психотерапии, что позволяет рассмотреть вопросы экзистенциальных конфликтов и психологической травмы под разными углами зрения, лучше понять их сложность и перспективы терапевтической трансформации.

Надеемся, что данный выпуск станет интересным исследованием для специалистов в области психологии и психотерапии, а также для всех, кто интересуется вопросами поиска смысла жизни в современном мире.

*О. А. Андронникова,*  
главный редактор, кандидат психологических наук,  
доцент, декан факультета психологии,  
Новосибирский государственный педагогический университет

*O. A. Andronnikova,*  
Chief Editor, Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, the Dean of the Faculty of Psychology,  
Novosibirsk State Pedagogical University



# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ И ДРУГИХ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ

---

СМАЛЬТА 2024, № 2

SMALTA 2024, no. 2

Обзорная статья

УДК 159.97+159.923

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.01

## Гештальт-подход в работе с психологической травмой и посттравматическим стрессовым расстройством

**Андронникова Ольга Олеговна**

*Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Россия*

*Аннотация.* Несмотря на то, что не все люди, пережившие травму, испытывают долгосрочные негативные последствия, достаточно часто опыт травмы влияет на психологическое, социальное, физическое и профессиональное функционирование, что определяет необходимость изучения технологий ее проработки. Термин «травма» относится к переживаниям, которые вызывают интенсивные физические и психологические стрессовые реакции. В статье представлен обзор теорий травмы, определены понятия экзистенциальной травмы и ее типов, а также рассмотрены современные подходы к лечению расстройств, связанных с травмой. Обозначен экзистенциальный контекст переживания травматического опыта. Гештальт-терапия травм – это поэтапная модель, основанная на принципах гештальта, которая объединяет ключевые общие факторы и элементы других научно обоснованных подходов к лечению травм. Гештальт-терапия охватывает общие факторы психотерапии и соответствует трем основным этапам терапии травмы: оценка, работа, связанная с травмой, и завершение. Описанная модель гештальт-терапии травм считается эффективной для работы с травматическими переживаниями.

*Ключевые слова:* гештальт-терапия; гештальт-подход в терапии; травма; экзистенциальная травма; посттравматическое стрессовое расстройство; модель терапии; посттравматический рост.

*Для цитирования:* Андронникова О. О. Гештальт-подход в работе с психологической травмой и посттравматическим стрессовым расстройством // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 8–21. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.01>



## Gestalt Approach to Working with Psychological Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder

**Olga O. Andronnikova**

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* Although not all people who experience trauma experience long-term negative consequences, quite often the experience of trauma affects psychological, social, physical and professional functioning, which determines the need to study techniques for processing it. The term trauma refers to experiences that cause intense physical and psychological stress reactions. The article provides an overview of theories of trauma, the concept of existential trauma, its types, as well as modern approaches to the treatment of trauma-related disorders. The existential context of the traumatic experience is indicated. Gestalt Trauma Therapy is a step-by-step model based on Gestalt principles that integrates key common factors and elements of other evidence-based approaches to trauma treatment. Gestalt therapy covers the general factors of psychotherapy and corresponds to the three main stages of trauma therapy: assessment, trauma-related work, and closure. The described model of Gestalt trauma therapy is considered effective for working with traumatic experiences.

*Keywords:* gestalt therapy; gestalt approach to therapy; trauma; existential trauma; post-traumatic stress disorder; therapy model; post-traumatic growth.

*For Citation:* Andronnikova O. O. Gestalt Approach to Working with Psychological Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 8–21. (In Russ.). DOI: <https://doi.org.10.15293/2312-1580.2402.01>

### Введение

Новое тысячелетие началось с серьезных бедствий, вызванных природными и техногенными катастрофами. Травма влияет на целостность человека, его физическое, эмоциональное, поведенческое, когнитивное, социальное и духовное функционирование. Необходимо отметить, что большинство людей не страдают от долговременных последствий травмы. Это зависит от их личных особенностей, жизненного опыта, поддержки, доступной после травмы, а также от характера травмы и ее последствий.

Когда травмирующие ситуации превосходят возможности человека справиться с переживаниями, формируются травматические состояния. Особенно это касается экзистенциальных травм, связанных с переживанием конечности жизни, экзистенциальной тревоги и одиночества.

Расстройства, связанные с травмой, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, являются широко распространенными и нередко хроническими психическими состояниями, которые связаны с низким качеством жизни и другими психосоциальными трудностями [1; 15; 24]. Распространенность расстройств, связанных с травмой, после воздействия травматического события (событий) в течение жизни оценивается в 8–9 % среди всего населения мира, их последствия могут негативно повлиять на психологическое, физическое и экономическое здоровье [10]. В. К. Шамрей, В. М. Лыткин, К. В. Баразенко, С. А. Зун в своих исследованиях отмечают, что распространенность посттравматических стрессовых расстройств



колеблется от 1 до 12 % в общей выборке, достигая 30 % у тех, кто пережил чрезвычайную ситуацию [2]. Лица, страдающие посттравматическим стрессом, имеют повышенный риск развития расстройств настроения, тревожных расстройств, употребления психоактивных веществ, а также соматических заболеваний сердца, желудка и др. [5; 11; 19]. Это определяет необходимость изучения специфики переживания травмы, ее концептуализации и технологий помощи.

### **Основные понятия и рабочее определение травмы**

Обозначим основные понятия. Несмотря на актуальность темы и пристальное внимание со стороны научного сообщества, единой теории понимания травмы и посттравматического роста нет. Е. С. Мазур, рассматривая понятие психической травмы, определяет ее через «...вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного влияния неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику» [1, с. 31].

Травматический стресс – это психологическая реакция на экстремальные стрессоры, называемые травматическими событиями, которые могут привести к изнурительному хроническому стрессу у людей, подвергшихся воздействию таких событий.

Травматические события относятся к событиям, выходящим за их повседневный опыт, переживаемым конкретными людьми или группами, которые угрожают их существованию и самосохранению [12].

Результатом переживания травматического события могут стать острое стрессовое расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство. Острое стрессовое расстройство включает острые стрессовые реакции, которые развиваются в течение 1 месяца после воздействия травматического события и включают в себя комплекс переживаний: навязчивые воспоминания о травме, избегание напоминаний о травме, сниженное настроение, диссоциативные симптомы и др. Посттравматическое стрессовое расстройство рассматривается в современной литературе как «...затяжная или отсроченная реакция на сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью ситуации» [12].

R. Janoff-Bulman считает, что угрожающие жизни человека травматические события с «сильными ситуациями» предоставляют людям пограничный опыт, который катализируется через процесс рефлексии [12]. Кроме того, R. Janoff-Bulman утверждает, что травма спасает людей от воспринимаемой поверхностности и пустоты существования и дает значительный шанс для личностного роста и совершенствования. В этом контексте R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun в середине 1990-х гг. представили теорию посттравматического роста, еще раз подчеркнув тот факт, что отдельные люди или общество могут испытывать положительные изменения и рост в результате травматических событий [24].

Впоследствии авторы уточняли, что посттравматический рост относится к положительным психологическим изменениям, которые происходят в результате борьбы с чрезвычайно трудными жизненными событиями или условиями. Авторы выделили пять областей, в которых происходит посттравматический рост: новые возможности, связи с другими людьми, личная сила, духовные изменения и понимание жизни. Модель посттравматического роста описывает общий психологический процесс, в рамках которого авторы особенно выделяют важность познания, диалектического и рефлексивного мышления, не умоляя значимости других влияющих факторов: конструктивного размышления, развития способности осознать и выражать



происходящее, мудрости и некоторого длительного страдания от травмы [24; 25]. Глубокие последствия травмы еще требуют теоретического объяснения, которое отразит сложность человеческого опыта, включая его менее осязаемые аспекты, такие как смысл, духовность, смертность и идентичность.

Современная психологическая теория этиологии, концептуализации и диагностики травмы разработана на основе трудов З. Фрейда и Й. Брейера. Отметим, что методы лечения травм продолжают основываться на этих ранних идеях.

Учитывая сложность травматического стресса и других расстройств, связанных с травмой, было предложено множество теорий для описания и объяснения страданий, испытываемых людьми, страдающими от этих проблем. В данной статье будут представлены концептуальные теории этиологии травмы, чтобы определить основу, на которой возникают современные модели доказательной и гештальт-терапии. Учитывая масштабы этого явления и необходимость в эффективных методах для лечения травматических симптомов, характерных для посттравматического стрессового расстройства и сложной травмы, теории, относящиеся к другим расстройствам, связанным с травмой, не будут включены в наше исследование. Поскольку в современной научной литературе имеется значительное количество исследований о травмах, мы рассмотрим следующие основополагающие теории: психодинамические, теории привязанности, обучения, социально-когнитивные, обработки эмоций, информационных процессов и нейропсихологические. Теории травм, представленные в статье, определяют множество методов лечения, специфичных для травм.

### **Современные теории концептуализации травмы**

Обзор современной литературы показывает, что объяснительные модели травмы можно разделить на три группы: физические, реляционные и внутриличностные. Кратко представим ряд наиболее известных теорий каждой модели, чтобы дать общий обзор нашего понимания травмы.

#### *Физические теории травмы*

Физические теории травмы обычно вытекают из биомедицинской парадигмы и связаны с нейрофизиологией, эндокринологией и другими науками, которые объясняют связь между симптомами травмы, посттравматическим стрессовым расстройством и изменениями в эндокринной, иммунной и центральной нервной системах. Такое объяснение посттравматического стрессового расстройства приводит к акценту на физиологии в лечении, например обращение к нейрехимии и регуляции нервной системы для уменьшения симптомов травмы [17; 27]. Часто физическая интерпретация травмы может привести к игнорированию когнитивного и эмоционального аспекта «я», возникающих проблем отношений и более глубокого значения травматического опыта, затрудняющих травматический рост.

#### *Реляционные теории травмы*

Реляционные теории травмы опираются на объектные отношения и теорию привязанности для объяснения травматических переживаний и симптомологии. Теория отношений рассматривает травму как нарушение межличностных схем (рабочих моделей отношений), ведущее к неадаптивному восприятию и функционированию в отношениях [13]. Один из примеров описан Т. Rubinstein, где невыносимый аспект травматического опыта переносится во внутренний объектный мир, включающий образы жертвы, обидчика и спасателя [23]. Считается, что эта реляционная конфигурация разыгрывается в реакциях переноса – контрпереноса на протяжении всей жизни человека. Это предположение подтверждено в исследованиях многих



авторов. Так, G. Arikan, L. Stopa, K. B. Carnelley, A. Karl обнаружили, что на посттравматический стресс косвенно влияет тревога привязанности, формирующая негативное самоотношение [3].

Реляционные теории травмы предполагают, что прочные терапевтические отношения, возникающие между терапевтом и клиентом, установление социальной поддержки и интернализация безопасных рабочих моделей отношений наиболее важны для переработки травмы [4; 23].

#### *Внутриличностные теории травмы*

Внутриличностные теории травмы фокусируются на регулировании эмоций, самопознании, выстраивании идентичности и адекватной самооценки. В рамках этой группы теорий в качестве причин развития посттравматического стрессового расстройства указываются различные параметры. M. Kindt и I. M. Engelhard в своем исследовании в качестве предикторов посттравматического стрессового расстройства указывают такие черты, как невротизм и низкие когнитивные способности [15]. Теория обработки эмоций утверждает, что неспособность оправиться от травмы связана с неспособностью эмоционально переработать воспоминания о ней, компенсировать негативные убеждения о мире и самом себе после травмы. Внутриличностные теории травмы предполагают необходимость когнитивно-поведенческих вмешательств и развитие навыков регулирования эмоций. Однако эти подходы могут игнорировать вопросы личного смысла.

Несмотря на то, что эти теории можно сгруппировать по категориям, различные аспекты травмы (т. е. физические, реляционные и внутриличностные) взаимосвязаны.

#### *Экзистенциальное объяснение травмы*

Экзистенциальные травмы вызывают у людей серьезные сложности жизнеосуществления и разрушают их базовые представления о себе и мире. Экзистенциальная тревога – это неизбежная естественная реакция человека перед лицом экзистенциальных проблем. И. Ялом предполагает существование конфронтации между личностью и четырьмя основными жизненными данностями (экзистенциями): смерти, свободы, изоляции и бессмысленности, которые составляют содержание экзистенциального динамического конфликта. Страх, возникающий из-за осознания вышеперечисленных четырех данностей жизни, является источником экзистенциальной тревоги [28]. P. Tillich делит тревогу на три типа, исходя из трех направлений, в которых небытие (смерть) угрожает бытию [26]. В частности, небытие угрожает онтологическому, духовному и моральному самоутверждению человека, из чего возникают тревога о судьбе и смерти, пустоте и бессмысленности, вине и осуждении соответственно [26].

Экзистенциальная тревога присуща человеку на протяжении всей жизни и сопровождается неприятными переживаниями. Однако именно эти переживания приводят к столкновению с конечностью бытия и ведут к выбору более подлинной жизни, основанной на подлинных ценностях. Те, кто не справляется с переживаниями экзистенциальной тревоги, склонны избегать действительного выбора и не замечать экзистенциальные дилеммы, заменяя их повседневными «мелочами», общественными ролями, достижением социальных целей. Данная стратегия делает невозможным связь с внутренним «я», достижение самосознания, что не способствует осознанию силы самоизменения [16].

Рассматривая экзистенциальный подход к травме, необходимо отметить, что специфика переживания травматических переживаний напрямую связана с пере-



живанием основных экзистенций. М. А. Gupta концептуализирует физическую реакцию на травму как соматическую реакцию на тревогу смерти [11]. Последующая за этим дисрегуляция приводит к постоянному чувству угрозы, гипер- или гиповозбуждению и изменениям в неврологической структуре, которые влияют на регуляцию настроения и эмоций. И. Ялом описывает симптом дисфории как попытку абстрагироваться от тревоги смерти, что напоминает диссоциативные симптомы [28].

К. Wilmshurst рассматривает экзистенциальную концепцию изоляции как аналогичную реляционной теории травмы [27]. Автор отмечает, что экзистенциальная изоляция И. Ялома относится к непреодолимой пропасти между «я» и любым другим человеком, а также между «я» и миром и только травматические или экстремальные обстоятельства заставляют заглянуть за кулисы и осознать свое сущностное одиночество [27]. Таким образом, травма запускает процесс экзистенциального опыта одиночества. Экзистенциальная концепция свободы, по мнению К. Wilmshurst, связана с внутриличностными теориями травмы [27]. Центральное место во всех аспектах существования, по мнению И. Ялома, занимает смысл, в котором автор выделяет различные уровни: от чувства связности до ощущения цели жизни и космического смысла, такого как божественный план. В. Франкл [9] и И. Ялом [28] описывают смысл как связанный со всеми другими экзистенциальными проблемами и определяют его как путь к исцелению от страха смерти, изоляции и беспочвенности, связанной со свободой.

#### *Гештальт-подход к травме*

Гештальт-подход – это реляционная концепция психотерапии, которая использует эмпирическую, экспериментальную (т. е. игру), экзистенциальную философию и методы для повышения осознанности в целях исцеления, личностного развития, роста, баланса и здорового функционирования человека. D. Mann и W. Dryden дают следующее определение: «Гештальт – это немецкое слово, которое означает образец, форму, очертание или конфигурацию внешнего вида человека, его тотальность, в которой находится его энергия» [18]. С точки зрения гештальт-терапии человек находится в процессе удовлетворения потребностей через контакт с окружающей средой в некоторой последовательности стадий контакта (цикл человеческого опыта).

Согласно литературе по гештальт-терапии травм, посттравматический стресс часто концептуализируется как нарушение цикла переживаний на стадиях разрешения и прекращения контакта с окружающей средой [7; 19; 21]. Основываясь на этой концептуализации, травматическое событие можно понимать как форму контакта с окружающей средой, при этом восстановление после травматического события происходит на стадии вывода из цикла опыта, также известной как демобилизация [21]. Демобилизация происходит в четыре подстадии: отвержение, ассимиляция, встреча с пустотой и признание [19]. Нарушение процесса демобилизации происходит, если переживание слишком эмоционально заряжено (т. е. создает избыточную эмоциональную энергию), чтобы его можно было легко усвоить. Это препятствует полной интеграции опыта и может привести к непропорциональному и искажающему воздействию на текущий и будущий индивидуальный опыт участника [19].

Р. Юссе, С. Силлс выделяют три фазы проработки травмы в гештальт-терапии: начало, проработка, интеграция и завершение [14]. На начальном этапе гештальт-терапевт устанавливает безопасность, начинает развивать терапевтический альянс, предлагает диалогический способ взаимоотношений, использует феноменологиче-



ский метод исследования для повышения эмпирической осведомленности клиента и исследует условия поля. Как только терапевтический альянс становится достаточно сильным, чтобы поддерживать прямой вызов и вмешательство, гештальт-терапевт начинает вторую фазу взаимодействия. На втором этапе терапевт углубляет контакт в рамках терапевтических отношений, повышает осведомленность пациента о возможных моделях отношений, обращается к незавершенным делам (гештальтам) и совместно с клиентом проводит эксперименты для того, чтобы исследовать фрагментированные части личности и найти творческие решения проблем. Чтобы повысить осведомленность пациента об опыте и процессе, терапевт может предложить эксперимент, целью которого является отточить появляющуюся фигуру. Эксперименты возникают естественным образом по мере развития терапевтической работы, когда терапевт предлагает творческий подход, воображение и интуицию, чтобы поддержать действие и контакт в рамках терапии. На протяжении двух предыдущих стадий клиент усваивает и интегрирует новое осознание и творческие решения, которые поддерживают саморегуляцию. На заключительной фазе терапии планируется ее прекращение, включая разбор проблем переноса, планирование будущих кризисов и окончание терапевтических отношений. Р. Юйсе, С. Силлс предупреждают от использования линейной модели в гештальт-терапии и отмечают, что к каждой из фаз можно вернуться в любой момент терапии, если возникнет такая фигура [14].

### **Гештальт-модель в работе с травмой и посттравматическим стрессовым расстройством**

Итак, травма в гештальт-подходе рассматривается как «незавершенные ситуации из прошлого» и «фиксированное восприятие». Впервые данное понимание травмы описали основатели гештальта F. S. Perls, R. E. Hefferline и P. Goodman [22]. Позже многие авторы гештальта обращались к этим определениям, чтобы объяснить травму как незавершенный опыт, фиксированные гештальты и нескончаемую потребность их удовлетворения, которые мешают получению нового опыта.

Травматическую ситуацию принято рассматривать как неблагоприятное событие или серию травматических более или менее фрустрирующих и опасных моментов, приводящих к феноменологии посттравматических реакций (вторжение, избегание, оцепенение и гиперактивность, возбуждение). Так, F. S. Perls с соавторами описывает травму как «незавершенные ситуации из прошлого, сопровождаемые невыраженными чувствами, которые никогда полностью не переживались и не были высвобождены... они препятствуют нашему осознанию, сосредоточенному на настоящем, и подлинному контакту с другими» [22]. Для восстановления способности к контакту с собой, другими и окружающей средой «здесь и сейчас» авторы рекомендуют обратиться к «незавершенным прошлым ситуациям» для их закрытия [22].

Развивая понимание травмы в гештальт-подходе, J. Melnick и S. M. Nevis предположили, что посттравматическое стрессовое расстройство является проявлением трудностей демобилизации как заключительной стадии цикла опыта и неспособности человека «поглотить» и «переварить» нездоровый опыт, чтобы добиться его ассимиляции [19]. По мнению авторов, если опыт слишком заряжен, чтобы его можно было легко усвоить, фигура остается неинтегрированной и оказывает постоянно искажающее воздействие на текущий и будущий опыт человека [20]. Терапия должна начинаться с предоставления клиенту возможности отодвинуться от травмирующей фигуры. Эмоции в этом случае будут высвобождаться одновременно с развитием



способности справляться с ними. Самый трудный этап терапии, по мнению авторов, встреча с пустотой. Однако именно его завершение приводит к признанию появления чего-то нового в личности [19].

В 2000-е гг. были разработаны некоторые дальнейшие положения гештальт-подхода к лечению травм. W. Butollo, M. Krüsmann, M. Hagl писали о посттравматическом развитии Self (самости) с потерей эмпатии и реактивным нарциссизмом как о двух возможностях реакций травмированного Self [5]. Они представили терапевтический процесс, состоящий из фаз, включающий: безопасность (чувство безопасности, установление терапевтических отношений, обучение техникам релаксации, дыхания, дифференцированная работа с симптомами, избегание столкновения, активация ресурсов социальной поддержки); стабильность (преодоление неуверенности, самопринятие, самооценка); размышления в контакте с другими; конфронтация (активация и защита границ, когнитивная и эмоциональная обработка травмы) и интеграция (принятие произошедшего, принятие изменений, диалог Я – Ты с травмой).

В своем пересмотре посттравматического стрессового расстройства с точки зрения гештальта А. Cohen объяснил симптомы травмы как двумерные полярности [8]:

– континуум от крайнего возбуждения и возбуждения до слабого возбуждения и оцепенения;

– континуум от чрезмерного вовлечения (повторного переживания, воспоминаний и размышлений) до полного избегания стимулов, связанных с травмирующим опытом.

Автор утверждает, что гештальт может быть предпочтительным методом лечения травмы, и рассматривает интегральные подходы гештальт-психотерапии в феноменологии и диалоги «Я – Ты» как эффективные терапевтические компоненты в лечении травм [8].

Отметим различные аспекты гештальт-терапии в лечении расстройств, связанных с травмой.

Гештальт-терапевты уделяют особое внимание реляционным аспектам проработки травмы, работая с диалогическими вмешательствами для усиления способности к контакту и помогая клиенту завершить неразрешенный травматический опыт диалогическим способом [6]. Благодаря своему комплексному подходу гештальт восстанавливает целостность человека, пострадавшего от травмы.

Феноменологический метод, используемый в гештальте, приводит к медленному, поминутному процессу изучения исходного травматического опыта и распознавания нарушений в процессе ассимиляции и завершения процесса. Феноменологическая позиция «здесь и сейчас» предлагает возможность дистанцироваться от травмирующего прошлого опыта и сосредоточить процесс исцеления на настоящем моменте, а также на всех ресурсах и вспомогательных элементах, существующих в Self (самости) и ее окружении. Контакт между терапевтом и клиентом важен для того, чтобы клиенты могли выдержать обработку травмы. В этом контексте отношения и процесс более ценны, чем содержание и методы. Диалог «Я – Ты» с присутствием, включением и подтверждением – это не только метод, но и также желаемое достижение терапии. Необходимо отметить, что для клиентов, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством, это мучительный, но исцеляющий опыт.

Основой подхода в работе с людьми, пострадавшими от травмы, выступают осведомленность и принятие, включение и диалог, однако они могут быть поддер-



жаны конкретными гештальт-интервенциями, увеличивающими эффективность, такими как экспериментирование, работа с пустым стулом, диалог частей, работа с «здесь и сейчас», успокаивающие «Я-высказывания» и т. д. Достаточно часто используют и другие вмешательства, обычно интегрированные в гештальт-подход: работа со сновидениями и визуализация, работа с телом, дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ритуалы, терапевтическое письмо и т. д. Перечисленные техники помогут пережившим травму вновь заземлиться, вернуть баланс и целостность, жить более предсказуемой жизнью.

Таким образом, исцеление и переработка травмы происходят в процессе взаимодействия между двумя людьми – клиентом и терапевтом. Представим некоторые процессы, часто наблюдаемые в гештальт-терапии травм.

#### *Восстановление саморегуляции и границ*

Одним из последствий травматического опыта является утрата естественной способности к саморегуляции и достижению гомеостаза. Это определяет необходимость поощрения клиента к усилению заботы о себе и здоровому образу жизни (питанию, сну, прогулкам). Во время терапии – на этапе, когда травматическая фигура становится слишком заметной, – важно, чтобы клиент восстановил самоконтроль и чувство безопасности в моменте «здесь и сейчас». Терапевт помогает клиенту справляться с непереносимыми ощущениями, напряжением и острыми эмоциями, направляя и фокусируя внимание на настоящем моменте. Это позволяет клиентам дистанцироваться от подавляющего прошлого опыта.

Важным аспектом выступает уважение границ и желаний клиента, которое позволит избежать процесса, параллельного с предыдущей виктимизацией. Для этого терапевт поощряет клиента быть активным участником процесса, выбирать различные аспекты терапии.

*Восстановление представления о себе, контекста и контактных функций.* Если во время и после травмы человек среагировал сильной диссоциацией ощущений и аффектов, то наблюдается раскол «наблюдающего Я» и «испытывающего Я», который может длиться долгое время, вызывая отключение от контекста и ограничение клиентов в ощущениях и эмоциях. Такое состояние сильно затрудняет здоровое функционирование и требует восстановления целостного самосознания. Для этого терапевт может предложить некоторые конкретные вмешательства, такие как жизнеутверждающие «я-утверждения» («Я в безопасности, я выжил», «Я здесь и я жив»), а также простые упражнения для повышения осознанности тела, его ощущений. Снизить чрезмерное возбуждение помогают техники дыхания, расслабления и медитации. В то же время физические нагрузки или упражнения могут высвободить заблокированную энергию травмы. Возвращение клиента в контакт со своим телом является деликатной и длительной частью терапии, особенно если травма сопровождалась физическим или сексуальным насилием. Тем не менее важной частью терапии травм является осознание того, как травма все еще представлена в теле.

#### *Работа с избеганием и вторжением*

Достаточно часто для проработки травматического опыта в рамках терапии клиенту приходится воспроизводить травматическую ситуацию для того, чтобы выразить связанный с ней аффект. Самоуспокоение (техники релаксации и визуализации – безопасное место, заземление и т. д.) и систематическое контролируемое воздействие (установление 10 минут каждый день, в течение которых человек будет вспоминать травматические переживания) с настроем «принять и отпустить» (осоз-



нанность) могут помочь пережившим травму восстановить контроль над навязчивым содержанием.

Как технику воздействия на раздражители, связанные с травмой, можно использовать гештальт-эксперимент, в рамках которого клиенту предлагается вспомнить конкретную травматическую ситуацию и заново пережить ее, рассказывая о деталях травматического события, ощущениях и эмоциях, как будто это происходит в настоящем. При поддержке терапевта клиент сталкивается с тупиком, травматическим содержанием и эмоциями, которых избегает. Терапевт принимает участие, побуждает клиента вытерпеть и пройти через этот опыт, предлагая осознание момента «здесь и сейчас», когда «Я» выжившего в отношениях с терапевтом присутствует в безопасности. Это помогает клиенту достичь завершения и постепенно отказаться от переживания.

Отметим, что данная технология возможна только при достаточной поддержке. В ином случае существует риск повторной травматизации.

#### *Работа с подавляющими негативными эмоциями и мыслями*

Помимо печали и горя по поводу реальных или символических потерь, стыда, вины и гнева, достаточно часто присутствуют навязчивые размышления «А что, если». В процессе гештальт-терапии человеку предлагается принять (а не отвергать) мысли, чувства и действия в прошлом и настоящем как части Самости и ее ограничений. Здесь полезны конкретные гештальт-диалогические вмешательства: «пустой стул» как возможность напрямую выразить гнев или «два стула» для диалога «собака сверху – собака снизу», когда клиента переполняют чувство вины и самообвинение.

#### *Пересмотр системы социальной поддержки*

Огромным целебным потенциалом обладают межличностная поддержка со стороны семьи и друзей, чувство принадлежности и любви. Однако травма приводит к нарушению межличностного функционирования: клиенты пугаются своих эмоций или оцепенения и пытаются защитить важные отношения, уходя от контакта. Специфическая межличностная динамика, связанная с травмой, часто проявляется и в терапии. Важно, чтобы терапевт оставался стабильным и безопасным. В динамике переноса и контрпереноса клиент и терапевт могут обмениваться содержанием, связанным с травмой, которое остается за пределами слов и вне осознания.

#### *Трансформация смыслов*

Прежде чем клиенты будут готовы к отделению от травмы и интеграции, необходимо восстановить систему когнитивной поддержки. Их базовые представления о мире и о себе разрушаются, особенно относительно личной ценности, доверия и безопасности мира. Задача терапии состоит в том, чтобы реконструировать фундаментальные личные убеждения и возродить позитивное мышление, восстановить систему ценностей и убеждений и помочь клиентам вновь обрести надежду, веру и взгляд на будущее. Для этого клиент и терапевт ищут контекст и рамку, которые могут придать универсальную перспективу и новый смысл личному травматическому опыту. Помочь интегрировать травматический опыт в жизненный опыт и воссоединить прошлое, настоящее и будущее может помочь терапевтическое письмо и другие художественные средства. Завершение и интеграция достигаются, когда жизнь до и после травмы воспринимается как части значимого континуума, а не как фрагментированные, несвязанные сегменты.



## Заключение

Посттравматический стресс и другие расстройства, связанные с травмой, являются широко распространенными и изнурительными психическими состояниями. В связи с высокой потребностью в качественных терапевтических услугах для уменьшения последствий травматического стресса и улучшения функционирования человека, важно определить научно обоснованные практики и сделать их доступными для широкой общественности.

Травматическое переживание может вызвать нарушение адаптации и функционирования пострадавшего, приводя к множеству последствий для психического и физического здоровья человека. Однако именно травматические события и переживания при правильной их проработке способствуют посттравматическому росту и самосовершенствованию.

Гештальт-подход выступает эффективным средством работы с психологической травмой, позволяя рассматривать ее как незавершенный опыт удовлетворения потребностей в контакте со средой. Специально организованное межличностное общение, помогающее клиенту создать чувство защищенности, позволяет прожить травматический опыт, превращая его в травматический рост. Восприятие экзистенций человеческого бытия (смерть, свобода, изоляция и бессмысленность) как фигур в гештальт-подходе делает возможным их проработку, выводя из стадии демобилизации к интеграции опыта и увеличению субъектности.

## Список источников

1. *Мазур-Марецкая Е. С.* Психическая травма и психотерапия // Консультативная психология и психотерапия. 2003. Т. 11, № 1. С. 31–52.
2. *Шамрей В. К., Лыткин В. М., Баразенко К. В., Зун С. А.* О динамике развития проблемы посттравматического стрессового расстройства // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2023. № 1. С. 68–77. DOI: <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-1-68-77>
3. *Arikan G., Stopa L., Carnelley K. B., Karl A.* The associations between adult attachment, posttraumatic symptoms, and posttraumatic growth // *Anxiety, Stress & Coping*. 2016. Vol. 29, Issue 1. Pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1009833>
4. *Bryant R. A.* Social attachments and traumatic stress // *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, Issue 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.29065>
5. *Butollo W., Karl R., König J., Hagl M.* Dialogical exposure in a gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder // *Gestalt Review*. 2014. Vol. 18, Issue 2. Pp. 112–129. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.18.2.0112>
6. *Butollo W., Karl R., König J., Rosner R. A.* Randomized Controlled Clinical Trial of Dialogical Exposure Therapy versus Cognitive Processing Therapy for Adult Outpatients Suffering from PTSD after Type I Trauma in Adulthood // *Psychother Psychosom*. 2016. Vol 85, Issue 1. Pp. 16–26. DOI: <https://doi.org/10.1159/000440726>
7. *Clarkson P., Cavicchia S.* *Gestalt Counselling in Action*. London: Sage, 2013. 256 p.
8. *Cohen A.* Gestalt Therapy and Post Traumatic Stress Disorder: The Irony and the Challenge // *Gestalt Review*. 2003. Vol. 7, Issue 1. Pp. 42–56. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.7.1.0042>
9. *Frankl V. E.* *Man's search for meaning*. Beacon Press, 1959. 224 p.
10. *Goldstein R. B., Smith S. M., Chou S. P., Saha T. D., Jung J., Zhang H., Pickering R. P., Ruan W. J., Huang B., Grant B. F.* The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III // *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2016. Vol. 51, Issue 8. Pp. 1137–1148. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1208-5>



11. Gupta M. A. Review of somatic symptoms in post-traumatic stress disorder // *International Review of Psychiatry*. 2013. Vol. 25, Issue 1. Pp. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.736367>
12. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. Maxwell Macmillan Canada, Inc., 1992. 256 p.
13. Johnson D., Lubin H. *Principles and techniques of trauma-centered psychotherapy*. American Psychiatric Publishing, 2010. 357 p.
14. Joyce P., Sills C. *Skills in gestalt counselling & psychotherapy*. CA: Thousand Oaks, Sage Publications, Inc., 2014. 321 p.
15. Kindt M., Engelhard I. M. Trauma processing and the development of posttraumatic stress disorder // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2005. Vol. 36, Issue 1. Pp. 69–76. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.11.007>
16. Liu L., Cheng L., Qu X. From existential anxiety to posttraumatic growth: The stranded traveler during the pandemic outbreak // *Annals of tourism research*. 2023. Vol. 99. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103548>
17. MacNamara A., Rabinak C., Kennedy A. et al. Emotion Regulatory Brain Function and SSRI Treatment in PTSD: Neural Correlates and Predictors of Change // *Neuropsychopharmacology*. 2016. Vol. 41. Pp. 611–618. DOI: <https://doi.org/10.1038/npp.2015.190>
18. Mann D., Dryden W. *Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques*. New York: Routledge, 2010. 370 p.
19. Melnick J., Nevis S. Diagnosing in the here and now: A gestalt therapy approach // Greenberg L. S., Watson J. C., Lietaer G. (Eds.). *The Handbook of Experiential Psychology*. NY: The Guilford Press, 1998. Pp. 428–447.
20. Melnick J., Nevis S. Love and commitment in the 21st century // *British Gestalt Journal*. 2006. Vol. 15, Issue 2. Pp. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.53667/CKSO8686>
21. Perera-Diltz D. M., Laux J. M., Toman S. M. A cross-cultural exploration of posttraumatic stress disorder: Assessment, diagnosis, and recommended (gestalt) treatment // *Gestalt Review*. 2012. Vol. 16, Issue 1. Pp. 69–87. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.16.1.0069>
22. Perls F. S., Hefferline R. E., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell, New York, 1951. 511 p.
23. Rubinstein T. Relational theory: A refuge and compass // *Clinical Social Work Journal*. 2015. Vol. 43, Issue 4. Pp. 398–406. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0523-8>
24. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, Issue 1. Pp. 1–18. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
25. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. G. *Post-traumatic growth: Theory, research, and applications*. New York: Routledge, 2018. 264 p.
26. Tillich P. *The courage to be*. Yale University Press, New Haven, 2000. 197 p.
27. Wilmshurst K. An integrated existential framework for trauma theory // *Canadian Social Work Review*. 2020. Vol. 37, Issue 2. Pp. 131–147. DOI: <https://doi.org/10.7202/1075115ar>
28. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 544 p.

## References

1. Mazur-Maretskaya E. S. Mental trauma and psychotherapy. *Consultative psychology and psychotherapy*, 2003, vol. 11, issue 1, pp. 31–52. (In Russian)
2. Shamrey V. K., Lytkin V. M., Barazenko K. V., Zun S. A. On the dynamics of the development of the problem of post-traumatic stress disorder. *Medical-biological and socio-psychological problems of safety in emergency situations*, 2023, no. 1, pp. 68–77. DOI: <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2023-0-1-68-77> (In Russian)



3. Arikan G., Stopa L., Carnelley K. B., Karl A. The associations between adult attachment, posttraumatic symptoms, and posttraumatic growth. *Anxiety, Stress & Coping*, 2016, vol. 29, issue 1, pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1009833>
4. Bryant R. A. Social attachments and traumatic stress. *European Journal of Psychotraumatology*, 2016, vol. 7, issue 1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.29065>
5. Butollo W., Karl R., König J., Hagl M. Dialogical exposure in a gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*, 2014, vol. 18, issue 2, pp. 112–129. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.18.2.0112>
6. Butollo W., Karl R., König J., Rosner R. A. Randomized Controlled Clinical Trial of Dialogical Exposure Therapy versus Cognitive Processing Therapy for Adult Outpatients Suffering from PTSD after Type I Trauma in Adulthood. *Psychother Psychosom*, 2016, vol. 85, issue 1, pp. 16–26. DOI: <https://doi.org/10.1159/000440726>
7. Clarkson P., Cavicchia S. *Gestalt Counselling in Action*. London: Sage, 2013, 256 p.
8. Cohen A. Gestalt Therapy and Post Traumatic Stress Disorder: The Irony and the Challenge. *Gestalt Review*, 2003, vol. 7, issue 1, pp. 42–56. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.7.1.0042>
9. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Beacon Press, 1959, 224 p.
10. Goldstein R. B., Smith S. M., Chou S. P., Saha T. D., Jung J., Zhang H., Pickering R. P., Ruan W. J., Huang B., Grant B. F. The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2016, vol. 51, issue 8, pp. 1137–1148. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1208-5>
11. Gupta M. A. Review of somatic symptoms in post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 2013, vol. 25, issue 1, pp. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.736367>
12. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. Maxwell Macmillan Canada, Inc., 1992. 256 p.
13. Johnson D., Lubin H. *Principles and techniques of trauma-centered psychotherapy*. American Psychiatric Publishing, 2010, 357 p.
14. Joyce P., Sills C. *Skills in gestalt counselling & psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc., 2014, 321 p.
15. Kindt M., Engelhard I. M. Trauma processing and the development of posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2005, vol. 36, issue 1, pp. 69–76. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.11.007>
16. Liu L., Cheng L., Qu X. From existential anxiety to posttraumatic growth: The stranded traveler during the pandemic outbreak. *Annals of tourism research*, 2023, vol. 99. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103548>
17. MacNamara A., Rabinak C., Kennedy A. et al. Emotion Regulatory Brain Function and SSRI Treatment in PTSD: Neural Correlates and Predictors of Change. *Neuropsychopharmacology*, 2016, vol. 41, pp. 611–618. DOI: <https://doi.org/10.1038/npp.2015.190>
18. Mann D., Dryden W. *Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques*. New York: Routledge, 2010, 370 p.
19. Melnick J., Nevis S. *Diagnosing in the here and now: A gestalt therapy approach*. In L. S. Greenberg, J. C. Watson, G. Lietaer (Eds.), *The Handbook of Experiential Psychology*, NY: The Guilford Press, 1998, pp. 428–447.
20. Melnick J., Nevis. S. Love and commitment in the 21st century. *British Gestalt Journal*, 2006, vol. 15, issue 2, pp. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.53667/CKSO8686>
21. Perera-Diltz D. M., Laux J. M., Toman S. M. A cross-cultural exploration of posttraumatic stress disorder: Assessment, diagnosis, and recommended (gestalt) treatment. *Gestalt Review*, 2012, vol. 16, issue 1, pp. 69–87. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.16.1.0069>



22. Perls F. S., Hefferline R. E., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell, New York, 1951, 511 p.
23. Rubinstein T. Relational theory: A refuge and compass. *Clinical Social Work Journal*, 2015, vol. 43, issue 4, pp. 398–406. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0523-8>
24. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 2004, vol. 15, issue 1, pp. 1–18. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
25. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. G. *Post-traumatic growth: Theory, research, and applications*. New York: Routledge, 2018, 264 p.
26. Tillich P. *The courage to be*. New Haven, Yale University Press, 2000, 197 p.
27. Wilmshurst K. An integrated existential framework for trauma theory. *Canadian Social Work Review*, 2020, vol. 37, issue 2, pp. 131–147. DOI: <https://doi.org/10.7202/1075115ar>
28. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980, 544 p.

### **Информация об авторе**

**Андронникова Ольга Олеговна** – кандидат психологических наук, декан факультета психологии, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, [andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)

### **Information about the Author**

**Olga O. Andronnikova** – Candidate of Psychological Sciences, Dean of the Faculty of Psychology, Associate Professor of the Departments of General Psychology and Personality Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>, [andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)

Поступила: 06.03.2024

Одобрена после рецензирования: 23.04.2024

Принята к публикации: 03.05.2024

Received: 06.03.2024

Approved after peer review: 23.04.2024

Accepted for publication: 03.05.2024



Обзорная статья

УДК 159.922+159.9

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.02

## **Экзистенциальные вопросы в перинатальной психологии: Методы арт-терапии в работе с перинатальной утратой**

**Жарикова Анастасия Дмитриевна**

*Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Россия*

*Аннотация.* В настоящее время огромное внимание уделяется теме перинатальных утрат, в том числе «привычному невынашиванию» и бесплодию неясного генеза. Не только психологическое, но и медицинское сообщество тревожат данные проблемы, поскольку демографический кризис – это еще и угроза государственной безопасности. В статье выявляются основные причины и психологические аспекты перинатальной утраты, а также рассматриваются технологии сопровождения горевания и специфика работы в перинатальной сфере с использованием различных видов и методов арт-терапии для помощи клиентам в период как острой стадии проживания потери, так и в подготовке к последующей беременности. Предложены практические упражнения для работы с клиентами с использованием средств арт-терапии и выявлены признаки успешного решения задач переживания утраты в перинатальной сфере. Делается вывод, что для решения экзистенциальных вопросов в перинатальной психологии методы арт-терапии показывают свою надежность и эффективность при сопровождении клиента на всех стадиях проживания утраты.

*Ключевые слова:* экзистенциальные вопросы; арт-терапия; перинатальная утрата; беременность; перинатальная потеря; потеря; фазы горевания; символическая утрата; бесправное горе.

*Для цитирования:* Жарикова А. Д. Экзистенциальные вопросы в перинатальной психологии: Методы арт-терапии в работе с перинатальной утратой // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 22–31. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.02>

Review article

## **Existential Questions in Perinatal Psychology: Art Therapy Methods in Working with Perinatal Loss**

**Anastasia D. Zharikova**

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* Today, great attention is paid to the topic of perinatal losses, including “recurrent miscarriage” and infertility of unknown origin. Not only the psychological, but also the medical community is sounding the alarm on this issue, since the demographic crisis is also a state threat to our time. The author proposes to consider the main causes and psychological aspects of perinatal loss. The article outlines technologies for supporting

---

© Жарикова А. Д., 2024



grief and the specifics of work in the perinatal sphere, using various types and methods in art therapy, to help clients during both the acute stage of experiencing loss and in preparation for subsequent pregnancy. Practical exercises for working with clients using art therapy tools are proposed and signs of successful solving problems of experiencing loss in the perinatal sphere are identified. To solve existential issues in perinatal psychology, art therapy methods show their reliability and effectiveness when accompanying the client at all stages of experiencing loss.

*Keywords:* existential questions; art therapy; perinatal loss; pregnancy; perinatal loss; loss; phases of grief; symbolic loss; disenfranchised grief.

*For Citation:* Zharikova A. D. Existential Questions in Perinatal Psychology: Art Therapy Methods in Working with Perinatal Loss. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 22–31. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.02>

Перинатальная утрата, как и любая другая, это потеря чего-то очень важного и ценного для человека, того, к чему у него имеется сильная привязанность и что дает ощущение стабильности и значимости своего существования. Перинатальный период включает в себя время до родов – антенатальный, во время родов – интранатальный и после родов – постнатальный периоды [9, с. 26]. В качестве перинатальной утраты рассматриваются случаи гибели плода, смерти новорожденного: невынашивание, гибель плода, смерть новорожденного от 9 до 28 суток [19, с. 168].

Прежде всего, в качестве перинатальной утраты следует рассматривать аборт по медицинским показаниям. Это все случаи желанной или планируемой беременности, когда женщина вынашивает ребенка и готовится его рожать, но на определенном сроке беременности врачи сообщают ей о необходимости прерывания в связи с серьезными угрозами либо для жизни матери, либо для жизни плода [1, с. 29].

Также в качестве перинатальной утраты следует рассматривать невынашивание беременности на разных сроках. Антенатальная гибель плода – это нерожденный ребенок с 22-й недели беременности до самих родов.

К перинатальным потерям относят бесплодие неясного генеза – когда женщина, планирующая беременность, более года не может зачать ребенка без видимых на то медицинских причин. И еще один вид перинатальной утраты – это неудачная попытка оплодотворения методом новых репродуктивных технологий.

Стоит отметить, что к перинатальной утрате относится не только смерть плода или ребенка, но и рождение ребенка с различными пороками и особенностями развития, поскольку родители утрачивают надежду на счастливое будущее, не могут испытывать гордость за достижения ребенка, не наблюдают динамики в его развитии или осознают невозможность иметь в дальнейшем внуков.

