

АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

ГИРУДОТЕРАПИЯ: ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ С БОЛЕЕ ЧЕМ 600
ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
ИГРА «ДОРОЖНАЯ КАРТА»

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В КИП

РИТУАЛЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

ТАНЕЦ – ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ДУШИ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В
ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

МОЯ МИССИЯ – БЫТЬ ПРОВОДНИКОМ
В МИР МУЗЫКИ



18+



ГИРУДОТЕРАПИЯ: ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ С БОЛЕЕ ЧЕМ 600
ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ





КОФЕ В АРАБСКОМ МИРЕ: НЕ ПРОСТО НАПИТОК,
А ДАНЬ ТРАДИЦИЯМ



Ольга Сергеевна Соловьева

Учредитель журнала «Архитектура сознания»



Дорогие читатели и коллеги!

С огромным удовольствием представляем вам наш шестой, поистине международный номер журнала, который стал результатом напряженной работы нашей дружной команды и вдохновения, полученного от разнообразия культур и идей. Мы продолжаем наше стремление создавать контент, доступный для нашей многочисленной аудитории, и расширяем границы,

включая не только русский, но и арабский язык, чтобы соединить сердца и умы людей из разных уголков мира.

Вас ждет нечто особенное: интервью с представителем Алжира, который поделится с нами уникальными традициями и аспектами своего мира, погрузив нас в насыщенную и многообразную культуру этой страны. Мы

с благодарностью хотим отметить, что это стало возможным благодаря нашему новому интервьюеру Светлане Мошновой, чья преданность своему делу и чуткость к деталям дарят нам возможность говорить с нашими собеседниками на языке, который им близок и понятен.

Кроме того, мы рады сообщить, что в этом номере вы найдете нашу первую статью по робототехнике, отражающую стремительное развитие технологий, которое все больше проникает в нашу повседневную жизнь. Роботы уже стали частью современных магазинов, улиц, а вскоре, вероятно, они займут свое место и в каждом доме благодаря таким системам, как «умный дом». Искусственный интеллект и робототехника не только облегчают нашу жизнь, но и кардинально меняют архитектуру нашего сознания, расширяя наши представления о возможностях и границах технологий.

Мы надеемся, что этот номер станет для вас не только источником новой информации, но и вдохновением для размышлений о взаимосвязи культур, традиций и современных технологий, а также их влиянии на наше восприятие мира.

Откройте для себя новые горизонты и дайте своему любопытству волю!



Соловьева Ольга

Песочная терапия в КИП: преодоление барьеров у пациентов с низким уровнем абстрактного мышления



Капитонов Александр

Робот vs человек: цифровое vs аналоговое мышление



Рассветова Юлия

Голоса Земли родной: там, где Душа поет



Мирошниченко Татьяна

Графологический анализ как инструмент реконструкции психологического портрета умерших предков : методология и практическое применение





Циньявская Татьяна

Вектор развития: раскрываем потенциал по максимуму



Лихачева Юлия

Не дай стрессу испортить себе жизнь



Мельникова Алла

Энергия Рэйки: ключ к грандиозным результатам в жизни и бизнесе



Алпатова Татьяна

Как использовать силу Рода, чтобы встать на путь благополучия и изобилия





Потапова Елена

Моя миссия: быть проводником в мир музыки



Поленкова Ольга

Биопсихоэстетический подход : гармония тела, эмоций и интеллекта



Волкова Алена

Гирудотерапия: эликсир здоровья с более чем 600 полезными свойствами



Шилина Ольга

Авторские туры в Дагестан: тропами души





Мошнова Светлана

Ритуалы в психотерапии : четыре вектора ЧаДао



Benachour Ameer

Кофе в арабском мире: не просто напиток, а дань традициям



Мельчакова Наталья

Забота о мелочах: фундамент семейного счастья



Корякин Иван

Слушайте свое тело: мышечные реакции и их эмоциональные корни





Инжиневская Лилия

Тренинг личностного роста для женщин с выраженной потребностью в автономии: трансформация внутреннего конфликта в ресурс созидания



Вишнякова Елена

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: музейная арт-терапия с интеграцией зрительных и обонятельных ассоциаций



Дроздова Олеся

Танец - тайный язык души : авторская методика «Танцевальный поток: тело, эмоция, освобождение»



Журавлева Светлана Журавлева Елена

Психотерапевтическая игра «Дорожная карта»: интеграция когнитивно-поведенческой терапии, коучинга и драматургических методов





Серебрякова Ольга

Чем опасны шаманские инструменты для непосвященных: почему не стоит «просто купить бубен»



Кудрявцева Анастасия

Гербарий в интерьере: как оживают засушенные цветы



Рябова Марина

Интегративный подход в сексологическом консультировании: авторский тренинг «Голос Тела. Возвращение к себе»



Деревянко Виктория

Школа жизни: первые объятия важнее любых дипломов



ГОЛОСА ЗЕМЛИ РОДНОЙ: там, где Душа поет

Юлия Рассветова

Певица,
Музыкант,
Мультиинструменталист,
Композитор,
Поэтесса,
Исполнитель авторских
песен.



Легенды северных племен

Легенды северных племен, живущих в сумерках ночи,
расскажут как костра огонь признался северу в любви.
Стада оленей в царстве ночи безмолвно в мареве бредут.
И ветер, сын полярной ночи, погонщику укажет путь.

Легенды северных племен живущих в сумерках ночи,
их знает каждый, кто рожден и вырос на краю земли.
Законы предков, тайны рода здесь в песнях детям отдают.
Рожденные в суровом крае под звуки тундры вновь поют.

Легенды северных племен живущих в сумерках ночи,
хранят истории миров, начало здесь и путь один.
Сплетет шаман судьбы узор из тонких струн души таежной.
И каждый кто на север шел, оставил все проблемы в прошлом.

Стихи из серии о России:

А зори здесь тихие

У моей России путь особый,
Не понять умом, душою лишь принять.
Километры травы не покосенной
Горы до небес, да океана гладь.

А зори здесь тихие, да зимы морозные.
Под шелест берез слышу трель соловья.
Здесь люди сердешные, душою широкие.
Россия любимая наша земля.

Наши деды жили здесь веками.
В наших венах льется предков кровь.
Праведными мыслями да делами
В нас растили к Родине любовь.

А зори здесь тихие, да зимы морозные.
Под шелест берез слышу трель соловья.
Здесь люди сердешные, душою широкие.
Россия любимая наша земля.

У моей России судьба не простая,
Не понять умом душою лишь принять.
Широка ты страна моя родная.
Обернусь я, а края не видать.

А зори здесь тихие, да зимы морозные.
Под шелест берез слышу трель соловья.
Здесь люди сердешные, душою широкие.
Россия любимая наша земля.

Посвящается истории города и людям его основавшим:

Нефтеюганск

Небо делилось с землею дарами.
 В недры ложились алмазные камни.
 Кубок разлили в Юганскую Обь.
 Нефтью прозвали черную кровь.
 Космос Гагарин в тот день покорил.
 Первый геолог в Усть-балык заходил.
 Лесом дышал, ночью спорил с ветрами.
 Верил в товарищей, что рядом встали.

Ты не сомневался, просто знал.
 Пеплом раны посыпал.
 Боль терпел, болел душой,
 Но вставал, и снова шел.
 И сегодня я скажу без прикрас,
 Как расцвел твой Нефтеюганск.
 Гордый город, молодой,
 Славен вышкой буровой.

Духи слышали как лес заревел.
 Дикий медведь из тайги посмотрел.
 Кто эти люди, что суровой зимой
 С ханты-мансийской спорят землей?
 Но, человек добрый был, не тужил.
 Грозному зверю в мире жить предложил.
 В знак этой дружбы на гербе Нефтеюганска
 Бурый медведь стал защитником царства.

Ты не сомневался, просто знал.
 Пеплом раны посыпал.
 Боль терпел, болел душой,
 Но, вставал и снова шел.
 И сегодня я скажу без прикрас,
 Как расцвел твой Нефтеюганск.
 Гордый город молодой
 Славен вышкой буровой.

Услышь меня

Развели мосты над рекой.
И два берега вновь потеряли покой.
Только как мне сердцу объяснить?
Перестать тебя любить.
Сколько слов обидных мы сказали вновь.
Как бумажный кораблик утонула любовь.
Только как душе моей приказать?
О тебе не вспоминать.

А я хочу чтоб наступил рассвет.
Я зажигалкой подожгу небо.
Я эту песню посвящаю тебе!
Услышишь меня, как далеко б ты не был.
Услышишь меня, как далеко б ты не был.
Услышишь меня, как далеко б ты не был.

Мои сны тревожные о тебе.
Узнаю от друзей как ты, с кем, и где.
Только как себя мне обмануть
Ведь любовь эту не вернуть.
Мы заложники своих обид.
Мне бы взять тебе, да позвонить.
Только как мне гордость победить?
Научиться вновь любить.

А я хочу чтоб наступил рассвет.
Я зажигалкой подожгу небо.
Я эту песню посвящаю тебе!
Услышишь меня, как далеко б ты не был.
Услышишь меня, как далеко б ты не был.
Услышишь меня, как далеко б ты не был.

Дождь в лицо

Дождь в лицо, свет в окно.
Выпиты идеи все. До дна....
До дна достать рукой.
Отсутствует взгляд давно,
Покинут взор легко , я свободна....
Исчезло все, что было нами создано.
Не падай духом, ни все погасли свечи в ночи.

Вернись в свой дом, там ждут тебя давно.
Твоей любви, моей любви...
Я в неведении, ты в неведении.
С тобой мы как два привидения.
Дела заброшены и дети брошены.
И полон дом у нас гостей непрошенных.

Ты больной, мир шальной
Врач, приехавший домой. Рецепт дает,
В строке одни вопросы.
Из тысяч шанс один,
Им мы воспользуемся очень просто.
Любовь бессмертна, ты с ней не победим.

Не падай духом, ни все погасли свечи в ночи.
Вернись в свой дом, там ждут тебя давно.
Твоей любви, твоей любви.

Я в неведении, ты в неведении.
С тобой мы как два привидения.
Дела заброшены и дети брошены.
И полон дом у нас гостей непрошенных...

Прости меня

Отцвели давно цветы.
Осень в души к нам спустилась.
Мы с тобой у камина
Фотографии делили.
Улыбались, вспоминали,
А потом вдруг загрузили.
Неужели это с нами,
Не ужели это было.

Дождь прольется в моих венах.
Я заплачу как девченка.
Я же знала, что так будет,
Почему же мне больно?
Я проснусь, начну сначала
Карусель летит по кругу.
Может зря мы разбежались
И не дали шанс друг другу.

Прости меня за то что не смогла
С тобой быть по жизни до конца.
Прости меня за то, что я была
В твоей судьбе лишь гостью иногда,
Прости меня за все и отпусти,
И я тебя с любовью отпускаю.
Не знаем мы что ждет нас впереди,
Но будущее я одна встречаю.

Не бодрит остывший кофе,
Сигарет вторая пачка.
Ты приснился мне сегодня,
Может это что-то значит?
Для чего сомненья в душу?
Дважды в реку не войти нам
Нас изгнали из Эдема,
Не найти в него пути нам!

Время лечит в жизни все.
Годы складывают судьбы.
Из расколотых сердец,
Жизни пазлы собирая,
Вспоминаю иногда
Я о нас с тобой, но знаю,
Что любовь приходит вновь,
Ни кого не забывая.

Прости меня за то что не смогла
С тобой быть по жизни до конца я.
Прости меня за то, что я была
В твоей судьбе лишь гостью иногда.
Прости меня за все и отпусти,
И я тебя с любовью отпускаю.
Не знаем мы что ждет нас впереди,
Но будущее я одна встречаю.

МОЯ МИССИЯ: быть проводником в мир музыки



Сегодня мы представляем вам **Елену Потапову**, известную под псевдонимом **ОСА** – не просто певицу, а яркую, неординарную звезду рок-сцены.

Готовы ли вы поверить в невероятную историю о похищении Елены прямо со сцены? Звучит как сюжет безумного триллера, правда?

Но это не вымысел! Это случилось с Еленой, когда она, юная и блистательная, покоряла публику одного из самых модных ресторанов Москвы.

«Я пела, как вдруг... все произошло мгновенно. Помню, отвернулась на секунду, чтобы сменить трек, и тут – грохот падающих колонок. А дальше – словно в кошмарном сне: чья-то сильная рука хватается меня за ноги, другая взваливает на плечо, и под дикий хохот меня несут вниз по лестнице, прочь со второго этажа. Паника, ужас сковали меня. Я была совсем девчонкой и совершенно не была готова к такому безумию. Они несли меня долго, до самой парковки... Шок, оцепенение...», – вспоминает Елена.

Управляющий рестораном приобняв, просто сказал: «Не бойся, Лена, это наши... Просто решили пошутить. Ты же не уволишься из-за этой шалости?!».

Вот так закончилась эта безумная история.

Елена, а почему же рок так популярен?

Если говорить о русском роке, что особенно близко сердцу каждого из нас, я бы сказала так: русский рок – это, по сути, бардовская песня, задушевная мелодия под гитару. Это то, что всегда было, есть и будет: когда друзья собираются вместе, когда во дворе слышны переборы струн, когда кто-то вспоминает, что у друга есть гитара, и просит: «Возьми на всякий случай...». И вот наступает тот самый момент, когда люди расслаблены, насладились вкусной едой и согревающими напитками: чаем или кофе, и их тянет к песне. Обычно это песни под гитару, песни старых лет, те, что мы можем пропустить через себя. А русский рок – это и есть песни, рожденные из самой души. Это великолепные тексты о духе, воле, силе, смелости, порывах, любви и расставаниях. И если у тебя есть гитара, и ты умеешь играть – ты уже звезда! Русский рок жив, и он будет жить еще тысячи лет.

Как вы сами пришли именно к жанру рок музыки?

Я приехала в Россию из другой страны и сразу окунулась в московскую джазовую среду, поступив в колледж. Еще в детстве, в девичьем ансамбле, я играла на барабанах, предчувствуя свою музыкальную судьбу. После колледжа я с головой ушла в джаз, который открылся мне во всей своей глубине и серьезности. Собрала свой коллектив, успела поработать солисткой джазового ансамбля, а затем и вокального секстета. Мы исполняли джазовые стандарты, выстраивали голоса – это было невероятно увлекательно!

А потом в мою жизнь вошел он – мой будущий муж.

Он, коренной петербуржец, вырос в атмосфере рок-н-ролла 90-х. Он-то и приоткрыл для меня мир зарубежного рока, нежно и ненавязчиво. Он знакомил меня с множеством групп и исполнителей, которых хотелось слушать, анализировать, а однажды – и петь.

Поначалу я отмахивалась: «Я – джазовая дива, какой еще рок? Это слишком громко, шумно, быстро – нет, это не для меня!» Но время шло, и я начала втягиваться. После переезда в Петербург мы создали свой коллектив, и, чтобы угодить публике на закрытых мероприятиях, пришлось включить в репертуар русский рок. Так я потихоньку начала его петь, слушать зарубежный рок, и незаметно для себя полюбила эту музыку с ее безумной энергетикой и крутыми гитарными риффами. В итоге, увлечение переросло в собственное рок-шоу.



Для кого предназначено ваше творчество?

Оно для всех! Как и в своей музыке, где я пою в самых разных жанрах – от народных мелодий до рок-хитов, я верю, что возраст не имеет значения. Музыка способна объединить людей, вне зависимости от их различий. Музыка, мир и любовь – вот основные ценности, которые я стремлюсь передать через свои выступления.

Я всегда приглашаю зрителей на сцену, чтобы они могли петь вместе со мной, разделить эту волну эмоций. Каждый, кто приходит на концерт, становится частью этого момента. Моя задача – погрузить всех в атмосферу музыки, чтобы мы могли раствориться в ней и наслаждаться ею как можно дольше.

Елена, что вам ближе: музыка прошлых лет или современные хиты?

Тексты современной музыки, к сожалению, не обладают той глубиной и историей, которые были характерны для 70-х годов, к примеру. Современные песни зачастую кажутся примитивными и однообразными, что делает их невыразительными и даже скучными. Хотя в музыкальном мире много хороших исполнителей, есть несколько современных Поп проектов, которые я считаю достойными внимания. Я предпочитаю слушать музыку из прошлого, которая вызывает у меня положительные эмоции и удовольствие. Музыка из прошлого имеет слишком много ассоциаций и воспоминаний.

Вы сами сочиняете музыку?

И да, и нет. Вопрос исполнения авторских произведений на концертах – это сложный вопрос, к которому мы подходим с особой осторожностью. Пока что мы не решаемся представлять публике наши собственные композиции, поскольку видим приоритетом завоевание доверия и любви аудитории именно к нашей индивидуальности, к нам, как к самостоятельным и самобытным артистам. Важно, чтобы слушатели сначала увидели и полюбили нас, как личностей, а затем уже знакомились с плодами нашего творчества.

Я осознаю, что моя задача – это завоевание сердец слушателей, и в данный момент я достигаю этого через призму уже знакомой им и любимой музыки. Я использую известные и популярные произведения, чтобы установить связь с аудиторией, продемонстрировать свои вокальные и артистические способности, и создать положительное впечатление. Это своего рода мост, который позволяет мне приблизиться к сердцам людей и подготовить почву для восприятия моего собственного материала в будущем.

Елена, когда мы в ближайшее время сможем услышать ваш талант в живом исполнении?

3 октября этого года, в Санкт-Петербурге, в легендарном клубе «Jagger», развернется наше третье, феерическое выступление – «Rock night Show»! Мощный звук, ослепительный свет, огромная сцена, вмещающая безудержную энергию, и сотни мест для тех, кто жаждет настоящего драйва. В этот вечер мы обрушим на вас шквал бессмертных хитов зарубежного рока. Будет жарко, громко, зрелищно! Моя цель – раствориться в едином энергетическом потоке с залом, чтобы каждый ушел, опьяненный эмоциями до предела!

После этой огненной ночи в Петербурге я планирую вывезти «РОК Шоу» в Москву, а затем начать переговоры с площадками и организаторами в других городах. Уверена, что для нас это только начало.

Я готова сражаться за то, чтобы наше шоу покорило всю страну!

Посмотреть развернутое интервью с Еленой Потаповой вы сможете по следующей ссылке:





АВТОРСКИЕ ТУРЫ В ДАГЕСТАН: тропами души

Ольга Шилина

Организатор авторских туров, которые гармонично сочетают путешествия с практиками личностного роста. В ее турах участники получают возможность не только насладиться новыми местами, но и погрузиться в глубокую работу над собой.

Также Ольга является специалистом по тегга-хиллингу. Эта методика позволяет ей помогать клиентам освобождаться от ограничивающих убеждений и достигать трансформационных изменений.

Что вас побудило заняться организацией туров в Дагестан?

Дагестан моя малая родина. Меня увезли в 4 года, и, к сожалению, в памяти не сохранились воспоминания о родном крае, а папа не знал о моем существовании. С юных лет я стремилась узнать о своем отце, мама всегда отзывалась о нем с теплотой. Моя заветная мечта увидеть его сбылась, когда мне исполнилось 32 года. Это знакомство дало мне целостность

и позволило узнать свои корни. Папа познакомил меня с родиной, и я была тронута гостеприимством кавказского народа. Я влюбилась в Дагестан: его природу, культуру и людей. Так родилась идея организовать туры, чтобы показать другим, что Дагестан – это часть России, но здесь все по-другому. С тех пор мое восприятие Кавказа разделилось на «до» и «после».

Про свои поездки в Дагестан с воодушевлением рассказывала родным и знакомым. И какое же у меня было

искреннее удивление, когда в ответ я слышала: «Я тоже хочу в Дагестан, но мама сказала, что там небезопасно», «Я бы поехала, но он для меня неизведанный».

Куча навязанных ошибочных убеждений из устаревших источников. Да что уж таить, я и сама так думала. Давно прошли времена 90-х, когда было вообще небезопасно по всей стране. Сейчас все иначе.

Я хочу разрушить шаблоны и убеждения в головах каждого

Когда я рассказала родным о своем желании заняться турами, столкнулась с непониманием. Родные и близкие мне люди говорили: «Куда ты лезешь? Ты не профессионал, и у тебя нет специального образования», а кто-то даже крутил пальцем у виска. И лишь только папа поддержал меня, сказав всего два слова, и эти слова были «Дочь, твори!» Именно в этот момент у меня выросли крылья за спиной. Так я стала организовывать туры.

Какие аспекты этого региона особенно привлекают путешественников?

Дагестан привлекает путешественников множеством аспектов. Я выделила некоторые из них:

<p>1. Величественная природа: горы, долины, каньоны, теснины и живописные пейзажи создают сказочную атмосферу для любителей природы и активного отдыха.</p>	<p>2. Культура и традиции: множество народов и этнических групп живут на этой территории, предлагая разнообразие в культуре, языке, музыке и кулинарии.</p>
<p>3. Исторические памятники: Дагестан славится своим историческим наследием, включая древние крепости, мечети и памятники архитектуры, такие как комплекс в Дербенте – Цитадель Нарын-Кала и Джума-мечеть. В горах это Датунский храм, Гунибская крепость и Гимринская башня.</p>	<p>4. Гостеприимство местных жителей: кавказцы известны своим радушием и дружелюбным отношением к гостям, что делает пребывание в регионе особенно уютным.</p>
<p>5. Кулинария: Дагестанская национальная кухня предлагает разнообразные блюда: хинкал, чуду, курзе, шашлык, кураговая каша с урбечем – все это может удивить даже самых искушенных гурманов.</p>	

Как часто в течение года проводятся такие туры, и есть ли периоды, когда это направление особо востребовано?

Наши туры проводятся круглогодично, однако наибольший интерес к этому направлению наблюдается с апреля по ноябрь. В это время природа особенно прекрасна, и условия для путешествий просто идеальны!

Какие маршруты предлагаются участникам? Предпочитаете ли разнообразие или сосредотачиваетесь на определенных направлениях?

Для тех, кто впервые отправляется в Дагестан, я рекомендую исследовать самые живописные уголки Северной части. Здесь вас ждут захватывающий Сулакский каньон, таинственный аул-призрак Гамсутль, потрясающая Каменная чаша, водопад Тобот, удивительный Язык тролля, старинные башни села Гоор, Карадахская теснина, живописное плато Матлас и ханские водопады – это лишь малая часть того, что стоит увидеть.

Если вы решили посетить во второй раз, стоит направиться в Южный Дагестан, где ландшафт резко меняется: вас удивят чарующие альпийские луга и заснеженные вершины гор.

Сколько бы раз вы ни ездили в Дагестан, каждый визит в этот удивительный край открывает новые горизонты для исследования и дарит незабываемые впечатления!

Маршруты продуманы до мелочей. Наши туры являются авторскими, и у гостей есть возможность выбрать конкретные локации и направления, учитывая все их пожелания. Это позволяет моим гостям создать свой идеальный маршрут.

Участвуете ли вы лично в проведении всех туров или больше занимаетесь организационной частью и автоматизируете процесс?

Концепция моих авторских туров:

Высокий уровень организации и качество!

Эти ключевые ценности я выбираю для своих премиальных туров. При этом все туры сопровождаю лично.

Ваш комфорт и удовольствие – моя приоритетная задача!

Я обожаю быть окруженной красотой и эстетикой, и это стремление является основой для всех моих туров. Выбирая только самое лучшее для вас, для своих гостей, в Дагестане я создаю атмосферу, где внимание уделяется всем аспектам, и каждая деталь продумана с заботой о вас! Это позволяет вам ни о чем не думать и по-настоящему насладиться отдыхом в горах.

Мои авторские туры – это путешествие, наполненное комфортом, безопасностью и вниманием к вашим желаниям.

Могли бы подробно описать один из ваших самых запоминающихся туров? Какие места посещаются, какие достопримечательности, и что делает этот маршрут уникальным?

Каждый тур для меня является уникальным приключением, и это не случайно. Все зависит от вас, наших гостей. Каждый из вас приносит свою энергию, свои истории, свои

мечты, и именно это делает каждую поездку неповторимой. Я с гордостью могу сказать, что ни один из туров не был похож на другой.

Я провела уже достаточно туров. И каждый из них уникален. Но один из них мне запомнится навсегда, он был особенным. Произошла внутренняя трансформация лично для меня. Почему? Расскажу далее.

Ко мне обратилась милая семейная пара с запросом провести для них индивидуальный тур. Ребята пришли ко мне по рекомендации своих друзей, для которых проводила тур ранее.

Из диалога с Еленой узнала, что они с мужем очень много работают и так мало отдыхают. И первая моя мысль – сделать для ребят все на самом высшем уровне, чтобы они могли максимально отвлечься и провести время в удовольствие.

Сказано – сделано.

Первый день нашего тура начался с завтрака. Вкусно позавтракав, мы отправились по маршруту. И начали мы с посещения крупнейшего песчаного бархана в Европе – Сарыкум. Это огромный песчаный хребет похожий на пустыню в миниатюре. Вы будто окажетесь на съемочной площадке, ведь именно здесь снимали сцены фильма «Белое солнце пустыни». Сарыкум по праву считается природным чудом.

Дальше мы отправились в экотуркомплекс «Главрыба», где ребят приятно уди-

вила территория комплекса с ландшафтным дизайном, который находится в живописном месте на берегу бирюзовой реки Сулак в селе Пионерный.

Прогулявшись по комплексу, попообедали форелью и вкуснейшими блюдами в персиковом саду Салмановых. За что я люблю это место, за то, пока накрывают на стол можно прогуляться по саду, где грациозно ходят павлины, поесть свежих фруктов и насладиться атмосферой этого места. Сад Салмановых, занимающий около 7,5 гектара, – предприятие семейное, заложенное 30 лет назад.

