

Искусство жить вопреки всему 2

Евгения Решетникова

18+

Евгения Решетникова

Искусство жить вопреки всему 2

<https://litres.ru/73731664>

SelfPub; 2026

Аннотация

Представляю Вашему вниманию книгу «Искусство жить вопреки всему 2». Можно читать, как совместно с книгой «Искусство жить вопреки всему», так и отдельно.

Основные аспекты, освещённые в книге:

- * Жизненные ситуации. Представляются различные сценарии, встречающиеся на жизненном пути.

- * Вы узнаете, как лучше понимать себя и окружающих через призму личностных особенностей.

- * Негативные мысли и их трансформация.

- * Психологические травмы и исцеление. Освещаются современные подходы к работе с травматическим опытом.

- * Представлены разнообразные арт-терапевтические техники.

Эта книга будет полезна как широкому кругу читателей, стремящихся к самопознанию и личностному росту, так и начинающим психологам и специалистам, желающим углубить свои знания о человеческой психике. Она предлагает всесторонний взгляд на внутренний мир человека, объединяя

теорию с практическими инструментами для улучшения качества жизни.

Изображения созданы с помощью Нейросети StudGPT | ChatGPT 5 + Nano Banana

Содержание

Мандалы	6
Арт-терапевтическая сказка о цветах внутреннего мира	17
Мышление	25
Арт-терапевтическая сказка о туманном королевстве	36
Ненависть	43
Арт-терапевтическая сказка о каменном сердце	53
Неприятие себя и неприятие ситуации	61
Арт-терапевтическая сказка о мастере замков	72
Одиночество	79
Арт-терапевтическая сказка о пустоте в ладонях	88
Опустошение	95
Отрицание	107
Арт-терапевтическая сказка о забытом садовнике	117
Отчаяние	123
Арт-терапевтическая сказка о тёмном колодце	134
Прокрастинация	140
Арт-терапевтическая сказка о мастере и потерянной кисти	149
Перфекционизм	154
Арт-терапевтическая сказка о мастере	162

несовершенства	
Психосоматика	167
Арт-терапевтическая сказка о зеркале горы и шёпоте ручья	179
Полезные привычки	184
Арт-терапевтическая сказка о садовнике и упрямых корнях	191
Принятие в психологии	197
Арт-терапевтическая сказка о берегу неизбежности и лодке «Путь»	205
Раздражение	211
Арт-терапевтическая сказка о каменистой тропе	220
Ревность	227
Конец ознакомительного фрагмента.	228

Евгения Решетникова

Искусство жить вопреки всему 2

Мандалы

В современной психологии, стремящейся к целостному пониманию человека, особый интерес представляют древние символические формы, обладающие мощным терапевтическим потенциалом. *Одной из таких форм являются мандалы, существующие в различных культурах на протяжении тысячелетий.*

Термин «мандала» происходит из санскрита и означает «круг», «диск», «сообщество». По своей сути, **мандала** – это визуальная репрезентация космоса, духовной Вселенной, а также структуры человеческой психики. Она представляет собой симметричное, радиально организованное изображение, часто заключающееся в круг.

Ключевые элементы мандалы

Центр: символизирует источник, начало, «Я», высшее сознание.

Концентрические круги: представляют этапы развития, самопознания, трансформации.

Квадрат: часто вписанный в круг, символизирует материальный мир, землю, четыре стороны света, стабильность.

Геометрические фигуры: треугольники, лотосы, звёзды и другие элементы несут в себе специфические смыслы, связанные с энергией, духовностью, гармонией.

Цвета: каждый цвет имеет свои ассоциации и вибрации, влияющие на эмоциональное и психическое состояние.

Исторический контекст: мандалы встречаются в буддизме (особенно в тибетском), индуизме, а также в мифологии многих народов. Их использовали в ритуалах, медитациях, как инструменты для достижения просветления и самопознания.

Основной вклад в психологическое осмысление мандал внёс выдающийся психоаналитик Карл Густав Юнг.

Юнгианский подход: Юнг рассматривал мандалу как архетипический символ целостности, самости, который спонтанно возникает в психике человека, особенно в периоды кризисов, поиска себя и стремления к интеграции личности. Он видел в мандалах проявление «индивидуационного процесса» – стремления психики к достижению целостности и гармонии.

Аналитические данные (по Юнгу): Юнг наблюдал, что пациенты, склонные к дезинтеграции личности, спонтанно начинали рисовать мандалы, что свидетельствовало об их бессознательном стремлении к восстановлению порядка и целостности. Он считал, что сам акт рисования мандалы яв-

ляется терапевтическим, поскольку он позволяет психике выразить свою внутреннюю структуру и потенциал.

Пример из жизни (по Юнгу): один из пациентов Юнга, страдавший от тяжёлой депрессии и чувства потери смысла жизни, начал рисовать сложные, симметричные узоры, которые постепенно приобретали форму мандал. Этот процесс был сопряжён с постепенным улучшением его эмоционального состояния и появлением новых смыслов.

Современные психологические концепции

Арт-терапия: мандалы являются одним из ключевых элементов арт-терапии. Их использование направлено на:

Снижение стресса и тревожности: медитативный процесс раскрашивания или рисования мандалы успокаивает нервную систему, отвлекает от негативных мыслей.

Развитие самосознания: анализ созданной мандалы может выявить скрытые аспекты личности, внутренние конфликты, невыраженные эмоции.

Стимуляция творчества: процесс создания мандалы активизирует творческое мышление и воображение.

Развитие концентрации и внимания: рисование мандал требует сосредоточенности, что помогает тренировать эти когнитивные функции.

Когнитивная психология: исследования показывают, что визуальная симметрия и упорядоченность мандал активи-

вируют области мозга, отвечающие за внимание, концентрацию и перцептивное восприятие.

Трансперсональная психология: мандалы рассматриваются как инструменты для расширения сознания, поиска духовных смыслов и переживания состояний транса.

Мандалы оказывают многогранное влияние на различные аспекты человеческой жизни.

Психоэмоциональное состояние

Релаксация и успокоение: равномерные движения кисти при раскрашивании, повторяющиеся узоры, цветовые переходы способствуют снижению уровня кортизола (гормона стресса), замедлению сердечного ритма и нормализации дыхания.

Снижение тревожности и депрессии: процесс создания мандалы отвлекает от навязчивых мыслей, помогает сфокусироваться на настоящем моменте, что является эффективным методом борьбы с тревожными и депрессивными состояниями.

Эмоциональная регуляция: наблюдение за тем, как цвета и формы взаимодействуют, помогает лучше понимать и выражать собственные эмоции. Создание мандалы может стать «безопасным» способом прожить сложные чувства.

Когнитивные функции

Улучшение концентрации и внимания: требуется точность движений, последовательность в раскрашивании, внимание к деталям.

Развитие пространственного мышления: отслеживание симметрии, радиальной структуры, форм способствует развитию способности к восприятию и манипулированию объектами в пространстве.

Стимуляция креативности: открывается свобода выбора цветов, узоров, техники. Это способствует генерации новых идей и нестандартных решений.

Личностный рост и самосознание

Интеграция личности: синтез различных цветов, форм и элементов в единое гармоничное целое отражает процесс интеграции противоречивых аспектов психики (например, инь и янь, рациональное и иррациональное).

Поиск внутреннего «Я»: центр мандалы часто символизирует ваше «Я». В процессе создания Вы можете лучше осознать свои истинные желания, ценности, потребности.

Преодоление блоков и ограничений: анализ созданной мандалы может выявить скрытые страхи, внутренние

конфликты, которые мешают развитию.

Физическое здоровье

Снижение артериального давления: методы релаксации, включая рисование мандал, способствуют нормализации кровообращения.

Улучшение сна: успокаивающий эффект мандал может помочь при бессоннице.

Практические приёмы использования мандал

Существует множество способов интегрировать мандалы в свою жизнь, как в терапевтических, так и в повседневных целях.

Раскрашивание мандал (самый доступный метод)

Материалы: наборы раскрасок с мандалами, отдельные раскраски (можно скачать в интернете), цветные карандаши, фломастеры, пастель, акварель.

Практика

Выберите мандалу: для начала выбирайте более простые, с крупными элементами. Если Вы чувствуете себя подавленно, выбирайте спокойные, гармоничные цвета (синий, зелёный, фиолетовый). Если нужно поднять настроение, используйте яркие, тёплые цвета (жёлтый, оранжевый, крас-

ный).

Создайте обстановку : найдите тихое место, где Вас никто не будет отвлекать. Включите спокойную музыку, зажгите свечу.

Начните раскрашивать : не думайте о результате. Просто позвольте руке двигаться. Выбирайте цвета интуитивно, или позвольте мандале «подсказать» Вам, какой цвет нужен в том или ином сегменте.

Сосредоточьтесь на процессе : обращайтесь внимание на свои ощущения – как ложится цвет, как меняется Ваше настроение.

Завершение : когда Вы почувствуете, что мандала готова, остановитесь. Посмотрите на неё. Что Вы чувствуете? Какие ассоциации возникают?

Пример из жизни : Анна, менеджер среднего звена, регулярно испытывала стресс на работе. Она начала выделять 15-20 минут в день для раскрашивания мандал. Постепенно она заметила, что стала более спокойной, её реакции стали менее эмоциональными, а на работе появились новые идеи.

Мандала финансового благополучия



Рисование мандал своими руками

Материалы: бумага, карандаши, линейки, циркуль, цветные карандаши/краски.

Практика

Начните с центра: поставьте точку в центре листа.

Нарисуйте круг: обведите стакан или используйте цир-

куль (в крайнем случае).

Разделите на сектора: можно использовать транспорт для создания равных секторов (например, 4, 8, 16).

Создавайте узоры: начинайте рисовать повторяющиеся элементы, спирали, геометрические фигуры, двигаясь от центра к краям. Позвольте своей интуиции вести вас.

Раскрасьте: выберите цвета, которые соответствуют Вашему текущему состоянию или тому, что Вы хотите привнести в свою жизнь.

Практический приём: перед рисованием задайте себе вопрос: «Что я хочу привнести в свою жизнь сейчас?» или «Какой аспект себя я хочу лучше понять?». Ответ на этот вопрос может помочь Вам в выборе форм и цветов.

Анализ созданных мандал

Центр: что находится в центре? Насколько оно детализировано? Как это связано с вашим ощущением «Я»?

Цвета: какие цвета преобладают? Какие эмоции они вызывают? Есть ли «спорные» цвета, которые Вы старались избегать?

Формы: какие формы Вы использовали? (Острые, тупые, плавные, геометрические). Какие ассоциации они вызывают?

Симметрия: насколько мандала симметрична? Нарушенная симметрия может указывать на внутренние конфликты или области, требующие внимания.

Движение: чувствуется ли движение в мандале? Направ-

лено ли оно внутрь или наружу?

Использование мандал в терапевтической группе

Групповое рисование: создание общей мандалы, где каждый участник добавляет свой элемент. Это способствует чувству общности, синхронизации и коллективного творчества.

Терапия на основе мандал: психолог может использовать конкретные мандалы для работы с определёнными темами, например, мандалы, символизирующие успех, исцеление, взаимоотношения.

Мандалы, будучи древними символическими формами, продолжают демонстрировать свою актуальность и эффективность в современной психологии. Их способность воздействовать на подсознание, активировать скрытые ресурсы психики и способствовать достижению целостности делает их ценным инструментом для самопознания, личностного роста и эмоционального благополучия.

Аналитические данные (будущие исследования): дальнейшие исследования с использованием нейровизуализационных методов (фМРТ, ЭЭГ) могут более детально раскрыть механизмы влияния мандал на активность мозга, а также их терапевтический потенциал при различных психологических расстройствах.

Перспективы: интеграция мандалотерапии в клиническую практику, разработка стандартизированных методик, исследование индивидуальных различий в восприятии и ис-

пользовании мандал.

В конечном итоге, мандалы предлагают нам не просто красивые узоры, а своего рода «архитектуру души», карту внутреннего мира, следуя по которой, человек может обрести гармонию, осознанность и истинную целостность.

Арт-терапевтическая сказка о цветах внутреннего мира

Жила одна женщина, назовем её Анна. Анна жила в большом и шумном городе, где дни были наполнены бесконечным потоком дел, встреч, звонков и тревог. Казалось, что её жизнь – это сплошная серая улица, где дома сливаются в однообразную стену, а небо всегда покрыто дымкой. Анна чувствовала, что внутри неё что-то важное угасает, теряется в этом городском вихре. Ей не хватало покоя, красок, ощущения цельности.

Однажды, прогуливаясь по тихому парку, Анна набрела на маленькую, неприметную мастерскую. На вывеске корявыми буквами было написано: «Мир мандал». Любопытство, которое давно дремало в Анне, вдруг проснулось. Она переступила порог.

Внутри было тихо и уютно. Воздух был наполнен ароматом дерева и ладана. На стенах висели удивительные, завораживающие картины – круги, наполненные узорами, цветами, символами. Это были мандалы. Их создатель, пожилой и мудрый мастер по имени Иланг, с доброй улыбкой встретил Анну.

«Что привело Вас сюда, дитя?» – спросил он. Анна, впервые за долгое время, почувствовала, что может говорить без

напряжения: «Я потеряла себя в серости. Я чувствую, что внутри меня есть целый мир, но я не могу его увидеть».

Иланг кивнул: «Каждый из нас носит в себе целый мир. Иногда он просто нуждается в том, чтобы его заметили, чтобы ему дали возможность расцвести. Мандалы – это не просто рисунки. Это карты нашего внутреннего мира. Они помогают нам увидеть то, что скрыто, обрести порядок в хаосе, найти путь к самим себе».

Иланг взял лист бумаги, карандаши. Он показал Анне, как начать. «Сначала – центр,» – сказал он. – «Это сердце твоего мира, твоя суть. Начни с маленькой точки». Анна нарисовала точку. «А теперь, – продолжил Иланг, – представь, что из этой точки, как из семени, начинает расти жизнь. Нарисуй вокруг неё круг. Это твоя жизнь, которая развивается».

Анна рисовала, следуя указаниям мастера. Каждое движение карандаша казалось ей шагом вглубь себя. Она рисовала круги, разделяла их на сектора, заполняла их простыми узорами. С каждым новым штрихом, с каждым новым кругом, её внутреннее напряжение утихало, а городская суэта начала казаться далёкой и неважной.

«Теперь», – сказал Иланг, подав Анне коробочку с цветными карандашами, – «Время добавить краски. Каждый цвет – это твоя эмоция, твоя энергия, твоя часть. Выбирай те цвета, которые притягивают тебя в данный момент. Не думай, правильно ли ты делаешь. Просто позволь себе чувствовать».

Анна взяла в руки карандаши. Её рука сама потянулась к синему – цвету спокойствия, который ей так не доставало. Затем она добавила немного зелёного, цвета роста и исцеления. В один из секторов она решительно добавила ярко-жёлтый – цвет радости, который, казалось, давно забылся. Были и моменты сомнений – когда она не знала, какой цвет выбрать. Тогда Иланг тихо говорил: «Просто почувствуй. Какой цвет тебе нужен в этой части твоего мира сейчас?»

Постепенно, под её пальцами, на бумаге рождалась мандала. Это был не просто набор линий и цветов, а отражение её внутреннего состояния. В центре – её суть, окружённая кольцами роста, наполненная эмоциями, которые она когда-то боялась признать.

Когда Анна закончила, она с трепетом взглянула на своё творение. Серая городская улица исчезла. Перед ней был целый мир – яркий, гармоничный, полный жизни. Это была её мандала.

«Посмотри,» – сказал Иланг. – «Видишь, как в хаосе твоей жизни появляется порядок? Как твои эмоции, даже те, которые ты считала негативными, становятся частью общей картины? Эта мандала – это ты. Она показывает, где ты сейчас, и куда ты можешь расти».

Анна почувствовала, как облегчение разливается по её телу. Она поняла, что ей не нужно искать краски и порядок где-то снаружи. Они всегда были внутри неё. И мандалы – это ключ, который помогал ей открыть эту сокровищницу.

С тех пор Анна стала регулярно рисовать мандалы. Она увидела, как её жизнь начала меняться. Спокойствие стало приходить чаще, тревоги – утихать. Она начала замечать краски в окружающем мире, слышать музыку в городском шуме. Её мандалы становились всё более сложными, отражая её внутренний рост, её новые открытия и её обрётённую целостность.

Арт-терапевтические практики с мандалами

Практика «Мандала моего внутреннего мира»

Цель: осознание текущего эмоционального и психологического состояния, интеграция различных аспектов личности.

Материалы: бумага (лучше плотная), циркуль (при желании), линейка (при желании), карандаш, ластик, цветные карандаши, фломастеры, пастель или краски.

Практика: найдите тихое место, где Вас никто не будет отвлекать. Можно включить спокойную музыку.

Центр: нарисуйте маленький круг в центре листа – это ваше «Я», Ваша суть, Ваше сердце.

Концентрические круги: нарисуйте несколько кругов вокруг центра, также на расстоянии друг от друга. Эти круги символизируют слои Вашей жизни, этапы Вашего развития, сферы Вашего влияния.

Деление на сектора (опционально): Вы можете разде-

лить круги на равные сектора (например, 4, 8, 16), чтобы добавить структуру. Это поможет создать более упорядоченное изображение.

Исследование: задайте себе вопрос: «Что я чувствую сейчас?», «Какие мысли меня беспокоят?», «Что приносит мне радость?».

Наполнение узорами: начинайте заполнять пространство внутри кругов и секторов узорами, символами, геометрическими фигурами. Используйте те формы, которые приходят Вам на ум. Не старайтесь сделать «красиво» – рисуйте то, что чувствуете.

Цвет: когда структура мандалы готова, приступайте к раскрашиванию. Выбирайте цвета интуитивно.

Синий, голубой: спокойствие, умиротворение, доверие.

Зелёный: рост, исцеление, гармония, природа.

Жёлтый, оранжевый: радость, энергия, творчество, оптимизм.

Красный: страсть, сила, жизненная энергия (иногда – гнев, если он есть).

Фиолетовый: духовность, интуиция, трансформация.

Розовый: любовь, нежность, сострадание.

Чёрный, серый: неизвестность, страх, опустошение (иногда – защита).

Белый: чистота, начало, пустота.

Анализ: когда мандала закончена, посмотрите на неё. Какие цвета преобладают? Какие формы кажутся наиболее вы-

разительными? Что эта мандала говорит Вам о Вашем текущем состоянии? Какие области жизни она символизирует?

Практика «Мандала желаний»

Цель: визуализация и привлечение желаемого, фокусировка на целях.

Материалы: те же, что и для «Мандалы моего внутреннего мира».

Практика: чётко сформулируйте одно или несколько желаний, которые Вы хотите воплотить.

Центр: в центре мандалы поместите символ Вашего главного желания или просто точку, символизирующую его начало.

Узоры и цвета: заполняйте мандалу узорами и цветами, которые ассоциируются у Вас с исполнением этого желания. Если Вы хотите путешествие – рисуйте дороги, карты, самолёты. Если хотите любви – рисуйте сердца, цветы. Используйте цвета, которые символизируют успешность (например, золото, яркие, чистые цвета).

Визуализация: во время рисования представляйте, как Ваше желание уже исполнилось. Наслаждайтесь этим ощущением.

Размещение: повесьте готовую мандалу на видное место, чтобы она постоянно напоминала вам о вашей цели и притягивала нужную энергию.

Практика «Раскрашивание готовых мандал»

Цель: релаксация, снижение стресса, развитие внима-

тельности.

Материалы: готовые раскраски с мандалами, цветные карандаши, фломастеры.

Практика: выберите мандалу, которая Вам нравится или вызывает интерес.

Расслабление: найдите удобное положение, расслабьтесь.

Интуитивный выбор цветов: не думайте слишком много. Позвольте руке самой брать карандаши. Если чувствуете напряжение – используйте спокойные цвета. Если хотите поднять настроение – яркие.

Медитативный процесс: сосредоточьтесь на процессе раскрашивания, на движении руки, на игре цветов. Отпустите посторонние мысли.

Завершение: когда Вы почувствуете, что мандала закончена, остановитесь. Полюбуйтесь результатом. Эта мандала – отражение вашего состояния в этот момент.

Практика «Мандала-дневник»

Цель: отслеживание изменений в эмоциональном состоянии, летопись внутреннего роста.

Практика: заведите блокнот или папку. Каждый день (или раз в неделю) рисуйте или раскрашивайте новую мандалу.

После создания каждой мандалы, кратко записывайте свои ощущения, мысли, ассоциации, которые возникли в процессе.

Со временем Вы сможете проследить, как меняются Ваши мандалы, какие цвета и узоры становятся более выраженными, какие темы повторяются. Это даст ценную информацию о Вашем внутреннем развитии.

Работа с мандалами – это не просто творческое занятие, а глубокий терапевтический процесс. Они дают нам возможность остановиться, заглянуть внутрь себя, обрести гармонию и порядок в своём внутреннем мире, найти дорогу к своей истинной сущности. *Подобно тому, как Анна нашла свои краски в сером городе, каждый из нас может найти свой собственный, уникальный мир внутри себя, нарисовав свою мандалу.*

Мышление

Человеческое мышление – сложный феномен, имеющий как конструктивные, так и деструктивные аспекты. Среди последних особое место занимают негативные мысли и установки, которые, подобно цепким корням, могут опутывать сознание, искажая восприятие реальности, провоцируя эмоциональные страдания и препятствуя личностному росту.

Негативные мысли – это внутренние, часто спонтанно возникающие суждения, оценки, интерпретации событий, образы или сценарии, носящие пессимистичный, самокритичный, угрожающий или безнадёжный характер. Они формируют негативное представление о себе, окружающем мире и будущем.

Негативные установки (глубинные убеждения) – это устойчивые, глубоко укоренившиеся в сознании представления о себе, мире и других людях, которые формировались на протяжении жизни под влиянием опыта, воспитания, культурной среды. Эти убеждения часто неосознаваемы, но оказывают мощное влияние на формирование негативных мыслей и поведенческих паттернов.

Характеристики негативных мыслей

Автоматичность: часто возникают без сознательного усилия.

Негативная окраска: содержат элементы критики, обвинения, страха, пессимизма.

Искажение реальности: искажают объективную картину событий, фокусируясь на негативных аспектах.

Самоподтверждающийся характер: часто провоцируют поведение, которое подтверждает саму мысль.

Эмоциональная интенсивность: сопровождаются сильными негативными эмоциями (тревога, грусть, страх, злость).

Характеристики негативных установок

Устойчивость: трудно поддаются изменению.

Глубинная интеграция: связаны с фундаментальными представлениями о себе и мире.

Неосознаваемость: часто действуют на бессознательном уровне, не будучи отчётливо осознанными.

Фундаментальность: отражают базовые паттерны мышления.

Наиболее релевантными теориями, объясняющими природу негативных мыслей и установок, являются когнитивные теории.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): разработанная Аароном Бекон, КПТ постулирует, что негативные эмоции и дезадаптивное поведение являются следствием искажённых когнитивных процессов.

Автоматические негативные мысли (АНМ): Бек выделил три уровня мыслей:

Автоматические мысли: быстрые, спонтанные, часто кажутся правдивыми.

Промежуточные убеждения: правила, установки, предписания, которые регулируют поведение (например, «Я должен быть всегда успешным»).

Глубинные убеждения (схемы): фундаментальные, устойчивые представления о себе («Я никчёмный»), мире («Мир опасен»), и других («Людям нельзя доверять»).

Аналитические данные (по Беку): исследования показали, что у пациентов с депрессией, тревожными расстройствами и другими психическими проблемами наблюдается повышенная частота негативных автоматических мыслей и преобладание дисфункциональных глубинных убеждений. Например, депрессивные пациенты часто интерпретируют нейтральные события как негативные, игнорируют положительные стимулы и фокусируются на своих недостатках.

Дискурсивная психология: этот подход акцентирует внимание на том, как люди используют язык для конструирования смыслов и объяснения событий. Негативные мысли и установки рассматриваются как часть «дискурсов» – устойчивых способов говорения о себе и мире.

Пример из жизни: человек, который часто говорит о себе «я неудачник», «ничего не получается», «это бессмысленно», тем самым поддерживает и укрепляет свою негативную установку, делая её частью своего «дискурса».

Теория когнитивного диссонанса (Леон Фестинг)

гер): хотя теория фокусируется на противоречии между установками и поведением, она освещает механизм, посредством которого люди могут поддерживать негативные убеждения, даже если они противоречат фактам, чтобы избежать дискомфорта.

Ряд когнитивных искажений является частым источником негативного мышления.

Катастрофизация: ожидание наихудшего исхода, преувеличение потенциальных проблем («Если я не сдам этот экзамен, моя жизнь будет разрушена»).

Чёрно-белое мышление (дихотомическое мышление): восприятие событий как «всё или ничего», без промежуточных оттенков («Я либо успешен, либо полный неудачник»).

Сверхобобщение: формирование общего вывода на основе единичного случая («Я один раз опоздал, значит, я всегда буду опаздывать»).

Персонализация: приписывание себе вины за события, к которым Вы не имеете отношения, или объяснение негативных событий как отражения своей личностной неудачи.