Основными причинами перинатальных потерь со стороны матери являются патология беременности и родов, осложненная плацентация, различные серьезные токсикозы, сердечно-сосудистые нарушения, большая вирусная нагрузка, тромбозы, генетические предпосылки, эндокринные нарушения. Кроме того, к основным причинам перинатальных потерь относят состояние плода, чаще всего это асфиксия (удушьё плода), родовая травма, врожденные пороки, пневмония новорожденных. К сожалению, в России пневмония новорожденных – это 72 % смертности в раннем неонатальном периоде до 7 суток [20, с. 76].

В качестве еще одной причины перинатальных потерь можно назвать нежелание женщин менять привычный образ жизни. Как известно, период беременности



до 12 недель является важнейшим периодом, когда закладываются все внутренние органы и системы ребенка. Для женщины это период максимального расходования ресурсов организма, так необходимых для формирования и вынашивания ребенка. Такая нагрузка на организм женщины требует смены или хотя бы коррекции образа жизни, уменьшения количества стрессов, исключения случаев переохлаждения, переутомления. Обостренное чувство долженствования может не позволить женщине перестроиться под потребности своего положения и привести к тому, что организм просто не справится с нагрузкой, с внутриличностным конфликтом, в результате чего репродуктивная система перестает функционировать, замирает и происходит потеря беременности.

Следующая причина – это инфантильная позиция к семейным ценностям и родительству, отсутствие здорового образа жизни у будущих матери и отца, а также отсутствие прегравидарной подготовки – комплекса необходимых диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на подготовку мужчины и женщины к успешному зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Особого внимания в данной ситуации заслуживает психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД). С момента возникновения беременности в центральную нервную систему матери начинает поступать возрастающий поток импульсации, что вызывает появление в коре большого мозга местного очага повышенной возбудимости – гестационной доминанты [6, с. 21]. Вокруг гестационной доминанты, по физическим законам индукции, создается поле торможения нервных процессов [7, с. 15]. С клинической стороны этот процесс проявляется в некотором заторможенном состоянии беременной, преобладании у нее интересов, непосредственно связанных с рождением и здоровьем будущего ребенка. Важным является то, что при возникновении различных стрессовых ситуаций в центральной нервной системе беременной, наряду с гестационной доминантой, могут возникать и другие очаги стойких возбуждений.

И. В. Добряков разработал уникальную диагностику, направленную на определение ведущей доминанты у беременной женщины. Ученый предложил с помощью выбранных испытуемой девяти утверждений определять, какое психоэмоциональное состояние у женщины в данный момент беременности. Всего И. В. Добряковым было выделено 5 типов ПКГД: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный и депрессивный [15, с. 6].

В оптимальном состоянии женщина ответственно, осознанно относится к своей беременности, без лишних переживаний, но с пониманием и принятием всей степени ответственности. При эйфорическом типе ПКГД, чаще отмечающемся у истерического типа личности, ожидания по поводу рождения ребенка гипертрофированы, нереалистичны, слишком радужны. Беременность становится средством манипуляции или способом изменения отношений с мужем, естественные недомогания агравировуются, трудности преувеличиваются. Женщины с тревожным типом ПКГД с самого начала беременности испытывают высокий уровень тревоги и напряжения, нередко имеют выраженные страхи, их постоянно тревожит здоровье ребенка. После родов такие женщины продолжают беспокоиться о благополучии ребенка, сомневаются, все ли они делают правильно. При депрессивном типе у женщины на протяжении всей беременности сохраняется подавленное состояние, плаксивость, ей может казаться, что беременность сильно ее испортила, нарушила отношения с мужем. Такие женщины не имеют представлений о ребенке, однако им



может казаться, что он непременно будет неполноценным. Они уверены в том, что не справятся с ролью матери [6, с. 22]. Все перечисленные типы, за исключением оптимального, являются искаженными типами проживания беременности и могут способствовать тому, что беременность будет прервана в какой-то момент.

При анализе проблем перинатальных утрат необходимо рассмотреть факторы, которые продлевают и искажают проживание перинатальной потери.

Отягчающим фактором, с которым семья сталкивается в ситуации перинатальной потери, выступает социально-психологический фактор – отсутствие объекта утраты. По российскому законодательству плод весом менее 500 грамм и сроком меньше 22 недель беременности не отдается матери. Данный эмбрион подлежит утилизации. Соответственно, физически организовать процедуру похорон, увидеть этот плод для женщины просто не предоставляется возможным [2, с. 20]. Возникает ситуация так называемого бесправного горя – женщина переживает потерю ребенка, которого ни она, ни ее близкие никогда не видели.

Кроме того, в ситуации потери беременности на раннем сроке женщине не предоставляется отпуск. По трудовому законодательству РФ в случае смерти близкого родственника предоставляется три дня отпуска. Женщина после потери беременности при отсутствии показаний для предоставления ей больничного вынуждена сразу выходить на работу. Все это также не позволяет женщине должным образом пережить утрату.

Также в Российской Федерации отсутствует культура прощания с плодом, распространенная во многих западных странах, где к потере беременности относятся с уважением и с должным пониманием состояния матери, где организуются определенные ритуалы прощания с плодом, а женщина, пережившая перинатальную потерю, находится под особым вниманием и опекой как со стороны близких, так и со стороны медицинского персонала [3, с. 5].

Еще одним фактором, осложняющим проживание горя при перинатальной потере, является амбивалентное отношение к беременности. Такая ситуация возможна в ситуации незапланированной беременности, когда женщина, узнав о беременности, изначально испытала шок, потом в какой-то момент испугалась, затем очень сильно захотела этого ребенка и уже привыкла к этому состоянию и смирилась, а потом вдруг резко беременность прекратилась и женщина вновь вынуждена проживать стресс, который сопровождается диаметрально изменяющимся психоэмоциональным фоном, негативными мыслями о предательстве тела, чувством стыда.

Негативным фактором при проживании перинатальных потерь является неорганизованность и неготовность отечественных медицинских учреждений и персонала работать с проблемами горя, помогать и поддерживать женщин [18, с. 51]. Так, в больницах женщины, попадающие на медицинский аборт, и женщины, потерявшие ребенка, вынуждены находиться в одной палате с женщинами, лежащими на сохранении. Находясь в замкнутом пространстве, все они вынуждены так или иначе коммуницировать. Однако такое взаимодействие оказывает только негативное влияние, затормаживает проживание горя и восстановление психики после утраты.

Медицинский персонал также не владеет навыками работы с женщинами, перенесшими перинатальную утрату, не может в силу различных причин, таких как отсутствие сил и времени, а также отсутствие специальных психологических знаний, оказать поддержку горящим [17, с. 21].

Близкие родственники также чаще всего не могут оказать хоть какую-то поддержку при перинатальной утрате. В большинстве семей предпочитают не гово-



речь на эту тему и делают вид, что ничего не произошло. Отношение членов семьи и родных к потере чаще всего отчужденное. Испытывая страх, бессознательно люди отдаляются от того, кто переживает горе [16, с. 32]. Зачастую женщина одна справляется с данной проблемой, потому что супруг и близкие родственники считают, что ничего страшного не произошло, в этот раз не получилось – получится в следующий, и не понимают, как и чем они могут помочь.

На процесс проживания горя влияют и личностные особенности женщины, ее психологическая зрелость, отношение к беременности, наличие определенных акцентуаций характера [14, с. 118]. Были обнаружены и исследованы специфические эмоционально-личностные особенности женщин с осложненной беременностью и переживших ранее перинатальную утрату, их отличия от соответствующих параметров у женщин с физиологической беременностью: повышенная реактивно-ситуативная тревожность; дезадаптация в ситуациях фрустрации, проявляющаяся в ослаблении контроля субъекта над эмоциональными импульсами; сужение мотивационной сферы, проявляющееся в превалировании направленности личности (на себя, на решение деловых задач, на взаимодействие с другими людьми и получение поддержки от них). Сочетание всех вышеперечисленных характеристик приводит к нарастанию у беременных таких эмоциональных проявлений, как тревожность и раздражительность [21, с. 208].

Проживание перинатальной утраты происходит на нескольких уровнях. Прежде всего, это утрата физическая, т. е. это утрата осязаемого объекта, что очевидно и понятно окружающим. Второе – это утрата символическая, т. е. это утрата чего-то неосязаемого, но значимого для человека. Чаще всего символическая утрата не признается окружающими, но вызывает при этом чувства, требующие переживания и проживания. Физическое – это утрата ребенка как объекта, а символическое – это утрата беременности как состояния. Женщины иногда больше переживают не то, что они потеряли ребенка, а то, что они потеряли свое состояние беременности, когда к ним было особое отношение, особый уход, они имели определенный статус и признание [5, с. 11].

Реакция каждого человека на перинатальную потерю будет индивидуальной, и каждый реагирует на горе по-разному. Принято выделять общие закономерности проживания данного процесса. Установлены 4 основные фазы, отличающиеся характером переживаний и проявленности горя. Первая фаза – это шок, ступор, протест. Она длится от нескольких часов до двух недель. Вторая фаза – это поиск и тоска, может продолжаться от двух недель до трех месяцев. Третья фаза – это дезориентация, которая длится от пяти до девяти месяцев. И четвертая фаза – это реорганизация, восстановление, на которое нужно заложить 18–24 месяца [4, с. 18–19].

Основная задача горя – это признание факта потери, признание того, что беременность состоялась как физическое явление, и принятие факта существования ребенка в семейной системе [13, с. 44]. В терапии с женщиной обязательно нужно проговаривать, что потеря данной беременности – это потеря ожиданий, но у самого плода не было будущего в этом мире. Осознание женщиной, что ребенок уже был, он существует и навсегда останется в семейной системе, значительно облегчает проживание горя. Также рекомендуется медикаментозная поддержка, порой и помощь других специалистов. Предлагается составление плана лечения с врачом-акушером-гинекологом, обращение к репродуктологу. Возможно, если у женщины началось расстройство либо наблюдается острое сильное переживание горя, то не-



обходима помощь психиатра [12, с. 18]. Также нужна своевременная информационная поддержка, которую может оказать юрист, социальный работник, т. е. подсказать, что в таких случаях можно сделать, как найти группу единомышленников, которые уже столкнулись и пережили подобное. Возможно, кому-то понадобится духовная помощь, помощь священнослужителей. При проживании утраты по возможности нужно обратиться к психологу. Помощь нужна как самой женщине, так и семейной паре.

В работе с перинатальными утратами методами арт-терапии рекомендованы следующие арт-терапевтические техники: рисование каракуль (применение данной техники направлено на то, чтобы помочь расслабиться, ослабить механизмы психологической защиты личности), свободный рисунок (позволяет участницам понять то, что происходит в настоящее время в их жизни, актуальное «здесь и сейчас»), рисунок «Я мама», позволяющий увидеть бессознательный образ материнства у женщины, что для нее ценно в материнстве, где будет находиться ребенок по отношению к ней, в каком возрасте она его нарисует [16, с. 2]. Лепка из натуральной глины поможет расслабиться, зарядиться положительными эмоциями и чувствами. Также используются элементы куклотерапии для изготовления куклы-оберега или ангела, далее этот символ можно использовать как защиту для последующей беременности, и женщины начинают носить оберег постоянно с собой или держат под подушкой. Кроме того, присутствуют элементы ароматерапии, помогающие с помощью сочетания различных запахов защитить от вирусной нагрузки, снять напряжение, обрести уверенность в себе [10, с. 3].

Помимо перечисленного, также помогают метафорические ассоциативные карты, фэлт-терапия (рисунки из овечьей шерсти), мандалотерапия. В своем более глубоком значении слово «мандала» – извлечение сущности. Это глубинная работа с нашим бессознательным, которая помогает обретению целостности, восстанавливает гармонию души. Наиболее известны мандалы в буддизме, индуизме, где медитация с ними имеет ритуальное значение. Мандалы бывают вязанные из различных нитей, нарисованные красками, а также сделанными из полудрагоценных камней; они служат украшением и формой оберега для женщины [8, с. 12].

Использование арт-терапевтических методов рекомендуется в тех случаях, когда женщина не знает, чего она хочет, у нее размытое представление о будущем, присутствует некое бессилие в состоянии. И основной ресурс дается с помощью того, что внутренние переживания уже проходят через инсайт, катарсис, эстетические переживания и получение нового опыта.

В процессе арт-терапии клиент чувствует себя защищенным, у него появляется ощущение комфорта. Это достигается в том числе тем, что психотерапевт не спрашивает у клиента напрямую о его чувствах или переживаниях, но предоставляет ему возможность косвенно выразить все свои чувства и переживания. Методы арт-терапии являются и диагностическим материалом, и терапевтическим [11, с. 20].

Нежелательно использовать арт-терапию на самой первой ознакомительной встрече с клиентом, поскольку он может быть в состоянии полного бессилия и откажется что-либо рисовать, мастерить. У клиента на этот момент может не быть никакого внутреннего ресурса.

В заключение хотелось бы отметить, что основными признаками успешного решения задач проживания перинатальной потери методами арт-терапии являются:

- отказ женщины от навязчивой идеи забеременеть во что бы то ни стало;
- налаживание отношений с супругом;



- ослабление чувства стыда, вины и бессилия;
- снижение уровня самооценки;
- восстановление самооценки и значимости;
- сепарация от своего негативного результата в прошлом.

В качестве положительных динамических признаков можно назвать появление спокойной реакции на детей, на беременных женщин, которые окружают. Колесо жизненного баланса становится в норму или хотя бы близится к этой норме, т. е. у женщины появляются какие-то другие увлечения, смыслы, возникает четкий, ясный, понятный образ будущего. Улучшается физическое состояние, появляются силы, энергия, тонус, гормональный фон приходит в стабильное состояние, уменьшается уровень агрессии, появляется стойкость к фрустрации.

При психологическом консультировании утраты, безусловно, учитывается индивидуальность каждого клиента, которая в том числе будет влиять на продолжительность терапии и ее результаты. Методы арт-терапии, применяемые в каждом конкретном случае, должны подбираться точно, с учетом личных особенностей клиента и его жизненной истории.

В последние десятилетия в связи с нарастанием во всем мире проблем в репродуктивной сфере проблема сохранения репродуктивного здоровья населения становится актуальной, что требует совместных медицинских и психологических усилий [22, с. 620]. Уровень перинатальной смертности является важным показателем экономического развития, социального благополучия и уровня медицинской квалификации в стране. В дальнейшем планируется провести исследования психологических особенностей, семейного анамнеза и акцентуации характера разных социальных групп женщин для разработки рекомендаций и тактики психологической поддержки и сопровождения для медицинских психологов женской консультации и для акушеров-гинекологов. Также стоит заострить внимание на выстраивании социальной сети поддержки женщин, переживших перинатальную утрату, поскольку это один из основных факторов, влияющих на возможность справиться с горем, в частности на выстраивание горюющими женщинами двунаправленной социальной поддержки друг друга. Особенно важно будет сосредоточиться на реконструкции адекватного, оптимистичного и четкого образа будущей жизни, создании новых жизненных смыслов, которые становятся результатом продуктивного проживания горя перинатальной потери. Отдельно стоит отметить, что для последующих за перинатальной потерей беременностей также будут разработаны рекомендации для грамотного психологического сопровождения.

### Список источников

1. Амаякян И. Г., Кочеткова И. П. Искусственное прерывание беременности и его последствия // Актуальные вопросы акушерства и гинекологии: сборник материалов внутривузовой научной-практической конференции. Ростов н/Д, 2023. С. 28–37.
2. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. М.: Когито-Центр, 2014. 170 с.
3. Герасимова Т. Г. Психические состояния беременных женщин и их коррекция в условиях специально организованного обучения: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Иркутск, 2003. 159 с.
4. Голубев М. Беременность и стресс // Беременность. 2005. № 8. С. 26–27.
5. Добряков И. В. Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010. 234 с.
6. Добряков И. В. Типология гестационной доминанты // Ребенок в современном мире: тезисы докладов 3-й международной конференции. СПб., 1996. С. 21–29.



7. Добряков И. В., Блох М. Е., Фаерберг Л. М. Перинатальные утраты: психологические аспекты, специфика горевания, формы психологической помощи // Журнал акушерства и женских болезней. 2015. № 3. С. 4–9.
8. Добряков И. В., Колесников И. А. Психологические и психотерапевтические аспекты перинатальных и неонатальных потерь // Репродуктивное здоровье общества: сборник материалов международного конгресса. СПб., 2006. 156 с.
9. Кельмансон И. А. Перинатология и перинатальная психология: учебное пособие. СПб.: СпецЛит, 2018. 415 с.
10. Копытин А. И. Системная клиническая арт-терапия. М.: Когито-Центр, 2015. 526 с.
11. Костерина Е. М. Психологическое сопровождение перинатальных потерь // Перинатальная психология и психология родительства. 2011. № 3. С. 131–133.
12. Кузьмина А. С., Прайзендорф Е. С. Тревожно-депрессивная симптоматика в контексте типа отношения к беременности у женщин в послеродовой период [Электронный ресурс] // Психолог. 2023. № 3. С. 46–62. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=38268](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=38268) (дата обращения: 10.03.2024).
13. Кулешова К. В. Эмоциональные состояния беременных женщин // Психология и психотехника. 2011. № 11. С. 47–49.
14. Лохина Е. В. Влияние психоэмоционального состояния беременной и дородовой медико-психологической подготовки на течение беременности и исход родов: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.01. Иваново, 2013. 178 с.
15. Лысенко О. В. Применение арт-терапии в акушерской практике // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2008. Т. 7, № 1. С. 66–69.
16. Маркман Е. В. Перинатальная утрата: практикум по арт-терапии. М., 2020. 112 с.
17. Новикова К. В. Возможности применения арт-терапевтических методов в психологической коррекции эмоционального состояния девушек в период беременности // Психолог. 2021. № 1. С. 35–46.
18. Нормативный документ по регулированию профессиональной психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии (арт-психотерапии) / Под общ. ред. А. И. Копытина. СПб.; М., 2008. 100 с.
19. Султанова И. В. Психологические аспекты перинатальных утрат // Вестник современных исследований. 2019. № 3.11 (30). С. 168–173.
20. Туманова У. Н., Щеголев А. И., Чаусов А. А., Шувалова М. П. Анализ причин ранней неонатальной смертности в Российской Федерации в 2020 г. (год пандемии COVID-19) // Вестник Российского государственного университета. 2021. № 5. С. 76–83.
21. Чеботарева И. С. Эмоционально-личностные особенности беременных женщин и динамика их изменений в процессе позитивной психотерапии: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Казань, 2001. 203 с.
22. Ballinger C. B. Emotional disturbance during pregnancy and following delivery // Journal of Psychosomatic Research. 1982. Vol. 26, Issue 6. Pp. 629–634. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(82\)90079-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(82)90079-4)

## References

1. Amayakyan I. G., Kochetkova I. P. Artificial Termination of Pregnancy and its Consequences. *Current Issues in Obstetrics and Gynecology: Collection of Materials from the Intra-University Scientific and Practical Conference*. Rostov-on-Don, 2023, pp. 28–37. (In Russian)
2. Volkan V., Zintl E. *Life After Loss. Psychology of Grief*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2014, 170 p. (In Russian)



3. Gerasimova T. G. *Mental States of Pregnant Women and their Correction in the Conditions of Specially Organized training*: Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07. Irkutsk, 2003, 159 p. (In Russian)
4. Golubev M. Pregnancy and Stress. *Pregnancy*, 2005, no. 8. pp. 26–27. (In Russian)
5. Dobryakov I. V. *Perinatal Psychology*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2010, 234 p. (In Russian)
6. Dobryakov I. V. Typology of Gestational Dominant. *Child in the Modern World: Abstracts of the 3rd International Conference*. Saint Petersburg, 1996, pp. 21–29. (In Russian)
7. Dobryakov I. V., Blokh M. E., Faerberg L. M. Perinatal Losses: Psychological Aspects, Specifics of Grief, Forms of psychological Assistance. *Journal of Obstetrics and Women's Diseases*, 2015, no. 3, pp. 4–9. (In Russian)
8. Dobryakov I. V., Kolesnikov I. A. Psychological and Psychotherapeutic Aspects of Perinatal and Neonatal Losses. *Reproductive Health of Society: Collection Materials of the International Congress*. Saint Petersburg, 2006, 156 p. (In Russian)
9. Kelmanson I. A. *Perinatology and Perinatal Psychology*: Textbook. Saint Petersburg: SpetsLit Publ., 2018, 415 p. (In Russian)
10. Kopytin A. I. *Systemic Clinical Art Therapy*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2015, 526 p. (In Russian)
11. Kosterina E. M. Psychological Support of Perinatal Losses. *Perinatal Psychology and Parenting Psychology*, 2011, no. 3, pp. 131–133. (In Russian)
12. Kuzmina A. S., Preisendorf E. S. Anxiety and Depressive Symptoms in the Context of the Type of Attitude Towards Pregnancy in Women in the Postpartum Period [Electronic resource]. *Psychologist*, 2023, no. 3, pp. 46–62. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=382681](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=382681) (date of access: 10.03.2024). (In Russian)
13. Kuleshova K. V. Emotional States of Pregnant Women. *Psychology and Psychotechnics*, 2011, no. 11, pp. 47–49. (In Russian)
14. Lokhina E. V. *The Influence of the Psycho-Emotional State of a Pregnant Woman and Prenatal Medical and Psychological preparation on the Course of Pregnancy and the Outcome of Childbirth*: Dissertation for the degree of Candidate of Medical Sciences: 14.01.01. Ivanovo, 2013, 178 p. (In Russian)
15. Lysenko O. V. Application of art Therapy in Obstetric Practice. *Bulletin of Vitebsk State Medical University*, 2008, vol. 7, issue 1, pp. 66–69. (In Russian)
16. Markman E. V. *Perinatal Loss: Workshop on Art Therapy*. Moscow, 2020, 112 p. (In Russian)
17. Novikova K. V. Possibilities of Using art Therapeutic Methods in the Psychological Correction of the Emotional State of Girls During Pregnancy. *Psychologist*, 2021, no. 1, pp. 35–46. (In Russian)
18. *Normative Document on the Regulation of Professional Psychotherapeutic and Psychological Activities in the Field of art Therapy (art Psychotherapy)* / Under the general. ed. A. I. Kopytina. Saint Petersburg; Moscow, 2008, 100 p. (In Russian)
19. Sultanova I. V. Psychological Aspects of Perinatal Losses. *Bulletin of Modern Research*, 2019, no. 3.11 (30), pp. 168–173. (In Russian)
20. Tumanova U. N., Shchegolev A. I., Chausov A. A., Shuvalova M. P. Analysis of the Causes of Early Neonatal Mortality in the Russian Federation in 2020 (year of the COVID-19 pandemic). *Bulletin of the Russian State University*, 2021, no. 5, pp. 76–83. (In Russian)
21. Chebotareva I. S. *Emotional and Personal Characteristics of Pregnant Women and the Dynamics of their Changes in the Process of Positive Psychotherapy*: Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences. Kazan, 2001, 203 p. (In Russian)
22. Ballinger C. B. Emotional disturbance during pregnancy and following delivery. *Journal of Psychosomatic Research*, 1982, vol. 26, issue 6, pp. 629–634. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(82\)90079-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(82)90079-4)



### **Информация об авторе**

**Жарикова Анастасия Дмитриевна** – медицинский психолог женской консультации, магистр психолого-педагогического образования, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, bossnot@bk.ru.

### **Information about the Author**

**Anastasia D. Zharikova** – Medical Psychologist at the Antenatal Clinic, Master of Psychological and Pedagogical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, bossnot@bk.ru.

Поступила: 01.04.2024

Одобрена после рецензирования: 06.04.2024

Принята к публикации: 03.05.2024

Received: 01.04.2024

Approved after peer review: 06.04.2024

Accepted for publication: 03.05.2024



Обзорная статья

УДК 159.9+159.964

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.03

## **Классическая юнгианская песочная терапия: ее возможности и практика применения в реальности экзистенциальных кризисов**

**Огарева Елена Валерьевна**

*Институт Аналитической Психологии и Постдипломного Образования,  
г. Москва, Россия*

*Аннотация.* Цель статьи – познакомить читателя с методом Сэндплей-терапии (песочной терапии), дать представление об историческом контексте создания метода, его месте в развитии детской психоаналитической терапии, об авторе метода – Доре Калфф. Статья содержит сжатое описание основных теоретических концепций и понятий, лежащих в основе метода, позволяющих понимать суть и динамику терапевтического сэндплей-процесса. Рассматриваются категории, необходимые для анализа песочной картины. Обозначены направления исследования Сэндплей как лечебной техники и перспективы ее развития.

*Ключевые слова:* песочная терапия; свободное и защищенное пространство; воронка Сэндплей; ось Эго-Самость; аффективные компоненты песочной картины; категории пространства; движения и содержания в понимании песочной картины.

*Для цитирования:* Огарева Е. В. Классическая юнгианская песочная терапия: ее возможности и практика применения в реальности экзистенциальных кризисов // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 32–43. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.03>

Review Article

## **The Classical Jungian Sandplay Therapy: it's Possibilities and Application Practice in Reality of Existential Crises**

**Elena V. Ogareva**

*Institute of Analytical Psychology and Postgraduate Education, Moscow, Russia*

*Abstract.* The purpose of the article is to introduce the reader to the method of Sandplay therapy, to give an idea of the historical context of the creation of the method, its place in the development of child psychoanalytic therapy, about the author of the method – Dora Kalf. It contains a concise description of the main theoretical concepts and concepts underlying the method, which make it possible to understand the essence and dynamics of the therapeutic sandplay process. The categories necessary for the analysis of the sand-tray are considered. The directions of Sandplay research as a therapeutic technique and development prospects are outlined.

*Keywords:* sandplay therapy; free and protected space; Sandplay funnel; Ego-Self axis; affective components of the sand-tray; categories of space; movement and content in interpretation of the sand-tray.

---

© Огарева Е. В., 2024



*For Citation:* Ogareva E. V. The Classical Jungian Sandplay Therapy: it's Possibilities and Application Practice in Reality of Existential Crises. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 32–43. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.03>

Глобальные социальные изменения, происходящие в последние несколько лет, испытывают человечество на прочность; в возникающей ситуации неопределенности человек пытается адаптироваться к новым условиям. Практически каждый в том или ином виде столкнулся с потерей. Это может быть потеря, связанная с ухудшением здоровья, финансового благополучия и стабильности, потеря близкого, потеря дружеских связей, потеря какой-то части своей идентичности. Все это может ощущаться как определенный кризис, в ходе которого каждый пересматривает свое отношение к жизни и смерти, свои ценности, идеалы, приоритеты, цели, ищет новые смыслы. Важно в такие периоды не оставаться в одиночестве, заботиться о себе, искать и находить помощь и поддержку. В данной статье рассматривается такой метод, как Сэндплей. Sandplay в дословном переводе – «игра с песком». Важная роль в этом процессе отведена игре, которая позволяет развеять страхи и напряженность, актуализировать творческий потенциал, найти новые смыслы для себя, расширить область сознания и связь с реальностью.

Вот что пишет об игре сэндплей-терапевт М. Калфф, сын основательницы метода Д. Калфф, в послесловии к ее книге «Сэндплей и его целительное воздействие на психику» [7]: «Игра перекидывает мост между сознанием и бессознательным, уменьшая сознательный контроль, шаг за шагом выводя наружу то, что было скрыто в бессознательном, и изменяя сознательную установку. Важно отметить, что в этом процессе проявляется не только бессознательное: при создании рельефа из песка, при выборе фигурок и воплощении сюжетов свою роль играют сознательная воля и целеустремленность.

Таким образом, игра способствует так называемой “трансцендентной функции”, которая, согласно К. Г. Юнгу, воздействует, обеспечивая переход к новой установке сознания. Этот переход “собирает” воедино сознание и бессознательное, после чего происходит изменение сознательной установки. Таким образом, сэндплей помогает “дать слово” неясным сторонам личности, выражающимся в симптомах расстройств, в неконтролируемых эмоциональных вспышках или в унынии. Сэндплей также помогает обнаружить в себе неожиданные силы и удивительное мужество [24]. Клиенты обычно недооценивают эти “голоса”, почти не воспринимают сигналы бессознательного из-за большой тревоги, внешнего давления или психических ран, нарушивших развитие позитивного доверия к себе, или по другим причинам. Если удастся обнаружить и обдумать беспокоящие, неадаптивные, “примитивные” стороны, их можно не только выразить, но и изменить. Из хаоса, который обычно сопровождает начало сэндплей-процесса, постепенно “вырастает” внутренний порядок. В образах, поначалу отображавших пустоту и одиночество, может начать расти новая жизнь – иногда лишь по прошествии долгого времени. Бездна и отчаяние, тщательно скрытые за благополучным фасадом личности, могут быть недвусмысленно выражены в сэндплее, и тем самым ослабляется их деструктивность, подпитываемая немотой и умалчиванием» [7, с. 123].

Д. Калфф является создателем юнгианского метода «Сэндплей» – метода, в котором рациональное встречается с иррациональным, где важным условием для обеспечения терапевтического процесса выступает свобода самовыражения и безопас-



ность, интуиция, понимание и принятие, бережное отношение терапевта к процессу клиента. Д. Калфф можно смело назвать юнгианским аналитиком, так как она прошла анализ у Э. Юнга и К. Г. Юнга, обучалась юнгианскому анализу, но в силу обстоятельств не была официально сертифицирована (это произошло гораздо позже), что не мешало ей работать с детьми с позиции юнгианства. Теоретической основой песочной терапии является аналитическая психология К. Г. Юнга [16]. Центральными понятиями, ключевыми для понимания сэндплей-процесса являются: *Самость, трансцендентная функция, ось Эго-Самость, архетип, коллективное бессознательное, символ и образ* [6].

Однако необходимо учитывать историческую ситуацию в развитии детской психоаналитической психотерапии, в которой формировался Сэндплей как метод. Наставником Д. Калфф был М. Фордхем – первый юнгианский детский аналитик в Англии, одним из учителей – Д. В. Винникотт, а непосредственным вдохновителем была М. Лоуэнфельд и ее «Техника построения мира» [22]. В технике М. Лоуэнфельд предлагалось использовать фигурки и игрушки для построения своего мира в лотке с песком, под рукой всегда были инструменты для работы с песком и вода. Важным для нее был размер лотка – 75 на 53 см, с глубиной 7 см – такой размер позволял смотреть на песочницу и созданный в ней мир без поворота головы, охватывать взглядом сразу всю картину. Впрочем, она признавала, что в разных странах размеры могут отличаться, в зависимости от традиционных размеров и пропорций тетрадей, бумаги и т. п. [18]. Множество фигурок располагались в закрытых системах хранения, чтобы не перегружать восприятие ребенка. Иначе М. Лоуэнфельд понимала характер переноса в терапевтической ситуации, что являлось предметом полемики с М. Кляйн и Д. В. Винникоттом [18]. Она считала, что в подобной игровой терапии важнее то, что ребенок играет и создает собственный мир, что в подобной ситуации вербальный аспект терапии отходит на второй план, что нет необходимости в вербальной интерпретации непосредственно сразу во время игры, а перенос будет происходить скорее на песок, фигурки и песочную картину, а не на терапевта. Более того, технически в работе с клиентами было устроено все таким образом, что у одного клиента не было постоянного терапевта, они менялись, что также являлось предметом критики многих детских психоаналитиков. Кляйнианцы<sup>1</sup> и сейчас относятся скептически к обилию фигурок и открытым полкам, считая, что это может перестимулировать ребенка, но это не мешает сэндплей-терапевту интегрировать в свою работу теорию и опыт кляйнианских детских аналитиков.

Несмотря на то, что Д. Калфф взяла достаточно много из «Техники построения мира», все же она пошла своим путем и, опираясь на теорию К.Г. Юнга, создала метод Сэндплей.

Она также использовала лотки с песком, даже размер оставался прежним, но предлагала уже два лотка: с сухим песком и мокрым, дно и бортики которых должны быть синего или голубого цвета, имитируя воду или небо [18]. Фигурки как физическое воплощение одушевленных и неодушевленных образов из мира физического и мира культурного размещаются на открытых полках так, чтобы можно было их рассмотреть, увидеть и легко использовать в построении песочной картины.

Каждый, кто работает в методе Сэндплей, как мантру повторяет главный «завет» Д. Калфф про «свободное и защищенное пространство» [7, с. 14]. Давайте поразмышляем над тем, что такое свобода и защищенность в данном случае. Сэндплей

<sup>1</sup> Общее мнение коллег, практикующих в кляйнианском подходе.



относится к методу недирективной терапии. Классический подход не предполагает «заданий» клиенту, звучит только предложение повзаимодействовать с песком, построить свой мир, брать те фигурки, какие хочется здесь и сейчас. При этом клиенту важно установить контакт не только с терапевтом, но и непосредственно с песочницей и самим кабинетом. Такая инструкция может прозвучать в первые встречи, но необходимо учитывать реакцию клиента, его способность переносить и откликаться на такую стимулирующую среду. Терапевт здесь играет скорее роль свидетеля, наблюдающего за процессом создания картины, фиксирующего каждый драматический момент, рядом, но не вторгаясь, переживающего эмоционально и телесно процесс символического выражения клиентом своего внутреннего мира. Песочные картины не интерпретируются, фотографии картин не показываются сразу, это может произойти значительно позже, после завершения процесса.

Таким образом, безоценочная и контенирующая позиция терапевта обеспечивает свободу и безопасность самовыражения клиента. Функцию контейнирования берет на себя и песочный лоток – это физически определяемые границы для самовыражения, песочная картина создается внутри предложенных рамок. В ситуациях, когда мы видим, что отдельные персонажи выходят за рамки лотка или используются оба лотка с песком, дополнительные поверхности рядом с лотками, можно говорить о переполнении психики клиента бессознательным материалом.

Сэндплей-терапевты крайне бережно относятся к созданным клиентами песочным картинам, что непосредственно связано с обеспечением свободного и защищенного пространства: терапевты записывают процесс создания картины, последовательность появления фигурок, работу клиента с ландшафтом, фотографируют конечный результат, хранят фотографии песочных картин. В классической песочной терапии клиент не разбирает сам свои пески, он уносит с собой запечатленный в памяти образ. Терапевт разбирает лоток, получая еще одну возможность засвидетельствовать символическую работу и прислушаться к собственному отклику и переживанию «застывшей музыки» внутреннего мира клиента, готовит песочницы к следующему клиенту<sup>2</sup>.

Д. Калфф считала, что свободное и защищенное пространство – необходимое условие для того, чтобы проявить себя в игре, а затем и встретиться с собой и новым опытом, восстановить способность или научиться заново слышать голос своей души, дать возможность проявить целительные силы Самости [7].

Теоретической основой сэндплей-терапии является юнгианская концепция: психика человека стремится к полноте и развитию как способу максимально аутентично проявить себя в течение жизни, способна к самоисцелению и компенсации нарушенного равновесия между сознательной установкой и бессознательным [5; 25]. Каждый симптом или эпизод дезадаптации является попыткой восстановления внутреннего баланса, а не чем-то исключительно патологическим, что необходимо просто устранить. В бессознательном нет таких категорий, как мораль, линейное время, прогресс, что часто входит в противоречие с сознательными установками, воспринимается как патология. Деятельность психики, направленная на саморегуляцию, может проявляться в фантазиях и сновидениях, используя *символы* и образы *коллективного бессознательного* [25].

---

<sup>2</sup> Каждый раз, когда возникает необходимость использовать фотографии в докладах или статьях, спрашивается разрешение у клиента. На семинарах и вебинарах обычно запрещено фотографировать предоставленный коллегами клиентский материал.



Работе символов в Сэндплей уделяется большое внимание. Символ объединяет в себе противоположности: сознательную установку Эго и компенсирующую установку бессознательного, действующего в ответ на ограничения Эго, запускает *трансцендентную функцию* в психике [25]. Действие трансцендентной функции, направленное на активирование неизвестных содержаний бессознательного, возникает в результате напряжения между сознанием и бессознательным и приводит к их объединению, созданию нового – третьего, организует связи между противоположностями, придает новый смысл, обогащает и расширяет область сознания, освобождает ту часть энергии, которая ранее использовалась Эго для удержания бессознательных содержаний на «безопасном расстоянии» от себя [25, с. 51].

Символы в песочной терапии представлены в многочисленных образах фигурок: объектов живой и неживой природы, мифологических, сказочных, фантазийных персонажах, объектах из обыденной жизни [22]. Кроме того, песочница и песок в ней сами по себе могут использоваться в создании символов: круги, холмы, спирали, башни, дыры в песке. Все это переживается на разных уровнях – символически, физически и телесно. В Сэндплей вербальный аспект коммуникации отступает на второй план, а тело начинает играть важную роль. Актуализируется довербальный опыт человека, то, что никогда не было озвучено по тем или иным причинам, названо, становится важным. Включаются тактильные ощущения и телесная память, активизируются соответствующие отделы головного мозга. То, как клиент взаимодействует с песком: выбор мокрого или сухого песка, использование инструментов, погружается в песок или остается на поверхности без изменения ландшафта, какие эмоции он при этом испытывает – все это имеет значение.

Фигурки для Сэндплей несут в себе символическое содержание, при этом они реальны и ощутимы, размещаются в определенном пространстве песочного лотка, что воспринимается как действительность и помогает соединить телесный довербальный опыт с эмоциональным, расширить сознательное представление о себе. Инкорпорированные образы Сэндплей стимулируют образование новых нейронных связей, активируют воображение и творческую активность. Работа души происходит на разных уровнях, активирует ресурсы психики и стимулирует способность к самоисцелению. Происходит сонстройка регулирующего центра психики – *Самости* с Эго.

На основе аналитической психологии была выстроена схема, помогающая понимать Сэндплей-процесс, – так называемая *классическая воронка Сэндплей* [16]. Д. Калфф [7] уделяла большое внимание первой песочной картине, так как считала, что в ней психика клиента обозначает препятствия и ресурсы на пути к развитию и исцелению [18]. Первые картины могут быть полны хаоса, но постепенно процесс движется к большей дифференциации, возникновению и обозначению полярных противоположностей и конфронтации. Появление новых содержаний из бессознательного – акт вторжения для Эго-сознания, необходимо какое-то время для ассимиляции и принятия нового, активации трансцендентной функции. Когда новые содержания интегрируются в сознание, психика центрируется в архетипе Самости, в песочных картинах происходит *констелляция Самости*, которая может быть проявлена чуть более или менее ярко, но всегда сопровождается особенными переживаниями как клиента, так и терапевта. Бывает, что вместо полной констелляции Самости мы видим тенденции к центрированию, обозначение центра какой-либо одной фигуркой. И последняя фаза процесса – возврат на уровень сознания, на по-



верхность, к бытовым сценам в песочных картинах. Из-за этого движения с поверхности вглубь и обратно эта схема получила название *воронки Сэндплей*.

Психика каждого индивидуальна и имеет свой собственный ритм, а Сэндплей-процесс – индивидуальные особенности, скорость и задачи. Так, процесс травмированного человека может следовать потребности в воспоминании, возвращении, «спуске» к месту ранения или травмы, переоценке нанесенного ущерба, проживании горя, поиске смысла на глубинном уровне, соединении с Самостью и интеграции фрагментированных в результате травмы частей психики. Такой процесс можно условно назвать *воспоминание и исцеление* [16].

Для понимания динамики Сэндплей-процесса необходимо научиться видеть изменения в песочных картинах и понимать их. В песочных картинах часто наблюдаются изменения ландшафта, разнообразие фигурок и вариантов их расположения, картины могут меняться в процессе создания – в ситуации такой неопределенности терапевт не может быть уверен в каком-то одном значении увиденного. Восприятие песочных картин зависит от собственного опыта терапевта, от теоретических и практических предпочтений, даже того, какая психическая функция (ощущение, интуиция, мышление, чувство) «солирует» в данный момент, имеет значение. В Сэндплей нет формул и однозначных трактовок, символический процесс не терпит однозначности.

Каждая песочная картина вызывает определенную неповторимую реакцию терапевта: что-то в ней обращает на себя внимание в первую очередь, волнует и поднимает комплекс чувств или ощущений, включая телесные. А может, наоборот, ввести терапевта в ступор, усыпить и остановить любое движение мысли. Анализ *чувственных и аффективных* компонентов картины реализуется через движение от целого к частному: от реакции на всю картину или ее отдельные части к реакции на отдельные фигурки, от первой реакции в начале ее создания до реакции на завершённую картину. Необходимо отмечать комментарии и отношение клиента к собственному творческому акту в целом и к отдельным компонентам: песку, пространству, композициям, фигуркам.

Важную информацию мы получаем при анализе использования *пространства* песочного лотка: остается ли клиент на поверхности, не трогая песок, или активно меняет его, создавая каналы, колодцы, пещеры, горы, башни, холмы. Идет он вверх, по вертикали, или уходит вглубь. Какие объекты участвуют в выстраивании вертикали, насколько размер используемых для этого фигурок соответствует остальной композиции. Какие географические области лотка (верх/низ, справа/слева, центр) используются в большей степени, а какие – в меньшей. Как располагаются фигурки – в линию, в ряд, в несколько рядов или в шеренги, по кругу, хаотично, без согласованности и взаимосвязанности. Есть ли группы фигурок, насколько они изолированы, есть ли мосты, дороги и тропы между группами или иными частями композиции. Кроме того, имеет значение, как клиент располагается относительно лотка во время создания картины: перед длинной стороной, у торца или обходит вокруг. Как реагирует на присутствие терапевта, и более того, как в целом использует пространство кабинета, насколько свободно/скованно исследует полки с фигурками и использует их.

Песочная картина может рассказать о динамике психической энергии, о том, насколько она сейчас доступна клиенту и где может быть заблокирована. Картина клиента в депрессивном состоянии может выглядеть как нечто пустынное, сухое



и безжизненное. В таком случае мы обращаем внимание на то, как проявляется движение в песках. Это могут быть и непосредственно характер манипуляций с песком и фигурками: энергичность действий, сила и интенсивность, аккуратность и сдержанность, скорость создания и/или изменений в песочной картине. Движение проявляется в интерактивной игре, что чаще характерно для детей; они также достаточно часто используют обе песочницы или осуществляют движение между ними: строят дороги и мосты, проигрывают перелеты и десант в соседнюю песочницу.

Категорию *движения* могут отражать созданные в песке реки и каналы, дороги и тропы, заданное направление движения фигурок и персонажей, перемещение объектов из одной области песочницы в другую за один сеанс или в серии картин. Поскольку воду часто ассоциируют с энергией бессознательного, то становится важным, как именно представлена вода: это могут быть водоемы, каналы, реки, лужи, сформированные в песке с использованием голубого дна песочницы или фигурки колодцев и фонтанов, водяных мельниц и водопадов. Песочница может просто заливаться водой до такой степени, что поверхность песка уходит под воду, а может оставаться сухой и безжизненной пустыней.

И наконец, самое сложное в виду своей необъятности и неопределенности – это *содержание* песочной картины. Мы уже убедились, что в картине важно все: от манеры ее создания, ее физических свойств, значения каждой фигурки по отдельности и всей композиции в целом до эмоциональной реакции, которую она вызывает.

К практикующим терапевтам Сэндплей как метод предъявляет высокие требования к их эрудиции и знаниям в сфере культуры и науки в целом. Каждая фигурка в Сэндплей несет в себе символическое содержание, независимо от того, представляет она объект физического или фантазийного миров. Фигурка из фантазийного мира будет связывать нас с ее архетипическим содержанием напрямую через миф, сказку, историю. Фигурки животных содержат в себе и качества конкретного животного (образ жизни, поведение, повадки, способ размножения и воспитания потомства, среда обитания), и архетипическое содержание, поскольку многие из них так или иначе представлены в культуре разных народов, в мифах и ритуалах. Для полноты амплификации важно все, что оставило в человеческой культуре след: цвета, числа, растения и животные, мифы и сказки разных народов, ритуалы и верования, фильмы, мультфильмы, литературные произведения, театральные постановки, картины, архитектурные и природные памятники, чудеса света, даже этапы в развитии естественных наук и представлений о мире.

Так, к примеру, для интерпретации картины возможно использовать кельтский миф о дереве Иггдрасиль [28] или представления индийцев о чакрах. Часто бывает уместной метафора алхимического сосуда, алхимического делания/опуса, стадий алхимического процесса – из европейской традиции. Понимание взаимосвязи человеческого организма с элементами, стихиями, временами года, сторонами света, священными животными – из азиатской алхимии и буддисткой традиции [27].