Подкрепившись вкусным обедом мы спустились к комплексу пещер «Нохъо» – так переводится слово «пещера» с аварского языка.

Диковинка, аналогов которой нет на Северном Кавказе! Несколько туннелей, входы и выходы с разных сторон и, конечно, смотровая площадка на отвесной скале, откуда открываются прекрасные виды на величавые горы и бирюзовые воды ледяного Сулака!

Далее отправились на смотровую площадку в поселке Дубки. Он находится в самой высокой точке Сулакского каньона. Высота каньона в среднем составляет 1300 метров, но в Дубках она достигает 1920 метров. Отсюда открываются потрясающие виды на каньон. Река Сулак внизу делает очень красивый изгиб. С некоторых точек видно Чиркейское водохранилище.

Сулакский каньон – гордость Дагестана!!! Если у вас есть только один день в Дагестане – проведите его у Сулакского каньона.

Вторая смотровая, которую мы посетили «Язык тролля», такое название потому что здесь кусок белой скалы, напоминающий язык, высывающийся над пропастью. И отличным завершением стало катание на прогулочном катере по Чиркейскому водохранилищу. Где оказались в сказочных ущельях и смогли взглянуть на поросшие зеленью отвесные скалы снизу вверх, орлиные гнезда и все величие этих мест.

Обычно после первого экскурсионного дня мы возвращаемся в Махачкалу, но я решила повезти ребят на ночлег в горы, чтобы утром, вместо городской суеты, они могли насладиться живописными видами проснувшись под шум горной реки.

Второй день путешествия начался с Гочатлинского водохранилища, мы полюбовались бирюзовой водой.

Дальше отправились в удивительное место – Карадахская теснина. Уникальный памятник природы – узкий каньон 170 метров при ширине не более 2-4 метров напоминает сказочные ворота в затерянный мир.

После окунулись в атмосферу древности и ребята увидели своими глазами Датунский храм – древняя христианская святыня в горах Дагестана. Его построили

в Средневековье в горах Северного Кавказа.

Еще одно из моих самых любимых мест, с которым люблю знакомить своих гостей – Село Гоор. Тайны древних башен. Архитектура башен и остатков жилых домов старинного Гоора величественна и сурова. В единении удивительной гармонии с окружающим ландшафтом. Там же находится Язык тролля – это скальный выступ на вершине скалы над живописным ущельем. С него открываются без преувеличения головокружительные виды, возможно даже самые захватывающие во всем Дагестане. Здесь вы можете насладиться величием этого места, уйти от суеты и ощутить спокойствие и гармонию с природой. Гоор – место силы!

Третий и завершающий день мы провели в Хунзахе. Хунзах – это родина водопадов и красивых пейзажей. Это село в Дагестане на краю ущелья. Хунзах находится в самом сердце горного Дагестана на живописном Хунзахском плато – на высоте 1658 метров над уровнем моря и в 140 километрах от Махачкалы. Здесь мы с ними прогулялись по отвесному краю каньона, увидели красивые водопады, горные вершины.

Одно из самых красивых мест Хунзаха – водопад Тобот в каньоне. Один из высочайших водопадов Северного Кавказа. Место очень красивое обладает особой силой и энергетикой.

После водопада направились в еще одно, не менее жи-

вописное место под названием Матлас. Матласское плато в Дагестане – отличная обзорная площадка. С какой точки не взгляни, отовсюду открываются обворожительные виды. Любители экстрима могут спрыгнуть с тарзанки в пропасть или прокатиться на самом длинном зиплайне Дагестана. Недалеко от Матласа находится локация спрятанная от глаз. Хотя она и находится у дороги, но остается незамеченной.

И это локация...

Каменная Чаша – это потрясающее природное место в Дагестане, напоминающее лабиринт из каменных стен и пещер с проходами. Здесь вы сможете насладиться дикой природой в ее первозданной форме.

Здесь, в этом укромном уголке, царит особая атмосфера уединения. Скалы, хотя и скудно покрыты растительностью, кажутся величественными и таинственными. Солнце проникает сюда лишь изредка, создавая игру теней и света, придавая месту дополнительную загадочность. Как сказала моя семейная пара: «Мы будто попали в оранжерею!»

В жаркую погоду, спустившись в чашу, вы почувствуете прохладу и свежесть, что станет настоящим облегчением от жары.

Следующей остановкой стало Ирганайское водохранилище. Место, для создания прекрасных фотографий. Здесь можно бесконечно любоваться отражением гор

в изумрудном зеркале бассейна. А живописная дорога вдоль водоема, по которой продолжали путешествие – одна из самых красивых на всем Кавказе.

И возвращались в Махачкалу мы через самый длинный тоннель в России – Гимринский. Длина которого 4303 метра. Гимринский тоннель – это не просто уникальное инженерное сооружение, это проникновенный символ взаимоотношений человека с горной местностью и таинственной природой Дагестана.

Хочу отметить, Дагестан славится вкусным кофе. И мы с ребятами заезжали в лучшие кофейни в горах Дагестана, где каждый глоток кофе наполнялся атмосферой уюта. Сидя на террасе с захватывающим видом, я и семейная пара делились своими ценностями, обсуждая важность семьи и мечты о будущем. Эти душевные разговоры, на фоне прекрасных пейзажей, наполняли сердце теплом и радостью. Елена и Радик останутся в моем сердце навсегда. Ведь за такую короткую трехднев-

ную поездку, я столькому многому научилась у них.

Эта потрясающая пара является примером красивых семейных отношений. Где бережное отношение друг к другу и свои ценности. И это, я вам скажу – нелегкий путь! Их разговоры, слова и размышления имели созидательную энергию и смогли положить что-то новое в моем мышлении.

Каждый человек, посланный в нашу судьбу, отыгрывает определенную роль. И я благодарю Высшие Силы за уникальных людей, которые меня окружают в этом мире.

Поскольку речь идет о горных маршрутах, как решаются вопросы безопасности?

В моих авторских турах по горным маршрутам Дагестана безопасность участников стоит на первом месте. Вопросы безопасности решаются с особым вниманием, так как это критически важно для благополучия участников. Для этого мы принимаем комплексные меры, чтобы обе-

спечить уверенность и защиту каждого путешественника.

Во-первых, мы тщательно планируем маршруты, учитывая их сложность и особенности местности. Во время тура корректируем наши маршруты при ухудшении погодных условий.

Во-вторых, я обеспечиваю наличие опытных водителей-гидов, которые не только обладают высокими профессиональными навыками, но и знают местность наизусть. Каждый из них опытен в проведении туров и владеет знаниями по технике безопасности и оказанию первой помощи.

Также перед началом тура мы проводим инструктаж участников, объясняя важные аспекты безопасности и правила поведения в горах.

Я работаю только с лучшими людьми в этой области, которые на высшем уровне знают свое дело и подходят к вопросам безопасности с полной ответственностью. Это позволяет гостям региона чувствовать уверенность и защищенность во время путешествия, что делает каждое наше приключение не только увлекательным, но и безопасным.

Организация тура для меня не просто работа, а настоящее удовольствие. Я вкладываю душу в каждую деталь и стараюсь создать комфортные условия, чтобы каждый мог чувствовать себя как дома.



КОФЕ В АРАБСКОМ МИРЕ: не просто напиток, а дань традициям

Ameur Benachour

Сегодня мы рады приветствовать нашего гостя – **Benachour Ameur** из Алжира, который нам поведаёт традиции арабской кофейной церемонии. Его опыт и знания позволяют взглянуть на кофе не просто как на напиток, а как на многовековое культурное наследие, воплощающее в себе философию гостеприимства и эстетику ритуала.

В рамках этого интервью **Светлана Мошнова**, наш новый интервьюер, обсудит с Ameur тонкости искусства приготовления кофе, которое в алжирской традиции возведено в ранг священнодействия. Вы узнаете, как каждый этап – от обжарки зерен до подачи напитка – отражает глубинные ценности, объединяющие прошлое и настоящее, а также почему этот процесс считается диалогом не только между людьми, но и с самой историей.

Ameur, спасибо, что согласились на это интервью. Я знаю, что вы глубоко погружены в мир арабской культуры, и сегодня мне бы хотелось поговорить с вами об арабском кофе. Для многих из нас это просто напиток, но, как я понимаю, для арабского мира это нечто гораздо большее. Что делает арабский кофе таким особенным?

Светлана, спасибо, что пригласили. Вы абсолютно правы, арабский кофе – это гораздо больше, чем просто напиток. Это действительно целая культура, пронизанная традициями и ритуалами, которые передаются из поколения в поколение. Представьте себе, это символ гостеприимства, общения, уважения к гостю. Это способ показать человеку, что ему рады и что он важен для вас.

Что, по вашему мнению, делает историю арабского кофе такой уникальной и захватывающей?

Началось все в Эфиопии, с легенды о пастухе Калди. Представьте себе: пастух, наблюдающий за

اليوم، يسعدنا أن نرحب بضيفنا عامر من الجزائر، والذي سيقص علينا تقاليد طقوس القهوة العربية. تتيح لنا خبرته ومعرفته النظر إلى القهوة ليس مجرد مشروب، بل كإرث ثقافي عريق يجسد فلسفة الكرم وجماليات الطقوس

- في إطار هذه المقابلة، سنتناقش سفيثلانا موشنوا في محاورتنا الجديدة - مع عامر دقائق فن إعداد القهوة، الذي يُرفع في التقاليد الجزائرية إلى مصاف الشعائر المقدسة. ستعرفون كيف تعكس كل مرحلة - من تحميص الحبوب إلى تقديم المشروب - القيم العميقة التي تربط الماضي بالحاضر، ولماذا يُعتبر هذا الطقس حواراً ليس بين البشر فحسب، بل مع التاريخ نفسه

أمير، شكراً لموافقك على هذه المقابلة. أعلم أنك غارق بعمق في عالم الثقافة العربية، واليوم أود التحدث معك عن القهوة العربية. بالنسبة للكثيرين منا، إنها مجرد مشروب، ولكن كما أفهم، فهي بالنسبة للعالم العربي أكثر من ذلك بكثير. ما الذي يجعل القهوة العربية مميزة إلى هذا الحد؟

سفيتلانا، شكراً لدعوتي. أنت محقة تماماً، فالقهوة العربية هي أكثر بكثير من مجرد مشروب. إنها حقاً ثقافة كاملة، مشبعة بالتقاليد والطقوس التي تنتقل من جيل إلى جيل. فتخيلي، إنها رمز للكرم والتواصل واحترام الضيف. إنها وسيلة لإظهار للشخص أنه مرحب به وأنه ذو قيمة لديك

برأيك، ما الذي يجعل تاريخ القهوة العربية فريداً ومثيراً إلى هذا الحد؟

بدأ كل شيء في إثيوبيا، مع أسطورة الراعي كالدي. تخيلي المشهد: راع يرعى ماعزه، ثم يلاحظ فجأة أنها تصبح نشيطة بشكل غير عادي بعد أكلها ثمار شجرة ما. أليست هذه اكتشافاً مذهلاً

نعم، أسطورة كالدي هي بداية جميلة حقاً. لكن ماذا حدث بعد ذلك؟ كيف انتقلت القهوة من إثيوبيا إلى العالم العربي، وكيف ترسخت جذورها فيه؟

كان طريق القهوة من إثيوبيا إلى الجزيرة العربية طويلاً، بل وإستراتيجياً لو أردت الوصف. لقد أدت طرق التجارة دوراً هائلاً بلا شك. وبحلول القرن الخامس عشر، أصبحت القهوة راسخة في اليمن، وجزءاً لا يتجزأ من الثقافة المحلية. فهناك بدأت زراعة أشجار البن، وتطوير طرق تحميصه وإعداده. لقد صار اليمن بؤرة للتجارة بالقهوة، ومن هناك بدأت تنتشر في أرجاء العالم العربي كله

أي أنه يمكن القول إن اليمن صارت مهد القهوة العربية بالصورة التي نعرفها الآن؟ ما هي مميزات إعداد القهوة وتناولها التي تشكلت تحديداً في اليمن؟

بالتأكيد. اليمن هو قلب ثقافة القهوة العربية. فيها نشأت طقوس خاصة لتحضير القهوة وتقديمها على سبيل المثال، استخدام الجذوة (الوعاء النحاسي التقليدي) لغلي القهوة على نار مكشوفة وبالطبع، التحميص المميز للحبوب الذي يمنح القهوة عطراً ومذاقاً لا يُضاهى. ومن العناصر المهمة أيضاً إضافة البهارات، كالهال والقرنفل والزعفران، التي تُضفي على المشروب نكهات فريدة

وكيف أثرت القهوة في الحياة الاجتماعية للعالم العربي؟ هل صارت المقاهي مكاناً للقاء والنقاش، كما حدث في أوروبا لاحقاً؟

своими козами, вдруг замечает, что они необычайно бодры после поедания каких-то ягод. Это же открытие!

Да, легенда о Калди – это очень красивое начало. А что произошло дальше? Как кофе из Эфиопии попал в арабский мир и как он там прижился?

Путь кофе из Эфиопии в Аравию был долгим и, я бы сказал, стратегическим. Торговые пути, конечно, сыграли огромную роль. К XV веку кофе уже прочно обосновался в Йемене, став неотъемлемой частью местной культуры. Именно там начали культивировать кофейные деревья и развивать способы обжарки и приготовления кофе. Йемен стал центром кофейной торговли, и оттуда кофе начал распространяться по всему арабскому миру.

То есть, можно сказать, что Йемен стал колыбелью арабского кофе в том виде, в котором мы его знаем сейчас? Какие особенности приготовления и употребления кофе сформировались именно в Йемене?

Абсолютно верно. Йемен – это сердце арабской кофейной культуры. Именно там появились особые ритуалы приготовления и подачи кофе. Например, использование джезвы – традиционной медной турки – для варки кофе на открытом огне. И, конечно, особая обжарка зерен, при которой кофе приобретает неповторимый аромат и вкус. Важным элементом является и добавление специй, таких как кардамон, гвоздика и шафран, которые придают напитку уникальные оттенки.

А как кофе повлиял на социальную жизнь арабского мира? Стали ли кофейни местом встреч и обсуждений, как это произошло в Европе позже?

Безусловно. Кофейни в арабском мире стали не просто местом, где можно выпить кофе. Они превратились в центры общественной жизни, места, где люди собирались для общения, обсуждения новостей, поэзии и политики. В кофейнях играли в шахматы, рассказывали истории, заключали сделки.

بلا شك. لقد صارت المقاهي في العالم العربي أكثر من مجرد أماكن لشرب القهوة. فقد تحولت إلى مراكز للحياة الاجتماعية، وأماكن يلتقي فيها الناس للتواصل، ومناقشة الأخبار والشعر، والسياسة. كانوا يحتسون القهوة ويتحدثون ويلعبون الشطرنج، ويتبادلون القصص، ويبرمون الصفقات

ممتع جداً. برأيكم، كيف تطورت نظرة العالم العربي إلى القهوة عبر العصور التاريخية المختلفة؟ هل مرت عليها فترات تعرضت فيها للاضطهاد أو على العكس، ازدادت شعبيتها؟

لقد تغيرت نظرة الناس إلى القهوة فعلاً عبر التاريخ. فقد شهدت القهوة فترات أثار فيها تناولها جدلاً بين علماء الدين. إذ رأى البعض فيها مشروباً مُسكرًا محرماً على المسلمين. لكن رغم ذلك، استمرت شعبيتها في التصاعد، حتى نالت القبول والاعتراف مع مرور الزمن. وفي فترات

أخرى، صارت القهوة رمزاً للترف والكرم، تُقدّم إجلالاً للضيوف وتُستخد في المراسم المهمة

ما هي التقاليد المرتبطة بالقهوة التي ما زالت حية في العالم العربي؟ أي من الماضي استمر حتى يومنا هذا؟

كثير من تقاليد القهوة ما زالت حية وتشكل جزءاً أصيلاً من الثقافة العربية. فطقس تقديم القهوة للضيوف، على سبيل المثال، يظل علامة على التكريم والضيافة. فرب البيت نفسه يحضر القهوة ويقدمها لضيوفه، مبتدئاً بكبيرهم سنّاً أو مكانةً وثمة أهمية أيضاً لترتيب التقديم: يُقدّم الضيف القهوة أولاً، ثم يتبعها الماء والتمور. وهذا الرمز يعكس عناية المضيف واهتمامه بضيوفه

لقد ذكرت طريقة التحضير. هل يمكنكم التفصيل في مراحلها؟ برأيكم، ما هو الأهم في كل مرحلة؟

بالتأكيد. إن تحضير القهوة العربية هو طقسٌ متكامل. يبدأ باختيار الحبوب

أي الأصناف تُفضّل ولماذا؟

عادةً ما يُختار صنف الأرابيكا المعروف بطعمه اللطيف والحلو قليلاً. من المهم أن تكون الحبوب محمصّة حديثاً لتحقيق أقصى استخلاص للعطر. ثم تأتي مرحلة الطحن

Очень интересно! А как, на ваш взгляд, менялось отношение к кофе в разные исторические периоды в арабском мире? Были ли времена, когда кофе подвергался гонениям или, наоборот, становился еще более популярным?

Отношение к кофе действительно менялось на протяжении истории. Были периоды, когда употребление кофе вызывало споры среди религиозных деятелей. Некоторые считали кофе опьяняющим напитком, запретным для мусульман. Но, несмотря на это, популярность кофе продолжала расти, и со временем его признали и приняли. В другие периоды кофе становился символом роскоши и гостеприимства, его подавали в знак уважения гостям и использовали в важных церемониях.

Какие традиции, связанные с кофе, до сих пор живы в арабском мире? Что из прошлого дошло до наших дней?

Многие традиции, связанные с кофе, по-прежнему живы и являются важной частью арабской культуры. Например, ритуал подачи кофе гостям – это знак уважения и гостеприимства. Хозяин дома лично готовит кофе и предлагает его гостям, начиная со старшего по возрасту или по статусу. Важным является и порядок подачи кофе: сначала гостю предлагают кофе, а затем воду и финики. Это символизирует заботу и внимание к гостю.

Вы упомянули метод приготовления. Можете рассказать подробнее о его этапах? Что, на ваш взгляд, самое важное в каждом из них?

Разумеется. Приготовление арабского кофе – это целая церемония. Она начинается с выбора зерен.

Каким сортам отдается предпочтение и почему?

Обычно выбирают сорта арабики, известные своим мягким и сладковатым вкусом. Важно, чтобы зерна были свежесжаренные, чтобы максимально раскрыть аромат. Затем следует измельчение.

Насколько важен помол? Каким он должен быть для идеального арабского кофе?

إلى أي حدّ تهتم نعومة الطحن؟ كيف يجب أن يكون لتحضير القهوة العربية المثالية؟

الطحن مرحلة بالغة الأهمية. تُطحن الحبوب إلى مسحوقٍ ناعمٍ جداً، كالغبار تقريباً. هذا ضروري لاستخلاص النكهة والعطر كاملاً أثناء الغلي. فالطحن الخشن لن يُنتج مشروباً غنياً

إذن، تحولت الحبوب إلى مسحوق. ما الخطوة التالية؟ أيّ وعاءٍ يُستخدم للتحضير ولماذا هو بالذات؟

ثم يأتي التحضير. تُطبخ القهوة في أوعية خاصة الدلة أو الجذوة. الدلة إبريق تقليدي بفوهة طويلة منحنية، غالباً ما يُزخرف بنقوش. أما الجذوة فهي وعاء نحاسي صغير بعنق ضيق. كلا الوعاءين يسمحان بالتحكم في عملية الغلي ويمنعان تطاير الرغوة. الأهم هو الطبخ على نار هادئة لتجنب الاحتراق واستخلاص جميع النكهات

وماذا عن البهارات؟ أيّ أنواعها تُضاف تقليدياً إلى القهوة العربية، وما دورها؟

البهارات جزء لا يتجزأ من القهوة العربية. فغالباً ما يُضاف الهال، الذي يُضفي على المشروب نحةً مُنعشة تشبه الحمضيات مع مرارة لطيفة. وأحياناً يُضاف القرنفل ليُكسبها دفناً وتوابلية. إنها تمنح القهوة عطراً ومذاقاً مميزين، يجعلانها فريدةً بين المشروبات. تختلف كميات البهارات حسب الرغبة، لكن المهم عدم الإفراط كي لا يُمحي طعم القهوة الأصيل

أمير، شكراً جزيلاً لك على هذا الشرح المفصّل والمُمْتع عن القهوة العربية. لقد أفدنتني كثيراً

الشُّكْرُ لك يا سفيتلانا على أسئلتك الثرية. سررتُ بمشاركة المعرفة عن هذا المشروب المُعجِب



Помол – это критически важный этап. Зерна перемалываются в максимально мелкий порошок, практически в пыль. Это необходимо для того, чтобы кофе максимально раскрыл свой вкус и аромат при варке. Слишком крупный помол не позволит получить насыщенный напиток.

И вот, зерна превратились в порошок. Что дальше? Какой сосуд используется для приготовления и почему именно он?

Дальше – приготовление. Кофе варится в специальных сосудах – далла или джезва. Далла – это традиционный кувшин с длинным изогнутым носиком, часто украшенный орнаментом. Джезва – это небольшая медная турка с узким горлышком. Оба сосуда позволяют контролировать процесс варки и предотвращают убегание пены. Важно варить кофе на медленном огне, чтобы он не пригорел и раскрыл все свои вкусовые качества.

А как насчет специй? Какие специи традиционно добавляют в арабский кофе и какую роль они играют?

Специи – это неотъемлемая часть арабского кофе. В кофе часто добавляют кардамон, который придает напитку свежий, цитрусовый аромат и легкую горчинку. Иногда добавляют гвоздику, которая добавляет теплоту и пряность. Специи придают кофе узнаваемый аромат и вкус, делая его непохожим ни на один другой напиток. Количество специй варьируется в зависимости от предпочтений, но важно не переборщить, чтобы не заглушить вкус кофе.

Ateur, спасибо вам большое за такой подробный и увлекательный рассказ об арабском кофе. Это было очень познавательно.

Вам спасибо за интересные вопросы, Светлана. Всегда рад поделиться знаниями об этом удивительном напитке.

Научная статья: РИТУАЛЫ В ПСИХОТЕРАПИИ: четыре вектора ЧаДао

Автор: Светлана Александровна Мошнова

Образование высшее педагогическое, дополнительно более чем 30 сертификатами в различных областях.

Люблю обучаться, читать книги, изучать традиции, с уважением отношусь к людям другой национальности, мечтаю путешествовать, писать картины, изучать языки и заниматься любимым делом, а именно помочь женщинам во всем мире раскрыть свою энергию и женственность.

Провожу мастер-классы по МАК и арт-терапии.



Аннотация

Статья посвящена разработке и апробации инновационного метода психотерапии «Четыре вектора ЧаДао», интегрирующего элементы китайской чайной церемонии (ЧаДао) в структурированный протокол для терапии тревожных расстройств и посттравматического стресса. Метод объединяет нейрофизиологические, культурно-символические, экзистенциально-телесные и коммуникативно-диалогические аспекты, адаптируя традиционный ритуал к современным психотерапевтическим практикам. На основе рандомизированного контролируемого исследования (2022–2024 гг.) с участием 120 пациентов продемонстрирована эффективность методики: комбинация с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ) обеспечила снижение тревоги на 52%, самостоятельное применение – на 45%. Результаты подтверждают, что синтез сенсорных, когнитивных и культурных механизмов усиливает терапевтический эффект. Обсуждаются этические аспекты, включая риски культурной апроприации, и предложены пути адаптации метода для индивидуалистических культур. Статья вносит вклад в развитие кросс-культурных подходов, объединяя достижения нейронауки, экзистенциальной психологии и культурологии.

Ключевые слова: ритуалы в психотерапии, китайская чайная церемония (ЧаДао), тревожные расстройства, посттравматический стресс, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), кросс-культурная адаптация, экзистенциальная психология, нейрофизиологические механизмы, сенсорные якоря, терапевтический альянс.

Цель статьи: Теоретическое обоснование и эмпирическая верификация авторской терапевтического метода «Четыре вектора ЧаДао», интегрирующего элементы китайской чайной церемонии в психотерапию тревожных расстройств и посттравматического стресса.

Ритуалы, как структурированные символические действия, играют важную роль в психотерапии, способствуя эмоциональной регуляции, рефлексии и интеграции опыта [2, 4]. В последние десятилетия интерес к интеграции культурно-специфичных практик, таких как китайская чайная церемония (ЧаДао), в психотерапевтический процесс растет. Эта церемония, уходящая корнями в даосскую и буддийскую философии, представляет собой не просто процесс приготовления чая, а комплексный ритуал, сочетающий эстетику, медитацию и социальное взаимодействие.

Нами был разработан метод психотерапии, который мы назвали: **«Четыре вектора ЧаДао»**. В основе этой методики лежит интеграция элементов чайного ритуала в структурированный протокол для терапии тревожных расстройств и посттравматического стресса. Такая методика позволяет объединить нейрофизиологические, культурные, экзистенциальные и коммуникативные аспекты ЧаДао, предлагая кросс-культурный инструмент, адаптированный для западных и восточных пациентов.

В настоящей статье излагаются **теоретико-методологические положения предлагаемой методики**:

1. Нейрофизиологический вектор

ЧаДао активирует парасимпатическую нервную систему через ритмичные тактильные и дыхательные практики, что доказано снижением уровня кортизола на 18–22% [2]. Нами предлагается использование «сенсорных якорей» (тепла чашки, аромата чая) для купирования панических атак, аналогично технике «Grounding» в DBT-терапии [8].