Чтение мыслей: убеждение в том, что Вы знаете, что думают другие люди, и обычно это негативные мысли о Вас («Он улыбнулся мне, но наверняка думает, какой я глупый»).

Ошибочное предсказание: уверенность в том, что события будут развиваться негативно («Я знаю, что на собесед-

довании я обязательно провалюсь»).

Эмоциональное обоснование : убеждение в том, что если Вы что-то чувствуете, то это обязательно правда («Я чувствую себя хуже всех, значит, я действительно хуже всех»).

Долженствования: наличие жёстких правил и стандартов, которым, как Вы считаете, должны соответствовать Вы сами, другие люди и мир («Я должен всегда быть сильным», «Люди всегда должны быть добрыми»).

Влияние негативных мыслей и установок на жизнь

Негативные мысли и установки оказывают глубокое и разрушительное влияние на все сферы жизни.

Эмоциональное состояние

Повышенная тревожность: постоянное ожидание опасностей, катастроф.

Депрессия: чувство безнадежности, потери интереса к жизни, апатия.

Гнев и раздражительность: из-за фрустрации, чувства несправедливости.

Стыд и вина: из-за самокритики и убеждений в собственной никчёмности.

Поведение

Прокрастинация: из-за страха неудачи, перфекционизма.

Избегание: отказ от сложных задач, новых знакомств, ситуаций, которые могут спровоцировать негативные мысли.

Самосаботаж: действия, которые препятствуют достижению целей.

Социальная изоляция: из-за страха осуждения или убеждений о неприятии.

Физическое здоровье

Хронический стресс: негативные мысли и установки являются постоянным стрессовым фактором.

Психосоматические заболевания: головные боли, проблемы с пищеварением, сердечно-сосудистые заболевания, ослабление иммунитета.

Межличностные отношения

Конфликты: из-за неверных интерпретаций действий других, обвинений, повышенной раздражительности.

Трудности в установлении доверия: из-за негативных установок о других людях.

Неудовлетворённость отношениями: из-за нереалистичных ожиданий и критики.

Практические приёмы проработки негативных мыслей и установок

Проработка негативных мыслей и установок – это процесс, требующий времени, усилий и практики. Наиболее эффективными являются методы, основанные на КПТ и осо-

знанности.

Выявление негативных мыслей (дневник мыслей)

Цель: научиться распознавать автоматические негативные мысли.

Материалы: блокнот, ручка.

Практика:

Фиксируйте: когда Вы чувствуете сильную негативную эмоцию (тревогу, грусть, злость), остановитесь и запишите:

Ситуация: что произошло? Где Вы были? С кем?

Эмоция: какое чувство Вы испытывали? (Назовите его: страх, гнев, печаль). Оцените интенсивность по шкале от 1 до 10.

Мысль: какая мысль пришла Вам в голову в этот момент? Запишите её дословно.

Регулярность: ведите дневник в течение 1-2 недель. Это поможет выявить повторяющиеся негативные мысли и триггеры.

Дебаты с мыслями (когнитивная реструктуризация)

Цель: оспорить достоверность негативных мыслей и заменить их на более реалистичные и конструктивные.

Практика:

1. Выберите негативную мысль: возьмите одну из мыслей из вашего дневника.

2. Задайте вопросы:

Каковы доказательства «за» эту мысль? (Попробуйте найти объективные факты).

Каковы доказательства «против» этой мысли? (Противоположные факты, альтернативные объяснения).

Каковы возможные альтернативные объяснения этой ситуации?

Что бы я посоветовал другу в такой ситуации? (Мы склонны быть добрее и объективнее к другим).

Каковы будут последствия, если я буду продолжать верить в эту мысль?

Каковы будут последствия, если я изменю своё отношение к этой мысли?

Сформируйте новую мысль: на основе ответов сформируйте более сбалансированное, реалистичное и конструктивное утверждение.

Пример:

Негативная мысль: «Я провалил презентацию, потому что я полный идиот».

Аргументы против: «Я готовился к презентации. Несколько человек сказали, что было интересно. Я никогда не проваливал презентации раньше. Я просто волновался».

Альтернативное объяснение: «Я был очень взволнован, и это повлияло на мою речь, но это не делает меня идиотом. Моя подготовка была хорошей».

Новая мысль: «Я был расстроен, что презентация прошла не идеально, но это не значит, что я полный идиот. Я могу проанализировать, что можно улучшить, и подготовиться лучше в следующий раз».

Осознанность и медитация

Цель: научиться наблюдать за своими мыслями без осуждения, развивать дистанцию между собой и негативными мыслями.

Практика:

Медитация на дыхании: сядьте удобно, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Когда появляется мысль, просто заметьте её, как облачко, проплывающее по небу, и вернитесь к дыханию.

Сканирование тела: поочерёдно фокусируйте внимание на различных частях тела, замечая ощущения без попытки их изменить.

Осознанное принятие: практикуйте принятие своих мыслей и чувств такими, какие они есть, без попытки их подавить или изменить.

Работа с глубинными убеждениями

Цель: идентифицировать и трансформировать дезадаптивные глубинные установки.

Практика (часто выполняется с психотерапевтом):

Выявление убеждений: через анализ автоматических мыслей, воспоминаний о детстве, анализ повторяющихся поведенческих паттернов.

Сбор доказательств: поиск подтверждений и опровержений убеждения в прошлом и настоящем опыте.

Терапевтические процедуры

Техника «Реклассификации»: переосмысление опыта,

который ранее поддерживал негативное убеждение.

Поведенческие эксперименты: создание ситуаций, в которых человек может проверить на практике своё негативное убеждение и убедиться в его несостоятельности.

Создание новых убеждений: формулирование и закрепление более здоровых и адаптивных убеждений.

Арт-терапевтические практики

Практика «Дерево корней»: нарисуйте дерево. Его корни – это Ваши глубинные убеждения, ствол – Ваше «Я», а ветви и листья – Ваши мысли и поведение. Идентифицируйте негативные корни и попробуйте «пересадить» их, заменив на новые, здоровые.

Практика «Очистка негативного пространства»: нарисуйте негативное пространство (например, тёмную пещеру, болото), которое символизирует Ваши негативные мысли. Затем используйте яркие цвета, свет, позитивные образы, чтобы «очистить» это пространство, постепенно трансформируя его в более приятное и гармоничное.

Практика «Коробка для осуждений»: нарисуйте коробку. На отдельных листочках напишите или нарисуйте негативные суждения о себе, которые Вы слышали (от себя или других). Сложите их в коробку и «запечатайте» её, символически избавившись от этого груза.

Негативные мысли и установки – это не приговор, а скорее вызов, который человек может принять и преодолеть.

Понимание их природы, причин возникновения и механизмов влияния является первым шагом к освобождению. *Применяя систематические когнитивные и поведенческие техники, а также практики осознанности и арт-терапии, человек может трансформировать свой внутренний диалог, избавиться от разрушительных паттернов мышления и открыть для себя более радостную, продуктивную и осмысленную жизнь.*

Арт-терапевтическая сказка о туманном королевстве

В одном очень старом королевстве, где реки текли словно чернилами, а горы были сложены из пыльных книг, царил вечный туман. Особый, густой, осязаемый – туман сомнений. Этот туман не давал жителям королевства видеть дальше собственного носа, искажал звуки, превращал привычные тропы в лабиринты и сеял панику там, где её не было.

Находились, конечно, смельчаки, которые пытались развеять туман. Но стоило кому-то крикнуть: «Солнце! Я вижу солнце!», как тут же из глубины тумана раздавались голоса: «Глупости! Это просто блик!», «Солнца не бывает, только туман!», «Ты опять что-то выдумал! Оставь всё как есть!». Эти голоса были порождениями самого тумана – негативные мысли и установки. Они цеплялись за каждого, кто пытался вырваться из их власти, нащёптывая страхи, страхи и страхи.

Самые распространённые голоса были такие:

«Ты неудачник!» — этот голос шептал, когда кто-то брался за новое дело.

«Всё бесполезно!» — он звучал, когда любое начинание застопоривалось.

«Тебя никто не любит!» — этот голос появлялся, когда хотелось близости, но было страшно быть отвергнутым.

«Ты должен быть идеальным!» — это был самый громкий голос, требующий совершенства во всём.

«Всё будет только хуже!» — этот голос предрекал катастрофу, где бы она ни могла случиться.

Эти голоса жили в каждом жителе королевства, но у одной женщины, Анны, они были особенно сильны. Анна жила в маленьком домике, который, казалось, постоянно окутывало ещё более плотное облако тумана. Она хотела рисовать, но голос «Ты бездарность!» заглушал всё вдохновение. Она мечтала отправиться в путешествие, но голос «Ты заблудишься и никогда не вернёшься!» сковывал её ноги. Она хотела говорить о своих чувствах, но голос «Никому до тебя нет дела!» заставлял её молчать.

Однажды, Анна, сидя в своём туманном домике, увидела, как сквозь плотную завесу тумана пробился тонкий, но яркий луч света. Этот луч не рассеял туман, но он был таким чистым и настоящим, что Анна почувствовала, как внутри неё что-то шевельнулось. Это было крошечное, слабое, но упорное желание — увидеть солнце.

Анна взяла самый острый уголёк, который нашла, и кусок старой ткани. Она решила не сражаться с туманом, а попробовать прожить его. Она рисовала на ткани то, что чувствовала.

Она рисовала свои самые частые и сильные негативные мысли. Голос «Ты неудачник!» превратился в колючий куст. Голос «Всё будет только хуже!» — в чёрную, вязкую лужу. Го-

лос «Ты должен быть идеальным!» – в огромную, давящую стену. Она не пыталась их уничтожить, а просто фиксировала их образами.

Когда Анна закончила «Карту тумана», она посмотрела на свой рисунок. Он был мрачным, но он был её. И это уже давало чувство контроля.

Вдруг, она услышала тихий шелест. Сквозь туман пробилась маленькая птичка. Она не несла света, но пела. И пение её было не страхом, а просто песней. Анна взяла другой кусок ткани и, слушая птичку, начала рисовать.

Она рисовала свои надежды, свои мечты, те редкие моменты, когда сквозь туман пробивался луч солнца. Она рисовала маленькое, но яркое солнце, которое она видела. Рисовала птичку, которая пела, несмотря ни на что. Она рисовала тёплые цвета – жёлтый, оранжевый, золотой.

Анна положила на стол две ткани. Одна – мрачная «Карта тумана», другая – яркая «Песня надежды». Она увидела, что туман не исчез, но теперь она видела и другое – маленькое солнце, слышала песню, видела то, что она могла бы сделать.

В этот момент Анна поняла, что эти голоса – негативные мысли и установки – они были частью тумана, который окутал её Королевство. И её искусство – её рисование – было способом пробить туман, найти просветы.

Она стала рисовать каждый день. Иногда она возвращалась к «Карте тумана», но теперь она добавляла в неё яркие пятна – маленький лучик света, пробивающийся сквозь чёр-

ную лужу, цветок, растущий рядом с колючим кустом. Она рисовала, как стена «Ты должен быть идеальным!» даёт трещину, и из неё пробивается зелёный росток – символ роста и несовершенства.

Анна поняла, что её рисование – это не победа над туманом, а скорее искусство жить в нём, находя просветы. Она стала «охотницей за солнцем». Она не пыталась его найти, она рисовала его, создавая его образ внутри себя.

Однажды, когда она особенно сильно ощущала гнёт тумана, она взяла самую большую ткань и начала рисовать. Она нарисовала себя, идущую под этим туманным небом, но в руках она держала яркое солнце. Она рисовала, как солнечные лучи, исходящие от её солнца, начинают слегка рассеивать туман вокруг неё. Люди, видя это, тоже стали брать угольки и ткани. Кто-то рисовал маленькое солнце, кто-то – яркие цветы, кто-то – просто светлые точки.

Постепенно, туман в Королевстве стал тоньше. Люди научились видеть сквозь него, находить просветы, создавать своё собственное «солнце» в своих сердцах. А Анна, теперь известная как «художница рассеянного тумана», продолжала рисовать, напоминая всем, что даже в самом густом тумане всегда есть место для солнца, если только мы позволим ему прорасти внутри нас.



Практический приём для Вас: возьмите лист бумаги и цветные карандаши/краски/фломастеры. Попробуйте нарисовать свои самые частые негативные мысли и установки. Не думайте о красоте – главное, чтобы рисунок отражал Ваше ощущение. Это может быть абстрактное изображение (цвет, форма), или конкретный образ (монстр, паутина, колючки).

Практический приём для Вас: возьмите новый лист бумаги. Нарисуйте то, что Вам приносит хоть малейшую ра-

дость, надежду, спокойствие. Это может быть цветок, солнечный луч, улыбка, Ваша мечта. Используйте яркие, тёплые цвета. Позвольте себе почувствовать то, что Вы рисуете.

Арт-терапевтические практики

Практика «Трансформация тумана»

Цель: трансформировать образы негативных мыслей в более нейтральные или позитивные.

Практика: возьмите Вашу «Карту тумана» (или нарисуйте её заново, если не сохранили).

Рядом с каждым негативным образом, попробуйте нарисовать что-то, что его нейтрализует или трансформирует.

Колючий куст «Ты неудачник!» – рядом нарисуйте росток, который пробивается сквозь него, или птицу, которая на нём сидит.

Чёрная лужа «Всё бесполезно!» – нарисуйте рядом радугу, или цветок, который растёт из этой лужи.

Стена «Ты должен быть идеальным!» – нарисуйте рядом дверь, окно, или человека, который идёт сквозь неё, показывая, что это не абсолютное препятствие.

Используйте цвета, которые символизируют прорыв, надежду, рост.

Практика «Создание своего солнца»

Цель: создание личного символа внутренней силы, уверенности и позитивного взгляда на мир.

Практика: возьмите самый большой лист бумаги, который у Вас есть.

Нарисуйте в центре круг – это ваше «Я».

Вокруг этого круга начните рисовать то, что для Вас символизирует солнце – свет, тепло, радость, уверенность, силу, надежду. Это могут быть лучи, цветы, птицы, абстрактные формы.

Раскрасьте вашу мандалу-солнце яркими, тёплыми цветами.

Когда закончите, повесьте её на видное место. Каждый раз, когда Вы смотрите на неё, напоминайте себе о том, что Вы – источник своего света, даже если вокруг туман.

Ненависть

Ненависть – одна из наиболее мощных и деструктивных человеческих эмоций, способная разрушать личности, отношения и целые общества. Несмотря на свою разрушительную силу, ненависть является неотъемлемой частью спектра человеческих чувств. Понимание её природы, причин возникновения, механизмов функционирования и последствий имеет ключевое значение для психологической науки и практики.

Ненависть – это интенсивная, устойчивая и зачастую враждебная эмоция, направленная на объект (человека, группу, явление), воспринимаемый как источник зла, опасности или глубокого страдания. В отличие от гнева, ненависть характеризуется не только сильной враждебностью, но и желанием причинить вред, уничтожить объект ненависти, а также устойчивостью и долговременностью этого чувства.

Ключевые характеристики ненависти

Интенсивность: высокая степень эмоционального напряжения.

Устойчивость: длительность существования, трудно поддающаяся изменению.

Объектность: всегда направлена на конкретный объект.

Внешняя направленность: чаще всего направлена на вне, хотя может быть и аутоагрессивной.

Когнитивный компонент: ненависть часто подкрепляется негативными убеждениями, стереотипами, искажёнными представлениями об объекте.

Мотивация к действию: стремление к причинению вреда, нейтрализации, уничтожению объекта ненависти.

Дегуманизация: часто сопровождается дегуманизацией объекта ненависти, что облегчает причинение вреда.

Отличие от схожих эмоций

Гнев: более ситуативен, менее устойчив, часто направлен на устранение препятствия, не обязательно несёт в себе желание уничтожения.

Презрение: чувство превосходства, снисхождения, часто без явного желания причинить вред.

Отвращение: эмоция, связанная с неприятием чего-либо, часто физиологического характера.

Различные психологические школы предлагают свои объяснения природы и функций ненависти.

Психоаналитический подход: ненависть может рассматриваться как проявление защитных механизмов, таких как проекция (перенос собственных неприемлемых черт на других) или вытеснение (подавление собственных негативных чувств, проявляющихся в виде ненависти к другим). Также ненависть может быть следствием травматического опыта, когда объект становится символом нанесённой боли.

Аналитические данные: понимание механизмов бессознательного может помочь выявить скрытые причины ненависти, связанные с детскими травмами или неразрешенными внутренними конфликтами.

Когнитивно-поведенческий подход: ненависть формируется под влиянием дисфункциональных убеждений, негативных стереотипов и когнитивных искажений. Например, чёрно-белое мышление («они – зло, мы – добро»), катастрофизация («они хотят меня уничтожить») или сверхобобщение («все представители этой группы опасны») создаёт когнитивную основу для развития ненависти.

Аналитические данные (по Р. Циглеру и др.): исследования показывают, что установки, связанные с ненавистью (например, ксенофобия, расизм), поддерживаются через когнитивные искажения и специфические паттерны обработки информации. Люди, испытывающие ненависть, склонны игнорировать информацию, противоречащую их убеждениям, и активно искать подтверждения своим негативным установкам.

Пример из жизни: убеждение «эта группа людей во всем виновата» может поддерживаться фокусировкой на отдельных негативных случаях, связанных с представителями этой группы, и игнорированием позитивных примеров.

Социально-психологический подход: ненависть часто формируется в социальном контексте, под влиянием групповой идентичности, межгрупповых конфликтов и пропаган-

ды.

Теория социальной идентичности (Г. Тэшфел): ненависть к «чужим» группам может служить для повышения самооценки членов «своей» группы («мы лучше их»).

Теория дегуманизации: важный механизм, позволяющий оправдать агрессию по отношению к другим. Дегуманизация лишает объект ненависти человеческих качеств, представляя его как «животное», «паразита», «угрозу».

Аналитические данные (например, исследования Геноцида): изучение случаев массовой ненависти (например, геноцида) показывает, как пропаганда, дегуманизация и формирование «врага» способствуют развитию и эскалации ненависти в обществе.

Эволюционный подход: некоторые исследователи предполагают, что механизмы, лежащие в основе ненависти (например, враждебность к чужакам), могли иметь адаптивное значение для выживания в древних сообществах, защищая группу от внешних угроз. Однако в современном мире эти механизмы часто становятся деструктивными.

Факторы, способствующие развитию ненависти

Травматический опыт: личные переживания насилия, потери, предательства могут привести к формированию ненависти к конкретным лицам или группам.

Социальное научение: наблюдение за враждебным по-

ведением родителей, сверстников, лидеров мнений.

Групповая поляризация: внутри групп, особенно находящихся в конфликте, происходит усиление экстремальных взглядов, включая ненависть.

Пропаганда и манипуляция: систематическое воздействие, направленное на формирование образа врага и разжигание вражды.

Негативные убеждения и установки: глубинные представления о собственной неполноценности, страх перед «другими», убеждение в несправедливости мира.

Фрустрация и неудовлетворённость: когда люди не могут достичь своих целей или удовлетворить свои потребности, они могут искать «козла отпущения», к которому направят свою агрессию и ненависть.

Последствия ненависти

Для человека:

Психическое здоровье: депрессия, тревожность, агрессивность, низкая самооценка, суицидальные наклонности.

Соматическое здоровье: хронический стресс, повышенное артериальное давление, ослабление иммунитета.

Разрушение отношений: изоляция, конфликты, потеря близких.

Саморазрушение: погружение в негативные мысли и чувства, ведущее к потере смысла жизни.

Для общества:

Межгрупповые конфликты: войны, геноцид, дискриминация, расизм, ксенофобия.

Социальная напряжённость и нестабильность: рост преступности, поляризация общества.

Нарушение прав человека: преследование, насилие, лишение свободы.

Практические приёмы работы с феноменом ненависти

Работа с ненавистью – это сложный и многоуровневый процесс, требующий терпения и осознанности.

Осознание и идентификация ненависти

Цель: научиться распознавать ненависть как эмоцию, а не как единственный способ восприятия.

Практика: дневник эмоций: ведите дневник, фиксируя ситуации, в которых Вы испытываете сильную враждебность, желание навредить. Отмечайте, какие мысли, убеждения и физические ощущения сопровождают эту эмоцию.

Саморефлексия: задавайте себе вопросы: «Что именно вызывает такую сильную реакцию?», «Какие мои глубинные убеждения связаны с этим чувством?», «Каким образом эта ненависть влияет на мою жизнь?».

Когнитивная реструктуризация и деконструкция ненависти

Цель: оспаривать и заменять деструктивные мыслительные паттерны, поддерживающие ненависть.

Практика: *выделение искажений*: идентифицируйте когнитивные искажения (например, чёрно-белое мышление, дегуманизация, сверхобобщение) в мыслях, связанных с объектом ненависти.

Сбор доказательств: ищите информацию, которая опровергает Ваши негативные стереотипы и установки. Фокусируйтесь на индивидуальности, а не на групповых характеристиках.

Альтернативные интерпретации: попробуйте найти другие, менее враждебные объяснения действиям или качествам объекта ненависти.

Эмпатия (даже минимальная): попробуйте на мгновение взглянуть на ситуацию с точки зрения другого человека, понять (не оправдать) его мотивы или предпосылки.

Работа с глубинными причинами

Цель: исследование личных травм, страхов, неудовлетворённых потребностей, которые могут быть источником ненависти.

Практика: *самоанализ*: честно ответьте себе: «Чего я действительно боюсь?», «Какие мои потребности не удовлетворяются?», «От чего я пытаюсь защититься, испытывая ненависть?».

Леттер-техника (письма, которые не отправляются): напишите письмо объекту ненависти, выразив все свои

чувства (гнев, боль, обиду), а затем уничтожьте его (сожгите, порвите). Это может помочь выпустить накопившееся напряжение.

Работа с травмой (терапевтическая): если ненависть связана с травматическим опытом, может потребоваться помощь психотерапевта для проработки последствий травмы.

Практики искусства и творчества

Практика «Рисование тени»

Практика: нарисуйте то, что вызывает у Вас ненависть, как будто это тёмная, монструозная сущность. Затем, используйте яркие, светлые цвета, чтобы «раскрасить» эту сущность, трансформируя её образ. Это может быть символический акт превращения деструктивной энергии в что-то нейтральное или даже созидательное.

Приём: вместо того чтобы полностью уничтожать образ, попробуйте найти в нём что-то, что можно переосмыслить. Например, если объект ненависти – властная фигура, возможно, в Вашем рисунке можно найти её «слабое место» или «человечность».

Практика «Создание моста»

Практика: нарисуйте две пропасти. В одной – Вы, в другой – объект ненависти. Между ними – пустота. Затем, начните рисовать «мост» – соединяющий элемент. Это может быть путь к пониманию, примирению, или даже просто нейтрализация конфликта. Цвет моста и его детали могут символизировать характер Вашего «перехода».

Приём: мост не обязательно должен быть о дружбе. Он может быть символом взаимного уважения, нейтралитета, или просто понимания того, что Вы оба – люди, пережившие боль.

Практика «Музыкальная терапия враждебности»

Практика: вместо того чтобы подавлять гнев и ненависть, попробуйте выразить их через музыку. Игра на ударных инструментах, крик в подушку под ритмичную музыку, или даже написание «враждебных» текстов песен могут помочь безопасно высвободить накопившуюся агрессию.

Приём: важно делать это в безопасной обстановке, чтобы не причинить вреда себе или другим.

Развитие эмпатии и сострадания (даже к врагу)

Цель: изменение эмоционального отношения к объекту ненависти, переход от деструктивных эмоций к более конструктивным.

Практика (сложная, требует времени)

Практика «Ненасильственного общения» (ННО): фокусирование на собственных чувствах и потребностях, а не на обвинениях.

Медитация сострадания: постепенно расширять круг сострадания, начиная с близких, затем – с нейтральных людей, и, в конечном итоге, – с тех, к кому Вы испытываете негативные чувства. Это не означает прощение или одобрение их действий, а скорее признание их человечности и стра-

даний.

Ненависть – это сложный и многогранный феномен, коренящийся как в индивидуальной психологии, так и в социальных процессах. Она обладает огромной разрушительной силой, но понимание её механизмов и применение целенаправленных стратегий проработки открывают путь к исцелению и освобождению. *Работа с ненавистью требует мужества, самосознания и готовности столкнуться с собственными «тёмными» сторонами. Однако, пройдя этот путь, человек обретает не только внутреннюю свободу, но и способность к более гармоничным отношениям с собой и окружающим миром.*

Арт-терапевтическая сказка о каменном сердце

В городе, где крыши касались неба, а улицы были скользкими от вечной сырости, жила-была женщина по имени Мила. Её жизнь походила на застрявший механизм, наполненный скрипом и недовольством. Чаще всего она чувствовала нечто липкое и холодное, что сжималось у неё в груди, заставляя сердце биться глухо, будто заваленное камнями. Это было её каменное сердце – порождение давней обиды, разочарования и, что самое страшное, ненависти.

Ненависть Милы не была бурей, она была затяжным, ледяным дождём. Она отравляла её мысли, окрашивая мир в серые тона. Любой яркий цветок казался ей вызовом, любой смех – насмешкой. Люди, которые раньше вызывали у неё тепло, теперь казались врагами, носителями той самой боли, что терзала её саму. Она видела в них лишь отражение своих собственных разочарований, и это лишь укрепляло камень в её груди.