Конечно, в интерпретации картины невозможно обойтись без теоретических концепций, описывающих развитие психики. Так, традиционно в Сэндплей используется теория раннего психического развития юнгианского аналитика Э. Нойманна [19]. Д. Калфф [7] обратила внимание на его работу «Ребенок. Структура и динамика становления личности» [19] и сопоставила ее со своими практическими наблюдениями. Такое сопоставление оказалось удачным и в настоящее время является хорошим базовым инструментом для понимания динамики песочных детских картин.



Многие другие теории развития и концепции оказывали влияние на развитие Сэндплей: теория объектных отношений М. Кляйн – понятие *проективной идентификации*, *параноидно-шизоидная и депрессивная позиция*, *хороший/плохой объект* [10; 11]; понятие *переходного объекта* Д. В. Винникотта и его представление о значении игры [1; 25]; концепция развития Эго М. Фордхам, процессы *интеграции/деинтеграции* [23]; понятие *клауструма* Д. Мельтцер [17]; *теория поля* Т. Огдена [9]; *теория привязанности* Дж. Боулби [25] и *альфа и бета элементы*, выделенные У. Бион [10]; *циклы развития* П. Левин [15]. В работе с травмой мы можем опираться на работы П. А. Левина [13; 14], Д. Калшеда [8], У. Виртц [2; 3], М. Уэста [26]. Сэндплей является по «происхождению» юнгианским методом, но благодаря тому, что в Сэндплей приходят профессионалы из самых разных психотерапевтических школ, расширяя его теоретические основы, он активно развивается, сохраняя истинно юнгианский дух.

В настоящее время Сэндплей-терапия развивается в нескольких направлениях: работа в групповом формате, расширение области применения среди особых категорий пациентов (люди с ограничениями по здоровью, дети с ограниченными возможностями к обучению, пациенты психиатрических клиник, умирающие люди, вынужденные переселенцы и пострадавшие от стихийных бедствий) [4; 24]. Сэндплей применяется в терапии людей с расстройствами пищевого поведения, зависимых взрослых, детей, подвергшихся сексуальному насилию, лишившихся матерей, в том числе находящихся на попечении у государства [29], людей с ПТСР, детей и подростков с эмоциональными расстройствами [12; 21]. Сейчас уже во многих школах мира можно встретить кабинет психолога с песочницей. Техника Сэндплей помогает в диагностике, психологическом росте и академическом развитии учеников [18; 20].

В настоящее время в профессиональном сообществе отмечается ценность не только знаний, полученных в результате накопления и обобщения практического опыта каждого из сэндплей-терапевтов, но значение всесторонних исследований, определяющих эффективность Сэндплей как лечебной техники. Это изучение условий (учреждения, больницы, школы, работа парами или групповая работа и т. п.), в которых следует применять игру с песком, показания к методу Сэндплей, типы клиентов, их специфические запросы, потребности, характеристики (возраст, пол, этническая принадлежность, образование), а также влияния терапевтической обстановки, ее особенностей и изменений, влияния межкультурных различий на процесс терапии. Перед сообществом стоит задача объединить интуитивный, эмпирический, теоретический и научный подходы в Сэндплей, найти баланс в диагностическом и терапевтическом применении метода [18]. Сэндплей – относительно молодой и активно развивающийся метод и у него есть ряд преимуществ: свобода от языковых ограничений, мультикультурность. Связь с телом и ощущениями, которую дает игра с песком, расширяет способности психики интегрировать довербальный, телесный опыт.

На наш взгляд, самая большая ценность Сэндплей состоит в том, что этот метод работает в поле коллективного и личного бессознательного, на символическом уровне и на физическом уровне, в котором задействованы восприятие и ощущение, он помогает простроить связи между сознанием и бессознательным, интегрируя отщепленные части психики. Более глубокое понимание самого себя, опора на свой внутренний центр, воссоединение с творческими и духовными источниками позво-



ляют человеку чувствовать себя увереннее в неопределенных ситуациях, экзистенциальных кризисах, что особенно важно в мире, полном конфликтов и противостояний.

### Список источников

1. Винникотт Д. В. Игра и реальность. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. 208 с.
2. Виртц У. Убийство Души. Инцест и терапия. М.: Когито-Центр, 2014. 293 с.
3. Виртц У., Цобели Й. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии. М.: Когито-Центр, 2014. 328 с.
4. Гурина Е. С. Юнгианская песочная терапия как метод работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. С. 62–71. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_39547227\\_35496194.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39547227_35496194.pdf) (дата обращения: 10.03.2024).
5. Замолоцких Е. Г., Лихачева Э. В., Огнев А. С. Проблема нормы в песочной терапии [Электронный ресурс] // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей. Вып. 5. Пермь: ИП Сигитов Т. М., 2016. С. 126–131. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26345000\\_35106179.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26345000_35106179.pdf) (дата обращения: 10.03.2024).
6. Зеленский В. В. Толковый словарь по аналитической психологии. М.: Когито-Центр, 2008. 336 с.
7. Калфф Д. Сэндплей и его целительное воздействие на психику. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2021. 134 с.
8. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. М.: Когито-Центр, 2015. 398 с.
9. Каннингем Л. Сэндплей и терапевтические отношения. М., 2018. 178 с.
10. Клинические лекции по Кляйн и Биону / под ред. Р. Андерсона. М.: Когито-Центр, 2012. 192 с.
11. Кляйн М. Психоаналитические труды: в 7 т. Т. 3. Психоанализ ребенка. Ижевск: ERGO, 2007. 370 с.
12. Лабезная Л. П. Возможности «песочной терапии» в стабилизации эмоционального состояния умственно отсталых детей с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы коррекционной педагогики и специальной психологии: материалы X Международной научно-практической конференции в рамках Объединенной научно-практической конференции (Череповец, 06 декабря 2017 г.). Череповец: Изд-во ЧГУ, 2018. С. 83–85. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37234974\\_58908059.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37234974_58908059.pdf) (дата обращения: 03.03.2024).
13. Левин П. Пробуждение тигра: исцеление травмы. М.: Эксмо, 2023. 368 с.
14. Левин П. Травма глазами ребенка: восстановление и поддержка эмоционально-го здоровья у детей. М.: Эксмо, 2023. 560 с.
15. Левин П. Циклы Силы. Стадии развития ребенка и человека. СПб.: Метанойя, 2021. 315 с.
16. Международное Руководство по Сэндплей терапии Издательства Рутледж / под ред. Б. А. Тёрнер. М.: Александр Новгородов, 2021. 470 с.
17. Мельтцер Д. Claustrium: исследование феномена клаустрофобии. М.: Городец, 2017. 184 с.
18. Митчелл Р. Р., Фридман Х. С. Песок: прошлое, настоящее и будущее. М.: Русский Сэндплей Журнал, 2022. 204 с.
19. Нойманн Э. Ребенок. М.: Клуб Касталия, 2005. 230 с.



20. Пшеничная В. В. Возможности использования технологии песочной терапии в работе психологической лаборатории вуза [Электронный ресурс] // Образовательные ресурсы и технологии. 2017. № 4 (21). С. 15–19. URL: <https://vestnik-muiv.ru/upload/iblock/a55/a55707289dc9ea90caf55b53dcd45d3a.pdf> (дата обращения: 03.03.2024).
21. Райс-Менухин Дж. Юнгианская сэндплей-терапия. Удивительный метод. М.: Русский Сэндплей Журнал, 2023. 139 с.
22. Розенова М. И., Огнев А. С., Лихачева Э. В., Екимова В. И. Методы оценки эффективности Sandplay-терапии для взрослых [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11, № 4. С. 61–72. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_50218397\\_11664101.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50218397_11664101.pdf) (дата обращения: 03.03.2024).
23. Самуэлс Э. Юнг и постюнгианцы. М.: Добросвет, 2011. 408 с.
24. Сэндплей-терапия. Подход к психопатологиям / под ред. Е. Паттис-Зойя. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2021. 212 с.
25. Тёрнер Б. А. Руководство по Сэндплей-терапии. М.: Дипак, 2015. 648 с.
26. Уэст М. В темнейшем из мест. Ранняя травма отношений и пограничные психические состояния. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2020. 468 с.
27. Феномен алхимии в истории науки, философии, культуре [Электронный ресурс]: материалы IV международной научной конференции (Санкт-Петербург, 07–10 октября 2021 г.). СПб.: Русская христианская гуманитарная академия, 2022. 188 с. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48069638\\_83288094.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48069638_83288094.pdf) (дата обращения: 01.03.2024).
28. Цветаева Е. Н. Древо мира в немецком языке и культуре [Электронный ресурс] // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2010. № 584. С. 240–246. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_15569816\\_26211373.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_15569816_26211373.pdf) (дата обращения: 01.03.2024).
29. Шхахутова З. З., Берсирова А. К. Песочная терапия в работе с замещающими семьями [Электронный ресурс] // Замещающая семья в контексте взаимодействия с социальными институтами: материалы международной научно-практической конференции (Майкоп, 29 ноября 2016 г.) / под общ. ред. Ф. П. Хакуновой, Л. А. Асламзовой. Майкоп: ИП А. А. Григоренко, 2016. С. 184–186. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_28959728\\_16290719.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28959728_16290719.pdf) (дата обращения: 03.03.2024).

## References

1. Winnicott D. V. *Playing and Reality*. Moscow: Publishing House of the General Humanitarian Research University, 2008, 208 p. (In Russian)
2. Wirtz U. *Killing Souls. Incest and Therapy*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2014, 293 p. (In Russian)
3. Wirtz U., Tsobeli Y. *A Thirst for Meaning. A Person in Extreme Situations. The Limits of Psychotherapy*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2014, 328 p. (In Russian)
4. Gurina E. S. Jungian Sand Therapy as a Method of Working with Children with Disorders of the Musculoskeletal System [Electronic resource]. *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, 2019, no. 1, pp. 62–71. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_39547227\\_35496194.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39547227_35496194.pdf) (date of access: 10.03.2024). (In Russian)
5. Zamolotskikh E. G., Likhacheva E. V., Ognev A. S. The Problem of Norm in Sand Therapy [Electronic resource]. *Development of Modern Science: Theoretical and Applied Aspects*: Collection of Articles by Students, Undergraduates, Postgraduates, Young Scientists and Teachers. Issue 5. Perm, 2016, pp. 126–131. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26345000\\_35106179.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26345000_35106179.pdf) (date of access: 10.03.2024). (In Russian)
6. Zelensky V. V. *Explanatory Dictionary of Analytical Psychology*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2008, 336 p. (In Russian)
7. Kalf D. *Sandplay and its Healing Effect on the Psyche*. Moscow; Saint Petersburg: Centr gumanitarnyh initsiativ Publ., 2021, 134 p. (In Russian)



8. Culshed D. *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit*. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2015, 398 p. (In Russian)
9. Cunningham L. *Sandplay and Therapeutic Relations*. Moscow, 2018, 178 p. (In Russian)
10. *Clinical Lectures on Klein and Bion*. Ed. R. Anderson. Moscow: Kogito-Centr Publ., 2012, 192 p. (In Russian)
11. Klein M. Psychoanalytic Works: in 7 vol. *Vol. 3. Psychoanalysis of the Child*. Izhevsk: ERGO Publ., 2007, 370 p. (In Russian)
12. Labeznaya L. P. The Possibilities of “Sand Therapy” in Stabilizing the Emotional State of Mentally Retarded Children with Autism Spectrum Disorders [Electronic resource]. *Actual Problems of Correctional Pedagogy and Special Psychology: Materials of the X International Scientific and Practical Conference within the Framework of the Joint Scientific and Practical Conference (Cherepovets, December 06, 2017)*. Cherepovets: Publishing House of the Cherepovets State University, 2018, pp. 83–85. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37234974\\_58908059.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37234974_58908059.pdf) (date of access: 03.03.2024). (In Russian)
13. Levin P. *The Awakening of the Tiger: Healing Trauma*. Moscow: Eksmo Publ., 2023, 368 p. (In Russian)
14. Levin P. *Trauma through the Eyes of a Child: Restoration and Support of Emotional Children's Health*. Moscow: Eksmo Publ., 2023, 560 p. (In Russian)
15. Levin P. *Cycles of Force. Stages of Child and Human Development*. Saint Petersburg: Metanoia Publ., 2021, 315 p. (In Russian)
16. *The International Guide to Sandplay Therapy Published by Routledge House*. Ed. Barbara A. Turner. Moscow, 2021, 470 p. (In Russian)
17. Meltzer D. *Clastrum: a Study of the Phenomenon of Claustrophobia*. Moscow: Gorodets Publ., 2017, 184 p. (In Russian)
18. Mitchell R. R., Friedman H. S. *Sand: Past, Present and Future*. Moscow: Russkij Sendplej ZHurnal Publ., 2022, 204 p. (In Russian)
19. Neumann E. *Child*. Moscow: Klub Kastaliya Publ., 2005, 230 p. (In Russian)
20. Pshenichnaya V. V. Possibilities of Using Sand Therapy Technology in the Work of the Psychological Laboratory of the University [Electronic resource]. *Educational Resources and Technologies*, 2017, no. 4 (21), pp. 15–19. URL: <https://vestnik-muiv.ru/upload/iblock/a55/a55707289dc9ea90caf55b53dcd45d3a.pdf> (date of access: 03.03.2024). (In Russian)
21. Rice-Menuhin J. *Jungian Sandplay Therapy. Amazing Method*. Moscow: Russkij Sendplej ZHurnal Publ., 2023, 139 p. (In Russian)
22. Rozenova M. I., Ognev A. S., Likhacheva E. V., Ekimova V. I. Methods for Evaluating the Effectiveness of Sandplay Therapy for Adults [Electronic resource]. *Modern Foreign Psychology*, 2022, vol. 11, no. 4, pp. 61–72. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_50218397\\_11664101.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50218397_11664101.pdf) (date of access: 03.03.2024). (In Russian)
23. Samuels E. *Jung and the Post-Jungians*. Moscow: Dobrosvet Publ., 2011, 408 p. (In Russian)
24. *Sandplay Therapy. An Approach to Psychopathology*. Ed. Eva Pattis-Zoya. Moscow; Saint Petersburg: Centr gumanitarnykh iniciativ Publ., 2021, 212 p. (In Russian)
25. Turner B. A. *Guide to Sandplay Therapy*. Moscow: Dipak Publ., 2015, 648 p. (In Russian)
26. West M. *In the Darkest of Places. Early Trauma of Relationships and Borderline Mental States*. Moscow: Publishing House of the General Humanitarian Research University, 2020, 468 p. (In Russian)
27. *The Phenomenon of Alchemy in the History of Science, Philosophy, Culture* [Electronic resource]: Proceedings of the IV International Scientific Conference (Saint Petersburg, October 07–10, 2021). Saint Petersburg: Publishing House of the Russian



Christian Humanitarian Academy, 2022, 188 p. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48069638\\_83288094.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48069638_83288094.pdf) (date of access: 01.03.2024). (In Russian)

28. Tsvetaeva E. N. The Tree of the World in the German Language and Culture [Electronic resource]. *Bulletin of the Moscow State Linguistic University*, 2010, no. 584, pp. 240–246. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_15569816\\_26211373.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_15569816_26211373.pdf) (date of access: 01.03.2024). (In Russian)

29. Shkhakhutova Z. Z., Bersirova A. K. Sand Therapy in Working with Substitute Families [Electronic resource]. *A Substitute Family in the Context of Interaction with Social Institutions: Materials of the International Scientific and Practical Conference* (Maykop, November 29, 2016). Ed. F. P. Hakunova, L. A. Aslamazova. Maikop, 2016, pp. 184–186. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_28959728\\_16290719.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28959728_16290719.pdf) (date of access: 03.03.2024). (In Russian)

### **Информация об авторе**

**Огарева Елена Валерьевна** – аналитический психолог, юнгианский сэндплей-терапевт, член Профессионального сообщества аналитических психологов, преподаватель авторских программ, Институт Аналитической Психологии и Постдипломного Образования, г. Москва, Россия, [ogareval@gmail.com](mailto:ogareval@gmail.com)

### **Information about the Author**

**Elena V. Ogareva** – Analytical Psychologist, Sandplay-Therapist, Member of the Professional Society of Analytical Psychologists, Teacher of Author's Programs, Institute of Analytical Psychology and Postgraduate Education, Moscow, Russia, [ogareval@gmail.com](mailto:ogareval@gmail.com)

Поступила: 01.04.2024

Одобрена после рецензирования: 11.06.2024

Принята к публикации: 13.06.2024

Received: 01.04.2024

Approved after peer review: 11.06.2024

Accepted for publication: 13.06.2024



# ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И СМЕЖНЫХ НАУК

---

СМАЛЬТА 2024, № 2

SMALTA 2024, no. 2

Обзорная статья

УДК 159.9+159.964

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.04

## Работа с экзистенциальными запросами в арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами

**Альшаравнех Зоя Александровна**

*Московский институт психоанализа, г. Москва, Россия*

*Аннотация.* Статья рассматривает методы работы с экзистенциальными запросами в рамках арт-терапии и интермодальной терапии экспрессивными искусствами. Автор анализирует эффективность различных подходов и техник, используемых для помощи клиентам в период актуализации экзистенциальных кризисов, с целью осмысления бытия, личностного роста, решения проблем адаптации, повышения жизнестойкости. В исследовании рассматриваются концепции экзистенциальной психотерапии, психологии смысла жизни и психотерапии через творчество. Предложены практические рекомендации для работы с клиентами с использованием средств арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами, проведен анализ факторов эффективности, достоинств и недостатков. В выводах отмечено, что работа с экзистенциальными вопросами в арт-терапии и интермодальной терапии экспрессивными искусствами, наряду с другими, представляет собой важный и эффективный подход к поддержке и сопровождению клиентов. Наглядность, доступность и ресурсность средств арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами являются ключевыми преимуществами подходов для исследования и осознания собственных смыслов.

*Ключевые слова:* экзистенциальные запросы; арт-терапия; интермодальная терапия экспрессивными искусствами; экзистенциальные данности; кризис; практические рекомендации.

*Для цитирования:* Альшаравнех З. А. Работа с экзистенциальными запросами в арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 44–55. DOI: <https://doi.org.10.15293/2312-1580.2402.04>



## Working with Existential Inquiries in Art Therapy and Expressive Arts Therapy

Zoya A. Alsharawneh

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

*Abstract.* The article discusses methods of working with existential inquiries within the framework of Art therapy and Expressive Arts therapy. The author analyzes the effectiveness of various approaches and techniques used in these therapy methods to help clients in the process of actualizing existential crises, making sense of their existence, personal growth, and addressing life problems. The article explores concepts of Expressive Arts therapy psychotherapy, the psychology of meaning in life, and therapy through practical use. Practical recommendations for working with clients using art therapy and intermodal expressive arts therapy are offered, and an analysis of effectiveness factors, advantages and disadvantages is carried out. Utilizing art therapy and intermodal expressive arts therapy, among other modalities, to address existential issues proves to be a significant and impactful approach in providing support and guidance to clients. The visibility, accessibility, and resourcefulness inherent in these approaches are key advantages for individuals seeking to explore and comprehend their own meanings and experiences.

*Keywords:* existential therapy; art therapy; expressive arts therapy; existential realities; crisis; practical recommendations.

*For Citation:* Alsharawneh Z. A. Working with Existential Inquiries in Art Therapy and Expressive Arts Therapy. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 44–55. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.04>

### Введение

Современный мир сталкивается с рядом экзистенциальных вопросов, вызванных быстрыми изменениями в обществе, переходом к полной неопределенности, порой невозможности дать описательную характеристику происходящему, стрессом, тревогой и потерей прежних смыслов. Экзистенциальные вопросы – это фундаментальные вопросы о смысле жизни, смерти, свободе, одиночестве и выборе [30]. Арт-терапия, интермодальная терапия экспрессивными искусствами представляют собой альтернативные методы психотерапии, которые могут помочь людям в осмыслении своего бытия, гармонизации состояния и решении жизненных проблем [20].

Термин «экзистенциальный» происходит от латинского *existentia* – «существование», далее от *existere* – «выступать; показываться, становиться, существовать», далее из *ex-* – «из-, от-» + *sistere* – «ставить, помещать; возводить», далее из *stāre* – «стоять», далее из праиндоевр. \**sta-* – «неподвижная точка» [30].

Этимологический анализ слова «кризис» представляет нам изначальное понимание его как синонима слов «суд», «решение», «становление различий», «различения» [6], от греческого *krisis* – «поворотный пункт, исход» [7]. В работе «Кризис современного мира» Р. Генон представляет кризис как фазу, предшествующую окончательному решению, когда взвешиваются все аргументы и противоречия, определяя, в какую сторону склоняются весы. Таким образом, понятие «кризис» можно рассматривать как период критического значения, требующий принятия важных решений или начала новой стадии развития [6].



Понятие кризиса в дальнейшем приобрело расширенное значение и стало использоваться для описания любого резкого изменения, которое люди воспринимают как нарушение привычного хода вещей. В толковом словаре С. И. Ожегова дано следующее определение слова «кризис»: «Резкий, крутой перелом в чем-нибудь» [22]. В медицинском контексте это может быть решающий момент в ходе заболевания, который приводит к положительной или отрицательной динамике состояния пациента [3]. Энциклопедический словарь определяет кризис как тяжелое переходное состояние или внезапную неразрешимость ситуации [3].

В составе каждого психосоциального кризиса содержатся как позитивные, так и негативные аспекты. Успешное разрешение конфликта способствует развитию адаптивных качеств личности, что благоприятно сказывается на ее здоровье и развитии. Наоборот, неразрешенный или неудовлетворительно разрешенный кризис может привести к внедрению негативных компонентов в структуру личности, что позже становится основой для развития невротических состояний и отрицательно сказывается на последующих этапах ее развития.

Явление душевной дезориентации, сопровождающее экзистенциальный кризис, – это состояние, характеризующееся потерей человеком навигации в своих внутренних переживаниях, ценностях, идеалах, а также в отношении к миру и смыслу жизни. Проявляется как сомнениями в своих убеждениях и ценностях, так и чувством потери направления и цели в жизни. Неопределенность будущего ассоциирована с эмоциональным дискомфортом и тревогой. Кризис может возникнуть в любой период, однако часто связан с определенным возрастом или жизненными событиями. Например, молодые люди могут столкнуться с ним в процессе поиска своего места в обществе и определения целей. Серьезные изменения: потеря близкого человека, развод, утрата работы или переезд на новое место – также могут стать катализаторами экзистенциального кризиса. В данном контексте человек начинает испытывать потребность в пересмотре своих ценностных установок, приоритетов и направления в жизни.

В отечественной психологической науке основные исследования в области возрастных кризисов проводили Л. С. Выготский [5], А. Н. Леонтьев [18], Л. И. Божович [2]. Были выдвинуты две основные позиции: 1) критические возрасты – это необходимые этапы развития, на которых происходит изменение структуры личности в ответ на новые ситуации; 2) качественные преобразования, которые приводят к иной системе отношений, являются важным фактором развития личности. Происходят изменения базового опыта, что является переломным моментом и сутью кризиса. Внешние трансформации могут быть незначительными, но важно, как личность их воспринимает и понимает необходимость новых возможностей. Как следствие, наблюдается глубокая перестройка внутреннего мира, модификация потребностей и мотивов личности. Движение между стадиями возрастного развития всегда сопровождается кризисом, который затем становится базовым элементом для дальнейшего роста личности [17].

Экзистенциальные дилеммы воспринимаются как обычное и естественное явление в человеческом опыте в рамках терапии. В соответствии с теорией Э. Эриксона, конфликты играют значимую роль, поскольку развитие и расширение сферы межличностных отношений связаны с уязвимостью функций «эго» на каждой стадии. Кризис не представляет угрозу катастрофы, а рассматривается как поворот, который одновременно является источником силы и проблемой недостаточной адаптации [29].



Несмотря на то, что сегодня отсутствует однозначное определение понятия «кризис», существуют сходные точки зрения во многих контекстах, позволяющие рассматривать его как переломный момент, сменяющий позитивную тенденцию на негативную, а также как неустойчивое состояние, подверженное воздействиям как внешних, так и внутренних факторов [15].

В психологии, философии и управлении кризис рассматривается не только как разрушительный феномен, но и как возможность для позитивных изменений, в каждой области науки определяемых по-разному. Ключевой задачей в данном случае будет адекватное решение каждого из кризисов, чтобы к следующей стадии развития перейти более зрелой и адаптивной личностью [25].

В арт-терапии исследование конечных данностей – важная тема, которая может быть осмыслена и пережита через творческий акт.

Различные формы терапии творчеством, такие как арт-терапия, экспрессивная терапия, терапия творческим самовыражением, интермодальная арт-терапия, играют значительную роль в подходах к работе с личностными кризисами. Они основаны на идее, что процесс творчества имеет исцеляющее воздействие на личность, приближенное к катарсису.

В терапии творчеством выделяются три основных фактора воздействия. Первый – это фактор художественного самовыражения, предполагающий создание символов и образов, которые метафорически отражают переживания клиента. Символизация состояния происходит не только через вербальный язык, но и через другие модальности, что позволяет более полно раскрыть личность. Главную роль в этом процессе играют проекции бессознательного [10]. Второй фактор учитывает значимость отношений между психотерапевтом, клиентом и произведением искусства. Это создает специальный триадический контекст, который считается определяющим для эффективной работы [13]. Третий фактор включает в себя процессы вербализации (использование слов) и обратной связи со стороны психотерапевта как свидетеля процесса. Он помогает перенести творческий опыт в осознание клиента и интегрировать его в повседневную жизнь [26]. Перечисленные компоненты способствуют переживанию особого «творческого состояния сознания», которое напоминает описанное М. Чиксентмихайи состояние «потока» [28]. Суммарно эти факторы обеспечивают эффективность в работе с личностными кризисами, позволяя клиентам исследовать, выражать и преодолевать сложные чувства посредством творческого акта.

Во взаимодействии с клиентом арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент». Это означает, что психотерапевтические отношения формируются в виде треугольника, где каждый элемент имеет свою роль и значимость [14]. Благодаря данному свойству взаимодействие становится еще более сложным, поскольку психотерапевтический альянс сохраняет свою ценность вне зависимости от наличия конкретного художественного произведения [23]. Более того, в процессе творческого акта клиент отделяется от проблемы, вынося ее за пределы своей психики в выбранный творческий продукт: рисунок, скульптуру, сюжет, перформанс и др. В случае интермодальной терапии экспрессивными искусствами часто акцент делается на намеренной децентрализации от проблемы [8].

По мнению К. Мальчиоди [20], в процессе арт-терапевтической работы искусство и творчество потенцируют в клиентах импульсы к глубокому размышлению. Осознание своих эмоций, освобождение от власти аффектов и их переработка по-



зволюют пересмотреть установки на поддержание страдания и активировать более адаптивные стратегии преодоления [25].

Эмоциональная интенсивность акта творчества и способность проецировать глубокие слои бессознательного вовне расширяют поле исследования. Необычные ощущения, возникающие в процессе перехода в «творческое состояние сознания», предоставляют возможность глубокого осмысления ситуации. Пиковые переживания и обращение к неосозанным аспектам личности позволяют клиенту «обнаружить свою самость» и пройти через кризис с помощью творческого акта [19].

Арт-терапевт ставит перед собой задачу объяснить клиенту природу происходящего, понять и принять его переживания, исходя из положения о том, что клиент является субъектом творческого процесса. В случае интермодальной терапии с использованием экспрессивных искусств интерпретация и вербальная обратная связь, известные как «эстетический отклик», позволяют работать на когнитивном уровне [8], вводя проблему и возможные символические решения в область осознания, что затем способствует их интеграции в повседневную жизнь клиента. Уникальный диалог между клиентом и терапевтом определяется как ключ к установлению резонанса и живого контакта [1]. Еще одна особенность арт-терапии заключается в том, что ее метод взаимодействия представляет собой ресурс сам по себе, так как выходит за рамки повседневной жизни клиента, расширяя его человеческий опыт [10].

По мнению Т. Ю. Колошиной, клиент получает из терапевтического процесса следующие конструктивные уроки независимо от конкретных событий:

- воплощение проблемы в образе или символе: моя сложность отдельна от меня, и я не тождественен ей;
- проистекающий из предложенных альтернативных методик взаимодействия: для преодоления моей трудности могут быть применены совершенно новые стратегии и действия;
- порожденный динамикой самой терапии: у меня есть возможность делать то, что ранее не приходило в голову [9].

Согласно А. Копытину, арт-терапия представляет собой область междисциплинарного взаимодействия, объединяющую различные отрасли, включая психологию, медицину, педагогику, культурологию и пр. [13].

В свою очередь, Э. Крамер писала, что арт-терапия может мобилизовать и развить внутренние ресурсы, уменьшить ужас одиночества и, таким образом, открыть путь к эмоциональному росту и реабилитации [15].

Интермодальная терапия экспрессивными искусствами представляет собой метод, который использует различные формы выражения клиентом себя вовне для достижения терапевтических целей: рисование, живопись, лепка, танец, музыка и театр и др. Данный подход позволяет каждому клиенту выбирать те формы искусства, которые максимально точно выражают его эмоции, мысли и внутренние конфликты. Кроме того, творческая связь [23] между модальностями способствует более глубокой работе с проблемой.

Понимая кризис как соматический и инкорпорированный опыт, можно также определить, где он будет рассматриваться в контексте континуума экспрессивных искусств. Многие авторы представляют психическое пространство как комплексную систему, которая одновременно ограничена индивидуальным эго и физическими структурами тела, но открыта опыту всего человечества и духовным реалиям бытия. На определенном этапе происходит переход за пределы индивидуальных



ограничений к более обобщенному, интегрированному уровню существования. Как отмечает К. Уилбер, видный представитель трансперсональной психологии, стремление к этому переходу является неотъемлемой чертой человеческой природы [27].

Преодоление кризиса с помощью творческих практик и воздействия творческого состояния на личность помогает перейти на более высокий уровень функционирования и способствует позитивному развитию кризисной ситуации, созидательности [21]. Энергия, высвобождаемая из глубоких слоев бессознательного, перенаправляется на включение новых элементов в личность, а не на разрушение существующих. Работа на когнитивном уровне помогает закрепить опыт творчества в сознании клиента и перенести его в повседневную жизнь.

Анализ символов бессознательного, проявившихся в творческом процессе клиента, позволяет определить истинные потребности и запрос в обход защит и сопротивления, а также последующие мишени терапии. В свою очередь, отслеживание прогресса в терапии и психологическом состоянии клиента достигается при помощи наблюдения за процессом и результатом содержания последующих творческих работ в динамике [24].

Используя различные художественные методы, клиент также может проявить свои эмоции в безопасной обстановке, что позволит ему лучше понять свои чувства и совладать с ними.

В контексте экспрессивных искусств P. J. Knill, E. G. Levine, S. K. Levine [31] рассматривают кризисные ситуации как необходимый процесс реформулирования, разрушающий первоначальный порядок для создания новой формы. Более того, отмечается, что «интенсивность этих ситуаций, если на них реагировать правильно, может стать импульсом для нового взгляда на вещи и, следовательно, для перемен» [8].

### **Стратегия работы с экзистенциальным кризисом средствами арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами**

Клиенты могут использовать различные виды творческой деятельности: живопись, рисование, лепку, музыку, танец и даже письмо, чтобы выразить свои чувства, мысли и внутренние конфликты. В арт-терапии данные, полученные в ходе сеансов, служат составляющими пазла диагностического материала.

К примеру, глубже понять свое эмоциональное состояние и научиться реагировать на сложные чувства в безопасной обстановке можно через живопись, скульптуру, театральную игру или литературные упражнения. Творческий поиск идеи выражения чувств и переживаний способствует осознанию себя и поиску путей эмоциональной саморегуляции. Последующий анализ символов как отражения бессознательного способствует выявлению подлинных потребностей и проблем клиента. Тематическое изучение содержания работ раскрывает информацию о том, что волнует клиента, обходя защиты и сопротивление. Также это помогает отслеживанию динамики эффективности работы: изменения в творческом процессе и произведениях клиента отражают его прогресс в терапии и изменения в психологическом состоянии [24].

Применение метафор и визуальных символов в процессе терапии позволяет обнаружить свои эмоциональные состояния и чувства в живописной или предметной формулировке, что облегчает прохождение этапов исследования и делает эффективной непосредственно рабочую часть. Процессуальная работа от акта создания изображения к предъявлению его терапевту, затем получения отклика и обсуждения того, как это отзывается в реальности человека, осуществляется плавно и естественно, без напряжения и стресса.



J. Fuster [32] писал, что процесс визуальной экспрессии вовлекает сложные механизмы в человеческом мозге, ответственные за восприятие, обработку и выражение информации через зрительные репрезентации. Взаимодействие мозговых структур проявляется так: анализ и восприятие графической информации принадлежит лобным и париетальным долям, они помогают идентифицировать то, что видит глаз человека, и способствуют анализу очертаний, цвета и фактуры.

Различные структуры лимбической системы, в частности гиппокамп, гипоталамус и амигдала, активизируются через визуальные стимулы и являются определяющими в эмоциональных реакциях человека. Префронтальная кора, управляющая когнитивными функциями, в том числе принятием решений, планированием, исполнением и поведенческой регуляцией, в процессе визуальной экспрессии организует и направляет мозг на выражение мыслительных процессов в форме изображений.

Сложная сеть, образуемая этими частями мозга, способствует восприятию и обработке визуального материала как на эмоциональном, так и на когнитивном уровнях [31]. Соединение в потоке творческого процесса через рисование, глинотерапию или интермодальные переходы служит импульсом к развитию когнитивных функций иного порядка: знания из неосознанного шаблона преобразуются в осознанные стратегии мышления при помощи языка и символов [10].

1. Диагностика состояния и создание безопасного контакта. Средства арт-терапии позволяют работать как на уровне диагностики состояния с помощью проективных методик: рисунок имени, метафорические ассоциативные карты, метафорический портрет или классическая техника «дом, дерево, человек». Безопасность контакта обеспечивается общетерапевтическими правилами работы с клиентом, а также «регрессивностью» арт-терапевтической среды: изобразительные материалы играют роль «переходных» объектов для последующего становления автономности.

2. Информирование. Разъяснение клиенту особенностей арт-терапевтического и интермодального подходов, принципов использования материалов и инструментов, хранения работ.

3. Создание ресурсного состояния, снижение тревоги и сопротивления.

4. Работа на расширение и гармонизацию образа Я, лучшего понимания себя, своих ценностей и потребностей.

5. Поиск новых путей самоопределения, целеполагание.

6. Формирование новой модели поведения, адаптации в социуме, сохраняя право быть собой и идти своим путем: достигается через наглядное (на материале) экспериментирование с новыми ролями и идентичностями, интеграцию полученного опыта, развитие новых поведенческих стратегий.

7. Выход из кризиса на новый уровень развития. Конструктивный выход из кризиса сопровождается творческим подъемом, оптимизацией всех основных сфер жизни, креативностью, повышением профессионализации, развитием взрослой личности, улучшается эмоциональная устойчивость и уровень рефлексии. Это сопутствует изменениям жизненных устремлений, жизненных ценностей и целей человека.

Среди разнообразия средств экспрессивных искусств хотелось бы выделить следующие практические инструменты.

1. Мандалы – круглые композиции, символизирующие целостность и единство. Используя различные цвета и формы, они помогут выразить свое восприятие смысла жизни, цикличности времени и места в мире в безопасной форме. Рисование



может начинаться из центра круга – для того, чтобы усилить центрирование на состоянии клиента, или же от края – для осознания личностных границ. Отдельная мандала специально для экзистенциальных вопросов – «Мой путь» [11; 14].

2. Линия жизни: графическое изображение истории своей жизни с помощью рисунков или символов. Упражнение помогает рассмотреть прошлое, настоящее и будущее, а также выявить важные моменты и события, связанные с экзистенциальными вопросами.

3. История жизни: работа над своей жизненной историей, событийностью, анализ визуального материала и его символизация.

4. Изображение смерти: позволяет клиентам рассмотреть свое отношение к смерти и понять, как они ее воспринимают.

5. Письменные практики. Например, техника «Утренние страницы» Дж. Кэмерон [16], или Письмо из будущего, – направлена на исследование своего отношения к будущему и приближает к выводам о смысле своей жизни, а также о том, где фокус внимания сейчас, что важно сейчас.

6. Творческий коллаж: клиенты создают коллаж из различных материалов или изображений, символизирующих их взгляды на мир, жизнь, смерть и самость. Для интеграции всех состояний работа ведется послойно на одном листе или холсте.

7. Фототерапия – фиксация моментов и состояний, анализ и символизация. Фотографии, как полагает Дж. Вайзер [4], выступают в качестве визуальных метафор фиксации момента здесь-и-сейчас у клиента. Работа ведется поэтапно, например:

а) отбор: клиент выбирает фотографии (свои или других авторов), которые на каком-то уровне резонируют с его эмоциональным состоянием или темами, которые он хочет исследовать;

б) анализ и интерпретация: процесс обсуждения выбранных изображений включает в себя ряд вопросов, побуждающих клиента исследовать значение, ассоциации и эмоциональные реакции;

в) рефлексия: клиент и терапевт рассматривают, какие эмоции и мысли вызвали выбранные изображения, и как они отражаются на текущем состоянии клиента и его жизненном опыте;

г) творчество: на основе обсуждений и интерпретаций клиент может создавать собственные фотографии или коллажи, отражающие его внутренний мир и переживания;

д) интеграция и рост: полученные инсайты используются для поддержки клиента в преодолении проблем и развитии более здоровых стратегий адаптации и самовыражения.

8. Эко-арт терапия, практики Walking (осознанные прогулки) с исследованием своего пути в окружающем ландшафте, гармонизация состояния за счет взаимодействием с природой [12]. Природная среда парка, леса или сада позволяет войти в контакт с естественными элементами окружающей среды, получить ресурс и «заземление». Сбор природных материалов, создание композиций, скульптур, амулетов или оберегов из них позволяют выйти на символический уровень выражения. Рефлексия и интеграция позволяют использовать полученные символы для поддержки клиента в преодолении проблем и развитии более здоровых стратегий адаптации и самовыражения в жизни.

9. Рисунок имени, интермодальный переход к жесту способствуют раскрытию смысла имени клиента в тесной связи с телом, побуждают к вопрошанию «Кто я? Как мое имя отзывается в телесном опыте? Как оно “звучит”?» [26].



10. Любые упражнения, связанные с лабиринтами или построением пути с включением себя как главного героя путешествия. Например, техника «Путь» для диагностики жизненной ситуации «здесь и сейчас», поиска путей преодоления трудностей, возникающих на жизненном пути, выявление первых шагов по изменению ситуации, мобилизация имеющихся ресурсов, расширение и переосмысление своих ценностей.

11. Создание ресурса, самоутверждения, защиты или трансформационной метафоры. Например, техника «Создание талисмана» (авторы: А. Копытин, Б. Корт [12]), направленная на укрепление внутренней силы и уверенности в себе. Создание такого объекта в рамках арт-терапии может быть мощным способом визуализации и усиления позитивных аспектов самопонимания и самовыражения. Талисман становится символом внутренних ресурсов клиента, который он может носить с собой или помещать на видное место для напоминания о своих ресурсах и достоинствах. Этот процесс может стать важным шагом на пути к самоисцелению и личностному росту.

Говоря о достоинствах работы с образами в психотерапии, необходимо упомянуть о возможной критике и недостатках:

1. Неверная трактовка психотерапевтом визуальных образов, ошибочные интерпретации самим клиентом.

2. Искажение символических образов, перегруженность смыслами, отчуждение или вытеснение.

3. Возможное рассогласование между субъективным переживанием образов и их выражением в конкретной художественной форме.

4. Фиксация клиента на создании эстетически безупречного продукта, перфекционизм могут препятствовать психотерапевтической работе.

5. Использование метода как средства ухода в мир фантазий от реального запроса. Настоящая арт-терапия опирается на реальность.

### **Вывод**

В арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами перспективы работы с экзистенциальными запросами включают создание безопасного пространства (контейнирующая функция) для исследования и отреагирования вовне глубоких внутренних переживаний, осмысление жизни, развитие самосознания и самопонимания через творческий процесс (трансформационная функция), беседу терапевта с клиентом (функция отражения и защиты).

Индивидуальность переживания кризисного состояния каждым человеком направляет нас к тому, что нет единых кризисных технологий в работе арт-терапевта, а есть только общая основа психологической помощи в ситуации актуального кризиса: защищенность (в понимании возможности изменений), источник сил для реализации изменений, творческая деятельность (иные способы трансформации).

Данные подходы позволяют клиентам выразить сложные эмоции, обрести новые взгляды на жизнь, интегрировать экзистенциальные темы в свой личностный рост и научиться справляться с эмоциональными вызовами, связанными с поисками смысла жизни.

### **Список источников**

1. Баер У. Творческая терапия – терапия творчеством. М.: Класс, 2013. 568 с.
2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. С. 321–356.