2. Культурно-символический вектор

ЧаДао служит метафорой «принятия непостоянства» (буддийская концепция анитья), что особенно релевантно для терапии экзистенциальных кризисов [9]. Нами предлагается заменить традиционные китайские символы на универсальные архетипы (например, «чайник как символ внутреннего ресурса»), что снижает культурный барьер. В кросс-культурном исследовании [1, 5] такая адаптация повысила вовлеченность западных пациентов примерно на 40%.

3. Экзистенциально-телесный вектор

Ритуал ЧаДао фокусируется на «здесь и сейчас», усиливая межцептивную осознанность [3]. Нами предлагается интеграция метафорических эмоциональных ассоциаций. Пациентам предлагается описать вкус чая через метафоры своих состояний. Например, «горький как обида».

4. Коммуникативно-диалогический вектор

Совместное участие в чайной церемонии усиливает терапевтический альянс через синхронизацию действий [6]. Нами предлагается введение «диалоговых пауз» – обсуждение ощущений после каждого этапа заваривания.

Нами были проведено рандомизированное контролируемое исследование (2022–2024) с участием 120 пациентов с тревожными расстройствами:

- 1) Группа 1 (n=40): Когнитивно-поведенческая психотерапия.
- 2) Группа 2 (n=40): Когнитивно-поведенческая психотерапия + Четыре вектора ЧаДао (8 сессий).
- 3) Группа 3 (n=40): только Четыре вектора ЧаДао.

По завершению терапии были получены следующие результаты на основе Шкалы GAD-7:

- Группа 1: снижение тревоги на 28%.
- Группа 2: снижение на 52%
- Группа 3: снижение на 45%

Следовательно, применение предлагаемой методики усиливает эффект **Когнитивно-поведенческой психотерапии** за счет комбинации когнитивных и сенсорных механизмов. Самостоятельное применение предлагаемой методики демонстрирует эффективность, сопоставимую с краткосрочной психотерапией.

Также следует отметить ряд ограничений и этических аспектов предлагаемого метода:

- 1. Культурная апроприация:** риск упрощения философии ЧаДао требует обучения терапевтов основам даосизма [7].
- 2. Сенсорные ограничения:** пациенты с нарушениями обоняния/вкуса могут не получить полного эффекта (авторские данные, 2023).
- 3. Необходимость адаптации:** для индивидуалистических культур предлагается такой элемент методики как: «личная чайная церемония» с акцентом на рефлексия вместо группового взаимодействия.

Таким образом, метод психотерапии «Четыре вектора ЧаДао» представляет собой инновационный подход, трансформирующий традиционный ритуал в структурированный терапевтический инструмент. Этот метод представляет собой синтез нейронауки, культурологии и экзистенциальной психологии, что открывает новые пути для терапии тревоги, травмы и межличностных конфликтов.

Список литературы:

1. Benish S.G., et al. Culturally Adapted Psychotherapy. 2011. 280 p.
2. Chen Y., et al. Tea Ceremony and Cortisol Levels // Journal of Asian Psychology. 2020. pp. 45-60.
3. Farb N., et al. Interoception and Mental Health // Frontiers in Psychology. 2015. pp. 1-15.
4. Hobson R.F. Forms of Feeling: The Heart of Psychotherapy. London: Tavistock Publications, 1985. 256 p.
5. Huey S.J., et al. Cultural Adaptation of Interventions: A Framework for Considering Adaptations. Washington, DC: American Psychological Association, 2014. 150 p.
6. Kokal I., Engel A., Kirschner S., Keysers C. Synchronized Drumming Enhances Activity in the Caudate and Facilitates Prosocial Commitment // NeuroImage. 2011. Vol. 57(3). pp. 1128–1141.
7. Lai K. Daoism in Chinese Philosophy. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. 180 p.
8. Linehan M. DBT Skills Manual. New York: Guilford Press, 2014. 450 p.
9. Yalom I. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

Рецензент: кандидат психологических наук,
доцент Полякова Ольга Осиповна



ГЕРБАРИЙ В ИНТЕРЬЕРЕ: как оживают засушенные цветы



Анастасия Кудрявцева

Художник-флорист, создает интерьерные украшения из засушенных цветов, стекла и латуни: панно, зеркала, подсвечники.

Авторская техника засушивания растений – цвет и форма остаются идеальными.

Является ли изготовление гербариев вашим хобби или основным видом деятельности?

Это удивительно, как увлечение может полностью изменить жизнь. Сначала я просто засушивала цветы для себя, делая небольшие открытки друзьям. Но постепенно гербарии стали занимать все больше времени и пространства в моем доме. Я начала делать композиции в стекле и латунных рамках. Показывать это в своих соцсетях. Сейчас, спустя пять лет, это уже моя работа, часть моей жизни. А моя мастерская

превратилась в настоящее творческое пространство, где рождаются новые идеи.

Что именно побудило вас заняться созданием гербариев?

Мое детство было наполнено ароматами и красками сада. Наш дом в Рязани, где я жила всегда утопал в цветах – родители были заядлыми цветоводами, а я с любопытством наблюдала, как бутоны раскрываются утром и закрываются вечером. Как-то я решила попробовать сохранить эту красоту – сорвала несколько соцветий и поло-

жила их между страницами толстого словаря. Когда через неделю я открыла книгу и увидела эти хрупкие и изящные соцветия, во мне что-то щелкнуло. С тех пор гербарии стали моим способом останавливать время и делиться красотой природы с другими.

Где вы берете растения для своих гербариев – собираете самостоятельно или приобретаете?

Первое время мне приходилось закупать уже готовые засушенные цветы – мои самостоятельные эксперименты часто проваливались: то бутон-

ны темнели, то рассыпались при малейшем прикосновении. Все изменилось, когда родители подключились к моему увлечению. Теперь у нас есть несколько грядок в саду, где они выращивают для меня подходящие для моего дела цветы с идеальными характеристиками: некрупными соцветиями, прочными лепестками и насыщенными оттенками.

Хотя я давно живу отдельно, каждое лето превращается в своеобразный сезонный офис – я приезжаю к ним, как на работу, чтобы успеть заготовить материал. Особенно трогательно, что родители всегда поддерживали все мои начинания и теперь с гордостью рассказывают знакомым о нашей маленькой цветочной фабрике.

Какие секреты у вас есть для правильной сушки и сохранения цветов и листьев?

За годы экспериментов я выработала свою систему засушки, которая позволяет сохранить даже самые капризные цветы. Лучшее время для сбора – солнечный полдень, когда роса уже высохла, но растения еще не увяли от жары. Я использую ватные диски и старые книги – их пористые страницы идеально впитывают влагу. Каждый цветок аккуратно расправляю, формируя «бутерброд»: ватный диск, растение, еще один диск. В одну книгу помещается около 6 таких слоев. Сверху кладу груз в виде пары кирпичей. Через 2-3 дня мож-

но проверить результат. Интересно, что некоторые цветы, например незабудки, сохраняют цвет полностью, а вот ярко-красные маки меняют цвет, становясь бордового оттенка.

С какими трудностями вы сталкиваетесь при создании гербариев и как их преодолеваете?

Хотя процесс уже отлажен, природа всегда может преподнести сюрприз. Например, в дождливое лето сложно найти достаточно сухих дней для сбора. Бывает, что идеальный на вид цветок после сушки теряет лепестки. А работа со стеклом тоже требует терпения. Одна небольшая трещина в процессе резки стекла может испортить целый лист. Но это мелочи, которые сопровождают любой творческий процесс. Главное – сохранять гибкость мышления и воспринимать

каждую неожиданность, как возможность для творческого поиска.

Какие материалы и инструменты вы используете помимо самих растений?

Моя мастерская напоминает одновременно научную лабораторию и ювелирную мастерскую. Для работы со стеклом у меня есть стекло-рез с алмазным напылением, специальные щипцы для ломки стекла и шлифовальная машинка для обработки кромок. Латунь для рамок я закупая рулонами – одного такого хватает на пару лет вперед. Рамки делаю вручную на станке, который смастерил мне папа. Витражная медная лента, флюс, паяльник с регулируемой температурой – все должно быть под рукой. А еще у меня есть миниатюрный настольный органайзер



с фурнитурой: цепочками, колечками, стеклянными бусинами – они становятся финальными штрихами в работах.

Как вы выбираете растения для гербария – есть ли особые критерии?

Моя коллекция засушенных растений – это тщательно организованная система. Часть цветов хранится на стеллаже около стола в открытом виде. Сухоцветы располагаются на листах из плотного картона, рассортированные по видам. Более хрупкие экземпляры и излишки цветов в книгах. Когда начинается работа над новой композицией, я раскладываю на большом столе всех потенциальных «кандидатов» и начинаю импровизировать. Иногда вдохновением служит конкретный цвет – например, нежный градиент от сиреневого к голубому. В других случаях я создаю миниатюрные композиции, где необходимо красиво уместить несколько растений на



крошечном стеклышке. Весь этот творческий процесс похож на медитацию – я могу провести час, перемещая элементы, пока не почувствую, что композиция «зазвучала».

Есть ли у вас любимая композиция, которой вы особенно гордитесь?

Особое место в моем сердце занимает композиция, которую я создавала для демонстрационного видео. Это был настоящий вызов – весь процесс снимался одним дублем, без монтажа. Но результат превзошел все ожидания – сиреневые, розовые оттенки, акценты желтых цветов и живописные колоски. После публикации видео мне поступило множество запросов на повторение этой работы, но вторая версия получилась совсем иной – будто сестра-близнец, но с другим характером. Это убедило меня в том, что каждая работа уникальна и сделать копию невозможно.

Проводите ли вы мастер-классы или обучающие курсы по изготовлению гербариев?

Первый мастер-класс я провела у себя дома. Я пригласила друзей попробовать создать собственную композицию из цветов. Мы собрались на кухне, и я, волнуясь, как перед экзаменом, объясняла каждый шаг. Каково же было мое удивление, когда их работы получились не хуже моих! Вдохновившись этим, я организовала мастер-классы в Санкт-Петербурге. Помню,

как волновалась перед первой группой. Но стоило начать – и страх улетучился. Особенно трогательно было наблюдать, как взрослые серьезные люди превращаются в увлеченных детей, тщательно подбирая каждый элемент. Позже было много мастер-классов в Москве с весны по осень.

Мастер-класс в видео формате стал логичным продолжением – теперь даже жители отдаленных городов могут приобщиться к этому искусству. Наборы с материалами я комплектую лично, добавляя туда все необходимое для создания двух панно.

Какие тенденции или новшества вы видите в мире гербариев сегодня?

Главный тренд, который я наблюдаю – это персонализация. Клиенты все чаще просят включить в работу определенные цветы, которые ассоциируются у них с чем-то памятным или любимые цветы родных и друзей. Например, ромашки, незабудки, анютины глазки – одни из самых популярных и любимых всеми цветов. Также я экспериментирую с формами рамок и сложными конструкциям. Год назад начала делать объемные подсвечники с гербарием между стенок. За это время сделала более 150 таких подсвечников, которые разлетались по своим новым домам.

Работать среди этих хрупких сокровищ природы – значит постоянно находиться в потоке вдохновения.

ГИРУДОТЕРАПИЯ: эликсир здоровья с более чем 600 полезными свойствами

Представляем вашему вниманию увлекательное интервью с уникальным специалистом – остеопрактиком, энерготерапевтом, психосоматологом и висцеральным терапевтом **Аленой Волковой**. В этом интервью Алена поделится своим опытом и взглядами на здоровье, а также методами, помогающими людям находить гармонию в теле и душе.

Алена вошла в мир массажа случайно, ведомая невидимой нитью судьбы. Все началось с восхищенного взгляда мужа, заметившего в ее руках дар – почти волшебное касание. После трудового дня усталость таяла под ее ласковыми движениями. Именно он и подтолкнул Алену к изучению массажных техник. Сначала это было лишь ритуалом для двоих, но вскоре стало ясно – перед ней открывается новый, захватывающий мир возможностей. Алена безоглядно влюбилась в искусство массажа, решив посвятить себя этому целебному ремеслу.

Институт Восстановительной Медицины стал ее трамплином в профессию. Вскоре она уверенно практиковала антицеллюлитный массаж, оттачивая мастерство с каждым новым клиентом. Жажда знаний влекла Алену в разные уголки планеты. Она училась у гуру массажа в Индии, постигала тайны тайского массажа в Таиланде и открывала

секреты португальских мастеров. Работа в салонах красоты и фитнес-студиях обогащала ее опыт, превращая со временем в настоящего эксперта.

Пятнадцать лет спустя Алена с гордостью могла сказать, что о массаже и человеческом теле знает практически все. Пять лет назад она распахнула двери собственного кабинета, и жизнь ее преобразилась. Вокруг нее сформировался круг преданных клиентов, доверяющих ей безгранично. Алена не просто дарит им расслабление и восстанавливает силы, она становится частью их се-

мей – клиенты приводят к ней своих детей и друзей.

Спектр услуг Алены – это симфония оздоровления и гармонии: оздоровительный массаж, уносящий в объятия покоя, коррекция фигуры, лепящая желанные формы, консультации по психосоматике, открывающие двери к пониманию себя, и деликатное восстановление женского здоровья. А ее умение создавать красивое и здоровое лицо без единой инъекции, лишь прикосновением рук, – это настоящее волшебство.

Каждый сеанс для Алены – это не рутинная работа, а таинство, возможность делиться





своей страстью, помогая людям обрести внутренний баланс и уверенность, расцветая изнутри.

В этом интервью Алена поделится с вами одним из своих уникальных методов – гирудотерапией, открывая завесу тайны о пользе лечебных пиявок для здоровья и благополучия.

Что делает использование пиявок особенно эффективным и привлекательным по сравнению с другими видами терапии? Какие преимущества они предоставляют?

Пиявка – это словно живая игла, дар природы, веками проверенный целитель. Ее пища – кровь, и в этом акте об-

мена заключена магия. Прокусывая кожу, она не просто утоляет голод, а щедро делится своим сокровищем – слюной, обогащенной гирудином.

Гирудин...

Вдумайтесь, в XXI веке, когда наука стремится к новым горизонтам, мы все еще обращаемся к мудрости древних. Еще во времена Авиценны, в седой древности, пиявки служили людям верой и правдой. И что удивительно, время почти не коснулось их. Все та же пара присосок, цепко удерживающих ее на теле, и рот, дарующий исцеление.

Именно в гирудине заключена целительная сила пиявки. Это эликсир, снимающий воспаление, умиряющий

жар. Ученые насчитывают около 600 свойств этого вещества, и многие из них до сих пор остаются загадкой. В отличие от змеиного яда, который научились добывать, не причиняя вреда змее, гирудин можно получить только одним способом – позволить пиявке совершить свой таинственный ритуал. Только так человек может ощутить на себе всю мощь этого природного лекарства.

Гирудотерапия – это не просто медицинская процедура, это прикосновение к древней мудрости, к силе самой природы. Гирудин, попадая в организм, творит чудеса: укрепляет иммунитет, дарит ощущение легкости и эйфории. Говорят, к нему даже можно пристраститься...

Но главное волшебство пиявки – в ее способности вытягивать густую, застоявшуюся кровь. Именно такую кровь она предпочитает. Если кровь слишком жидкая, с плохой свертываемостью, пиявка просто откажется от угощения. Зато от темной, густой крови она никогда не откажется.

Пиявка словно превращает густую кровь в полноводную реку, свободно текущую по всему телу. Благодаря этому отступает варикоз, очищается кишечник. Ведь первую пиявку обычно ставят в область пупка, где проходит вена, ведущая к печени. Таким образом, очищается печень, а вместе с ней и желчный пузырь.

Гирудотерапия – незаменимый помощник в лечении женских болезней, снимает воспаления и отеки. Существует даже вагиналь-

ная гирудотерапия, которой я мечтаю овладеть в июне! Мужчины также не остаются в стороне, ведь пиявки эффективно снимают отечность предстательной железы, избавляют от геморроя. Пиявки словно созданы для того, чтобы очищать организм, вытягивая из него всю «гадость».

Важно помнить, что при тромбозе антицеллюлитный массаж противопоказан, так как есть риск отрыва тромба. А вот пиявки, напротив, показаны, ведь они, высасывая кровь, делают вену более эластичной, восстанавливают кровотоки.

При гипертонии, при гипертоническом кризе достаточно поставить пиявок на воротниковую зону, и наступает облегчение. При отеках пиявки также оказывают благотворное воздействие на лимфатическую систему, способствуя оттоку лимфы, окрашенной кровью. Этот процесс может длиться до 6 часов.

Пиявками лечат даже животных! При миомах, воспалениях, застоях у нерожавших сук гирудотерапия может стать спасением, позволяя избежать операции.

С женскими заболеваниями (не важно девушка, собака, кошка) пиявки творят чудеса. Даже если нет возможности провести внутривагинальную процедуру, воздействие на область малого таза дает поразительные результаты.

В чем заключается сходство и различия между акупунктурой и гирудотерапией? Как эти методы дополняют друг друга?

Хотя и акупунктура (точечный массаж иглами), и гирудотерапия воздействуют на триггерные зоны для оздоровления, пиявки предлагают ряд существенных и уникальных преимуществ, обеспечивающих более быстрый и выраженный терапевтический эффект.

Главное превосходство гирудотерапии – в ее скорости и комплексности воздействия. В отличие от акупунктуры, которая требует длительного курса процедур и запускает медленные биохимические реакции через стимуляцию нервных окончаний, пиявка действует мгновенно и физиологично. Присосавшись к триггерной точке, она моментально снимает спазм и напряжение за счет активного вытягивания застоявшейся крови, обеспечивая быстрый локальный декомпрессионный эффект.

Более того, пиявка впрыскивает уникальный комплекс биологически активных веществ, таких как гирудин и другие. Эти вещества не просто воздействуют на пораженную область, а комплексно улучшают состояние организма. Они рассасывают тромбы и улучшают микроциркуляцию, снимают воспаление и боль, улучшают лимфодренаж, активизируют иммунитет и нормализуют обменные процессы в зоне воздействия и организме в целом.

Таким образом, гирудотерапия работает не просто на уровне стимуляции точки, как акупунктура, а на глубоком биохимическом и рефлекторном уровне, обеспечивая



мощный и многофакторный лечебный эффект за одну процедуру. Пациент ощущает облегчение практически сразу после начала сеанса.

Какие виды пиявок применяются для данной процедуры, где их обычно закупают, и что происходит с пиявками после сеанса?

Существуют пиявки двух видов: обычные, обитающие в прудах, и медицинские. Прудовые пиявки, лишённые гирудина, присасываются к добыче, насыщаются кровью и уплывают восвояси. Их жертвами становятся различные животные, обитающие в водоёмах, где они предпочитают песчаное дно.

Медицинские пиявки, напротив, обладают ценным гирудином и выращиваются исключительно на закрытых, тщательно охраняемых фабриках. Мои неоднократные попытки проникнуть туда

и своими глазами увидеть процесс неизменно пресекались. Объяснение простое: не то чтобы там было что скрывать, но рождение пиявки – таинство, требующее уединения. Даже сотрудники, ухаживающие за ними, не допускаются в помещение в этот деликатный период. Пиявка питается всего один-два раза в жизни: первый раз – сразу после рождения, второй – незадолго до смерти. Пиявка рождается живой, а не из яйца, как змея. Будучи гермафродитом, она оплодотворяет другую пиявку.

Отработавшую пиявку можно, конечно, очистить, отложить или сохранить, но в этом нет особого смысла. Гирудин, необходимый для дальнейшего использования на людях, восстановится лишь через год. И весь этот год пиявка может обходиться без пищи. Использовать их повторно на другом человеке категорически нельзя, так как они являются переносчиками. Поэтому отработавших пиявок утилизируют: либо в спирт, либо в соль, стараясь, чтобы смерть была мгновенной и гуманной – все-таки не стоит издеваться над живыми существами.

Какие существуют противопоказания для применения пиявочной терапии и как их можно учитывать?

При гипотонии, когда кровяное давление и без того стремится к низким отметкам, применение пиявок противопоказано, ибо рискуете столкнуть давление в еще более опасную пропасть. При низком уровне гемоглобина также следует воздержаться от гирудотерапии, ведь каждая пиявка, словно крошечный вампир, уносит с собой драгоценные капли крови, усугубляя дефицит. Наконец, если свертываемость крови оставляет желать лучшего, и после укуса из ранки сочится лимфа, окрашенная кровью, процесс заживления может затянуться на неопределенный срок, превращаясь в мучительное испытание.

Могли бы вы поделиться особенно ярким или запоминающимся случаем из своей практики, который иллюстрирует эффективность этой терапии?

Воспоминания вспыхивают яркими красками, когда мужчины, посетившие мой кабинет для массажа простаты, с азартом предлагали: «А давай теперь пиявок поставим!» И я, конечно, не отказывала: любой каприз за ваши деньги. Позже, с любопытством, спрашивала: «Зачем вам это?» Ответ был прост: «После пиявок жить

легче, особенно с нашим сидячим образом жизни – в офисе, в машине...»

Помню, как ко мне обратился руководитель из Газпрома, они с женой долго не могли зачать ребенка. И что вы думаете? После курса гирудотерапии оргазмы стали ярче у обоих, и, в итоге, она забеременела! Это было невероятно – ощущать себя причастной к такому чуду, понимать, что мои руки помогли им.

Мама привела ко мне молодого человека, которого мучила постоянная температура 37.1. Антибиотики не помогали. Я предложила курс пиявок, чтобы почистить организм. Парень – крепкий, спортивный, гири поднимает, а после тренировок температура подскакивала. Но после гирудотерапии воспаление ушло, температура нормализовалась.

Посмотреть развернутое интервью с Аленой Волковой вы сможете по следующей ссылке:



Гирудин – волшебная сила!

БИОПСИХОЭСТЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД: гармония тела, эмоций и интеллекта

Сегодня у нас в гостях уникальный специалист, **Ольга Поленкова**, которая много лет успешно практиковала как психолог, а затем органично интегрировала в свою работу глубокий массаж и телесные практики.

Ольга, спасибо, что нашли время! Первый вопрос, который наверняка интересует многих: вы достигли серьезных высот в психологии. Почему же вы решили вернуться в сторону массажа? И что общего, на ваш взгляд, между этими, казалось бы, разными областями?

Спасибо за приглашение! Да, путь интересный. На первый взгляд, психология и массаж действительно кажутся совершенно разными мирами. Одна – про мысли, эмоции, глубинные процессы, другая – про тело, мышцы, прикосновения. Но жизнь мягко, а иногда и настойчиво, подводила меня к пониманию их неразрывной связи.

Началось все с моего собственного тела. Я долго совмещала основную, сидячую, работу с психологическими консультациями. Представьте: целый день за компьютером, затем сессии с клиентами – опять сидя. Любимое дело вдохновляло, но... тело начало кричать о помощи.



Появилась та самая «несвобода» – эмоциональный подъем был, а физически чувствовала себя зажатой, уставшей. Я уговаривала себя: «Работа важнее, тело молодое, потерпит».

Это была ошибка!

Жизнь показала: игнорировать тело нельзя. Когда я начала заниматься собой – самомассаж, ЛФК, движение – мир буквально за-

играл новыми красками! Изменилось восприятие жизни, появилась легкость.

Работая с клиентами, я все чаще видела этот «потолок». Человек глубоко прорабатывает запрос на уровне психики, но дальше не идет.

Тело не пускает!

Мышечные зажимы, хроническое напряжение блокируют новые состояния, сво-

боду действий. Стало ясно: чтобы человек действительно почувствовал себя свободнее и эффективнее сегодня, нужно дать ему инструменты и для работы с телом.

Освобожденное тело – это иные мысли, иные реакции, новый уровень возможностей.

Интерес к этой синергии возник не на пустом месте. Оглядываясь назад, понимаю, что жизнь вела меня к этому симбиозу с детства. Еще школьницей я с интересом чи-

тала популярную психологию. А в подростковом возрасте родственники уже просили меня сделать массаж! Делала с удовольствием, не уставала. Мне часто говорили: «У тебя теплые, классные руки».

Поиск своего пути, призвания – это всегда на пересечении «хочу», «могу» и «нужно». Для меня это и оказалось гармоничное сочетание психологического понимания и телесной работы. Так родился этот симбиоз, который продолжает развиваться.



Это действительно мощный синтез! Как вам удается практически совмещать эти две роли – психолога и массажиста/телесного терапевта в одном сеансе? Это не похоже на стандартный поход в салон, верно?

Абсолютно не похоже! И в этом ключевое отличие.

В салоне часто все просто: курс из 10 сеансов, человек пришел, разделся, лег, специалист молча (или с телевизором) делает процедуру. Клиент уходит с ощущением легкости – и это хорошо! – **но вопрос: надолго ли?** Часто эффект быстро улетучивается, потому что причина напряжения не проработана. Человек может даже не понять, что с ним произошло, и решить, что «массаж не помогает».

Точно так же в психологии: можно «выговориться» подруге за бокалом вина – сбросить пар, и это дает временное облегчение. Но это **не замена глубокой работе.** Так же и с телом: просто «размять» – недостаточно. Нужно осознание, интеграция изменений.

Я, как психолог, часто сталкивалась с клиентами, которые годами ходили на терапию, играли в «психологические игры», но ключевой запрос не решался. Почему?

Включается сопротивление, вторичные выгоды от старого состояния.

Рептильный мозг защищает нас от новизны, даже если

она лучше. Привычно страдать, привычно быть в колее. Новое состояние пугает.