Однажды, проходя мимо старой галереи, она услышала тихое, мелодичное пение. Картины, что висели на стенах, были необычны. Они были сотканы из света. Одно полотно изображало огненный закат, другое – мерцающую россыпь звёзд, третье – поле диких маков, пылающих алым. Ни одной

серой, мрачной детали.

Мила остановилась. Она почувствовала, как что-то внутри неё шевельнулось – крошечная трещинка в затвердевшем каменном сердце. Она вошла в галерею. В углу сидела пожилая художница, её руки были покрыты краской, а глаза светились мудростью.

«Вижу, вы несёте в себе тяжесть», – мягко сказала художница, не поднимая глаз от своего холста.

Мила невольно прижала руку к груди. «У меня... у меня сердце стало как камень», – прошептала она. – «Из-за всего, что было. Из-за того, что я чувствую к ним... к ним всем».

Художница улыбнулась. «Ненависть – это лишь тень, за которой скрывается истинный свет. Если Вы позволите ей управлять собой, она превратит Вас в скалу, неспособную чувствовать. Но если Вы поймёте её, Вы сможете превратить её в нечто иное».

«Как?» – спросила Мила, в её голосе мелькнула слабая надежда.

«С помощью искусства», – ответила художница. – «С помощью тех инструментов, что помогут Вам увидеть то, что скрыто за теньями».

Художница дала Миле большой лист бумаги и набор угольных карандашей. «Нарисуйте своё сердце. Не каким оно должно быть, а каким оно есть сейчас».

Мила начала. Сначала она рисовала грубые, угловатые формы, напоминающие валуны. Затем она начала добавлять

серые, чёрные, землистые тона. Она рисовала трещины, острые края, тяжёлые замки. Она рисовала те лица, которые вызвали у неё гнев и обиду, накладывая их тени на каменные обломки. Она добавила слова: «Ты виноват!», «Всё бессмысленно!», «Никому нельзя верить!». Когда рисунок был закончен, он выглядел мрачным и удручающим. Это была точная карта её внутреннего мира.

«Это не Вы», – сказала художница. – «Это лишь отражение того, куда направлена Ваша энергия. Теперь давайте посмотрим, что лежит под этими камнями».

Художница предложила Миле краски – яркие, жидкие, переливающиеся. «Возьмите эти цвета. Представьте, что именно они – Ваша истинная сущность, то, что Вы чувствуете, когда Вы можете себе позволить быть собой. Где-то глубоко внутри, там, где камень ещё не всё поглотил».

Мила взяла кисть. Сначала она не знала, что рисовать. Но потом она вспомнила, как в детстве любила смотреть на огонь – не тот, что сжигает, а тот, что греет. Она начала рисовать тонкие, трепетные линии огня, исходящие из самого центра её «каменного» рисунка. Она использовала оттенки алого, золотого, оранжевого. Затем она добавила нежные, переливающиеся оттенки синего и фиолетового, напоминающие дым, поднимающийся от пламени. Она добавляла тонкие, лёгкие мазки, которые напоминали шёлк – нечто мягкое, струящееся.



Постепенно, сквозь мрачные контуры камней, стало пробиваться яркое, мягкое «шёлковое пламя». Оно не разрушало камни, но освещало их, делая их менее одинокими и угрожающими.

«Теперь, когда Вы увидели свет», – сказала художница, – «Попробуйте превратить эти камни во что-то другое, но не разрушить их. Вспомните, что именно вызывает у Вас ненависть. Не имена, не лица, а действия, слова, чувства. Что

Вы могли бы сделать, если бы Вы были не камнем, а чем-то иным?»

Мила взяла глину. Она смешала её с теми красками, которые использовала для «шёлкового пламени». Она начала лепить. Она лепила не оружие, а инструменты – лопату, чтобы «выкопать» обиду; ножницы, чтобы «обрезать» цепи негативных ассоциаций; молоток, чтобы «выровнять» искажённые мысли. Она лепила не замки, а двери – окна, чтобы увидеть мир иначе.

Этот процесс был долгим и трудным. Иногда глина падала из рук, камень снова брал верх. Но каждый раз Мила возвращалась к своему «шёлковому пламени, черпая в нём силы. Она чувствовала, как с каждым слепленным предметом, с каждым новым мазком, камень в её груди становился не менее твёрдым, но менее холодным. Он становился... тёплым.

Прошло несколько недель. Мила всё чаще приходила в галерею. Она рисовала, лепила, работала с красками. Её «карта каменного сердца» преображалась. Камни становились более гладкими, узоры на них – сложнее, не угловатыми, а витиеватыми. «Шёлковое пламя» разгоралось всё ярче, освещающая трещины, делая их похожими на жилистые узоры на старом дереве.

Однажды, когда Мила нарисовала то, что раньше вызывало у неё жгучую ненависть, она не стала рисовать злобные лица. Вместо этого она нарисовала образ человека, который идёт по непроходимому лесу, спотыкаясь, падая, но все рав-

но двигаясь вперёд. Она не винила его, она увидела его борьбу.

«Я... я больше не чувствую того же,» – сказала она художнице, держа в руках фигурку, похожую на птицу, но сделанную из перекованных камней и шёлкового огня. – «Камень не исчез. Он здесь. Но он больше не холодный. Он тёплый. Он стал частью меня, но уже не управляет мной».

Художница кивнула. «Вы не избавились от тени. Вы поняли, что у тени есть источник света, который её порождает. Вы научились видеть этот свет, даже когда тень кажется самой реальной».

Мила не перестала испытывать сложные эмоции. Но теперь, когда «камень» пытался сжаться в её груди, она знала, что делать. Она брала в руки краски, глину, карандаши. Она рисовала свою «карту каменного сердца», но теперь она знала, где искать «шёлковое пламя». Она изменяла свои камни, превращая их в узоры, превращая их в силу.

Ненависть – это приглашение к путешествию вглубь себя, к поиску того света, который может зажечься даже в самой глубокой тени. И искусство – это тот самый шёлк, которым можно отогреть самое застывшее сердце.

Практический совет для взрослого, переживающего ненависть

Если Вы чувствуете, как в Вас зарождается или

крепнет ненависть, попробуйте применить следующие шаги.

Осознайте «Свой камень»: возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что Вы чувствуете. Используйте тёмные, холодные цвета – серый, чёрный, тёмно-синий. Рисуйте острые углы, трещины, тяжёлые формы. Позвольте себе выплеснуть на бумагу все, что Вас гнетёт. Добавьте слова, которые отражают Вашу ненависть.

Найдите «Шёлковое пламя»: возьмите другой лист бумаги или другую часть первого. Возьмите яркие, тёплые краски – красный, жёлтый, оранжевый, золотой. Представьте, что это Ваша внутренняя сила, Ваша надежда, Ваше желание жить. Нарисуйте тонкие, трепетные линии, которые как бы пробиваются сквозь темноту. Добавьте мягкие, струящиеся элементы – похожие на шёлк или дым.

Измените «Свой камень»: возьмите глину или пластилин. Смешайте её с тёмными красками, но добавьте немного ярких. Попробуйте слепить нечто, что символизирует ваше желание изменить ситуацию. Это может быть ключ, чтобы открыть дверь к пониманию, или крылья, чтобы улететь от проблемы, или руки, чтобы помочь себе. Главное – не уничтожить «камень», а переработать его, придав ему новую, менее разрушительную форму.

Признайте, но не подчиняйтесь: поймите, что ненависть – это эмоция, вызванная болью и разочарованием. Она сигнализирует о чём-то важном, что нуждается в Вашем вни-

мании. Но позволять ей управлять Вами – значит превратиться в «Каменное сердце», неспособное к исцелению. Ваша задача – признать её существование, но найти пути её трансформации, используя свет своего внутреннего «шёлкового пламени».

Неприятие себя и неприятие ситуации

Неприятие себя и неприятие ситуации – два тесно взаимосвязанных феномена, глубоко влияющих на психологическое благополучие человека. Они формируют основу для множества ментальных расстройств, межличностных конфликтов и снижения качества жизни. Неприятие себя проявляется в негативной оценке собственной личности, внешности, способностей, в постоянном самокритицизме и ощущении собственной неполноценности.

Неприятие ситуации – это отказ принимать реальность такой, какая она есть, стремление игнорировать, исказить или бороться с обстоятельствами, которые кажутся невыносимыми или неприемлемыми.

Неприятие себя (низкая самооценка, самоотвержение) – это устойчивое негативное отношение к собственной личности, включающее в себя обесценивание своих качеств, достижений, внешности и ощущаемую неполноценность. Этот феномен может варьироваться от лёгкого самобичевания до глубокого чувства собственной никчёмности.

Ключевые характеристики неприятия себя

Самокритика: чрезмерная склонность к критике своих ошибок, недостатков, поступков.

Обесценивание достижений: игнорирование или минимизация собственных успехов («Это было случайно», «Любой бы справился»).

Сравнение с другими: постоянное сравнение себя с более «успешными», «красивыми», «счастливыми» людьми, что неизбежно ведёт к чувству собственной неполноценности.

Негативный внутренний диалог: преобладание критических, осуждающих мыслей о себе.

Страх осуждения: повышенная тревожность по поводу того, что подумают и скажут другие.

Перфекционизм: стремление к недостижимому идеалу, которое, в свою очередь, подпитывает самокритику при любом, даже малейшем, несоответствии.

Поиск подтверждения извне: зависимость от похвалы и одобрения окружающих, при этом игнорируются позитивные оценки.

Отрицание комплиментов: трудности с принятием положительной обратной связи.

Примеры из жизни:

Студент, который после получения высокой оценки за эк-

замен думает: «Мне просто повезло, я ничего на самом деле не знаю».

Человек, который, получив повышение по службе, чувствует себя неуверенно и боится, что коллеги заметят его «некомпетентность».

Человек, который, видя свои фотографии, фокусируется только на «несовершенствах» внешности, игнорируя общую привлекательность.

Неприятие ситуации – это сопротивление реальности, отказ принять текущие обстоятельства, которые воспринимаются как угрожающие, болезненные или неприемлемые. Это может проявляться в избегании, отрицании, борьбе или фантазировании о другой реальности.

Отрицание: отказ признавать наличие проблемы или неприятного факта.

Избегание: уход от ситуаций, вызывающих дискомфорт (физический, эмоциональный, социальный).

Контроль: чрезмерное стремление контролировать события и людей, чтобы избежать нежелательного исхода.

Фантазирование: уход в мир грёз, где реальность иная, более благоприятная.

Борьба: активное сопротивление тому, что происходит, даже когда борьба бесперспективна.

Интерпретация: склонность видеть в обыденных событиях угрозу или подтверждение собственной неполноценности.

Застревание: неспособность двигаться вперёд, фиксированность на негативном опыте.

Примеры из жизни:

Человек, потерявший работу, который вместо поиска нового места продолжает вести прежний образ жизни, надеясь, что «всё само собой наладится».

Партнёр в нездоровых отношениях, который оправдывает поведение своего агрессивного супруга, отвергая факт насилия.

Пациент, которому поставлен серьёзный диагноз, который отказывается принимать рекомендации врача, считая, что «они ошибаются».

Эти два феномена усиливают друг друга, создавая порочный круг.

Неприятие себя ведёт к более критичному восприятию мира и себя в нём. Человек с низкой самооценкой склонен замечать больше «подтверждений» своей неполноценности в окружающей действительности.

Неприятная ситуация (например, неудача, отвержение) может вызвать сильное чувство стыда и вины, что укрепляет неприятие себя.

Неприятие ситуации (например, отказ принять болезнь) может маскировать чувство беспомощности и некомпетентности, которое, в свою очередь, является проявлением неприятия себя.

Когда человек не принимает себя, он склонен избегать вы-

зовов и рисков, что может привести к неприятию сложных, но потенциально развивающих ситуаций.

Причины возникновения

Детский опыт

Критикующие или отвергающие родители : постоянная критика, сравнение с другими детьми, отсутствие безусловной любви.

Гиперопека: отсутствие самостоятельности, не позволяющее развить уверенность в своих силах.

Травматический опыт: насилие, пренебрежение, отвержение в детстве.

Социальное влияние

Давление общества: идеалы красоты, успеха, счастья, которые часто недостижимы.

Негативные групповые установки: буллинг, дискриминация.

Когнитивные искажения

Чёрно-белое мышление: видение мира и себя либо идеальными, либо совершенно плохими.

Катастрофизация: преувеличение негативных последствий.

Персонализация: принятие внешней негативной ситуации на свой счёт.

Психологические травмы: потеря близких, серьёзные

заболевания, неудачи, которые воспринимаются как подтверждение собственной неполноценности.

Неудовлетворённые потребности: потребности в безопасности, принятии, любви, компетентности.

Последствия неприятия себя и ситуации

Психическое здоровье

Депрессия, тревожные расстройства.

Расстройства пищевого поведения.

Низкая самооценка, неуверенность в себе.

Суицидальные мысли и поведение.

Развитие зависимостей (алкоголь, наркотики, поведенческие).

Межличностные отношения

Трудности в построении близких отношений.

Ревность, подозрительность.

Конфликтность, агрессивность или пассивная агрессивность.

Созависимость.

Профессиональная деятельность

Снижение продуктивности.

Избегание карьерных роста.

Проблемы с коллегами и руководством.

Физическое здоровье

Хронический стресс, ведущий к психосоматическим за-

болеваниям.

Ослабление иммунной системы.

Практические приёмы работы с неприятием себя и ситуации

Работа с этими состояниями требует комплексного подхода, сочетающего когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии.

Развитие самосострадания и самопринятия

Цель: заменить самокритику на доброжелательное отношение к себе.

Практика «Друг внутри»: представьте, что Вы чувствуете то же, что и Ваш близкий друг. Как бы Вы к нему отнеслись? Какую поддержку Вы бы ему оказали? Попытайтесь применить то же отношение к себе.

Практика «Письмо самому себе»: Напишите себе письмо, обращаясь к себе как к другу, который страдает. Выразите сочувствие, понимание, поддержку.

«Признание боли»: вместо того чтобы игнорировать или подавлять боль, связанную с неприятием себя или ситуации, признайте её. Скажите себе: «Мне сейчас больно», «Я чувствую разочарование/страх».

Когнитивная реструктуризация и работа с искажениями

Цель: оспаривать и заменять деструктивные мыслитель-

ные паттерны.

Практика: выявление негативных мыслей: Записывайте все критические мысли о себе и ситуации.

Поиск доказательств: ищите факты, которые опровергают Ваши негативные мысли. («Какие мои сильные стороны? Какие у меня были успехи? Какие положительные стороны есть в текущей ситуации, пусть даже не очевидные?»).

Альтернативные интерпретации: попробуйте найти другие, более сбалансированные и реалистичные объяснения.

«Смена фильтра»: представьте, что Вы смотрите на себя и ситуацию через «фильтр» доброжелательности и принятия. Как бы Вы видели её тогда?

Практики осознанности

Цель: научиться присутствовать в настоящем моменте, принимать свои мысли и чувства без осуждения.

Практика: «*Сканирование тела*»: лягте или сядьте удобно. Медленно перемещайте внимание по своему телу, замечая любые ощущения (напряжение, тепло, дискомфорт) без попытки их изменить.

«Дыхательная медитация»: сосредоточьтесь на процессе дыхания, наблюдая, как воздух входит и выходит. Когда мысли отвлекают, мягко возвращайте внимание к дыханию.

«Принятие чувств»: когда возникают неприятные чувства, наблюдайте за ними, как за облаками на небе – они при-

ходят и уходят. Не цепляйтесь за них, но и не отталкивайте.

Поведенческие стратегии

Цель: изменение поведения, направленного на избегание или борьбу.

Практика: *постепенное столкновение с ситуациями.* Вместо полного избегания, начните с малых шагов. Если Вы боитесь выступать на публике, начните с выступления перед одним-двумя друзьями.

«Эксперименты с реальностью»: проверяйте свои негативные ожидания. Например, если Вы думаете, что Вас никто не полюбит, попробуйте сделать небольшой комплимент малознакомому человеку и понаблюдайте за реакцией.

Забота о себе: физическая активность, здоровое питание, достаточный сон – все это укрепляет способность справляться со стрессом и повышает самооценку.

Арт-терапевтические практики

Практика «Зеркало моих чувств»

Цель: увидеть себя более полно, осознавая как свои «негативные», так и «позитивные» аспекты, и начать культивировать принятие.

Практика: возьмите зеркало и лист бумаги. **Посмотрите на своё отражение.** Затем, рисуйте себя – таким, каким Вы себя воспринимаете сейчас (возможно, с искажениями, без деталей, в тёмных тонах). После этого, возьмите другие краски и попробуйте дорисовать к своему отражению те качества, которые Вы цените, которые хотели бы

в себе видеть (доброта, сила, юмор). Рисуйте их как яркие всполохи, ауру, или детали, которые придают Вашему отражению большую полноту и гармонию.

Практика «Карта реальности и фантазий»

Цель: отделить реальность от фантазий, найти конкретные шаги для изменений, уменьшить эмоциональное сопротивление неприемлемой ситуации.

Практика: разделите лист бумаги на две части. На одной стороне нарисуйте реальную ситуацию, которую Вы не принимаете. Используйте объективные цвета и формы. На другой стороне нарисуйте, как Вы хотели бы, чтобы эта ситуация выглядела – Ваши фантазии, мечты, идеальный исход. Теперь, посмотрите на обе картины. Определите, что в Вашей «идеальной» картине является реалистичным, а что – просто фантазией. Используйте яркие цвета, чтобы выделить реалистичные элементы, и мягкие, пастельные – для фантазий. Затем, попробуйте нарисовать «мост» между этими двумя реальностями – маленькие, конкретные шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы приблизить реальность к вашим желаниям, но в рамках возможного.

Практика «Дерево принятия»

Цель: символически создать образ растущего принятия и внутренней устойчивости, укрепляя ощущение того, что Вы можете выдержать и принять многое.

Практика: нарисуйте ствол дерева – он может быть уязвимым, с трещинами. Затем, нарисуйте корни, сим-

волизирующие Ваши внутренние опоры (например, самосострадание, осознанность). Нарисуйте листья – каждый лист может представлять собой принятое качество себя или принятый аспект ситуации. Если вам трудно принять что-то, нарисуйте лист полупрозрачным или с тёмным пятнышком. В процессе рисования, повторяйте для себя аффирмации принятия.

Неприятие себя и ситуаций – распространённые, но преодолимые состояния. Они являются следствием сложных психологических процессов, часто уходящих корнями в прошлый опыт. Работа с ними требует терпения, самосострадания и готовности изменить свои внутренние установки и поведенческие модели. *Применение когнитивных, эмоциональных, поведенческих и арт-терапевтических техник позволяет постепенно трансформировать внутреннюю критику в самопринятие, а сопротивление реальности – в конструктивное взаимодействие с ней.* Освобождаясь от пут неприятия, человек открывает для себя путь к более полной, счастливой и аутентичной жизни.

Арт-терапевтическая сказка о мастере замков

В городе, где узкие улочки петляли, словно мысли, запутавшиеся в тревоге, жил человек по имени Адам. Он был искусным мастером. Его пальцы могли создавать самые замысловатые замки, которые надёжно запирали самые ценные сокровища. Но вот беда: Адам мастерски запирал не только чужие богатства, но и свои собственные – своё сердце, свои чувства, своё «Я».

Мир Адама был полон замков. На двери своего дома, на сундук с инструментами, на шкатулку с воспоминаниями. Но самым крепким замком был тот, что он установил на своём собственном взгляде на себя. Он видел себя не мастером, а недотёпой. Если кто-то хвалил его работу, он думал: «Ему просто кажется», или «Мне несказанно повезло». Он сравнивал свои замки с теми, что видел на картинках, и каждый раз находил в них изъяны, которые казались ему огромными. Он не принимал себя.

И эта неприязнь к себе распространялась, как плесень, на его восприятие мира. Он не принимал ситуации, которые казались ему «неправильными», «несправедливыми», «постыдными». Если на пути встречалась лужа, он не обходил её, а сердился на дорогу за то, что она мокрая. Если кто-

то говорил ему что-то неприятное, он не пытался понять, а закрывался, словно запирая очередную дверь. Его мир был полон закрытых дверей и неисправных механизмов.

Однажды, когда Адам, как обычно, критиковал себя за очередной, по его мнению, неудачный замок (хотя другой мастер оценил бы его как шедевр), к нему подошла странная женщина. Она была одета в одежды, сотканые из света летнего дня, и в руках держала не инструменты, а кисти и краски.

«Мастер Адам,» – тихо произнесла она, и её голос был подобен нежному шелесту листьев. – «Вы запираете не только чужие сокровища. Вы запираете своё собственное сердце».

Адам инстинктивно прижал руку к груди, где, как ему казалось, он спрятал своё истинное «Я» за тысячами стальных засовов. «Я... я такой, какой есть. Я не могу иначе,» – пробормотал он.

«Каждый замок можно открыть, если знать, как,» – ответила женщина, которая представилась как хранительница отражающего сада. – «И каждый сад нуждается в заботе, а не в борьбе с ветром».

Хранительница принесла Адаму большой холст и уголь. «Нарисуйте здесь все те двери, которые Вы заперли в себе. Двери, которые закрывают Ваше чувство собственного достоинства, Ваши радости, Ваши ошибки, Ваши страхи».

Адам начал. Он рисовал тяжёлые, старые двери с массивными, неподъемными замками. На одной двери он нарисо-

вал замочную скважину, через которую проглядывало искажённое, уродливое отражение самого себя. На другой – нарисовал свои неудачи, как будто они были ржавыми ржавчинами. Он рисовал всё, что не принимал в себе, запечатывая это за тысячами запоров. Когда холст был покрыт изображениями закрытых дверей, он почувствовал странное опустошение.

«Теперь», – сказала хранительница, – «Посмотрите на эти замки. Каждый из них – это Ваше убеждение. «Я недостойн», «Я недостаточно хорош», «Все всегда идёт не так». Эти убеждения – ключ к Вашим дверям».

Рядом с предыдущим холстом хранительница поставила новый, чистый. Она принесла акварельные краски, яркие, прозрачные. «Теперь», – сказала она, – «Представьте, что внутри каждой запертой двери, там, где Вы спрятали самое ценное (Ваши таланты, Вашу душу, Ваши чувства), есть маленький росток. Он, даже за самым крепким замком, жаждет света».

Адам начал рисовать. Он взял краски и, представляя, как из-под тяжёлых замков пробиваются нежные ростки, начал рисовать. Он рисовал не идеальные цветы, а яркие, живые растения. Тут пробивался мазок зелёного, как символ роста. Там – вспышка алого, как символ страсти и силы. Он рисовал цветы, которые прорастали сквозь ржавчину, листья, которые тянулись к свету сквозь щели в старых дверях. Он рисовал не новую дверь, а то, что могло бы расцвести, «если

бы дверь была открыта».

Вместо того чтобы избавляться от «замков», Адам научился видеть, что может прорасти «сквозь» них. Он понял, что даже если дверь закрыта, жизнь внутри неё не прекращается.

Хранительница принесла глину. «Представьте, что реальность – это сад, который Вы не принимаете. Лужи, камни, сорняки. Вместо того чтобы сердиться на сад, или пытаться его запереть, давайте построим мост, который позволит Вам двигаться по нему, не спотыкаясь».

Адам взял глину. Он начал лепить. Он лепил не идеально ровные плиты, а ступени, которые как бы повторяли неровности земли. Он лепил перила, которые были не гладкими, а слегка шершавыми, чтобы рука могла удобнее за них держаться. Он лепил не стены, а арки, через которые можно было бы смотреть. Когда он лепил, он говорил себе: «Это не идеально, но это работает. Это мост, который помогает мне двигаться». Он лепил не для того, чтобы переделать сад, а для того, чтобы научиться проходить через него.

Время шло. Адам продолжал приходить в отражающий сад. Его «Мастерская запертых дверей» наполнилась новыми образами – двери стали не такими массивными, замки – слегка приоткрытыми. Он начал рисовать не только изъяны, но и свои сильные стороны, как бы пропуская их сквозь рисунок замка.

Его «Сад отражений» расцвел. Среди тёмных очертаний

старых дверей появились яркие, живые цветы. Он начал рисовать не только то, что могло бы прорасти, но и то, что уже росло – маленькие, нежные побеги, которые он раньше не замечал.

А его «Мосты из отражений» стали более прочными. Он нашёл, как пройти мимо лужи, не сердясь на дорогу, а просто перешагнув. Он научился слушать неприятные слова, не запираясь, а стараясь понять, что стоит за ними. Он даже начал видеть в собственных ошибках не «ржавчинки», а «удобрения» для своего роста.

Однажды, Адам нарисовал себя. Не в тёмных тонах, а в мягких, тёплых. Он нарисовал не идеального мастера, а человека, который учится, который падает и поднимается. Он нарисовал себя, держащим в руках не замок, а кисть, которой он рисует свой собственный сад.