3. Большой энциклопедический словарь: в 2 т. / гл. ред. А. М. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, 1991. Т. 1. 645 с.
4. Вайзер Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М.: Вариант, 2009. С. 64–108.
5. Выготский Л. С. Психология искусства. М.: АСТ, 2023. 480 с.
6. Генон Р. Кризис современного мира / пер. Н. В. Мелентьевой; под ред. А. Г. Дугина. М.: Аркто-гея, 1991. 160 с.
7. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб.: Деметра, 2003. 176 с.
8. Книлл П. Дж., Барба Х. Н., Фукс Книлл М. Н. Менестрели души. Интермодальная терапия экспрессивными искусствами. М.: Генезис, 2024. 184 с.
9. Колошина Т. Ю. Арт-терапия: Методические рекомендации. М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. 84 с.
10. Колошина Т., Тимошенко Г. Марионетки в психотерапии. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. 192 с.
11. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»: учебное пособие. СПб.: Изд-во Института психотерапии, 2016. 144 с.
12. Копытин А. И., Корт Б. Техники ландшафтной арт-терапии. СПб.: Когито-Центр, 2015. 130 с.
13. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. СПб.: Лань, 2024. 244 с.
14. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 244 с.
15. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. М.: Генезис, 2013. 330 с.
16. Кэмерон Д. Путь художника. М.: Лайвбук, 2002. 312 с.
17. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 584 с.
18. Леонтьев Д. А. Введение в психологию искусства. М.: Изд-во МГУ, 1998. 111 с.
19. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
20. Мальчиоди К. Творчество и мозг // Арт-терапия – новые горизонты. М.: Когито-Центр, 2006. С. 319–331.
21. Мэй Р. Мужество творить. СПб.: Питер, 2020. 160 с.
22. Ожегов С. И. Словарь русского языка / под ред. Н. Ю. Шведовой. М.: Русский язык, 1985. 263 с.
23. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.
24. Рубин Д. А. Искусство арт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 300 с.
25. Сидорина Т. Ю. Философия кризиса: учебное пособие. М.: Флинта, 2003. 456 с.
26. Сидорова В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни. Интермодальная терапия экспрессивными искусствами. М.: Генезис, 2020. 440 с.
27. Уилбер К. Проект Атман. Трансперсональный взгляд на человеческое развитие. М.: Изд-во ТПИ, 1999. 256 с.
28. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.
29. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни. СПб.: Питер, 2023. 208 с.
30. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.
31. Knill P. J., Levine E. G., Levine S. K. Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2005. 256 p.
32. Fuster J. Cortex and Mind: Unifying Cognition. Oxford Academic, 2005. 294 p. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195300840.002.0003>



## References

1. Baer U. *Creative Therapy – Therapy of Creativity*. Moscow: Klass Publ., 2013, 568 p. (In Russian)
2. Bozhovich L. I. Stages of Personality Formation in Ontogenesis. *Personality and Its Formation in Childhood*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2008, pp. 321–356. (In Russian)
3. *Great Encyclopedic Dictionary*: in 2 vol. Ed. by A. M. Prokhorov. Moscow: Sovetskaya entsiklopedia Publ., 1991, vol. 1, 645 p. (In Russian)
4. Weiser J. Techniques of Phototherapy: Using Photo Interactions to Improve People's Lives. *Visual Anthropology: Adjusting the Optics*. Ed. by E. Yarskaya-Smirnova, P. Romanov. Moscow: Variant Publ., 2009, pp. 64–108. (In Russian)
5. Vygotsky L. S. *Psychology of Art*. Moscow: AST Publ., 2023, 480 p.
6. Guenon R. *Crisis of the Modern World*. Translated by N. V. Melentyeva. Ed. by A. G. Dugin. Moscow: Arkto-geya Publ., 1991, 160 p. (In Russian)
7. Fers G. M. *The Secret World of Drawing. Healing Through Art*. Saint Petersburg: Demetra Publ., 2003, 176 p. (In Russian)
8. Knill P. D., Barba H. N., Fuchs Knill M. N. *Soul Minstrels. Intermodal Therapy with Expressive Arts*. Moscow: Genesis Publ., 2024, 184 p. (In Russian)
9. Koloshina T. Yu. *Art Therapy: Methodological Recommendations*. Moscow: Publishing House Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology, 2002, 84 p. (In Russian)
10. Koloshina T., Timoshenko G., *Marionettes in Psychotherapy*. Moscow: Publishing House Institute of Psychotherapy, 2001, 192 p. (In Russian)
11. Kopytin A. I. *Diagnosis in Art Therapy. "Mandala" Method: Study Guide*. Moscow: Publishing House Institute of Psychotherapy, 2016, 144 p. (In Russian)
12. Kopytin A. I., Kort B. *Techniques of Landscape Art Therapy*. Moscow: Kogito-Center Publ., 2015, 130 p. (In Russian)
13. Kopytin A. I. *Modern Clinical Art Therapy: Study Guide*. Saint Petersburg: Lan' Publ., 2024, 244 p. (In Russian)
14. Kopytin A. I. *Theory and Practice of Art Therapy*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2002, 244 p. (In Russian)
15. Kramer E. *Art Therapy with Children*. Moscow: Genesis Publ., 2013, 330 p. (In Russian)
16. Cameron J. *The Artist's Way*. Moscow: Livebook Publ., 2002, 312 p. (In Russian)
17. Leontiev D. A. *Psychology of Meaning: Nature, Structure, and Dynamics of Meaningful Reality*. Moscow: Smysl Publ., 2019, 584 p. (In Russian)
18. Leontiev D. A. *Introduction to the Psychology of Art*. Moscow: Publishing House Moscow State University, 1998, 111 p. (In Russian)
19. Maslow A. *Motivation and Personality*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2019, 400 p. (In Russian)
20. Malchiodi K. Creativity and the Brain. *Art Therapy – New Horizons*. Moscow: Kogito-Center Publ., 2006, pp. 319–331. (In Russian)
21. May R. *The Courage to Create*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2020, 160 p. (In Russian)
22. Ozhegov S. I. *Dictionary of the Russian Language*. Ed. by N. Yu. Shvedova. Moscow: Russian Language Publ., 1985, 263 p. (In Russian)
23. Rogers N. *Creative Connection. Healing Power of Expressive Art*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2015, 336 p. (In Russian)
24. Rubin D. A. *The Art of Art Therapy*. Moscow: Publishing House Institute of General Humanities Research, 2015, 300 p. (In Russian)
25. Sidorina T. Yu. *Philosophy of Crisis: Study Guide*. Moscow: Flinta Publ., 2003, 456 p. (In Russian)



26. Sidorova V. *Dance of Drawing, Voice of Line, Poetry of Life. Intermodal Therapy with Expressive Arts*. Moscow: Genesis Publ., 2020, 400 p. (In Russian)
27. Wilber K. *The Atman Project. Transpersonal Perspective on Human Development*. Moscow: TPI Publishing House, 1999, 256 p. (In Russian)
28. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Moscow: Smysl Publ., Alpina non-fiction Publ., 2011, 461 p. (In Russian)
29. Erickson E. *Identity and the Life Cycle*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2023, 208 p. (In Russian)
30. Yalom I. *Existential Psychotherapy*. Moscow: Klass Publ., 1999, 576 p. (In Russian)
31. Knill P. J., Levine E. G., Levine S. K. *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2005, 256 p.
32. Fuster J. *Cortex and Mind: Unifying Cognition*. Oxford Academic, 2005, 294 p.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195300840.002.0003>

### **Информация об авторе**

**Альшаравнех Зоя Александровна** – магистр психологии, преподаватель факультета психологии, Московский институт психоанализа, г. Москва, Россия, [zoyaalex21@gmail.com](mailto:zoyaalex21@gmail.com)

### **Information about the Author**

**Zoya A. Alsharawneh** – Master of Psychological Sciences, Lecturer of the Department of Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, [zoyaalex21@gmail.com](mailto:zoyaalex21@gmail.com)

Поступила: 15.04.2024

Одобрена после рецензирования: 13.05.2024

Принята к публикации: 21.05.2024

Received: 15.04.2024

Approved after peer review: 13.05.2024

Accepted for publication: 21.05.2024



Научная статья

УДК 159.9.9+159.922

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.05

## **Тени любви в кабинете психотерапевта: Амплификация к архетипическим образам как способ понимания экзистенций клиента**

**Збронская Марианна Феликсовна**

*ООО «Нормамед», г. Москва, Россия*

*Аннотация.* В статье изучаются проблемы взаимодействия психолога и психотерапевта с образным символическим и метафорическим материалом клиентов, относящимся к теме любви как экзистенциальному вопросу, в частности рассматриваются особенности проявления Теневых (по К. Г. Юнгу) аспектов любви. Особое внимание уделено возможности использования техники амплификации, способствующей более глубокому эмпатичному пониманию психологом интрапсихических конфликтов клиента, приведены примеры анализа реального клиентского материала из практики автора. Обозначены возможности дальнейшего исследования Теневых аспектов любви как экзистенциального переживания.

*Ключевые слова:* экзистенциальный вопрос; любовь; амплификация; Тень; Эрос; Логос; сновидения; образный бессознательный материал.

*Для цитирования:* Збронская М. Ф. Тени любви в кабинете психотерапевта: Амплификация к архетипическим образам как способ понимания экзистенций клиента // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. С. 56–65. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.05>

Research Article

## **Shadows of Love in the Psychotherapist's Cabinet: Amplification to Archetypal Images as a way of Understanding Client's Existences**

**Marianna F. Zbronskaya**

*Normamed LLC, Moscow, Russia*

*Abstract.* The article touches upon the problems of interaction of a psychologist (psychotherapist) with figurative symbolic and metaphorical material of clients relating to the theme of love as an existential issue. In particular, the peculiarities of manifestation of the Shadow (according to Jung) aspects of love are considered. Particular attention is paid to the possibility of using the technique of amplification, which contributes to a deeper empathic understanding of intrapsychic conflicts of the client by the psychologist; examples of analyzing real client material from the author's practice are given. Possibilities for further research into the Shadow aspects of love as an existential experience are outlined.



*Keywords:* existential question; love; amplification; Shadow; Eros; Logos; dreams; figurative unconscious material.

*For citation:* Zbronskaya M. F. Shadows of Love in the Psychotherapist's Cabinet: Amplification to Archetypal Images as a way of Understanding Client's Existences. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 56–65. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.05>

В большей части трудов по философии определение экзистенциальных вопросов дается через определение их тем: бытие, смысл жизни, смерть, вера, ответственность, любовь и т. д. В различных исследованиях по-разному описываются, во-первых, доступность субъективных ощущений и, во-вторых, возможности объективного восприятия полноты, глубины и подлинности жизни.

Однако все авторы [1; 5; 7; 8; 9; 11; 13] соглашаются с существованием потребности каждого человека найти свой путь, найти ответы на сущностные вопросы бытия. Обнаружение в себе этой потребности становится особенно важным в наше время – время повышенной кризисной готовности, связанной с актуализацией страха перед будущим, ощущением незащитности, повышением тревожности, усиливающимся переживанием одиночества.

Ради сохранения стабильности общественного устройства человеческая цивилизация все больше стремится к унификации правил и норм, к стандартизации и технологизации деятельности и, следовательно, к подавлению индивидуальности. Людям все труднее встретиться с чувством внутреннего подлинного бытия. Человек теряет способность укорениться в своих основаниях и оказывается перед лицом экзистенциального вакуума, ощущая свою потерянность в мире.

Необходимость помочь человеку стать «экзистирующим индивидом» [9, с. 178], т. е. развить способность находить личностные ответы на основные вопросы бытия, взаимодействовать с Другим и Другими [1; 7], сохраняя подлинный контакт с самостью, с одной стороны, определяет интерес психологов к экзистенциальной философии, с другой – побуждает искать способы более глубокого и тонкого эмпатичного понимания индивидуального опыта и субъективности клиента в контексте его бытия и «жизни человека вообще» [1, с. 9].

В этом ключе одним из путей постижения психологом/психотерапевтом индивидуального отношения клиента к смыслу и ценности своего бытия является его (психолога) внимание к предъявлению клиентом своего переживания любви.

В философской традиции Любовь определяется как интимное и глубокое чувство, устремленное на другую личность, человеческую общность или идею. Для носителя любви она выступает в качестве максимальной ценности и важнейшей детерминанты жизненной стратегии, задавая специфическую сферу автономии: нельзя произвольно ни вызвать, ни прекратить любовь, ни переадресовать ее на другой предмет [4, с. 139]. То есть любовь существует в человеке как некий отщепленный комплекс, не подвластный воле Эго.

Родоначальники экзистенциальной психологии рассматривали природу любви как основополагающий элемент жизни, как творческий акт, связанный с поиском смысла и ценности существования [7; 8; 11].

Одним из способов глубокого понимания и прояснения скрытых смыслов психического материала, содержащего, как правило, различные грани любви, который предъявляет клиент во взаимодействии с психологом, является базовая техника аналитической психологии, которую К. Г. Юнг назвал амплификацией [12, с. 99].



Амплификация – это уточнение, прояснение и расширение семантического поля (поля значений) отдельных образов, возникающих в терапевтическом взаимодействии (образы сновидений, фантазий, метафоры, рисунки, мизансцены) с помощью прямой ассоциации с использованием представлений и понятий из философии, истории религии, этнологии, символогии, мифологии и фольклора.

По большому счету эта методика помогает обнаружить ключи к тонкому глубокому детальному пониманию интрапсихических конфликтов клиента, раскрыть их связь с универсальными (архетипическими) мотивами, лежащими в основе общечеловеческого опыта. Кроме того, использование амплификации открывает перед клиентом возможность творческого поиска новых аутентичных способов взаимодействия с собой, Другим и Другими.

Это бывает особенно актуально, когда мы сталкиваемся с проявлениями Теневых аспектов личности клиента: с той относительно автономной частью личности, которая не может быть осознана и принята, поскольку абсолютно не совпадает с сознательным представлением о себе. К. Г. Юнг полагал, что «каждый несет в себе тень, и чем меньше она воплощена в сознательной жизни человека, тем она чернее и плотнее» [13, с. 128].

Важно заметить здесь, что было бы недальновидным рассматривать Тень как набор исключительно отрицательных характеристик, поскольку зачастую ложные убеждения, усвоенные в детстве, тревога, некоторые травмы развития и ригидные защиты заставляют человека вытеснять в Тень свои потенциально положительные силы. В этом смысле мы можем говорить о том, что в любой Тени бывает скрыто сокровище – «Золото Тени» [5; 11].

В этой статье мы рассмотрим, как репрезентует себя любовь, вытесненная в Тень, в кабинете психотерапевта.

Принцип любви, принцип Эроса, жестко противопоставлен в патриархальном обществе принципу Логоса, который ставится во главу угла, вытесняя, таким образом, эмоционально чувственное творческое начало в Тень. В обществе в целом произошла своеобразная редукция Любви. По словам Р. Мэя, «по иронии природы, человеческим существам всегда свойственно ускорять шаг, если они сбились с пути; и утрачивая понимание смысла любви, мы начинаем с большим усердием заниматься исследованиями, статистикой и техникой секса» [8, с. 56]. Логос превратился в прокрустово ложе<sup>1</sup> для Эроса.

Однако страстные призывы возвращения к матриархату не решат проблемы: наша человеческая (в большей степени европейская) потребность определиться ведет нас к расщепленности, и, вдохновляясь поэтикой Эроса, мы благополучно вытесняем в Тень Логос.

Любое из этих мощных начал, оказавшись в изгнании, оборачивается к нам самой разрушительной своей стороной.

Не трудно догадаться, что произойдет, если в Тени окажутся оба этих начала. Достаточно посмотреть вокруг: постмодернистская эпоха Гермеса уводит своих адептов за пределы жизни, превращая их в бледные бестелесные тени, слоняющиеся по бесконечным ландшафтам интернета-Аида.

---

<sup>1</sup> Прокруст (или Прокрустес) – герой древнегреческого мифа о Тезее – людоед, который принуждал путников лечь на свое «идеальное» ложе и либо вытягивал, либо отрезал части тела, если кто-то был слишком коротким или длинным для него. Отсюда выражение «прокрустово ложе», обозначающее насильственное приведение к чему-либо стандартизированному или неестественному.



Здесь можно привести в пример виньетку, названную «Таис в оковах». Однажды, на первом году терапии, когда рабочий альянс с клиенткой только складывался, она вскользь упомянула, какие сильные чувства, вплоть до оргазмических, она испытывала, читая в подростковом возрасте повесть И. Ефремова «Таис Афинская», отсюда и название.

На третьем году терапии эта 36-летняя женщина (налоговый инспектор) под большим секретом и в страшном смущении призналась мне на одной из сессий, что состояние влюбленности, в котором она находилась на тот момент, актуализирует в ней «опасные» переживания собственной яркости, творческой продуктивности, эстетического вдохновения. И, что казалось ей самым страшным и нелепым, у нее возникает острая потребность разделить эти переживания с любимым мужчиной. Ее Таис рвалась на свободу, но свободы моего кабинета, видимо, было недостаточно – недостаточно ей было моей готовности принять эту свободную Таис. За долгие годы заточения она приобрела подозрительность, потеряла веру в возможность свободы, веру в существование мужчин, способных обнаружить и по достоинству оценить в ней это творческое богатство души, не пытаясь его присвоить. И наступило сожжение Персеполиса. Как и Таис Афинская в 480 г. до н. э., клиентка решила отомстить за покушение на свободу.

На следующей сессии она неожиданно, почти с порога, потребовала от меня, чтобы я отчиталась перед ней, из чего складывается цена, которую она платит мне за сессию, и после моего очень мягкого отказа обвинила меня в том, что я использую ее. Она злилась, угрожала мне налоговыми санкциями, пообещала «пустить меня по миру», плакала, кричала, в конце концов бросила мне деньги за сессию на пол и убежала за 10 минут до окончания сессии.

Я удивилась, когда вместо страха перед ее угрозами я пережила жгучее чувство потери, вины и стыда. Я ощущала, как будто теряю что-то очень ценное. До этой ситуации я часто испытывала удовольствие от бесед с нею, наполненных ее тонким эстетизмом, глубоким пониманием и чувствованием искусства и красоты природы, которые, как редкие жемчужины, иногда вдруг проблескивали в наших беседах. И теперь я, действительно, чувствовала, как будто стою с разбитым сердцем посреди пожарища.

Через пару дней я написала ей, что жду ее в следующий раз, как обычно, и что, если она захочет, мы можем обсудить условия расторжения контракта.

Подобные ситуации случались потом еще несколько раз с разной периодичностью. Каждый раз это были попытки прервать отношения с терапевтом и каждый раз предполагалось (или озвучивалось), что она «бросает» меня, мстит мне за мою неискренность и нелюбовь к ней, недостаточное принятие, недостаточную, как ей казалось, ценность ее для меня, полагая, что я испытаю горе потери и буду унижена и уничтожена, не смогу жить без нее.

Папина дочка, красавица, клиентка в раннем возрасте воспитывалась в атмосфере восхищения и почти поклонения перед ней, перед ее рано развившимися способностями к творчеству и тонкому чувствованию и пониманию музыки и живописи. Конечно, она чувствовала потребность быть желанной, ценной, потребность в удовлетворении своей тонкой чувственности, в реализации своей яркой творческой. Феминная ипостась архетипа Эроса/Эрота в образах куртизанки, художницы, девочки, возводящей песочный дворец на берегу моря, альтистки на темной сцене с красным занавесом была частым гостем ее сновидений и фантазий. «Любопыт-



но, что с позитивными сторонами своей Тени люди борются гораздо сильнее, чем с темными», – пишет Р. Джонсон [5, с. 10].

Так, травматичный опыт, в который вылилось раннее родительское восхищение, заставлял мою клиентку запрягивать это сокровище как можно глубже, под защиту демона, отвечающего жестокой мстостью на любую попытку других людей (преимущественно мужчин, конечно) обнаружить его в ней.

Демон этот – Теневой аспект принципа Логоса. Таис Афинская, описанная И. А. Ефремовым и другими авторами, обладала недюжинными знаниями, на которые она опиралась в жизни, четким видением цели, способностью постоять за себя, ясным ощущением своих границ, позволяющим переживать зрелую близость с партнером, не сливаясь с ним, здоровым отношением к необходимости и достаточности обладания чем-то. Знать, Делать, Иметь – принципы Логоса, или «фаллической философии», описанные Ж. Лаканом [6].

Демоническая теневая Таис моей клиентки – неконтролируемо агрессивна, мстительна, подозрительна, интрузивна и властна. И самая большая опасность этого теневого аспекта Логоса женщины в том, что эта яростная месть, уничтожающая, сжигающая любого, кто приближается к сокровищу, зачастую направлена на себя, потому что первый, кто может обнаружить этот «светлый» эротический аспект Тени – сокровище, – это она сама.

Таким образом, спасаясь от себя самой, чтобы не разрушить себя, она стремилась разрушить терапевта, терапию и, конечно, мужчин, а в их лице – первого человека, который попытался предательски присвоить продукты ее прекрасной души – отца.

Это был ее способ оставаться в безопасности.

Еще К. Г. Юнг говорил о своеобразном психологическом приспособлении, в котором подлинная близость приносится в жертву комфорту или безопасности [13]. Обнаруживая подобные переживания у клиентов в наш «шизоидный век», мы можем полагать, что отстраненность шизоида – это защита от враждебности, и источник ее кроется в искажении любви и недоверии ко всему, что выходит за рамки детства, которое заставляет его вечно бояться действительного осуществления любви, «потому что любовь угрожает самому его существованию» [8, с. 5].

Фактически вождеденной в наше время безопасности угрожает сама жизнь. Все: любое движение тела, души или разума – угроза для хрупкого гомеостаза, сохранить который можно только в абсолютной неподвижности и неприкосновенности.

Следующая виньетка, как нельзя лучше описывающая это явление, была названа «Марья-искусница».

Клиентка – 40-летняя девственница, вся «бурная» эмоциональная жизнь которой сосредоточена на пересматривании уже знакомых сериалов, перечитывании зачитанных до дыр книг и пролистывании устаревших женских журналов, – на мой вопрос о том, как она восприняла долгий летний отпускной перерыв в терапевтических отношениях, замирает и долго молчит.

Тщетно пытаюсь прочесть чувства, написанные на ее лице, я вспоминаю сказку «Марья-искусница» о рукодельнице, заколдованной морским царем. В одноименном советском фильме по этой сказке символом ее зачарованности служит фраза: «Что воля, что неволя – все равно». Я поделилась с клиенткой своей ассоциацией, на что она ответила, что чувствует себя именно так, причем всегда. Наши с ней отношения она воспринимала как интервью в женском журнале, в котором обсуждаются преданья старины глубокой, события, в которых она воспринимает себя скорее свидетелем, несмотря на то что является их участником. Продолжая свои размыш-



ления, Р. Мэй пишет: «Апатия имеет особо важное значение, поскольку она тесно связана с любовью и волей. Прямой противоположностью любви является совсем не ненависть, а апатия. Прямой противоположностью воли является совсем не нерешительность, которая, собственно, может представлять собой усилие, вступившее в борьбу за решение... а отстраненность, безучастность, нежелание принять участие в важных событиях» [8, с. 14].

Когда моей клиентке было 4 года, родился ее младший брат – очень болезненный, тшедушный, хрупкий ребенок. Любые проявления чувств, потребностей и интересов мой клиентки стали в этот период вызывать у матери тревогу и раздражение – нельзя было громко смеяться, нельзя было плакать, нельзя было чего-то хотеть и просить. Проще было вообще перестать чувствовать что-то, кроме того, что чувствовала мать.

Так она превратилась в повелительницу мира мертвых, мира чужих прошедших жизней. Все, что отличает ее от матери или не связано с жизнью матери, все, что может вдохнуть жизнь в ее тело, ее эрос – все парализовано. Она – экземпляр в золотом саду Коцея (или в подводном царстве Морского Царя). Персефона в царстве Аида (до зерна граната).

В этом месте мне вспоминается сновидение клиентки: «Я иду в какую-то свою квартиру. Я иду вроде с кем-то. И этого кого-то надо угостить чаем. Мы приходим, и там стоит буфет со стеклянной полкой, она вся пыльная, там стоят какие-то чашки, бокалы, тоже какие-то пыльные. Дверцы нет. То, что стоит в этом шкафу за дверцами, – нормальное, а это пыльное. Меня пронизывает ужасный стыд, потому что этот кто-то тоже может видеть эту пыль, но я вдруг понимаю, что мне, наверное, показалось, что кто-то шел со мной, никого уже нет, и успокаиваюсь. В углу этой полки стоят две мамины чашки, их подарили им с папой на свадьбу (во сне я знала, что подарила бабушка) – они чуть меньше запыленные, хотя и стоят в дальнем углу и в отличие от всех других, перевернутых вверх дном чашек, эти стоят одна в другой... и тогда я думаю, что они здесь делают? Надо бы их маме отдать...»

Я обнаружила однажды, что на сессиях иногда мне трудно назвать ее по имени. Как будто ее имя ей не принадлежит. Как эти чашки, стоящие одна в другой в этот момент – момент сновидения, не являются отдельными полноценными чашками, способными вместить в себя какой-то ресурс, а вмещают в себя только свою копию – форма, вмещающая форму, не несущую собственного содержания, как и моя клиентка – дочь-мать, мать дочери и мать матери. Ее собственное эго затоплено содержанием комплекса – оно не неразвито, оно просто ей не принадлежит – это что-то, что бабушка подарила на свадьбу родителям и теперь это должно быть мамино.

Другое сновидение этой же клиентки: «Я полулежу на высокой кровати, похожей на больничную. Рядом в кресле, спиной ко мне сидит человек, я не понимаю – это, кажется, ребенок, иногда он кажется младенцем. Я не знаю, кто он, но точно знаю, что должна его кормить. Причем кормить его я должна своей кровью. Я вижу прибор, похожий на капельницу, и мне в вену на руке введена игла и по трубке течет темная жидкость к этому в кресле. Я чувствую, что вместе с этой жидкостью из меня уходят все силы, и понимаю, что могу умереть, но я не могу отказаться, потому что я должна. Должна его кормить. Я чувствую ужас и одновременно какое-то странное чувство, похожее на гордость, но это не гордость, я не могу описать, какое-то величие от чувства выполненного долга, как восторг, что ли... не понимаю... но в момент, когда уже должна наступить смерть, я просыпаюсь и понимаю, что проснулась от оргазма».



Когда Эрос являет свой светлый полюс в виде чувственного вдохновения, соединения и творческого созидания, на другом, теневом, полюсе аккумулируются энергии страдания и разрушения – боль – Патос. А. Carotenuto в своей монографии «Эрос и Патос. Тени любви и страдания» говорит, что человек узнает свою подлинную природу, только пройдя через «падение» в любви [15]. Но, видимо, надежда соприкоснуться с энергией Эроса может вызывать к жизни попытки зайти как бы с другой стороны, через страх и страдание. Через переживание боли заслужить право на переживание восторга любовного воссоединения с вожделенным объектом.

Параллельно с подготовкой этой статьи я находилась в дружеской дискуссии с приятельницей по поводу книги Б. Васильева «А зори здесь тихие» и возможности соотнесения некоторых ее мотивов со «Словом о полку Игореве». Мы много говорили о разных известных нам реалиях Великой Отечественной войны, и я вдруг подумала, не этот ли импульс – шаг в боль ради причастия к великой всеобъемлющей силе любви – любви к Родине – являлся причиной не всех, может быть, но многих подвигов в то время.

В случае с моей клиенткой, проблематика которой, как мы понимаем, во многом сформировалась в период еще дообъектных отношений (когда она родилась, оба родителя заканчивали высшее медицинское образование и жили в коммуналке), – этот недостижимый вожделенный объект – материнская грудь. И я помню, как в начале терапии, рассказывая о себе, она рассказывала, что любимой ее книгой в детстве была книга о подвиге Зои Космодемьянской, которую она перечитывала множество раз, всякий из них испытывая чувства, которые ей трудно было описать и которые она выразила как восторг от исполнения долга, рассказывая сновидение.

Согласно ранней мифологической традиции, Эрос в Древней Греции – одно из четырех космогонических первоначал – дыхание жизни. Орфики<sup>2</sup> описывали его как владыку ключей эфира, неба, земли и Тартара. Однако со временем, или лучше сказать с развитием общества, цивилизации, т. е. в процессе космогонии – упорядочивания, основным инструментом которого является Логос, произошел своеобразный синерезис образа и Эрос превратился в сына Афродиты и Ареса. Причем один из вариантов мифа гласит, что младенец не рос, не взрослел, чем Афродита была весьма обеспокоена. Однако, судя по упоминаниям о нем в различных вариантах мифов, сам Эрот совершенно от этого не страдал, а, наоборот, всю жизнь пользовался своей невинностью, в «худшем смысле этого слова», по выражению Марии-Луизы фон Франц [10, с. 77], чем озадачил и даже напугал богов, поскольку совершенно наивно и несерьезно относился к своим обязанностям, то отказываясь выполнять их, предпочитая им разные другие забавы, то превращая в забавы сами эти обязанности.

«Цветок душистых прерий» называла я про себя следующего клиента еще до того, как он принес мне описанное ниже сновидение.

Он, мужчина 30 лет, так рассказал это сновидение: «Я прихожу к Вам на сессию в этот кабинет и вижу, что у Вас на столе стоят горшки с цветами и Вы поливаете их. Вы не видите меня, а я знаю, что я – один из этих цветов. Вы начинаете поливать и его тоже. Вдруг оказывается, что этот горшок с цветком на самом деле очень большой и он единственный во всем кабинете и занимает полкабинета. Мне кажется, что чашечка цветка какая-то странная – ее как будто и нет вовсе, а есть только пестик с тычинками, и я знаю, что Вы можете, нет, что Вы должны ее заменить, переделать, она какая-то грубая и слишком жесткая. Но я понимаю, что

<sup>2</sup> Орфики (орфизм) – религиозный культ предполисного (до Гомера) периода.



Вы не замечаете ее, что вы смотрите на землю, которую поливаете, как вдруг этот цветок начинает трансформироваться и расти. У него огромные шипы и огромная красная голова, и стебель, на котором она держится, становится толстым и огромным, и я понимаю, что он – этот цветок – то есть я – он видит меня – я вижу себя, то есть я вижу такого юного, прекрасного модного парня, но это тоже я, и меня-цветок бесит, что я-парень такой чудесный и модный, и, значит, меня-его надо уничтожить. Этот прекрасный-я хочет позвать Вас, но горло пересохло от страха и крика не получается, и я чувствую обиду на Вас, что Вы не переделали этот цветок вовремя и теперь он мне угрожает. Но я понимаю, что это такая месть Вам».

Эрот начал расти и взростеть тогда, когда у Афродиты и Ареса (бога войны) родился Антерос – страсть, ненависть. Именно это взростление, овладение агрессивными импульсами, позволило ему пойти против матери в отношениях с Психеей, сначала тайно, а затем и открыто.

Мария-Луиза фон Франц в своей работе “Puer aeternus” говорит, что у подобных мужчин часто обнаруживается отщепленная Тень в образе ужасного чудовища или злодея – они воплощают отчужденную маскулинность. К тому же образ отщепленной Тени компенсирует слабое Эго [10].

Жизнь моего клиента как нельзя подходит под то, что Хелтон Годвин Бейнс, один из первых переводчиков Юнга на английский язык, описал как «Жизнь на черновик» в своей статье «Аналитическая психология и Английский разум» [14]. Он все время к чему-то готовится или чего-то ждет. Чего-то, что должно случиться, конечно же, само по себе, и вот тогда-то наступит «его время». Он часто говорит мне о терапии как о каком-то лекарстве: «Ну должно же это подействовать когда-нибудь». В результате такого отказа от переживания себя в текущем моменте он воспринимает себя всегда на пороге жизни, которая «вся еще впереди». Время приобретает видимость бесконечности, и он превращается в вечно юного, вечно живущего бога в ней. Ведь только боги живут вечно.

Иногда в бога превращаюсь я: «Почему-то, когда я прихожу к Вам, я могу только жаловаться, – говорит он, – мне как-то не хочется рассказывать Вам о том, что у меня получилось или что у меня хорошо». Он бессознательно ожидает от меня, что я поведу себя, как его мать, обесценивавшая все его успехи и радости. «Боги не любят счастливых людей», – цитата из «Истории» Геродота [3, с. 230].

Но чаще богом бывает он сам, когда иллюзорная вечность его бытия делает его пресыщенным и повергает в субдепрессивную пучину пессимизма.

Вечность лишает жизнь одного важного смыслообразующего фактора – смерти. А. Маслоу говорил после первого инфаркта: «Моя река никогда не была столь прекрасна! Мы были бы не способны страстно любить, если бы знали, что никогда не умрем». Признание возможности и неизбежность смерти заставляет любить жизнь, стремиться «прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы», заставляет ставить цели, стремиться жить полной жизнью, отдаваться чувствам, принимать решения и брать ответственность.

Осененный божественной скукой, мой клиент начинает злиться на меня, как в том сновидении про огромный цветок, приписывая мне исключительно радости человеческой жизни: «Боги не любят счастливых людей!» [3, с. 230]

В такие моменты в его фантазиях и сновидениях отчетливо прослеживаются темы и образы декаданса с сопутствующими им «изоощренными опытами», эпатажем и снобизмом по отношению к обыденности и обыкновенности.

Однако, как и судьбу человека, судьбу Тени определяет имя.



Как правило, представляющиеся образы – это некий намек, неблизкое условное описание того, что по-настоящему волнует и мучает человека, причиняя ему боль. Тень избегает быть названной. Только так она сохраняет свою власть. Во многих первобытных и/или ранних религиях и культурах шаманы, как потом экзорцисты, чтобы изгнать демона, должны были назвать его имя.

В некотором смысле психотерапевт через амплификацию действует как шаман, помогая человеку дать имя тому неназванному, существующему в виде неясных образов и пугающих фантазий. Поименованное, оно становится видимым, и тогда с ним можно иметь дело.

Амплифицируя отдельные мерцающие образы к имени демона-бога, мы помогаем клиенту найти путь к целостности, обрести «Золото Тени», обнаружить в себе воодушевление жизнью – дыхание Бога, который есть любовь [2; 4; 8].

Таким образом, использование амплификации может расширить и углубить понимание психологом образно-символического материала клиентов, связанного с проявлением теневых аспектов любви, что, в свою очередь, даст специалисту более ясное представление об особенностях развития и функционирования интрапсихических конфликтов каждого клиента, препятствующих обретению ими целостности и интеграции «Золота Тени».

Перспективы дальнейшего исследования Теневых аспектов любви как экзистенциального переживания могут включать в себя выявление их роли в формировании личностной идентичности и разработку индивидуальных методик работы, способствующих принятию и интеграции Тени и, следовательно, развитию самосознания клиентов, обретению ими целостности, ведущей к духовному самоопределению.

#### Список источников

1. *Бахтин М. М.* К философии поступка // Бахтин М. М. Собрание сочинений: в 7 т. Т. 1. Философская эстетика 1920-х годов. М.: Русские словари: Языки славянской культуры, 2003. 957 с.
2. Библия. М.: Изд-во Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2022. 1376 с.
3. *Геродот.* История: в 2 т. Т. 1 / пер. с древнегреческого Ф. Г. Мищенко. М.: Академический проект, 2020. 599 с.
4. *Ильичев Л. Ф., Федосеев П. Н.* Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983. 840 с.
5. *Джонсон Р.* Как овладеть своей тенью. Глубинные аспекты темной стороны психики. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. 96 с.
6. *Лакан Ж.* Имена-Отца. М.: Гнозис; Логос, 2005.
7. *Маслоу А.* Психология бытия / пер. А. П. Хомик. М.: Академический проект, 2022. 275 с.
8. *Мей Р.* Любовь и воля. М.: Академический проект, 2022. 303 с.
9. *Сартр Ж.-П.* Бытие и ничто. М.: АСТ, 2020. 1072 с.
10. *Франц М.-Л. фон* Вечный юноша. Puer aeternus. М.: Класс, 2009. 288 с.
11. *Фромм Э.* Искусство любить / пер. А. В. Александрова. М.: АСТ, 2022. 224 с.
12. *Юнг К. Г.* Психология и алхимия. М.: АСТ, 2008. 608 с.
13. *Юнг К. Г.* Психология западной религии. М.: АСТ, 2023. 352 с.
14. *Baynes H. G.* Analytical Psychology and the English Mind // Baynes H. G. Analytical Psychology and the English Mind (Psychology Revivals) and Other Papers. Abingdon-on-Thames: Routledge, 1950. Pp. 34–61.
15. *Carotenuto A.* Eros and Pathos. Shades of Love and Suffering. Translates by Charles Nopar. Toronto: Inner city books, 1989. 144 p.



## References

1. Bakhtin M. M. *Toward a Philosophy of the Act*. Bakhtin M. M. *Collected Works in 7 Volumes. Vol. 1. Philosophical Aesthetics of the 1920 s*. Moscow: Russkie slovari Publ.: YAzyki slavyanskoj kul'tury Publ., 2003, 957 p. (In Russian)
2. *Bible*. Moscow: Publishing House of the Moscow Patriarchate of the Russian Orthodox Church, 2022, 1376 p. (In Russian)
3. Herodotus. *History*: in 2 volumes. Volume 1 / translated from ancient Greek by F. G. Mishchenko. Moscow: Akademicheskij proekt Publ., 2020, 599 p. (In Russian)
4. Ilyichev L. F., Fedoseev P. N. *Philosophical Encyclopedic Dictionary*. Moscow: Sovetskaya enciklopediya Publ., 1983, 840 p. (In Russian)
5. Johnson R. *How to Master Your Shadow. Deep aspects of the dark side of the psyche*. Moscow: Institute of General Humanitarian Studies Publ., 2014, 96 p. (In Russian)
6. Lacan J. *The Names of the Father*. Moscow: Gnosis Publ.; Logos Publ., 2005. (In Russian)
7. Maslow A. *Psychology of Being*. Translated by A. P. Khomik. Moscow: Akademicheskij proekt Publ., 2022, 275 p. (In Russian)
8. Mei R. *Love and Will*. Moscow: Akademicheskij proekt Publ., 2022, 303 p. (In Russian)
9. Sartre J.-P. *Being and Nothingness*. Moscow: AST Publ., 2020, 1072 p. (In Russian)
10. Franz M.-L. von *Eternal Youth. Puer aeternus*. Moscow: Klass Publ., 2009, 288 p. (In Russian)
11. Fromm E. *The Art of Love*. Translation by A. V. Alexandrov. Moscow: AST Publ., 2022, 224 p. (In Russian)
12. Jung K. G. *Psychology and Alchemy*. Moscow: AST Publ., 2008, 608 p. (In Russian)
13. Jung K. G. *Psychology of Western Religion*. Moscow: AST Publ., 2023, 352 p. (In Russian)
14. Baynes H. G. *Analytical Psychology and the English Mind*. Baynes H. G. *Analytical Psychology and the English Mind (Psychology Revivals) and Other Papers*. Abingdon-on-Thames: Routledge, 1950, pp. 34–61.
15. Carotenuto A. *Eros and Pathos. Shades of Love and Suffering*. Translates by Charles Nopar. Toronto: Inner city books, 1989, 144 p.

## Информация об авторе

**Збронская Марианна Феликсовна** – аналитический психолог, юнгианский аналитик, ООО «Нормамед», г. Москва, Россия, zbronskaya@gmail.com

## Author information

Marianna F. Zbronskaya – Analytical Psychologist, Jungian Analyst, Normamed LLC, Moscow, Russia, zbronskaya@gmail.com

Поступила: 07.03.2024

Одобрена после рецензирования: 03.05.2024

Принята к публикации: 21.05.2024

Received: 07.03.2024

Approved after peer review: 03.05.2024

Accepted for publication: 21.05.2024



Научная статья

УДК 159.923+159.9.07

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.06

## Проективные техники в работе с экзистенциальной фрустрацией

**Кравченко Светлана Витальевна**

*Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Россия*

*Аннотация.* Современный человек находится в условиях, в которых его базовые потребности реализованы, поэтому устремления индивидуума в большей степени направлены на поиск смысла жизни и счастья. В переходные периоды, во времена кризиса возникает ситуация утраты прежних смыслов и появляется необходимость в поиске новых. Перед все большим количеством людей встает задача найти свой смысл жизни и понять, что нужно для ощущения удовлетворенности жизнью. Эти размышления относятся к числу экзистенциальных. В статье проводится анализ термина «удовлетворенность жизнью», исследуются понятия экзистенциального кризиса и экзистенциальной фрустрации. В практической части описана одна из проективных техник (сказкотерапия) как инструмент в работе с экзистенциальными затруднениями.

*Ключевые слова:* удовлетворенность жизнью; смысл жизни; проективные техники; сказкотерапия; экзистенциальный кризис; экзистенциальная фрустрация.

*Для цитирования:* Кравченко С. В. Проективные техники в работе с экзистенциальной фрустрацией // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 66–76. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.06>

Research Article

## Projective Techniques in Dealing with Existential Frustration

**Svetlana V. Kravchenko**

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* A modern man is in conditions in which their basic needs are fulfilled, therefore the aspirations of the individual are more aimed at finding the meaning of life and happiness. In transitional periods of society, in times of crisis, there is a situation where old meanings are lost and there is a need to search for new ones. More and more people are faced with the task of finding their meaning and understanding what is needed to feel satisfied with life. These reflections are among the existential. The article analyzes the term life satisfaction and explores the concepts of existential crisis and existential frustration. The practical part describes one of the projective techniques (fairy tale therapy) as a tool for working with existential difficulties.

*Keywords:* life satisfaction; the meaning of life; projective techniques; fairy tale therapy; existential crisis; existential frustration.



*For Citation:* Kravchenko S. V. Projective Techniques in Dealing with Existential Frustration. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 66–76. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.06>

## Введение

Сегодня многие люди страдают от глубинного чувства утраты смысла своей жизни, которое соединено с ощущением пустоты. Это называется экзистенциальным вакуумом. В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно; и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют ему, что должно. Не зная ни того, что нужно, ни того, что должно, человек нередко утрачивает ясное представление о том, чего же он хочет. Сказанное позволяет сформулировать основной тезис: человек стремится обрести смысл в своей жизни и ощущает фрустрацию, если это стремление не реализуется.

### Понятие экзистенциального кризиса и экзистенциальной фрустрации

К экзистенциальным относятся проблемы конечности существования, возраста, смысла жизни, одиночества и свободы. В рамках настоящей работы экзистенциальный кризис понимается в аспекте осознания смысла существования субъекта.

С Античности до настоящего времени в качестве основной выступает мысль о том, что жизнь должна иметь смысл, чтобы быть благом и ценностью, и смысл должен возвышаться над ней. Существующие концепции смысла жизни можно объединить в систему (рис.).

Суть концепции	Смысл жизни состоит в	Наименование концепции	Автор концепции
	в получении удовольствия	гедонизм	Аристипп (ок. 435 – ок. 355 до н. э.);
	в достижении счастья	эвдемонизм	Аристотель (384–322 г. до н. э.), Эпикур (342 / 341 до н. э)
	в извлечении из всего и всех пользы	утилитаризм	Дж. Бентам (1748-1832), Дж. С. Милль (1806-1873)
	в том, чтобы его искать	экзистенциализм	С. Кьеркегор (1813-1855), Жан-Поль Сартр (1905-1980), А. Камю (1913-1960)
	в получении выгоды любой ценой	прагматизм	У. Джеймс (1842-1910), Дж. Дьюи (1859-1952)
	в служении другим людям	этика долга	И. Кант (1724-1804)
	в реализации	императив Пиндара	Пиндар (ок. 518-438 г. до н.э)

Рис. Система концепций, исследующих смысл жизни



Согласно исследованию И. С. Даниловой и И. Н. Амосовой, Россия находится на 116 месте по уровню ощущения счастья у ее жителей [3]. Сложно быть счастливым, если человек не знает, чего он хочет.

Сегодня наблюдается противопоставление традиционных ценностей современным [19, с. 437]. Выбор делает каждый человек самостоятельно. Д. А. Леонтьев, рассуждая о смысле жизни, изучает его природу, строение и динамику [7, с. 103].

Все больше людей, которые обращаются за психологической помощью, говорят о «бессмысленности» своей жизни или об ощущении проживания «не своей жизни». Зачастую человек просто не знает, куда он идет. Порой он к чему-то долго идет, но в какой-то момент приходит к мысли об утрате ценности того, к чему шел, или о глубоком сомнении, что это именно его путь. В жизни образуется пустота, тупик. Такие тупики в развитии, как было отмечено выше, называются экзистенциальным вакуумом. Такое состояние одинаково свойственно и мужчинам, и женщинам [19, с. 57]. При подобном кризисе люди не чувствуют себя субъективно благополучно [24, с. 543].

И. Джидарьян [4, с. 37] рассуждает о сложности самоидентификации женщин, когда огромное количество мужчин (И. Кант, А. Шопенгауэр, Ф. Ницше) высказывались об их слабых интеллектуальных и душевных качествах. Ж. Е. Кадыржанова связывает экзистенциальные кризисы с кризисами середины жизни [6, с. 85].

Экзистенциальный кризис можно определить как проявление чувств беспокойства и тревоги, вызванных вопросами о смысле и осознании человеческого существования [21, с. 65]. Если жизнь – это процесс, то кризис – это препятствие на этом жизненном пути, которое нарушает естественный ход событий. Возникает экзистенциальная тревога – бессмысленность, неопределенность, безнадежность, ощущение отсутствия опор за пределами личности.

Экзистенциальную фрустрацию можно определить как потерю смысла своего существования. В. Франкл не считал фрустрацию болезнью: «Озабоченность или даже отчаяние человека по поводу смысла жизни есть экзистенциальное страдание, а не заболевание» [18, с. 60].

Основные вопросы, которыми обеспокоен человек в состоянии экзистенциальной фрустрации: Что мной движет? Кто я? Что я? Откуда я? Куда я? Зачем я? [8].

Работая с клиентами в экзистенциальных кризисах или фрустрации, специалист нередко сталкивается с ощущением пустоты, которую испытывает большой процент клиентов. Люди говорят, что их ничего не радует. «Вот есть у меня работа, есть семья. Вот я просыпаюсь, готовлю завтрак для членов семьи, причем это такая не очень приятная обязанность, иду на работу. Каждый день одно и то же. И что мне от всего этого? Внутри пустота? Это и есть вся жизнь?»

Для психологической работы с клиентами с подобными запросами важно помочь определить их ценности. Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей [10, с. 119].

В большой части случаев оказывается, что те ценности, которые присущи индивиду, не реализуются в его жизни, а реализуются какие-то иные, отсюда и ощущение «не своей жизни», которое их постоянно преследует. Когда человеку глубинно важно одно, а в его жизни присутствует совсем другое, сложно чувствовать себя счастливым и удовлетворенным жизнью.

Связь удовлетворенности от работы и удовлетворенности жизнью все чаще становится предметом исследований [25]. Рассмотрим случай Ольги (разрешение на



публикацию получено, имя клиента изменено). Ольга 7 лет живет с любящим ее мужчиной, работает главным бухгалтером в крупной компании, трижды в неделю занимается спортом, у нее хороший доход, но жизнь ее не радует совсем. Ольга постоянно говорит о раздирающей пустоте внутри нее. Выяснилось, что учиться женщина пошла, потому что сказал отец. Спортзал она не любит, ей это тяжело, но это все, что у них общего с мужем, их общие интересы. Она совсем по-другому видела свою жизнь, когда мечтала о будущем. И получается, что ее ценности совсем не соотносятся с той картиной, которая реально у нее есть. Хотя картина-то неплохая, но это не ее. Из данного примера можно сделать вывод, что потеря собственных ориентиров приводит к ощущению «не своей жизни», ощущению «отсутствия счастья». Потеря субъективного ориентира выступает проблемой, которая не исследована в литературе, но является очень актуальной.