Моя задача – помочь человеку осознать эти механизмы и сделать осознанный выбор в пользу изменений, используя все ресурсы, включая тело.

Я чувствую себя иногда «программистом», помогающим обновить внутренние «программы».

Интересно! Давайте тогда конкретизируем. Как проходит ваш сеанс? Начинаете с массажа, а потом беседа? Или наоборот?

Это очень гибкий процесс, всегда начинающийся со знакомства и выяснения запроса.

Если человек пришел только со структурной проблемой (например, болит плечо, перекос таза) и категорически не хочет слышать про эмоции или мысли – мы работаем с телом. Но даже здесь я всегда показываю возможные связи и точки роста. Например, работая с ягодичной мышцей и тазом, снимая боль, мы добиваемся выравнивания осанки. И что происходит? Уходит уныние, появляется уверенность, прилив сил!

Тело меняется – эмоции следуют за ним.

Человек сам видит эту динамику и часто открывается для более глубокой работы. Очень часто запрос «болит

плечо, голова» на сеансе трансформируется. Во время массажа, в атмосфере доверия и расслабления, **всплывает то, что давно беспокоило:** экзистенциальные вопросы («Чем мне заниматься? Я не на своем месте!»), сложные отношения, непроработанные травмы. Здесь я могу предложить психологическую практику (например, на поиск предназначения), или, если это уместно и нужно, провести регрессию (как сертифицированный регрессолог) к истоку проблемы (например, паттерна отношений).

Ключевое – согласие и готовность клиента. Ничего не навязывается.

Вот недавний случай: женщина 60+ с болью в колене. Работали структурно – эффект минимальный. Я знаю про фасциальные линии (по Т. Майерсу) и их связь с эмоциями. Обратила внимание на зажимы в прямой мышце живота (передняя поверхностная линия) и отеки (проблемы лимфы).

Спросила: «Замечаете ли связь с дискомфортом в левом боку, плече, руке? Это часто связано с женской линейей, отношениями с матерью или другими значимыми женщинами». **Она изменилась в лице:** «Я думала, уже все проработала...» – и пошли слезы облегчения. Вышла тяжесть. После сказала: «Теперь точно не цепляет».

Освобождение на телесном уровне сняло и эмоциональный груз. Мы идем по-слоино, освобождая человека

от того, что его сковывает – будь то мышечный спазм или старая обида. И крайне важна атмосфера доверия и мое собственное спокойствие. Неверный контакт может создать новый зажим.

Вы затронули очень важную тему – изменение состояния клиента. К какому образу жизни вы в итоге ведете человека? Возможно ли научить этому новому образу – в движении, мышлении, поведении?

Да, и это, пожалуй, самая важная часть! Я называю этот подход **Биопсихоэстетическим.**

1. Био (Структура): Работа с телом, мышцами, фасциями, осанкой, движением, зажимами, отеками.

2. Психо (Сознание): Работа с убеждениями, установками, эмоциональными состояниями, травмами, сценариями поведения, поиском предназначения.

3. Эстетика (Гармония и Красота как результат): Когда гармонизируются первые два уровня, естественным бонусом приходит внутренняя гармония, упорядочиваются мысли, уходит суета, появляется ресурс и энергия. Человек начинает проявлять себя в мире красиво – через поступки, самовыражение, осанку, взгляд.

Истинная красота идет изнутри, и она действительно может «спасти мир», начиная с мира самого человека.

А теперь ключевой вопрос: Как же через эту гармонию тела и души человек может, наконец, достичь своих истинных целей в жизни?

Именно в этом и заключается суть!

Мой подход помогает человеку **убрать все, что искажает его видение, блокирует энергию и мешает движению:** телесные зажимы, токсичные убеждения («я не достоин»), непроработанные эмоции (страх, гнев), вторичные выгоды от бездействия.

Освобождаясь от этого груза, **человек начинает ясно видеть свои истинные желания и цели.** Проработанная самооценка позволяет мечтать по-крупному, не оглядываясь на скептиков («Сиди, куда лезешь?»). Появляется смелость идти за своим.

Тело – это не просто оболочка. Это храм души и наш главный инструмент взаимодействия с миром. Через него мы познаем мир, проявляем себя, строим отношения (взгляд, прикосновение, поза). **Боль, зажим, дисгар-**

мония в теле – это помеха для полного самовыражения и достижения целей.

Когда человек чувствует себя **уютно в своем теле,** перестает ощущать себя «маленьким» или «неуклюжим», когда тело послушно и наполнено энергией – **он обретает ту самую внутреннюю опору и силу, чтобы ставить смелые цели и уверенно идти к ним.** Гармония тела и души – это не самоцель, а фундамент для полноценной, осознанной и успешной реализации в жизни.

Поставить цель становится не страшно, а естественно, когда ты чувствуешь в себе ресурс ее достичь.

Мужчина и женщина.

Искусство отношений, которому можно научиться



Мужское и женское начало в нас постоянно взаимодействует. Как в мандале Инь и Ян. Любящее и поддерживающее взаимодействие мужского и женского начал, возможно только при раскрытии в себе сильных здоровых женских и мужских качеств. Исцеляя женственность в себе, мы будем позволять своему мужчине быть сильным рядом с нами, а себе быть защищенной и любимой им. Книга для вас, если вы готовы встать на путь каждодневных чудес и женского счастья своими руками.



Просто о главном: ШКОЛА ЖИЗНИ: первые объятия важнее любых дипломов

Автор: Виктория Витальевна Деревянко

Психолог,
Телесно-ориентированный
психотерапевт,
Целитель Рейки,
Мастер энергетического и психо-
соматического массажа,
Таролог,
Миротворец этого мира.



Нам часто твердят родители и старшие: школа, поступление в университет – это своего рода школа жизни. Но стоит ли упускать из виду годы, предшествующие этому рубежу? А что, если настоящую школу жизни мы проходим куда раньше?

«Ребенок – это не сосуд, который нужно наполнить, а огонь, который нужно зажечь».

Мария Монтессори

Уже в 2-3 месяца после зачатия у ребенка начинает формироваться психика, и он постепенно начинает реагировать на свет, звуки и другие стимулы окружающей среды. Однако именно в течение первого года жизни закладывается его самый главный сценарий существования – базовое доверие миру. Этот период является критически важным для развития, так как все после-

дующие шаги и достижения в жизни ребенка будут во многом зависеть от того, как он пройдет эту «школу жизни». Формирование уверенности в окружающем мире начинается с взаимодействия с родителями и близкими, которые становятся для малыша первыми фигурами, определяющими его представления о надежности и безопасности.

Так, например, Эрик Эриксон, психолог, автор теории психосоциального развития, писал:

«В первый год жизни ребенка закладывается основа его отношения к миру – базовое доверие или недоверие. Это фундамент, на котором строится вся будущая личность. Если мир встречает ребенка стабильностью, теплом и отзывчивостью, он учится верить в то, что жизнь – это безопасное место, где можно рисковать и расти».

Если на ранних этапах, особенно до 9 месяцев, не создать во внутреннем психологическом мире безопасную среду, то у ребенка не сложится глубинный доверительный контакт с значимым взрослым. Этот доверительный контакт становится важнейшей основой, через которую малыш воспринимает весь мир. Объятия, забота, внимание и эмоциональная связь с родителем формируют чувство безопасности, необходимое для дальнейшего роста и развития. Без этого взаимодействия ребенок может испытывать страх и неуверенность, что будет влиять на его способности к социализации и взаимодействию с окружающими.

Каждый этап развития ребенка направлен на создание условий, способствующих его внутреннему комфорту и ощущениям безопасности. Очень важно, чтобы малыш ощущал себя защищенным и поддерживаемым, ведь это позволяет ему открыто исследовать окружающий мир и адаптироваться к новым ситуациям. Если в процессе роста возникает какая-либо трудная ситуация, которая не получает должного осмысления, она будет повторяться вновь и вновь, продолжая свое воздействие даже во взрослом возрасте, предоставляя человеку возможность «выучить урок».

«Незавершенные дела стремятся к завершению. Они будут преследовать нас, влиять на наши мысли и поступки, пока мы не уделим им внимание и не завершим гештальт».

Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз

Следовательно, настоящая «школа жизни» – это не стены учебных заведений, а первые месяцы и годы, когда человек учится доверять миру через прикосновения, взгляды и голоса близких. Как огонь, который нужно бережно разжечь, ребенок требует не контроля, а среды, где его базовые потребности в безопасности и принятии становятся фундаментом для всех будущих свершений. Именно в этот период закладывается вера в то, что жизнь – пространство для роста, а не выживания. Но если уроки ранней «школы» не усвоены – они будут возвращаться, требуя исцеления через повторение ситуаций.

Так, первые шаги, первые объятия, первые слезы оказываются важнее любых дипломов.

Просто о главном: ЧЕМ ОПАСНЫ ШАМАНСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НЕПОСВЯЩЕННЫХ: почему не стоит «просто купить бубен»

Автор: Ольга Вадимовна Серебрякова

Психолог,
Нейропсихолог,
Телесноориентированный
специалист.
Сертифицированный МАК
специалист, игропрактик.
Создатель трансформацион-
ных курсов, проводник жен-
ских кругов.
Практикующий шаман.



Сегодня все чаще встречаются люди, увлеченно выбивающие ритм на бубнах, вторящие ему звоном погремушек, окуривающие пространство дымом трав и гордо именующие себя шаманами. Это вошло в моду, пленит взгляд своей экзотичностью и создает иллюзию, будто достаточно лишь приобрести «магический» артефакт – и ты уже одной ногой в таинственном мире духов.

Но все гораздо сложнее. Гораздо глубже.

Путь шамана – это путь профессии. Такой же, как у врача, как у священника, как у учителя. Это путь в служении, в силе, в дисциплине. И он начинается не с покупки бубна, а с внутреннего зова и обучения. В противном случае – последствия могут быть серьезными и необратимыми. Для психики, для жизни, для окружения.

Шаманский инструмент – это не просто вещь, а живое хранилище энергии и духовных сил.

Бубен, нож, погремушка, колокольчик – любой инструмент в шаманизме не просто предмет. Он становится домом для Духа. Не символически, не «по настроению», а буквально – в нем живет и приходит Сила. Сила/Духи, с которой работает. Которую уважает.

И если такой инструмент попадает в руки человека, который не умеет с ним обращаться – это равносильно тому, как дать огнестрельное оружие ребенку. Инструмент начинает звучать, и на этот звук откликаются Духи. А они не различают – ты играешь или ты серьезно. Если ты берешь шаманский инструмент, ты заявляешь о намерении войти в тонкий мир.

И он откликается.

Что может пойти не так

1. Контакт без защиты: Духи приходят на твой зов, а ты не умеешь выстраивать защиту, не знаешь, как их распознать, не чувствуешь Духов. Это может быть опасно – как для тебя, так и для тех, кто рядом, например когда устраивают женские круги. Энергии сущностей могут проникнуть в пространство, в тело, в сознание. Они могут поглощать!

2. Неправильный инструмент: Настоящие шаманы знают, что инструменты бывают нерасписанные – чистые, или с определенными символами, несущими конкретную силу. Если ты просто купил красивый бубен с неизвестной символикой – ты не знаешь, что именно зовешь и на что настраиваешься. Иногда недобросовестные мастера даже оставляют в инструменте «крючки» – привязки, кладники, которые тянут силу нового владельца.

3. Отсутствие инициации: Без обучения, без посвящения, без договора с Духом, ты работаешь вслепую. А это значит, что ты не видишь, что происходит на тонком плане, не различаешь, кто к тебе пришел. Это опасно, особенно если ты взаимодействуешь с другими людьми – проводишь круги, встречи, ретриты

4. Нарушение договоров: Духи – не игрушки. Если ты заявился в шаманизм, а потом «передумал», это не отменяет твоего заявления работать с миром Духов. Духи могут вернуть тебя к себе через болезни, удары по судьбе, тяжелые состояния, утраты. Потому что, однажды встав на путь, ты уже не сойдешь с него просто так. Если же ты потеряешь Духа, по незнанию, в тонком мире это сродни убийству. Законы мира энергетики отличаются от мира людей, там убийство не прощают.

Шаманизм – это профессия

Чтобы стать шаманом, ты учишься. Тыходишь в практику. Ты взаимодействуешь с телами, с Духами, с пространствами. Так же, как священник не может просто взять крест и начать службу, шаман не может просто взять бубен и начать камлание. Это путь длиной в жизнь.

Например, у нас в обучении мы год взаимодействовали с тонким миром, раскачивали себя, учились слышать и чувствовать Духов. И только потом – через год – впервые взяли в руки бубен, оживили его, вошли в ритуал. Потому что мы не играем – мы служим.

Личное от шамана

Если ты чувствуешь влечение к шаманизму – это не случайно. Духи так просто не зовут. Но будь честна с собой:

Ты правда готова?

Это не про «поэкспериментировать» – это про посвятить себя. Про взрослую позицию. Про уважение к Силе, к себе, к другим. Будь осторожна. Не бери в руки инструмент, не зная, как с ним работать. Не зови то, с чем не сможешь справиться. Не играй с тем, что живое.

А если все-таки почувствовала, что пора – в следующей статье мы поговорим, как начать путь шамана, эзотерика, практика. С чего стоит начинать и как не потеряться среди модных слов и псевдопрактик.

Кататимно-имагинативная терапия. Основные мотивы и работа с песком



Интеграция КИТ и Песочной терапии создает уникальную возможность для двойной проекции. Такая проекция усиливает терапевтический эффект, позволяя пациенту исследовать свои переживания на разных уровнях: символическом (в воображении) и материальном (в песочнице). Психотерапевт помогает пациенту осознать и интегрировать эти проекции, способствуя развитию самосознания и личностному росту.



Научная статья: ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В КИП: преодоление барьеров у пациентов с низким уровнем абстрактного мышления

Автор: Ольга Сергеевна Соловьева



Психотерапевт, соавтор книг по Кататимно-имагинативной психотерапии, вдохновитель и соучредитель Академии «Квантовый прыжок», а также сооснователь уникального Ретрит-центра «Лопухинка», где каждый может найти гармонию, погрузившись в мир внутренних открытий и самопознания.

Аннотация

Статья посвящена преодолению ограничений кататимно-имагинативной психотерапии (КИП) у пациентов с когнитивной ригидностью, вызванной рутинной профессиональной деятельностью («офисный планктон»). На основе анализа нейробиологических механизмов (снижение нейропластичности префронтальной коры) и эмпирических данных доказывается, что песочная терапия (sandplay) служит эффективным подготовительным этапом для КИП. Представлены результаты исследований, подтверждающие, что сенсорно-моторный опыт работы с песком развивает символическое мышление и повышает успешность освоения имагинативных техник. Предлагается модель интеграции методов для расширения терапевтического доступа к бессознательным конфликтам у данной категории пациентов.

Ключевые слова: кататимно-имагинативная психотерапия, песочная терапия, когнитивная ригидность, нейропластичность, рутинная деятельность, визуализация, символдрама, сенсорно-моторная интеграция, префронтальная кора.

Цель статьи: Обосновать интеграцию песочной терапии в подготовительный этап КИП для преодоления барьеров, связанных с дефицитом воображения у пациентов, занятых монотонной профессиональной деятельностью, и доказать ее роль в развитии когнитивной гибкости на основе нейробиологических данных и клинических исследований.

В современной психотерапевтической практике кататимно-имагинативная психотерапия, разработанная Х. Лейнером [7], занимает значимое место благодаря своей ориентации на работу с образами и символами, активирующими бессознательные процессы. При этом исследования указывают на специфические ограничения, затрудняющие применение когнитивно-инструментальных практик (КИП) у отдельных групп пациентов.

Например, у сотрудников, занятых рутинными задачами (т.н. «офисный планктон»), наблюдается снижение способности к визуализации и ограниченность абстрактного мышления, что коррелирует с длительным выполнением монотонных операций, требующих минимальной когнитивной гибкости [9]. Механизм этой связи объясняется уменьшением нейропластичности в префронтальной коре у лиц с низким уровнем когнитивной стимуляции, что подтверждается данными [10].

Кроме того, когнитивная ригидность, характерная для таких пациентов, создает барьеры для работы методами визуализации, что согласуется с концепцией «когнитивной экономии» при рутинной деятельности [1]. Эти данные подчеркивают необходимость адаптации КИП для групп с ограниченными когнитивными ресурсами, например, через упрощенные мотивы или акцент на сенсорно-перцептивные методы [5].

Для преодоления подобных ограничений, по мнению автора, эффективным методом может выступать песочная терапия (sandplay therapy), разработанная Д. Калфф [6] на основе идей К.Г. Юнга. Данная методика, предполагающая создание трехмерных композиций из песка и миниатюрных фигурок, обеспечивает доступ к бессознательному через сенсорно-моторный опыт, минуя необходимость вербализации или абстрактной визуализации [8].

Существующие в этой области исследования демонстрируют, что тактильный контакт с песком снижает сопротивление и тревогу, активируя правополушарные процессы, связанные с интуицией и символическим мышлением [3]. В работе с офисными сотрудниками это особенно значимо, так как рутинная деятельность часто подавляет эмоциональную экспрессию, делая бессознательные конфликты недоступными для классических имагинативных техник [2].

Наблюдения автора показывают, что регулярное применение песочной терапии способствует развитию визуально-образного мышления. Это также согласуется с данными исследований [8], согласно которым у пациентов, прошедших 8–10 сеансов песочной терапии, отмечается увеличение активности в зонах мозга, ответственных за воображение (префронтальная кора, гиппокамп). Это создает нейробиологическую основу для перехода к КИП, где требуется целенаправленная работа с внутренними образами. Проекция бессознательных конфликтов на песочные композиции помогает пациентам освоить язык символов, что является ключевым элементом КИП.

Кроме того, также существуют исследования Р. Боата и его коллег [2], согласно которым 45 пациентов с диагностированным низким уровнем абстрактного мышления были разделены на две группы: первая прошла курс песочной терапии с последующим переходом к КИП, вторая — только КИП. Результаты показали, что в первой группе 78% участников успешно освоили имажинативные техники, тогда как во второй — лишь 34%. Это дополнительно подтверждает гипотезу о том, что песочная терапия служит «мостиком» для развития когнитивной гибкости.

Таким образом, интеграция песочной терапии в подготовительный этап КИП позволяет преодолеть барьеры, связанные с дефицитом воображения у пациентов, занятых рутинной деятельностью. Данный подход не только расширяет терапевтические возможности, но и способствует нейропластичности, формируя новые когнитивные паттерны.

Список литературы:

1. Baumeister R.F., et al. Cognitive rigidity and decision-making in routine-based work // Psychological Review. 2021. pp. 100-120.
2. Boath E., et al. Journal of Sandplay Therapy. 2020. № 1. pp. 45-60.
3. Bradway K. Sandplay: Silent Workshop of the Psyche. L.: Routledge, 2006. 220 p.
4. Doidge N. The Brain That Changes Itself. N.Y.: Viking, 2007. 427 p.
5. Hofmann S.G., et al. Personalized CBT for low-cognitive-resource patients // Behaviour Research and Therapy. 2020. pp. 88-105.
6. Kalf D. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Zurich: Sigo Press, 1980. 150 p.
7. Leuner H. Guided Affective Imagery: Mental Imagery in Short-Term Psychotherapy. Stuttgart: Thieme-Stratton, 1984. 180 p.
8. Turner E. The Handbook of Sandplay Therapy. L.: Temenos Press, 2015. 340 p.
9. West R., et al. Cognitive rigidity in repetitive work: An fMRI study // Journal of Occupational Psychology. 2017. pp. 30-50.
10. Zahrt D.M., Geyer S. Prefrontal cortex plasticity in monotonous tasks // NeuroImage. 2019. pp. 200-215.

Рецензент: кандидат психологических наук, психотерапевт Единого Европейского Реестра (ЕАР) Петухова Людмила Ивановна



Как использовать силу Рода, чтобы встать на путь благополучия и изобилия

Татьяна Алпатова

Инструктор НейроГрафики с правом преподавания курса «Специалист», специалист по работе с родом, психолог, регрессолог, расстановщик по методу Леонида Тальписа «Вселенская терапия»



Татьяна, кто входит в наш род?

В наш род входят все люди, которые родились в нашей семье. Также в него входят все исключенные из рода. Это абортированные дети, самоубийцы, каторжники, зависимые, к которым мы относимся без уважения. Так получается, что их места с их привычками занимают новые люди, приходящие в род. Родившийся ре-

бенок занимает место того, от которого избавились, и проживает не свою жизнь, что не идет ему на пользу.

В род входят все любовники и бывшие супруги. Если женщина выходит замуж за разведенного мужчину, ей необходимо понимать, что его первая жена с их детьми являются главнее в роду мужчины. Если относиться к ней без уважения, то отношения с мужем не будут складываться,

и это негативно отразится на детях. Еще в род входят люди, сыгравшие значимую роль, как те, которые спасли жизнь, так и те, которые ее сгубили. Важно их знать, включая в свой род, тогда мы не проживаем чувства и сценарии наших предков, не теряем энергию, а наполняем ее.

До какого колена на нас оказывают влияние люди из нашего рода?

Сейчас говорят, что на нас действует 9 поколений. Каждое поколение за что-то отвечает. Например, от наших дедушек и бабушек нам достаются таланты, интеллект, умение общаться. Прадедушки и прабабушки формируют в нашей судьбе любовные сценарии, умение жить в гармонии и уровень материального благополучия. На моем курсе «Сила рода» мы исследуем все 9 поколений и восстанавливаем поток энергии в роду, изменяя свою жизнь.

За что еще может нести ответственность наш род в нашей жизни?

Наш род отвечает за взаимоотношения, деньги, здоровье. 60% того, что с нами происходит сейчас приходит из родовой системы. Лояльность роду, это когда дети повторяют то, что было у предков. Кто-то не может зарабатывать больше, чем их родители, потому что бессознательно боится быть исключенным из рода. Если кто-то из родственников в прошлом пострадал из-за денег, то связка деньги – боль передается на следующие поколения. В голове стоит блок, и деньги просто утекают сквозь пальцы, сколько бы вы

ни зарабатывали. Интересно, что отношения с биологическим папой это про то, как мы умеем деньги зарабатывать, а отношения с мамой про то, как мы умеем их удерживать.

А если ребенок приемный и не знает ни отца, ни мать?

Важно осознавать, что наши биологические отец и мать очень сильно на нас влияют. В каждом человеке 50% мамы и 50% папы. За чем-то человек пришел в мир именно от этих биологических родителей. Ситуация, конечно, трудная, но и с ней я тоже работаю.

Татьяна, как Вы проводите работу с родом?

Я провожу марафон «Сила рода». Я рассказываю про законы родовой системы, работаем с методом НейроГрафики, провожу медитацию и делаю расстановку. Уже с бесплатного марафона человек получит очень много энергии и осознаний, почему он живет именно так, а не иначе. Работа с родом помогает круто изменить жизнь, поправить здоровье, наладить отношения со своими близкими.

Начинается работа с родом со взаимоотношений с родителями. Часто уже на этом уровне отношения так запутаны, что происходят потери энергии. Выстроив отношения с родителями, мы идем глубже.

Практика на интервью – медитация «Наполнение родовой силой» с обсуждениями.

Интервью провел: Георгий Худяков, интервьюер, ведущий эфиров: <https://vk.com/ekspertivefire>

Контакты Татьяны Алпатовой:

Бесплатный Марафон «Сила Рода» <https://nerografika.ru/marafon60>

ВК: <https://vk.com/tatunaaalpatova>

ТГ: <https://t.me/shkolarisunokjizni>

Школа счастья «Рисунок жизни»: <https://vk.com/nerograf>

Запись интервью в ВК: https://vkvideo.ru/video-229677020_456239091
Запись интервью в Rutube: <https://rutube.ru/video/729b55d3fbbf1905dd67c15b2440cbce/>

Посмотреть развернутое интервью с Татьяной Алпатовой вы сможете по следующей ссылке:



Научная статья: **ТАНЕЦ – ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ДУШИ:**
Авторская методика «Танцевальный поток: тело, эмоция, освобождение»

Автор: **Олеся Николаевна Дроздова** SPIN: 1837-0980

Хореограф,
Танцевально-двигательный
терапевт,
Психолог-кинезиолог



Аннотация

Статья исследует эволюцию танца как инструмента психотерапии, начиная с его ритуальных истоков, когда танец служил для гармонизации жизни общины и взаимодействия с духовным миром, до современных методов танцевально-двигательной терапии (ТДТ). Особое внимание уделено авторской методике «Танцевальный поток: тело, эмоция, освобождение», которая объединяет спонтанное движение, физиологическую релаксацию и метафорическое мышление. В ходе рандомизированного контролируемого исследования с участием 73 пациентов с тревожными расстройствами (оценка по шкале GAD-7) доказана эффективность методики.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия (ТДТ), тревожные расстройства, спонтанное движение, телесная осознанность, мышечные зажимы, метафорическое мышление, психосоматика, Мэрион Чейз, авторская методика, рандомизированное исследование.

Цель статьи: Теоретическое обоснование и эмпирическая верификация авторской методики «Танцевальный поток: тело, эмоция, освобождение», являющейся соединением физиологии и метафорического мышления, что создает связь между телом и эмоциями.

Как только появился человек, появился и сам танец. Любой момент жизни наши предки проживали в танце, будь то рождение, смерть, охота или болезнь. Они верили, что с помощью танца можно сделать свою жизнь лучше.

«Первые проявления танца были неотделимы от ритуалов перехода – рождения, смерти, инициации. Танцевальные движения использовались для общения с духами, исцеления болезней и гармонизации жизни общины» [4, С. 35-36].