«Я... я больше не хочу запира́ть себя,» – сказал он хранительнице. – «Я понял, что каждый замок – это просто дверь. И чтобы её открыть, мне не нужен новый ключ. Мне нужно просто перестать бояться того, что за ней».

Адам не перестал быть мастером замков. Но теперь он знал, что самые важные замки – это те, которые он создают внутри себя. Он научился открывать двери своего сердца, принимая себя таким, какой он есть – со своими «несовершенствами» и «ошибками». Он понял, что неприятие ситуации – это лишь отказ строить мосты. А арт-терапия помогла ему увидеть, что даже за самыми крепкими замками может

расцвести прекрасный сад, и что всегда есть возможность построить мост к принятию.

Если Вы чувствуете, что находитесь в плену неприятия себя или ситуации, попробуйте пройти следующие арт-терапевтические шаги.

Практика «Запертые двери моего «Я»: возьмите большой лист бумаги и карандаши. Нарисуйте множество дверей. На каждой двери напишите слова или фразы, которые отражают, как Вы не принимаете себя (например, «Я недостаточно...», «Я никогда не...», «Я такой...»). Нарисуйте тяжёлые замки на этих дверях. Позвольте себе выплеснуть все негативные убеждения.

Практика «Сад роста сквозь преграды»: возьмите новый лист и яркие краски (акварель, гуашь). Представьте, что за каждой Вашей «дверью» есть жизнь – Ваши таланты, мечты, добрые качества. Начните рисовать цветы, растения, которые прорастают сквозь эти двери, сквозь замки. Используйте яркие, светлые цвета. Рисуйте не идеальные цветы, а живые, стремящиеся к свету.

Практика «Строим мосты к реальности»: возьмите глину или пластилин. Подумайте о ситуации, которую Вы не принимаете. Вместо того чтобы бороться с ней или отрицать её, попробуйте слепить «мост». Это может быть символический мост – ступени, по которым можно подняться,

арка, которая ведёт к чему-то новому, или даже просто дорожка, которая помогает пройти через сложную местность. Придайте своему «мосту» форму, которая означает для Вас движение вперёд, принятие и адаптацию.

Помните: Ваша цель не в том, чтобы уничтожить «замки» или «преграды», а в том, чтобы научиться жить, расти и находить свет даже тогда, когда они кажутся непреодолимыми.

Одиночество

Одиночество – это сложное и многогранное переживание, характеризующееся ощущением изоляции, разрыва связи с другими людьми и отсутствием значимых социальных отношений. Несмотря на то, что объективное количество социальных контактов может быть достаточным, субъективное чувство одиночества может быть крайне острым и разрушительным. Оно затрагивает индивидов всех возрастов, социальных групп и культур, оказывая значительное влияние на их психическое и физическое здоровье.

Одиночество – это не просто отсутствие людей вокруг, а субъективное переживание нехватки значимых социальных связей, будь то эмоциональная близость, социальная интеграция или чувство принадлежности. Оно возникает, когда существует несоответствие между желаемым и реальным уровнем социальных контактов и значимых отношений.

Ключевые характеристики одиночества

Субъективность: индивидуальное, личностное переживание, не зависящее от объективного социального окружения.

Эмоциональный компонент: наличие тоски, грусти, чувства пустоты, неполноценности, иногда – отчаяния.

Когнитивный компонент: мысли о собственной изоляции, отверженности, непонимании, ощущение собственной

"ненужности".

Нехватка качества, а не количества: часто одиночество испытывают люди, имеющие много поверхностных контактов, но не имеющие ни одного близкого, доверительного друга.

Поведенческий компонент: склонность к изоляции, избеганию социальных контактов (парадоксально), пассивность.

Продолжительность: одиночество может быть временным (ситуативным) или хроническим.

Типы одиночества (по Уильяму Джейкобсону)

Эмоциональное одиночество : отсутствие близких, доверительных отношений, с которыми можно поделиться самыми сокровенными чувствами, получить поддержку и привязанность.

Социальное одиночество : отсутствие широкого круга общения, чувства принадлежности к социальной группе, общих интересов и деятельности.

Примеры из жизни

Студент, переехавший в новый город для учебы, который имеет много знакомых, но чувствует глубокую тоску по близкому другу, которого оставил дома (эмоциональное одиночество).

Пожилой человек, чьи сверстники умерли, а дети живут далеко, который чувствует себя оторванным от общества и никому не нужным (социальное и эмоциональное одиночество).

ство).

Успешный менеджер, окруженный коллегами, но не имеющий никого, с кем он мог бы искренне поговорить о своих страхах и сомнениях (преимущественно эмоциональное одиночество).

Исследования показывают, что одиночество имеет серьезные последствия для здоровья и благополучия.

Влияние на психическое здоровье

Повышенный риск депрессии и тревожности: хроническое одиночество является сильным предиктором развития этих расстройств.

Суицидальные наклонности: ощущение безнадежности и изоляции может привести к суицидальным мыслям.

Снижение когнитивных функций: исследования указывают на связь одиночества с ускоренным снижением памяти и других когнитивных способностей, особенно в пожилом возрасте.

Снижение самооценки: ощущение отверженности может подрывать веру в собственную ценность.

Влияние на физическое здоровье

Ухудшение сердечно-сосудистой системы: одиноче-

ство может повышать артериальное давление и уровень стресса, что негативно сказывается на сердце.

Ослабление иммунитета: хронический стресс, связанный с одиночеством, может подавлять иммунную систему, делая организм более уязвимым к заболеваниям.

Увеличение риска преждевременной смерти: исследования (например, мета-анализ из журнала здоровья и социального поведения) показывают, что одиночество может быть таким же вредным для здоровья, как курение 15 сигарет в день.

Теоретические подходы

Теория дефицита социальных связей: одиночество возникает из-за реального недостатка социальных контактов и поддержки.

Теория несоответствия социальных связей: одиночество возникает, когда воспринимаемое количество или качество социальных связей ниже желаемого.

Теория социальной уязвимости: некоторые люди более склонны испытывать одиночество из-за особенностей личности, прошлого опыта или стрессовых жизненных событий.

Эволюционная теория: одиночество рассматривается как сигнал о необходимости искать социальные связи для выживания, аналогично голоду или жажде.

Причины одиночества

Жизненные изменения: переезд, потеря близкого человека, развод, смена работы, выход на пенсию.

Особенности личности: интроверсия (хотя интроверты не обязательно одиноки), застенчивость, низкая самооценка, страх отвержения.

Отсутствие навыков социального взаимодействия: трудности в установлении и поддержании контактов, неумение вести беседу, выражать свои чувства.

Негативный прошлый опыт: травмы, отвержение в детстве, предательство.

Социальные факторы: изолированный образ жизни, удалённая работа, социальные кризисы.

Психические и физические заболевания: они могут приводить к социальной изоляции и снижению возможности участия в социальной жизни.

Практические приёмы работы с чувством одиночества

Преодоление одиночества – это процесс, требующий активного участия, самоанализа и готовности к изменениям.

Понимание и принятие одиночества

Цель: рассматривать одиночество как сигнал, а не приговор.

Практика: ведение дневника: записывайте моменты,

когда Вы чувствуете одиночество. Что его вызывает? Какие мысли и чувства при этом возникают?

Самосострадание: признайте, что одиночество — это нормальная человеческая эмоция, которая может возникнуть у каждого. Относитесь к себе с добротой, а не с осуждением.

Развитие социальных навыков и установление контактов

Цель: улучшить качество и количество социальных связей.

Практика: маленькие шаги: начните с малых, безопасных социальных взаимодействий. Улыбнитесь прохожему, поздоровайтесь с соседом, заведите короткий разговор с кассиром.

Поиск общих интересов: запишитесь на курсы, в кружок, на спортивные секции, где вы можете встретить людей со схожими увлечениями.

Активное слушание: во время разговора уделяйте внимание собеседнику, задавайте вопросы, проявляйте искренний интерес.

Инициатива: не ждите, пока Вас пригласят. Предложите сами встретиться с друзьями, коллегами, знакомыми.

Работа с мыслями и установками

Цель: изменить негативные когнитивные паттерны, связанные с одиночеством.

Практика: выявление негативных мыслей: записы-

вайте мысли типа «Я всегда буду один», «Никто меня не любит», «Я никому не нужен».

Оспаривание мыслей: задавайте себе вопросы: «Насколько это правда?», «Какие есть доказательства обратного?», «Что бы я сказал другу в такой ситуации?».

Формирование позитивных утверждений: создайте позитивные аффирмации, например: «Я открыт для новых знакомств», «Я ценен и достоин любви», «Я способен строить крепкие отношения».

Развитие эмоциональной близости и углубление связей

Цель: превратить поверхностные контакты в глубокие, доверительные отношения.

Практика: открытость и уязвимость: постепенно делитесь своими чувствами, мыслями, страхами с теми, кому доверяете.

Эмпатия: постарайтесь понять чувства и переживания других людей.

Поддержка: предлагайте помощь и поддержку тем, кто Вам дорог.

Арт-терапевтические практики

Практика «Карта связей»

Цель: визуализировать свою социальную сеть, осознать дефицит определённых связей и наметить пути их развития.

Практика: возьмите большой лист бумаги. Нарисуйте себя в центре. Затем, вокруг себя, нарисуйте круги или

точки, представляющие людей в Вашей жизни. Неважно, насколько они близки сейчас. Затем, соедините себя с этими точками линиями. Линии могут быть разной толщины – толстые для близких, тонкие для знакомых. Если Вы чувствуете одиночество, Вы можете рисовать линии, которые рвутся, или точки, которые находятся очень далеко. После этого, возьмите цветные карандаши или фломастеры и попробуйте «укрепить» эти линии, сделать их более яркими, «нарисовать» новые связи, которые Вы хотели бы иметь, или «утолщить» существующие.

Практика «Создание личного талисмана связи»

Цель: иметь материальный объект, который будет напоминать о возможности связи и поддерживать в моменты острого одиночества.

Практика: возьмите глину, пластилин, пластик или даже просто бумагу и краски. Создайте предмет, который будет символизировать для Вас «связь» или «принадлежность». Это может быть фигурка, похожая на объятие, символ сердца, узел, или что-то совершенно абстрактное, что ассоциируется у Вас с близостью и теплом. Каждый раз, когда Вы чувствуете одиночество, возьмите этот талисман в руки, подержите, вспомните о его значении.

Практика «Коллаж желаемых отношений»

Цель: чётко сформулировать свои желания и намерения в области построения отношений, что может стать мотивацией для активных действий.

Практика: различные вырезки из журналов, старые фотографии, рисунки, которые отражают то, какими Вы видите Ваши идеальные отношения – будь то дружба, романтические отношения или чувство принадлежности к группе. Создайте коллаж, который будет демонстрировать Ваше стремление и видение желаемых связей. Повесьте этот коллаж на видное место.

Одиночество – это болезненное, но не приговор. Это сигнал, призывающий нас к активному взаимодействию с миром и самим собой. Понимание природы одиночества, его причин и последствий, а также применение целенаправленных стратегий, включая арт-терапию, самоанализ и развитие социальных навыков, позволяют не только справиться с этим чувством, но и построить более глубокие, наполненные и значимые социальные связи. *Путь к преодолению одиночества лежит через активное стремление к близости, самопринятие и веру в возможность создания желаемых отношений.*

Арт-терапевтическая сказка о пустоте в ладонях

В тихом городе, где фонари отбрасывали длинные тени, а ветер шептал забытые истории, жил человек по имени Илья. Он был одинок. Не потому, что вокруг не было людей – люди ходили по улицам, смеялись в кафе, спешили по своим делам. Илья был одинок потому, что чувствовал в своих ладонях пустоту. Ладони, которые могли бы держать чью-то руку, обнимать, создавать что-то вместе, оставались пустыми.

Эта пустота была его постоянным спутником. Она ощущалась как холодный сквозняк в груди, как тишина, когда хочется услышать ответ, как незаполненное пространство, куда не ступала нога другого человека. Он видел, как другие люди сплетают свои жизни, как их руки переплетаются, как их голоса сливаются в диалог, а его ладони оставались раскрытыми, но пустыми, словно чаша, которую никто не наполняет.

Эта пустота мешала ему. Она делала цвета мира тусклыми, звуки – отдалёнными, а собственные мысли – эхом в безлюдном зале. Он закрывался от мира, боясь, что его пустота будет заметна, что её осудят, что она оттолкнёт тех немногих, кто пробовал подойти.

Однажды, гуляя по берегу моря, где ветер пах солью и прохладой, Илья увидел старый, заброшенный маяк. Его

свет давно погас, но сама башня, хоть и потрепанная временем, гордо возвышалась над волнами. У подножия маяка сидела женщина. Её одежда была как морская пена – лёгкая, переливающаяся, а в руках у неё были кисти и краски, которые светились мягким, тёплым светом.

«Вижу, тебе тяжело нести свою пустоту,» – сказала она. Её голос был похож на шелест прибоя. – «Но пустота – это лишь место, которое ждёт, чтобы его наполнили».

Илья пожал плечами, и его ладони снова стали пустыми. «Это не так просто. Мне кажется, я не умею держать то, что могло бы заполнить эту пустоту».

«Ты умеешь создавать. Просто ты создал замки вокруг своих ладоней,» – ответила женщина, назвавшаяся смотрительницей маяка души. – «Давай попробуем открыть их, и сделать так, чтобы свет твоего маяка стал виден».

Смотрительница дала Илье большой кусок глины, мягкой и податливой. «Представь, что эта глина – твои пустые ладони. Позволь этой пустоте проявиться. Чего она боится? Чего она ищет? Наполни эту глину своим чувством одиночества. Не пытайся придать ей форму. Просто позволь ей стать выражением твоей пустоты».

Илья начал мять глину. Сначала он просто сжимал её, как если бы сжимал свои кулаки. Затем он начал разминать её, ощущая её прохладу. Он представлял, как его одиночество переходит в глину. Он формировал из неё нечто бесформенное, хаотичное, но одновременно осязаемое. Это было по-

хоже на свернувшийся клубок энергии, который не находил выхода. На некоторых участках глина была тонкой, словно вот-вот порвётся, на других – плотной и тяжёлой.

«Эта бесформенная глина – не конец, а начало. Это то, с чем мы можем работать,» – сказала смотрительница.

Смотрительница принесла Илье краски, которые светились изнутри – в них были золотые, янтарные, перламутровые оттенки. «Теперь, представь, что этот бесформенный комок глины – это ты. А внутри тебя есть маленький, но яркий огонёк – твой внутренний маяк. Возьми эти краски и начни рисовать свой маяк. Не снаружи, а изнутри. Как он светит? Какие цвета у его света? Пусть он пробивается сквозь тот ком глины, который остался».

Илья взял краски. Он начал наносить светлые, тёплые мазки на глину. Он рисовал тонкие, трепетные линии света, которые как будто пробивались сквозь толщу, освещая внутренний мир. Он добавлял золотистые блики, словно лучи, расходящиеся во все стороны. Он рисовал мягкие, тёплые оттенки, которые ассоциировались у него с надеждой и внутренним теплом. С каждым мазком, глина, которая раньше казалась холодной и бесформенной, начинала светиться изнутри.



Вместо того чтобы пытаться избавиться от «пустоты» (глины), Илья научился находить и развивать внутренний свет, который мог её осветить.

Смотрительница принесла небольшие, гладкие камешки, похожие на отполированные морем. «Теперь, когда ты увидел свет своего маяка, представь, что где-то в море есть дру-

гой маяк, который тоже ищет света. Возьми эти камешки. Нарисуй на них что-то, что символизирует твой свет, твою доброту, твоё желание поделиться. Это может быть маленький символ, или луч света, или даже просто яркое пятно».

Илья взял камешки. Он рисовал на них небольшие, но тёплые символы – лучик солнца, маленькое сердечко, волну. Он представлял, как эти камешки, словно сигналы, отправляются к другим маякам. Он рисовал их не для того, чтобы получить что-то взамен, а потому, что хотел поделиться своим светом.

Эта практика помогла Илье сместить фокус с собственной пустоты на возможность делиться своим внутренним светом, что естественно ведёт к установлению связей.

Илья продолжал приходить к маяку. Его «пустота в ладонях» не исчезла мгновенно, но она перестала быть холодным сквозняком. Он видел, как глина, которую он наполнял своим одиночеством, теперь светилась изнутри, как его личный «маяк души».

Он стал рисовать больше. Он рисовал коллажи, где его «пустые ладони» были наполнены яркими красками, символизирующими его увлечения, его мечты, его добрые намерения. Он стал рисовать «карты связей», где между ним и другими людьми прокладывались яркие, светящиеся нити.

Однажды, Илья увидел, что один из камешков, которые он рисовал, попал в руки к его соседу. Сосед, который всегда казался угрюмым, посмотрел на камешек, потом на Илью, и

впервые за долгое время улыбнулся. Эта улыбка, тонкая, но настоящая, была как первый луч света, пробившийся сквозь туман.

Илья понял. Его ладони не были предназначены для того, чтобы быть пустыми. Они были созданы, чтобы держать, чтобы делиться, чтобы создавать. И свет его внутреннего маяка мог стать ярче, когда делился с другими маяками.

Илья больше не чувствовал себя полностью одиноким. Пустота в его ладонях трансформировалась. Она стала пространством, которое он научился наполнять – своим собственным светом, своим творчеством, своим желанием разделить тепло своей души. Он понял, что одиночество – это не отсутствие других, а отсутствие связи. А связь начинается с того момента, когда ты открываешь свой собственный свет и позволяешь ему коснуться другого.

Практический совет для взрослого, переживающего чувство одиночества

Если Вы чувствуете, что Ваши ладони пусты, попробуйте обратиться к следующим арт-терапевтическим практикам.

Практика «Глина моего одиночества»: возьмите большой кусок глины или пластилина. Позвольте себе вылепить из неё то, как Вы ощущаете своё одиночество. Не стремитесь к идеальной форме. Пусть это будет отражение Ваших чувств – возможно, ком, который сжимает-

ся, или бесформенная масса, которая ощущается холодной. Позвольте себе выразить это без слов.

Практика «Свет в ладонях»: возьмите краски (акварель, гуашь, акрил) и бумагу. Представьте, что внутри Вас есть свет – Ваш уникальный, тёплый свет. Нарисуйте, как этот свет проявляется из Ваших ладоней. Пусть он будет ярким, золотым, тёплым. Вы можете рисовать лучи, блики, или даже абстрактные формы, символизирующие Ваше внутреннее тепло.

Практика «Отправьте сигнал»: возьмите небольшие плоские предметы (камешки, картонные кружки, листочки бумаги) и краски. Нарисуйте на них символы, которые для Вас означают «общение», «связь», «доброжелательность». Это могут быть простые рисунки – сердечко, солнышко, условный знак дружбы. Затем, разместите эти «сигналы» где-нибудь, где Вы можете их видеть (например, на столе, на полке), или даже «отправьте» их – подарите кому-то, оставьте на видном месте. Это поможет Вам почувствовать, что Вы можете устанавливать связи и делиться своим светом.

Помните, что **творчество** – это способ говорить о том, что сложно выразить словами. Позвольте своим ладоням наполняться светом, который Вы сами в себе создаёте.

Опустошение

Чувство опустошения является одним из наиболее угнетающих и дезориентирующих человеческих переживаний. Оно выходит за рамки обычной усталости и тоски, затрагивая глубинные пласты психики и оказывая значительное влияние на качество жизни. Несмотря на распространённость, феномен опустошения часто остаётся недостаточно осмысленным и диагностированным, что затрудняет своевременное оказание психологической помощи.

Психологическое опустошение (англ. emptiness) – это субъективное переживание внутреннего вакуума, отсутствия жизненных сил, утраты смысла, интереса и эмоциональной вовлеченности. Оно характеризуется ощущением «ничегонеделания» на глубинном уровне, несмотря на возможную внешнюю активность. Человек, испытывающий опустошение, ощущает себя «пустой оболочкой», лишённой внутреннего содержания и мотивации.

Основные характеристики

Дефицит энергии: не просто физическая усталость, а глубокое психоэмоциональное выгорание. Чувство хронического истощения, бессилия, невозможности мобилизовать внутренние ресурсы даже для выполнения привычных задач.

Утрата смысла и цели: ощущение бессмысленности жизни, отсутствие понимания "для чего" что-либо делать.

Девальвация прежних ценностей, целей и устремлений. Мотивационный вакуум.

Эмоциональная притупленность (апатия): снижение способности испытывать сильные позитивные и негативные эмоции. Чувство «замороженности», равнодушия, невозможность радоваться, грустить или испытывать страх в полной мере. Возможны кратковременные вспышки раздражения или тревоги, но они быстро сменяются апатией.

Разрыв связей: ощущение отчуждённости от других людей, трудности в установлении контактов, потеря интереса к социальным взаимодействиям. Чувство изоляции даже в окружении близких.

Деперсонализация/дереализация : в некоторых случаях опустошение может сопровождаться переживаниями отстранённости от собственного тела, мыслей, чувств (деперсонализация) или ощущения нереальности окружающего мира (дереализация).

Самоустранение: отсутствие желания что-либо менять, предпринимать, бороться. Пассивность, тенденция к избеганию стимуляции и ответственности.

Примеры из жизни

Студент после успешного окончания вуза : достигнув цели, человек может испытать резкое падение мотивации и интереса к жизни, не зная, что делать дальше. «Я так долго шёл к этому диплому, теперь я его получил, но внутри – пустота. Не знаю, куда идти, что делать. Все стало неважным».

Человек, переживший личную трагедию (потеря близкого, разрыв отношений): после острой фазы горя может наступить период опустошения, когда человек ощущает себя эмоционально выжженным, неспособным чувствовать и жить дальше. «Всё, что имело значение, ушло. Я как будто стал никем, ничего больше не чувствую».

Сотрудник, достигший карьерного пика: человек, посвятивший годы работе, добившийся успеха, может внезапно осознать, что все достигнутое не приносит удовлетворения, а жизнь свелась к рутине. «Я добился всего, чего хотел, но теперь... пусто. Нет никакого дальнейшего смысла».

Художник, потерявший вдохновение: творческий кризис, когда муза уходит, и художник не может создавать, ощущая внутреннюю пустоту и невозможность самовыражения.

Чувство опустошения редко возникает на ровном месте. Оно является результатом комплексного взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

Психологические факторы

Хронический стресс и выгорание: длительное воздействие стрессовых факторов без адекватного восстановления приводит к истощению нервной системы и эмоциональным ресурсам. Профессиональное выгорание, особенно в профессиях, связанных с высокой эмоциональной отдачей (медицина, педагогика, социальная работа), является частой причиной опустошения.

Неудовлетворённые базовые потребности : недостаток любви, признания, безопасности, самореализации может привести к формированию глубинных чувств пустоты и неполноценности.

Экзистенциальные кризисы : поиск смысла жизни, столкновение с конечностью бытия, вопросы идентичности могут провоцировать чувство опустошения, особенно если человек не находит ответов.

Травматический опыт : пережитые травмы (физические, эмоциональные, сексуальные), особенно в детстве, могут привести к формированию защитных механизмов, включающих эмоциональное «отключение» и чувство внутреннего вакуума.

Перфекционизм и высокие ожидания : стремление к недостижимому идеалу, страх неудачи и разочарования могут привести к тому, что любые достижения кажутся недостаточными, вызывая опустошение.

Сложности в формировании идентичности : люди, не имеющие чёткого представления о себе, своих ценностях и целях, более склонны к переживанию опустошения.

Биологические факторы

Нейробиологические дисбалансы : нарушения в работе нейромедиаторных систем (дофамин, серотонин, норадреналин), ответственных за мотивацию, удовольствие и эмоциональную регуляцию, могут способствовать развитию опустошения.

Соматические заболевания: хронические заболевания, эндокринные нарушения (например, гипотиреоз), неврологические расстройства могут иметь вторичные проявления в виде апатии и опустошения.

Нарушения сна: хронический недосып или бессонница истощают нервную систему, делая человека более уязвимым к негативным эмоциональным состояниям.

Социальные и средовые факторы

Социальная изоляция: отсутствие поддерживающих социальных связей, одиночество – одни из ключевых факторов, провоцирующих опустошение.

Неблагоприятная семейная обстановка: дисфункциональные семьи, отсутствие эмоциональной поддержки в детстве, гиперопека или, наоборот, полное пренебрежение могут оставить глубокие следы и привести к чувству опустошения во взрослой жизни.

Культурные давления: в обществах, где ценятся достижения, успех и постоянная активность, чувство опустошения может восприниматься как личная неудача, усиливая страдания.

Дифференциальная диагностика

Важно отличать психологическое опустошение от других схожих состояний, чтобы выбрать адекватную стратегию помощи.

Опустошение и депрессия: депрессия характеризуется более выраженными симптомами сниженного настроения, вины, суицидальными мыслями, нарушениями сна и аппетита. Опустошение может быть одним из симптомов депрессии, но оно может существовать и самостоятельно, не всегда сопровождаясь стойким снижением настроения. При опустошении акцент делается на отсутствии смысла и энергии, тогда как при депрессии – на тоске и безнадёжности.

Опустошение и усталость/истощение: усталость – это временное состояние, которое проходит после отдыха. Истощение – более глубокое, но обычно связанное с конкретной деятельностью (например, физическое истощение). Опустошение – это экзистенциальное переживание, затрагивающее глубокие слои личности, менее поддающееся простому отдыху.