### **Особенности проективных техник как методов работы с экзистенциальными кризисами**

Одними из эффективных методов работы с экзистенциальными кризисами являются проективные техники.

Под проективными [20] понимают совокупность методик и техник, направленных на исследование личности в рамках проективного диагностического подхода. Прибегавшие к проективной технике исследователи сошлись во мнении, что основой является неизменно присущее человеку стремление трактовать явления и предметы окружающей действительности во взаимосвязи с его желаниями [2, с. 21].

Изначально проективные методики использовались по большей части в клинике неврозов [22, с. 107]. Л. Франк [16, с. 186] говорил о проективных техниках как о приеме исследования личности. При использовании данного приема испытуемому предлагают определенные картинки, ситуации или задачи, которые являются стимульным материалом для разыгрывания его фантазий и воображения. Таким образом, перед испытуемым открывается почти неограниченное разнообразие возможных ответов. Проективные стимулы обычно расплывчаты и неоднозначны, чтобы не ограничивать фантазию человека. Тестовый материал является неким экраном, на который испытуемые «проецируют» свои характерные мыслительные процессы, потребности, тревоги и конфликты.

Для проективных методов диагностики характерны следующие особенности:

- испытуемый не знает, что именно тестируется, на что направлен тест;
- при применении проективных техник внимание фокусируется на картине личности в целом, а не на отдельных чертах;
- проективные техники помогают извлекать из глубины подсознания невербализованный материал, наладить диалог между «внутренним» и «внешним» в фантазиях и мыслях субъекта;
- проективные методики наиболее эффективны при выявлении скрытых или неосознаваемых сторон личности [11, с. 303].

Проективные методики отличаются разнообразием получаемого диагностического материала. Их применение дает возможность изучить внутренний мир человека, что не позволяют сделать стандартизованные тесты.

### **Сказкотерапия как проективная техника работы с экзистенциальной фрустрацией**

Важной проективной техникой выступает сказкотерапия. Это направление, пишет Д. Ю. Соколов [13, с. 58], связано со стимулированием творческого начала лич-



ности, раскрытием его скрытых энергорезервов и, в итоге, выискиванием наиболее адекватных приемов разрешения собственных жизненных проблем. Это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни [17, с. 68]. Здесь происходит процесс переноса сказочных смыслов в реальность, процесс активизации ресурсов, потенциала личности [9].

Сказкотерапия помогает личности дать простор для фантазии, активируя глубинные потребности и желания [13, с. 18]. Здесь нет «хорошего» и «плохого». События в сказке логично вытекают одно из другого, и человек самостоятельно воспринимает причинно-следственные связи. Испытуемые ассоциируют себя с героями сказок, принимая их архетип [23].

Можно выделить основные этапы, присущие любой сказке.

1. Рождение или появление героя [12].
2. Жизнь в родительской семье.
3. Уход из родительской семьи.
4. Выбор героем определенного пути.
5. Испытание героя.
6. Появление помощников героя.
7. Борьба со злом и, как правило, победа над ним.
8. Возвращение домой. Трудности Пути.
9. Возрождение.
10. Прибытие домой.
11. Обретение нового образа.

### **Применение сказкотерапии в работе с экзистенциальной фрустрацией**

Рассмотрим, как метод сказкотерапии помогает в решении проблем экзистенциальной фрустрации.

Разберем три кейса.

Кейс 1. «Не своя жизнь», Елена, 41 год. Запрос: живу не своей жизнью. Все делаю из состояния «надо» и «правильно», не знаю, чего хочу; сложности в отношениях с мужем.

Кейс 2. «Среди чужих», Оксана, 48 лет. Запрос: переезд в другой город, ощущение одиночества.

Кейс 3. «Серая жизнь», Ирина, 45 лет. Запрос: не могу радоваться жизни, ощущение серости.

На первом этапе участникам предлагалось назвать любимую сказку из детства. На втором этапе – рассказать сюжет этой сказки так, как участница его помнит. На третьем этапе – назвать действующих персонажей, которых помнит, и выбрать одного, кто больше всего внутренне отзывается. На четвертом этапе – «войти в роль» этого персонажа и рассказать его историю от первого лица. Пятый этап – рефлексия. Ответить на вопросы: в чем назначение этого героя? Для чего он живет? Что он делает? Благодаря каким качествам ему удастся прийти к желаемому результату? Найти общее между персонажем и собой.

Кейс 1. Елена, сказка «Приключения Буратино» [14].

«Сказка о героях, которые раскрывали тайну золотого ключика. Деревянный мальчик Буратино, которого выстругал из полена папа Карло, озорничает. Однажды он попадает в театр Карабаса и срывает представление. Зато там он знакомится со своими друзьями.



Действующие герои:

Папа Карло – «отец» главного героя.

Джузеппе – лучший друг Папы Карло.

Карабас – владелец кукольного театра.

Лиса Алиса и кот Базилио – мошенники, постоянно обманывающие главного героя.

Мальвина – девочка с голубыми волосами.

Пьеро – влюбленный в Мальвину герой.

Артемон – пудель Мальвины.

Тортилла – старая черепаха».

Елена выбрала Мальвину. Рассказ Елены от имени Мальвины звучал так: *«Я Мальвина. Я живу, строго следуя социальным нормам и правилам. Этим нормам и правилам я учу всех, кто рядом со мной. Когда я встречаю Буратино, я начинаю его перевоспитывать, хоть это дается с большим трудом. Буратино это раздражает, и он назло мне делает пакости...»*

Назначение Мальвины – воспитание других.

Именно послушание, усердие, следование нормам позволили Мальвине меньше попадать в трудные ситуации, а если оказалась в них, найти достойный выход.

*«...Этот персонаж очень похож на меня, ведь я никогда не отступаю от социальных норм и одобряемого поведения. В моей работе экономистом мне никак это не помогает. В семейных отношениях, скорее, вредит, ведь дети совсем не имеют права на озорство, а муж очень раздражается, когда я начинаю “воспитывать” его. Хочу убрать в себе “Мальвину” и стать для Буратино другом и партнером, а для детей – принимающей мамой. “Мальвину” хочу реализовать в работе. И даже уже неосознанно начинаю это делать, пойдя на курсы преподавателя английского языка. Буду обучать детей и взрослых лингвистическим правилам».*

Кейс 2. Оксана, сказка «Дюймовочка» [1].

«Это сказка о том, как девочку вырастила бездетная хозяйка. Однажды лист кувшинки, где сидела Дюймовочка, унесла жаба, и она попала в болото к жабам, где ее хотели выдать замуж. Дюймовочка спаслась, но полевая мышь затащила ее в нору к кроту и пыталась силой заставить выйти замуж за толстого крота. В самый последний момент Дюймовочку спасла ласточка. На ней она прилетела в страну эльфов и вышла замуж за их юного короля.

На первый взгляд кажется, что сказка о том, как все хотели жениться на прекрасной девушке. Но для меня она про то, что в жизни есть выбор. Даже если ты оказался среди чужих людей, где-то есть “твой”. В какой-то момент Дюймовочка почти сдалась, но ее спасла ласточка, которой девочка помогла ранее. Это про то, что нужно делать добрые дела, даже если тебе самой плохо. Дюймовочка подвергалась сильному неприятию. Майские жуки нашли ее страшно уродливой, и даже сама девушка поверила в это. Но когда она попала к прекрасным эльфам, то поняла, что она – одна из них, и здесь ее место.

Действующие герои [5]:

Дюймовочка – крошечная девочка, рожденная из цветка.

Мать Дюймовочки.

Старая жаба и сын жабы.

Майский жук.

Мышь – спасительница Дюймовочки.



Крот – подземный богач, за которого Дюймовочка должна выйти замуж.

Ласточка – перелетная птица, которая унесла Дюймовочку в страну эльфов.

Эльф – возлюбленный Дюймовочки.

Назначение Дюймовочки – верить в себя, не сдаваться и продолжать искать “своих” людей».

Рассказ Оксаны от имени Дюймовочки выглядел так: *«...Привет, я Дюймовочка. У моей мамы долго не было детей, и вот чудесным образом у нее возникла я. Но меня украли жаба для своего сына и хотела женить его на мне. Мне удалось сбежать, и я попала в стаю к жукам. Один жук предложил мне быть его невестой, но вся его родня сказала, что я ему неподходящая пара. Я стала думать, что я какая-то совсем не такая, как нужно. Дальше я оказалась в норке у мыши, где познакомилась с кротом, который был очень влиятельный, богатый, с дорогой шубой и множеством подземных всяких драгоценностей. Но этот крот был очень мне не близок, потому что у него смысл жизни сводился только к материальным ценностям. В этой норе я увидела ласточку, и у меня появилось огромное желание спасти ее, чтобы она не умерла в зимнюю эту стужу. Я стала за ней ухаживать, а весной она улетела, поднялась и улетела к своим. Позже ласточка вернулась за мной и унесла в волшебную страну эльфов. Там все были такие же, как я».*

«В этой сказке я увидела себя. Долгое время я действительно не могла понять, какие люди мне близки. Я была замужем за обеспеченным человеком. Он, как крот из сказки, думал только о деньгах. Вокруг меня были люди, которые “хотели мне добра”, но что для меня “добро” не знала ни я, ни тем более они. Ну мне, конечно, было обидно, и мне казалось, что я какая-то не совсем такая. Хотя, с другой стороны, я могла понимать, что не могу быть такой, какой хотят меня видеть все окружающие, я не могу соответствовать всем. И для меня стало важно найти себя, поверить в то, что я для самой себя уникальна, и вот с этим идти дальше, и найти тогда свое счастье».

Кейс 3. Ирина, сказка «Пеппи Длинныйчулок» [15].

«Сказка об озорной девочке с очень хорошим воображением, доброй душой и искренним сердцем. Пеппи 9 лет, и она жила одна. Ее мама умерла, а отец пропал в плавании, но девочка верила, что он обязательно вернется.

Действующие герои:

Пеппи – озорная девочка, главная героиня.

Томми и Анника – лучшие друзья Пеппи.

Мама Томми и Анники.

Выбранный персонаж: Пеппи.

Пеппи живет по своим правилам. Она не признает авторитетов, всегда имеет свое мнение; ее считают безалаберной, но попытки перевоспитать ее ни к чему не приводят; она не ходит в школу, неграмотна, фамильярна и все время сочиняет небывлицы. Тем не менее у Пеппи доброе сердце и хорошее чувство юмора».

Ж. Ж. Маратова, описывая Пеппи пишет: «Но “кто сказал, что нужно стать взрослым?” Никто не может заставить Пеппи делать то, что она не хочет! Книги о Пеппи Длинныйчулок исполнены оптимизма и неизменной веры в самое-самое хорошее» [9].

Рассказ Ирины от имени Пеппи выглядел так: *«Я Пеппи. Я осталась одна в 9 лет, и теперь живу так, как мне хочется. Я много озорничаю, что очень неудобно взрослым и вызывает у них раздражение. Взрослые бесконечно призывают меня*



*стать другой. Когда я отказываюсь быть другой, ко мне применяют разные порицающие меры. Неоднократно меня пытались забрать в детский дом. Но никто не может приказывать мне, как мне жить. Моя мама сверху смотрит на меня, улыбается и гордится, и радуется тому, какая я у нее выросла. В моей жизни очень много приключений. Я их сама для себя создаю, очень люблю. Еще я очень люблю своих друзей, и вместе с ними познавать весь этот мир и устраивать различное веселье для нас всех».*

Назначение Пеппи – свобода быть собой.

*«Я думаю, что автор придумал Пеппи для того, чтобы показать вот эту любовь к жизни, к тому, как можно прожить ее для себя, следуя каким-то своим желаниям, своим фантазиям. Для меня это что-то про оптимизм, про отсутствие желания кому-либо нравится, умение прислушиваться к своим желаниям.*

*Наверное, я и была такая Пеппи. И где-то в душе осталась, но, став взрослой, я запретила себе все шалости и желания, озорство и свободу. И, наверное, поэтому моя взрослая жизнь сейчас видится мне такой серой и безрадостной».*

С помощью сказкотерапии участницы увидели свои внутренние потребности. Так, Елена осознала свою потребность «быть учителем»; увидела, как эта нереализованная потребность негативно отражается на ее отношениях с мужем, и захотела это исправить.

Оксана поняла для себя, что «все делает правильно», просто рядом пока нет «своих» людей. Ее проблема одиночества стала переосмысляться.

Ирине выводы давались тяжелее всех. «Серость и безрадостность жизни» стала для нее понятна. Внутри Ирины ценности самости, свободы и жизни, согласно своим желаниям. Ничего из этого женщина не позволяет себе. Когда человек не живет своими ценностями, сложно ощущать радость жизни.

Рассмотренные кейсы позволяют сделать вывод о важности следовать за своим внутренним голосом, уметь слышать и понимать себя, жить согласно своим внутренним ценностям и оставаться собой в любой, даже самой сложной ситуации.

### **Заключение**

Чувство утраты смысла жизни, соединенное с ощущением пустоты, в настоящее время является серьезной проблемой, которой недостаточно уделено внимание исследователей. В экзистенциальном вакууме живет большое количество людей. Многие говорят о «бессмысленности» своей жизни или об ощущении проживания «не своей жизни».

К экзистенциальным относятся проблемы конечности существования, возраста, смысла жизни, одиночества и свободы.

Экзистенциальный кризис был определен в работе как проявление чувств беспокойства, тревоги и страха, вызванных вопросами осознания ничтожности человеческого существования. Экзистенциальная фрустрация личности определена как потеря смысла существования.

Для психологической работы с клиентами с подобными запросами целесообразно использовать разные методы и инструменты работы. Стандартизированные тесты помогут определить людям свои ценности. Проективные методики помогут лучше понять желания и потребности личности.

Важной проективной техникой выступает сказкотерапия. На примере этого метода были рассмотрены три кейсовых случая. С помощью сказкотерапии участницы увидели свои внутренние потребности.



Таким образом, можно заключить, что проективные методы в работе с экзистенциальными кризисами дают глубокий материал для анализа и могут быть рассмотрены как перспективные инструменты. Их применение и дальнейшее развитие будет способствовать успешной терапии в вопросах экзистенциальной фрустрации.

### Список источников

1. *Андерсен Г. Х.* Дюймовочка. М.: Рипол, 2002. 178 с.
2. *Бурлачук Л. Ф.* Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
3. *Данилова И. С., Аммосов И. Н.* Зарубежный и отечественный опыт оценки качества жизни населения [Электронный ресурс] // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Экономика. Социология. Культурология. 2019. № 1 (13). С. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (дата обращения: 09.04.2024).
4. *Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
5. *Здорова О. А.* Архетипы образов в сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка» [Электронный ресурс] // Реализация компетентностного подхода в системе профессионального образования педагога: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции (Евпатория, 18–19 апреля 2019 г.). Симферополь: Ариал, 2019. С. 434–438. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39167259> (дата обращения: 09.04.2024).
6. *Кадыржанова Ж. Е.* Эмпирическое исследование экзистенциального кризиса зрелого возраста мужчин и женщин [Электронный ресурс] // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 3. С. 83–86. URL: [www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045](http://www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045) (дата обращения: 09.04.2024).
7. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
8. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006. 128 с.
9. *Маратова Ж. Ж.* Из мира детства, с любовью // Мировая словесность для детей и о детях. М.: Литера, 2015. С. 104–110.
10. Психологические тесты для профессионалов / сост. Н. Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2007. 495 с.
11. *Прошанский Г. М.* Классификация проективных методов. Проективная психология. М.: Апрель Пресс, 2000. 740 с.
12. *Ранк О.* Миф о рождении героя. М.: Рефл-бук, 1997. 345 с.
13. *Соколов Д. Ю.* Сказки и сказкотерапия. М.: Класс, 2007. 146 с.
14. *Толстой А.* Приключения Буратино, или Золотой Ключик. М.: Малыш, 2021. 380 с.
15. *Фёдорова А. С.* Шведская детская литература в СМИ на примере произведений А. Линдгрена [Электронный ресурс] // Слово о науке. 2022. № 8. С. 23–27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49525927> (дата обращения: 09.04.2024).
16. *Франк Л.* Проективные методы изучения личности. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 463 с.
17. *Франц М.-Л.* Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искушения в волшебной сказке. СПб.: Б.С.К., 1998. 360 с.
18. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 418 с.
19. *Харитоновна Т. В., Бельтюкова О. В.* Представления о счастье мужчин и женщин [Электронный ресурс] // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 7 (99). С. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49215881> (дата обращения: 09.04.2024).
20. *Шляпкинова И. А.* Проективные методы психодиагностики / под ред. Е. Л. Солдатовой. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. 169 с.



21. Экзистенциальная психология / под ред. Р. М. Мэя. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 104 с.
22. Чайка Ю. Ю. К построению «лично-смысловой проективной методики» // Вестник психоневрологии. 1999. Т. 7. Вып. 1. С. 120–122.
23. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Эксмо, 2010. 213 с.
24. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, Issue 3. Pp. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
25. Georgellis Y, Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job-Life Satisfaction Relationship Across Europe // *British Journal of Management*. 2012. Vol. 23, Issue 4. Pp. 437–454. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>

## References

1. Andersen G. H. *Thumbelina*. Moscow: Ripol Publ., 2002, 178 p. (In Russian)
2. Burlachuk L. F. *Psychodiagnostics*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2002, 352 p. (In Russian)
3. Danilova I. S., Ammosov I. N. Foreign and Domestic Experience in Assessing the Quality of Life of the Population [Electronic resource]. *Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov. Series: Economics. Sociology. Cultural Studies*, 2019, no. 1 (13), pp. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
4. Dzhidaryan I. A. *Psychology of Happiness and Optimism*. Moscow: Publishing House of Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2013, 268 p. (In Russian)
5. Zdorova O. A. Archetypes of Images in the Fairy tale by G. Kh. Andresen “Thumbelina” [Electronic resource]. *Implementation of the Competency-Based Approach in the System of Professional Education of Teachers*: Collection of Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference (Evpatoria, April 18–19, 2019). Simferopol: Arial Publ., pp. 434–438. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39167259> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
6. Kadyrzhanova Zh. E. An empirical study of the existential crisis of the mature age of men and women [Electronic resource]. *Trends in the Development of Science and Education*, 2021, no. 3, pp. 83–86. URL: [www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045](http://www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045) (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
7. Leontiev D. A. *Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Semantic Reality*. Moscow: Smysl Publ., 2007, 511 p. (In Russian)
8. Langle A. *What motivates a person? Existential-Analytical Theory of Emotions*. Moscow: Genesis Publ., 2006, 128 p. (In Russian)
9. Maratova Zh. Zh. From the World of Childhood, with Love. *World Literature for Children and about Children*. Moscow: Litera Publ., 2015, pp. 104–110. (In Russian)
10. *Psychological Tests for Professionals*. Compiled by N. F. Greben. Minsk: Sovremennaya shkola Publ., 2007, 495 p. (in Russian)
11. Proshansky G. M. *Classification of Projective Methods. Projective Psychology*. Moscow: Aprel' Press Publ., 2000, 740 p. (In Russian)
12. Rank O. *The Myth of the Birth of a Hero*. Moscow: Refl-buk Publ., 1997, 345 p. (In Russian)
13. Sokolov D. Yu. *Fairy Tales and Fairy tale Therapy*. Moscow: Klass Publ., 2007, 146 p. (In Russian)
14. Tolstoy A. *The Adventures of Pinocchio, or the Golden Key*. Moscow: Malysh Publ., 2021, 380 p. (In Russian)
15. Fedorova A. S. Swedish Children’s Literature in the Media Using the Example of the Works of A. Lindgren [Electronic resource]. *A Word about Science*, 2022, no. 8, pp. 23–27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49525927> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)



16. Frank L. *Projective Methods of Personality Study*. Moscow: Eksmo-Press Publ., 2000, 463 p. (In Russian)
17. Franz M.-L. *Psychology of Fairy Tales. Interpretation of Fairy Tales. The Psychological Meaning of the Motive of Redemption in a Fairy Tale*. Saint Petersburg: B.S.K. Publ., 1998, 360 p. (In Russian)
18. Frankl V. *Man in Search of Meaning*. Moscow: Progress Publ., 1990, 418 p. (In Russian)
19. Kharitonova T. V., Beltyukova O. V. Ideas About the Happiness of Men and Women [Electronic resource]. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 2022, no. 7 (99), pp. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49215881> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
20. Shlyapnikova I. A. *Projective methods of Psychodiagnostics*. Edited by E. L. Soldatova. Chelyabinsk: Publishing House of South Ural State University, 2005, 169 p. (In Russian)
21. *Existential Psychology*. Edited by R. M. May. Moscow: Eksmo-Press Publ., 2001, 104 p. (In Russian)
22. Chaika Yu. Yu. To the Construction of a “Personal-Semantic Projective Technique”. *Bulletin of Psychoneurology*, 1999, vol. 7, issue 1, pp. 120–122. (In Russian)
23. Jung K. G. *Archetype and Symbol*. Moscow: Eksmo Publ., 2010, 213 p. (In Russian)
24. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, issue 3, pp. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
25. Georgellis Y., Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job-Life Satisfaction Relationship Across Europe. *British Journal of Management*, 2012, vol. 23, issue 4, pp. 437–454. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>

### Информация об авторе

**Кравченко Светлана Витальевна** – психолог, супервизор, Индивидуальный предприниматель Кравченко С. В., г. Новосибирск, ул. Челюскинцев 44/1; соискатель ученой степени кандидата наук, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, [kravsve@gmail.com](mailto:kravsve@gmail.com)

### Information about the author

**Svetlana V. Kravchenko** – Psychologist, Supervisor, Individual entrepreneur S. V. Kravchenko, Novosibirsk, 44/1 Chelyuskintsev str.; The Applicant Candidate of the Academic Degree of Candidate of Sciences, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, [kravsve@gmail.com](mailto:kravsve@gmail.com)

Поступила: 10.04.2024

Одобрена после рецензирования: 07.05.2024

Принята к публикации: 21.05.2024

Received: 10.04.2024

Approved after peer review: 07.05.2024

Accepted for publication: 21.05.2024



Обзорная статья

УДК 159.922+159.923

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.07

## **Принципы работы с экзистенциальными запросами клиентов разных возрастов на примере метода трансформационно-интеграционной генерации развития**

**Михеева Елена Валерьевна**

*Научно-практическая лаборатория Т.ИГР, г. Москва, Россия*

*Аннотация.* В статье рассматривается сущность и основная проблематика экзистенциального выбора. Описывается специфика трансформационных игр (т-игр) как инструмента и экзистенциального процесса, раскрывается и обосновывается их психологическое содержание и функциональное значение. На основе логики т-игрового процесса и теории функциональных систем раскрываются ценность т-игр и их ограничения в работе с экзистенциальными запросами клиентов. На примере метода трансформационно-интеграционной генерации развития обосновываются принципы т-игровой работы с экзистенциальными запросами клиентов. В качестве методологической основы предлагается методология неклассической психологии Г. С. Прыгина. Приводятся примеры из практики работы с разными экзистенциальными запросами клиентов разного возраста. Делаются выводы о том, что т-игра – это не игрушка, в силу чего важно ввести критерии сертификации как ведущих, так и самих инструментов. Предлагаются варианты исследований возможностей т-игр и субъектной реальности, открывающейся в них.

*Ключевые слова:* экзистенциальный запрос клиента; психотерапия экзистенциальных кризисов; т-игра; метод трансформационно-интеграционной генерации развития.

*Для цитирования:* Михеева Е. В. Принципы работы с экзистенциальными запросами клиентов разных возрастов на примере метода трансформационно-интеграционной генерации развития // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 77–91. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.07>

Review Article

## **Principles of Working with Existential Requests of Clients of Different Ages Using the Example of the Method of Transformational-Integrative Generation of Development**

**Elena V. Mikheeva**

*Scientific and practical laboratory T.IGR, Moscow, Russia*

*Abstract.* The article examines the essence and main issues of existential choice. Describes the specifics of transformational games (t-games) as an existential process; their psychological content and functional significance are revealed and justified. Based on the



logic of the t-game process and the theory of functional systems, the value of t-games and their limitations in working with the existential needs of clients is revealed. Using the example of the method of transformation-integration generation of development, the principles of t-game work with clients' existential requests are substantiated. The methodology of non-classical psychology by G. S. Prygina is proposed as a methodological basis. Examples are given from the practice of working with different existential queries by clients of different ages. It is concluded that the t-game is not a toy, which is why it is important to introduce certification criteria for both leading and the tools themselves. Options for researching the possibilities of t-games and the subjective reality that opens up in them are proposed.

*Keywords:* client's existential request; psychotherapy of existential crises; t-game; method of transformation-integration generation of development.

*For Citation:* Mikheeva E. V. Principles of Working with Existential Requests of Clients of Different Ages Using the Example of the Method of Transformational-Integrative Generation of Development. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 77–91. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.07>

## Введение

Экзистенциальные вопросы, такие как вопросы жизни и смерти во всех проявлениях, касаются не только физического плана, но и разных граней и контуров бытия. К ним можно отнести осознание себя («я есть»), самоопределение, определение границ; включение – исключение из социальных групп (как символическую жизнь и смерть в каком-то качестве или роли) [7]. Решение этих вопросов требует не только построения альтернатив, но и выбора критериев, на основе которых человек эти альтернативы выстраивает [11]. Чем более значим вопрос, тем серьезнее вызов, перед которым оказывается человек, тем выше уровень напряжения. Когда его мощь слишком высока, он разрушает логику (и мышления, и действия) [2].

В процессе экзистенциального становления человек переживает кризис, испытывая тревогу, отчаяние, отчуждение от самого себя и внутренние конфликты [16]. С опорой на эту картину, а также на представление о человеке как субъекте своей жизни и деятельности попробуем (без претензии на полноту и истинность) вывести «идеальное решение» экзистенциальных запросов в виде алгоритма:

- осознать, что я есть и от меня в моей жизни что-то зависит;
- понять и принять, что на самом деле хочу, что не хочу;
- понять, что могу, что не могу, на что готов – на что не готов;
- взглянуть «правде» в глаза, отпустить лишнее и принять настоящее;
- «договориться с собой» и выбрать направление самореализации;
- утвердиться в своем выборе;
- найти на это все ресурсы;
- начать действовать и удержаться на этом пути;
- пересобрать себя в процессе жизнотворчества.

На практике каждый из этих шагов может потребовать немало усилий. Одна из самых сложных задач – утвердиться в своем выборе, поскольку найти объективные критерии, подтверждающие правильность экзистенциального выбора, очень сложно. Как правило, он совершается в условиях неполноты информации [11], человек должен быть готовым к неопределенности и риску [10].

Одним из вариантов решения экзистенциальных вопросов может быть движение к значимой, возможно, предельной цели, объективированное посредством условной знаково-символической среды (например, «Я хорошо знаю и понимаю себя»,



«Я уверенно удерживаю баланс между хочу и надо»; «Я здоров, реализован и удовлетворен» и т. д.), по ходу которого происходит своеобразный разговор с самим собой на всех уровнях системной организации человека. Метафорой этого процесса могут быть путешествия героя народных сказаний. Отчасти вынужденное, оно требует решения множества непростых, подчас нетривиальных задач. Такое действие переключит внимание человека с проблемы на путь ее разрешения [5; 21], особенно если будет возможно тут же проверять решения и выводы на их результат, внутреннюю согласованность, а также на согласие с ожидаемыми результатами. Такая возможность при определенных условиях открывается в процессе динамических трансформационных игр (т-игр) [14].

Динамическая форма т-игры предполагает перемещение участника с помощью фишки-символа по некоторому полю, согласно броску кубика; а также решение в условной т-игровой среде внутренних и внешних задач, которые связаны с реализацией объективной желанной цели участника. Эти задачи возникают в процессе т-игры в «случайной» последовательности. Для того чтобы показать, какие возможности открывает т-игровое пространство для сопровождения человека в процессе экзистенциального кризиса и какие условия необходимы, чтобы эта работа была экологичной и эффективной, рассмотрим, что такое т-игры.

Игра сама по себе – феномен экзистенциальный. Трансформационная игра раскрывает этот аспект в полной мере. Интернет-источники указывают на ряд следующих значимых аспектов:

- глубокая укорененность игры как таковой в природе и культуре; научное обоснование преимуществ применения игровых подходов в принципе [20; 24];
- моделирование жизни [17; 24];
- возможность пробовать, делать ошибки, тренироваться [17; 24];
- диалогичность процесса [24];
- добровольность, которая обеспечивает возможность завершения игры в любой момент (а значит, свободу выбора) [17];
- проективность (поскольку мы всюду ищем прежде всего себя и структурируем любой, даже несвязанный материал в соответствии со своей картиной мира) [8];
- смена фокуса внимания «с проблемы на решение, с препятствия на цель» [5; 17].

Есть также характеристики, которые вызывают вопросы. Так, многие отмечают смысловой аспект т-игр, раскрывающийся через возможность осознания своих ценностей, целей и желаний, обнаружения причин и путей преодоления препятствий [9; 17; 20], т. е. рефлексивно-смысловая активность в процессе т-игры выражена ярко. Однако в динамике т-игры усиливаются и когнитивные искажения, о которых мало кто говорит. Обычной траектории перемещения по полю и стремления реализовать желанную цель в условном т-игровом процессе, вопреки потоку случайных событий, может не хватить для проверки истинности мыслей и решений в силу того, что человек может не удержать фокус внимания на своей цели на фоне разного рода помех, а также разворачивающейся в процессе т-игры групповой динамики. Поэтому важно иметь контрольные инструменты, которые помогут участникам т-игрового процесса уходить от ложных смыслов, идей и «инсайтов».

Еще один момент связан с эмоциональным подъемом [23]. Действительно, позитивный настрой может давать силы для преодоления препятствий. Однако иллюзии также могут воодушевлять. Если нет объективных критериев, человеку трудно самому отследить внутреннюю динамику изменений [12], поэтому брать в качестве



критерия эффективности эмоциональное состояние после т-игрового процесса [23] некорректно, особенно если эта диагностика проводилась сразу после т-игры.

Также часто встречается идея «легкости т-игровой обстановки», возвращения в «детскую позицию» [6], когда «механизмы контроля и защиты снимаются», пробуждается «внутренний ребенок» [8]. Действительно, организовать процесс так, чтобы участники расслабились до беззаботности ребенка, возможно. Однако вопрос: насколько корректным из такой позиции будет экзистенциальный выбор? Поэтому, с нашей точки зрения, легкость – да, «детская позиция» – нет.

Скорее, в процессе самоопределения стоит актуализировать юношеский уровень, обеспечивающий готовность к изысканиям, доопределениям и переопределениям себя, своих позиций, отношений с собой и с миром [3].

Практически все эти аспекты не просто свойственны т-играм, но и значимы в решении экзистенциальных вопросов. Однако этого перечня недостаточно для того, чтобы раскрыть уникальность возможностей трансформационных игр в работе с такими непростыми запросами клиентов. Рассмотрим то, что не нашло отражения в названных источниках.

### **Особенности пространства т-игры**

В любой игре происходит удвоение реальности: каждый участник игры осознает, что есть игровая реальность, там одни правила и законы, и есть объективная действительность со своими законами и правилами [19]. Эти миры не очень связаны. Они могут соприкасаться через отдельные элементы, например объекты, события, даже модели, однако цели игры и реальные жизненные цели принципиально разные. В отличие от многих, особенно социальных процессов объективной действительности, законы и правила мира игры однозначны и участникам понятны. Их нарушение моментально приводит к разрушению самой игры [19].

Мир трансформационной игры с помощью знаков, символов и логики взаимодействия участников не просто моделирует какой-то из аспектов объективной действительности или гипотетическую структуру внутреннего мира человека. В самом процессе т-игры внутренний мир или объективная действительность осознанно «параллелятся» самим участником с т-игровой реальностью через систему смыслов. Это происходит за счет связывания реальной значимой цели участника, которую он заявляет перед началом т-игры, с игровой целью, например «если ты соберешь все артефакты – это значит, что цель реализована» или «если попадешь “в яблочко” – значит заявленная цель – настоящая, реалистичная и ты готов ее реализовать». Таким образом, уже на входе в т-игру, т. е. в самом начале т-игрового процесса, образуется третье пространство: в трансформационном процессе раскрывается внутренний мир человека.

Важный вопрос: можем ли мы говорить о том, что всё, что происходит в процессе т-игры с конкретным участником, объективно проявляет реальное положение вещей из его жизни, соответствует им, а также влияет на процессы самоопределения, самоорганизации и самореализации в конструктивном для него ключе? Рассмотрим «за» и «против».

С одной стороны, в т-игре одновременно возникают и сосуществуют на протяжении всего т-игрового процесса две условленные «точки»: «Я в здесь и сейчас» и «Я в там и тогда», в ситуации успешно реализованной цели. Между ними путь, который необходимо пройти до реализации, решая встающие на пути задачи. Эти два состояния актуализируются и во внутреннем мире участника. Одно – по факту его



пребывания в актуальном моменте. Второе запускается намерением и поддерживается по ходу игры как самим участником, так и при помощи разных инструментов. В процессе т-игры участник «прокладывает путь» в желаемое будущее и, опираясь на свою картину Мира, создает рабочую функциональную систему [14].

Кроме этого, в т-игре запускаются весьма своеобразные «параллельные процессы» [4]. Природа их кроется в адаптивных возможностях человека на основе особенностей работы действующей функциональной системы. «Нужная» будет проявляться в условиях т-игровой реальности, когда ведущей становится значимая желанная цель участника, которую он выбрал и стремится достичь в условном т-игровом пространстве [14].

Более того, сам т-игровой процесс обладает мощным активизирующим воздействием за счет того, что участник играет «про себя» и на желанную цель (образ будущего); почти каждый игровой «шаг» предполагает неожиданность, подчиненную результату броска кубика или карте, вынутой «вслепую», и этот же шаг приносит новую информацию, который участник на фоне т-игровой установки связывает со всей целью и путем ее достижения. По сравнению с объективной действительностью, игровые условия достаточно безопасны, поэтому неожиданность не провоцирует страх. Ее сила и эффект новизны складываются с мощностью личного интереса и динамики самой игры. Поэтому рефлексивные процессы в т-игре протекают с высокой скоростью и ясностью, часто непривычной для человека. В них отчетливо становятся видны «слепые зоны», противоречия, незавершенные процессы, вопросы и другие напряженные образования психического, связанные с актуализированной темой. Этот эффект отчетливо опознается и ведущими, и участниками [23].

Создание условий, при которых вся эта активационная мощь будет направлена на «острие» желанной цели, а также договор с участником на уровне правил игры о том, что каждое т-игровое событие (например, перемещение, выбор карточки вслепую) будет признаваться результатом принятия этим участником некоторого решения или внутренней позиции (осознанно или неосознанно), замкнет круг деятельности кольца через связь решения, действия и результата. И действие функциональной системы получает «обратную связь», благодаря чему появляется возможность корректировки процесса на разных как осознаваемых, так и неосознаваемых уровнях субъектной регуляции.

Соответственно, если человек в процессе т-игры находит пути разрешения внутренних напряжений, его функциональная система, соответствующая выбранной цели, так или иначе достраивается, корректируется, укрепляется. Сам он становится более интегрированным, целостным и устойчивым к жизненным невзгодам и победам.

С другой стороны, стараясь реализовать свою желанную цель в условном т-игровом пространстве, участник двигается в искусственной знаково-символической среде, где изначально выделены только «старт» и «результат», а все остальные знаки, символы, тематические разделы и другие составляющие пространства формально равны (это просто предметы-безделушки, слова, тексты, картинки), но могут стать доступными с разной долей вероятности. Участник сам «оживляет» их, наделяя своими смыслами, и двигается «сквозь них» к заветной цели, не всегда замечая, что управляет своим движением, его траекторией «силой мысли». По разным причинам сила эта у многих из нас неустойчива: мы легко соскальзываем, переключаемся в поток случайных, «мусорных» мыслей, теряя, рассеивая набранный ресурс.



Особенно ярко это может проявляться в группе, когда т-игровые события происходят под влиянием других людей, в том числе ведущего. Под воздействием азарта этот эффект может усилиться (последний как сильная эмоция разрушает логику мышления и действий вплоть до совершения импульсивных поступков, принятия неконструктивных или пустых идей и решений).

В такие моменты в глубоко личностные процессы участника легко могут вклиниваться чужеродные процессы и другие интроектные формы, оказывая непредсказуемое влияние как на цель, выбранную участником т-игры, так и на формирующуюся функциональную систему, соответствующую реализации этой цели. Рассмотрим дополнительные условия, которые помогут снять или снизить эти угрозы, на примере метода трансформационно-интеграционной генерации развития (Т.ИГР).

### **Метод Т.ИГР**

Метод Т.ИГР – это не просто т-игры. Это система принципов, приемов, алгоритмов, обеспечивающих глубину и точность фокусировки участника на достижении выбранной цели; поддержку т-игрового процесса; герметичность субъектного пространства и экологичное сопровождение человека в его самоопределении [13]. Он применим к разным т-играм, если их т-игровое пространство соответствует определенным критериям [15], а правила не противоречат принципам метода. Так, если по правилам игры групповая работа является основной игровой механикой, метод Т.ИГР не подходит.

В фокусе внимания метода находится личностная интеграция [22]. Он разрабатывался из намерения создать условия, в которых участник мог бы разбираться со своими задачами сам, без влияний ведущего, его картины мира и ценностных характеристик, тем более – без интервенций со стороны любых других участников т-игры. В основу метода легла методология неклассической психологии Г. С. Пригина [18].

Для решения целевой задачи был найден ряд принципов, реализация которых позволяет не только создавать такие «герметичные» условия, но и встраивать в т-игровое пространство математические шкалы для сенсоидеомоторной диагностики [14] тех или иных характеристик таким образом, что получаются настоящие математические уравнения. Их смысловая нагрузка зависит от цели включения в т-игровой процесс (например, может рассчитываться соотношение мощности ожидаемого результата и мощности усилий, которые человек готов вложить в его достижение).

Основные принципы метода Т.ИГР:

- принцип субъектности (субъект-субъектных отношений),
- принцип разделения ответственности,
- принцип контакта,
- принцип единства слова и дела,
- принцип дополнительности.

Выделенные принципы не рядоположены. Они затрагивают как уровень отношений, определяя внутреннюю позицию ведущего, так и саму механику игры. Первые три принципа задают особую атмосферу. Реализацию принципа субъектности поддерживает триангуляция, поскольку т-игра одновременно является посредником между специалистом и субъектом самоопределения. Она же носитель ориентировочной основы деятельности. Укрепляет действие первого принципа второй, согласно которому ведущий берет на себя ответственность только за условия, включая



формальный т-игровой процесс, за его протекание, но оставляет ответственность за смысловой аспект участнику, тем самым признавая его субъектность. Чтобы обойти неминуемое включение в смысловой контекст участника и не привнести туда свои правила и интерпретации, ведущий использует утроение реальностей для поддержания особой формы контакта.

Он занимает так называемую «иньскую» позицию, однако поддерживает с участниками теплый контакт в объективной действительности и отслеживает, что происходит в т-игровой реальности, раскрывая формальные возможности и варианты решений (на основе правил т-игры). Вмешательство в субъектное пространство участника табуировано. Так, принцип субъект-субъектной позиции участника и ведущего реализуется в полной мере. У каждого есть своя ответственность: ведущий отвечает за условия, участник – за смысловую часть. И никаких интерпретаций со стороны!

Оставаясь в контакте, имея возможность действовать, интерпретировать и решать самостоятельно (т. е. не озвучивая свой вопрос, свои находки), участник может выходить на очень глубокий диалог с самим собой (так говорят многие участники). Он буквально «поглощен» им. Настолько, что как бы исчезает для внешних людей, становится для них «не интересным». Этот эффект можно обнаружить через феноменологию демонстрационной работы на конференциях и мастер-классах для психологов: в тот момент, когда участник включается в работу, у аудитории интерес к процессу пропадает. Исключением для таких реакций является «присоединение» наблюдателей к живому процессу. В этом случае у них, наоборот, возникает большое желание самим войти в игру (однако с точки зрения метода Т.ИГР это является нарушением субъектного пространства участника).

По репликам и обратной связи наблюдатели вроде бы видят, что участник «поглощен, там происходит что-то важное», но внимание наблюдателей переключается. Аналогичные процессы происходят в ходе групповой полимодальной супервизии, в которой анализ случая строится на основе специфичной динамики групповых процессов. Ни в одном из предъявленных нами случаев (порядка десяти) специалисты «не увидели клиента». Хотя итог во всех был профессионально значимым, конструктивным и своевременно помогал справиться с проблемными ситуациями в работе. В последней встрече один из специалистов сказал, что ощущает как будто «корку», за которой «бьется жизнь», как бы подтверждая гипотезу о возникновении особого герметичного пространства при одновременной реализации первых трех принципов (однако окончательные выводы делать рано, требуются исследования).

Реализация четвертого принципа раскрывает процесс в иной плоскости, замыкая деятельностный цикл через усиление эффекта обратной связи посредством ряда условий. Мы уже писали выше о сильном активизирующем воздействии т-игры. Однако мощности внутренней мотивации самого человека может быть недостаточно. Если внешние помехи слишком высоки, кроме опасности интроектов, велика вероятность «сброса» этой энергии «вхолостую» (например, в болтовню, эмоциональные отреагирования и т. д.) или уход в иллюзии.

Чтобы избежать таких «соскальзываний», в методе Т.ИГР применяется два основных инструмента. Удерживать фокус внимания на выбранном направлении участнику помогает «разница временных потенциалов»: перед входом, когда участник сформулировал цель и провел параллель с т-игровым пространством, ему предлагается занять внутреннюю позицию «себя в будущем». Таким образом, его вну-



треннее время как бы спрессовывается, он одновременно оказывается в настоящем и в будущем. В самом т-игровом пространстве, как мы уже говорили выше, условные точки «здесь и сейчас» (т. е. старт) и «там и тогда» (т. е. финиш) разнесены в пространстве-времени (т-игровой хронотоп). Но между ними есть четкая логическая связь (путь или ход игры). Удержание внутренней позиции «там и тогда» вызывает напряжение, которое находит разрядку в продвижении, а желание участника попасть в то будущее способствует отбрасыванию всего лишнего и внутренней интеграции вокруг желанной цели (акцептора действия). Однако выбор всегда остается за ним, в связи с чем по ходу т-игры может меняться и сама цель.

Углубляет и укрепляет эту связь пошаговый сенсоидеомоторный мониторинг внутренней согласованности слова и дела. Во всех реперных точках т-игрового процесса участнику предлагается проверка того, насколько он правильно понял ответ на свой запрос, а также насколько он готов внедрить его в процесс достижения цели. О критерии, также как об остальных моментах т-игры, договариваются заранее. Само выполнение этого действия настолько элементарно, что не вызывает трудностей ни у подростков, ни у взрослых. Однако критериальное соответствие достигается только в момент достаточной внутренней концентрации и согласованности, что вначале вызывает много удивления и готовности атрибутировать результат игре или кубику («кубик говорит», «игра не пускает» и т. д.). В этот момент важно удержаться в рабочем процессе, возвращая ответственность субъекту выбора. Как только критериальная работа становится привычной, ее результат выступает поддержкой для собранности и целеустремленности.

Так, по ходу т-игры будет прицельно формироваться доминантная функциональная система для реализации задуманного в объективной действительности. Если какой-то результат участнику не нравится, он может либо разобраться с внутренними помехами, либо найти в себе силы справиться с внешними препятствиями, либо изменить цель.

Важно, чтобы т-игровой процесс был целенаправлен и структурирован, поэтому на фоне действия системы описанных выше активационно-фокусирующих инструментов стоит избегать чрезмерной эмоциональности. В этой связи азарт как неуправляемая эмоция будет лишним. Достаточно поддерживать легкий позитивный настрой. Еще более вредной может оказаться и групповая динамика, поскольку происходит многократное ускорение и усиление процессов. Однако создав такие условия, при которых каждый из участников включается в интимно-субъектный процесс, мы разрушаем по крайней мере классическую форму групповой динамики.

Если игровой процесс проведен корректно, через 2 часа участник «насыщается» и наступает фаза созерцания [1]. При этом человек сосредоточенно молчит, как будто «смотрит в себя». Так проявляется пятый принцип – дополнительности. Он же работает в «иньской» позиции ведущего, которая провоцирует активность участника как субъекта своих решений и действий. Так синергичная реализация всех пяти принципов дает возможность создавать условия, в которых участник выходит на своеобразный «момент истины», глубина которого определяется им самим.