«Танцу приписывалась магическая сила: через повторяющиеся движения и ритм человек стремился упорядочить хаос, преодолеть страх перед природой» [4, С. 37].

Сейчас большинство из нас забывает об этом, и танцу отводится последняя роль, а порой он и вовсе исключается из жизни. А ведь наше тело – это сосуд, в котором собраны все чувства, эмоции и воспоминания. Что будет, если этот сосуд будет только принимать? И что, если его вовремя не освободить?

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз, которая на первых порах была обычным преподавателем танца и танцовщицей. Она заметила на своих занятиях, что некоторые студенты больше интересовались чувствами, выражающимися в танце (одиночество, испуг, страх и т. д.), и в меньшей степени – самой техникой танца. И тогда она стала больше обращаться к свободе движения, а не к механике танца, и тем самым открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения. [2]

В 1946 г. Чейз пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Эту дату считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Спустя годы успешная работа Чейз с регрессивными, не разговаривающими и психотически больными в госпитале св. Элизабет получила национальное признание. Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцевально-терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и научились выражать свои чувства. [3]

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтический подход, использующий движение как основной инструмент для улучшения эмоционального, когнитивного, физического и социального функционирования человека. В отличие от танцевальных занятий, ТДТ фокусируется не на технике или эстетике танца, а на самовыражении, исследовании чувств и переживаний через тело.

«Танцевально-двигательная терапия – это метод психотерапии, где движение становится языком диалога между сознанием и телом. Ее цель – не освоение танцевальных форм, а раскрытие внутренних переживаний через спонтанное движение, что способствует интеграции эмоционального, когнитивного и социального опыта» [2, С. 24]

Этот метод основан на убеждении, что разум и тело неразрывно связаны. Эмоции, травмы и неразрешенные конфликты могут проявляться в теле в виде мышечных зажимов, напряжения и изменений в осанке. ТДТ помогает осознать эти телесные проявления и через движение трансформировать их.

«Dance/movement therapy (DMT) is based on the premise that body and mind are interconnected. It uses movement to address emotional, cognitive, and physical challenges, emphasizing self-expression over technical skill»¹ [6, p. 4].

В ходе сессии ТДТ терапевт предлагает различные двигательные задачи и импровизации, поощряя спонтанное выражение. Можно двигаться под музыку или без нее, индивидуально или в группе. Важно не то, насколько «правильно» или красиво двигается человек, а то, что он чувствует и как он выражает себя через движение.

«В процессе сессии ТДТ терапевт создает условия для спонтанного движения, предлагая клиентам импровизировать на заданные темы (например, "движение конфликта" или "танец радости"). Музыка используется как катализатор, но не является обязательной. Акцент делается на осознании телесных ощущений и их связи с эмоциями, а не на эстетике исполнения» [2, С. 68].

ТДТ может быть эффективна при работе с широким спектром проблем, включая тревожность, депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство, расстройства пищевого поведения, а также для улучшения самооценки, коммуникативных навыков и общего благополучия. Этот метод особенно полезен для людей, которым сложно выражать свои чувства словами. ТДТ предоставляет безопасное и творческое пространство для исследования себя и своих переживаний, способствуя личностному росту и исцелению.

Одним из ключевых аспектов ТДТ является раскрепощение тела. Тело – умная система. Оно знает, где находится дискомфорт, напряжение или боль, которые возникают от сидячего образа жизни, стрессов и невыраженных чувств. Тело начинает подстраиваться и компенсировать боли, чтобы вы могли жить и продолжать двигаться. Отсюда появляется хроническое напряжение (мышечный зажим), которое вы перестаете ощущать. ТДТ помогает снять эти физические зажимы, позволяя телу двигаться более свободно и естественно. Танец – это возможность напомнить телу о его природной гибкости.

«ТДТ демонстрирует эффективность в работе с тревожными и депрессивными состояниями, посттравматическими расстройствами, а также при нарушениях пищевого поведения. Метод позволяет клиентам выразить подавленные эмоции через движение, что способствует снижению психосоматических симптомов и улучшению самооценки» [2, С. 104].

«Хронические мышечные зажимы – это "замороженные" эмоции. ТДТ помогает разблокировать их через спонтанное движение, возвращая телу естественную гибкость. Тело перестает быть "носителем боли", становясь ресурсом для исцеления» [1, С. 37].

«The body stores unprocessed trauma in the form of muscular tension. DMT uses movement to release these somatic blockages, restoring the connection between physical and emotional freedom»² [6, p. 73].

1 «Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) основана на предпосылке, что тело и разум взаимосвязаны. Она использует движение для решения эмоциональных, когнитивных и физических проблем, делая акцент на самовыражении, а не на технических навыках», в переводе автора статьи.

2 «Тело накапливает непроработанные травмы в виде мышечного напряжения. ТДТ использует движение для снятия этих соматических блокировок, восстанавливая связь между физической и эмоциональной свободой», в переводе автора статьи.

«DMT creates a non-threatening space for trauma survivors to explore their experiences without words. Movement metaphors (e.g., "shrinking" or "expanding") help bypass cognitive defenses»¹ [7, p. 136].

В предлагаемой авторской методике **«Танцевальный поток: тело, эмоция, освобождение»**:

Сессия начинается с **разминки**, направленной на синхронизацию дыхания и телесных ощущений. В течение 10 минут участники концентрируются на плавных потягиваниях и микро движениях, чтобы «разбудить» тело и снять начальное напряжение. Этот этап подготавливает нервную систему к спонтанному выражению, смещая фокус с мыслей на физические импульсы. Например, терапевт предлагает представить, как дыхание наполняет каждую клетку, а потягивания становятся диалогом с зажатými зонами – шеей, плечами, спиной.

Спонтанный танец – сердце методики – длится 25 минут и проходит под музыку или в тишине, в зависимости от запроса группы. Участники движутся так, как подсказывает тело: резко или плавно, замирая или ускоряясь. Акцент делается не на эстетике, а на проживании эмоций через движение. Терапевт мягко направляет процесс, предлагая метафоры: «Пусть ваш танец станет волной, которая смывает все, что тяжело носить в себе». На этом этапе часто проявляются подавленные чувства – гнев может выражаться через резкие толчки руками, страх – через съезживание, радость – через раскрытые объятия.

Завершает сессию **«Волна расслабления»** – 15-минутная практика, где участники имитируют естественные потягивания, задерживая напряжение на 5–7 секунд, а затем резко отпуская его. Например, вытягивают руки вверх, будто пытаясь достать до неба, и резко «сбрасывают» их вниз с выдохом. Эта техника, основанная на физиологии мышечной релаксации, помогает закрепить эффект от спонтанного танца. В финале 10 минут уделяется **рефлексии**: участники делятся образами, которые рождались в движении (Например: «Мой танец был как шторм», «Я чувствовал, как камень падает с груди»), что позволяет интегрировать опыт в сознание.

Для оценки эффективности предлагаемой авторской методики было проведено рандомизированное контролируемое исследование с участием 73 человек, страдающих тревожными расстройствами. Участники, разделенные на три группы (экспериментальная, сравнения и контрольная), прошли 3-недельный курс, где: экспериментальная группа занималась по новой методике, включающей разминку с дыхательными практиками, спонтанный танец, технику «Волна расслабления» и рефлексии; в группе сравнения спонтанный танец был заменен на элементы стандартной методики; контрольная группа занималась по стандартной методике. Результаты показали, что у экспериментальной группы уровень тревоги (по шкале GAD-5, С. 145–148]) снизился на 48%, что значительно превысило показатели группы сравнения и контрольной группы, где изменения были незначимы (35% и 15%). Участники отмечали «освобождение от эмоциональной тяжести» и улучшение телесной осознанности.

Таким образом, особенность предлагаемой авторской методики является соединение физиологии и метафорического мышления, что создает «мостик» между телом и эмоциями. Даже без танцевального опыта участники отмечают, что к концу сессии «тело дышит свободнее», а тяжелые переживания теряют остроту. Несмотря на ограничения (малая выборка, короткий срок наблюдения), методика продемонстрировала свою эффективность.

¹ «ТДТ создает безопасное пространство для людей, переживших травму, где они могут исследовать свой опыт без слов. Метафоры движения (например, "сжимание" или "расширение") помогают обойти когнитивные защиты», в переводе автора статьи.

Список литературы:

1. Бирюкова И. В. Тело как текст: Танцевальная терапия и психосоматика // Психология телесности. 2017. № 2. С. 34–42.
2. Козлов В. В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 3-е изд. СПб.: Речь, 2010. 284 с.
3. Конспекты занятий «Танцевально-двигательная терапия» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/konspekti-zanyativ-tancedvigatelnavna-terapiya-3615896.html> (дата обращения: 20.05.2025).
4. Королева Э. А. Танец: истоки и горизонты. М.: Искусство, 2007. 480 с.
5. Менделевич В. Д., Соловьева С. Л. Клиническая психология: психодиагностика тревожных расстройств. М.: МЕДпресс-информ, 2016. 256 с.
6. Levy F. J. Dance Movement Therapy: A Healing Art. 2nd ed. Reston: National Dance Association, 2005. 210 p.
7. Meekums B. Dance Movement Therapy for Trauma Survivors // Body, Movement and Dance in Psychotherapy. 2015. Vol. 10. No. 3. pp. 131–145.

*Рецензент: кандидат психологических наук,
доцент Полякова Ольга Осиповна*



Кататимно-имагинативная терапия. Примеры сессий СМПП



Эта книга систематизирует Специальные мотивы Первой помощи, преобразуя их в структурированную методологию. Диалоги-сценарии, проверенные практикой, минимизируют субъективность, сохраняя творческую гибкость. Готовые инструменты позволяют терапевту действовать сразу, ускоряя процесс и повышая предсказуемость результатов. Предлагаемый материал связывает теорию второго тома КИТ с конкретными действиями, сочетая эмпатию и научную строгость.



ЭНЕРГИЯ РЭЙКИ: ключ к грандиозным результатам в жизни и бизнесе



Алла Мельникова

Мастер-учитель Рэйки, ясновидящая, целитель, энергопрактик

Что такое Рэйки и как Вы пришли к этой исцеляющей энергии?

У меня была онкология и мне не помогли терапевтические методы, а операцию врачи делать опасались. Поиск решения привел меня к методу Рэйки. Уже на первом сеансе пришло облегчение, а через несколько лет и опухоль ушла.

«Один сеанс Рэйки снял боль, вызванную онкологией» А.М.

Метод исцеления через энергию Рэйки пришел из Японии и в переводе означает «жизненная энергия». Это метод естественного исцеления собственными руками. Рэйки помогает в любой сфере: дает здоровье, энергию, увеличивать доходы, притягивает своими вибрациями клиентов, развивает в человеке его таланты. У меня был родовой дар ясновидения от бабушки, и энергия Рэйки развила его во мне до уровня естественных нам чувств таких, как зрение или слух.

Расскажите об одном из первых людей, которому Вы помогли.

Первыми пациентами стала мои близкие: у мамы стабилизировалось давление, и ушла боль после ампутации части ноги, у детей увеличился иммунитет, они стали меньше болеть.

Особенно мне запомнился маленький ребенок моей ученицы, который родился с пороком сердца. Я работала вместе с его родителями над его исцелением. Итог был ошеломляющий. Ребен-

ку была нужна операция, но ее через какое-то время отменили. То есть, Рэйки способна исцелять даже органы, которые изначально были патологическими! За 27 лет практики Рэйки я повидала и многое другое.

Сколько всего ступеней в Рэйки? На какой ступени Вы сейчас находитесь?

Всего в Рэйки четыре ступени. Я нахожусь на четвертой – это Мастер-Учитель, который может настраивать канал получения энергии Рэйки.

На первой ступени мы можем исцелять себя и близких, накладывая свои руки на части тела. Можем снимать любую боль, убирать морщины, шрамы. Также можем руками заряжать воду на исцеление любого заболевания, работать с негативными эмоциями и мыслями, заряжать кошелек на притяжение денег, лекарства, чтобы убрать побочные явления, а косметику, чтобы она стала более эффективной.

«Рэйки имеет четыре ступени. Уже на первой Вы сможете исцелять» А.М.

На второй ступени я учу лечить на расстоянии, работать с прошлыми и будущими событиями, с кармой, чтобы убрать причины заболеваний, ставить защиту от негативно-го внешнего воздействия на себя, родных, свое имущество, чистить пространство, насыщать энергией Рэйки еду.

Трудно ли было постигать мастерство Рэйки?

Нет, если есть желание стать здоровыми, успешными и богатыми. А у меня было жгучее желание так жить.

Энергия Рэйки есть в каждом из нас, но она не активирована. Что мы делаем, когда у нас что-то болит? Мы кладем руки на больное место. Это инстинктивный жест. Мастер-учитель активирует энергию Рэйки, и она остается активной у Вас на всю жизнь.

«Энергия Рэйки есть в каждом человеке, мастер ее лишь активирует» А.М.

Сколько времени занимает обучение 1-й ступени Рэйки?

Мы учимся 21 день, активируем данную нам энергию Рэйки и закрепляем основные навыки на практике. На своем

курсе я даю методички, как нужно прикладывать руки в зависимости от заболевания, какими практиками еще можно усилить поток энергии и многие другие.

В практической части интервью Алла провела диагностику энергосистемы у добровольца с помощью биолокационной рамки, определила размер ауры и выявила проблемные чакры. На медитативных практиках добровольцы заряжали воду для укрепления здоровья и кошелек для привлечения денег в кошелек и на банковский счет.

Интервью провел: Георгий Худяков, интервьюер, ведущий эфиров: <https://vk.com/ekspertivefire>

Контакты Аллы Мельниковой:
ВК: <https://vk.com/allayurevnamelnikova>
ТГ: <https://t.me/MellAlla>

Запись интервью в ВК: https://vk.com/video-229677020_456239028
Запись интервью в Rutube: <https://rutube.ru/video/5c970f0af83fc6600229555cdd8857df/?r=wd>

Посмотреть развернутое интервью с Аллой Мельниковой вы сможете по следующей ссылке:



Научная статья: ГРАФОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕКОНСТРУКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА УМЕРШИХ ПРЕДКОВ: методология и практическое применение

Автор: Татьяна Владимировна Мирошниченко



Клинический психолог, КПТ-терапевт, графолог.

Выпускница института графоанализа Инессы Гольдберг, Израиль. Активно внедряет в психологическую практику один из самых информативных методов психодиагностики – графологический анализ почерка.

Аннотация:

В статье рассматривается роль графологического анализа в исследовании личности умерших родственников в контексте растущего интереса к генеалогии и семейной истории. Автор подчеркивает ограниченность традиционных архивных методов, предоставляющих лишь фактологические данные, и обосновывает необходимость применения проективных методик для формирования психологического портрета. На основе пяти принципов графологического анализа (дуализм элементов, взаимоподтверждение, контекстуальность, выраженность явлений, интерпретация крайностей) демонстрируется, как почерк позволяет выявить уникальные черты личности, включая ментальные установки, коммуникативные особенности и реализацию потенциала. Практическая часть иллюстрируется анализом автобиографии 1944 года, что подтверждает эффективность метода в дополнении историко-архивных исследований.

Ключевые слова: графология, психологический портрет, генеалогия, архивные документы, контент-анализ, проективные методики, историческая реконструкция, почерковедение.

Цель статьи: Обосновать применение графологического анализа как метода психологической диагностики личности умерших родственников, продемонстрировать его преимущества перед традиционными архивными и количественными подходами, а также предложить методологическую базу для интерпретации почерка в контексте историко-генеалогических исследований.

В моей графологической практике часто встречается очень необычный запрос – проанализировать почерк уже умершего родственника. В последнее время в обществе возрастает интерес к исследованию своего рода, поиску корней. Современный человек желает прикоснуться к истории страны, обращаясь к истории собственного рода, и прошлое позволяет лучше понять настоящее. Графология может оказать в этом неоценимую помощь.

Самые распространенные методы исследования истории рода – поиск архивных данных. В государственных архивах можно найти информацию о дате и месте рождения, учебе, работе, службе. Можно найти сведения о наградах, юридические документы. Чтобы составить более-менее полную биографию предшественника, нужно буквально по крохам собирать недостающие сведения. Но сухие строки архивных документов не смогут ответить на вопрос – каким человеком был мой предок? [5]

Одним из методов диагностики, который мог бы помочь в составлении психологического портрета умершего родственника, является анализ результатов деятельности, называемый контент-анализ, при котором содержательному анализу по заранее определенной схеме подвергаются письменные тексты, произведения, письма, продукты деятельности. Задача контент-анализа состоит в том, чтобы выявить и оценить психологические характеристики человека, которые проявляются в том, что он делает, в частности, в продуктах его письменного творчества. В то же время с помощью таких методик невозможно отличить друг от друга качественно различные психологические свойства, имеющие одинаковые количественные показатели [4].

Графологический анализ как раз позволяет обойти этот недостаток. Анализ почерка включает в себя сотни характеристик (признаков) и десятки синдромов. При этом методика подчиняется определенным закономерностям или принципам выбора соответствующих характеристик и объединения их в психологические синдромы.

Первый принцип: дуализм графических элементов. Каждый элемент почерка имеет как положительную, так и отрицательную, порой противоположную, интерпретацию! Более того, каждый признак, как правило, имеет по несколько как положительных, так и отрицательных значений. Интерпретация признаков зависит: а) от их количества; б) от их выраженности; г) от сочетаний и комбинаций с другими различными элементами почерка [1].

Второй принцип: закон взаимоподтверждения. Один отдельный признак, как и единственный вид признаков, не может претендовать на истину. Необходимо «перекрестное» взаимоподтверждение или взаимоисключение посредством подтверждающих или опровергающих дополнительных признаков [1].

Третий принцип: не все значения таблиц всегда верны. Никогда не бывает ситуации, при которой одновременно верны все значения по какому-либо признаку [1].

Четвертый принцип: зависимость количества значений от выраженности явления [1].

Пятый принцип: крайности свидетельствуют о крайностях. Если явление не просто присутствует, а явно преувеличено, имеет чрезмерные или гипертрофированные формы, не просто выражено – выражено искаженно, чрезвычайно сильно или встречается слишком часто, этого достаточно, чтобы присвоить признаку отрицательные характеристики [1].

Анализируя отдельные признаки почерка, мы сталкиваемся лишь с отдельными тенденциями личности, но при сложении этих частей между собой, всегда получаем нечто большее – глобальную тенденцию, в зависимости от которой развиваются частные характеристики [3].

Графологический анализ относится к разряду проективных методик, при этом имеет ряд преимуществ. Любой достоверный и качественный вид психодиагностики или психологического тестирования должен отвечать следующим требованиям [2]:

- Тестирование должно быть защищено от возможности подготовки к нему со стороны тестируемого.
- Не должно терять своей эффективности при последующих его применениях к одному и тому же лицу.
- Должно вскрывать характеристики личности, лежащие на уровне подсознания и определяющие поступки человека.

Графологическая экспертиза почерка отвечает всем вышеизложенным требованиям, включая при этом преимущества проективных методов [2]. Этот метод не требует длительной подготовки, мало подвержен случайным, ситуативным влияниям. Недостатком может являться трудоемкость и значительные временные затраты, необходимые для получения нужного психодиагностического результата [4].

Обычно у клиента имеются на руках образцы почерка предков: их письма, автобиографии, деловые заметки, дневниковые записи. А каждый почерк уникален и неповторим [3]. Применяя знания законов графологического анализа, можно составить психологический портрет уже умершего родственника и тогда сухие строки биографии оживают и перед нами предстает человек со своими неповторимыми особенностями. Мы можем увидеть, как он развивался, мыслил, как общался, каков был его природный потенциал и то, как он реализовывался. В итоге получается увидеть полную картину жизни предка [5].

Давайте обратимся к практическому применению графологического анализа на примере разбора архивного почерка. Образец любезно предоставлен клиенткой, которая хотела глубже разобраться в тонкостях характера своего прадеда. Образец представляет собой автобиографию и датирован октябрём 1944 года.

Образец почерка

Почерк человека с бурным темпераментом, активного, способного преодолевать значительные трудности, со страстью отдаваться делу и так же умеющего отдохнуть душой. Это волевой, динамичный, решительный, энергичный, работоспособный, импульсивный, инициативный, целеустремленный, напористый. Иногда мог быть несдержан, вспыльчив, категоричен, подвержен резкой смене настроения, испытывал бурные эмоциональные реакции, мог проявлять резкость в отношениях с людьми, выходить из себя. Трудно переносил ожидание. Был нацелен на получение быстрого результата, временами нетерпелив, неусидчив. В стрессовых ситуациях проявлял решительность и твердость, мог взять на себя роль лиде-

ра. Умел противостоять страху, мог пойти на риск. Действовал решительно и настойчиво, мог быстро принимать решения в экстремальной ситуации. Всего в жизни добивался сам, не надеясь на других.

Родился 15 ноября 1902 г. в ст. Орша БССР в семье сельского. До 1919 года учился в ст. Орша и находился на воспитании отца. В 1919 году добровольно пошел в ряды Красной Армии и был назначен партией в кавпуху. В ~~1921~~ 1921 г. мал. месяце и окончил ~~7~~ 7 классов средней школы и получил звание "Красного командира". С мая месяца 1921 года по февраль месяц 1922 г. был командиром взвода на 20 и 25 кавпухах; с февраля месяца 1922 г. по август месяца 1923 г. служил в 1-й бригаде 8-й кавдивизии в Киев (кав. артиллерия); с августа 1923 г. по февраль 1925 г. командир взвода 38 и 42 кавпух на кав. дивизии; с февраля 1925 г. по май 1926 г. командир взвода и декабри 45 кав. полка 8 кав. дивизии в Туркестане; с мая 1926 г. по октябрь 1927 г. командир взвода арт. кав. бригады; с октября 1927 г. по сентябрь 1928 г. командир РККЧК К.А. ст. Москва; с сентября 1928 г. по октябрь 1929 г. командир 25 кав. полка 5 кав. дивизии; с октября 1929 г. по октябрь 1931 г. командир и командир 86 кав. полка арт. кав. бригады ОКДВА; с октября 1931 г. по май 1932 г. командир 3-й бригады артиллерии ОКДВА; с мая 1932 г. по декабрь 1934 г. командир 139 ст. Туркестан; с декабря 1934 г. по октябрь 1935 г. командир 15 кав. дивизии в Туркестане; с октября 1935 г. по сентябрь 1936 г. командир 36-й бригады артиллерии Туркестанского ВО; с сентября 1936 г. по ноябрь 1938 г. командир 2-й кав. дивизии; с ноября 1938 г. по май 1941 г. командир 4-й кав. дивизии РККЧК К.А.; с мая 1941 г. по август 1941 г. командир арт. кав. бригады 4-й кав. дивизии; с августа 1941 г. по август 1942 г. командир 170 кав. полка 4-й кав. дивизии и 16-й кав. полка 1-й кав. дивизии 1-й кав. армии; с августа 1942 г. по февраль 1943 г. командир 1-й бригады артиллерии 1-й кав. армии; с февраля 1943 г. по май 1943 г. командир 5-й бригады артиллерии 1-й кав. армии; с мая 1943 г. по май 1944 г. командир 1-й бригады артиллерии 1-й кав. армии; с мая 1944 г. по август 1944 г. командир 5-й бригады артиллерии 1-й кав. армии.

Обладал высоким интеллектом. Мог быстро схватывать, обрабатывать и усваивать информацию. Мыслил неординарно, умел находить решение в нестандартных ситуациях, импровизировать, мыслить самостоятельно, не по инструкции. Обладал музыкальными способностями, чувством ритма. Прекрасно владел своим телом, умелый, ловкий, с хорошей моторной координацией.

Болезненно воспринимал критику, мог нелюбезно высказаться в ответ на замечания, выразить несогласие, отстаивать свою позицию. Из-за восприимчивости мог принимать решения, основываясь на субъективной, эмоциональной оценке происходящего. Остро переживал неудачи и разочарования, но быстро отходил. В то же время человек общительный, остроумный, словоохотливый, мог легко быть душой компании, любил веселые застолья, активно в них участвовал, возможно пел или танцевал. Отдыху отдавался с душой, так же, как и работе. Не любил тратить время впустую, всегда был занят делами. Так же мог расположить к себе собеседника, поддержать разговор, умел убеждать. Легко заводил новые знакомства. Не мог находиться в рамках и ограничениях, старался не быть «как все».

От природы эмоциональный, тонко чувствующий, восприимчивый. Ему с трудом давалось внутреннее равновесие. В детстве стеснялся своей чувствительности – либо из страха насмешек, либо воспитывался в жесткой среде, поэтому воспринимал свою мягкость за слабость и старался не показывать окружающим. Наоборот, хотел казаться сильным, даже мог демонстрировать конфликтность и жесткость. Такое поведение защищало чувствительную психику ребенка. Со временем оно вошло в привычку.

Виден большой психотравмирующий опыт, особенно в раннем детстве. Есть опыт отвержения, когда его не принимали таким, какой есть, навязывали свою волю. Из-за этого уже во взрослом возрасте испытывал большое психическое напряжение, тревожность и уязвимость, которые компенсировал уходом в трудоголизм и активным общением. Мог увлечь людей своими эмоциями, повести за собой. Не любил, когда его перебивают. Было важно, чтобы его мнение принимали и следовали ему.

Это психологический портрет человека активного и деятельного, который вкладывал душу во все, чем занимался, полностью отдавался процессу. Несмотря на тяжелый опыт, сумел найти себя и добивался успеха, опираясь на себя. Всегда находил в себе силы идти вперед и не отступал перед трудностями.