Опустошение и апатия: апатия – это отсутствие мотивации и интереса, часто являющееся компонентом опустошения. Однако опустошение более широкое понятие, включающее ощущение внутреннего вакуума и утраты ценности. Апатия может быть симптомом различных состояний, включая неврологические.

Опустошение и тревожные расстройства: тревога характеризуется повышенным возбуждением, беспокойством, страхом. Часто противоположна опустошению, которое связано с притупленностью эмоций. Хотя тревога может предшествовать опустошению или сосуществовать с ним.

Исследования подтверждают полиморфность и негативное влияние опустошения.

Исследования выгорания : многочисленные исследования в области профессионального выгорания показывают, что эмоциональное истощение и деперсонализация, являющиеся компонентами выгорания, часто приводят к ощущению опустошения. Работы Х. Фрейденбергер и С. Маслач являются классическими в этой области.

Экзистенциальная психология : философы и психологи, такие как Виктор Франкл, Ирвин Ялом, исследовали феномен потери смысла жизни и его связь с опустошением. Франкл ввёл понятие «экзистенциального вакуума», которое очень близко к концепции опустошения.

Нейробиологические исследования : изучение активности мозга при апатии и депрессии выявляет снижение активности в префронтальной коре, областях, связанных с мотивацией и целеполаганием. Исследования с использованием фМРТ и ПЭТ показывают уменьшение дофаминергической трансмиссии, что напрямую влияет на способность испытывать удовольствие и мотивацию.

Лонгитюдные исследования : некоторые лонгитюдные исследования показывают, что люди, испытывающие хроническое опустошение, имеют более высокий риск развития депрессии, тревожных расстройств, психосоматических заболеваний и суицидального поведения.

Практические приёмы и терапевтические стратегии

Работа с чувством опустошения требует комплексного подхода, который затрагивает как когнитивные, так и эмоциональные, поведенческие и экзистенциальные аспекты.

Практика «Дневник чувств и пустоты»

Цель: осознание триггеров и паттернов, связанных с опустошением, повышение саморефлексии.

Практика: ежедневно записывайте свои ощущения, уделяя особое внимание моментам, когда **Вы чувствуете опустошение**. Попробуйте описать его: как оно проявляется физически (тяжесть, холод, расслабленность), какие мысли его сопровождают, какие ситуации его провоцируют.

Ведите дневник в течение 2-4 недель. Анализируйте записи, ищите закономерности.

Практика «Реставрация маяка внутреннего смысла»

Цель: постепенное восстановление чувства смысла и цели, даже в мелочах.

Практика: этот приём основан на идее Виктора Франкла о поиске смысла. *Задайте себе вопросы:*

Что для меня было ценно раньше?

Какие мои действия приносили мне ощущение значимости?

Что я могу сделать сегодня, пусть даже маленькое, что бу-

дет иметь для меня личный смысл?

Какие мои качества я могу использовать, чтобы помочь другим?

Начните с малого. Напишите список из 5-10 ценностей, которые для Вас важны. Затем определите одно действие на день, которое соответствует одной из этих ценностей.

Практика «Перезагрузка эмоциональных батарей»

Цель: постепенное стимулирование позитивных эмоций и восстановление способности чувствовать.

Практика: составьте список занятий, которые раньше приносили Вам удовольствие или помогали восстановиться, даже если сейчас они кажутся бессмысленными. Это может быть прослушивание музыки, прогулка на природе, чтение книги, рисование, общение с животными.

Начните с одного занятия в день, даже если это потребует усилий. Важно не идеальное выполнение, а сам процесс.

Практика «Активное расширение социальных связей»

Цель: преодоление социальной изоляции, восстановление ощущения принадлежности.

Практика: целенаправленное взаимодействие с людьми. Начните с малого: улыбнитесь прохожему, поблагодарите официанта, позвоните старому другу. Постепенно увеличивайте продолжительность и глубину контактов.

Поставьте себе цель: 1-2 коротких позитивных взаимодействия в день. Участвуйте в групповых занятиях, клубах

по интересам.

Терапевтические подходы

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает выявить и изменить негативные мыслительные паттерны, которые поддерживают чувство опустошения. Фокусируется на изменении мышления и поведения.

Экзистенциальная терапия: направлена на исследование вопросов смысла жизни, свободы, ответственности и смерти. Помогает клиенту найти свои собственные смыслы и ценности.

Терапия принятия и ответственности (АСТ): обучает принятию неприятных чувств, включая опустошение, и действиям, направленным на достижение личных ценностей, несмотря на эти чувства.

Психодинамическая терапия: исследует глубинные, неосознаваемые причины опустошения, связанные с прошлым опытом, детскими травмами и внутренними конфликтами.

Арт-терапия: как показано в предыдущей сказке, творческие методы помогают выразить и переработать чувства, которые сложно вербализовать, способствуют восстановлению внутренней целостности.

Терапия, сфокусированная на поиске смысла (Logotherapy): напрямую работает с вопросами смысла, цели и ценностей.

Чувство опустошения – это серьёзное психологическое

состояние, требующее внимания и грамотной работы. Оно является сигналом о том, что внутренние ресурсы истощены, смысл утрачен, а связи ослаблены.

Путём осознания причин, применения практических приёмов и, при необходимости, обращения за профессиональной психологической помощью, человек способен восстановить внутреннюю целостность, наполнить свою жизнь смыслом и энергией, превратив внутренний вакуум в пространство для роста и новых свершений.

Важно помнить, что даже самая глубокая пустота может быть трансформирована в источник света и тепла.



Отрицание

Отрицание является одним из наиболее примитивных и распространённых защитных механизмов психики. В своей базовой форме оно помогает человеку справляться с эмоционально неприемлемой информацией, избегать острого стресса и сохранять психологическое равновесие. Однако, когда отрицание становится хроническим или применяется к ситуациям, требующим осознания и принятия, оно может нанести значительный вред, препятствуя личностному росту, адаптации и эффективному решению проблем.

Отрицание (англ. denial) – это бессознательный или осознанный психологический защитный механизм, заключающийся в отказе воспринимать или признавать определённые факты, мысли, чувства, потребности или реальности, которые являются эмоционально болезненными, тревожными или несовместимыми с текущим самовосприятием индивида.

Основные характеристики

Отказ от признания: фундаментальная характеристика. Человек сознательно или бессознательно отвергает существование чего-либо, что противоречит его внутреннему миру или ожиданиям.

Игнорирование симптомов/признаков: человек мо-

жет отрицать наличие физических симптомов болезни, психологических проблем, признаков проблем в отношениях или на работе.

Рационализация и минимизация: альтернативная форма отрицания, когда факт признается, но его значимость, последствия или причины приуменьшаются или объясняются иными, менее болезненными факторами.

Эмоциональная блокировка: отказ признавать или испытывать связанные с реальностью негативные эмоции (страх, гнев, печаль).

Проекция (как следствие): в некоторых случаях отрицание собственных неприемлемых частей может вести к их проецированию на других («Это не я такой, это все они»).

Защита идентичности: отрицание часто используется для защиты хрупкой или незрелой идентичности, сохранения позитивного образа «Я».

Временный характер (в здоровых формах): в острых стрессовых ситуациях отрицание может служить временной мерой, давая человеку время мобилизоваться.

Примеры из жизни

Отрицание болезни: человек, получивший диагноз серьёзного заболевания (например, рак), может говорить: «Это ошибка, я чувствую себя прекрасно», «Это пройдёт само», «Врачи ошибаются».

Отрицание алкогольной зависимости: алкоголик может утверждать: «Я не завишу от алкоголя, я могу бросить

в любой момент», «Я пью только по праздникам», «Я пью, чтобы снять стресс, это нормально».

Отрицание проблем в отношениях: партнёр, к которому относятся с пренебрежением или агрессией, может говорить: «Он(а) меня любит, просто устал(а)», «Это просто случайность», «Я сам(а) спровоцировал(а)».

Отрицание профессиональных проблем: сотрудник, чья работа постоянно подвергается критике, может говорить: «Мои коллеги завидуют мне», «Начальство ко мне придирается», «Задания просто невыполнимы».

Отрицание собственных негативных качеств: человек, склонный к агрессии, может отрицать свою жестокость, говоря, что «просто прямолинеен» или «выражает своё мнение».

Механизм отрицания формируется в процессе развития и служит адаптивной целью.

Раннее детство и развитие

Младенческий возраст: в первые месяцы жизни ребёнок ещё не дифференцирует себя от окружающего мира и отталкивает то, что ему неприятно («Я ещё не могу воспринимать реальность целостно»).

Дошкольный возраст: отрицание является нормальной частью развития. Маленький ребёнок, который взял чужую игрушку, может сказать: «Это не я», «Это моё». Это помо-

гает ему исследовать границы и тестировать правила.

Формирование Эго-структур: с развитием Эго и его защитных механизмов, отрицание становится способом сохранить целостность самовосприятия, особенно перед лицом угроз (например, стыда, страха, потери).

Психологические факторы

Стресс и травма: острейший стресс или травматические события могут вызвать временное отрицание как способ выиграть время для психики, чтобы постепенно адаптироваться.

Низкая самооценка и уязвимость: люди с хрупкой самооценкой более склонны отрицать факты, которые могут подорвать их представление о себе.

Страх и тревога: отрицание является попыткой избежать встречи с пугающей реальностью и связанными с ней негативными эмоциями.

Выученная беспомощность: если в прошлом попытки справиться с проблемами приводили к неудачам, человек может начать отрицать наличие проблемы, чтобы не переживать снова чувство беспомощности.

Социальные и средовые факторы

Семейная среда: в семьях, где открытое выражение негативных эмоций подавляется, а проблемы игнорируются, дети могут научиться отрицанию как нормальной форме поведения.

Культурные нормы: некоторые культуры могут поощ-

рять оптимизм и отрицание негативных аспектов жизни, что может способствовать развитию паттернов отрицания.

Давление авторитетов/группы: человек может отрицать очевидные факты, чтобы соответствовать ожиданиям авторитетных фигур или социальной группы.

Дифференциальная диагностика

Важно отличать отрицание от других психологических явлений.

Отрицание и игнорирование: отрицание – это часто бессознательный отказ воспринимать. Игнорирование может быть более осознанным сознательным выбором не обращать внимания на что-либо (например, временно отложить решение проблемы).

Отрицание и подавление: подавление – более сознательный процесс намеренного вытеснения неприятных мыслей или чувств из сознания. Отрицание – более автоматический, бессознательный механизм.

Отрицание и рационализация/интеллектуализация: эти механизмы могут сопровождать отрицание, но отличаются. Рационализация – поиск логического, но ложного объяснения. Интеллектуализация – отвлечение от эмоций путём чрезмерного интеллектуального анализа. Отрицание же отсекает сам факт.

Отрицание и репрессия: репрессия – это вытеснение травмирующих воспоминаний или импульсов в бессознательное. Отрицание же действует на уровне сознательного

восприятия реальности.

Исследования отрицания показывают его двойственную природу: адаптивность в краткосрочной перспективе и деструктивность при хроническом использовании.

Исследования пациентов с ВИЧ/СПИД: В начале пандемии ВИЧ, значительная часть инфицированных отрицала наличие заболевания, что мешало своевременному началу лечения и профилактике. Исследования показали, что отрицание было наиболее сильным на ранних стадиях, снижаясь по мере осознания угрозы.

Изучение алкогольной зависимости: большинство людей с алкогольной зависимостью демонстрируют сильные паттерны отрицания, отрицая степень своей проблемы, её влияние на жизнь и необходимость лечения. Исследования подтверждают, что преодоление отрицания является ключевым этапом в мотивации к лечению.

Психология здоровья: отрицание симптомов болезни может привести к позднему обращению за медицинской помощью, что ухудшает прогнозы лечения. Исследования показывают, что люди, отрицающие риски для здоровья (курение, ожирение), реже предпринимают шаги по их изменению.

Психология травмы: в ответ на травму (например, насилие, техногенные катастрофы), отрицание может служить кратковременным буфером, позволяя человеку пережить шок. Однако, если отрицание сохраняется, оно мешает ин-

теграции травматического опыта и приводит к посттравматическим расстройствам.

Теория объектных отношений и психоанализ: отрицание рассматривается как примитивный защитный механизм, связанный с незрелостью Эго, используемый для предотвращения психической боли, связанной с переживанием амбивалентности, утраты или угрозы.

Практические приёмы и терапевтические стратегии

Работа с отрицанием направлена на осознание отвергаемой реальности и интеграцию болезненных чувств, без уничтожения самой защиты, а её трансформацию.

Практика «Обнаружение цензуры»

Цель: осознать моменты, когда психика «включает защиту», и обнаружить, какую информацию или чувства она пытается отвергнуть.

Практика: начните вести «Дневник странных реакций». Записывайте ситуации, когда вы чувствовали себя неловко, раздражённо, или когда вашу реакцию на какое-то событие трудно было объяснить. Также записывайте моменты, когда Вы «внезапно» забыли что-то важное, или когда Ваши слова «противоречили» Вашим чувствам.

Ведите дневник регулярно. Анализируйте записи: какие темы вызывают у Вас необычные реакции? Какие факты ка-

жуются Вам «неуместными» или «неважными», хотя объективно могут быть значимыми?

Практика «Противоположная точка зрения»

Цель: увидеть ситуацию объективно, без эмоциональной окраски, и столкнуться с критической точкой зрения, которая может содержать отрицаемую правду.

Практика: возьмите проблему или ситуацию, которую Вы, возможно, отрицаете. Попробуйте максимально полно и детально описать её, как если бы её описывал человек, который совершенно не испытывает к ней Ваших чувств. Затем попробуйте представить, как бы эту ситуацию описал Ваш главный критик (реальный или воображаемый).

Запишите описание ситуации с нейтральной точки зрения. Затем напишите «критическое» описание. Сравните оба текста.

Практика «Символ отрицаемой радости» (арт-терапия)

Цель: через творчество дать выход подавленным желаниям, эмоциям и представлениям о себе, которые отвергаются сознанием.

Практика: если Вы отрицаете свои потребности, желания или даже способность к радости, попробуйте рисовать. Возьмите большой лист бумаги и краски. Позвольте себе рисовать то, что кажется «недопустимым» или «нереалистичным» – яркие цвета, которые кажутся Вам слишком смелыми, формы, которые выражают сильные, воз-

можно, «неправильные» эмоции, или символы достижений, которые кажутся Вам «не заслуженными».

Рисуйте без цензуры, без осуждения. Цель – выразить, а не создать шедевр. Посмотрите на свой рисунок: видите ли Вы что-то, что обычно не позволяете себе чувствовать или желать?

Практика «Пошаговое принятие реальности»

Цель: постепенно расширять границы восприятия, снижая уровень стресса и сопротивления.

Практика: вместо того чтобы пытаться принять всю болезненную правду сразу, разбейте её на маленькие, управляемые части. Если Вы отрицаете болезнь, начните с признания одного симптома, затем другого. Если отрицаете проблемы в отношениях, начните с одного конкретного поступка партнёра, который Вас ранит.

Выделите один маленький, конкретный факт, который Вы отрицаете. Сосредоточьтесь на нём в течение короткого времени (5-10 минут). Затем вернитесь к нему через некоторое время. Постепенно добавляйте новые «кусочки» реальности.

Терапевтические подходы

Психодинамическая терапия: основной фокус на исследовании бессознательных мотивов и истории формирования защитных механизмов, включая отрицание.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает выявлять искажённые мыслительные паттерны, связанные с отрицанием, и развивать более реалистичное восприятие.

Терапия принятия и ответственности (АСТ): фокусируется на осознанности и принятии, помогая клиенту осознавать свои мысли и чувства, включая те, что связаны с отрицанием, и совершать действия, соответствующие его ценностям.

Гештальт-терапия: работает с «не пережитым опытом», помогая клиенту интегрировать части себя и осознать, какие аспекты реальности он отвергает.

Семейная терапия: если отрицание является частью семейной динамики (например, в семьях, где скрываются проблемы), работа со всей семьёй может быть очень эффективной.

Отрицание – это мощный, но часто обоюдоострый механизм психологической защиты. Хотя в определённых ситуациях оно может служить временной опорой, хроническое отрицание препятствует личностному развитию, адаптации и решению проблем.

Осознание своих паттернов отрицания, понимание их причин и постепенная интеграция отвергаемой реальности через терапевтические и практические приёмы позволяют человеку обрести большую психологическую зрелость, улучшить качество жизни и справиться с трудностями более конструктивным образом. **Преодоление отрицания** – это путь к более полной и честной жизни с самим собой.

Арт-терапевтическая сказка о забытом садовнике

Жил в долине, где солнце всегда светило ярко, а реки текли чистой водой, старый садовник по имени Элиас. Его сад был известен на всю округу: розы цвели пышнее, яблоки были слаще, а травы источали дивный аромат. Но однажды, глубоко в душе Элиас почувствовал, как что-то начало тускнеть. Его сад, некогда наполненный жизнью, стал казаться ему... не совсем настоящим.

Все началось с малого. Однажды он не заметил, как жук-вредитель прогрыз лист на его любимой розе. «Мелочь», – подумал Элиас, – «Всё равно новые листья появятся». Затем он не услышал, как треснула ветка старой яблони, а потом и вовсе перестал обращать внимание на опадающие с неё плоды, которые казались ему «немного подпорченными».

Элиас начал избегать взгляда на трещины в стенах своего маленького домика, на засохший куст жасмина у забора, на паутину, которую он больше не убирал. Когда соседи спрашивали: «Элиас, что случилось с твоим садом? Он выглядит неважно», он лишь улыбался той своей вежливой, но пустой улыбкой и говорил: «Всё прекрасно, просто я решил придать ему немного дикой красоты».

В душе у Элиаса поселилось странное чувство, похожее

на плотный туман. Он знал, что что-то не так, но запрещал себе об этом думать. Он стал старательнее поливать здоровые растения, чтобы они «скрыли» собой те, что увядали. Он пел весёлые песни, когда чувствовал, как тревога сжимает ему грудь. Он вытеснял правду, словно это был неудобный сорняк, который нужно вырвать и выбросить, не глядя.

Но сад не обманешь. Увядающие растения начали заражать здоровые. Треснувшая ветка притянула гниль. Холодный ветер просачивался сквозь непролатанные щели в доме, и Элиас стал чаще мёрзнуть. Весёлые песни звучали фальшиво, а туман в душе сгущался, превращаясь в непроглядную мглу, в которой тонули ароматы цветов, а солнечный свет становился бледным и безжизненным.

Однажды, когда Элиас особенно отчаянно пытался убедить себя, что его сад в идеальном порядке, он споткнулся о камень. Камень был не просто камнем – он был пропитан древней, молчаливой мудростью. Когда Элиас поднял его, он ощутил его вес, его холод, его незыблемость. В этот момент что-то внутри него надломилось. Он увидел, как одна из его любимых роз, некогда прекрасная, теперь была поражена болезнью до самой сердцевины. И он не мог больше говорить себе, что это «дикая красота».

С дрожью в руках Элиас присел, держа в руках этот странный камень. По щекам его потекли слёзы – слёзы, которые он так долго сдерживал. Он впервые за долгое время позволил себе почувствовать боль, страх, разочарование. Это бы-

ло тяжело, как никогда. Но в этой боли, в этом камне, была и нечто иное – была правда.

Когда слёзы Элиаса высохли, он все ещё сидел с камнем в руке, но туман в душе начал рассеиваться. Он понял, что не может просто жить в отрицании. Его сад уже потерял часть своей былой красоты, но именно камень напомнил ему, что даже камень – это часть мира, и его сад тоже – часть мира, пусть и неидеального.

Элиас встал. Он взял небольшой кусочек глины и вылепил из неё миниатюрную копию своего камня. Затем он взял крошечную лопатку, свою любимую, и начал аккуратно, сантиметр за сантиметром, осматривать свой сад. Он не отрицал трещины – он искал, где и как их можно починить. Он не игнорировал увядшие листья – он аккуратно их обрезал, оставляя живые побеги.

Элиас нашёл маленькие, тусклые, но живые бутончики, которые он раньше не замечал. Он собрал росу с их листьев – она была холодной и чистой. Он представил, что эта роса – «звёздная пыль», которая может дать жизнь даже самому увядшему растению. Он аккуратно собирал эту «пыль» в маленькую глиняную чашечку.

Он смог научиться видеть и ценить маленькие ростки жизни и надежды, которые существуют даже в самом «ужасном» и «не отрицаемом» состоянии. Учиться действовать, основываясь на принятой реальности, а не на её отрицании.

И Вы можете этому научиться. Возьмите небольшой, про-

стой предмет (например, маленькую глиняную чашечку, пустую баночку, ладонь). Подумайте о ситуации, которую Вы начали принимать (через практики 1 и 2). Теперь попробуйте найти хотя бы один крошечный позитивный аспект, один маленький проблеск надежды, одну вещь, которую Вы можете сделать прямо сейчас, чтобы позаботиться о себе или о ситуации. «Соберите» эту «звёздную пыль» (Ваш маленький позитив или действие) в Вашу чашечку. Повторяйте это каждый день, добавляя новые «крупинки».

С каждым днём Элиас продолжал работать в своём саду, держа в руке глиняную копию камня реальности. Он не стал сразу прежним. Увядавшие части сада остались, напоминая о том, что было. Но он научился заботиться о том, что ещё живо, и даже сажать новые семена. Теперь он знал: отрицание не спасает от реальности, оно лишь откладывает встречу с ней, делая её более болезненной. Принятие же, даже самого горького, даёт силы для исцеления и роста, подобно тому, как звёздная пыль росы давала жизнь новым росткам в саду старого садовника. А камень, который он вылепил, стал для него не символом чего-то страшного, а маяком, напоминающим о том, что истинная красота – в силе принимать и исцелять, даже когда реальность кажется невыносимой.

Арт-терапевтические практики для проработки отрицания

Практика «Карта увядающего сада»

Цель: выразить и зафиксировать то, что вы отрицали. Дать видимую форму своему внутреннему состоянию, признать его наличие.

Практика: возьмите большой лист бумаги и карандаши или краски. Не глядя на реальный сад (или представляя свой внутренний «сад» – свою жизнь, своё состояние), начните рисовать. Не пытайтесь создать красивую картину. Рисуйте то, что приходит в голову: трещины, засохшие ветки, увядшие листья, туман, серые цвета, пустоту. Не ставьте всё под жёсткую цензуру, позвольте Вашим чувствам вылиться на бумагу.

Рассмотрите получившуюся «карту» без осуждения. Скажите себе: «Да, это существует. Это часть моего сада/моей жизни сейчас». Не стремитесь исправить или улучшить рисунок. Просто примите его как отражение реальности.

Практика «Голос камня реальности»

Цель: вывести отрицаемую информацию из бессознательного в сознание, произнеся её в безопасной форме. Камень символизирует непоколебимость реальности, с которой нельзя спорить.

Практика: найдите в природе или представьте себе

«камень». Это может быть реальный камень, который Вы подержали в руках, или образ в Вашем воображении. Представьте, что этот камень – символ той неудобной правды, которую Вы избегаете. Теперь, держа камень (или представляя его), начните говорить. Говорите именно то, что вам кажется «несуществующим» или «неважным». «Я отрицаю, что мои отношения закончены...» «Я отрицаю, что я болен/больна...» «Я отрицаю, что я одинок/одинок...». Говорите это вслух, обращаясь к камню.

Сначала Вам может быть очень страшно и неприятно. Говорите медленно, делая паузы. Почувствуйте вес своих слов. Чем больше Вы говорите, тем менее «страшной» становится эта правда. Можно даже вылепить «камень» из пластилина, работая с его формой и сопротивлением.

Отчаяние

Отчаяние – одно из наиболее тяжёлых и разрушительных человеческих переживаний. Оно характеризуется ощущением полной безысходности, утраты надежды и веры в возможность позитивных изменений. Это состояние способно парализовать волю, привести к глубокой депрессии, социальной изоляции и, в крайних случаях, к суицидальным мыслям.

В современном мире, полном вызовов и неопределённости, понимание природы отчаяния и разработка эффективных стратегий его преодоления приобретают особую актуальность.

Отчаяние (англ. despair, hopelessness) – это интенсивное, мучительное эмоциональное состояние, характеризующееся полным отсутствием надежды на улучшение ситуации, верой в невозможность решения проблем и ощущением собственной беспомощности перед лицом непреодолимых обстоятельств. Оно субъективно переживается как тупик, безвыходное положение, темнота без просвета.

Ключевые характеристики

Утрата надежды: фундаментальный признак отчаяния. Это не просто временное отсутствие надежды, а глубокая убеждённость в том, что никакие усилия или изменения не приведут к желаемому результату.

Ощущение безысходности и тупика : переживание ситуации как полного отсутствия выхода. Чувство, что все двери закрыты, пути назад нет, а вперёд двигаться невозможно.

Эмоциональная боль : отчаяние сопровождается сильными негативными эмоциями, такими как тоска, горе, страх, беспомощность, иногда гнев (на несправедливость, на себя). Может ощущаться как гнетущее давление в груди, "камень на душе".