Последний вопрос – вопрос эффективности, результативности метода ТИГР в сопровождении человека в периоды кризиса экзистенциальной неопределенности. Приведем примеры и результаты работы с экзистенциальными запросами участников разных возрастных групп.



### **Работа с подростками**

Основной запрос экзистенциального уровня у молодых людей 14–17 лет касается их профессионального самоопределения. Как проявилось, работа проводится в виде курса по системе «Профнавигатор». Она включает четыре игры. Каждая решает одну из базовых задач самоопределения. Однако мы будем описывать лишь отдельные, значимые, на наш взгляд, эпизоды.

#### *Пример 1*

Молодой человек в компании сверстников (группа 4 человека). Игра «Профнавигатор. Опыт», цель которой – актуализация внутреннего потенциала и ответственности участника за свою самореализацию. Продолжительность игры 1,5 часа. На протяжении всего времени молодой человек отказывался от любых характеристик из наборов задатков и способностей, знаний и компетенций. Признавал только личные качества и некоторый жизненный опыт.

Игра подходила к концу, когда парень выудил из набора карточек знание алгебры и... вдруг не стал от нее отказываться. В этот момент компания буквально набросилась на него. Начался троллинг. Эмоциональный фон был насмешливо-пренебрежительный, но молодой человек не сдавался. Ведущий, оставшись «за кадром» этой истории, не «включаясь», обратился к молодому человеку, предложив выбор: согласиться с компанией или отстоять свои интересы, свою жизнь. Парень выбрал сохранить за собой знание алгебры. Тогда ведущий предложил подтвердить чистоту намерения с помощью критерия – результата броска кубика, равного «5». Поскольку ситуация была сложной – этот результат надо было повторить... 3 раза подряд. Молодой человек встал, сконцентрировался (на том, что он знает алгебру и готов применять эти знания в своей жизни). И получил три «заветные пятерки» подряд...

#### *Пример 2*

В одном из пятых классов проводилась серия психологических встреч тренингового типа на саморегуляцию, коммуникацию, сплочение. Ребята выполняли разные упражнения, но в какой-то момент было введено дополнительное условие: войти в круг и включиться в работу мог только тот, кто готов к этому. Эта готовность проверялась с помощью броска кубика, на основе общего согласия. Практически все участники быстро вошли в круг и начали выполнять упражнение. Только одна девочка никак не могла этого сделать: она бросала кубик, выпадало «1» или «2», и при этом она каждый раз приговаривала, что у нее ничего не получится.

Вдруг к ней подошел один из одноклассников, протянул свой кубик со словами: «На, возьми мой – он волшебный!» Девочка взяла этот кубик, бросила его и у нее выпала заветная «5»...

Но самое интересное раскрылось спустя пару недель, когда их классный руководитель отметила, что девочка стала более открытой, начала увереннее отвечать на уроках, у нее появился круг общения...

Эти истории можно продолжать. Как правило, подростки живо включаются в игру. Однако «говорящий кубик» многих напрягает (магия!). Дальше есть две стратегии: кто-то пробует, разбирается, как это работает, затем включается в работу. Кто-то замыкается в себе. В этом, конечно, большое ограничение. Потребуется время и профессионализм ведущих, прежде чем этот инструмент станет более понятным для потенциальных участников.

### **Работа со взрослыми**

Взрослые, как ни странно, самый простой контингент, и чем образованнее, тем интереснее и глубже проходит работа с ними. Однако тема должна быть важной.



Кроме системы «Профнавигатор», для взрослых используется игра на самопознание «Встреча с Тенью», а также «ОК» – игра на поиск объекта конфликта.

### *Пример 3*

Женщина, 40–45 лет, пришла на супервизию как ведущий т-игры. В процессе работы (проводилась с помощью т-игры «Т-супервизия») всплыл целый ряд личных проблем. Одна из них заключалась в том, что за полгода до этого неожиданно умер отец ее детей, с которым они были в разводе, но который во многом обеспечивал их материально. Для горевания по разным причинам не нашлось ни места, ни времени. В процессе супервизии эта тема всплыла лишь вскользь, но от возможной работы с психологом женщина отказалась.

В этой ситуации было принято решение пригласить участницу в экспериментальную серию т-игр по системе «Профнавигатор» с расчетом на то, что в процессе самоопределения она сможет завершить незакрытые процессы или увидит необходимость пойти к психологу. По условиям было всего 5 встреч по два часа, за время которых участница хотела понять, как и куда ей двигаться дальше в сложившейся ситуации (был еще ряд условий и обстоятельств).

Проблематика отношений с бывшим мужем проявилась в первой же игре, «Профнавигатор. Цель» (на формирование реалистичного аутентичного образа будущего). Судя по высказываниям участницы, у нее сохранилось много агрессии и претензий к ушедшему («он покинул», «отказался бороться», «это в его духе», «оставил одну» и т. д.), которые, видимо, были связаны не только с завершением горевания, но и с незавершенными личными отношениями после развода. То есть такой клубок из непрожитого, непережитого, незавершенного.

Дальнейшая работа продолжалась по законам т-игры, но с повышенной включенностью ведущего, который задавал вопросы, связанные с мыслями и чувствами, давая процессу развернуться, чередуя их с обратной связью, целью которой было сообщение клиенту: «Я тебя вижу, слышу, понимаю» и «Я вижу “это” – это так?». Однако каждый инсайт и решение сразу тестировались на внутреннюю согласованность слова и дела посредством сенсоидеомоторной пробы (бросок кубика) с заданными критериями (по правилам т-игры): «Давай договоримся, что, если поняли идею правильно и готовы так действовать, бросаете кубик, будет “Х”».

В последующих играх (с интервалом раз в неделю) эта тема поднималась еще, но ее интенсивность была слабее. Задачей уже были поиск «чего-то хорошего», что можно было бы сказать об этом человеке, об отношениях, за что можно было бы его поблагодарить и т. д. Спустя некоторое время после работы от этой женщины было много благодарности за то, что удалось пройти тот сложный период.

### *Пример 4*

Женщина, 43–46 лет, предприниматель со стажем. У нее в самореализации было очень много разрозненных направлений. Ей хотелось как-то их объединить, чтобы не разрываться. Работа проводилась также по системе «Профнавигатор». Первая игра, «Профнавигатор. Цель», оказалась кульминационной. Пройти ее участнице удалось только с третьего раза. По ее словам, по результатам первого сета (продолжительность каждого – 2 часа) у нее возникло ощущение, что ее буквально «выдернуло», «отключило» от всего и она ощущала себя в течение недели заброшенной в невесомости (как будто все ориентиры, цели, задачи разом исчезли). После второго сета начали проявляться ориентиры. Третий сет был решающим. Интересно, что после второго сета в объективной действительности произошла серия знаковых



встреч и переговоров, а после третьей игры был запущен крупный социально значимый проект. В этом проекте и нашел свое применение практически весь спектр ее навыков и компетенций.

### **Работа с пожилыми людьми**

Серия групповых т-игр с пожилыми людьми проводилась в центре «Московское долголетие» под включенной супервизией одного из ведущих специалистов Национальной ассоциации супервизоров. Основные трудности работы с этой возрастной группой связаны с ограничением возможностей и сужением временной перспективы. Однако, если в качестве цели выбирать душевное равновесие, ощущение удовлетворенности и т. д., с ними можно (и нужно) работать: это очень благодарная аудитория.

#### *Пример 5*

Этот случай необычный. В игре участвовало 7 человек, один из них – мужчина 70 лет, абсолютно слепой. Большая часть участников были не раз. Двое были «на новенького». Этот 70-летний участник – один из них. Целью той встречи было создание реалистичного образа «себя благополучного». В тот раз по ходу игры несколько участников смогли выйти на ценные инсайты. Но работа этого мужчины впечатлила всех, дамы смотрели на него с восхищением: почти каждый шаг в этой игре, каждый вопрос, в решение которого участник выбирает включиться, сопровождается проверкой решения на внутреннюю согласованность и готовность действовать в соответствии с этим решением через систему сенсоидеомоторных проб (т. е. путем броска кубика с четким метрическим критерием). Этот мужчина – единственный, кто прошел весь путь до конца.

Необычным эффектом этой работы стала реакция супервизора: на следующей встрече он присоединился к т-играм сам, поскольку формат это позволяет, конфиденциальность личной информации сохраняется, благодаря работе строго по формальным признакам.

Очень трогательно наблюдать, как раскрывались и другие участники, особенно те, кто регулярно ходил на эти встречи. Так, на первых играх одна пожилая дама заявляла, что ей вообще ничего про себя непонятно, интересов у нее нет и т. д. В работе она была внутренне закрыта, часто уходила намного раньше общего завершения и т. д. Прошло совсем немного времени, и у нее эти «упражнения на саморегуляцию» стали получаться все лучше и лучше. Проявилось внутреннее спокойствие, проснулся интерес к себе, к освоению нового. Она стала больше улыбаться и как-то расслабилась, даже, можно сказать, расцвела.

### **Заключение**

Историй много. За каждой – человеческая жизнь в ее уникальном сочетании боли и радости, страхов и готовности двигаться. В этих историях многое выведено из мгновенного субъективного запечатления. Однако в первые несколько минут, сразу после завершения т-игры, когда наступает внутренняя тишина, участники еще находятся в состоянии высокой ясности, из которой они могут сказать несколько слов. По глазам, по тембру голоса можно предположить, что эти слова идут от души.

Подводя итоги, можно отметить, что правильно организованное пространство т-игры (как инструмента) при условии особого сопровождения (организации процесса) может создавать благоприятную среду для экзистенциальной встречи человека с самим собой за счет необычного состояния, которое характеризуется:

- высоким уровнем концентрации внимания;



- спрессованным временем, когда человек одновременно находится в «здесь и сейчас» и в «там и тогда»; «таким, какой есть» и «таким, каким намерен стать», но с акцентом на образе будущего;
- активной конструктивной рефлексией.

При грамотно проведенной работе в конце игры у участников наступает состояние созерцания. Ощущение, что чаша полна до краев, но не переполнена и человек смотрит в нее. Последствие т-игрового процесса может продолжаться до 1,5 месяцев. Поэтому для многих участников в это время очень важна профессиональная поддержка, чтобы по ходу внутренних изменений, которые происходят уже в объективной действительности, была возможность получить помощь от человека, которому они доверяют.

Многое еще в т-игровом процессе неясно, но можно с уверенностью сказать, что т-игра – это не игрушка! Очень важно, чтобы специалисты, которые используют т-игры, были настоящими профессионалами своего дела. Это означает необходимость вести просветительскую работу среди населения о пользе и вреде т-игр, об их возможностях и ограничениях. В идеале – разработка процедур сертификации специалистов и верификации т-игровых инструментов.

Для полноценного же исследования обычных отзывов недостаточно. Необходимы объективные критерии, которыми могут стать, с одной стороны, психофизиологические или психомоторные характеристики, с другой – поведенческие, деятельностные.

Одна из самых глубоких проблем научного познания – это необходимость нарушения целостности объекта или процесса. Чаще всего речь идет о расчленении на составляющие, отключении или ограничении каких-либо возможностей. Гораздо реже – о внедрении чужеродного объекта (наблюдателя). Однако в случае с т-играми мы имеем дело с субъектной реальностью, которая в социуме плотно прикрыта броней личностных образований и когнитивных схем.

По нашему мнению, единственный способ исследовать эту реальность и ее возможности – сохранять позицию «на равных» (любая интервенция мгновенно переводит субъекта в объект исследования, и исследователь остается ни с чем). Сохранение баланса (субъект-субъектной позиции) дает возможность контакта с субъектной реальностью другого человека, который в обычной жизни можно встретить лишь в глубоко интимном контакте любящих душ. Если это так, потребуется разработка нового подхода, который может быть выстроен на основе неклассической методологии Г. С. Прыгина, полноценно объясняющей всю феноменологию т-игры.

Другой вариант исследований возможен через внедрение метрик в сам инструмент и проведение масштабных исследований на соответствие их результатов объективной действительности. В случае успеха мы получим многофункциональный и многопрофильный инструмент, который можно будет эффективно применять для работы и изучения сложного внутреннего мира человека.

### Список источников

1. *Акопов Г. В., Семенова Т. В.* Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии: лекция по курсу «Общая психология». Самара, 2014. 51 с.
2. *Бехтерева Н. П.* Магия мозга и лабиринты жизни. М.: АСТ, 2007. 383 с.
3. *Брушлинский А. В.* Мышление и прогнозирование: логико-психологический анализ. М.: Мысль, 1979. 228 с.



4. Бусыгина Н. П., Силкин А. И. Параллельный процесс в супервизии: история понятия и объяснительные модели // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. С. 182–204.
5. Греков И. В. Игровая терапия взрослых: современные терапевтические трансформационные технологии // Человек. Искусство. Вселенная. 2016. № 1. С. 379–386.
6. Деревянко А. Трансформационные игры [Электронный ресурс]. URL: <https://mbschool.ru/articles/transformatcionnyye-igry> (дата обращения: 16.04.2024).
7. Жигинас Н. В., Сухачёва Н. И. Экзистенциальные кризисы развивающейся личности: постановка проблемы // Вестник ТГПУ. 2014. № 7. С. 226–230.
8. Зубцов Ю. Изменить будущее: что такое трансформационные игры [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psychologies.ru/articles/izmenit-budushee-chto-takoe-transformatcionnyye-igry> (дата обращения: 16.04.2024).
9. Институт практической психологии «Иматон» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.imaton.ru/transform> (дата обращения: 16.04.2024).
10. Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений: учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2003. 284 с.
11. Леонтьев Д. А. Психология выбора. Ч. I. За пределами рациональности // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 5. С. 5–18.
12. Майерс Д. Дж. Интуиция. М.: Питер, 2018. 250 с.
13. Михеева Е. В. Метод Т.ИГР и т-игровая система «Профнавигатор» в психологической реабилитации ветеранов боевых действий: постановка проблемы // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 1. С. 114–126.
14. Михеева Е. В., Прыгин Г. С. Теоретическое моделирование инструмента исследования субъектности в ситуации неопределенности // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 4. С. 116–128.
15. Михеева Е. В. Т-игра, или Методика активизации процессов самопознания и самоопределения личности с применением трансформационных игровых технологий. Ч. I. М.: САМ Полиграфист, 2018. 74 с.
16. Мэй Р. Открытие бытия: Очерки экзистенциальной психологии. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 200 с.
17. О трансформационных играх [Электронный ресурс]. URL: <https://psychosfera.kz/o-transformatcionnyh-igrah> (дата обращения: 16.04.2024).
18. Прыгин Г. С. Неклассическая психология: психология субъектной реальности. Набережные Челны: Изд-во НГПУ, 2018. 268 с.
19. Ретюнских Л. Т. Игра как она есть, или Онтология игры. М.: Изд. МПГУ, 1997. 143 с.
20. Семенихина И. Трансформационные игры [Электронный ресурс]. URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/transformatcionnyye-igry/> (дата обращения: 16.04.2024).
21. Сомова М. Д. От мысли к действию. Новый подход к разработке и проведению трансформационных игр // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4. С. 227–232.
22. Старцева В. А. Роль поступков в достижении личностной интегрированности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Екатеринбург, 2016. 25 с.
23. Суворова Е. В. Игра, меняющая жизнь // Интерактивная наука. 2020. № 6. С. 34–38.
24. Что такое трансформационные игры и могут ли они изменить жизнь? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.alfabank.by/about/articles/bud-smelee/alfa-transformation-games/> (дата обращения: 16.04.2024).

## References

1. Akopov G. V., Semenova T. V. *Contemplation as an Additional Category of Psychology to Activity*: Lecture on the Course “General Psychology”. Samara, 2014, 51 p. (In Russian)



2. Bekhtereva N. P. *The Magic of the Brain and the Labyrinths of Life*. Moscow: AST Publ., 2007, 383 p. (In Russian)
3. Brushlinsky A. V. *Thinking and Forecasting*. Moscow: Mysl' Publ., 1979, 228 p. (In Russian)
4. Busygina N. P., Silkin A. I. Parallel Process in Supervision: Conceptual History and Explanatory Models. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2015, no. 5, pp. 182–204. (In Russian)
5. Grekov I. V. Game Therapy for Adults: Modern Therapeutic Transformational Technologies. *Man. Art. Universe*, 2016, no. 1, pp. 379–386. (In Russian)
6. Derevianko A. *Transformation Games* [Electronic resource]. URL: <https://mbschool.ru/articles/transformatcionnyye-igry> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
7. Zhiginas N. V., Sukhacheva N. I. Existential Crises of a Developing Personality: Statement of the Problem. *Bulletin of TSPU*, 2014, no. 7, pp. 226–230. (In Russian)
8. Zubtsov Yu. *Change the Future: what are Transformation Games* [Electronic resource]. URL: <https://www.psychologies.ru/articles/izmenit-budushee-chto-takoe-transformacionnyye-igry> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
9. *Institute of Practical Psychology Imaton* [Electronic resource]. URL: <https://www.imaton.ru/transform> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
10. Kornilova T. V. *Psychology of Risk and Decision Making*: Textbook. Moscow: Aspekt Press Publ, 2003, 284 p. (In Russian)
11. Leontiev D. A. Psychology of choice. Part I. Beyond Rationality. *Psychological Journal*, 2014, vol. 35, issue 5, pp. 5–18. (In Russian)
12. Myers D. J. *Intuition*. Moscow: Piter Publ., 2018, 250 p. (In Russian)
13. Mikheeva E. V. Method T.IGR and T-Game System “Profnavigator” in the Psychological Rehabilitation of Combat Veterans: Statement of the Problem. *Russian Military Psychological Journal*, 2024, no. 1, pp. 114–126. (In Russian)
14. Mikheeva E. V., Prygin G. S. Theoretical Modeling of a Tool for Studying Subjectivity in a Situation of Uncertainty. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2023, no. 4, pp. 116–128. (In Russian)
15. Mikheeva E. V. T-Game, or A Technique for Activating the processes of Self-Knowledge and Self-Determination of Personality Using Transformational Gaming Technologies. Part I. Moscow: SAM Polygraphist Publ., 2018, 74 p. (In Russian)
16. May R. *Discovery of Being: Essays on Existentialism Psychology*. Moscow: Publishing House of the Institute of General Humanitarian Studies, 2004, 200 p. (In Russian)
17. *About Transformation Games* [Electronic resource]. URL: <https://psychosfera.kz/o-transformacionnyh-igrah> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
18. Prygin G. S. *Non-classical psychology: psychology of agency reality*. Naberezhnye Chelny: Publishing House of the Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, 2018, 268 p. (In Russian)
19. Retyunskikh L. T. *The Game as it is, or the Ontology of the Game*. Moscow, 1997, 143 p. (In Russian)
20. Semenikhina I. *Transformation Games* [Electronic resource]. URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/transformatcionnyye-igry> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
21. Somova M. D. From Thought to Action. A New Approach to the Development and Implementation of Transformation Games. *Human Factor: Social Psychologist*, 2023, no. 4, pp. 227–232. (In Russian)
22. Startseva V. A. *The Role of Actions in Achieving Personal Integration*: Abstract of the Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.01. Ekaterinburg, 2016, 25 p. (In Russian)
23. Suvorova E. V. Life-Changing Game. *Interactive Science*, 2020, no. 6, pp. 34–38. (In Russian)



24. *What are Transformation Games and can they Change Lives?* [Electronic resource].  
URL: <https://www.alfabank.by/about/articles/bud-smelee/alfa-transformation-games> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)

### **Информация об авторе**

**Михеева Елена Валерьевна** – аспирант Тюменского государственного университета; руководитель, методист, научно-практическая лаборатория Т.ИГР, г. Москва, Россия, <https://orcid.org/0009-0007-3435-3591>, [filizamok@gmail.com](mailto:filizamok@gmail.com)

### **Information about the Author**

**Elena V. Mikheeva** – Postgraduate Student of Tyumen State University; Head, Methodologist of the Scientific and Practical Laboratory T.IGR, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0009-0007-3435-3591>, [filizamok@gmail.com](mailto:filizamok@gmail.com)

Поступила: 15.05.2024

Одобрена после рецензирования: 07.06.2024

Принята к публикации: 13.06.2024

Received: 15.05.2024

Approved after peer review: 07.06.2024

Accepted for publication: 13.06.2024



## **Промискуитет как способ избегания осмысления/решения экзистенциальных вопросов**

**Пахомова Анастасия Максимовна**

*Московский гештальт институт, г. Москва, Россия*

*Аннотация.* В статье рассмотрены историческое значение понятия «промискуитет» и его влияние на жизнь современного человека. Показано, что институт семьи и брака, моногамных отношений не имеет «безупречной» исторической репутации, которую можно противопоставить современному «падению» нравов, что происходящие изменения в системе сексуальных и брачных отношений, рост толерантности к сексуальной культуре – это одна из стадий эволюции, которая длится всю историю человечества. Проведен анализ причин этого явления на разных стадиях психосоциального развития по Э. Эриксону с точки зрения экзистенциального подхода. Выявлена взаимосвязь со стадиями развития отношений, нормативными и ненормативными кризисами отношений, классификациями причин измен. В статье показано, что смена половых партнеров на разных этапах отношений и в разных возрастах может как способствовать осмыслению и решению экзистенциальных вопросов, так и служить избеганию их осознания. Предложен алгоритм терапевтического анализа клиентских случаев с промискуитетным поведением.

*Ключевые слова:* промискуитет; половая распущенность; мотивы измен; экзистенциальные данности; половая идентичность; стадии психосексуального развития Э. Эриксона; стадии отношений.

*Для цитирования:* Пахомова А. М. Промискуитет как способ избегания осмысления/решения экзистенциальных вопросов // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 92–102. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.08>

Review article

## **Promiscuity as a Way of Avoiding Understanding/Solving Existential Issues**

**Anastasia M. Pakhomo**

*Moscow Gestalt Institute, Moscow, Russia*

*Abstract.* This article examines the historical significance of the concept of promiscuity and the importance of its influence on the life of modern man. It is shown that the institution of family and marriage, monogamous relationships does not have an “impeccable” historical reputation, which can be contrasted with the modern “decline” of morals, that the ongoing changes in the system of sexual and marital relations, the growth of tolerance to sexual culture is one of the stages of evolution that lasts the entire history of mankind. An analysis



of the causes of this phenomenon at different stages of psychosocial development according to E. Erikson was carried out from the point of view of the existential approach. The relationship with the stages of development of relationships, normative and non-normative crises of relations, classifications of the causes of betrayal has been revealed. The article shows that changing sexual partners at different stages of relationships and at different ages can both contribute to understanding and solving existential issues, and serve to avoid their awareness. An algorithm for therapeutic analysis of client cases with promiscuous behavior is proposed.

*Keywords:* promiscuity; sexual promiscuity; motives for adultery; existential realities; sexual identity; stages of psychosexual development of E. Erikson; stages of relationships.

*For Citation:* Pakhomova A. M. Promiscuity as a Way of Avoiding Understanding/Solving Existential Issues. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 92–102. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.08>

Промискуитет – беспорядочная, ничем и никем не ограниченная половая связь со многими партнерами [12]. Близкие по смыслу понятия – половое распутство, разврат, распушенность. Все эти термины описывают нарушение норм общественной морали в сфере сексуальных отношений, указывая на отсутствие таких социальных проявлений, как скромность, стыдливость, частую смену половых партнеров, невозможность устанавливать и сохранять длительные удовлетворяющие моногамные отношения, низкий моральный уровень в отношениях. Промискуитет может проявляться в следующем:

- частых сменах сексуальных партнеров;
- отсутствии эмоциональной связи с партнерами;
- недовольстве и неудовлетворенности отношениями;
- чувстве вины и стыда;
- потере интереса к интимным отношениям;
- затруднениях в установлении долгосрочных отношений [11].

Термин «промискуитет» появился относительно недавно, в XIX в., и предложил его не психолог, а этнолог – шотландец Дж. Мак-Леннан [1]. Он отмечал, что промискуитет – это та форма удовлетворения полового инстинкта, которая была на самых ранних этапах становления пред-человеческого сообщества. То есть это та форма половой жизни, которой жили самые древние предки до появления семьи в том контексте, который мы сейчас знаем. До сих пор ученые не пришли к общему мнению по вопросу, действительно ли такой была сексуальная жизнь в древности или все происходило как-то иначе. Л. М. Богатова, изучая специфику научного спора, отмечает, что ряд авторов (Ф. Энгельс, И. Бахофени и др.) настаивают на существовании промискуитета в первобытной общине, тогда как другие исследователи (К. Старке, И. С. Кон и др.) утверждают, что половые отношения пред-людей имели определенные механизмы регламентации, унаследованные от предшествовавших им полуживотных объединений (например, гаремную семью со свойственной ей регуляцией полового инстинкта) [1]. И те, и другие авторы для доказательства своей точки зрения обращаются к исследованиям этологии и в качестве аргументации ссылаются или отвергают поведенческую практику ряда видов приматов. Наиболее состоятельной выглядит идея о том, что промискуитет существовал в первобытном обществе, поскольку культура сохранила большое количество мифов, легенд, инициаций, обрядов, табу, оргастических празднеств (карнавалов), верований о перио-



де, когда брака в современном понимании еще не существовало. Исследуя историю половых вопросов, Э. Вестермарк [2] обращается к работам швейцарского историка И. Бахофена и американского палеоэтнографа Л. Моргана, показывающим, что предания о неупорядоченности половых отношений присутствуют практически у всех народов мира. Начиная с древних историков Геродота, Страбона, Плутарха, Плиния известно о существовании беспорядочных половых отношений как у современных им, так и у более древних племен [1; 2; 12; 15].

Этнографические исследования сообществ, которые остались на первобытном уровне развития, показывают, что в них нет какой-либо системы регламентации свободы сексуальных отношений и явно выражены признаки промискуитета. Молодые люди и девушки до вступления в брак имеют половые отношения по первому же влечению [1]. В более поздних культурах существуют периоды практически полной отмены всех запретов во взаимоотношениях полов. Дж. Фрэнгер описывает существовавший у многих народов ежегодный период распущенности, во время которого отбрасывались обычные ограничения [15]. Это, например, дионистические оргиастические празднества у древних греков, средневековый европейский карнавал или более близкий к нам праздник Ивана Купалы. До сих пор в традициях и ритуалах брачно-семейных отношений разных народов можно встретить отголоски первичной хаотичности половых связей [15]. Э. Фукс в своей книге «Иллюстрированная история нравов» описывает обычаи предоставления жен и дочерей на ночь почетному гостю, практику «пробных ночей», которая была широко распространена во многих землях Германии вплоть до недавнего времени, а также показывает распространенность кузенных династических браков как легализованного инцеста, масштабы и «неистребимость» проституции, измен и т. д. [16].

Представление о стадиях становления половых и семейных отношений на ранних этапах человечества помогает лучше понять и увидеть их влияние в современном мире. Ведь во многом то, что сейчас так категорично осуждает культура, по существу есть отголосок, атавизм первоначальных отношений между полами, никак не упорядоченных и не имеющих строгих ограничений. Институт семьи и брака, моногамных отношений не имеет «безупречной» исторической репутации, которую можно противопоставить сегодняшнему «падению» нравов. Происходящие изменения в системе сексуальных и брачных отношений, рост толерантности к сексуальной культуре – это одна из стадий эволюции, которая длится всю историю человечества. Понимание этого помогает избегать морализаторства, дает возможность для свободного обсуждения и рассмотрения разных вариантов во всем богатстве их разнообразия.

Страсть, любовь, влечение, с одной стороны, могут поднимать экзистенциальные вопросы, например свободы и детерминизма, конечности и ответственности, а с другой – эффективно «отвлекать» от их осмысления. Этому способствуют два фактора.

Во-первых, половой инстинкт, энергия сексуального влечения, по мнению З. Фрейда [14], один из основных инстинктов, перманентно требующий удовлетворения и детерминирующий внутриспсихические процессы, поведение и любое социальное взаимодействие. Влечение к жизни (Эрос) – комплекс влечений, включающий стремление к жизни, сексуальные влечения и инстинкт самосохранения, которому противостоит «инстинкт смерти» (Танатос) – влечение к деструкции и саморазрушению. Оно может быть направлено во вне – против других людей или



предметов, и во внутрь – в форме мазохизма, самоубийства, различных форм зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой, порнозависимости). МКБ-11 включил в себя новый диагноз – компульсивное расстройство сексуального поведения, что говорит о признании разрушительного воздействия некоторых форм сексуального поведения на жизнь человека.

Жизнь и смерть – важные экзистенциальные данности, и успешное их осмысление может привести к формированию стабильных, долгосрочных, удовлетворяющих отношений, в которых человек способен достичь максимальной реализации и внутренней интеграции. Трудности их осознания могут спровоцировать беспорядочные половые связи, деструктивные формы сексуального удовлетворения, эмоциональное, физическое и социальное разрушение человека.

Во-вторых, отношения, особенно сексуальные, активно задействуют биологическую составляющую человека. Страсть – это физиологическое и ментальное состояние существа, которое находится в активном поиске нового сексуального партнера [5]. Е. П. Ильин, описывая влечение, страсть и вождление как сложный, многогранный процесс эндокринной системы, подчеркивает их скоротечность и ограниченность во времени, если не подключаются личностные, культуральные, моральные, социальные и иные собственно человеческие факторы [5]. Страсть, нежная любовь, привязанность – все это «гормональный коктейль», который управляет людьми на протяжении всей жизни. И со временем, при сохранении моногамных отношений с одним и тем же партнером, гормональный состав меняется. Чувство экстаза и эйфории начала влюбленности, возникающее за счет избытка дофамина (отвечающего за ощущение благополучия), фенилэтиламина (повышающего уровень возбуждения), серотонина (создающего ощущение эмоциональной стабильности), норадреналина (создающего впечатление, что можно достичь любой цели), совсем не похоже на зрелые чувства в долгосрочных парах, где на первый план выходят привязанность и верность. За них в большей степени отвечают эндорфины, которые называют «молекулами долгосрочных любовных отношений», и окситоцин – гормон дружелюбия, объятий, любви, влечения, доверия, открытости. Он снижает активность миндалевидных тел мозга, уменьшая чувство страха и недоверия [5].

Этот нейрогормональный коктейль, по составу схожий с действием ЛСД или кокаина (которые несут вред здоровью), является во многом причиной частой смены партнеров. Не нужно прилагать никаких усилий – природа все сделает сама. Влюбленность повышает активность многих отделов мозга, создающих чувство удовольствия, сексуальное возбуждение, формирующих привязанность, мотивацию целенаправленного поведения, социальное познание и представление о самом себе. Со временем «буря и шторм» сменяются «штилем», и эта смена гормонального состава многими переживается как утрата прежней любви и стимул для поиска новых партнеров. У кого-то это происходит после первого секса, у кого-то через годы отношений. И каждый раз экзистенциальные данности, решение которых человек откладывает таким образом, будут различными.

На разных возрастных этапах человек сталкивается с разными экзистенциальными данностями. И хотя жесткая зависимость между возрастом и решением конкретного экзистенциального вопроса отсутствует, можно предполагать существование «нормативных» возрастных этапов для их осмысления. В данной статье сделана попытка рассмотрения стадий концепции Э. Эриксона [19] с точки зрения анализа возникновения на них специфических экзистенциальных вопросов и промискуите-



та как способа построения половой идентичности на одних стадиях и способа избегания их осмысления, снятия напряжения в других. Анализ затрагивает юность, молодость, зрелость, старость, поскольку детские возраста не имеют собственно полового влечения и любые действия сексуального характера ребенка свидетельствуют о неблагополучии семьи и требуют вмешательства психологов и социальных работников.

I. Юность. 12–20 лет. Основная задача на этом этапе – собрать все имеющиеся знания о самом себе, воплотить в образ себя, сформировав Эго-идентичность. При негативном прохождении возникает ролевой беспорядок. Это этап ответов на вопросы: «Кто я?», «Куда я иду?», «Кем я хочу стать?», «С кем я хочу строить отношения?», «Что для меня самое главное?» и т. д., что вызывает чувство озабоченности и актуализирует все экзистенциальные данности: Бытие; Свобода, ее ограниченность и ответственность за нее; Конечность; Экзистенциальная тревога; Экзистенциальная вина; Существование вне времени; Смысл и бессмысленность [6].

Юношеская гиперсексуальность считается нормой для обоих полов, однако партнерский секс – это скорее первые пробы, чем осознанный выбор. Традиционно в качестве причин подросткового промискуитета выделяют социально-культурные, образовательные, семейные стереотипы воспитания и развития личности подростка, такие факторы нарушения социализации, как недостаточность коммуникативных навыков и умения общаться с противоположным полом, нарушение половой идентификации и духовного развития, несформированных ценностей семьи, материнства, любви, преданности, ответственности за свои поступки [16; 17]. При этом трудно найти работы, которые рассматривали бы это явление с позиции экзистенциального подхода, когда человек ищет ответы на вопрос «Кто Я?» через контакты с другими людьми, в том числе сексуальными, или бежит от внутренней пустоты в головокружительные связи, не оставляющие сил и времени для разочарования. Беспорядочная половая жизнь может «спасать» от ощущения своей ненужности, бесцельности, ролевой спутанности, сомнений в собственной половой идентичности и расплывчатости идентичности в целом, непонимания своей жизни и неспособности влиять на нее должным образом.

II. Молодость. 20–25 лет. Новое развитие получают способность к близости и умение строить партнерские отношения. При положительном прохождении стадии возникает интимность, при негативном – изоляция. Важные составляющие этой стадии – эротизм, романтика и сексуальность.

Промискуитет в период зрелости изучен в основном в контексте супружеских измен. Сексологи считают, что в этом возрасте нормальное проявление сексуальности состоит в поиске подходящих и предпочитаемых форм полового удовлетворения, поиске половых партнеров, сексуальных экспериментах и т. д., которые заканчиваются пониманием себя и выбором долгосрочного партнера [11].

На этой стадии причинами возникновения беспорядочных половых связей могут быть:

- эмоциональная неустойчивость;
- низкая самооценка и недостаток уверенности;
- психологические травмы в прошлом;
- недостаток эмоциональной поддержки;
- зависимость от сексуальных контактов;
- общественное одобрение промискуитета [11].



В этот период особо ярко могут звучать экзистенциальные проблемы свободы и детерминизма, общения и одиночества, смысла и абсурда [4].

III. Зрелость. 26–64 года. Позитивное прохождение стадии дает продуктивность, негативное – застой. В зрелости проявляется настоящая сексуальность, человек готов к физической и социальной близости, слиянию с идентичностью любимого человека – он становится готов к созданию семьи без потери себя в этих отношениях. На предыдущих стадиях развития промискуитет мог быть во многом способом познания себя и построения идентичности, т. е. способствовал осмыслению и проживанию экзистенциальных вопросов. Начиная со стадии зрелости, он является, скорее, способом избегания решения и осмысления этих данностей. Смерть, свобода, экзистенциальная изоляция, бессмысленность [20] – столкновение с ними погружают в сомнение, тревогу, выход из которых индивидуален – либо замирание, либо активные действия. Например, столкновение со старостью, а через него – со смертью, может привести к промискуитету как стратегии совладания с тревогой. Понимание того, что человек еще востребован как сексуальный партнер дает иллюзию бессмертия или же запускает желание попробовать максимальное количество связей, так сказать, «надышаться» перед смертью. Позднее рождение детей, особенно если беременность не была случайной, тоже может быть способом «оставаться молодым» и не встречаться с конечностью своего существования. Желание ощутить большую свободу также может возникать в связи с пониманием конечности жизни. Попытка переосмыслить жизнь, найти свои истинные желания, избавиться от ограничений, в том числе партнерских, – одно из проявлений кризиса. Часто человек при этом полностью отказывается от своей ответственности, говоря, что «так случилось/служилось», «судьба», «что ж поделать» и т. д. Или же полностью возлагает ее на себя там, где ответственность двоих (например, за отношения в паре). И то, и другое является искажением, и задача терапевта помочь клиенту восстановить способность выбирать себя и брать на себя свою долю ответственности за совершаемые действия. Одиночество – одна из самых распространенных экзистенциальных данностей, лежащих в основе промискуитетного поведения, поскольку оно может переживаться на интерперсональном и экзистенциальном уровнях. Интерперсональный (межличностный) проявляется в объективном недостатке межличностных контактов, который человек стремится исправить при помощи сексуальных связей. Или же в чувстве одиночества даже среди других людей из-за ощущения отрезанности от некоторых частей самого себя, например эмоций или частей тела. Индивидуальные трудности в выстраивании близких дружеских, романтических или семейных контактов приводят к тому, что все они подменяются сексуальными. Экзистенциальное одиночество рождается от мысли об ответственности за свою жизнь, ощущения, что человек проживает свою жизнь в этом мире один. «Лекарством» от этих переживаний могут стать жизнь вдвоем, многочисленные сексуальные связи [7].

В период зрелости к мотивам промискуитета, помимо экзистенциальных данностей, добавляются следующие.

Т. М. Заславская и В. А. Гришин указывают семь мотивов измен [9]. Новая любовь, Возмездие – стремление отомстить за супружескую неверность. Поруганная любовь – отсутствие взаимности, безответность чувства. Поиск нового любовного переживания. Восполнение – с помощью супружеской неверности пытаются восполнить недостаток любовных отношений. Тотальный распад семьи: измена – фактический результат создания новой семьи. Случайная связь – когда измена не ха-



рактируется регулярностью и глубиной переживания (опьянение, настойчивость партнера, «удобный случай»).

Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента выделяют три большие группы причин супружеских измен [8].

1. Индивидуальные особенности партнеров по браку:

– нарушение полоролевой идентичности партнера по браку, вынуждающее доказывать свою мужественность (женственность), вступая в как можно большее количество сексуальных связей;

– патохарактерологические личностные особенности супругов.

2. Микросистемные факторы:

– нарушение супружеских отношений;

– супружеская несовместимость (прежде всего сексуальная);

– отсутствие эмоциональной близости между супругами;

– охлаждение чувств в браке;

– месть одного партнера другому за причиненные страдания;

– отсутствие взаимных чувств в браке;

– разочарование супругов друг в друге;

– болезнь или длительное отсутствие партнера.

3. Макросистемные факторы:

– актуализация семейных сценариев;

– трансгенерационные послания.

Также возникновению экзистенциального кризиса могут способствовать семейные кризисы, которые делятся на нормативные и ненормативные. К нормативным относятся: рождение ребенка; возрастные кризисы самих супругов; взросление ребенка, покидание им родительского дома; уменьшение сексуальной активности у мужчин и наступление климакса у женщин. Ненормативные кризисы чаще всего связаны с разводом, изменой, смертью одного из супругов, родителя или ребенка, усыновлением приемных детей, невозможностью совместного проживания супругов, подростковой беременностью, финансовыми трудностями и т. д. Нормативные кризисы локализованы во времени возникновения и длительности прохождения, большинство авторов выделяют кризис 1-го года отношений, а затем кризисы идут каждые три года. Ненормативные кризисы внезапны, их возникновение возможно на любом этапе жизненного цикла семьи [13].

Стадийность отношений также может актуализировать столкновение с экзистенциальными данностями. Разные авторы выделяют от 4 до 7 стадий: эйфория, ранняя стадия привязанности, стадия кризиса, глубокая привязанность [3]; медовый месяц, неопределенность, адаптация, принятие обязательств, принятие [10]; влюбленность, пресыщение, отвращение, смирение, служение, дружба, любовь [18]. Самая критическая стадия – стадия отвращения, когда недостатки партнера выходят на первый план, а достоинства «исчезают». Она может длиться от нескольких недель (месяцев) до многих лет, чередуясь с другими периодами. Некоторые люди попадают в воронку разводов, когда каждый следующий брак, начинаясь с влюбленности, разбивается о пресыщение и отвращение. Именно на этой стадии промискуитет часто является попыткой «спасти» отношения, добрать на стороне то, чего не хватает. Или же человек избегает всех стадий развития отношений через смену партнеров сразу после окончания этапа влюбленности. Тогда разочарование и необходимость с ним как-то обходиться просто отсутствуют.



Большая часть измен происходит на этой стадии на 10–14-м году брака, когда приближается кризисная дата – сорокалетие (37–39 лет – наиболее статистически вероятный возраст измен) [21].

IV. Старость. После 65 лет человек пожинает плоды всех предыдущих стадий развития. Дихотомия между интеграцией, целостностью и безвыходностью, отчаянием.

Промискуитетное поведение в этом возрасте свидетельствует о значительной личной дезорганизации, психических расстройствах, например маниакальных состояниях, или имеющихся органических нарушениях, например деменции.

Суммируя вышеизложенное, можно сказать, что промискуитетное поведение «легально» как в целом в культуре и истории человечества, так и в частной жизни на определенных ее этапах. Предлагаем терапевтам опираться на следующий алгоритм размышлений в анализе конкретных клиентских случаев с промискуитетным поведением.

1. Возраст клиента.
2. Стадия развития (по Э. Эриксону) – основные задачи стадии, позитивные и негативные последствия ее прохождения.
3. Этапы отношений, на которых возникают трудности.
4. Наличие/отсутствие нормативных и ненормативных кризисов, понимание их систематичности или единичности.
5. Какие экзистенциальные данности актуализировались.

Например: 18 лет – юность – задача: формирование идентичности, в отношениях клиент не доходит даже до стадии влюбленности, говорить о кризисах отношений преждевременно – трудности в понимании себя, экзистенциальные вопросы выбора, ценности, одиночества;

21 год – молодость – задача: построение близости – есть отношения, но страшно жениться/выйти замуж – экзистенциальные вопросы свободы и ответственности за нее, смерти (выбирая одно, умирают другие возможные варианты), любви, ценностей;

37 лет – зрелость – задача: достижение продуктивности – клиент в браке 10 лет – осмысление достоинств и недостатков партнера, возможности развода – нормативный кризис – все экзистенциальные вопросы;

49 лет – зрелость – задача: достижение продуктивности – 14 лет брака – переживание своей женской неполноценности – ненормативный кризис – уход мужа из семьи – экзистенциальные вопросы бытия, смерти (в частности, отношений), свободы выбора и детерминизма, экзистенциальной вины.

Таким образом, проведенный обзор показал историческое влияние промискуитета от древнейших времен до наших дней. Подтвердил, что сексуальные и семейно-брачные отношения имеют свою логику изменения, не всегда совпадающую с господствующей в обществе моралью. Важность половых отношений представлена как с позиции нейро-гормональных, биологических факторов, так и через понимание концепций Либидо и Танатоса З. Фрейда. Определенно, половой инстинкт является ведущим во многих возрастах. В статье это рассмотрено через стадии психосоциального развития по Э. Эриксону. Предложен анализ причин беспорядочных половых связей с точки зрения экзистенциального подхода, стадий отношений, концепции нормативных и ненормативных кризисов, нескольких классификаций



причин измен. Показано, что смена половых партнеров на разных этапах отношений и в разных возрастах может как способствовать осмыслению и решению экзистенциальных вопросов, так и служить избеганию их осознания. Для анализа этого в конкретных клиентских случаях разработан алгоритм терапевтической работы с промискуитетным поведением. Дальнейшей перспективой исследования может стать анализ клиентских историй с сексологическими запросами (в длительной и краткосрочной работе) с точки зрения экзистенциального подхода, выделения ведущих экзистенциальных данностей, помогающих и/или препятствующих решению данного запроса.