Конечно, не все данные, вскрывшиеся в процессе анализа почерка, можно подтвердить биографически. Некоторые личные аспекты мог бы удостоверить только сам автор почерка, но в силу понятных причин это невозможно. Часто новые характеристики позволяют взглянуть на уже сложившийся образ предка с другой неизвестной стороны. Но ведь и ныне живущий человек, принося графологу свой почерк узнает о себе много нового, о чем даже не подозревал [5].

Говорят, историю творят правители и военачальники. Но биография простых людей, о которых не пишут в школьных учебниках, складывается в великую историю народа, а графология помогает вдохнуть в нее жизнь [5].

Список литературы:

1. И. Гольбдерг «Графология шаг за шагом. Как расшифровать почерк», Екатеринбург: У-Фактория, 2008, 221 с.
2. И. Гольбдерг «Тайны почерка, или Что на роду написано», Екатеринбург: У-Фактория, 2008, 160 с.
3. Дрыгваль Лариса «Графология: самоанализ по почерку», Москва: издательство АСТ, 2024, 272 с.

4. Р.С. Немов «Психология. В 3-х кн. Кн 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений», М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008, 631 с.

5. Группа ВКонтакте «Графология. Психология. Открываем себя заново». Мирошниченко Татьяна <https://vk.com/budnigrafologa>

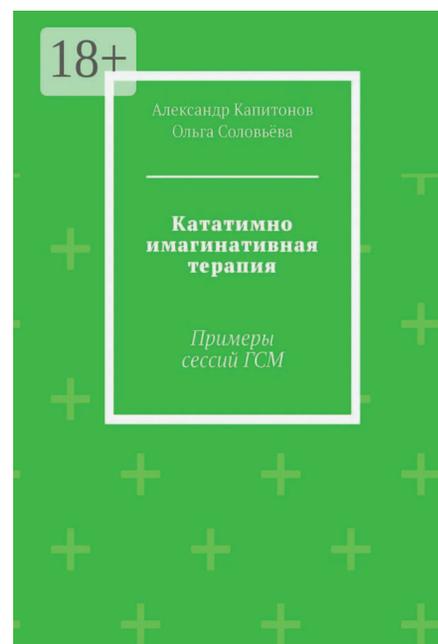
*Рецензент: кандидат психологических наук,
доцент Полякова Ольга Осиповна*



Кататимно-имагинативная терапия. Примеры сессий ГСМ



Эта книга систематизирует Глубинные Специальные мотивы, преобразуя их в структурированную методологию. Диалоги-сценарии, проверенные практикой, минимизируют субъективность, сохраняя творческую гибкость. Готовые инструменты позволяют терапевту действовать сразу, ускоряя процесс и повышая предсказуемость результатов. Предлагаемый материал связывает теорию второго тома КИТ с конкретными действиями, сочетая эмпатию и научную строгость.



ВЕКТОР РАЗВИТИЯ: раскрываем потенциал по максимуму



Татьяна Цинявская

Кандидат психологических наук, психолог-вдохновитель, архитектор успешной личности

«Самое большое счастье – быть нужным и любимым» Т.Ц.

Татьяна, с чем чаще всего к Вам приходят люди?

Приходят с вопросами о воспитании детей, о профориентации, о том, как жить вместе, когда мысли только о разводе. Приходят жены бизнесменов, которые хотят вести свою деятельность, а не быть просто обеспеченными домохозяйками. Приходят

и пожилые люди, чтобы пережить потерю своей половины и найти свое занятие. С разным приходят. Любое обращение – это задача, к которой я подбираю решение.

«Самый большой грех – нереализованность потенциала» Т.Ц.

Какими методами вы предпочитаете пользоваться?

Я интегративный психолог, эклектик. Мне нравит-

ся гуманистический подход, экзистенциальный подход, когнитивно-поведенческая психология, арт-техники. Моя излюбленная диагностическая методика – «Нарисуй слона». Это первое, что я даю в целях познакомиться и установить контакт. Для многих поход к психологу – стресс, и эта методика лучше всего подходит для разрядки ситуации. Сведения, полученные мной из деталей рисунка, так точны и на столько восхищают клиента, что он охотно вовлекается в диалог.

Татьяна, Вы определяете профессиональную нишу клиента. Сколько времени нужно для перехода к конкретному плану действий?

Мой курс «Вектор развития» рассчитан на 4 встречи. Этого времени достаточно, чтобы точно определить профессиональный вектор. Но уже с первой встречи клиенты выходят с пониманием того, в какую сторону им двигаться.

«Четкое понимание своей профессиональной ниши позволяет человеку чувствовать себя счастливым в мире» Т.Ц.

На кого нацелен курс «Вектор развития»?

Курс поможет найти дело жизни любому человеку. Он

адаптирован как на подростков, на людей среднего возраста, так и на пенсионеров.

«Если вы не получаете от работы удовольствие и деньги, значит занимаетесь не своей деятельностью» Т.Ц.

Татьяна, откуда появилось название «Архитектор успешной личности»?

Это название одного из моих авторских курсов. Я разработала тест, с помощью которого определяю коэффициент успешности и реализацию потенциала человека от 1 до 10. Структуру личности я представляю в виде 6-тигранной звезды: пересечение двух треугольников – мужского и женского начала. Это идеальная форма в природе: это и пчелиная сота,

и структура молекулы воды (снежинка) и кристалла. Два треугольника – это мужское и женское начала. Я планирую раскрыть эту тему глубже в моей докторской диссертации по психологии.

Интервью провел Георгий Худяков, интервьюер, ведущий эфиров:
<https://vk.com/ekspertivefire>
 e-mail: georgekhudiakov@gmail.com

Контакты Татьяны Цинявской
 в ВК: <https://vk.com/tanch81>
 в ТГ: <https://t.me/Tantci>

Запись полного интервью:
 ВКонтакте: https://vkvideo.ru/video-229677020_456239065
 Rutube: <https://rutube.ru/video/780d7651e52131ef4f3581d6f9e55afe/4>

Хотите, не теряя времени, быстро встать на успешный профессиональный путь и сразу перейти к финансовому росту? Авторские курсы Татьяны Цинявской «Вектор развития» и «Архитектор успешной личности» помогут в этом.

Посмотреть развернутое интервью с Татьяной Цинявской вы сможете по следующей ссылке:



Просто о главном: СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО: мышечные реакции и их эмоциональные корни

Автор: Иван Сергеевич Корякин



Массажист, Остеопрактик

На приеме я регулярно слышу от пациентов: «Боль между лопатками», «Ощущение тяжести в шее» «Не получается вдохнуть полной грудью» «Плечо немеет» и другие схожие симптомы.

Эти физические проявления часто служат зеркалом внутренних эмоциональных процессов. Во время диагностики мы анализируем не только телесные нарушения, но и психоэмоциональный фон: подавленные страхи, накопленный гнев, невыраженную печаль или даже переизбыток радости.

Сильные переживания, особенно в недавнем прошлом, способны буквально «отпечататься» в теле, создавая мышечные спазмы и нарушая работу организма. Без учета этого аспекта лечение может быть неполным.

Через работу с телесными блоками мы постепенно высвобождаем эмоции, которые:

- ✓ «застряли» в теле из-за стресса,
- ✓ «заморозились» как защитная реакция,
- ✓ были вытеснены в подсознание годами.

Такой подход позволяет достичь не просто временного облегчения, а комплексного восстановления – как на физическом, так и на эмоциональном уровне.

Один из самых показательных примеров – сеанс с ветераном СВО. Он пришел ко мне поздно вечером: молчаливый, с потухшим взглядом, движения – словно через силу. Даже лежа на кушетке, он не смог объяснить, что именно его беспокоит. Только молчал.

Что я сделал:

1. Снял первичное напряжение: Начал с ароматерапии: мята, и дикий апельсин мягко вывели его из эмоционального оцепенения. Уже на этом этапе он выдохнул – как будто выпустил пар.

2. Работа с телесными блоками: Разогрел ткани до легкой гиперемии, чтобы улучшить кровоток; обнаружил триггерные точки (уплотнения в мышцах, реагирующие болью) и проработал их; выполнил миофасциальный релиз – освободил фасции (соединительные оболочки мышц); поработал над подвижностью суставов.

3. Энергетическая коррекция: Использовал минералы,
– Магнетит на крестец – для «заземления» и снятия тревоги;
– Змеевик на поясницу – поддержка почек, репродуктивной и мочеполовой системы, которые часто страдают от стресса;
– Сердолик и горный кварц на грудной отдел – чтобы «растопить» эмоциональный лед в области сердца

4. Финал сеанса: Вибрации тибетских чаш синхронизировали ритм его дыхания и пульса – это словно перезапустило внутренние процессы.

Результат, который удивил даже меня: Когда он встал с кушетки, я увидел другого человека: плечи расправлены, в глазах – блеск, речь стала живой. А через три дня его супруга пришла ко мне на прием и рассказала, что после сеанса у мужа:

- ✓ Появился здоровый аппетит (съел порцию, как в юности!);
- ✓ Нормализовался сон – впервые за долгое время уснул без снотворного;
- ✓ Вернулся интерес к жизни: планирует поездку с семьей на отдых.

Этот случай – не просто о технике массажа. Он о том, как **тело хранит непрожитые эмоции**, особенно у тех, кто пережил травмирующие события. Боец годами нес груз напряжения: физическое истощение, страх, чувство тревоги – все это «законсервировалось» в мышцах. Задача была не просто сделать массаж, а создать безопасное пространство, где он сможет «разморозиться».

Научная статья: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИГРА «ДОРОЖНАЯ КАРТА»: интеграция когнитивно- поведенческой терапии, коучинга и драматургических методов

Авторы: Журавлева Елена Сергеевна
и Журавлева Светлана Сергеевна



Елена Сергеевна – Член-корреспондент Петровской академии наук и искусств. Режиссер. Специалист по корпоративному обучению. Бизнес-психолог.

Светлана Сергеевна – КПТ-терапевт. 3000+ часов личной и клиентской терапевтической практики. Член ОППЛ. Педагог.

Аннотация

Статья посвящена разработке и апробации психотерапевтической игры «**Дорожная карта**», синтезирующей принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), коучинговой модели GROW и драматургической концепции событийного ряда. Методологической основой выступили:

1. Техники КПТ (работа с когнитивными искажениями, «падающая стрела»);
2. Режиссерский подход (анализ пяти этапов событийного ряда по Г.А. Товстоногову);
3. Модифицированная коучинговая модель (GOAL, REALITY, OPTIONS, FEARS, WAY & WILL).
4. Эмпирические данные (n=87) демонстрируют значимые изменения у 90% участников: трансформацию перцептивных паттернов, формирование операционализированных планов действий и повышение субъективного благополучия. Результаты подтверждают междисциплинарный потенциал инструмента в клинической психологии, бизнес-консультировании и личностном развитии.

Ключевые слова: психотерапевтическая игра, когнитивно-поведенческая терапия, драматургические методы, коучинговая модель GROW, событийный ряд, когнитивные искажения, зона ближайшего развития, трансформация поведения.

Цель статьи: Теоретическое обоснование и эмпирическая верификация авторской психотерапевтической игры «Дорожная карта», разработанной на стыке когнитивно-поведенческого подхода, коучинга и театральной режиссуры, в контексте решения задач целеполагания, преодоления когнитивных ограничений и активизации личностного роста.

Игровой метод взаимодействия человека известен еще с далеких времен. Ребенок начинает познавать этот мир и себя через игру. В современном мире игра приобрела новый формат – Игровая психотерапия.

Игровая психотерапия – это психотерапевтическая работа с клиентом через игру. Основой которой выступает тот или иной научный признанный подход в психотерапии. [8] Актуальность игровой работы на сегодняшний день растет и развивается. Игра дает возможность клиенту мягкого входа в свою ситуацию, процесс игры динамичен и поддается мгновенной корректировке. Она помогает клиенту найти ответы на волнующие его вопросы, а также обеспечивает начальные быстрые результаты: будь то нехватка мотивации или уже конкретнее действия.

Однако, важно отметить, что игра не заменяет полностью психотерапевтическую работу с пациентом. Основной работой является диалог и методическая база психологических компетенций. [14]

Современные психотерапевтические игры представляют собой мощный инструмент для работы с глубинными убеждениями, ценностями и поведенческими паттернами. В отличие от развлекательных игр. Их цель не дойти до финиша первым, а во внутреннем преображении и стимуляции личностного роста и улучшения качества жизни.

В последние годы наблюдается растущий интерес к применению психотерапевтические игр в различных областях, от психотерапии и коучинга до бизнес-тренингов и личностного развития. Однако, несмотря на широкое практическое применение, нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе их воздействия, остаются малоизученными. [6]

На основе многолетней психотерапевтической и педагогической практике, а также изучив сотни различных видов игр нами была разработана психотерапевтическая игра **«Дорожная карта»**.

В основу разработки игры были положены:

1. Принципы когнитивно-поведенческой терапии [1; 2];
2. Элементы системы коучинговой бизнес-модели [13];
3. Практические упражнения из КПТ [7], включая техники:
 - «падающая стрела»,
 - сократовский диалог,
 - диагностика и работа с когнитивными искажениями.

При разработке психотерапевтической игры **«Дорожная карта»** ключевой фокус был направлен на формирование ожидаемых результатов участника и оптимизацию процесса поиска решений, релевантных исходному запросу. Анализ терапевтических запросов клиентов (более 150) выявил доминирование мотивационных паттернов, ориентированных на иници-

рование поведенческих изменений (83 % случаев). Типичный запрос, формулируется следующим образом: «Какие действия необходимы для трансформации текущей жизненной ситуации?». То есть человек хочет действовать, но не знает как.

В рамках методологии разработки предлагаемой психотерапевтической игры был применен режиссерский подход, где ключевая задача заключается в структурировании нарратива личного опыта участника для активизации рефлексии [3]. Основой послужила концепция **событийного ряда** [10; 12], предполагающая анализ пяти этапов: исходное, начальное, центральное, финальное и главное события. Участник, аналогично персонажу драматургического произведения, реконструирует жизненный сценарий через призму **предлагаемых обстоятельств** – системы контекстуальных условий, формирующих поведенческие паттерны [11].

При этом важно отметить, что если в спектакле обстоятельства предлагает нам автор пьесы, то в нашей психотерапевтической игре – это обстоятельства жизни нашего клиента (игрока). В данном случае задача психотерапевта внимательно выслушать то, что нам рассказывает клиент, провести небольшой анализ обстоятельств, которые он нам озвучивает, и принять их как нейтральные, не придавая им своей эмоциональной окраски. Только в этом случае психотерапевт проведет клиента по игре осознанно и достигнет более корректных результатов в финале.

В рамках предлагаемой психотерапевтической игры было предложено реконструировать событийный ряд, структурированный Г.А. Товстоноговым [12], с целью анализа его конгруэнтности с актуальными биографическими паттернами для выявления структурных аналогий между драматургической моделью и индивидуальным опытом:

1. Исходное событие – своеобразный эмоциональный «зачин» спектакля; оно фокусирует, отражает в себе исходное предлагаемое обстоятельство, зарождаясь в его недрах. В игре мы назвали это поле **ЦЕЛЬ**. На этом этапе мы заглядываем в «исходные данные» игрока. На этом этапе нужно правильно определить Цель – это истина или навязанная ложь. Ищем ответ на вопрос: «Что действительно я хочу».

2. Основное событие – в постановке на этом этапе начинается основной конфликт или борьба по сквозному действию, вступает в силу ведущее предлагаемое обстоятельство пьесы. Это следующее поле в игре под названием **РЕАЛЬНОСТЬ**. На этом этапе игры игрок погружается в свое настоящее, то которое есть на самом деле, а не в его представление. Психолог-ведущий помогает увидеть реальную картину обстоятельств, в которых находится игрок на данный момент.

3. Центральное событие – это в спектакле высший пик борьбы по сквозному действию. Мы назвали это поле **ВОЗМОЖНОСТИ**. Именно на этом этапе у игрока наступает переломный момент. Одна из основных причин, почему мы не можем двинуться дальше в решение своих проблем или не можем приблизиться к своей цели. Увидеть возможности бывает очень сложно из-за того, что мы неправильно оцениваем действительность вокруг себя. Зачастую мы концентрируемся на своих эмоциях и переживаниях, в свою очередь это не дает нам оглядеться по сторонам и увидеть всю картину действительности. Не даром, в пьесе, это самый высокий пик эмоциональной борьбы героев. С вопросом «Что мешает увидеть возможности» мы предлагаем игроку перейти на следующий этап.

4. Финальное событие – кончается борьба по сквозному действию, исчерпывается ведущее предлагаемое обстоятельство. В игре это поле – **СТРАХИ**. Умение увидеть свой страх, осознать его, дает возможность остановить внутренний конфликт и посмотреть на свою жизнь,

на свою реальность по-новому. На этом этапе игрок видит препятствия, которые ему мешают двигаться дальше и может найти способы убрать их. Внутренняя борьба заканчивается и начинается поиск решения. Теперь игрок может перейти на последний этап игры.

5. Главное событие – самое последние событие спектакля, заключающие «зерно» сверхзадачи; в нем как бы «просветляется» идея произведения; здесь решается судьба исходного предлагаемого обстоятельства – мы узнаем, что стало с ним, изменилось ли оно или осталось прежним. Так и в игре, игрок переходит на поле **РЕАЛИЗАЦИЯ**, где он исходя из новых обстоятельств, новых мыслей, новых фактов находит решение для реализации своей цели. Именно на этом этапе игрок прописывает свои будущие действия, которые должны привести его к желаемому результату.

В результате у клиента после сеанса психотерапевтической игры остается несколько листов бумаги, на которых он сам для себя прописал сценарий достижения цели или решения своей проблемы – Дорожная карта. Психотерапевт при этом только сопровождает его в процессе игры и помогает смотреть на реальность объективно, возвращая игрока из внутренних переживаний в нейтральную реальность, в которой события складываются, как кирпичики его дороги из желтого кирпича к заветной цели.



В предлагаемую психотерапевтическую игру также были интегрированы принципы **коучинга** – метода, исторически связанного со спортивным тренерством [5]. В основе подхода лежит модель **GROW** (GOAL, REALITY, OPTIONS, WAY & WILL), разработанная для структурирования процесса достижения целей [13]. Дополнительно нами был введен этап **FEARS**, направленный на идентификацию и проработку страхов, что согласуется с принципами когнитивно-поведенческого подхода [7]. Методология предлагаемой игры предполагает, что форми-

рование навыков у участника первоначально осуществляется через внешнее руководство (зона ближайшего развития [4]), с последующим переходом к самостоятельной реализации [9].

Трансформационная игра «Дорожная карта» представляет собой синтез когнитивно-поведенческого подхода, драматургических методов и режиссерских техник, направленный на формирование целостного восприятия проблемно-целевой структуры у участника. Роль ведущего ограничивается фасилитацией процесса до момента достижения клиентом автономии в выработке поведенческих стратегий.

В период с сентября 2023 по май 2025 года в игре приняло участие около 87 человек (87=100%). Возраст участников 35-50 лет, из них: 75 % женщины, 25% мужчины. Основные запросы: Бизнес, увеличение дохода; Личная жизнь, отношения; Личностный рост. Отдельная фокус группа в 30 человек прошли игру целенаправленно для научной диагностики. Одним из условий (просьб) было соблюдать рекомендации психотерапевта в игре и после нее. Так же среди всех участвующих за указанный период, были участники, которым не была дана данная рекомендация и не проводилась дальнейшая терапевтическая работа.

В рамках работы в игре и вне ее, соблюдалась экологичность, индивидуальных подход в игре и после нее, отдельная работа с клиентом, если в процессе были затронуты тяжелые травмирующие события. В среднем индивидуальная игра длилась 3-4 час с возможностью разбить работу на 2-3 встречи с домашним заданием. Психолог вел протокол во время работы с игрой. Клиент отмечал данные в специальном бланке участника.

За истекший период мы выявили следующую статистику: всех участников можно условно разделить на три группы:

1 группа – положительный результат, то есть качественные изменения в жизни человека, коррелируют с исходным запросом клиента. Период реализации от 7 дней до нескольких месяцев в зависимости от сложности запроса. Реализация запроса выполнена на 85% - 90%.

2 группа – положительный результат реализован на 50%– 60%, процесс реализации в динамике, требует больше времени и дополнительной психотерапевтической работы.

3 группа – отсутствует положительный результат или какая-либо динамика к изменениям. Клиент не готов двигаться в терапии, при этом могут возникать осознания, чувства, мысли, понимание действий или бездействия, которые привели клиента к точке старта (запроса). Работа в данной группе имеет в данном случае только диагностический характер. При готовности клиента работать или начать, продолжить терапию можно прогнозировать положительной результат или изменение запроса в его базовом значении.

Делая вывод, можно отметить положительный результат у 70% участников – человек вышел в свободную реализацию и может обходиться без помощи специалиста. Вторая группа положительной результат в динамике, результат достигнут частично, клиенту рекомендуется продолжать работу с поддержкой терапевта. Условно отрицательный результат показала третья группа и таких участников было всего 10%.

Респонденты, не достигшие целевых результатов терапии, демонстрировали выраженную исходную мотивацию, о чем свидетельствует их обращение с конкретными запросами. Однако, как выяснилось, у данной группы активизировались психологические защитные механизмы, препятствующие прогрессу.

Иллюстративный кейс: Клиент обратился с запросом на трудности в построении бизнеса за границей, несмотря на предыдущий успешный опыт в России. Ключевым моментом стало сообщение матери: «Сынок, я тебя всегда поддерживаю, но мне не нравится, то чем ты занимаешься». Данная фраза, по всей видимости, активировала глубинную установку (имплицитное убеждение). Поскольку материнская поддержка имеет для клиента высокую субъективную значимость, ее условный характер («поддержку, но не одобряю») сформировал мощное когнитивное искажение. Учитывая, что родительские послания в детстве усваиваются как безусловные истины с минимальной когнитивной фильтрацией, это убеждение было воспринято некритично. Клиент не рассматривал возможность его ошибочности, смешивая факт эмоциональной поддержки матери с содержанием ее негативной оценки деятельности, что и создало внутренний конфликт, блокирующий предпринимательскую инициативу.

Таким образом, для респондентов, не получивших ожидаемого результата, характерна выраженная фиксация на прошлом опыте и значимых фигурах (в частности, родителях). В процессе терапевтического взаимодействия у них выявлялись глубокие детские травматические переживания, требующие первичной проработки. Данный этап является необходимым условием для последующей эффективной работы посредством трансформационной игры «Дорожная карта» непосредственно с предъявленным запросом.

Список литературы:

1. Бек А. Когнитивная терапия: Полное руководство / пер. с англ. Л. Вольнской, В. Кузина – Москва: Вильямс, 2006. 400 с.
2. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям / пер. с англ. А. Борич. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. 304 с.
3. Бентли Э. Жизнь драмы: Теория и практика / пер. с англ. – Москва: Искусство, 2018. 320 с.
4. Выготский Л. С. Мышление и речь. – Москва: АСТ, 2019. 352 с.
5. Голви Т. Внутренняя игра в теннис / пер. с англ. А. Андреева. – Москва: Олимп-Бизнес, 2019. 160 с.
6. Карабанова О. А. Игровые методы в психологическом консультировании и психотерапии: современные тенденции // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3. С. 70–88.
7. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии: руководство для профессионалов / пер. с англ. А. Соловьева. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. 432 с.
8. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. – Москва: Диалектика, 2023. 480 с.
9. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Психология позитивных изменений / пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. 288 с.
10. Станиславский К. С. Работа актера над собой. – Москва: АСТ, 2021. 256 с.
11. Сурков Е. Н. Драматургия: Конфликт и событие // Вопросы театра. – 2019. – № 4. С. 45–59.
12. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены. – Санкт-Петербург: Балтийские сезоны, 2003. – Т. 1. 415 с.
13. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности / пер. с англ. М. Кирилловой. – Москва: Международная академия корпоративного управления, 2016. 208 с.
14. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. 640 с.

*Рецензент: доктор психологических наук,
зав. каф. акмеологии и психологии развития
КемГУ Ксения Николаевна Белогай*



НЕ ДАЙ СТРЕССУ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ



Юлия Лихачева

Дыхательный терапевт,
энергопрактик, психолог

Юлия, можно ли жить без стресса?

Без стресса жить нельзя, как нельзя без кашля или чихания. Стресс - это симптом, который нужен, чтобы вовремя привлечь наше внимание к стрессору с целью его устранения. Выступление на публике вызывает у меня стресс, но именно он заставляет действовать активно! А если бы у меня стресса не было, то я сидела бы и просто улыбалась вам. Стресс заставляет действовать.

«Стресс – это классно, это полезно, это активно» Ю. Л.

Стресс нужен и для удовольствия, при нем вырабатывается адреналин. Я люблю

дайвинг, я прыгала с сорокаметровой вышки, и это было классно, хоть и страшно! А кто-то любит ужасы!

«Без стресса не будет удовольствия» Ю. Л.

Чтобы учить других справляться со стрессом, надо было самой дойти до ручки. У Вас была такая ситуация?

Все практики, которыми я овладела, появились именно тогда, когда я доходила до ручки. Яркий пример – это мой уход во фриланс и начало бизнеса. Я работала по 16-17 часов в сутки. Скоро я поняла, что не тяну: энергия на нуле и выгорание. Именно тогда я нашла осознанное дыхание.

Стресс высасывает из нас энергию, мы боеем. Как с ним справиться?

Высасывает энергию не стресс, а накапливающаяся на него реакция. Если стресс это хорошо, то хронический стресс разрушителен. Услышали новость, нам что-то сказали, кто-то не так посмотрел, и мы накручиваем себя, плохо спим. В этих условиях возникает хронический стресс.