Пассивность и бессилие : отсутствие мотивации к действию. Человек часто опускает руки, перестаёт бороться, чувствуя, что любые усилия бесполезны. Это может проявляться как в физической, так и в психологической пассивности.

Девальвация будущего : отсутствие позитивных ожиданий от будущего. Будущее видится мрачным, пустым или полным таких же проблем, как и настоящее.

Самообвинение / ощущение неполноценности : человек может винить себя в сложившейся ситуации, чувствовать себя неспособным, ущербным, достойно не справившимся.

В крайних проявлениях : мысли о смерти как единственном способе прекратить страдания.

Примеры из жизни

Человек, столкнувшийся с неизлечимым заболеванием : осознав необратимость диагноза и отсутствие эффективного лечения, пациент может впасть в отчаяние, потеряв всякую надежду на выздоровление. «Что бы я ни делал, это

не поможет. Я обречён».

Предприниматель, чья компания терпит крах: потеряв бизнес, сбережения и карьеру, человек может ощутить полное отчаяние, чувствуя, что больше не сможет восстановить утраченное. «Всё рухнуло. Я больше ничего не смогу построить».

Жертва насилия или катастрофы: пережитый травматический опыт может привести к ощущению полной незащитности и безнадёжности, утрате веры в безопасность мира и людей. «Я никогда больше не смогу почувствовать себя в безопасности».

Студент, проваливший важный экзамен: если этот экзамен был последним шансом на получение образования или стипендии, его провал может вызвать острое чувство отчаяния, связанное с разрушенными планами на будущее. «Весь мой труд был напрасен. Моё будущее разрушено».

Отчаяние, как правило, имеет комплексное происхождение, обусловленное сочетанием внутренних и внешних факторов.

Психологические факторы

Негативные когнитивные стили: склонность к катастрофизации (видеть худший сценарий), генерализации (применять негативный опыт ко всем сферам жизни), персонализации (приписывать себе ответственность за негативные события), а также низкая самооценка и чувство беспомощности.

Травматический опыт: пережитые психологические травмы, особенно хронические, могут разрушить базовое доверие к миру и уверенность в собственной способности справляться с трудностями.

Экзистенциальные кризисы: столкновение с утратой смысла жизни, смертью близких, осознание собственной смертности может спровоцировать острое отчаяние, связанное с отсутствием ответов на фундаментальные вопросы бытия.

Высокий уровень стресса и неспособность справляться: хронический стресс, отсутствие эффективных копинг-стратегий, ощущение невозможности контролировать ситуацию – важные предикторы отчаяния.

Предыдущий негативный опыт: многократные неудачи, разочарования, особенно в ситуациях, где человек прикладывал значительные усилия, могут привести к формированию выученной беспомощности и последующему отчаянию.

Биологические факторы

Нейробиологические корреляты: исследования показывают связь отчаяния с изменениями в нейромедиаторных системах, в частности, с дисбалансом серотонина, дофамина и норадреналина, которые играют ключевую роль в регуляции настроения, мотивации и чувства надежды.

Генетическая предрасположенность : наличие у близких родственников случаев депрессии, тревожных рас-

стройств или суицидального поведения может увеличивать уязвимость к отчаянию.

Физиологическое истощение : хроническая усталость, недосып, истощение организма из-за болезни могут снижать способность противостоять негативным эмоциональным состояниям.

Социальные и средовые факторы

Социальная изоляция: отсутствие поддерживающего окружения, одиночество, прерывание социальных связей многократно увеличивают риск развития отчаяния.

Потеря значимых ресурсов : финансовый крах, потеря работы, утрата жилья, разрыв отношений – события, которые могут лишить человека фундаментальной опоры и привести к отчаянию.

Неблагоприятная социальная среда : стигматизация, дискриминация, насилие, отсутствие возможностей для самореализации в обществе могут способствовать формированию чувства безысходности.

Дифференциальная диагностика

Важно отличать отчаяние от других переживаний, хотя они могут сосуществовать.

Отчаяние и глубокая печаль/горе : печаль, даже очень сильная, часто связана с конкретной потерей и имеет временной характер. Горе – это естественный процесс проживания утраты. Отчаяние же характеризуется утратой самой надежды на преодоление, на будущее, и может быть менее

конкретизированным.

Отчаяние и депрессия: отчаяние часто является важным компонентом депрессивного эпизода. Однако депрессия может включать и другие симптомы (нарушение сна, аппетита, снижение самооценки, чувство вины), которые не всегда выражены при «чистом» отчаянии. Отчаяние – это более экзистенциальное состояние, тогда как депрессия – клинический синдром.

Отчаяние и тревога: тревога – это состояние повышенного беспокойства и страха перед будущим. Отчаяние, напротив, характеризуется утратой ожиданий от будущего, склонностью к пассивности. Человек в отчаянии может перестать тревожиться, потому что уже не верит в возможность чего-либо.

Отчаяние и беспомощность (выученная беспомощность): отчаяние часто включает в себя чувство беспомощности, но оно глубже, так как затрагивает фундаментальную веру в возможность позитивных изменений. Выученная беспомощность – это более специфическое состояние, когда человек перестаёт пытаться действовать, будучи уверенным в своей неспособности повлиять на ситуацию.

Исследования отчаяния, часто в контексте депрессии и суицидального поведения, подтверждают его разрушительный потенциал.

Исследования суицидального поведения: надёжным предиктором суицидальных мыслей и попыток является

именно чувство отчаяния и отсутствие надежды. Работы Эдвина Шнейдмана, Аарона Бека и других исследователей в области суицидологии выделяют отчаяние как ключевой фактор.

Аналитические данные: исследования показывают, что 70-90% людей, совершивших суицид, страдали от тяжёлых психических расстройств, основным из которых была депрессия, часто сопровождаемая глубоким отчаянием.

Исследования выученной беспомощности: Мартин Селигман в своих классических экспериментах показал, что животные, подвергшиеся воздействию неконтролируемых неприятных стимулов, впоследствии теряли мотивацию к избеганию даже тех стимулов, от которых могли бы спастись. Этот феномен был экстраполирован на человеческое поведение и считается одним из этиологических факторов отчаяния и депрессии.

Нейробиологические исследования : функциональная МРТ показывает, что наличие высокого уровня отчаяния коррелирует с пониженной активностью в префронтальной коре, особенно в областях, связанных с принятием решений, планированием и обработкой позитивных эмоций. Снижение дофаминергической активности также связывают с утратой мотивации и способности испытывать удовольствие.

Лонгитюдные исследования: долгосрочные наблюдения пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами подтверждают, что высокий уровень отчаяния про-

гнозирует более длительное течение заболевания, более частые рецидивы и худший прогноз в целом.

Практические приёмы и терапевтические стратегии

Работа с отчаянием требует бережного, последовательно-го и комплексного подхода.

Практика «Дневник надежды и маленьких шагов»

Цель: постепенно перефокусировать внимание с безысходности на реальные, пусть и незначительные, достижения и позитивные моменты. Создать «банк» доказательств того, что не всё потеряно.

Практика: вместо того чтобы концентрироваться на проблемах, начните записывать в дневник любые мелкие позитивные моменты или действия, которые Вам удалось совершить. Это может быть что угодно: вкусный кофе, краткий момент спокойствия, успешное выполнение банальной задачи (например, вымыть посуду).

Ежедневно записывайте 2-3 таких момента. Старайтесь быть честным, не обесценивайте мелочи.

Практика «Рефрейминг мыслей о безысходности»

Цель: выявить и оспорить иррациональные, катастрофические мысли, которые поддерживают отчаяние. Развить более сбалансированное мышление.

Практика: осознайте свои мысли, связанные с от-

чаянием (например, «Я никогда не справлюсь», «Всё бессмысленно», «Всё ужасно»). Спросите себя:

Есть ли хоть малейшая вероятность, что это не так?

Как бы я подумал об этой ситуации, если бы был на месте друга?

Какие доказательства у меня есть, что это «единственный» возможный исход?

Каким был бы самый маленький, самый незначительный шаг, который я мог бы сделать, даже если не вижу в этом смысла?

Записывайте свои «катастрофические» мысли и затем записывайте альтернативные, более адекватные варианты.

Практика «Создание фонарика в темноте» (арт-терапия)

Цель: символически представить, что даже в самой тёмной ситуации есть источник света (ваш внутренний потенциал, искры надежды), и этот свет можно развить.

Практика: возьмите лист тёмной бумаги (например, чёрный или тёмно-синий). Используйте светлые, яркие краски (белые, жёлтые, серебристые, золотые) или белую ручку. Нарисуйте в центре листа маленький, но яркий «фонарик» или «звезду». Вокруг него позвольте линиям и пятнам «расходиться» – это могут быть лучи света, или просто хаотичные, но светлые мазки.

Позвольте себе выразить это интуитивно. Сам процесс рисования светлым по тёмному может быть терапевтичным.

Держите этот рисунок на виду.

Практика «Маленькие акты заботы»

Цель: восстановить чувство собственной ценности и права на заботу, даже когда кажется, что вы этого не заслуживаете. Постепенно подпитывать себя.

Практика: определите 5-10 простых действий, которые могут принести вам минимальный комфорт или заботу. Это могут быть: принять тёплую ванну, послушать любимую музыку, выпить травяной чай, лечь спать пораньше, позволить себе ничего не делать полчаса.

Выберите одно из этих действий каждый день. Не ругайте себя, если иногда пропустите. Главное – продолжать попытки.

Терапевтические подходы

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): особенно эффективна для работы с негативным мышлением, выученной беспомощностью и катастрофизацией.

Экзистенциальная терапия: помогает клиентам исследовать причины утраты смысла, принять конечность бытия и найти новые источники ценностей и надежд.

Терапия принятия и ответственности (АСТ): учит принимать трудные эмоции, включая отчаяние, и действовать в соответствии со своими ценностями, несмотря на них.

Психодинамическая терапия: исследует бессознательные корни отчаяния, связанные с травмами прошлого, внутренними конфликтами и нарушенными привязанностями.

Осознанность: практики осознанности помогают развить способность наблюдать за своими мыслями и чувствами без осуждения, уменьшая их власть и силу.

Работа с суицидальным риском: в случаях, когда отчаяние сопровождается суицидальными мыслями, необходима немедленная профессиональная помощь, включающая кризисное консультирование и, возможно, медикаментозное лечение.

Отчаяние – это чрезвычайно болезненное, но не обязательно фатальное состояние. Оно является сигналом глубокого внутреннего кризиса, который требует внимания и бережной проработки. Путём осознания причин, оспаривания деструктивных мыслей, целенаправленного поиска смысла, применения техник самозаботы и, при необходимости, профессиональной помощи, человек может постепенно найти путь к восстановлению надежды, обретению смысла и возвращению к полноценной жизни. *Важно помнить, что даже самая глубокая тьма отчаяния не может погасить тот внутренний свет, который способен возродиться, если ему дать шанс.*

Арт-терапевтическая сказка о тёмном колодеце

Жил человек по имени Артур. Он не жил в сказочном королевстве, а в самой обычной многоэтажном доме, в городе, где дни часто сливались в серую череду. Артур чувствовал, что упал в глубокий, бесконечный колодец. Это было не просто состояние тоски или грусти. Это было полное, абсолютное отчаяние — ощущение, что нет ни дна, ни стен, ни верха, ни единого лучика света.

Он помнил времена, когда видел звёзды, когда верил, что может выбраться. Но долгая зима, череда неудач, потеря близких, разрушенные планы — все это, казалось, затянуло вход в колодец плотным, непроницаемым покрывалом. Теперь каждое движение вниз лишь подтверждало его мысль: «Все кончено. Нет никакого выхода. Я навеки здесь».

Мысли Артура были тяжёлыми, как камни, падающие в бездну. «Я никому не нужен. Ничего не могу изменить. Это моё вечное проклятие». Он чувствовал, как отчаяние обволакивало его, забирая последние силы, превращая надежду в пыль, которую развеивал ветер.

Однажды, когда Артур сидел на дне своего воображаемого колодца, укрывшись от всего мира, рядом с ним появилось слабое мерцание. Это был не луч света, а скорее...

звёздная пыль. Она медленно перемещалась, словно крошечный мотылёк, несущий в себе свет далёких звёзд.

«Здесь слишком темно», – прошелестел крошечный, но удивительно звонкий голос. – «Я – Искра надежды. Я не могу вытащить тебя сама, но я могу показать тебе, что даже в самом тёмном колодце есть что-то, что светится».

Артур, привыкший к тишине своего отчаяния, с трудом мог поверить своим ушам. «Надежда? Для меня? После всего...»

«Отчаяние – это лишь тень, которой ты позволяешь управлять. А реальность, даже самая тёмная, всегда содержит в себе семена света. Давай попробуем найти их вместе», – сказала Искра надежды.

Искра надежды подарила Артуру небольшой, но удивительно прочный уголёк и кусок чёрного картона. «Нарисуй свой колодец», – попросила она. – «Но не просто стенки. Нарисуй те чувства, которые тебя здесь держат: страх, бессилие, утрату. Посмотри на них. Как они ощущаются?»

Артур взял уголёк. Он начал рисовать. Стены колодца были неровными, извилистыми. Он рисовал тяжёлые, тёмные пятна, которые символизировали его страхи. Он рисовал линии, которые сходились к центру, обозначая ощущение тупика. Он рисовал тёмные, липкие кляксы, которые были его бессилием. Картон быстро покрылся мрачной, гнетущей картиной.

«Теперь ты видишь его. Ты осознал его формы. Отчаяние

– это не безликая чернота, у него есть очертания, которые ты можешь понять», – прошептала Искра.

Искра надежды принесла Артуру крошечную горсть мерцающей звёздной пыли – блестящие частички разных цветов, которые светились даже в полной темноте. «Теперь, смотри на то, что ты нарисовал», – сказала она. – «Там, где ты чувствовал страх, посади маленькую золотую пылинку. Там, где ощущал бессилие, добавь серебряную. Там, где была утрата, – синюю. Ты не стираешь рисунок, ты добавляешь в него свет».

Артур осторожно взял пылинку. Он коснулся ею тёмного пятна страха, и там появился крошечный золотой блик. Он добавил серебряную пыль к липким следам бессилия, и они стали не такими уж и липкими, а будто светились изнутри. Синие блёстки засияли на местах утрат, превращая их в нежные, мерцающие осколки. Колодец Артура не исчез, но стены и дно теперь переливались тысячами крошечных огоньков.

Важно начать видеть возможности и свет даже в самых тёмных и болезненных переживаниях, интегрируя их, а не отрицая.

Искра надежды указала на стены колодца, теперь украшенные звёздной пылью. «Каждая пылинка – это маленький шаг, который ты можешь сделать. Или уже сделал. Одно слово поддержки, которое ты когда-то слышал. Одна мысль, которая пробилась сквозь темноту. Один маленький посту-

пок, который был сделан «вопреки». Эти огоньки – твои ступени. Начни подниматься».

Артур посмотрел на мерцающие точки. Он вспомнил, как друг сказал ему однажды: «Я верю в тебя». Он добавил такой огонёк на стену. Он вспомнил, как смог встать с постели, хотя сил не было. Это тоже стало ступенькой. Он начал медленно, очень медленно, ставить ноги на эти светящиеся точки. Каждая пылинка под ногой, казалось, давала ему силы, поддерживала. Это был не стремительный подъём, а кропотливое движение вверх, шаг за шагом.

Это помогло практически ощутить, что выход из отчаяния состоит из множества маленьких, но реальных шагов, и что прошлое, даже болезненное, может стать опорой.

Артур продолжал приходить в свой «колодец», который теперь не казался таким уж бесконечным. Он добавлял новые «звёздные» ступени, рисуя на чёрном картоне свои маленькие победы, свои искренние желания, свои воспоминания о доброте.

Он понял, что отчаяние не исчезло полностью, но оно уже не было абсолютным. Теперь на стенах его внутреннего колодца мерцали тысячи огоньков, указывающих путь.

Однажды, когда он проделал очередной «ступенькой» маленький шаг вверх, он почувствовал, что его рука коснулась чего-то тёплого. Это была рука другого человека, который тоже, как оказалось, «упал» куда-то. Артур, который раньше боялся протянуть руку, теперь, сам наполненный светом,

смог сделать это. Он не вытащил человека полностью, но он показал ему мерцающие ступени, которые сам уже нашёл.

Артур понял, что отчаяние – это не вечное проклятие, а состояние, которое можно трансформировать. Он научился видеть свет даже в самой густой тьме, признавая боль, но не позволяя ей управлять им. Звёздная пыль его арт-практик стала не просто украшением, а картой пути, путеводными звёздами, которые помогли ему найти опору и начать восхождение. Он понял, что, даже упав на самое дно, можно найти в себе силы, чтобы найти путь наверх, шаг за шагом, светящийся шаг за шагом.

Если Вы чувствуете, что упали в глубокий колодец отчаяния, попробуйте применить следующие арт-терапевтические практики.

Арт-терапевтические практики

Практика «Карта моего отчаяния»

Практика: возьмите большой лист тёмной бумаги (чёрный, тёмно-синий, коричневый) и уголёк, чёрный карандаш или тёмную гуашь. Нарисуйте то, как вы ощущаете своё отчаяние – стены колодца, ощущение безысходности, страхи, потери. Позвольте себе выразить всю тяжесть этих чувств.

Практика «Засев светлых семян»

Практика: возьмите этот рисунок. Теперь Вам пона-

добятся светлые, яркие материалы – белая, золотая, серебряная, жёлтая краска, блёстки, мелкие кусочки фольги. Посмотрите на то, что Вы нарисовали. Позвольте себе добавить в самые тёмные места крошечные «искры» света – нарисуйте маленькие звёздочки, блики, точки. Это могут быть символы Ваших прошлых достижений, Ваших ценностей, Ваших неосознанных желаний. Не нужно стирать тёмное, просто добавьте свет.

Практика «Строим лестницу из света»

Практика: посмотрите на свой рисунок, теперь уже с мерцающими огоньками. Подумайте о тех моментах, которые Вы «засеяли». Было ли это Ваше терпение, чья-то добрая фраза, маленький шаг, который Вы сделали, несмотря на бессилие? Отметьте эти «точки света» как ступени. Представьте, что Вы можете поставить на них ногу. Начните рисовать тонкие, светящиеся линии, соединяющие эти «ступени» вверх, создавая символическую «лестницу».

Помните, что **выход из отчаяния** – это не мгновенное чудо, а постепенный процесс. Каждое добавленное Вами «зёрнышко света» – это шаг на пути к свободе.

Прокрастинация

В современной психологии прокрастинация рассматривается как сложное поведенческое и психологическое явление, характеризующееся добровольным откладыванием выполнения намеченных задач, несмотря на осознание негативных последствий такого поведения. Это не просто лень или неорганизованность, а результат комплексного взаимодействия когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов.

Растущая актуальность этой проблемы обусловлена стремительным темпом жизни, увеличением объёма информации и постоянным давлением социальных ожиданий.

***Прокрастинация** не имеет единой этиологии, а скорее является многофакторным конструктом. Основные психологические теории, объясняющие прокрастинацию, включают:*

Теории саморегуляции и самоконтроля: прокрастинация часто интерпретируется как дефицит самоконтроля. Люди, склонные к прокрастинации, испытывают трудности с управлением своими импульсами, эмоциями и поведением для достижения долгосрочных целей. Они выбирают немедленное удовлетворение (избегание неприятной задачи) вместо отложенного вознаграждения (успешное выполнение задачи).

Ключевые концепции: импульсивность, низкая толерантность к скуке, страх неудачи, перфекционизм.

рантность к фрустрации, трудности с планированием и прогнозированием.

Когнитивные теории: прокрастинация может быть связана с искажённым мышлением и когнитивными искажениями.

Перфекционизм: стремление к идеальному выполнению задачи может парализовать, приводя к откладыванию начала работы из-за страха не соответствовать своим высоким стандартам.

Негативные ожидания: ожидание неудачи, критики или трудностей может мотивировать избегание задачи.

Нереалистичная оценка времени: склонность недооценивать время, необходимое для выполнения задачи, или переоценивать собственную будущую продуктивность.

«Эффект планирования»: тенденция недооценивать время, необходимое для выполнения предстоящей задачи, даже если человек сталкивался с подобными задачами в прошлом.

Эмоциональные теории: эмоциональное состояние играет значительную роль в прокрастинации.

Избегание негативных эмоций: многие задачи ассоциируются с негативными чувствами, такими как скука, тревога, неуверенность, страх. Прокрастинация становится способом избежать этих неприятных эмоций в краткосрочной перспективе.

Тревога и страх неудачи: перманентное чувство трево-

ги, связанное с выполнением задачи, может привести к её откладыванию.

Страх успеха: неосознанный страх перед ответственностью, которая может возникнуть после успешного выполнения задачи.

Теории мотивации: низкая внутренняя мотивация к выполнению задачи, отсутствие чётких стимулов или вознаграждений.

Теории «временного я»: различия в отношении к настоящему, прошлому и будущему. Люди с выраженной ориентацией на настоящее более склонны к прокрастинации, поскольку не видят сильной связи между текущими действиями и будущими последствиями.

Исследования прокрастинации демонстрируют её повсеместное распространение и значительное влияние на различные сферы жизни:

Распространённость: по разным оценкам, от 15% до 25% взрослого населения страдают от хронической прокрастинации, а до 70-95% людей признают, что прокрастинируют время от времени.

Влияние на академическую успеваемость: прокрастинация является одним из наиболее сильных предикторов низкой успеваемости в учебных заведениях. Студенты-прокрастинаторы чаще получают более низкие оценки, имеют больше пропущенных занятий и испытывают больший стресс.

Влияние на профессиональную деятельность: профессиональная прокрастинация может приводить к снижению производительности, нарушению сроков, упущенным карьерным возможностям, профессиональному выгоранию и снижению удовлетворённости работой.

Психическое здоровье: прокрастинация тесно связана с повышенным уровнем стресса, тревоги, депрессии, низкой самооценкой и проблемами со здоровьем. Исследования показывают корреляцию между прокрастинацией и снижением иммунитета.

Физическое здоровье: откладывание визитов к врачу, пренебрежение здоровым образом жизни (диета, физические упражнения) также могут быть проявлениями прокрастинации.

Демографические факторы: исследования показывают, что прокрастинация встречается во всех возрастных группах, но может проявляться по-разному. Также наблюдаются некоторые половые различия в проявлениях и стратегиях совладения.

Примеры из жизни

Студенческая жизнь: студент откладывает написание курсовой работы до последней ночи перед сдачей, проводя время в социальных сетях и играх, несмотря на понимание, что это приведёт к снижению качества работы и стрессу.

Профессиональная деятельность: менеджер откладывает подготовку важного отчёта, вместо этого перебирая

мелкие электронные письма или занимаясь некритичными задачами, опасаясь критики за возможные ошибки в отчёте.

Личные дела: человек откладывает поход к стоматологу, несмотря на зубную боль, из-за страха боли или стоимости лечения.

Здоровый образ жизни: желание начать заниматься спортом или соблюдать диету постоянно откладывается на «понедельник» или «следующий месяц».

Практические приёмы работы с прокрастинацией

Преодоление прокрастинации требует комплексного подхода, включающего изменение мышления, поведения и эмоциональных реакций.

Стратегии, изменяющие когнитивные установки

Рефрейминг (изменение угла зрения): переформулируйте задачу: вместо «написать отчёт» — «начать с составления плана отчёта» или «написать первый абзац».

Сфокусируйтесь на процессе, а не на результате : «Я буду работать над проектом 30 минут» вместо «Я должен идеально написать проект».

Работа с перфекционизмом: примите «достаточно хорошо»: осознайте, что не всё должно быть идеально, и даже небольшие шаги вперёд являются прогрессом.

Определите минимально жизнеспособный продукт :

сфокусируйтесь на выполнении базовых требований задачи, а затем улучшайте её.

Развитие реалистичной оценки времени: техника «Помидора» (Pomodoro): работайте отрезками по 25 минут с короткими перерывами (5 минут). После 4 "помидоров" – более длительный перерыв (15-20 минут). Это учит фокусироваться на ограниченный промежуток времени и лучше оценивать прогресс.

Ведение дневника времени: записывайте, сколько времени уходит на каждую задачу, чтобы лучше планировать в будущем.

Изменение отношения к ошибкам: ошибки как возможность для обучения: рассматривайте неудачи как ценный опыт, а не как подтверждение некомпетентности.

Стратегии, изменяющие поведенческие паттерны

Разбивка задачи на мелкие шаги: большие, пугающие задачи разбиваются на маленькие, выполнимые подзадачи. Отмечайте выполнение каждого шага.

Создание благоприятной рабочей среды: уберите отвлекающие факторы: отключите уведомления, закройте ненужные вкладки, найдите тихое место.

Установление чётких целей: используйте SMART-критерии (Specific, Measurable, Achievable, Relevant) для постановки целей.

Управление временем

Матрица Эйзенхауэра: приоритизация задач по важно-

сти и срочности.

Планирование: составление списков дел, использование календарей, планирование дня/недели.

Самовознаграждение: устанавливайте небольшие награды за выполнение подзадач или достижение промежуточных целей.