### Список источников

1. *Богатова Л. М.* Об одном «позоре» человеческого рода [Электронный ресурс] // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. Т. 157, № 1. С. 24–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-odnom-pozore-chelovecheskogo-roda> (дата обращения: 16.04.2024).
2. *Вестермарк Э.* Половые вопросы. М.: Либроком, 2011. 91 с.
3. *Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: Класс, 1998. 208 с.
4. *Грининг Т.* Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии [Электронный ресурс] // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 92–96. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941092.htm> (дата обращения: 16.04.2024).
5. *Ильин Е. П.* Пол и гендер. СПб.: Питер, 2010. 688 с.
6. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
7. *Мартель Б.* Гештальт-терапия сексуальности. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. 200 с.
8. *Олифиринович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф.* Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
9. Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? / авт.-сост. Т. М. Заславская, В. А. Гришин. М.: Перспектива, 1992. 31 с.
10. *Саймон Р.* Один к одному: Беседы с создателями семейной терапии. М.: Класс, 1996. 213 с.
11. Сексология: учебное пособие / И. С. Кон. М.: Academia, 2004. 382 с.
12. *Сосновский А. В.* Лики любви. Очерки истории половой морали. М.: Знание, 1992. 207 с.
13. *Сысенко В. А.* Супружеские конфликты. М.: Мысль, 1989. 173 с.
14. *Фрейд З.* Очерки по теории сексуальности. М.: АСТ, 2005. 285 с.
15. *Фрэзер Дж.* Золотая ветвь. Исследование магии и религии. М.: Политиздат, 1980. 831 с.
16. *Фукс Э.* Иллюстрированная история нравов: Эпоха Ренессанса. М.: Республика, 1993. 511 с.
17. *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных отношений. М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2000. 512 с.
18. *Эйдимиллер Э. Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999. 651 с.
19. *Эриксон Э.* Детство и общество. СПб.: Питер, 2019. 448 с.
20. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.
21. *Seidman S. N., Rieder R. O.* A review of sexual behavior in the United States // The American Journal of Psychiatry. 1994. Vol. 151, no. 3. Pp. 330–341. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.151.3.330>



## References

1. Bogatova L. M. About one “Shame” of the Human Race [Electronic resource]. *Publishing Scientific Notes of Kazan University, Series: Humanities*, 2015, vol. 157, no. 1, pp. 24–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-odnom-pozore-chelovecheskogo-roda> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
2. Westermarck E. *Sexual Issues*. Moscow: Librokom Publ., 2011, 91 p. (In Russian)
3. Whitaker K. *Midnight Reflections of a Family Therapist*. Moscow: Klass Publ., 1998, 208 p. (In Russian)
4. Greening T. Post-traumatic stress from the perspective of existential-humanistic psychology [Electronic resource]. *Questions of Psychology*, 1994, no. 1, pp. 92–96. URL: <http://www.voppy.ru/issues/1994/941/941092.htm> (date of access: 16.04.2024). (In Russian)
5. Ilyin E. P. *Sex and gender*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2010, 688 p. (In Russian)
6. Kociunas R. *Fundamentals of Psychological Counseling*. Moscow: Akademicheskiiy proyekt Publ., 1999, 240 p. (In Russian)
7. Martel B. *Gestalt Therapy of Sexuality*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy Publ., 2020, 200 p. (In Russian)
8. Olifirovich N. I., Zinkevich-Kuzemkina T. A., Velenta T. F. *Psychology of Family Crises*. Saint Petersburg: Rech Publ., 2006, 360 p. (In Russian)
9. *Jealousy and betrayal as phenomena of married life. How to avoid them? / T. M. Zaslavskaya, V. A. Grishin*. Moscow: Perspektiva Publ., 1992, 31 p. (In Russian)
10. Simon R. *One to One: Conversations with the Creators of Family Therapy*. Moscow: Klass Publ., 1996, 213 p. (In Russian)
11. *Sexology: textbook / I. S. Kon*. Moscow: Akademia Publ., 2004, 382 p. (In Russian)
12. Sosnovsky A. V. *Faces of Love. Essays on the History of Sexual Morality*. Moscow: Zaniye Publ., 1992, 207 p. (In Russian)
13. Sysenko V. A. *Marital Conflicts*. Moscow: Mysl Publ., 1989, 173 p. (In Russian)
14. Freud Z. *Essays on the Theory of Sexuality*. Moscow: AST Publ., 2005, 285 p. (In Russian)
15. Fraser J. *The Golden Bough. A Study of Magic and Religion*. Moscow: Politizdat Publ., 1980, 831 p. (In Russian)
16. Fuchs E. *Illustrated History of Morals: The Renaissance*. Moscow: Respublika Publ., 1993, 511 p. (In Russian)
17. Schneider L. B. *Psychology of Family Relationships*. Moscow: Aprel-Press Publ., Eksmo-Press Publ., 2000, 512 p. (In Russian)
18. Eidimiller E. G., Justitskis V. *Psychology and Psychotherapy of the Family*. Saint Petersburg: Piter Publ., 1999, 651 p. (In Russian)
19. Erickson E. *Childhood and Society*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2019, 448 p. (In Russian)
20. Yalom I. *Existential psychotherapy*. Moscow: Klass Publ., 1999, 576 p. (In Russian)
21. Seidman S. N., Rieder R. O. A review of sexual behavior in the United States. *The American Journal of Psychiatry*, 1994, vol. 151, no. 3, pp. 330–341. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.151.3.330>

### Информация об авторе

**Пахомова Анастасия Максимовна** – терапевт, Московский гештальт институт,  
г. Москва, Россия, [nastia127@mail.ru](mailto:nastia127@mail.ru)



**Information about the Author**

**Anastasia M. Pakhomova** – therapist, Moscow Gestalt Institute, Moscow, Russia,  
nastia127@mail.ru

Поступила: 17.04.2024

Одобрена после рецензирования: 28.05.2024

Принята к публикации: 13.06.2024

Received: 17.04.2024

Approved after peer review: 28.05.2024

Accepted for publication: 13.06.2024



Научная статья

УДК 159.9+159.97

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.09

## **Методы когнитивно- и контекстуально-поведенческих направлений психотерапии в дискурсе осознанной жизни и работы с эмоциональной дисрегуляцией**

**Скоркина Екатерина Сергеевна**

*Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига, г. Москва, Россия*

*Аннотация.* Эмоциональная дисрегуляция – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточной или неадекватной регуляцией эмоций. Она может проявляться как чрезмерная интенсивность и длительность эмоциональных реакций, так и трудности в управлении и поддержании эмоциональной стабильности. Люди с эмоциональной дисрегуляцией часто ощущают внутреннее противоречие между противоположными желаниями и потребностями. Например, они могут одновременно стремиться к близости с другими людьми и опасаться отвержения или стремиться к независимости, автономности в отношениях и одновременно опасаться потери внимания к себе, поддержки. В статье представлен обзор современных научно доказательных направлений когнитивно- и контекстуально-поведенческих направлений психотерапии с опорой на процессы осознанности для работы с эмоциональной регуляцией; рассматриваются конкретные упражнения на работу с когнитивными искажениями, приводящими к дисфункциональным мыслям; демонстрируется практика-визуализация для работы с когнитивным разделением; проводится знакомство с концепцией радикального принятия.

*Ключевые слова:* эмоциональная дисрегуляция; когнитивно-поведенческая терапия; терапия принятия и ответственности; диалектико-поведенческая терапия; эмоции; когнитивная реструктуризация; когнитивное разделение; осознанный копинг.

*Для цитирования:* Скоркина Е. С. Методы когнитивно- и контекстуально-поведенческих направлений психотерапии в дискурсе осознанной жизни и работы с эмоциональной дисрегуляцией // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 103–119. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.09>

Research Article

## **Methods of Cognitive and Contextual Behavioral Areas of Psychotherapy in the Discourse of Conscious Living and Working with Emotional Dysregulation**

**Ekaterina S. Skorkina**

*All-Russian Professional Psychotherapeutic League, Moscow, Russia*

*Abstract.* Emotional dysregulation is a pathological condition characterized by insufficient or inadequate regulation of emotions. It can manifest itself as excessive

© Скоркина Е. С., 2024



intensity and duration of emotional reactions, as well as difficulties in managing and maintaining emotional stability. People with emotional dysregulation often feel an internal conflict between opposing desires and needs. For example, they may simultaneously strive for intimacy with other people and fear rejection, or strive for independence, autonomy in relationships, and, at the same time, fear the loss of attention to themselves and support. The article reviews modern scientifically evidence-based areas of cognitive and contextual behavioral psychotherapy based on the processes of awareness to work with emotional regulation; specific exercises are provided to work with cognitive distortions that lead to dysfunctional thoughts; visualization practice for working with cognitive division is demonstrated; introduces the concept of radical acceptance.

*Keywords:* emotional dysregulation; cognitive behavioral therapy; acceptance and responsibility therapy; dialectical behavioral therapy; emotions; cognitive restructuring; cognitive separation; conscious coping.

*For Citation:* Skorkina E. S. Methods of Cognitive and Contextual Behavioral Areas of Psychotherapy in the Discourse of Conscious Living and Working with Emotional Dysregulation. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 103–119. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.09>

Эмоции – это краткие, произвольные, представляющие целостную систему, структурированные реакции на внешние и внутренние стимулы. Исследователи подчеркивают важность эволюционной адаптивной ценности эмоций [6; 7; 8; 10]. Под эмоциями понимают протяженные во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., играющие роль ориентирующих субъективных сигналов.

Эмоции составляют ядро мотивационной структуры человека. Они влияют на наши мысли и поступки в повседневной жизни. Однако, несмотря на ключевое значение эмоций в жизни человека, большинство людей не только не умеют, но и не стремятся научиться понимать свои и чужие эмоции. Эмоции и то, насколько мы хорошо можем их контролировать, влияют на нашу жизнь. Крайне важно при принятии серьезных решений находиться в состоянии уравновешенности, ведь если человек находится в слишком возбужденном состоянии, он рискует сделать неадекватный выбор, который не сделал бы, будучи в спокойном состоянии, и о котором после пожалеет.

Эмоциями определяется качество нашей жизни. Их проявление происходит в трудовой деятельности, в дружеском общении и семейных взаимоотношениях. Эмоции оказывают на нас непосредственное влияние, которое может быть как благоприятным, так и разрушительным. Под воздействием эмоций человек может совершить различные действия, и он может быть уверен в том, что совершает их вполне обоснованно, но может быть и так, что он совершит вред себе и другим, в чем потом будет раскаиваться. Поэтому надо помнить, что эмоции не только помогают нам чувствовать и лучше воспринимать окружающий мир, понимать других людей, но могут и навредить, если жить только ими и не контролировать их. Эмоции для человека – важный элемент, посредством которого он воспринимает окружающий мир, поэтому в эмоциях важно не переусердствовать, но и не разучиться чувствовать, так как, если человек живет только рациональным мышлением, он не может видеть всей картины развития событий.



Эмоциональная дисрегуляция – это сложная совокупность процессов, которые, как принято считать, включают следующие четыре основных аспекта:

- отсутствие осознания, понимания и принятия эмоций;
- отсутствие адаптивных стратегий регулирования эмоций (интенсивности или продолжительности);
- нежелание испытывать эмоциональный стресс при достижении желаемых целей;
- неспособность вести себя целенаправленно и спокойно во время стресса.

Эмоциональная дисрегуляция – это неспособность изменять или регулировать эмоциональные сигналы, переживания, действия, словесные ответы и/или невербальные выражения в обычных условиях, даже приложив большие усилия. Об устойчивой эмоциональной дисрегуляции можно говорить, если неспособность регулировать эмоции проявляется в рамках широкого спектра эмоций, проблем адаптации и контекстов ситуаций. Устойчивая эмоциональная дисрегуляция обусловлена уязвимостью к высокой эмоциональности, а также неспособностью регулировать интенсивные эмоциональные реакции.

Характеристики эмоциональной дисрегуляции включают в себя: избыточность болезненных эмоциональных переживаний; неспособность регулировать интенсивное эмоциональное возбуждение; проблемы с отвлечением внимания от эмоциональных сигналов; когнитивные искажения и нарушения в обработке информации; недостаточный контроль импульсивного поведения, связанный с сильным положительным и отрицательным воздействием; трудности в организации и координации действий для достижения целей, которые не зависят от настроения во время эмоционального возбуждения, тенденция «замирать» или диссоциировать при очень выраженном стрессе; чрезмерный контроль над эмоциями и их подавление, что приводит к преобладанию негативных переживаний неспособности к положительному подкреплению и трудностям с аффективной передачей данных.

Системная дисрегуляция вызвана эмоциональной уязвимостью и дезадаптивными стратегиями управления эмоциями.

Эмоциональная дисрегуляция определяется следующими характеристиками [9]: 1) очень высокая негативная эффективность в качестве исходных данных; 2) чувствительность к эмоциональным раздражителям; 3) интенсивная реакция на эмоциональные раздражители; 4) медленное возвращение к эмоциональному равновесию после возникновения эмоционального возбуждения.

Эмоциональная дисрегуляция – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточной или неадекватной регуляцией эмоций [12]. Она может проявляться как чрезмерная интенсивность и длительность эмоциональных реакций, так и трудности в управлении и поддержании эмоциональной стабильности.

Люди с эмоциональной дисрегуляцией часто ощущают внутреннее противоречие между противоположными желаниями и потребностями. Например, они могут одновременно стремиться к близости с другими людьми и опасаться отвержения или стремиться к независимости, автономности в отношениях и одновременно опасаться потери внимания к себе, поддержки.

По мнению М. Линехан [7; 8], создательницы диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), дисрегуляция эмоций является результатом сочетания высокой эмоциональной чувствительности или уязвимости и неспособности регулировать или модулировать свои эмоции.



Среди причин эмоциональной дисрегуляции выделяют следующие.

*Биологические факторы.* Некоторые люди имеют врожденную предрасположенность к эмоциональной дисрегуляции из-за генетических или нейрохимических особенностей своего организма. Это может включать измененную активность нейротрансмиттеров, таких как серотонин, который регулирует настроение, или увеличенную реактивность лимбической системы, ответственной за эмоции.

*Взаимодействие с окружающей средой.* Авторы отмечают, что некоторые люди становятся эмоционально дисрегулированными из-за травматического опыта или неблагоприятных условий в детстве. Это может включать физическое или эмоциональное насилие, неблагоприятные семейные отношения или недостаток эмоциональной поддержки. Такие условия могут приводить к нарушению развития навыков эмоциональной регуляции.

*Недостаточное обучение навыкам регуляции эмоций.* Исследователи указывают, что некоторые люди могут не получить должного обучения и поддержки по развитию навыков регуляции эмоций в детстве и подростковом возрасте. Это может привести к недостаточному осознанию и пониманию своих эмоций, а также неэффективным стратегиям регуляции, таким как подавление или избегание эмоций.

*Непродуктивные межличностные отношения.* Взаимодействие с другими людьми может иметь существенное влияние на эмоциональную дисрегуляцию. Неблагоприятные межличностные отношения, конфликты, несоответствия ожиданий или недостаток эмоциональной поддержки могут вызывать или усиливать эмоциональную дисрегуляцию.

Напротив, *регуляция эмоций* – это способность 1) подавлять импульсивное и неуместное поведение, связанное с сильными отрицательными или положительными эмоциями; 2) организовывать себя для скоординированных действий ради внешней цели (т. е. действовать таким образом, чтобы при необходимости это не зависело от настроения); 3) самостоятельно снижать любое физиологическое возбуждение, вызванное сильной эмоцией; 4) перенаправлять внимание при наличии сильной эмоции. Регуляция эмоций может быть автоматической, а также контролироваться сознательно. В психотерапии основное внимание уделяется повышению сознательного контроля и нарабатыванию достаточной практики для овладения такими навыками, которые в конечном итоге становятся автоматическими.

### **Осознанность**

*Осознанность* – состояние полного присутствия в текущем моменте, без предвзятых оценок [13]. Это умение замечать свои мысли, эмоции и физические ощущения, не придавая им особого значения, а просто наблюдая за ними без желания что-либо изменить.

Само понятие происходит от латинского слова *conscientia*, которое состоит из двух частей: *con* – совместный и *scientia* – знание, понимание. Речь про осознание того, что происходит вокруг.

В английском языке это слово переводится как сознание, состояние осознанности, способность понимать окружающий мир и свои мысли, эмоции, ощущения. Следовательно, термин «осознанность» – состояние полного присутствия в настоящем моменте без судейского отношения. В древнерусском языке «сознание» определялось как познание, осознание и чувствование.

Оба эти понятия связаны с идеей понимания чего-либо. В контексте психологии «осознанность» более узко фокусируется на состоянии полного присутствия в мо-



менте «здесь и сейчас», в то время как «сознание» шире охватывает все аспекты психической активности человека.

В психологии осознанностью (англ. *mindfulness*) называют способность в данный момент замечать свои мысли, эмоции, ощущения в теле. При этом нельзя критиковать и оценивать себя и опыт, который переживаешь. Практиковать осознанность рекомендуют тем, кто не может совладать с эмоциями в моменте и действует словно на автопилоте. Карикатура Херлуфа Бидструпа (рис. 1) показывает, какой разной может быть реакция на один и тот же стимул. Благодаря осознанности мы сами можем выбрать, как отреагировать на помятую шляпу.



Рис. 1. Карикатура Херлуфа Бидструпа

Развитию осознанности препятствует эмоциональное состояние, под воздействием которого человек постоянно отвлекается на переживания по поводу прошлого и будущего и не может сконцентрироваться на настоящем [1]. Такое состояние в психологии получило название «блуждающий ум».

Программа снижения стресса на основе осознанности (*MBSR*) представляет собой метод обучения практике осознанности, который включает в себя разнообразные техники, такие как медитация, осознание телесных ощущений, йога и исследование поведения и мышления. Программа была разработана профессором Дж. Кабат-Зинном, работающим в Медицинском центре Массачусетского университета, еще в 1970-е гг. Программа (*MBSR*) была создана как ответ на необходимость справляться со стрессом и напряжением, которые часто испытывают люди в современном мире. Основная идея программы заключается в том, чтобы научить людей осознавать свой текущий опыт без рефлексии и реакции. Путем практики осознанности люди учатся обращать внимание на момент, проживаемый здесь и сейчас, и улучшают свою способность справляться с различными тяжелыми эмоциями. Практика *MBSR* включает в себя ряд упражнений, направленных на обучение



внимательности к своим мыслям, эмоциям и физическим ощущениям. Профессор Дж. Кабат-Зинн придал особое значение интеграции осознанности в повседневную жизнь, помогая людям эффективно управлять стрессом, улучшать концентрацию и развивать эмоциональную устойчивость [4; 5].

### **Методы психотерапии, с помощью которых можно работать с эмоциональной дисрегуляцией**

*Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)* – это психологический подход, основанный на приоритете рационализации эмоциональных состояний. С позиции данного подхода главной причиной негативных переживаний являются не обстоятельства как таковые, а характерный для субъекта способ их интерпретации. Представители КПТ склонны полагать, что в процессе интерпретации реалий окружающего мира люди часто опираются на ложные представления и убеждения, которые и приводят к имеющимся проблемам. КПТ позволяет человеку научиться определять когнитивные паттерны, препятствующие адекватному восприятию реальности, а также самостоятельно или с помощью терапевта выработать более реалистичные поведенческие стратегии, опираясь на «скорректированный» в сознании образ мира.

В практике КПТ принято считать, что человеку свойственно воспринимать окружающий мир посредством автоматических мыслей – спонтанных умозаключений, не подвластных волевому усилию. Как правило, подобные мысли связаны с бессознательными или недостаточно осознаваемыми представлениями человека о самом себе, которые могут быть как позитивными, так и негативными. Так, в качестве примеров положительных представлений можно привести следующие: «Я способный», «Я справлюсь», «Я нравлюсь людям» и т. д. В свою очередь, в числе негативных представлений можно выделить такие интенции, как «Я должен все делать идеально», «Со мной что-то не так», «Я непривлекателен».

Однако вследствие неблагоприятных обстоятельств, в частности под воздействием стресса, при наличии ментальных и психических расстройств, нарушениях соматического здоровья и пр., негативные установки начинают превалировать над позитивными. В результате человек фактически оказывается в плену навязчивых мыслей и идей: «Мне никогда не стать таким, как они», «Я опять облажался», «Меня уволят».

Нередко случается и так, что подобные отрицательные установки формируются еще в детстве в результате искаженных взаимоотношений в семье или чрезмерного давления на ребенка в образовательных учреждениях [3]. Не пытаясь разобраться в их причинах, человек запечатлевает такие установки на уровне пресуппозиций, что неблагоприятным образом складывается на его дальнейшем развитии.

КПТ позволяет людям преодолеть следующие патологические состояния:

- повышенный уровень тревожности;
- страхи и фобические расстройства;
- пограничные нарушения личности (легкие формы депрессий, биполярные аффективные расстройства, последствия ПТСР).

Кроме того, КПТ дает возможность стабилизировать отношения в семье и на работе, нормализовать самооценку, а также выработать более конструктивные стратегии для решения повседневных задач.

Вместе с тем следует отметить, что применение КПТ в психологической практике все же имеет некоторые ограничения. Когнитивно-поведенческая психотерапия,



реализуемая в классическом формате, не подходит клиентам, переживающим горе, а также жертвам насилия, войн и катастроф, не преодолевшим острый кризисный период.

В литературе можно встретить такое понятие, как волны КПТ. По сути, при помощи данного понятия обозначаются направления КПТ, наиболее актуальные на конкретном этапе ее развития. Так, первой волной КПТ традиционно принято называть бихевиоризм, возникший в первые десятилетия XX в. Как известно, именно с бихевиоризмом связаны первые попытки психологии осознанно изменить поведение человека.

Второй волной КПТ считается современная классическая когнитивно-поведенческая психотерапия, объединяющая в себе основные положения бихевиоризма и когнитивной психологии. Основной задачей классической КПТ, как было уже сказано выше, является трансформация негативных установок личности и выработка конструктивных паттернов поведения.

Наконец, третья волна КПТ ориентирована на рефлекссию происходящего, осуществляемую клиентом. Как правило, она направлена на формирование у человека осознанного отношения к тому, что с ним происходит, а также способности к принятию различных жизненных обстоятельств. Считается, что именно КПТ третьей волны в большей степени подходит для психологической коррекции пограничной психической патологии.

Техники когнитивно-поведенческой терапии [2] включают в себя следующее.

*Сократический диалог.* В основе данной техники лежит понимание того, что человек изначально обладает необходимыми когнитивными ресурсами, позволяющими ему разобраться в проблемной ситуации. Терапевт здесь принимает роль сопровождающего, помогая клиенту правильно расставить акценты. Однако при этом терапевту важно следить за тем, чтобы основные выводы, связанные с имеющимися проблемами, делались клиентом самостоятельно [3].

*Техники, направленные на коррекцию когнитивных искажений.* К наиболее известным способам реализации подобных техник относится ведение дневника автоматических мыслей. Терапевт предлагает клиенту фиксировать динамику своего эмоционального состояния, описывая при этом ситуацию, мысль и чувства, связанные с данной мыслью. После этого клиенту предлагается выявить допущенное им когнитивное искажение, а также понять, насколько сильно данное искажение препятствует объективному восприятию реальности.

*Поведенческие эксперименты.* Для того чтобы помочь клиенту выработать и закрепить новые способы поведения, терапевт может предложить ему своего рода эксперимент. Примером подобного эксперимента служит спланированный поступок, совершив который клиент сможет подтвердить или опровергнуть истинность своих убеждений. Терапевт в данном случае помогает клиенту спланировать необходимые действия и решиться на их осуществление.

### **Упражнение «Копинг-мысли»**

*Инструкция к практике.* Копинг-мысли можно использовать, когда вы сталкиваетесь с трудными эмоциями. Они особенно помогают после того, как вы уже использовали наблюдение и принятие негативной эмоции и продолжаете бороться с руминацией или когда вашу эмоциональную волну подпитывают повторяющиеся автоматические мысли.

Как вы знаете, эмоции сопровождают фокус вашего внимания, на что бы оно ни было направлено. Если вы находитесь под влиянием триггера, у вас, скорее всего,



возникают негативные автоматические мысли. Один из способов вытерпеть дистресс и изменить эмоцию – это заменить негативные автоматические мысли на копинговые.

Ключ к копингу мыслей – это вера в их истинность и реалистичность. Если вы не убеждены в какой-то мысли, вряд ли она будет эффективной.

Ниже приведены примеры копинг-мыслей:

«Эта ситуация не будет длиться вечно».

«Я могу чувствовать тревогу/грусть/гнев, не реагируя».

«Я могу терпеть эту эмоцию, пока волна не утихнет».

«Эта эмоция меня не убьет, просто сейчас я чувствую себя плохо».

«Я уже справлялся с такой ситуацией раньше, справлюсь и на этот раз».

«Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы отпустить ситуацию и расслабиться».

«Либо я позволю этой эмоции управлять мной, либо буду действовать на основе своих ценностей».

«Тот факт, что я чувствую эту эмоцию, не означает, что я должен действовать, руководствуясь ею».

«Я и мои эмоции – не одно и то же... Я могу выбирать свое следующее действие».

Используйте этот рабочий лист (табл.), чтобы записывать конкретные триггеры, сопровождающие их автоматические мысли и копинг-мысли, которыми вы можете их заменить.

Таблица

Замена автоматических мыслей на копинговые

Триггер	Автоматическая мысль	Копинг-мысль
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

### Терапия принятия и ответственности (АСТ)

Терапия принятия и ответственности, или АСТ (от англ. *Acceptance and Commitment Therapy*, читается как «экт»), – это вид когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), который побуждает человека осознанно воспринимать собственные чувства и переживания [12].

Каждый человек на протяжении своей жизни подвергается различным неблагоприятным обстоятельствам: травмам, болезням, страхам, негативным эмоциональным переживаниям. В отличие от методов психотерапии, в основе которых лежит идея преодоления негативных ситуаций, АСТ предлагает сосредоточить усилия на мобилизацию внутренних ресурсов для достижения поставленных целей в сложившихся условиях [13; 15]. Данный метод психотерапии позволяет справиться с эмоциональной лабильностью, проблемами саморегуляции и межличностных отношений.

В рамках АСТ принятие (acceptance) напрямую связано со следующими установками:

- готовностью следовать поставленной цели, позволяющей добиться желаемого;
- готовностью преодолевать трудности ради воплощения ожидаемых результатов.



Оставаться верным целям и выполнять обязательства перед собой, даже если это трудно и сопровождается бурей эмоций.

АСТ – часть когнитивно-поведенческой терапии. Многие АСТ-техники разработаны в классической КПТ, но их цели и философская основа различаются.

В русле АСТ отводится важная роль так называемой психологической гибкости – состоянию, позволяющему человеку действовать в соответствии с имеющимися у него установками и при этом не отвергать возникающие у него эмоции и чувства. Только благодаря наличию у него психологической гибкости человек может преодолеть страх спуститься в метро и оказаться в нужном месте вопреки возникающей у него панической атаке. Именно достижение психологической гибкости является основной задачей АСТ.

Психологическая гибкость включает шесть основных умений, которые для наглядности часто представляют в виде шестиугольника – «гексафлекса» (рис. 2)<sup>1</sup>. Рассмотрим их более подробно.

*Принятие:* позволение мыслям, эмоциям, убеждениям, образам, воспоминаниям и ситуациям приходиться и уходить, не борясь с ними.

*Ответственные действия:* постановка целей в соответствии с ценностями и их ответственное выполнение.

*Контакт с настоящим моментом:* осознание «здесь и сейчас», переживаемое с открытостью, интересом и восприимчивостью.

*Разделение:* обучение воспринимать мысли, образы, убеждения, эмоции и воспоминания такими, какие они есть, а не такими, какими кажутся.

*Я-как-контекст (или «я»-наблюдатель):* доступ к трансцендентному ощущению «я», непрерывности сознания, которое неизменно.

*Ценности:* выяснение того, какие элементы жизни наиболее важны для истинного «я»; принятие решения о том, как «проявлять себя» в жизни.

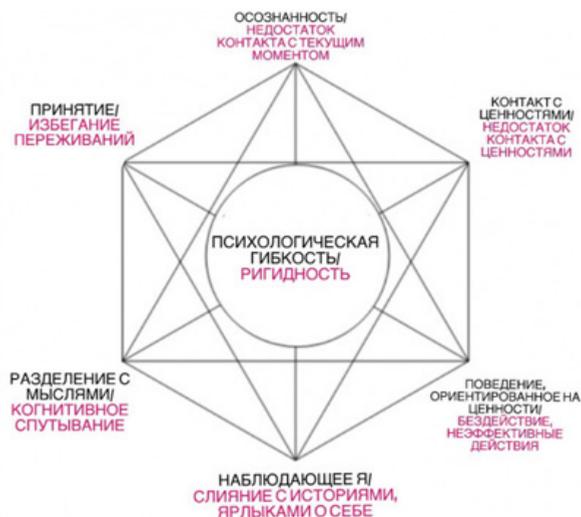


Рис. 2. Гексафлекс

<sup>1</sup> Психологическая гибкость [Электронный ресурс]. URL: [https://www.b17.ru/forum/message\\_id.php?id=60660649&light=1](https://www.b17.ru/forum/message_id.php?id=60660649&light=1) (дата обращения: 30.05.2024).

**Упражнение «Пассажиры в автобусе». Автор: Расс Хэррис [14]**

*Инструкция.* Давайте представим, что вы водитель автобуса (рис. 3)<sup>2</sup>. Автобус, который вы ведете, полон пассажиров. Пассажиры – это ваши мысли, чувства, воспоминания и эмоции. Когда вы едете, вы слышите, как пассажиры бормочут и говорят что-то вроде: «Этот водитель автобуса такой неудачник», «Этот парень жалкий», «Как же он смешон».



Рис. 3. Автобус с пассажирами

Однако, пока вы едете по безопасному и привычному маршруту, пассажиры в значительной степени остаются на своих местах в задней части автобуса и не слишком сильно кричат.

Настоящая проблема начинается, когда вы пытаетесь повернуть в другом направлении, например повернуть направо, где находится что-то важное для вас, или налево. Если вы попытаетесь это сделать, пассажиры сильно расстроятся. В тот момент, когда вы нажимаете на поворотник, чтобы повернуть направо или налево, пассажиры покидают свои места, встают в проход и начинают кричать на вас:

«Куда ты едешь? Ты не можешь повернуть туда!»

«Помнишь, что случилось, когда ты в последний раз пытался повернуть в ту сторону? У тебя ничего не вышло. Держись старого маршрута, или мы подойдем ближе и будем кричать громче».

«Ты собираешься угробить нас или того хуже!»

«Кто ты, по-твоему, такой? Мы здесь главные. Делай, как мы говорим!»

В автобусе много пассажиров, и некоторые из них большие и устрашающие. Поэтому вы решаете, что лучше всего их послушать и просто остаться на той же дороге. Пассажиры реагируют на ваше решение оставить все по-прежнему, умолкая.

Проходит время, и вам становится скучно. Вы устали постоянно ездить по одной и той же улице и хотите попробовать что-то новое. Тем не менее, когда вы снова пытаетесь свернуть с дороги, происходит то же самое. Пассажиры бунтуют – кричат и угрожают.

<sup>2</sup> Рисунок подготовлен с помощью нейросети «Шедеврум».



И вот вы решаете поступить по-другому. Вы останавливаете автобус и приказываете пассажирам выйти. Однако они отказываются это делать.

Вы встаете, боретесь с парой пассажиров и пытаетесь вытолкнуть их из автобуса, но они слишком сильны. Неважно, насколько сильно вы давите, они просто сопротивляются. Вы сдаетесь, садитесь за руль автобуса и снова едете по тому же старому маршруту.

Затем однажды вас внезапно посещает поразительная мысль: пассажиры могут кричать на вас и угрожать вам, но на самом деле они не могут причинить вам вред. Именно тогда вы принимаете решение проехать по дороге мечты, сколько бы расстройств это не принесло пассажирам.

Пассажиры – это ваши эмоции, которые заходят и выходят, пока вы движетесь по маршруту вашей жизни. Они не определяют весь путь, но в моменте могут здорово «трепать нервы». Вы не можете управлять вашими эмоциями. Они появляются мгновенно в ответ на мысли и события. Они выполняют свою роль, а затем покидают автобус. И вы можете научиться принимать их, позволяя им быть, но не управлять вашим автобусом.

Что касается ваших мыслей, то, как только вы научитесь их замечать и трансформировать в более конструктивные и адаптивные, они перестанут докучать вам. Изменяя собственные мысли, вы находите поддержку в собственном лице.

### **Диалектическая поведенческая терапия**

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ, или DBT) – разновидность когнитивно-поведенческой психотерапии, направленной на коррекцию выраженных поведенческих и психоэмоциональных расстройств. Основоположителем данного направления является американский психолог М. Линехан [7; 8]. Как видно из названия, методологической основой ДПТ служит принцип диалектики, а также биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции. Диалектический поведенческий подход имеет доказательную базу и успешно применяется в терапии суицидального и парасуицидального поведения, некоторых видов зависимостей и других проявлений личностной дезадаптации.

Тренинг навыков на основе ДПТ направлен на развитие у участников навыков совладания со стрессом, регуляции эмоций и построения межличностных отношений.

Можно выделить следующие показания к проведению диалектической поведенческой терапии.

- Проблемы, связанные с нарушениями эмоциональной регуляции деятельности и поведения (эмоциональная лабильность, снижение навыков самоконтроля и т. п.).
- Трудности межличностного общения.
- Пограничная психическая патология.
- Тревожно-депрессивные состояния.
- Социальные страхи.
- Биполярное аффективное расстройство (БАР).

Программа тренинга включает в себя четыре блока:

1. Навыки самоконтроля.
2. Навыки стрессоустойчивости.
3. Навыки волевой регуляции деятельности и поведения (позволяют человеку свободно делать то, чего он хочет, и не делать то, чего он не хочет).
4. Коммуникативные навыки.



Блок эмоциональной регуляции включает следующие навыки.

- Проверка фактов.
- Противоположное действие.
- Решение проблемы.
- Аккумулировать положительные эмоции (А).
- Вырабатывать мастерство (В).
- Справляться заранее (С).
- Снижение эмоциональной уязвимости (ЗАБОТА).
- Осознанность к текущим эмоциям (Серфинг).

В качестве примера, как с помощью ДПТ можно работать с эмоциональной дисрегуляцией, продемонстрируем метод «Проверка фактов».

### **Проверка фактов** (навык ДПТ)

Суть техники «Проверка фактов» в снижении градуса той или иной эмоции посредством сопоставления ее с реальностью. Многие эмоции и действия – результат наших мыслей, а не самих событий. Изучая мысли и проверяя факты, можно изменить эмоции. Список вопросов для «Проверки фактов» следующий.

*Какую эмоцию я хочу изменить?* Опишите вашу эмоцию (гнев, печаль, тревога, страх и т. д.) и ощущения в теле (ком в горле, вялость, напряжение в мышцах, животе и т. д.). Часто мы не понимаем, что именно мы чувствуем, но тело дает нам подсказки.

*Какое событие привело к возникновению этой эмоции?* Опишите факты, которые вы наблюдали с помощью органов чувств. Избегайте оценочных суждений, абсолютного и черно-белого мышления. Примените навыки осознанности.

*Каковы мои интерпретации и предположения относительно данного события?* Подумайте о других возможных толкованиях ситуации. Рассмотрите ее со всех сторон. Проверьте, соответствуют ли ваши допущения фактам.

*Я воспринимаю это как угрозу?* Обозначьте угрозу, оцените, какова вероятность того, что она станет реальной. Подумайте о разных вариантах исхода событий.

*Что самое худшее может произойти?* Представьте, что катастрофа действительно случилась. Представьте, как вы успешно с ней справились, решили проблему, преодолели сложности или радикально приняли ситуацию.

*Наконец, соответствуют ли реальным фактам мои эмоции и их интенсивность?* Проверьте факты, которые соответствуют каждой эмоции. Обратитесь к мудрому разуму.

Таким образом, приводя в порядок мысли, можно эффективнее справиться с нахлынувшим переживанием. Это может помочь в отсутствии других инструментов или когда нужно срочно привести себя в порядок.

### **Терапия Эмоциональной Эффективности**

Терапия Эмоциональной Эффективности (ТЭЭ) – это трансдиагностическая, теоретически обоснованная и контекстная терапия, объединяющая достижения науки об эмоциях, когнитивно-поведенческих терапий (традиционной и третьей волны) и теории обучения, основанной на экспозиции [11].

Терапия эмоциональной эффективности нацелена на трансдиагностические причины низкой эмоциональной эффективности. Навыки ТЭЭ фокусируются не на уменьшении эмоциональной дисрегуляции и последующих симптомов тревоги, депрессии, стресса и импульсивности, а на усилении толерантности к дистрессу и снижении эмоционального избегания.



С помощью ее пяти компонентов клиенты учатся расширять возможности своего выбора перед лицом сложных эмоций (рис. 4):

- эмоциональной осведомленности;
- осознанного принятия;
- основанного на ценностях действия;
- осознанного копинга;
- практики навыков с помощью экспозиции.



Рис. 4. Пять компонентов терапии эмоциональной эффективности

Вместо того чтобы реагировать неэффективным, контекстно-неадаптивным способом, клиенты учатся развивать новые отношения со своими эмоциями.

ТЭЭ нацелена на два трансдиагностических фактора, связанных с низкой эмоциональной эффективностью: непереносимость дистресса – представление или убеждение человека в том, что он не сможет пережить тревожные эмоции; эмоциональное избегание – попытки избежать или изменить аверсивные эмоциональные переживания. Обучая клиентов выдерживать дистресс вместо того, чтобы избежать эмоциональные переживания, терапия усиливает их способность выбирать эффективные реакции на свои эмоции контекстно-адаптивным, основанным на ценностях способом.

На примере осознанного копинга продемонстрируем, как с помощью осознанной работы с мыслями мы можем влиять на эмоциональное состояние.

#### **Упражнение «Искусство радикального принятия»**

Чтобы успешно справляться с сильными эмоциями, необходимо знать, когда нужно пытаться улучшить свою ситуацию и когда просто принять ее. Радикальное принятие – навык осознанного копинга, который позволит вам принимать все, как есть, и перестать страдать из-за отрицания существующей реальности. В каждый момент времени перед нами стоит выбор – отвергнуть реальность такой, как она есть, или принять ее. Сделанный нами выбор определит, продолжим ли мы страдать или найдем место для существования чего-то еще.



Наша естественная реакция на дистрессовые эмоции – это борьба с реальностью, которая, по нашему мнению, является их причиной. Поступая так, мы можем сделать себя и других людей несчастными. Выбор радикального принятия – принятия ситуации такой, как она есть, – огромная проблема для большинства людей. Мы ощущаем радикальное принятие как противоположность тому, к чему побуждают нас эмоции, когда мы сталкиваемся с болью.

Радикальное принятие не подразумевает, что нам нравится то, что произошло, или мы как-то оправдываем это. Оно всего лишь означает, что мы принимаем реальность произошедшего. Другими словами, некоторые жизненные ситуации просто невозможно оправдать, потому что они несправедливы. В других можно разделить ответственность за произошедшее. В любом случае только тот факт, что вы принимаете случившееся, еще не означает, что вы оправдываете его.

Чем больше вы будете практиковать радикальное принятие, тем быстрее перестанете сопротивляться тому, чего не можете изменить.

#### *Инструкция*

Кратко опишите дистрессовую ситуацию.

Какие прошлые события привели к этой ситуации?

Какую роль вы сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

Какие роли другие сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

Что вы контролируете в этой ситуации?

Что вы не можете контролировать в этой ситуации?

Как вы отреагировали на эту ситуацию?

Как ваша реакция повлияла на ваши мысли и чувства?

Как ваша реакция повлияла на мысли и чувства других?

Как вы могли бы изменить свою реакцию на эту ситуацию, чтобы она приносила меньше страданий вам и другим?

Как могла бы сложиться ситуация, если вы выбрали бы ее радикальное принятие?

#### **Выводы**

Когда люди понимают тот факт, что боль можно наблюдать с помощью осознанности, что она не уничтожает, не сокрушает и не приводит к еще большим страданиям или деструктивному поведению, их мотивация терпеть дистресс усиливается, открывая возможности выбора более широкого спектра действий. С помощью психообразования и практики навыков в активированном состоянии клиенты учатся новым способам реагирования на трудные эмоции и справляются с эмоциональной дисрегуляцией.

В момент выбора клиенты могут выбрать осознанное принятие существующего эмоционального опыта, выполнить основанное на ценностях действие, ослабить свои эмоции, формировать копинг-мысли, реструктурировать убеждения с помощью сократического диалога.

С помощью навыков, полученных в когнитивно- и контекстуально-поведенческих психотерапиях, они смогут шаг за шагом эффективно переживать тяжелые эмоции, быстрее восстанавливаться от эмоциональной дисрегуляции, отказываться от неадаптивных паттернов реагирования и воплощать свои ценности, противостоя дистрессу.

Когда активируются болезненные эмоции, клиентам, благодаря усвоенным навыкам, будет проще выбирать новое поведение. За короткий отрезок времени они



научатся по-новому относиться к своим эмоциям, значительно повысят эмоциональную эффективность и разовьют следующие способности:

- воспринимать себя отдельно от своих эмоций;
- переживать сильные эмоции, а не избегать их или реагировать на них;
- выбирать основанное на ценностях действие даже под воздействием эмоционального триггера;
- выбирать стратегии ослабления эмоций и предотвращать ухудшение ситуации.

В дальнейших исследованиях было бы целесообразно провести сравнительный анализ когнитивно-поведенческой терапии с другими терапевтическими направлениями, а также проанализировать потенциал изучаемого подхода для работы с детьми и подростками.

### Список литературы

1. *Амиши Дж.* Пик разума. М.: Эксмо, 2023. 416 с.
2. *Бек Дж.* Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
3. *Бек А., Фримен А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2019. 447 с.
4. *Долбышев А. В.* Классификация методов диагностики психофизиологического стресса [Электронный ресурс] // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2020. № 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43945430> (дата обращения: 01.03.2024).
5. *Ермакова Е. Г.* Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 9-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilakticheskie-mery-borby-so-stressom-v-zhizni-studentov-prichiny-sposoby-i-sredstva-snyatiya-stressa> (дата обращения: 01.03.2024).
6. *Лихи Р.* Свобода от тревоги. СПб.: Питер, 2022. 512 с.
7. *Линехан М.* Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. М.: Диалектика, 2020. 592 с.
8. *Линехан М.* Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков. СПб.: Диалектика, 2020. 880 с.
9. *Миллер В. Р., Роллик С.* Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться. М.: Изд-во «Э», 2017. 360 с.
10. *Маккей М., Вест А.* Терапия эмоциональной эффективности. М.: Диалектика, 2021. 336 с.
11. *Польская Н. А., Мухаметзянова М. Н.* Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием // Психологические исследования. 2018. № 11 (61). С. 10.
12. *Райт Дж. М., Веструн Д.* Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта. М.: Диалектика, 2023. 272 с.
13. *Уильямс М., Кабат-Зинн Дж., Тисдейл Дж., Сигал М.* Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2009. 288 с.
14. *Хэррис Р.* Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов. М.: Эксмо, 2022. 544 с.
15. *Linehan M. M.* Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York, NY: Guilford Press, 1993. 558 p.



## References

1. Amishi Dzh. *The Peake of Mind*. Moscow: Eksmo Publ., 416 p. (In Russian)
2. Bek Dzh. *Cognitive-Behavioral Treatment. From Basics to Directions*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2018, 416 p. (In Russian)
3. Bek A., Frimen A. *Cognitive Behavioral Psychotherapy of Personality Disorders*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2019, 447 p. (In Russian)
4. Dolbyshev A. V. Classification of Diagnostic Methods for Psychophysiological Stress [Electronic resource]. *International Journal of Applied Sciences Integral*, 2020, no 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43945430> (date of access: 01.03.2024). (In Russian)
5. Ermakova E. G. Psychological Methods of Dealing with Stress in Students lives Principles, Methods and Means of Stress Relief [Electronic resource]. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2020, no 9-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilakticheskie-mery-borby-so-stressom-v-zhizni-studentov-prichiny-sposoby-i-sredstva-snyatiya-stressa> (date of access: 01.03.2024). (In Russian)
6. Lihi R. *Freedom from Anxiety*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2020, 512 p. (In Russian)
7. Linehan M. *Cognitive Behavioral Therapy for Borderline Personality Disorder*. Moscow: Dialektika Publ., 2020, 592 p. (In Russian)
8. Linehan M. *Dialectical Behavioral Therapy: a Guide to Skill Training*. Saint Petersburg: Dialektika Publ., 2020, 880 p. (In Russian)
9. Miller V. R., Rollnik S. *Motivational Counseling. How to Help People Change*. Moscow: E Publ., 2017, 360 p. (In Russian)
10. Makkey M., Vest A. *Emotional Effectiveness Therapy*. Moscow: Dialektika Publ., 2021, 336 p. (In Russian)
11. Polskaya N. A., Muxametzyanova M. N. Features of Emotional Regulation in Connection with Stress and Burnout. *Journal of Psychological Research*, 2018, vol. 11 (61), p. 10. (In Russian)
12. Rajt Dzh. M., Vestrup D. *Acceptance and Responsibility Therapy*. Moscow: Dialektika Publ., 2023, 272 p. (In Russian)
13. Uilyams M., Kabat-Zinn Dzh., Tisdejl Dzh, Signal M. *Getting out of Depression. Free Yourself from Chronic Dissatisfactio*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2009, 288 p.
14. Herris R. *A complete visual guide to Acceptance and Responsibility Therapy: Revolutionary Methods and Strategies to Promote Profound Changes in Clients Behavior*. Moscow: Eksmo Publ., 2022, 544 p. (In Russian)
15. Linehan M. M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press Publ., 1993, 558 p.