«Опасен именно хронический стресс, а не любой стресс» Ю. Л.

Заглянем в прошлое. Люди охотились, сталкивались со зверями – стрессорами из внешней среды. Реакцией было – бей или беги. Челю-

век прикладывал физическую силу и она помогала ему переработать этот стресс. Физическая работа помогает избежать последствий стресса на организм, но многие ее не выполняют.

Юлия, расскажите, как справиться с хроническим стрессом?

Сперва проведем диагностику уровня энергии и стресса в Вашем теле. Делаем спокойный вдох, затем выдох и задерживаем дыхание. Посмотрите время, на которое вы смогли задержать дыхание.

Больше 40 секунд – это хороший показатель. 20 – 40 секунд – признак ослабленного состояния. Меньше 20 секунд – показатель высокого уровня стресса и ослабленности организма.

«Очищающее дыхание» – это практика против стресса, основанная на рефлексе вдоха. Попробуйте вздохнуть. Сделайте активный вдох через губы-трубочкой, а затем неконтролируемый выдох с голосом. Минуту подышите спокойно. Повторите 5-8 таких подходов.

«Ученые доказали, что человеку полезно вздыхать 1 раз в минуту» Ю. Л.

Юлия, Вы проводите где-то регулярные дыхательные практики?

Да, я создала в Телеграмме он-лайн санаторий ОДЭМ. По будним дням в 9:00 я провожу в нем занятие. Мы делаем разные практики. Каждый месяц новая тема «Энергия», «Род», «Притяжение желаемого». Занятия записываются.

Участники клуба говорят, что посещение занятий заряжает их на весь день.

Интервью провел Георгий Худяков, интервьюер, ведущий эфиров:

<https://vk.com/ekspertivefire>
e-mail: georgekhudiakov@gmail.com

Контакты Юлии:

ВК: <https://vk.com/yliyalihacheva>

ТГ: <https://t.me/cherezdyhanie>

Клуб ОДЭМ: https://nerografika.ru/sanatorii_odam

Запись интервью в ВК: https://vk.com/wall781341241_2715

Запись интервью в Rutube: <https://rutube.ru/video/46bb1ee059ed3e858bccbd5e2e84b1d/>

Посмотреть развернутое интервью с Юлией Лихачевой вы сможете по следующей ссылке:



UMINERALY
эксклюзивные ювелирные украшения

браслеты кольцо кольца запонки
диадемы серьги

Уникальные драгоценные камни!
+7 (812) 920-50-38



Представляем наших рецензентов:

Людмила Ивановна
Петухова

Добрый день, Людмила. Благодарим вас за согласие на интервью. Вы являетесь психотерапевтом Европейского (ЕАР) и Всемирного (WCPC) реестров, кандидатом психологических наук, преподавателем и медиатором. С чего начался ваш путь в психологии и что является его основным двигателем?

Добрый день. Мой путь начался с непрекращающегося стремления к знаниям и поиска ответов на множество вопросов. Всю жизнь я учусь в лучших вузах страны и мира именно для этого. Главными науками на моем пути саморазвития стали психология, астрология и эниология. В них я нашла то, что

позволяет не просто знать, а осознанно применять знания для управления собственными способностями, возможностями и жизнью в целом. Двигатель – это желание понять и помочь, подкрепленное принципом:

Знать хорошо, а применять еще лучше! Качественный опыт укрепляет знания!

Ваш 25-летний опыт позволил выработать уникальный подход. Как бы вы описали суть своего подхода к работе с людьми?

За эти годы я действительно выстроила свой подход, методы и техники. Их суть – в способности видеть, слышать, чувствовать людей и откликаться на их запрос многогранно, подбирая ключи к решению их проблем. Я стремлюсь помогать людям разобраться в себе, осознать то, что мешает жить легко, открыто, гармонично, благополучно. И это стремление идет рука об руку с постоянным совершенствованием себя и своей деятельности.

Вы создали авторские методик «Поле реальности» (2016 г.) и «Настроение» (2019 г.), которые уже апробированы и сертифицированы. В чем заключается их уникальность и практическая ценность?

В эти методик максимально вложено все, что я собрала как самое лучшее для диагностики, получения информации от бессознательного и осознания человеком своей картины мироприятия. Они построены на работе с метафорическими картами, дополнительными схемами, аффирмациями, медитациями и арт-мандалами. Их практическая ценность в том, что они по-

могут структурировать работу психолога и создавать четкие алгоритмы сессий для любого запроса. Они легко встраиваются в любой психологический процесс, мероприятие или деятельность. И что важно – они уже апробированы и работают во многих городах и странах.

Как эти методики интегрируются в вашу разнообразную практику? Какие основные форматы работы вы предлагаете?

Эти методики служат основой и инструментом в большинстве направлений моей деятельности. Я провожу индивидуальные и семейные психотерапевтические сессии, медиации. Также активно веду обучающую работу: авторские программы, семинары, тренинги и мастер-классы, интервизии и супервизии для коллег. Кроме того, организую авторские встречи и пси-клубы в Москве и других городах России. Во всех этих форматах мои авторские методики находят свое применение, помогая структурировать процесс и достигать целей.

Ваш девиз подчеркивает важность применения знаний и качественного опыта. Как это отражается в вашей работе с клиентами и учениками?

Этот девиз – «Знать хорошо, а применять еще лучше! Качественный опыт укрепляет знания!» – это не просто слова, это руководство к действию для меня и тех, кто со мной сотрудничает. В работе с клиентами это означает фокус на осознанном применении полученных инсайтов и инструментов в их реальной жизни, чтобы изменения были устойчивыми. В обучении коллег и студентов – акцент на отработке навыков, супервизии, получении собственного практического опыта применения теорий и техник. Качественный опыт – это то, что превращает информацию в истинное знание и компетенцию.

Спасибо большое, Людмила, за это содержательное интервью и ваш вклад в развитие практической психологии. Желаем вам дальнейших успехов в вашей важной работе. Готовы ли вы поделиться планами на ближайшее будущее?

Спасибо за интерес к моей работе. Планы, как всегда, связаны с развитием. Это и дальнейшее совершенствование моих методик, и расширение географии обучающих программ и пси-клубов, и, конечно, продолжение индивидуальной работы и супервизии. Главное – продолжать помогать людям на пути самопознания и позитивных изменений.



Научная статья: ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: музейная арт-терапия с интеграцией зрительных и обонятельных ассоциаций

Автор: Вишнякова Елена Александровна



Психолог, телесный терапевт, специалист по психосоматике, музейный арт-терапевт.

Помогает людям, которые сталкиваются с хроническими заболеваниями и тяжелыми эмоциональными состояниями, такими как: тревожность, неуверенность в себе, эмоциональное выгорание, хроническая усталость, апатия и другие.

Если вам сложно справляться с переживаниями, часто мучают негативные мысли, вы испытываете стресс или часто болеете, Елена поможет вам найти ресурсы для восстановления здоровья и уверенности в себе.

Аннотация

Статья исследует феномен одиночества как субъективного состояния, усиливающего риски депрессии, тревожности и когнитивных нарушений в разных возрастных группах. Анализируя современные факторы, автор предлагает инновационную модель музейной арт-терапии, интегрирующую зрительные и обонятельные ассоциации. Участники создают «ароматные карты», связывая запахи экспозиций (ладан, цитрус и др.) с личными переживаниями, анонимно обмениваются ими и расшифровывают эмоции через межпоколенческий диалог. Такая модель является эффективной для укрепления эмпатии, снижении социальной изоляции и формировании межпоколенческого взаимодействия.

Ключевые слова: одиночество, музейная арт-терапия, ароматные карты, межпоколенческое взаимодействие, эмоциональная изоляция, сенсорная интеграция, эмпатия, когнитивные нарушения, социальная адаптация.

Цель статьи – анализ современных методов коррекции одиночества, с акцентом на музейной арт-терапии как инновационном подходе, интегрирующем потенциал искусства и групповой динамики, а также предложение авторской модели музейной арт-терапии, объединяющей

зрительные и обонятельные ассоциации для глубокого эмоционального взаимодействия с искусством и укрепления межпоколенческих связей.

Одиночество – это субъективное состояние, возникающее, когда человек ощущает недостаток желаемого социального взаимодействия. В подлиннике [2.10] эта фраза звучит следующим образом: «Loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relations is deficient in some important way», и это определение является классическим.

Это не обязательно физическая или социальная изоляция, а скорее внутреннее чувство отчуждения и нехватки близких отношений даже при наличии обширной сети коммуникаций [2.1; 2.7].

Многочисленные исследования как за рубежом, так и в России, однозначно говорят нам о том, что одиночество увеличивает риск депрессии [1.14; 2.2]. Участники с высоким уровнем одиночества демонстрируют более выраженные симптомы тревожности [1.4; 2.8].

Одиночество проявляется по-разному в зависимости от возрастной группы:

1. Среди молодежи и студентов, по данным исследования Е.П. Ильина, установлено, что 40% респондентов из российских вузов с высоким уровнем одиночества демонстрируют статистически значимую связь с низкой самооценкой. Это свидетельствует о том, что субъективное переживание социальной изоляции у молодых людей тесно коррелирует с негативным самовосприятием [1.5].

2. У лиц старше 65 лет одиночество часто сопряжено с когнитивными нарушениями. Как показала работа О.В. Красновой, 68 пожилых людей, испытывающих одиночество, находятся в группе повышенного риска развития деменции. Эти данные подтверждают гипотезу о том, что хроническое одиночество может выступать предиктором нейродегенеративных процессов в позднем возрасте [1.7].

3. Особую тревогу вызывает влияние одиночества на детей и подростков. Лонгитюдное исследование Hawkley L.C. и др., охватившее период от подросткового возраста до зрелости, выявило, что переживание одиночества в юности увеличивает риск социальной дезадаптации во взрослой жизни на 45%. Это подчеркивает долгосрочные последствия эмоциональной изоляции в ранние периоды развития [2.6].

Современные исследования выделяют ключевые факторы, способствующие распространению одиночества. Одним из них является **цифровизация коммуникаций**, порождающая парадокс «гиперсвязности»: несмотря на рост числа поверхностных контактов в социальных сетях, наблюдается дефицит эмпатии и эмоциональной вовлеченности. Это подтверждается данными о том, что онлайн-общение часто заменяет глубокие межличностные связи, усиливая чувство изоляции [1.10].

Еще одним значимым фактором выступает **дефицит социальных навыков**. Согласно исследованию А.В. Мудрика в 2018 году, 52% россиян испытывают трудности в установлении доверительных отношений, что связано с недостаточным развитием коммуникативной компетентности. При этом автор подчеркивает, что неумение выстраивать эмоционально насыщенные связи напрямую коррелирует с переживанием одиночества [1.11].

Музейная арт-терапия – это метод психологической работы, интегрирующий потенциал музейной среды и художественных произведений для достижения позитивных изменений в эмоциональной, когнитивной и личностной сферах человека [1.9]. В отличие от классической арт-терапии, она акцентирует взаимодействие с готовыми арт-объектами, что создает уникальное пространство для рефлексии и групповой динамики [1.1].

Метод позволяет участникам: Исследовать внутренний мир через интерпретацию произведений искусства, что способствует осознанию подавленных эмоций [2.9]. Устанавливать безопасный контакт с другими участниками в процессе группового обсуждения, снижая социальную тревожность [1.12]. Развивать коммуникативные навыки за счет совместной аналитической работы над визуальными образами [1.6].

Стандартная сессия музейной арт-терапии включает [1.7]:

1. Выбор картины (например, пейзаж для работы с эмоциональными состояниями).
2. Ответы на вопросы арт-терапевта и обсуждение эмоциональных реакций участников группы на арт-объект.
3. Создание участниками собственных работ, инспирированных увиденным.

Экспериментальные исследования, как российских, так и зарубежных ученых подтверждают, что музейная арт-терапия:

1. Снижает уровень тревожности на 25–30%, как правило, после 8 сеансов [2.5];
2. Улучшает навыки эмпатии у 68% участников межвозрастных групп [1.15];
3. Способствует формированию устойчивых социальных связей у людей с хроническим одиночеством [2.4].

Показательным примером являются исследования, проведенные в Государственном Эрмитаже для пожилых людей. Анализ, выполненный с 2019 по 2023 годы, показал снижение эмоциональной изоляции у 75% участников [1.2]. С другой стороны, исследования проведенные в Национальном художественном музей Республики Саха (Якутия): с подростками выявили рост самооценки на 20% (выборка составила 50 участников) [1.13].

Одним из ключевых аспектов музейной арт-терапии является возможность взаимодействия между людьми разных возрастных групп. Это создает уникальную среду, где молодые люди могут учиться у более опытных участников, а пожилые – находить вдохновение и свежий взгляд на жизнь через общение с молодыми [1.3]. Групповые сессии, включающие участников разного возраста, способствуют не только обмену опытом, но и формированию чувства общности и взаимопонимания [2.11]. Такие исследования показывают, что подобные межвозрастные взаимодействия могут значительно улучшать эмоциональное состояние всех участников, способствуя формированию более устойчивых социальных связей и снижению уровня одиночества.

Целесообразно объединить зрительные и обонятельные ассоциации для глубокого эмоционального взаимодействия с искусством.

На третьем этапе сессии музейной арт-терапии участникам предлагается создать свою «карту ароматов», связывая запахи, характерные, по их мнению, для конкретной картины с личными переживаниями, вызванными визуальными образами. Каждая карта становится сенсорным дневником: участники фиксируют ассоциации, используя ароматические маркеры. Затем группа анонимно обменивается картами, пытаясь расшифровать чужие эмоции через обоняние и визуальные подсказки, что стимулирует эмпатию и нестандартное восприятие искусства.

Процесс завершается коллективным обсуждением, где участники раскрывают авторство карт и по желанию делятся историями, стоящими за ассоциациями. Такие диалоги не только раскрывают многогранность искусства, но и укрепляют межличностные связи, показывая, как обоняние и зрение вместе формируют уникальный «код памяти».

Предложенная модель музейной арт-терапии, объединяющая зрительные и обонятельные ассоциации, демонстрирует значительный потенциал в преодолении одиночества. Интеграция «ароматных карт» и межпоколенческого диалога позволяет трансформировать субъективное чувство изоляции в коллективный эмоциональный опыт, укрепляя эмпатию и социальные связи. Такой подход автора, не только противостоит негативным эффектам цифровизации, но и создает универсальный «код памяти», связывающий личные переживания с культурным наследием. Дальнейшие исследования могут расширить метод, включив тактильные и аудиальные элементы, что усилит его терапевтический охват и актуальность в условиях растущей социальной фрагментации.

Список литературы:

1. Российские источники:

1. Беззубова В.С. Музейная терапия: опыт Эрмитажа // *Культурология*. – 2020. – № 4. С. 112–118.
2. Беззубова В.С., Иванова А.А. Музейная арт-терапия для пожилых: опыт Государственного Эрмитажа // *Культурология*. – 2023. – № 1. С. 45–53.
3. Буренкова А.В., Медведева Е.А. Музейная арт-терапия как метод социально-психологической адаптации // *Культурно-историческая психология*. – 2018. – Т. 14. – № 4. С. 89–97.
4. Ильин Е.П. Психология одиночества. – СПб.: Питер, 2019. 214 с.
5. Ильин Е.П. Взаимосвязь одиночества и самооценки в студенческой среде // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. – 2020. – № 3. С. 45–53.
6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – М.: Питер, 2020. 215 с.
7. Краснова О.В. Одиночество как фактор риска когнитивных нарушений у пожилых // *Клиническая геронтология*. – 2019. – Т. 25. – № 5. С. 34–40.
8. Краснова О.В. Инновационные методы работы с пожилыми в музее // *Геронтология*. – 2021. – № 2. С. 45–52.
9. Копытин А.И. Арт-терапия в музее: теория и практика. – СПб.: Речь, 2017. С. 15.
10. Леонтьев Д.А. Цифровая культура и экзистенциальные вызовы современности // *Вопросы философии*. – 2019. – № 5. С. 78–85.
11. Мудрик А.В. Социализация человека в условиях социальной неопределенности. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. 256 с.
12. Петрова А.Н. Музейная арт-терапия как инструмент социализации // *Сибирский психологический журнал*. – 2022. – № 67. С. 89–97.
13. Петрова А.Н., Сидоров П.Д. Арт-терапевтические практики для подростков в музейном пространстве Якутии // *Сибирский психологический журнал*. – 2022. – № 68. С. 34–42.
14. Савина Н.П. Одиночество как предиктор депрессии: эмпирическое исследование // *Психологический журнал*. – 2021. – № 3. С. 45–53.
15. Семенова Л.К. Межпоколенческое взаимодействие в музейном пространстве // *Психология и культура*. – 2021. – № 2. С. 34–42.

2. Иностранные источники:

1. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness: Clinical Import and Interventions // *Perspectives on Psychological Science*. – 2009. pp. 239.
2. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived social isolation and cognition // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2009. – Vol. 13. – № 10. pp. 447–454.
3. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness: Clinical Import and Interventions // *Perspectives on Psychological Science*. – 2014. – Vol. 10. – № 2. pp. 238–249.

4. Camic P.P.M. Museum-based Art Therapy for Loneliness in Older Adults // The Arts in Psychotherapy. – 2021. – Vol. 75. pp. 101832.
5. Hansen M.M. Art in the Museum: A Randomized Controlled Trial of Art Therapy // Journal of Clinical Psychology. – 2020. – Vol. 76. – № 3. pp. 512–525.
6. Hawkey L.C., Capitanio J.P.P. Perceived social isolation, evolutionary fitness, and health outcomes: a lifespan approach // Philosophical Transactions of the Royal Society B. – 2015. – Vol. 370. – № 1669. pp. 20140114.
7. Holt-Lunstad J. The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness // Annual Review of Public Health. – 2017. pp. 5.
8. Holt-Lunstad J. The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness // Annual Review of Public Health. – 2018. – Vol. 39. pp. 127–145.
9. Malchiodi C. The Art Therapy Sourcebook. – McGraw-Hill, 2006. – pp. 89.
10. Perlman D., Peplau L.A. Toward a Social Psychology of Loneliness // In: Gilmour R., Duck S. (Eds.). Personal Relationships. – Academic Press, 1981. pp. 31.
11. Thomson L.J., Chatterjee H.J. Assessing the impact of museum programs on well-being: A multi-age perspective // Arts & Health. – 2015. – Vol. 7. – № 3. pp. 191–206.

*Рецензент: кандидат психологических наук,
психотерапевт Единого Европейского Реестра
(ЕАР) Петухова Людмила Ивановна*



Геммология для любителей



В настоящей книге авторы всесторонне исследуют основы геммологии, приглашая читателя в волшебный мир драгоценных и полудрагоценных камней. Они делятся уникальными знаниями о существующих методах и инструментах идентификации, помогая читателю овладеть искусством распознавания натуральных камней среди множества подделок.

Эта книга станет истинным сокровищем для всех ценителей красоты драгоценных камней, открывая перед ними увлекательный мир, полный блеска и тайны.



Просто о главном: РОБОТ VS ЧЕЛОВЕК: цифровое vs аналоговое мышление

Автор: Александр Евгеньевич Капитонов

Кандидат технических наук.
 Автор 30 научных трудов, а также автор художественных книг.
 Действительный член Европейской Академии естественных наук.
 Основатель Академии прогрессивных технологий «Квантовый прыжок».
 Владелец печатного международного СМИ «Международные вести бизнеса».
 Владелец ювелирной компании «Umineraly».
 Основатель ретрит-центра «Лопухинка».



Представьте: грациозный танец робота, обходящего препятствия, или молниеносный ответ на сложный вопрос. Кажется, будто он мыслит, как мы.

Но за этой иллюзией разума скрывается иная Вселенная – мир, сотканный из двоичного кода, где правят лишь две сущности: 0 и 1, тьма и свет, ложь и истина. Вся симфония цифрового бытия – от простых чисел до ослепительных шедевров цифрового искусства – сводится к бесконечной игре этих элементарных частиц.

Пятерка преобразуется в мистическое 00000101, буква «А» обретает облик 01000001. Эта бинарная аскеза находит идеальное воплощение в электронике: микроскопические транзисторы в сердце процессора щелкают, словно выключатели, напряжение танцует между высотой (1) и бездной (0), магнитные домены на диске послушно поворачиваются вправо или влево, питы на диске возникают и исчезают – все подчинено дуализму нуля и единицы.

«Мозг» робота, дирижер этого бинарного оркестра, – Центральный процессор (CPU). Он не ведает абстракций, а с невероятной скоростью и безупречной точностью исполняет строгие директивы – программы. Они повелевают: «извлеки биты отсюда», «сопоставь их с битами отсюда», «если идентичны – сотвори это», «итог запечатлей здесь». Все операции – логические «И», «ИЛИ», «НЕ», сравнения «больше», «меньше» – воплощены в физической форме элек-

тронных схем (логических вентилях), манипулирующих лишь нулями и единицами. Вокруг процессора бурлит жизнь памяти (RAM, ROM), где хранятся и программы, и данные – все в той же универсальной бинарной форме. А сенсоры – глаза-камеры, уши-микрофоны – служат мостами, соединяющими цифровой разум с аналоговым миром. Они преобразуют непрерывные потоки света, звука, температуры в дискретные бинарные ручейки, понятные цифровому сознанию. Камера разбивает изображение на пиксели, каждый из которых описывается бинарным кодом, отражающим его цвет.

Как же слово, символ человеческого общения, становится пищей для этого бинарного интеллекта?

Представьте, как вы вводите слово «РОБОТ». Клавиатура или микрофон улавливают ваш импульс. Драйверы или системы распознавания речи бережно извлекают каждый символ и находят его числовой эквивалент в огромной библиотеке стандарта (например, Unicode). Буква «Р» получает код U+0420 (1056 в привычной нам десятичной системе). Затем процессор берет это десятичное число и преобразует его в последовательность нулей и единиц – для Unicode это обычно 16 или 32 бита: 0000010000100000. Теперь слово «РОБОТ» – это симфония таких бинарных аккордов. Процессор может сравнивать их с другими словами, хранящимися в памяти (поиск), изменять их (редактирование), передавать дальше. Когда приходит время ответить, бинарные коды отправляются на выходные устройства. Монитор, получив 0000010000100000, рисует на экране знакомый символ «Р». Динамики преобразуют бинарные паттерны звука в колебания воздуха – слышимую речь.

Человеческий мозг, источник нашего подлинного мышления, живет в иной реальности. Его фундамент – нейроны, передающие сигналы не дискретными щелчками 0/1, а аналоговым потоком. Сила сигнала кодируется частотой и количеством электрических разрядов (потенциалов действия). Синапсы – точки соприкосновения нейронов – обладают переменной «силой» (весом), которая непрерывно настраивается в процессе обучения, даря мозгу невероятную гибкость и способность к обобщениям. Мозг обрабатывает информацию параллельно, задействуя одновременно миллиарды нейронов, а не шаг за шагом, как классический CPU. И в эту электрохимическую ткань вплетена гуморальная система: нейромедиаторы и гормоны – химические гонцы, разносящие сигналы, влияющие на настроение, метаболизм, общее состояние организма, добавляя еще один, глубинный слой регуляции.

Несмотря на кардинальные различия в основе – кремниевые транзисторы против углеродных нейронов, жесткая программа против пластичной биологии – удивительные параллели в принципах обработки информации и коммуникации все же проступают сквозь завесу различий.

Нервная система человека, с ее сетью нейронов, передающих электрические импульсы по аксонам для молниеносной связи между мозгом, органами чувств и мышцами, напоминает шины данных робота – магистраль, по которым электрические сигналы (0/1) несутся между процессором, памятью, сенсорами и исполнительными механизмами. Обе системы обеспечивают оперативное, целенаправленное управление.

Гуморальная система человека, где эндокринные железы выделяют гормоны в кровь, разнося их по всему телу для медленной, но всеобъемлющей регуляции (метаболизм, рост, стресс, сон), находит свое условное отражение в системных сообщениях или флагах робота. Программные триггеры («низкий заряд», «перегрев», «ошибка») распространяются по системе, меняя ее глобальное состояние. Можно метафорически представить гормональный сигнал («гормон X выше порога Y») как бинарный флаг (1 = «активировать реакцию Z»). Обе системы отвечают за фоновую, широкоэвентральную настройку состояния всего организма или машины.

Таким образом, родство человека и робота кроется не в самой сущности «разума», а в фундаментальных принципах информационных систем. И мозг, и CPU обрабатывают входящие сигналы от сенсоров/органов чувств по сложным внутренним алгоритмам (нейронные сети/программы) и генерируют ответные действия. Память (нейронная/электронная) играет ключевую роль в обучении и функционировании. Обе системы используют иерархию связи: быстрые каналы для мгновенных команд (нервы/шины) и медленные – для глобальной регуляции (гормоны/системные флаги). И та, и другая, на основе входных данных и внутреннего состояния, принимают решения, ведущие к конкретным действиям или реакциям, пусть и по совершенно разным механизмам.