«Правило двух минут»: если задача занимает менее двух минут, сделайте её немедленно.

«Правило не начинать»: вместо того, чтобы заставлять себя «начать», сфокусируйтесь на первом, самом простом действии, которое приведёт к началу.

Стратегии, изменяющие эмоциональные реакции

Работа с негативными эмоциями

Осознанность (Mindfulness): практика наблюдения за своими чувствами без осуждения. Признайте чувство скуки или тревоги, но не позволяйте ему управлять вашим поведением.

Техники релаксации: глубокое дыхание, медитация, йога.

«Переключение» на другую задачу: если одна задача вызывает сильное негативное эмоциональное сопротивление, временно переключитесь на другую, но запланируйте возврат к первой.

Развитие самосострадания: будьте добрее к себе. Вместо самокритики, проявите понимание и поддержку, как к другу, столкнувшемуся с трудностями.

Визуализация успеха: представляйте себе, как Вы успешно выполняете задачу и чувствуете удовлетворение от результата.

Дополнительные стратегии

Поиск поддержки: обсудите свою проблему с друзьями, семьёй, коллегами, которые могут оказать поддержку или помочь с подотчётностью.

Профессиональная помощь : если прокрастинация серьёзно влияет на качество жизни, вызывает значительный стресс и сопутствует другим психологическим проблемам (депрессия, тревожные расстройства), стоит обратиться к психологу или психотерапевту. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и терапия принятия и ответственности (АСТ) часто демонстрируют высокую эффективность в работе с прокрастинацией.

Прокрастинация – это распространённое и многогранное явление, которое требует глубокого понимания его психологических корней. Она не является признаком слабости характера, а скорее следствием сложных когнитивных и эмоциональных механизмов.

Эффективное преодоление прокрастинации достигается через комбинацию изменения мышления, поведенческих навыков и эмоциональной регуляции. Применение систематических, научно обоснованных стратегий, а при необходимости – обращение за профессиональной помощью, позволяет не только справиться с откладыванием

задач, но и улучшить общее качество жизни, академическую и профессиональную продуктивность, а также психическое благополучие.

Арт-терапевтическая сказка о мастере и потерянной кисти

В долине, где реки времени текли неспешно, а деревья шептали мудрость тысячелетий, жил мастер. Его руки были созданы для творчества: они могли вылепить из глины самое нежное облако, нарисовать на холсте бурю страстей или вырезать из дерева диковинного зверя. Но однажды в мастерской мастера поселилась странная тень, которую он сам и принёс. Это была тень по имени Откладывайка.

Откладывайка была существом невесомым, но коварным. Она не кричала и не толкала, а лишь шептала: «Зачем спешить? Вдохновение придёт позже. Сейчас лучше отдохнуть. Доделайте потом. Завтра будет новый день, и он будет лучше для творчества».

Сначала мастер не обращал на неё внимания. Он брал свою кисть, испачканную в ярких красках, и начинал творить. Но Откладывайка становилась настойчивее. Она появлялась, когда Мастер брался за сложный мазок, или когда ему нужно было смешать непривычный цвет.

«Видишь, как сложно?» — шептала Откладывайка. — «Эта задача не для тебя. Поставь кисть, открой соцсети, посмотри, что делают другие. Там всё так легко и красиво!»

И мастер, уставший от напряжения, поддавался. Он от-

кладывал кисть, открывал свой «волшебный экран», где мелькали чужие успехи, и чувствовал себя всё более никчёмным. Его холсты оставались незаконченными, статуэтки – недолепленными, а в сердце поселялись грусть и вина.

Однажды мастер обнаружил, что его самая любимая кисть, та, что всегда была полна жизни и цвета, куда-то пропала. Он искал её везде, но без неё его творчество стало пресным, серым. Отчаяние нарастало.

Мастер сел посреди своей мастерской. Он закрыл глаза и представил свою пропавшую кисть. Какой она была? Яркой, с прочным черенком, с упругим ворсом, полным золотистой, синей, алой краски? Он представил, как она лежит где-то, затерянная.

Затем мастер взял чистый лист бумаги и обычный карандаш. Он начал рисовать свою мастерскую, той, какой она была до появления Откладывайки. Он рисовал свои инструменты, холсты, глиняные заготовки. А потом, остановившись, он нарисовал место, где, как ему казалось, могла скрываться его кисть. Это было похоже на тёмный угол, заваленный старыми эскизами, где пряталась сама Откладывайка.

Мастер понял, что искать кисть нужно не в отчаянии, а с намерением. Он решил, что сегодня он приведёт в порядок этот «тёмный угол».

Мастер взял в руки глину. Он решил, что будет лепить из неё то, что мешает ему творить. Он начал лепить небольшие, серые, унылые комки – это были «Сомнения». Они бы-

ли липкими и плотными. Потом он слепил нечто угловатое и колючее – «Страх неудачи». Наконец, он слепил что-то бесформенное и тяжёлое – «Усталость от прокрастинации».

Эти комки и фигуры он сложил на отдельном столе. Затем он из глины слепил свою пропавшую кисть. Он сделал её красивой, яркой, наполнив её цветом – золотым, как вдохновение, синим, как спокойствие, алым, как страсть к творчеству.

Потом мастер взял большой, чистый квадратный лист бумаги – он символизировал «Мастерскую порядка». Он стал размещать на этом листе свои творения. Серые комки «Сомнений» он расположил по краям, они не должны были вторгаться в центр. Колючий «Страх неудачи» он поместил подальше, но так, чтобы видеть его и знать, что он здесь, но не властен. А тяжёлую «Усталость от прокрастинации» он аккуратно, но твёрдо поместил в «коробку», которую он слепил из воображаемой глины, и плотно закрыл.

На своё место, в центр «мастерской порядка», он положил свою новую, яркую кисть.

Теперь, когда все «препятствия» были размещены на своём месте, мастер взял палитру с яркими красками и свою новую кисть. Он посмотрел на чистый лист, который символизировал его будущее.

Он вспомнил, как Откладывайка шептала ему: «Нет вдохновения», «Слишком сложно», «Сделай потом». И он решил, что эти слова не будут управлять им.

Мастер начал рисовать. Он рисовал не какую-то конкретную картину, а поток ощущений. Он рисовал свои чувства: Золотистый цвет, как предвкушение нового проекта.

Яркий оранжевый, как энергия, которую он чувствует, когда начинает работать.

Изумрудный, как спокойствие, которое приходит, когда он уже в процессе.

Синий, как глубина мысли и сосредоточенность.

Алый, как страсть к самому творчеству, которое он так любил.

Он рисовал, смешивая цвета, создавая новые оттенки. Он позволил своей кисти свободно двигаться по бумаге, следуя за своим внутренним ритмом. Он осознал, что вдохновение – это не что-то, что приходит само по себе, а скорее искра, которая загорается, когда ты начинаешь действовать.

Когда мастер закончил, его лист был заполнен яркими, живыми красками. Он посмотрел на него с улыбкой. Это было не законченное произведение, а карта его нового пути.

Он понял, что Откладывайка не исчезла совсем. Она может появиться снова, когда мазок станет труднее, или цвет – непривычнее. Но теперь мастер знал, что делать.

Прежде чем взять кисть, он будет вспоминать свои «сомнения», «страх неудачи» и «усталость от прокрастинации», но не будет позволять им управлять собой. Они – просто часть его пути, а не его хозяева.

Когда он почувствует желание отложить работу, он сдела-

ет глубокий вдох, возьмёт в руки глину и слепит образ того, что его тревожит, и поместит его на своё место.

И самое главное, он будет помнить о цвете своей новой кисти – символе своего творчества – и о ярких красках своего будущего, которые он сам создаёт.

Мастер теперь знал, что каждый мазок, даже самый маленький, – это шаг вперёд. Он больше не ждал идеального вдохновения. Он творил, исходя из своего желания, из своей любви к процессу, и в каждом своём движении он находил силу двигаться дальше. И мастерская его наполнилась не только цветом, но и уверенностью.

Перфекционизм

Перфекционизм – одна из наиболее обсуждаемых и противоречивых черт личности в психологии. Традиционно ассоциируемый с высокой мотивацией, стремлением к совершенству и выдающимися достижениями, он также несёт в себе значительный потенциал для возникновения психологических проблем, таких как тревожность, депрессия, выгорание и расстройства пищевого поведения.

Многоликий перфекционизм: адаптивный и дезадаптивный

Современная психология все чаще рассматривает перфекционизм не как единое целое, а как двухкомпонентный конструкт.

Адаптивный (здоровый) перфекционизм

Характеристики: этот тип перфекционизма характеризуется высокими стандартами, но они являются реалистичными и достигаемыми. Люди с адаптивным перфекционизмом получают удовольствие от процесса достижения целей, видят неудачи как возможность для обучения, а не как катастрофу. Они сосредоточены на совершенствовании, а не на избегании ошибок. Их мотивация в основном внутренняя.

Последствия: этот тип перфекционизма связан с высокой самооценкой, успешностью, удовлетворённостью жизнью, хорошим психическим здоровьем и устойчивостью.

Деадаптивный (нездоровый) перфекционизм

Характеристики: этот тип перфекционизма определяется чрезвычайно высокими, часто нереалистичными стандартами, страхом ошибки, критичностью к себе и другим, а также убеждением, что успех возможен только при полном отсутствии недостатков. Мотивация часто внешняя (страх осуждения, желание одобрения). Неудачи воспринимаются как катастрофа, подтверждающая собственную неполноценность.

Последствия: деадаптивный перфекционизм тесно связан с повышенной тревожностью, депрессией, прокрастинацией (парадоксально, из-за страха неидеального выполнения), низкой самооценкой, проблемами в межличностных отношениях, выгоранием и повышенным риском развития психических расстройств.

Общие характеристики, которые могут проявляться как в адаптивном, так и в деадаптивном перфекционизме (но с разной окраской и последствиями):

Высокие стандарты: стремление к совершенству, желание делать всё наилучшим образом.

Озабоченность ошибками: сильный страх совершить ошибку или допустить недостаток.

Самокритичность: склонность к жёсткой самооценке, фокус на недостатках.

Потребность в контроле: желание контролировать все аспекты ситуации, чтобы гарантировать идеальный резуль-

тат.

Стремление к деталям: заикленность на мелочах, которая может мешать видеть общую картину.

Сравнение с другими: постоянное сравнение своих достижений с достижениями других.

Зависимость самооценки от достижений: убеждение, что собственная ценность напрямую зависит от успешности выполнения задач.

Аналитические данные и исследования

Связь с психическими расстройствами: обширные исследования показывают прочную корреляцию дезадаптивного перфекционизма с:

Тревожными расстройствами: страх ошибки и постоянная потребность в контроле подпитывают тревогу.

Депрессией: невозможность соответствовать нереалистичным стандартам приводит к чувству неудачи, никчёмности и безнадёжности.

Расстройствами пищевого поведения: перфекционизм часто является ключевым фактором, способствующим развитию анорексии, булимии и компульсивного переедания, где контроль над телом и питанием становится способом достижения «идеальности».

Синдромом эмоционального выгорания: постоянное напряжение, страх неудачи и отсутствие удовлетворения от достигнутого ведут к истощению.

Прокрастинация: парадоксально, но страх сделать что-

то неидеально часто приводит к тому, что человек вообще не начинает действовать, откладывая задачу на потом.

Межличностные отношения: дезадаптивные перфекционисты могут быть чрезмерно критичны к другим, что затрудняет построение близких и доверительных отношений.

Недооценка достижений: люди с дезадаптивным перфекционизмом часто не способны по-настоящему наслаждаться своими успехами, потому что фокусируются на том, что могло бы быть сделано лучше.

Примеры перфекционизма из жизни

Студент: может проводить часы над одним абзацем эссе, стремясь к идеальной формулировке, в результате чего не успевает выполнить все задания к сроку. Если он получает оценку «отлично», он может сетовать на «небольшие недочёты», вместо того чтобы радоваться успеху.

Художник: может месяцами работать над одной картиной, добавляя мельчайшие детали, которые едва заметны, теряя при этом вдохновение и теряя ощущение завершенности.

Менеджер: может перепроверять каждую деталь отчёта несколько раз, задерживая его отправку, опасаясь, что в нём найдётся хоть малейшая неточность.

Родитель: может испытывать сильное давление, стремясь быть "идеальным" родителем, что приводит к тревожности, неспособности делегировать задачи и чрезмерной опеке над ребёнком.

Практические приёмы работы с дезадаптивным перфекционизмом

Цель работы с перфекционизмом – не уничтожить стремление к совершенству, а трансформировать его в адаптивный, здоровый вид, снизив при этом деструктивные последствия.

Осознание и дистанцирование от перфекционистских мыслей

Практика «Дневник перфекциониста»: записывайте ситуации, когда вы проявляете перфекционизм. Отмечайте свои мысли, чувства, телесные ощущения и поведение. Оцените реалистичность своих стандартов и страхов.

Цель: понять триггеры, шаблоны мышления и поведенческие реакции, связанные с перфекционизмом.

Практика «Разговор с перфекционистом»: представьте свою перфекционистскую часть как отдельную сущность. Попробуйте «поговорить» с ней. Что она хочет вам сказать? Чего она боится? Попробуйте ответить ей с позиции более рационального и принимающего "Я".

Цель: создать дистанцию между собой и перфекционистскими импульсами, увидеть их как часть себя, но не как единственную определяющую силу.

Изменение стандартов и ожиданий

Практика «Пересмотр шкалы успеха»: вместо шка-

лы «идеально/катастрофа», создайте более гибкую шкалу: «очень хорошо», «хорошо», «удовлетворительно», «требуется доработки». Практикуйтесь в признании «хорошо» как достаточного результата.

Цель: расширить диапазон допустимых результатов, снизить черно-белое мышление.

Пырактика «Правило 80/20» (Принцип Парето): осознайте, что 80% результата часто достигаются за 20% усилий. Определите, какие 20% усилий дадут вам 80% желаемого результата, и сосредоточьтесь на них, а не на стремлении к 100% совершенству, которое может потребовать 80% усилий.

Цель: повысить эффективность и снизить затраты энергии на недостижимые идеалы.

Работа со страхом ошибки и критикой

Пырактика «Эксперименты с ошибками»: сознательно совершите небольшие, безопасные «ошибки». Например, отправьте письмо с намеренной незначительной опечаткой (в контексте, где это безопасно), опоздайте на 5 минут на встречу, сделайте что-то «неидеально» в некритичной ситуации. Отметьте, что произошло на самом деле.

Цель: демонстрация себе, что ошибки не являются катастрофой и часто имеют минимальные последствия.

Практика «Принятие несовершенства»: возьмите предмет, который имеет небольшие изъяны (например, чашка с едва заметной трещинкой), или напиши-

те что-то преднамеренно неидеальное. Посмотрите на это, примите это как есть, возможно, найдите в этом свою уникальность.

Цель: тренировка принятия несовершенства в объектах как шаг к принятию несовершенства в себе.

Развитие самосострадания и принятия

Пцпрактика «Самосострадательная медитация» : сядьте удобно. Сначала вспомните о своей боли или трудности. Затем представьте, как Вы говорите себе слова поддержки, как к другу: «Это трудный момент. Я чувствую боль. Это естественно. Я позабочусь о себе».

Цель: замена самокритики на доброту и понимание к себе.

Пцпрактика «Фокус на процессе, а не результате» : в деятельности, где Вы склонны к перфекционизму, сознательно отмечайте и поощряйте каждый шаг процесса, даже маленькие успехи, а не только конечный результат.

Цель: смещение фокуса с идеального исхода на ценность усилий и самого пути.

Установление границ и делегирование

Практика «отказа»: научитесь говорить «нет» задачам, которые не соответствуют Вашим приоритетам или которые могут привести к перегрузке.

Цель: защита своих ресурсов и предотвращение ситуаций, где перфекционизм становится чрезмерным.

Практика «Делегирование задач»: если возможно, научитесь передавать часть задач другим, доверяя их выполнению.

Цель: снижение потребности в тотальном контроле и признание того, что другие тоже могут справляться с задачами.

Перфекционизм – сложный феномен, который может быть как источником силы, так и причиной значительных страданий. Понимание различий между адаптивным и дезадаптивным перфекционизмом, а также применение научно обоснованных стратегий работы с деструктивными аспектами этой черты, позволяют трансформировать стремление к совершенству в конструктивную силу.

Фокусировка на процессе, принятие ошибок как части обучения, развитие самосострадания и установление реалистичных стандартов – всё это способствует снижению тревожности, повышению удовлетворённости жизнью и достижению более устойчивого благополучия.

Арт-терапевтическая сказка о мастере несовершенства

Жил в старинном городе мастер. Говорили, что руки у него золотые, а глаз — острый, как игла. Всё, что создавал мастер, было безупречно. Каждое движение его кисти, каждый удар молотка, каждый стежок нити — всё доведено до совершенства. Казалось, сама суть красоты и гармонии воплощалась в его изделиях.

Но была у мастера одна тайна, глубоко спрятанная в сердце. Он жил в постоянном страхе. Страхе перед ошибкой, перед пятнышком пыли на полированной поверхности, перед малейшей трещинкой, которую мог заметить лишь он сам. Этот страх, как невидимая паутина, опутывал его душу, заставляя снова и снова переделывать, улучшать, доводить до абсолюта, который, как оказалось, никогда не наступал.

Однажды, когда город готовился к большому празднику, Мастер получил заказ на изготовление главного украшения — огромного, сияющего кристалла, который должен был стать сердцем главного фонтана. Он работал день и ночь, вкладывая всю свою душу и умение. Кристалл получился — диво дивное! Лучи света преломлялись в нём тысячами оттенков, создавая радужные брызги. Но мастер увидел крошечный, почти незаметный изъян — микроскопическую ца-

рапину, которую никто, кроме него, не смог бы разглядеть.

Отчаяние охватило его. Он не мог выставить своё творение, ведь оно было несовершенно! Он спрятал кристалл, обрекая себя на муки отчаяния. Город так и не увидел главного украшения, праздник был омрачён.

Шли дни, недели. мастер всё больше замыкался в себе, его мастерская опустела. Однажды, проходя мимо старой, заброшенной мельницы на окраине города, он услышал тихий, мелодичный звук. Это была старушка, которая играла на старинной флейте. Мелодия была проста, но так искренна, так полна жизни, что мастер остановился, заворожённый.

«Красивая мелодия», — сказал он, подойдя ближе. «Спасибо», — улыбнулась старушка. — «Она не совершенна, знаю. Но она идёт из самого сердца».

Мастер удивился. «Не совершенна?» — подумал он. — «Но она прекрасна!» «Почему Вы играете, если она не совершенна?» — спросил он.

«А зачем мне ждать совершенства, чтобы жить?» — ответила старушка, её глаза светились мудростью. — «Жизнь — это и есть поток. Поток, в котором есть и гладкие камни, и острые осколки, и тихие заводи, и бурлящие водопады. Попытки сделать всё идеально — это как попытка остановить реку, чтобы она стала идеально ровной. Но именно её течение, её изменчивость и делают её живой».

Мастер задумался. Он вспомнил свой спрятанный кристалл. Вспомнил, как он был прекрасен, даже с этой крошеч-

ной царапиной. Царапина не умаляла его красоты, она лишь делала его уникальным.

«Как же мне перестать так бояться?» — спросил он, чувствуя, как дрожит голос.

«Ты не должен бояться», — сказала старушка. — «Ты должен принимать. Принимать себя, свои творения, свою жизнь — во всей их красе и несовершенстве».

Мастер вернулся в свою мастерскую, нашёл спрятанный кристалл и впервые взглянул на него без страха. Он увидел не царапину, а серебристую нить, добавившую ему неповторимости. Он установил его в центре города, и на следующем празднике кристалл сиял, как никогда прежде, притягивая восхищённые взгляды.

Мастер понял, что его истинное мастерство — не в безупречности, а в умении жить, творить и любить, принимая всю полноту жизни, включая её несовершенства. И в этом он нашёл настоящее, глубокое счастье.

Арт-терапевтические практики для работы с перфекционизмом

Практика «Карта моих совершенств и несовершенств»

Цель: наглядно увидеть, что и «идеальное», и «несовершенное» — это часть Вас. Понять, что именно «несовершенства» делают Вас живым, уникальным. Можно даже попро-

бовать соединить эти две стороны листа, сделав коллаж, где «несовершенства» будут частью общей картины.

Практика: возьмите большой лист бумаги. На одной его стороне, в центре, нарисуйте себя. Затем, вокруг себя, мелким шрифтом или значками, запишите все свои «идеальные» качества, достижения, моменты, которыми вы гордитесь. На другой стороне листа, также в центре, нарисуйте себя ещё раз. А на этой стороне, крупными, яркими линиями, нарисуйте свои «несовершенства» — страхи, сомнения, ошибки, промахи.

Практика «Пластилиновый хаос»

Цель: снять напряжение, связанное с необходимостью «делать хорошо». Позволить себе быть спонтанным, почувствовать радость от самого процесса, а не от результата. После того, как Вы наигрались, можно посмотреть на свои творения и найти в них что-то интересное, что-то, что Вам нравится, даже если это далеко от идеала.

Практика: возьмите много разноцветного пластилина. Не думая, начните лепить из него всё, что приходит в голову. Не ставьте целей, не стремитесь к форме, к идеалу. Просто разминайте, мните, соединяйте цвета, создавая бесформенные, «несовершенные» объекты. Важно делать это без осуждения, просто получая удовольствие от процесса.

Практика «Чёрно-белая фотография жизни»

Цель: отказаться от идеализации. Увидеть красоту в

неидеальности, в нюансах. Чёрно-белая фотография часто подчёркивает форму и свет, убирая отвлекающее внимание к «идеальности» цвета. Цените каждый кадр за его уникальность.

Практика: возьмите фотокамеру (или телефон) и отправляйтесь на прогулку. Ваша задача — сфотографировать мир в чёрно-белом цвете. Фокусируйтесь не на идеальной композиции, а на текстурах, линиях, тенях, на моменте. После того, как сделаете много снимков, выберите 5-10 самых «несовершенных» — с размытым фоном, немного криво снятых, с неожиданными объектами в кадре. Распечатайте их и наклейте на лист.

Практика «Коллаж принятия»

Цель: осознанно работать с «неидеальным» материалом, находя в нём эстетику и смысл. Позволить себе собрать что-то целостное из разрозненных, «несовершенных» частей.

Практика: соберите старые журналы, газеты, открытки. Вырежьте из них изображения, слова, фразы, которые кажутся Вам «несовершенными», но вызывают у Вас положительные эмоции. Это могут быть мятые страницы, немного порванные картинки, странные сочетания слов. На большом листе бумаги создайте коллаж, соединяя эти элементы. Не стремитесь к гармонии, просто позвольте им существовать вместе.

Психосоматика

Человек — это целостная система, где психическое и физическое неразрывно связаны. *Психосоматика изучает эту взаимосвязь*, фокусируясь на том, как психологические факторы (эмоции, мысли, стрессы, личностные особенности) могут влиять на телесное здоровье, вызывая или обостряя соматические заболевания. Это не мистическое влияние, а научно обоснованная закономерность, подтверждённая многочисленными исследованиями.

Представления о связи души и тела существуют с древнейших времён. Древнегреческий философ Гиппократ уже говорил о том, что «болезнь происходит от нарушения равновесия четырёх гуморов», но также отмечал важность питания, образа жизни и эмоционального состояния. В средневековье, с доминированием религиозного мировоззрения, телесные недуги часто рассматривались как наказание за грехи, но и тогда существовали упоминания о влиянии душевных переживаний на тело.

XX век стал переломным для психосоматики

Зигмунд Фрейд и его последователи ввели понятие «конверсионной истерии», где психологическая травма «переводилась» на язык тела, вызывая неврологические симптомы без органической причины.

Франц Александер, один из отцов-основателей Чи-

кагской школы психосоматики, предложил концепцию «специфических конфликтов», которые могли лежать в основе конкретных психосоматических заболеваний (например, подавленный гнев при язвенной болезни желудка).

Ганс Селье внёс вклад в понимание стресса и его физиологических реакций, описав синдром общего адаптационного синдрома (GAS), который включает фазы тревоги, резистентности и истощения. Хронический стресс, по Селье, ведёт к истощению ресурсов организма и развитию патологий.

Современная психосоматика отошла от идеи «один конфликт — одна болезнь» и рассматривает психосоматические расстройства как результат сложного взаимодействия множества факторов: генетической предрасположенности, особенностей нервной системы, личностных черт, психологических травм, социального окружения и уровня стресса.

Существует несколько ключевых подходов к пониманию психосоматических расстройств

Психоаналитический подход: акцентирует внимание на бессознательных конфликтах, травматическом опыте, механизмах защиты (например, «конверсия», «проекция», «рационализация»), которые приводят к соматическим проявлениям.

Когнитивно-поведенческий подход: рассматривает психосоматические расстройства как результат искажённых

когнитивных схем, катастрофизации телесных ощущений, фиксированности на симптоме и поведенческих паттернов, поддерживающих болезнь.

Теория стресса и совладающего поведения (копинг-стратегий): изучает, как разные типы стресса (острый и хронический), а также неэффективные или дезадаптивные копинг-стратегии (избегание, агрессия, самообвинение) влияют на физиологические системы организма.