### Информация об авторе

**Скоркина Екатерина Сергеевна** – дипломированный психолог, магистр психолого-педагогических наук, когнитивно-поведенческий психолог (CBT, АСТ, CFT), DBT-информированный терапевт, аккредитованный супервизор в клинической, когнитивно-поведенческой и межмодальной парадигме, член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, г. Москва, Россия, [cepp@mgppu.ru](mailto:cepp@mgppu.ru)

### Information about the Author

**Ekaterina S. Skorkina** – Certified Psychologist, Master of Psychological and Pedagogical Sciences, Cognitive Behavioral Psychologist (CBT, ACT, CFT), DBT-informed Therapist, Accredited Supervisor in Clinical, Cognitive-Behavioral and Intermodal Paradigms, Member of the Association of Cognitive-Behavioral Psychotherapy, All-Russian Professional Psychotherapy Leagues, Moscow, Russia, [cepp@mgppu.ru](mailto:cepp@mgppu.ru)



Поступила: 01.04.2024

Одобрена после рецензирования: 27.05.2024

Принята к публикации: 13.06.2024

Received: 01.04.2024

Approved after peer review: 27.05.2024

Accepted for publication: 13.06.2024



# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ

---

## ПРАВИЛА НАПРАВЛЕНИЯ, ПОРЯДОК РЕЦЕНЗИРОВАНИЯ И ОПУБЛИКОВАНИЯ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ ЖУРНАЛА «СМАЛЬТА»

**Международный научно-практический и методический журнал «СМАЛЬТА»** (ISSN 2312-1580) – официальное издание, учрежденное ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» (ПИ № ФС77-76348 от 19 июля 2019 г.), в котором публикуются оригинальные (ранее не опубликованные) статьи научно-практической и методической направленности в области психологии, педагогики, философии. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за оригинальность и научно-теоретический уровень публикуемого материала.

Рубрики журнала:

1. Теоретико-методологические аспекты психологии и других наук о человеке.
2. Актуальные экспериментальные исследования психологии и смежных наук.
3. Практические разработки в области психологии и смежных наук.
4. Научный дебют (статьи студентов, магистрантов, аспирантов).

Журнал индексируется в системе РИНЦ.

Периодичность выпуска – 4 раза в год. Полнотекстовые статьи размещаются на сайте журнала после размещения номера в системе РИНЦ.

Материалы для публикации принимаются в течение года. Сроки размещения статей в номерах журнала зависят от соответствия присланных материалов указанным требованиям журнала.

Подробная информация о журнале, условиях публикации и выпуски журнала размещены на сайте журнала <http://smalta-ckt.ru>

### Общий порядок опубликования

Редакция журнала обращает внимание авторов на правила оформления и требования к присылаемым материалам. К рассмотрению (рецензированию) допускаются только полностью соответствующие требованиям статьи. Материалы для публикации необходимо оформлять в соответствии с российскими и международными профессиональными требованиями к научным статьям.

В журнале публикуются ранее не опубликованные статьи, содержащие результаты исследований актуальных в научном российском и международном сообществе вопросов и достижений, имеющих научную теоретическую и практическую значимость в психологии и смежных науках о человеке.

#### **1. Регистрация поступивших материалов.**

Материалы для статей, подготовленные в соответствии с правилами оформления научно-исследовательской публикации и принятыми редакцией журнала стандартами, регистрируются редакцией. При регистрации присваивается дата поступления и регистрационный номер статьи. Датой представления статьи в журнал считается день получения редакцией окончательного варианта материалов статьи. Статьи высылаются авторами на почту журнала [smalta.journal@nspu.ru](mailto:smalta.journal@nspu.ru)

Редакция журнала высылает автору подтверждение о получении статьи.



## **2. Порядок лицензирования.**

### **2.1. Заключение лицензионного договора.**

Для публикации статьи в научном журнале «СМАЛЬТА» необходимо заключить с издателем журнала Лицензионный договор на право использования научного произведения в журнале.

После регистрации статьи редакцией автору/авторам высылается Лицензионный договор. Автор направляет в редакцию подписанный Лицензионный договор на право использования научного произведения в научном журнале «СМАЛЬТА».

### **2.2. Лицензионный договор.**

В лицензионном договоре необходимо заполнить оставшиеся графы. Оригинал лицензионного договора с подписью автора необходимо направить на почтовый адрес Издателя (630126, Новосибирск, ул. Вилуйская, 28, тел. (383) 244-18-93), при положительном решении о публикации.

С момента заключения договора автор на безвозмездной основе передает издателю на срок действия авторского права по действующему законодательству РФ исключительное право на использование статьи или отдельной ее части на территории всех государств, где авторские права в силу международных договоров Российской Федерации являются охраняемыми, в том числе следующие права: на воспроизведение, на распространение, на публичный показ, на доведение до всеобщего сведения, на перевод на иностранные языки и переработку (и исключительное право на использование переведенного и (или) переработанного произведения выше указанными способами), на предоставление всех вышеперечисленных прав другим лицам. Автор гарантирует, что он обладает исключительными авторскими правами на передаваемое научное произведение.

Если у автора возникнут вопросы по тексту договора и необходимость в корректировке текста, то необходимо предварительно согласовать изменения с издателем. Без согласования изменения в договоре не принимаются. Финансовых взаимоотношений по лицензионному договору *не предусмотрено*.

## **3. Порядок рецензирования.**

Журнал «СМАЛЬТА» – рецензируемое научное издание. Принятые к рассмотрению материалы проходят несколько этапов рецензирования.

### **3.1. Первичная экспертиза на соответствие требованиям и профилю журнала.**

О поступлении статьи и ее дальнейшей экспертизе и рецензировании редакция сообщает авторам посредством уведомления на электронную почту автору-отправителю. Зарегистрированные материалы для статей проходят первичную экспертизу на соответствие требованиям, тематике и профилю журнала. К рецензированию допускаются статьи, прошедшие оценку в системе Антиплагиат (оригинальность текста статьи не менее 70 %). Только прошедшие первичную экспертизу материалы, принимаются к дальнейшему рассмотрению. Началом экспертизы материалов статьи редакцией является дата регистрации поступивших материалов.

Редакция журнала оставляет за собой право отбора присылаемых материалов.

Не принимаются к публикации в научном журнале:

- статьи, не соответствующие тематике журнала;
- статьи, оформленные без соблюдения правил оформления;
- статьи, авторы которых отказываются от доработки статей в соответствии с пожеланиями редакции, конструктивными замечаниями рецензентов или аргументировано не опровергают их;
- статьи, содержащие ранее опубликованные материалы.



### 3.2. Процесс рецензирования.

3.2.1. Издание осуществляет рецензирование всех поступающих в редакцию материалов, соответствующих его тематике, с целью их экспертной оценки. Все рецензенты являются признанными специалистами по тематике рецензируемых материалов и имеют в течение последних 3-х лет публикации по тематике рецензируемой статьи. Рецензии хранятся в издательстве и в редакции издания в течение 5 лет.

Принятые к рассмотрению материалы направляются на рецензирование для оценки их научного содержания нескольким специалистам соответствующего профиля, членам редакционной коллегии или приглашенным специалистам, имеющим научную специализацию, наиболее близкую к тематике статьи. Оригинальные научные статьи, содержащие методы математической статистики, редакция направляет эксперту по статистическому анализу.

Процесс рецензирования осуществляется с гарантией, что рецензенты независимы от авторов.

3.2.2. Редакция издания направляет авторам представленных материалов копии рецензий или мотивированный отказ, а также обязуется направлять копии рецензий в Министерство образования и науки Российской Федерации при поступлении в редакцию издания соответствующего запроса.

3.2.3. Решение о принятии к публикации основывается на поступивших рекомендациях рецензентов журнала. Рецензия содержит указания на недочеты и несоответствия рукописи критериям оценивания. Рецензия может содержать рекомендации авторам по улучшению качества статьи для публикации, но рецензенты не обязаны предоставлять авторам детальное конструктивное обоснование всех несоответствий. Если по мнению рецензента рассматриваемая рукопись не соответствует критериям для публикации, то в рецензии указываются только основные причины отказа. Наличие положительной рецензии членов редакционной коллегии и редакционного совета не является достаточным основанием для публикации статьи.

При принятии решения «рекомендовать к публикации с учетом исправления отмеченных недостатков», автору направляются рекомендации и вопросы для исправления.

Рукопись статьи, скорректированная автором, повторно направляется на рецензирование. Автору необходимо мотивировать внесенные изменения.

Рукописи статей, не рекомендованные к публикации, повторно не рассматриваются.

3.2.4. Исправление статьи. При наличии нескольких авторов (соавторов) редакция ведет переписку с автором, ответственным за переписку и указанным в сопроводительном письме как *Ответственный автор*. *Ответственный автор* выступает контактным лицом между редакцией и соавторами, самостоятельно согласовывает все изменения в статье с соавторами. На указанную электронную почту *Ответственный автор* будет получать уведомления о статусе статьи, отзывы рецензентов, замечания редакторов и любую информацию, связанную со статьей. *Ответственный автор* отвечает за целостность и правильность сопроводительных документов, направляемых в редакцию. *Ответственный автор* обязан:

- отправить статью на электронную почту журнала и собрать все необходимые документы, согласовав их и подписав у соавторов;
- при отправке статьи указать свою электронную почту;
- информировать соавторов и привлекать их к принятию решений по вопросам публикации: ответы на комментарии рецензентов, исправление статьи и утверждение итогового варианта;



- оперативно отвечать на запросы редакции, профессионально и в кратчайшие сроки – на вопросы рецензента;
- быть доступным для общения с редакцией во время отправки статьи, рецензирования и редактирования, после публикации.

Доработка статьи не должна занимать более двух месяцев с момента отправки сообщения авторам о необходимости изменений. Доработанная автором статья повторно направляется на рецензирование.

*В случае несогласия с мнением рецензента автор статьи предоставляет в редакцию журнала аргументированный ответ. Если у автора и рецензентов возникли неразрешимые противоречия относительно рукописи, редколлегия вправе направить рукопись на дополнительное рецензирование. В конфликтных ситуациях решение принимает главный редактор.*

3.2.5. Отказ от исправления статьи. В случае отказа от доработки материалов авторы должны в письменной или устной форме уведомить редакцию о своем отказе от публикации статьи. *Если авторы не возвращают доработанный вариант по истечении 3 месяцев со дня отправки рецензии, даже при отсутствии сведений от авторов с отказом от доработки статьи, редакция снимает ее с учета.*

3.2.6. Изменения в авторстве. Порядок перечисления и количество авторов статьи должны быть определены исследователями совместно и до направления статьи к публикации. Если авторы просят исключить, добавить автора или поменять порядок следования авторов после направления или публикации статьи, *Ответственный автор* должен уточнить причину изменений (в случае добавления автора нужно указать его вклад). Исправленный список авторов должен быть заново подписан всеми авторами, в том числе письменное согласие исключенного или включенного автора.

### 3.3. Сроки рецензирования.

Экспертиза и рецензирование осуществляются бесплатно. Общий срок рецензирования составляет не менее 1 месяца в соответствии с порядком рецензирования.

## 4. Оформление материалов статьи для публикации.

Редакция журнала обращает внимание авторов на правила оформления и требования к материалам. К рассмотрению (рецензированию) допускаются только полностью соответствующие требованиям материалы для статей.

### 4.1. Общие сведения.

Формат текста: Microsoft Word (\*.doc, \*.docx, \*.rtf). Допускается архивация с помощью RAR или ZIP.

Формат страницы: А4 (210×297 мм).

Ориентация: книжная, альбомная ориентация запрещена.

Поля (верхнее, нижнее, левое, правое): 2,5 см.

Шрифт: Times New Roman, размер (кегель) – 14.

Абзацный отступ (красная строка): 1,25.

Межстрочный интервал: 1,25.

Объем статьи: 12–25 с. (до 40000 знаков).

Переносы и номера страниц не ставятся.

Таблицы, рисунки и графики имеют сквозную нумерацию и названия, вставляются как внедренные объекты и входят в общий объем публикации.

Содержание статьи должно быть проверено автором на отсутствие грамматических, стилистических и других ошибок и быть оформлено в международном научном стиле.



Название файла должно соответствовать фамилии и инициалам первого автора (напр.: Бугрова\_НВ или Bugrova\_NV).

Материалы высылаются на электронную почту журнала [smalta.journal@nspu.ru](mailto:smalta.journal@nspu.ru)

4.2. Структура авторского резюме (метаданные) содержит: тип статьи (научная или обзорная статья), УДК, название статьи, адресные сведения об авторе, аннотацию статьи, ключевые слова, пристатейный список источников на русском и английском (References) языке, дополнительная информация об авторах, вклад авторов, информация об отсутствии конфликта интересов.

**Сопроводительные сведения к статье:** полные сведения об авторе (авторах) без сокращений и аббревиатур; оригинал Заключения направляющей организации на предмет отсутствия в рукописи автора сведений, составляющих государственную тайну, и возможности их открытого опубликования в международных системах (с подписью и печатью); авторский лицензионный договор (заполненная форма договора с подписью автора).

4.2.1. Тип статьи (научная или обзорная статья).

4.2.2. УДК.

4.2.3. Порядок публикуемых сведений к статье **на русском языке:**

• **Название статьи.**

• **Фамилия, имя, отчество автора** (полностью).

• **Адресные сведения об авторе без сокращений и аббревиатур:** место работы (учебное заведение или организация), город, страна.

При наличии нескольких авторов (соавторов), информация о них представляется поочередно. Шрифт полужирный, размер шрифта – 14, выравнивание текста по левому краю.

• Через пропущенную строку: **Аннотация** статьи, не менее 450–500 и не более 1500 знаков (50–200 слов); развернутая аннотация сохраняет структуру статьи и содержит компоненты: проблема и цель исследования, методология (материалы и методы), результаты исследования, заключение (выводы в соответствии с целью статьи, вклад автора).

Аббревиатуры должны быть расшифрованы. Не допускается в аннотации цитирование и ссылки на другие работы. Размер шрифта – 12.

• **Ключевые слова** (5–7 слов), размер шрифта – 12.

4.2.4. Ниже **на английском языке** дублируется следующая информация:

• **Фамилия, имя, отчество автора** (полностью).

• **Адресные сведения об авторе без сокращений и аббревиатур:** место работы (учебное заведение или организация), город, страна.

При наличии нескольких авторов (соавторов), информация о них представляется поочередно. Шрифт полужирный, размер шрифта – 14, выравнивание текста по левому краю.

• **Название статьи.**

• **Аннотация (Abstract)** статьи, не менее 450–500 и не более 1500 знаков (50–200 слов); развернутая аннотация сохраняет структуру статьи и содержит компоненты: проблема и цель исследования, методология (материалы и методы), результаты исследования, заключение (выводы в соответствии с целью статьи, вклад автора).

Аббревиатуры должны быть расшифрованы. Не допускается в аннотации цитирование и ссылки на другие работы. Размер шрифта – 12.

• **Ключевые слова (Keywords)**, 5–7 слов, размер шрифта – 12.



4.3. **Текст статьи.** Через пропущенную строку размещается текст статьи. Размер шрифта – 14.

Содержание научно-исследовательской статьи формируется с соблюдением следующей структуры: постановка проблемы, цель статьи, обзор научной литературы по проблеме; методология (материалы и методы); результаты исследования, обсуждение; заключение (выводы в соответствии с целью статьи, вклад автора).

4.4. **Пристатейный список источников на русском и английском (References) языках.**

4.4.1. Содержит не менее 10 научно-исследовательских источников (для теоретических обзоров – не менее 30 источников), в т. ч. не менее 30 %, опубликованных за последние 3–5 лет в научных изданиях, индексированных в базах данных РИНЦ, SKOPUS.

4.4.2. Оформляется согласно **ГОСТ 7.0.5-2008** (см.: <http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511>). **Все источники по возможности должны иметь DOI или URL национального архива (электронные ссылки в пристатейном списке должны быть активны).** За достоверность представляемых библиографических данных ответственность несут авторы вплоть до отказа в праве на публикацию.

4.5. Публикуемые сведения об авторах и публикации:

4.5.1. **На русском языке:**

- сведения об авторе без сокращений и аббревиатур: инициалы и фамилия, ученая степень, ученое звание, занимаемая должность (для студентов/магистрантов/аспирантов – факультет), место работы (учебное заведение или организация), город, страна, e-mail, ORCID (желательно);

- вклад авторов в публикацию статьи;

- информация об отсутствии конфликта интересов.

4.5.2. **Ниже на английском языке:**

- сведения об авторе без сокращений и аббревиатур: инициалы и фамилия, ученая степень, ученое звание, занимаемая должность (для студентов/магистрантов/аспирантов – факультет), место работы (учебное заведение или организация), город, страна, e-mail, ORCID (желательно);

- вклад авторов в публикацию статьи;

- информация об отсутствии конфликта интересов.

4.6. **Библиографические ссылки** в тексте указываются в квадратных скобках, их список приводится в конце текста (по алфавиту); каждому номеру соответствует один источник; на каждый источник, указанный в списке литературы, дается ссылка по тексту статьи. В случае цитирования страницы указываются рядом с номером источника, например «Текст цитаты...» [3, с. 32]. Использование подстрочных ссылок не допускается.

Списки литературы признают идеи других авторов и помогают избежать обвинения в плагиате; позволяют читателям найти источники материалов, на которые ссылается автор; демонстрируют масштаб исследований автора (через возможное, не более 25 %, цитирование своих публикаций).

Пример оформления материалов для публикации приведен в приложении 1.

4.7. Статьи аспирантов, соискателей, магистрантов и студентов принимаются и передаются на рецензирование только при наличии письменного положительного отзыва научного руководителя. Информация о научном руководителе размещается после пристатейного списка источников: ФИО (полностью), ученая степень, ученое звание, занимаемая должность, место работы (кафедра, факультет, учебное заведение или организация), город, страна, e-mail.



4.8. На отдельной (последней) странице размещаются полные сведения об авторе/авторах и не входят в общий объем статьи (Приложение 2):

- фамилия, имя, отчество (на русском и английском языках);
- ученая степень, ученое звание (на русском и английском языках);
- занимаемая должность (на русском и английском языках);
- место работы: кафедра, факультет, учебное заведение или организация с указанием адреса организации без сокращений и аббревиатур (на русском и английском языках), для магистрантов/аспирантов – при наличии;
- место учебы (для студентов/магистрантов/аспирантов) – курс, направление обучения, факультет, учебное заведение (на русском и английском языках);
- почтовый адрес с указанием страны и индекса;
- e-mail;
- контактный телефон.

Если авторов несколько – сведения оформляются отдельно на каждого.

Полные сведения об авторе используются для создания базы данных статей журнала для внутреннего пользования и администрирования, являются конфиденциальной информацией и применяются в соответствии с законодательством об использовании персональных данных.

#### **5. Редакционная подготовка и оплата публикации.**

Материалы, принятые к публикации, проходят редакционную подготовку – литературное редактирование, сверку всех данных, корректуру, форматирование, макетирование.

Общий срок редакционной подготовки составляет не менее 3-х месяцев в соответствии с периодичностью публикации выпусков. Вопросы, возникающие в процессе редактирования, высылаются авторам для согласования.

На основе калькуляции работ в соответствии с объемом редакционной подготовки с автором заключается договор на оплату издательских услуг на условиях, действующих на момент заключения договора.

#### **6. Публикация.**

Журнал является изданием с открытым доступом, это означает, что журнал открывает опубликованные статьи в бесплатном свободном доступе для пользователя или его учреждения на своем сайте и на сайтах библиографических индексирующих систем, с которыми сотрудничает редакция журнала, в сроки, установленные соответствующими договорами. Журнал распространяется по электронной подписке.

Пользователям разрешается читать, скачивать, копировать, распространять, распечатывать, искать, ссылаться на полные тексты статей или использовать их для любых законных целей, без предварительного разрешения от издателя или автора при условии правильного цитирования оригинальной работы.

Общий срок публикации (от регистрации до размещения на сайте журнала при условии качественной подготовки рукописи статьи автором) составляет в среднем 3 месяца (12 недель).

#### **7. Ответственность.**

Редакционная коллегия журнала «СМАЛЬТА» в своей работе стремится соблюдать и поддерживать стандарты этического поведения на всех этапах процесса публикации; ориентируется на общепринятые международным научным сообществом нормы редакционно-издательской этики, этики научного рецензирования



и авторства научных публикаций, а также законодательство Российской Федерации об авторском праве и опирается на следующие основополагающие документы:

– рекомендации международного Комитета по публикационной этике (Committee of Publication Ethics – COPE, Кодекс этики научных публикаций), Декларации Ассоциации научных редакторов и издателей (АНРИ) «Этические принципы научных публикаций» и Будапештской инициативой открытого доступа – Budapest Open Access Initiative (<http://www.budapestopenaccessinitiative.org/read>);

– положения главы 70 Гражданского кодекса Российской Федерации «Авторское право».

Редакция журнала прилагает усилия для предотвращения возможных нарушений (возможная фальсификация данных, плагиат, манипуляция с изображениями, неэтичные исследования, предвзятые представления, злоупотребление авторством, избыточные или дублирующие публикации, незаявленный конфликт интересов) и оставляет за собой право отклонить публикацию статьи при нарушении указанных принципов и правил.

Редакция обязуется предпринимать все меры для устранения содержательных, грамматических, стилистических и иных ошибок при их обнаружении; опубликовать исправления, разъяснения, опровержения и извинения, когда это необходимо.

Редакция журнала размещает статьи в открытом доступе после принятия решения к опубликованию материалов и заключению с авторами Лицензионного договора; авторские права сохраняются за авторами.

Любая рукопись, полученная для публикации и рецензирования, рассматривается как конфиденциальный документ, который нельзя передавать для ознакомления или обсуждения третьим лицам без согласия редакции журнала.

**Авторы несут ответственность** за оригинальность, достоверность и объективность представленных для публикации материалов (подбор и точность приведенных фактов, цитат, статистических данных и прочих сведений) и соответствие публикуемых исследований этическим и юридическим нормам, принятым в научном сообществе. В то же время **редакция не несет ответственность** за достоверность информации, приводимой авторами.

Авторы гарантируют, что представленные материалы ранее нигде не были опубликованы, не направлялись к рассмотрению и в настоящее время не рассматриваются в другом издательстве (редакции), в том числе и на других языках. Указывают финансовую поддержку исследования в тексте статьи.

Авторы обязаны уведомить редакцию журнала (издательство) при обнаружении существенных ошибок и неточностей или признаков нарушения публикационной этики в представленной или опубликованной статье для скорейшего исправления выявленных неточностей или изъятия публикации.

Все стороны публикационного процесса обязаны сообщить об отсутствии или о наличии в рукописях финансовых или других существующих конфликтах интересов с издателем, спонсором, соавтором, типографией и т. д.

Редакция (издательство) вправе отклонить любые материалы, нарушающие вышеизложенные принципы.

**По вопросам публикации обращаться:** Альбина Сергеевна Тишкова, 630126, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28, каб. 406 факультета психологии (кафедра практической и специальной психологии) ФГБОУ ВО «НГПУ»; тел. +7 (383) 244-18-93; [smalta.journal@nspu.ru](mailto:smalta.journal@nspu.ru)



## Пример оформления материалов для публикации

Научная (или обзорная) статья  
УДК  
DOI:

### Формы работы психолога с приемными родителями

**Бугрова Нина Владимировна<sup>1</sup>, Петрова Елена Николаевна<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Городской центр психолого-педагогической поддержки,  
г. Новосибирск, Россия*

*Аннотация.* В статье анализируются трудности, связанные с воспитанием приемных детей. Особое внимание уделено... Показаны формы работы психолога с приемными родителями. <...> На основе изучения... установлено... Автор приходит к выводу, что...

*Ключевые слова:* приемная семья, детско-родительские отношения, психологическое сопровождение.

*Для цитирования:*

Research (или Review) Article

### Form of Psychologists' Work with Foster Parents

**Nina V. Bugrova<sup>1</sup>, Elena N. Petrova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Urban Center of Psycho-pedagogical Support,  
Novosibirsk, Russia*

*Abstract.* The article analyzes the difficulties of raising adopted children. <...> Shows the form of psychologists' work with foster parents...

*Keywords:* foster family, parent-child relationship, psychological support.

*For Citation:*

На Всероссийском форуме приемных семей, прошедшем в Москве в феврале 2015 года, обсуждались трудности, связанные с воспитанием приемных детей [2]. <...>

В процессе реализации программы родители-опекуны:

- обсуждали семейные нормы и правила поведения;
- анализировали наиболее распространенные стереотипы отношений в семье.

Таким образом, работа по сопровождению опекунских семей помогает улучшить качество различных сфер их жизнедеятельности, гармонизировать взаимоотношения в системе «ребенок-опекун», способствует успешной социализации детей и интеграции в общество.



### Список источников

1. *Арестова Т. З.* Подготовка опекунских семей // Актуальные вопросы социальной работы. 2012. № 3. С. 23–26. URL: ... (дата обращения: 30.08.2019).
2. Материалы Всероссийского форума приемных семей [Электронный ресурс]. URL: ... (дата обращения: 30.08.2019).
3. *Ослон В. Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. М.: Генезис, 2006. 368 с.
4. *Morgan G.* Image of organization. Beverly Hills, 1986. 335 p.
5. *Steger M. F., Kashdan T. B.* Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being // Journal of Counseling Psychology. 2009. Vol. 56, Issue 2. Pp. 289–300. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0015416>

### References

1. Arestova T. Z. Preparing Foster Families. *Topical Issues of Social Work*, 2012, no. 3, pp. 23–26. DOI: (In Russian)
2. *Materials of the All-Russian Forum of Foster Families* [Electronic resource]. URL: (date of access: 30.08.2019). (In Russian)
3. *Oslon V. N. Life Arrangement of Orphans: Professional Substitute Family.* Moscow: Genesis Publ., 2006, 368 p. (In Russian)
4. *Morgan G. Image of Organization.* Beverly Hills, 1986, 335 p.
5. *Steger M. F., Kashdan T. B.* Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 2009, vol. 56, Issue 2, pp. 289–300. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0015416>

### Информация об авторах

**Бугрова Нина Владимировна** – педагог-психолог I категории, Городской центр психолого-педагогической поддержки, г. Новосибирск, Россия, [bugrova@yandex.ru](mailto:bugrova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

**Петрова Елена Николаевна** – педагог-психолог I категории, Городской центр психолого-педагогической поддержки, г. Новосибирск, Россия, [bugrova@yandex.ru](mailto:bugrova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

### Information about the Authors

**Nina V. Bugrova** – Educational Psychologist of the 1st category, Urban Center of Psycho-pedagogical Support, Novosibirsk, Russia, [bugrova@yandex.ru](mailto:bugrova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

**Elena N. Petrova** – Educational Psychologist of the 1st category, Urban Center of Psycho-pedagogical Support, Novosibirsk, Russia, [bugrova@yandex.ru](mailto:bugrova@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку статьи к публикации.

**Authors' contribution:** Authors have all made an equivalent contribution to preparing the article for publication.

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.**

**The Authors declare no conflict of interest.**



## Пример заполнения формы сведений об авторе

## Сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество: (на русском и английском языке)	Бугрова Нина Владимировна Bugrova Nina Vladimirovna
Ученая степень, звание: (на русском и английском языке)	нет
Занимаемая должность (на русском и английском языке)	педагог-психолог I категории educational psychologist of the 1 <sup>st</sup> category
Место работы с указанием адреса: (на русском и английском языке) – кафедра, факультет, – учебное заведение или организация Для магистрантов/аспирантов – при наличии	г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 2. Novosibirsk, st. Lenin, 2. Городской центр психолого-педагогической поддержки Citycenter of psychological and pedagogical support
Место учебы для студентов, магистрантов, аспирантов, соискателей, адъюнктов: (на русском и английском языке) – курс, направление обучения, – факультет, учебное заведение	нет
Почтовый адрес (полностью)	Россия, 630000, г. Новосибирск, ул. Ленина, 1, кв. 1.
Контактный телефон	+7- ___ - ___ - ___ - ___
e-mail:	bugrova@yandex.ru



Факультет психологии ФГБОУ ВО «НГПУ» приглашает на обучение (очная и заочная форма) по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры (имеются бюджетные места на всех формах обучения, кроме аспирантуры).

Контакты для дополнительной информации: Алексей Михайлович Захаренко, технический секретарь отборочной комиссии факультета психологии, раб. тел.: +7(383)244-00-77, e-mail: zaharenko.aleksey94@mail.ru ; сайт университета <https://nspu.ru/abiturientu/>

### **БАКАЛАВРИАТ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ		ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ЕГЭ)	ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	
Психология	Психология	Русский язык Биология Обществознание/ Математика	Очно-заочная	Внебюджетное
	Психология семейных отношений		Очно-заочная	Внебюджетное
	Консультативная психология		Очная	Бюджетное, внебюджетное
	Психология управления		Очно-заочная	Внебюджетное
Психолого-педагогическое образование	Психология образования		Очная, заочная	Бюджетное, внебюджетное
	Психология развития и воспитания личности		Очная, заочная	Бюджетное, внебюджетное
Специальное (дефектологическое) образование	Специальная психология	Русский язык Биология Математика/ Обществознание	Очная, заочная	Бюджетное, внебюджетное

### **37.03.01 Психология**

#### **ПСИХОЛОГИЯ**

*Студенты приобретают компетенции в области:*

- индивидуального, семейного и группового консультирования;
- работы с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса;
- применения технологий организационно-управленческого консультирования, кадровой и тренинговой работы;
- применения психодиагностических, консультативных и психокоррекционных методов помощи семье;
- применения методов социально-психологического сопровождения человека в трудной жизненной ситуации и др.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- психологические службы;
- психологические центры;
- различные компании и организации, где требуются психологи.



## **ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

*Студенты приобретают* компетенции в области:

- взаимоотношений между супругами, родителями и детьми;
- разными поколениями семьи;
- проблем разделения труда, прав и обязанностей в семье;
- предупреждения и коррекции дезорганизации и аномалий супружеских и семейных взаимоотношений;
- природы конфликтов в семье и их конструктивного разрешения;
- проблемы разводов и постразводных ситуаций;
- психологии воздействия родителей на детей, а детей на родителей;
- диалектики развития чувства любви, супружеской дружбы.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- учреждения социальной защиты и молодежной политики,
- детские дошкольные учреждения,
- организации общего и дополнительного образования,
- психологические центры и службы психолого-педагогического сопровождения детей и взрослых.

## **КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Студенты приобретают* компетенции в области:

- проведения индивидуального консультирования в рамках различных направлений;
- работы с семьями и парами;
- проведения групповых занятий и тренингов по различной тематике;
- проведения психологической диагностики и подготовке психологических заключений;
- проведения научных исследований и представления их результатов на научных семинарах, конференциях, школах и в печати.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- образовательные учреждения дошкольного или среднего образования;
- психологические и социально-психологические центры;
- подбор, обучение и оценка персонала;
- психологическая экспертиза;
- частная практика.

### **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

## **ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Студенты приобретают* компетенции в области:

- психологии личности и группы;
- психологических аспектов развития обучающихся;
- организации педагогической работы;
- психологического сопровождения педагогических процессов;
- психолого-педагогической оценки отдельной личности;
- анализа и оценки эффективности педагогического процесса;
- применения технологий взаимодействия с разными категориями детских коллективов и детей.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:* образовательные учреждения – детские сады, школы, гимназии, лицеи, колледжи.



## **ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Студенты приобретают компетенции в области:*

- психологии и педагогики для разных возрастов обучающихся;
- дефектологии;
- психолого-педагогической диагностики;
- психолого-педагогического сопровождения общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- образовательные учреждения;
- учреждения культуры;
- учреждения здравоохранения;
- учреждения социальной защиты населения.

### **44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Студенты приобретают компетенции в области:*

– коррекционно-педагогической деятельности – изучение, образование, развитие, реабилитация и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья как в специальных (коррекционных) дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных учреждениях, так и в условиях структур здравоохранения, социальных структур, в том числе и в образовательных учреждениях, реализующих программы совместного (интегрированного) обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся детей;

– диагностико-консультативной деятельности – психолого-педагогическое изучение особенностей психофизического развития и образовательных возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья; оказание консультативной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, членам их семей и педагогам по вопросам воспитания, проблемам образования;

– исследовательской деятельности – сбор, анализ и систематизация информации в сфере теории и практики специального (дефектологического) образования;

– культурно-просветительской деятельности – формирование общей культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья, организация культурного пространства образовательного учреждения; пропаганда толерантного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья среди широкой общественности.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- учреждения дошкольного образования, общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения;
- центры развития детей;
- учреждения здравоохранения;
- учреждения социальной защиты населения.



**СПЕЦИАЛИТЕТ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ		ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ЕГЭ)	ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	
Психология служебной деятельности	Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохрани- тельных органов	Русский язык Биология Обществознание/ Математика	Очная	Бюджетное, внебюджетное
Педагогика и психология девиантного поведения	Психолого- педагогическая профилактика девиантного поведения несо- вершеннолетних		Очная	Бюджетное, внебюджетное
	Психолого- педагогическая коорекция и реабилитация лиц с девиантным поведением		Очная	Бюджетное, внебюджетное

**44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения****ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ; ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КООРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

*Студенты приобретают* компетенции в области:

- своевременной диагностики, коррекции и предупреждения девиантных проявлений в группах риска, в том числе у детей и подростков, попавших в сложную жизненную ситуацию;
- психологической, педагогической и правовой поддержки детей и подростков, склонных к зависимому, суицидальному, агрессивному, противоправному поведению, сексуальным перверсиям;
- выявления социальных и образовательных рисков, их предупреждения и преодоления;
- обучения детей и взрослых навыкам конструктивного поведения, в том числе в ситуации конфликта, сложного жизненного выбора;
- обеспечения правового консультирования подростков, родителей, семей, в том числе приемных и замещающих, в трудных жизненных ситуациях;
- организации взаимодействия общественных институтов (образования, полиции, социальной защиты и др.), ответственных за здоровое взросление личности.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:*

- образовательные учреждения;
- комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав;
- органы управления социальной защитой населения;
- органы управления образованием;
- органы опеки и попечительства;
- органы по делам молодежи;
- органы управления здравоохранением;
- учреждения службы занятости;
- органы внутренних дел.



### 37.05.02 Психология служебной деятельности

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

*Студенты приобретают компетенции в области:*

- осуществления психологической помощи в реабилитации и адаптации сотрудников правоохранительных органов, вернувшихся из «горячих точек»;
- оказания психологической помощи семьям сотрудников МВД;
- применения технологий диагностики готовности к службе, построению психологического портрета преступника, сопровождению детей и подростков в юридически значимых ситуациях;
- применения технологий ведения переговоров в случаях захвата заложников и похищения людей.

*Сфера профессиональной деятельности выпускников:* психологическое сопровождение сотрудников учреждений Министерства внутренних дел РФ, ГУФСИН РФ и других государственных служб.

### МАГИСТРАТУРА

#### 37.04.01 Психология

Консультативная психология и психотерапия

#### 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков в «трудной жизненной ситуации»

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса кадетов и военнослужащих

Психологическое сопровождение школьной службы медиации

Педагогическая психология

Девиантология

#### 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование

Специальная психология

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ	МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА	ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	
Психология	Консультативная психология и психотерапия	Очно-заочная	Внебюджетное
Психолого-педагогическое образование	Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса кадетов и военнослужащих	Заочная	Бюджетное, внебюджетное
	Девиантология	Заочная	Внебюджетное
	Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков в трудной жизненной ситуации	Очная	Бюджетное, внебюджетное
	Педагогическая психология	Заочная	Бюджетное, внебюджетное
Специальное (дефектологическое) образование	Специальная психология	Заочная	Бюджетное, внебюджетное



### 37.04.01 Психология

#### **КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ**

*Руководитель:* Ю. М. Перевозкина, доктор психол. наук, профессор кафедры практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку квалифицированных компетентных и конкурентоспособных на современном рынке труда психологов, обладающих компетенциями, позволяющими профессионально решать проблемы общения и взаимодействия людей; конструктивно разрешать конфликтные ситуации, а также удовлетворять потребности общества, развития психологической науки, рынка образовательных услуг и рынка труда в различных динамично меняющихся ситуациях их научной и практической деятельности.

### 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

#### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В «ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ»**

*Руководитель:* М. И. Кошенова, канд. психол. наук, доцент кафедры социальной психологии и виктимологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку специалиста, способного решать вопросы сопровождения детей и подростков в трудной жизненной и юридически значимой ситуации.

Учебный план подготовки формировался с учетом анализа «белых пятен» психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, их семей, находящихся в социально и (или) психологически уязвимом положении, актуального запроса специалистов из сферы социальной защиты и образования. Вопросы помощи ребенку и подростку в ситуации кризиса, насилия, психологической травмы, работы с детьми-мигрантами, досудебного (следственные действия) и судебного сопровождения, суицидального поведения детей и подростков, а также сопровождения замещающих семей и семей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью, психолого-педагогической экспертизы программ профилактики и коррекции, оценки социальных и образовательных рисков стали основанием для разработки учебных дисциплин и программ практик.

Сформированные компетенции позволят магистрам обеспечить работу с «трудными» детьми и семьями в учреждениях соцзащиты и образования, оказывать консультативную помощь управленцам, педагогам, социальным работникам, детям и их семьям, проводить коррекцию и реабилитацию детей и подростков с опытом психологической травмы, координировать межведомственную помощь специалистов.

#### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАДЕТОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Руководитель:* И. А. Федосеева, доктор пед. наук, профессор кафедры практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку магистра к управленческой психолого-педагогической деятельности, психолого-педагогическому сопровождению в системе среднего общего образования, среднего профессионального образования, кадетских корпусов, военных институтов.



Сформированные компетенции позволят магистрам участвовать в разработке психолого-педагогических проектов, обеспечивающих эффективное взаимодействие участников образовательного процесса, в том числе и в аспектах толерантности, патриотизма, гражданственности; руководить организацией и проведением мониторинговых исследований, разработкой и реализацией исследовательских и научно-исследовательских проектов, анализом, обобщением и представлением результатов собственной профессиональной деятельности; участвовать в проектировании и создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение деятельности по реализации инновационных проектов.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Руководитель:* О. А. Шамшикова, канд. психол. наук, профессор кафедры общей психологии и истории психологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку выпускника, владеющего понятийно-терминологическим аппаратом педагогики начального образования, базовыми знаниями психологии и педагогики, знаниями о современных проблемах и направлениях развития педагогики и начального образования, определенными педагогическими технологиями.

## **ДЕВИАНТОЛОГИЯ**

*Руководитель:* М. Г. Чухрова, доктор мед. наук, профессор кафедры социальной психологии и виктимологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку выпускника, способного выявлять факторы риска возникновения «отклонений» в поведении, дифференцировать психопатологию, прогнозировать возникновение деструктивного поведения с учетом социальных и личностных факторов, организовывать межведомственную работу по предупреждению зависимого, преступного, суицидального и других форм деструктивного поведения.

Освоение данной программы позволит магистру работать с «группами риска» и девиантного поведения любого возраста, в образовательных организациях (любой ступени образования) и учреждениях социальной защиты, молодежных и спортивных организациях, диагностических центрах; выпускник способен координировать межведомственную деятельность, осуществлять консультативную помощь специалистам, ответственным за процесс социализации.

### **44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование**

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Руководитель:* Ю. М. Перевозкина, доктор психол. наук, профессор кафедры практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «НГПУ».

*Программа направлена* на подготовку высококвалифицированных специалистов – специальных психологов, обладающих современными интегративными научными знаниями и владеющих эффективными технологиями решения фундаментальных и прикладных задач специальной психологии; способных проводить мониторинг эффективности коррекционно-педагогического, абилитационного и реабилитационного процессов в образовательных организациях; владеющих современными технологиями психологического обеспечения образования, реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.



**АСПИРАНТУРА**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ	МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА	ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	
Психологические науки	Возрастная психология	Очная	Внебюджетное
	Общая психология, психология личности, история психологии	Очная	Внебюджетное
	Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред	Очная	Внебюджетное

**37.06.01 Психологические науки****37.06.01 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ, НАПРАВЛЕННОСТЬ: ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ (по новой номенклатуре научных специальностей – 5.3.1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ)**

*Программа направлена* на подготовку аспирантов к овладению необходимыми компетенциями для подготовки к защите научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата психологических наук.

*Программа ориентирована* на проведение фундаментальных исследований психологических механизмов и закономерностей происхождения и функционирования психики, сознания, самосознания, личности; применение выявленных закономерностей для решения практических задач диагностики, консультирования, экспертизы, профилактики; осуществление исторического и методологического анализа психологических теорий, концепций и воззрений, разработку исследовательской и прикладной методологии, создание и адаптацию методов психологического исследования и практической работы.

**37.06.01 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ, НАПРАВЛЕННОСТЬ: ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ, АКМЕОЛОГИЯ (по новой номенклатуре научных специальностей – 5.3.7. ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ)**

*Программа направлена* на подготовку аспирантов к овладению необходимыми компетенциями для подготовки к защите научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата психологических наук.

*Программа ориентирована* на проведение фундаментальных исследований в области биологической и социальной детерминации психического развития человека; изучение процессов развития и формирования психики человека на разных этапах жизненного цикла (от пренатального периода, возраста новорожденности до зрелости, старения и старости); исследование культурно-исторического развития психики; выявление объективных и субъективных факторов, способствующих или препятствующих развитию и реализации человеческого потенциала; разработку методов исследования и диагностики психического развития человека, а также нормативных показателей психического развития.



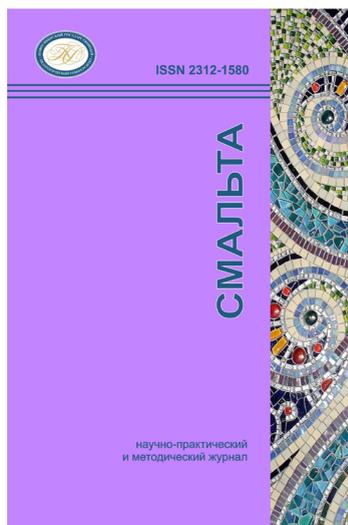
**37.06.01 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ, НАПРАВЛЕННОСТЬ: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ (по новой номенклатуре научных специальностей – 5.3.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД)**

*Программа направлена на подготовку аспирантов к овладению необходимыми компетенциями для подготовки к защите научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата психологических наук.*

*Программа ориентирована на проведение фундаментальных исследований психологических фактов, механизмов, закономерностей учебной деятельности и действий индивида и группы; особенностей и характеристик педагогической деятельности и действий педагога и педагогического коллектива; изучение специфики процесса взаимодействия субъектов образовательного процесса; исследование психологического влияния содержания и форм организации образовательного процесса; исследование влияния различных видов учебной деятельности на проявление психологических новообразований у обучающихся и их личностное развитие.*



## О журнале



Международный научно-практический и методический журнал «СМАЛЬТА» (год основания – 2014, ISSN 2312-1580, учредитель ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет») публикует научные статьи, практические и методические разработки по психологии, педагогике, философии и приглашает к сотрудничеству российских и зарубежных авторов.

Рубрики журнала:

1. Теоретико-методологические аспекты психологии и других наук о человеке.
2. Актуальные экспериментальные исследования психологии и смежных наук.
3. Практические разработки в области психологии и смежных наук.
4. Научный дебют (статьи студентов, магистрантов, аспирантов).

Журнал индексируется в системе РИНЦ.

Периодичность выпуска – 4 раза в год.

Материалы для публикации принимаются в течение года. Сроки размещения статей в номерах журнала зависят от соответствия присланных материалов указанным требованиям.

Выпуски журнала (полнотекстовые статьи) размещаются на сайте журнала после размещения номера в системе РИНЦ.

Главный редактор – **О. О. Андронникова**, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии, доцент кафедры общей психологии и истории психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Россия.