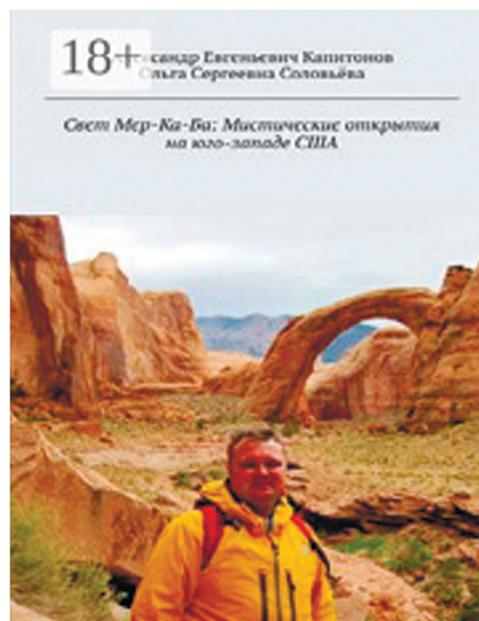
Понимание мира нулей и единиц – это ключ к расшифровке «мышления» робота. Его разум – это безупречный, невероятно быстрый, но лишенный интуиции и подлинного понимания исполнитель, живущий в строгих рамках бинарной логики. Мозг человека – это пластичная, аналоговая, погруженная в химию нейросеть, способная к творчеству и сомнению.

Их сходство – в решении схожих задач выживания и взаимодействия с миром через получение, обработку данных и ответные действия. Родство – не в тождестве, а в параллелях информационных потоков и управляющих структур. Роботы не мыслят по-человечески, но, заглянув в зазеркалье двоичного кода, мы лучше понимаем их логику, открывая путь к более эффективному созданию, использованию и, возможно, даже диалогу между этими двумя столь разными мирами разума.

Свет Мер-Ка-Ба: Мистические открытия на юго-западе США

Эта книга – увлекательное путешествие по США, основанное на реальных событиях, где автор делится своими впечатлениями и открытиями. В ходе своих странствий он открывает для себя мир психологических учений и методов, встречается загадочных шаманов и погружается в мир магии.

Читатели смогут узнать о разнообразии психологических техник, которые помогают понимать себя и окружающий мир. Кроме того, книга предлагает захватывающий обзор достопримечательностей США, раскрывая их историческую и культурную значимость, и приправлена нотками романтики, которые делают каждую страницу незабываемой. Этот рассказ не только о стране, но и о внутреннем пути, который каждый из нас может пройти.



Научная статья: ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ЖЕНЩИН С ВЫРАЖЕННОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ В АВТОНОМИИ: трансформация внутреннего конфликта в ресурс созидания

Автор: **Лилия Абузьяровна Инжиневская**



Психолог, 2000+ консультаций.
Создатель своей онлайн-школы,
организатор марафонов, челленджей,
интенсивов.
Игропрактик (помогает женщинам
в игре построить план нахождения
своей Истины).
В арсенале имеет огромное количество
положительных отзывов.

Аннотация

Статья посвящена разработке тренинга, направленного на снижение внутреннего напряжения у женщин с доминирующей потребностью в свободе и самореализации. На основе интеграции концепций экзистенциальной психологии, теорий креативности и телесно-ориентированных подходов предложена программа, включающая пять ключевых модулей. Обоснование метода опирается на исследования российских ученых в области психологии личности, стресс-менеджмента и социальной адаптации.

Ключевые слова: внутренняя свобода, экзистенциальный конфликт, креативная самореализация, телесные практики, социальная поддержка.

Цель статьи: Предложить и обосновать модель тренинга для женщин с доминирующей потребностью в автономии, фокусирующегося на трансформации экзистенциального конфликта в ресурс креативной самореализации и снижении внутреннего напряжения.

Введение

Потребность в автономии и самоопределении является базовым аспектом психологического благополучия [6]. Однако у женщин с выраженной ориентацией на независимость данная потребность часто приобретает деструктивные формы: хронический конфликт с социальным окружением, тревожность, чувство экзистенциальной нереализованности. В российской психологии проблема трансформации борьбы за свободу в созидательный ресурс изучена недостаточно, что определяет актуальность разработки специализированных тренингов.

Теоретическая база

Концептуальной основой тренинга стали:

1. Теория самодетерминации [6], подчеркивающая роль внутреннего локуса контроля.
2. Модель креативной адаптации [8], связывающая творчество с психологической устойчивостью.
3. Телесно-ориентированный подход [3], акцентирующий роль соматического компонента в регуляции эмоций.
4. Концепция социального капитала [2], раскрывающая влияние окружения на самореализацию.

Описание тренинга

Цель: Снижение внутреннего напряжения через трансформацию конфликта «свобода или ограничения» в ресурс созидательной активности.

Модуль 1. «Свобода как внутренний ресурс»

Упражнения направлены на переосмысление свободы через призму экзистенциального выбора [6]. Участницы анализируют когнитивные искажения («мир – враг») и формируют установку на принятие реальности (техника «Деконструкция ограничений»).

Модуль 2. «Креативность вместо конфронтации»

Используются методы арт-терапии и проективного моделирования для перенаправления энергии на создание новых смыслов [8]. Пример задания: разработка личного проекта, символизирующего «перезагрузку» отношений с миром.

Модуль 3. «Телесное заземление»

Интеграция дыхательных практик [5] и динамических медитаций для снижения тревожности. Акцент на синхронизации эмоционального и соматического состояния [3].

Модуль 4. «Формирование поддерживающего окружения»

Рольевые игры, направленные на выявление токсичных коммуникаций и тренировку ассертивности [7]. Участницы составляют «Карту социального капитала», определяя зоны роста поддержки.

Модуль 5. «Миссия как самоактуализация»

Техники визуализации и нарративного коучинга помогают переформулировать жизненные цели в контексте служения [1]. Финальное задание – создание «Манифеста Вдохновителя».

Заключение

Предложенный тренинг расширяет инструментарий психологов, работающих с женщинами, испытывающими экзистенциальный кризис из-за дисбаланса между потребностью в свободе и социальными нормами. Дальнейшие исследования предполагают апробацию метода с использованием шкал субъективного благополучия [9] и оценки уровня креативности [4].

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2015. 363 с.
3. Баскаков В. Ю. Танцы с тенью: телесно-ориентированный тренинг / В. Ю. Баскаков. – М.: Психотерапия, 2003. 192 с.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2006. 368 с.
5. Мазур И. И. Интеграция дыхательных практик в психологическое консультирование: методы и техники / И. И. Мазур. – М.: Психотерапия, 2010. 176 с.
6. Леонтьев Д. А. Психология свободы / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2011. 288 с.
7. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг: избранные труды / Л. А. Петровская. – М.: Смысл, 2007. 421 с.
8. Холодная М. А. Психология интеллекта / М. А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. 272 с.
9. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности / Р. М. Шамионов. – Саратов: СГУ, 2018. 180 с.

*Рецензент: кандидат психологических наук, психотерапевт Единого Европейского Реестра (EAP)
Петухова Людмила Ивановна*



СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ

ЖЕНЩИНА-ПЯТЕРКА: как превратить борьбу в свободу

Число 5 в нумерологии – символ свободы, перемен и внутреннего бунта. Если у женщины **Число Души** (день рождения: 5, 14, 23) и Число Миссии (сумма всех цифр даты рождения, сведенная к однозначному) совпадают и равны 5, это дает мощный импульс к независимости. Но часто такая энергия оборачивается конфликтами с миром и собой.

Пример расчета:

- Дата рождения: 23.09.1971 → 2+3=5 (Душа).
- 2+3+9+1+9+7+1=32 → 3+2=5 (Миссия).

Почему возникает борьба?

Женщина-пятерка чувствует потребность не просто быть свободной, но и менять мир. Однако внешние ограничения, медленный темп жизни или давление окружения превращают ее энергию в хронический протест.

Как перестать бороться?**1. Осознай внутреннюю свободу.**

Свобода – не в обстоятельствах, а в твоем выборе. Перестань ждать «идеальных условий» – действуй здесь и сейчас.

2. Созидай, а не разрушай.

Направь энергию на творчество: проекты, путешествия, идеи. Твоя сила – в обновлении, а не в конфликтах.

3. Заземляйся через тело.

Спорт, дыхательные практики, танцы снимут тревожность и дадут опору.

4. Выбирай поддерживающее окружение.

Рядом должны быть те, кто ценит твою яркость, а не пытается ее «усмирить».

5. Прими свою миссию.

Ты – проводник перемен. Не пытайся «вписаться», вместо этого вдохновляй других своим примером.

Борьба – сигнал, что ты не на своем пути. Когда пятерка перестает воевать, ее энергия становится танцем: легким, творческим и наполненным смыслом. Свобода не в победе над миром, а в гармонии с собой.

Просто о главном: ЗАБОТА О МЕЛОЧАХ: фундамент семейного счастья

Автор: Наталья Николаевна Мельчакова



Семейный психолог.
 Руководитель психологического центра КОНТАКТ .
 Психолог по коррекционной работе с детьми ОВЗ.
 Работает по авторским программам.

В современном мире отношения – это не просто результат совместной жизни, но и искусство создания гармонии между разными личностями. Каждый человек, независимо от его психотипа – будь то сильная женщина или хрупкая куколка, – нуждается в заботе, выражаемой в мелочах, которые составляют основу взаимной поддержки. Забота о партнере формируется не только через масштабные поступки, но и через тонкости повседневной жизни, которые могут показаться несущественными на первый взгляд.

«Любовь – это не грандиозные жесты, а мелочи, из которых сотканы доверие и близость. Именно они превращают два сердца в одно целое».

Брене Браун

Отношения строятся на основе взаимопонимания, где каждый партнер не должен отказываться от своего психотипа, а, наоборот, принимать и использовать его в создании прочной связи. Важно учитывать, что наши детские программы формируют поведение в отношениях. Понимание внутреннего ребенка – его потребностей и страстей – способствует укреплению связей на основе искренности и поддержки. Взаимная забота, проявляющаяся в мелочах, становится цементом, который скрепляет фундамент отношений.

Проблема нередко заключается в том, что партнеры по-разному воспринимают выражение заботы. В семейных отношениях, где муж и жена стремятся создать атмосферу счастья и поддержки, женщина часто проявляет любовь через заботу и внимание, нуждаясь в близости, без-

опасности и признательности. Мужчины, в свою очередь, ищут в отношениях ощущение своей нужности, свободы и принятия. В таком контексте каждый демонстрирует свою любовь, исходя из потребностей другого.

Когда женщина окружает мужа заботой, стараясь поддержать его в трудные времена, она может не осознавать, что ему нужно время на одиночество и размышления. Мужчина, сталкиваясь с проблемами, часто желает побыть наедине, чтобы найти свои решения. Эта разница в восприятии приводит к недопониманию: женщина может считать, что супруг не ценит ее заботу, тогда как он, в свою очередь, может чувствовать давление от ее стремления поддерживать его.

Эти различия проявляются в различных аспектах повседневной жизни. Например, мужчина часто принимает решения и действует, ориентируясь на обстоятельства и ожидаемый результат. Женщина, напротив, считывает эмоции, стремится понять внутренний мир партнера и создает глубинные связи. Ее представление о счастье и удовлетворении может заключаться в заботе о доме, в то время как мужчина может даже не замечать отсутствия теплоты или уюта.

«Мужчина познает мир через разум, женщина – через сердце. Оба пути ведут к истине, но разными тропами».

Платон

Важно отметить, что каждый из нас по-разному воспринимает слова «любовь» и «забота». Мужчина видит любовь в доверии и поддержке со стороны супруги, а женщина – в заботе и внимании, которые получает. Эта разница в природе любви и заботы существенно влияет на динамику отношений, вызывая недопонимания и конфликты, если партнеры не научатся учитывать и понимать потребности друг друга.

Когда мы просим партнера быть более понимающим или заботливым, мы часто желаем, чтобы он занял «женскую роль» в семье. Однако стоит задуматься, нужно ли нам это, или лучше ценить различия, которые делают нас уникальными. Мужчина в семье исполняет роль «министра внешней политики», заботясь о внешних аспектах, в то время как женщина отвечает за внутренние связи, уют и эмоциональный комфорт.

«Мужчины хотят, чтобы их любили за то, что они делают, женщины – за то, кто они есть. Если партнеры не понимают этой разницы, они разговаривают на разных языках, даже произнося одни и те же слова».

Джон Грей

Забота о мелочах становится основой гармонии, позволяя каждому супругу проявлять свою индивидуальность. Важно научиться принимать друг друга и их особенности, добиваясь равновесия в семейных отношениях. Простые моменты – искренние разговоры, поддержка в трудные времена, понимание и принятие различий – укрепляют связь. В конечном итоге, именно в заботе о деталях заключен ключ к созданию целостных и крепких отношений. Оба партнера должны работать над созданием атмосферы, где каждый чувствует себя услышанным и ценным, независимо от психотипа.

Будьте внимательны к мелочам, и ваш брак станет не просто союзом двух людей, но и крепкой командой, способной преодолевать жизненные трудности и наслаждаться каждым мгновением вместе.

Научная статья: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В СЕКСОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: авторский тренинг «Голос Тела. Возвращение к себе»

Автор: Марина Вячеславовна Рябова



Психолог,
Интегратор PWS,
Сексолог,
Коуч по работе с мышлением,
Арт и МАК терапевт,
Игропрактик,
Автор интенсивов и тренингов.

Аннотация:

Представлены результаты апробации авторского интегративного тренинга «Голос Тела. Возвращение к себе», направленного на восстановление сексуальной идентичности и телесного контакта. Анализируются ограничения традиционных подходов (КПТ, психоанализ, ТОП, групповая терапия) и обосновывается необходимость их интеграции. Приводятся данные исследования 2023-2025 гг. (n=114, включая контрольную группу), демонстрирующие эффективность тренинга: 87% участников отметили улучшение качества сексуальной жизни, 85% – снижение стыда, 73% – улучшение партнерского контакта. Устойчивость результатов через 3 месяца – 80%.

Ключевые слова: интегративная сексология, сексуальная идентичность, телесный контакт, групповой тренинг, доказательная эффективность, контрольная группа.

Цель статьи: Теоретически обосновать, представить методологию и эмпирически доказать эффективность авторского интегративного тренинга «Голос Тела. Возвращение к себе» в восстановлении сексуальной идентичности и телесного контакта у клиентов с соответствующими нарушениями, а также продемонстрировать его эффективность по сравнению с традиционными подходами.

Современная сексология отмечает рост обращений, связанных с утратой телесного контакта, снижением сексуального влечения и нарушением сексуальной идентичности [1, 7]. Эти проблемы сопровождаются тревожностью, стыдом и межличностными конфликтами [10]. Традиционные методы (КПТ, психоанализ, ТОП, групповая терапия) имеют ограничения: фокусируются либо на поведении, либо на глубинных конфликтах, либо на телесных аспектах, редко интегрируя эти компоненты в краткосрочный формат [6]. Поэтому целесообразно использовать интегративный подход.

На основе анализа ограничений существующих методов нами разработан тренинг «Голос Тела. Возвращение к себе» (8-10 сессий). Его интегративный характер заключается в синтезе:

1. **Телесно-ориентированных практик** (дыхание, работа с зажимами, двигательные упражнения) [12, 13].
2. **Архетипического анализа идентичности** (метафорические карты, ролевые модели) [3].
3. **Арт-терапевтических методов** проработки стыда и образа тела [5].
4. **Безопасной групповой динамики** для нормализации переживаний [10, 14].

Цель тренинга: Восстановление контакта с телом, формирование позитивной сексуальной идентичности, снижение стыда/тревоги.

Формат: Закрытая группа (10-12 чел.), 8 еженедельных сессий по 3 часа.

Структура и ключевые техники:

1. Телесный модуль (Сессии 1-3):

- Дыхание: Диафрагмальное дыхание для снятия тревоги, «волновое дыхание» [12] для активации тазовых импульсов.
- Сенсорное осознание: «Сканирование тела» с фокусом на зонах стыда/напряжения, упражнение «Границы» (вербальное «нет» + телесная поза).
- Движение: Свободный танец с закрытыми глазами, «Поток движений» [2] для раскрепощения.

2. Идентичность и стыд (Сессии 4-6):

- Метафорические карты (МАК): «Моя сексуальность сегодня/ресурс», «Диалог с Внутренним Критиком» [3].
- Архетипы: Исследование архетипических образов (Афродита, Арес и др.) через визуализацию и ролевые диалоги.
- Арт-терапия: «Карта стыда» (рисунок), «Трансформация образа тела» (лепка из глины), коллаж «Моя желанная идентичность» [5].

3. Интеграция и контакт (Сессии 7-8):

- Парные упражнения: «Диалог руками» (невербальный контакт), «Просьба/Отказ» в безопасном контексте.
- Групповая рефлексия: Закрепление ресурсов, планирование изменений в отношениях.
- Ритуал завершения: Создание индивидуального «Оберега удовольствия».

В 2023–2025 гг. были проведены сравнительные эмпирические исследования с рандомизацией, контрольной группой (КГ) листа ожидания и оценкой в 3 этапа. При этом выборка составила 114 участников (28-45 лет), из них:

- ✓ Экспериментальная группа (ЭГ): n=57 (40 ж, 17 м), прошедшие тренинг.
- ✓ Контрольная группа (КГ): n=57 (39 ж, 18 м), ожидающие тренинг (получали стандартную информационную поддержку).

Критериями включения послужили: Жалобы на стойкое снижение либидо, нарушение телесного контакта/идентичности, высокий стыд/тревога в сексуальной сфере.

Анализ был проведен следующим образом:

T0 (До вмешательства):

Авторская анкета: Шкалы (0-10) удовлетворенности сексуальной жизнью, уровня стыда, уверенности в границах, качества контакта с партнером, ощущения желанности(ж)/тревожности(м).

Проективные тесты: «Я и мое тело», «Моя сексуальность» (анализ целостности образа, цвета, барьеров).

T1 (Сразу после тренинга ЭГ / Через 2 мес. для КГ): Повтор анкеты и проективных тестов.

T2 (Через 3 мес. после T1 для ЭГ и после прохождения тренинга КГ): Анкета + Структурированное интервью (фокус на устойчивости изменений, интеграции опыта).

Для статистического анализа был использован t-критерий Стьюдента; в итоге были получены следующие результаты:

Сравнение ЭГ и КГ на T1 (после тренинга ЭГ):

Показатель	ЭГ (n=57), %	КГ (n=57), %
Улучшение сексуальной жизни	87	15
Снижение стыда	85	18
Улучшение контакта/границ	73	21
Желанность/присутствие (ж)	61	18
Снижение тревожности (м)	53	17

Динамика в ЭГ (T0-T1-T2): Сохранение/усиление позитивных изменений на T2 у 80% (n=46). Устойчивый сдвиг от фрагментированных/деформированных образов тела к целостным, увеличению использования теплых цветов, уменьшению барьеров.

Качественные данные (Интервью T2, ЭГ):

- ✓ *Телесный уровень:* «Появилась связь с телом», «Ощущаю удовольствие от прикосновений».
- ✓ *Идентичность:* «Приняла свою сексуальность», «Перестал бояться своих желаний».
- ✓ *Стыд/Тревога:* «Стыд перестал парализовать», «Тревога ушла, смог расслабиться».
- ✓ *Отношения:* «Говорим с партнером открыто», «Близость стала глубже».

Таким образом, результаты подтверждают значимое превосходство интегративного тренинга по всем ключевым показателям. Комплексное воздействие на телесный, эмоционально-образный и когнитивно-поведенческий уровни обеспечивает глубину изменений. Сохранение результатов у 80% участников через 3 месяца доказывает долгосрочный эффект интегративного воздействия.

Список литературы

1. Basson R. Women's sexual desire // Journal of Sex & Marital Therapy. 2002. Vol. 28, no. 1. pp. 51–70.
2. Caldwell C. Bodyfulness. Boulder, CO: Shambhala, 2012. 256 p.
3. Кац Г. Б., Мухаматулина Е. А. Метафорические карты: руководство для психолога. Москва: Генезис, 2014. 143 с.
4. Kernberg O. F. Love relations: normality and pathology. New Haven: Yale University Press, 1995. 304 p.
5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 256 с.
6. Levine S. B. Demystifying love: plain talk for the mental health professional. New York: Routledge, 2010. 248 p.
7. Лопухина Е. В. Нарушения сексуальной идентичности: диагностика и коррекция в процессе психологического консультирования // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 87–105.
8. Lowen A. The Language of the Body. New York: Macmillan, 1975. 361 p.
9. McCabe M. P., Sharlip I. D., Lewis R., Atalla E., Balon R., Fisher A. D., Laumann E., Lee S. W., Segraves R. T. Definitions of sexual dysfunctions in women and men: a consensus statement from the Fourth International Consultation on Sexual Medicine 2015 // The Journal of Sexual Medicine. 2016. Vol. 13, no. 2. pp. 135–143.
10. Perel E. Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence. New York: Harper, 2006. 272 p.
11. Piran N. Journeys of Embodiment at the Intersection of Body and Culture: The Developmental Theory of Embodiment. London: Academic Press, 2017. 334 p.

*Рецензент: кандидат психологических наук,
психотерапевт Единого Европейского Реестра
(ЕАР) Петухова Людмила Ивановна*



Рецензенты научных статей журнала «Архитектура сознания»



**Ксения Николаевна
Белогай**

доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой акмеологии и психологии развития Кемеровского государственного университета, психолог-консультант, супервизор



**Ольга Осиповна
Полякова**

кандидат психологических наук, доцент, практикующий психолог



**Людмила Ивановна
Петухова**

кандидат психологических наук, психотерапевт Единого Реестра Европы (ЕАР) и Единого Всемирного Реестра (WCPC), преподаватель психологии и медиатор



Уважаемые читатели и коллеги!

Вы уже знакомы с нашим главным редактором – **Александром Капитоновым**, ученым с мировым именем, который оставил свой след в научных кругах многих стран ближнего и дальнего зарубежья. Этот удивительный человек не только покорил Эверест, но и ледяные воды Антарктики.

Александр Капитонов, беседуя с **Георгием Худяковым**, приглашает вас в захватывающее путешествие вглубь человеческой психики, в еженедельный цикл передач:

«Диалоги о бессознательном»

Каждый выпуск, словно капсула времени, сохранит свою актуальность в цифровом архиве. Смотрите их в ритме вашей жизни – за утренним кофе или под мерцание ночных звезд. Но главное – ваши вопросы, оставленные в комментариях, станут частью научного пазла. Александр лично вплетет ответы в новые эпизоды, превращая монолог в полифонию идей.

Не упустите шанс пересмотреть карту внутренней Вселенной: подписывайтесь, чтобы не пропустить ни одного эфира, и делитесь вопросами, которые, быть может, направят ход научной мысли в новое русло.



к.т.н. Александр
Капитонов



к.х.н. Георгий Худяков

Журнал «Архитектура сознания»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77 – 88349 от 14.10.2024



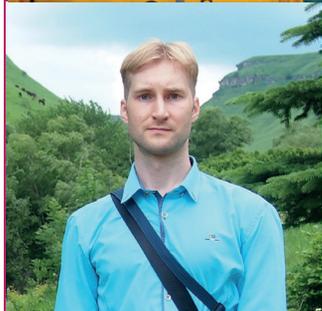
Учредитель:

Соловьева
Ольга Сергеевна



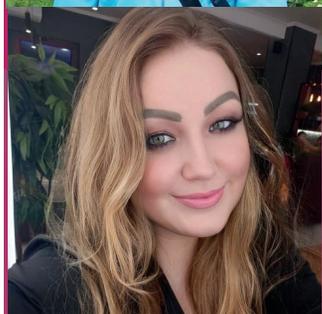
Главный редактор:

к.т.н., Капитонов
Александр Евгеньевич
SPIN 7783-6324



Интервьюер:

к.х.н., Худяков
Георгий Сергеевич



Интервьюер:

Мошнова
Светлана Александровна



Дизайн обложки:

Белова Наталья Максимовна
ISNI 0000 0005 2634 9232





Компьютерная верстка:

Савельева
Наталья Вячеславовна



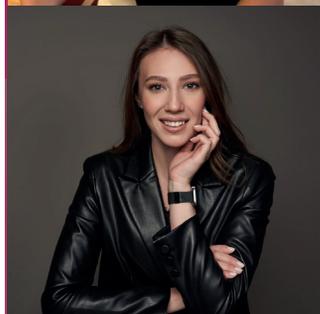
Менеджер:

Перова
Юлия Владимировна



Менеджер:

Бибич
Дарья Олеговна



Менеджер:

Измайлова
Наталья Игоревна



**Администратор группы
ВКонтакте:**

Смирнова
Ольга Викторовна



Адрес издательства: 188300, Ленинградская область, город Гатчина, улица Филиппова, 3-22. Телефон: +7-(812)-920-50-38.

Подписано в свет 06.06.2025. Тираж: 1000 экз.



ГЕРБАРИЙ В ИНТЕРЬЕРЕ: КАК ОЖИВАЮТ
ЗАСУШЕННЫЕ ЦВЕТЫ





БИОПСИХОЭСТЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД: ГАРМОНИЯ ТЕЛА,
ЭМОЦИЙ И ИНТЕЛЛЕКТА



Axiomata hodierna in reliquias vertuntur; postulata reiecta in fundamenta theoriarum surgunt

ШКОЛА ЖИЗНИ: ПЕРВЫЕ ОБЪЯТИЯ ВАЖНЕЕ ЛЮБЫХ ДИПЛОМОВ

ЗАБОТА О МЕЛОЧАХ: ФУНДАМЕНТ
СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО: МЫШЕЧНЫЕ
РЕАКЦИИ И ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОРНИ

ГРАФОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАК
ИНСТРУМЕНТ РЕКОНСТРУКЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА
УМЕРШИХ ПРЕДКОВ

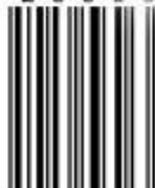
АВТОРСКИЕ ТУРЫ В ДАГЕСТАН: ТРОПАМИ ДУШИ

ISSN 3034-6746



9 773034 674004

2 5 0 0 6



>