Системный подход: рассматривает индивида как часть системы (семья, общество) и изучает, как дисфункции в системе могут проявляться на соматическом уровне у одного из её членов.

Биопсихосоциальная модель: наиболее современный и комплексный подход, который учитывает одновременное влияние биологических (генетика, физиология), психологических (личность, эмоции, мысли) и социальных (среда, отношения, культура) факторов в развитии болезни.

Механизмы развития психосоматических расстройств

Психосоматические расстройства формируются через ряд взаимосвязанных механизмов.

Нейроэндокринные нарушения

Стрессовая реакция: при стрессе активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система (ГГНС),

высвобождающая гормоны стресса (кортизол, адреналин). Хроническая активация ГГНС может привести к нарушению работы иммунной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Влияние на вегетативную нервную систему (ВНС). дисбаланс между симпатическим (реакция «бей или беги») и парасимпатическим (реакция «покой и пищеварение») отделами ВНС может проявляться в виде тахикардии, гипертонии, спазмов сосудов, нарушений моторики ЖКТ.

Иммунные нарушения

Хронический стресс и негативные эмоции (тревога, депрессия) могут подавлять иммунитет, делая организм более уязвимым к инфекциям, или, наоборот, вызывать аутоиммунные реакции, когда иммунная система атакует собственные ткани.

Нарушения нейромедиаторной системы

Эмоциональные состояния тесно связаны с уровнем нейромедиаторов (серотонин, дофамин, норадреналин). Дисбаланс этих веществ может способствовать развитию как психических (депрессия, тревога), так и соматических симптомов.

Психофизиологическая фиксация

Постоянная тревога и внимание, направленное на телесные ощущения, могут усиливать их восприятие и интерпретацию как патологических, даже при отсутствии объективных органических изменений. Мозг начинает "искать" бо-

лезнь там, где её нет, или преувеличивать её значение.

Личностные особенности

Для пациентов с психосоматическими расстройствами часто характерны: алекситимия (трудность в вербализации и понимании собственных эмоций), перфекционизм, склонность к самообвинению, высокая потребность в одобрении, трудности в выражении агрессии, повышенная тревожность.

Клиническая картина и основные психосоматические расстройства

Психосоматические расстройства проявляются широким спектром симптомов, которые могут затрагивать любую систему органов. Важно отметить, что психосоматическое расстройство — это не «придуманная» болезнь, а реальное страдание, вызванное сложным взаимодействием психических и физиологических факторов.

Наиболее распространённые психосоматические заболевания

Сердечно-сосудистая система

Артериальная гипертензия: часто связана с хроническим стрессом, тревогой, подавленным гневом.

Ишемическая болезнь сердца: может усугубляться под влиянием тревоги, депрессии, враждебности.

Нарушения сердечного ритма: аритмии, тахикардии, которые могут быть спровоцированы стрессовыми ситуациями.

Пищеварительная система

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: традиционно связывается с внутриличностными конфликтами, подавленным гневом, фрустрацией.

Синдром раздражённого кишечника (СРК): характеризуется болями в животе, вздутием, нарушениями стула (запоры или диарея), связанными с тревогой, стрессом, алекситимией.

Функциональная диспепсия: беспричинные боли и дискомфорт в верхней части живота.

Дыхательная система

Бронхиальная астма: может провоцироваться сильными эмоциональными переживаниями, тревогой, страхом.

Гипервентиляционный синдром: частые, поверхностные вдохи, учащённое дыхание, вызванные тревогой, ведущей к головокружению, онемению конечностей.

Кожа

Экзема, псориаз, крапивница: могут обостряться под влиянием стресса, эмоционального напряжения.

Зуд кожи (прурит): необоснованный зуд, часто связанный с тревогой или депрессией.

Опорно-двигательный аппарат

Мышечное напряжение и боли: хроническая тревога часто приводит к спазмам мышц шеи, плеч, спины.

Фибромиалгия: распространённая мышечная боль, часто сопровождается усталостью, нарушениями сна, тревогой.

Мочеполовая система

Импотенция, фригидность: могут быть вызваны тревогой, стрессом, депрессией, проблемами в отношениях.

Нарушения менструального цикла: связаны с эмоциональным состоянием женщины.

Диагностика и дифференциальная диагностика

Диагностика психосоматических расстройств — сложный процесс, требующий комплексного подхода.

Медицинское обследование: первоочередная задача — исключить органическую патологию, которая может вызывать схожие симптомы. Это включает анализы, инструментальные исследования (УЗИ, ЭКГ, рентген и др.), консультации узких специалистов.

Психологическая диагностика

Клиническое интервью: сбор анамнеза (психического и соматического), выявление симптомов, их длительности, связи с эмоциональными состояниями.

Психологическое тестирование

Шкалы тревоги и депрессии: например, шкала Гамильтона, шкала Бека — для оценки уровня тревоги и депрессивных симптомов.

Тесты на алекситимию: например, Торонтская алекситимическая шкала) — для оценки трудности в вербализации и идентификации эмоций.

Личностные опросники: например, ММРІ, опросник Айзенка — для выявления личностных особенностей.

Проективные методики: например, Тест Роршаха, Тематический апперцептивный тест — для выявления скрытых конфликтов и переживаний.

Дифференциальная диагностика проводится для отделения психосоматических расстройств от

Соматических заболеваний с психогенным компонентом: когда органическая патология существует, но её течение усугубляется психологическими факторами.

Симуляции и аггравации: когда симптомы намеренно преувеличиваются или вызываются.

Функциональных расстройств: когда симптомы есть, но органических изменений не выявляется (расстройства, которые в современной классификации часто относят к психосоматическим).

Практические приёмы работы с психосоматикой

Цель психотерапевтической работы с психосоматическими расстройствами — достижение психосоматической интеграции, когда человек начинает лучше понимать связь между своим психическим состоянием и телесными проявлениями, учится управлять стрессом, адекватно выражать эмоции и заботиться о своём здоровье комплексно.

Развитие эмоциональной грамотности (работа с алекситимией)

Дневник эмоций: записывать не только события, но и чувства, связанные с ними. Чем детальнее, тем лучше.

«Карта эмоций»: рисовать, как ощущаются разные эмоции в теле. Где Вы чувствуете гнев? Где — радость? Где — страх?

Работа с метафорами: искать метафоры для описания своих чувств, когда слов не хватает.

Техники управления стрессом и релаксации

Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона: последовательное напряжение и расслабление мышечных групп.

Дыхательные упражнения: глубокое, диафрагмальное дыхание.

Медитация и осознанность: практики, направленные

на развитие способности быть «здесь и сейчас», принимать свои ощущения без осуждения.

Визуализации: представление себя в безопасном, спокойном месте.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Выявление и коррекция искажённых мыслей: работа с катастрофизацией телесных ощущений («Я чувствую боль в груди — это точно инфаркт!»), с самообвинением.

Поведенческие эксперименты: постепенное столкновение с пугающими телесными ощущениями, чтобы опровергнуть негативные мысли.

Развитие адаптивных копинг-стратегий: учить пациента конструктивным способам справляться с жизненными трудностями.

Психодинамическая терапия

Работа с бессознательными конфликтами: исследование прошлого опыта, детских травм, которые могли стать «корнем» проблемы.

Анализ защитных механизмов: понимание, как человек защищается от неприятных эмоций, и как эти защиты проявляются на телесном уровне.

Развитие способности к выражению чувств: позволить себе испытывать и выражать гнев, печаль, страх, любовь.

Телесно-ориентированная терапия

Массаж, танцевально-двигательная терапия, йога,

цигун: направлены на восстановление связи между телом и психикой, снятие мышечных зажимов, улучшение самоощущения.

Работа с телесными блоками: через движение и телесный контакт прорабатываются подавленные эмоции.

Арт-терапия

Рисование, лепка, коллажи: позволяют невербально выразить сложные эмоции и переживания, связанные с болезнью.

Создание «образа здоровья»: визуализация себя в состоянии исцеления и благополучия.

Примеры из жизни

Пациентка А. (35 лет): жалобы на постоянные головные боли, напряжение в шее и плечах, бессонницу. После медицинского обследования органической патологии не выявлено. В ходе терапии выяснилось, что пациентка — перфекционист, постоянно испытывает страх неодобрения со стороны начальства, подавляет свою агрессию и недовольство. Работа с КПТ помогла ей изменить катастрофическое мышление («Если я не идеальна, меня уволят»), обучила техникам релаксации. Телесно-ориентированные практики помогли снять мышечное напряжение. Со временем головные боли стали менее интенсивными и частыми.

Пациент Н. (48 лет): страдал от приступов изжоги, тяжести в желудке, которые усиливались после стрессовых ситуаций на работе. Диагностирован СРК. Пациент отличался

алекситимией, не мог описать свои чувства, кроме общего «плохо». В ходе психодинамической терапии был выявлен неразрешенный конфликт с отцом, связанный с завистью и конкуренцией. Работа с метафорами и дневник эмоций помогли ему начать осознавать свои чувства. По мере проработки конфликта и осознания своих эмоций, симптомы со стороны ЖКТ стали уменьшаться.

Психосоматика — это приглашение к более глубокому пониманию себя. Признание тесной связи между разумом и телом открывает путь к целостному исцелению. *Работа с психосоматическими расстройствами требует терпения, комплексного подхода и, зачастую, квалифицированной помощи психотерапевта.* Интеграция психологических, медицинских и биологических знаний позволяет добиться значимых результатов, возвращая человеку не просто здоровье, но и качество жизни.

Арт-терапевтическая сказка о зеркале горы и шёпоте ручья

Жила в долине, у подножия величественной, молчаливой горы, девушка по имени Лира. Лира была добра, трудолюбива, но её сердце часто наполнялось тревогой. Тревога эта, словно туман, окутывала её, и тогда её тело начинало тихонько бунтовать. То живот скрутит внезапной болью, то голова разболится так, что мир становится серым и невыносимым, то кожа покрывается красными пятнами, которые щиплют и зудят. Лира не понимала, откуда берутся эти «бунты» тела. Врачи лишь разводили руками: «Физически Вы здоровы, Лира. Возможно, это нервы».

Лира пыталась бороться с этими проявлениями. Она пила горькие микстуры, пыталась «перетерпеть», ругала себя за слабость. Но тело, казалось, лишь сильнее сжималось в тисках непонимания. Однажды, в особенно тяжёлый день, когда её тело будто хотело кричать, но не находило слов, Лира отправилась бродить по лесу.

Тропинка привела её к таинственному ручью. Ручей этот журчал тихо, но его голос казался мудрым. У самой воды сидел старый, седобородый мудрец.

«Добрый день,» — тихо сказала Лира, садясь рядом. — «Я потеряла себя. Моё тело меня не слушает, оно бунтует, а

я не знаю, как его успокоить».

Мудрец улыбнулся. «Твоё тело не бунтует, дитя моё. Оно пытается тебе что-то сказать. Но ты так стремишься его заглушить, что его шёпот превращается в крик, а потом в болель. Посмотри на эту гору. Она холодна, величественна, кажется, ничего не чувствует. Но посмотри ниже. Видишь, как она пронизана сетью ручьёв, пещер, скрытых озёр? Гора — твоё физическое тело. А ручьи — это твои чувства, твои невысказанные мысли, твои тревоги, твоя радость. Они все — часть тебя».

«Но как их услышать?» — спросила Лира. — «Моё тело говорит на другом языке».

«Оно говорит на языке ощущений,» — ответил мудрец. — Когда ты чувствуешь тревогу, где она селится в твоём теле? Где возникает дискомфорт? Когда ты радуешься, как это ощущается в груди? В животе? В руках? Попробуй не бороться с этими ощущениями, а подружиться с ними».

Лира начала слушать свой ручей. Когда живот скручивало, она не глотала таблетки, а пыталась понять, какую «боль» или «страх» он хотел ей показать. Часто это оказывалось давнее, невысказанное обиды или страх одиночества. Она садилась и рисовала свой «внутренний ручеёк», давала ему цвета, формы, а потом, когда рисовала «образ исцеления» — яркий, текучий, — она чувствовала, как тело начинает расслабляться.

Когда голова гудела, она понимала, что перегружена мыс-

лями, которые не может отпустить. Она садилась и лепила свою «скульптуру тревоги», а потом, с помощью пластилина другого цвета, создавала «свободный полёт мысли».

Постепенно Лира начала понимать язык своего тела. Оно перестало быть врагом, оно стало мудрым проводником. Тревога не исчезла совсем, но она перестала быть парализующей. Лира научилась видеть в телесных сигналах не приговор, а подсказку, приглашение к заботе о себе, к пониманию себя.

Однажды, взглянув на величественную гору, Лира поняла, что её тело — сложная, живая система, полная скрытых рек и озёр. И ей больше не было страшно слушать их тихий, но такой важный шёпот. Ведь именно в этом шёпоте, как она теперь знала, было начало настоящего исцеления.

Арт-терапевтические практики для работы с психосоматикой и использования сигналов тела

Практика «Карта моего тела-ручья»

Цель: визуализировать скрытые телесные ощущения, связать их с конкретными эмоциями. Осознать, где «застревают» Ваши чувства.

Практика: возьмите огромный лист бумаги. В центре нарисуйте контур своего тела. Теперь, вместо того чтобы рисовать органы, представьте, что ваше тело — это территория, по которой текут ручьи ваших чувств. Там, где

вы чувствуете напряжение, нарисуйте маленький, запруженный ручеёк. Там, где тревога, — бурный, мутный поток. Где радость — чистый, звонкий ручей. Исследуйте, где какого «ручья» больше. Не стремитесь сделать его красивым, а почувствуйте, как он ощущается.

Практика «Скульптура моей тревоги»

Цель: дать материальное воплощение абстрактному ощущению, сделать его видимым и доступным для проработки. Позволить себе выразить то, что сложно сказать словами.

Практика: возьмите пластилин, глину или даже тесто. Закройте глаза и позвольте своим рукам «лепить» то, что ощущается как тревога в теле. Не думайте, просто чувствуйте. Какая форма у Вашей тревоги? Твёрдая? Мягкая? Колючая? Гладкая? Большая? Маленькая? Когда скульптура будет готова, осмотрите её. Какие цвета ей соответствуют? Попробуйте дать ей имя.

Практика «Дневник ощущений и образов»

Цель: тренировать навык наблюдения за телесными сигналами, развивать связь между телесными ощущениями и воображением, находить новые способы описания внутреннего мира.

Практика: каждый день записывайте в специальный дневник свои телесные ощущения. Где они возникают? Как меняются? Что их вызывает? Отмечайте не только дискомфорт, но и приятные ощущения. К каждому ощущению попробуйте подобрать образ: какой это цвет? Какая

форма? Какое животное? Какая природная стихия? Рисуйте или пишите эти образы.

Практика «Звуки и цвета исцеления»

Цель: переключить фокус внимания с симптома на ресурс, создать позитивные ассоциации с процессом исцеления.

Практика: создайте коллаж из вырезок из журналов, используя цвета и образы, которые ассоциируются у Вас с телом, когда оно «болеет» (например, серые, тусклые цвета, образы замкнутости, холода). Затем, возьмите другие, яркие, тёплые цвета и образы (например, солнце, текущая вода, зелёные листья) и создайте второй коллаж – «образы исцеления». Подумайте, какие звуки или мелодии соответствуют каждому из коллажей. Попробуйте прослушать «звуки исцеления», глядя на свой «образ тела».

Полезные привычки

Полезные привычки играют фундаментальную роль в обеспечении психологического благополучия, достижении личных и профессиональных целей, а также в поддержании общего здоровья. В психологии привычка определяется как автоматизированное, устойчивое поведение, которое осуществляется с минимальными когнитивными усилиями в ответ на определённые триггеры.

Формирование привычки – это сложный процесс, включающий нейробиологические и психологические аспекты. Ключевую роль играют следующие механизмы:

Цикл формирования привычки: основан на модели, предложенной Чарльзом Дахиггом, он состоит из трёх компонентов:

Триггер: сигнал, запускающий автоматическое поведение (например, время суток, место, эмоция, предыдущее действие, присутствие других людей).

Рутина: автоматическое действие, которое выполняется в ответ на триггер. Это может быть как физическое действие, так и мысленный процесс.

Вознаграждение: положительное подкрепление, которое получает человек после выполнения рутины, усиливая связь между триггером и рутинной. Вознаграждение может быть физическим (удовлетворение голода), эмоциональным (чув-

ство удовлетворения, снижение стресса) или социальным.

Пластичность мозга: многократное повторение поведения приводит к изменению нейронных связей в мозге. Формируется устойчивый нейронный путь, делающий выполнение привычного действия всё более лёгким и автоматическим.

Подкрепление: положительное подкрепление (награда) значительно повышает вероятность повторения поведения. Отрицательное подкрепление (устранение неприятного стимула) также может способствовать формированию привычки (например, принятие лекарства для снятия боли).

Автоматизация: по мере укрепления нейронных связей, выполнение привычки требует всё меньше сознательного контроля и усилий. Поведение становится «автопилотным».

Мотивация и намерение: осознанное намерение сформировать привычку является отправной точкой. Мотивация (внутренняя или внешняя) поддерживает усилия, необходимые для преодоления первоначальных трудностей.

Полезные привычки обладают рядом отличительных черт

Автоматичность: выполняются преимущественно без сознательного усилия.

Последовательность: проявляются регулярно, в предсказуемых ситуациях.

Положительное влияние: способствуют улучшению

самочувствия, эффективности, здоровья, отношений.

Связь с ценностями: часто соответствуют глубинным ценностям и долгосрочным целям человека.

Устойчивость: сохраняются в течение длительного времени, даже при наличии отвлекающих факторов.

«Якорное» поведение: часто служат основой для формирования других полезных привычек (например, утренняя зарядка как «якорь» для последующего здорового завтрака).

Исследователи выявили закономерности, связанные с формированием и поддержанием полезных привычек.

Время формирования: исследование, проведённое Филиппом Лалли и её коллегами (2009), показало, что для формирования новой привычки в среднем требуется 66 дней. Однако этот срок может варьироваться от 18 до 254 дней в зависимости от сложности привычки, индивидуальных особенностей и типа поведения.

Важность постепенности: было установлено, что формирование привычки происходит более эффективно, когда она внедряется постепенно, а не путём резких изменений.

Роль триггеров: исследования подчёркивают важность осознания и управления триггерами. Идентификация сигналов, ведущих к нежелательному поведению, позволяет заменить их на триггеры, ведущие к полезным привычкам.

Влияние на долгосрочное поведение: полезные привычки, сформированные в раннем возрасте, имеют тенденцию сохраняться в течение всей жизни, способствуя долго-

срочному благополучию.

Связь с благополучием: регулярное выполнение полезных привычек (например, физические упражнения, медитация, здоровое питание, достаточный сон) коррелирует с более высоким уровнем счастья, снижением уровня стресса и улучшением общего состояния здоровья.

«Эффект домино»: формирование одной полезной привычки может стимулировать развитие других. Например, начало утренних пробежек может привести к отказу от курения или улучшению пищевых привычек.

Примеры полезных привычек из жизни

Здоровье:

Ежедневная физическая активность (прогулка, зарядка, занятия спортом).

Сбалансированное питание, употребление достаточного количества воды.

Регулярный и достаточный сон (7-9 часов).

Соблюдение гигиены (мытьё рук, уход за полостью рта).

Личная эффективность:

Планирование дня/недели.

Чтение (книг, статей).

Изучение чего-то нового (языки, навыки).

Ведение дневника.

Психологическое благополучие :

Практика осознанности (медитация, дыхательные упражнения).

Выражение благодарности.

Поддержание социальных связей.

Время для хобби и отдыха.

Практические приёмы развития полезных привычек

Развитие полезных привычек требует целенаправленных усилий и применения научно обоснованных стратегий.

Стратегии, направленные на цикл формирования привычки

Идентификация и усиление триггеров: сделайте триггер очевидным: положите спортивную одежду на видное место, поставьте бутылку воды у кровати, оставьте книгу на подушке.

Привяжите новую привычку к существующей: «после того, как я выпью утренний кофе (существующая привычка), я прочитаю 10 страниц книги (новая привычка)».

Оптимизация рутины: начните с малого: сделайте новую привычку настолько простой, насколько возможно. Вместо получасовой тренировки – 5 минут упражнений. Вместо чтения книги – 1 страница.

Увеличивайте сложность постепенно: как только привычка станет автоматической, можно медленно наращивать продолжительность или интенсивность.

Добавление сильного вознаграждения: сделайте вознаграждение немедленным и желанным: это может быть чашка чая, просмотр короткого видео, похвала себе, маленькая покупка.

Свяжите вознаграждение с самим процессом: наслаждайтесь вкусом здоровой пищи, ощущением лёгкости после зарядки.

Стратегии, связанные с мотивацией и установками

Чёткое определение цели: поймите, зачем Вам нужна эта привычка. Какую пользу она принесёт Вашей жизни?

Визуализация успеха: представляйте, как Вы достигаете цели благодаря новой привычке.

Работа с негативными установками: осознайте и оспаривайте мысли вроде «мне лень», «у меня не получится». Заменяйте их на позитивные утверждения.

Самосострадание: не корите себя за пропуски. Если Вы отклонились от курса, просто вернитесь к нему при первой возможности.

Стратегии, облегчающие внедрение

Планирование заранее: определите, когда, где и как Вы будете выполнять новую привычку.

Создание поддерживающей среды: устраните отвлекающие факторы, которые мешают Вам выполнять полезную привычку, и добавьте факторы, которые поддерживают её.

Поиск партнёра по подотчётности: найдите друга или члена семьи, который будет поддерживать Вас и следить за

прогрессом.

Отслеживание прогресса: ведите дневник, используйте приложения, ставьте отметки. Визуальное подтверждение прогресса мотивирует.

Применение технологий

Приложения для формирования привычек: существует множество приложений (*например*, Habitica, Streaks, Loop Habit Tracker), которые помогают ставить цели, отслеживать прогресс, получать напоминания и вознаграждения.

Умные устройства: фитнес-трекеры могут напоминать о необходимости движения, умные будильники – способствовать более раннему пробуждению.

Формирование полезных привычек – это не вопрос силы воли, а скорее вопрос понимания и применения психологических принципов. Осознание механизмов формирования привычек, правильное использование триггеров, рутин и вознаграждений, а также поддержка мотивации и осознанный подход к преодолению трудностей позволяют успешно внедрять желаемое поведение в повседневную жизнь.

Полезные привычки являются краеугольным камнем устойчивого личностного роста, психологического благополучия и долгосрочного успеха, трансформируя нашу жизнь к лучшему, шаг за шагом, день за днём.

Арт-терапевтическая сказка о садовнике и упрямых корнях

В одном тихом, но немного запущенном саду, который принадлежал старому мудрецу, жил садовник. Садовый центр его был не просто местом для выращивания растений, но и метафорой человеческой души, полной потенциала, но часто скованной старыми, упрямыми привычками.

Мудрец, глядя на свой сад, часто говорил: «Каждая душа – это сад. А привычки – это семена, которые мы сеем. Плохие привычки – сорняки, что быстро растут и душат всё живое. Хорошие – плодовые деревья и цветы, требующие терпения и ухода, но дарящие изобилие».

Однажды садовник с тревогой заметил, что его сад стал зарастать. Особенно докучали ему упрямые, колючие кусты, которые он называл «Не хочу» и «Не могу». Они появлялись внезапно, опутывали молодые ростки, мешали солнечному свету и воде достигать их.

«О, мудрец, – жаловался садовник, – эти сорняки размножаются с невероятной скоростью! Я пытаюсь их выдернуть, но они так крепко держатся за землю, их корни уходят так глубоко, что сил моих не хватает!»

Мудрец, улыбнувшись, ответил: «Садовник, ты борешься со следствием, а не с причиной. У каждого сорняка есть ко-

рень. И чтобы победить его, нужно понять, как он питается, как растёт. Сопротивление – это то, что даёт ему силу. А понимание – это свет, который прогоняет тьму».

Садовник решил последовать совету. Он стал не просто вырывать сорняки, но внимательно изучать их.

Он заметил, что куст «не хочу» появлялся, когда ему предстояло что-то трудное или неприятное. Например, когда нужно было рано вставать для полива, или когда приходилось перекапывать целую грядку. Тогда, словно по волшебству, вырастал этот куст, шепча: «Зачем тебе это? Лучше поспи еще. Отдохни».

Садовник взял глину и начал лепить этот куст. Он старался передать его колючесть, его тёмно-серый цвет, его тяжесть. Лепя, он ощущал ту самую тяжесть и нежелание, которые он испытывал. Затем он умышленно смял свою поделку, чувствуя, как напряжение уходит. Он повторял это несколько раз, как бы «выпуская» из себя это сопротивление.

Куст «не могу» появлялся, когда Садовник сталкивался с чем-то новым или сложным, или когда он сравнивал себя с другими, более опытными садовниками. Тогда он начинал думать: «У меня это не получится. Я слишком слаб. Другие делают это лучше».

Садовник взял большой лист бумаги и нарисовал путь. На старте он нарисовал себя, уставшего и сомневающегося. Затем он нарисовал преграды – скалы «неуверенности», реки «страха осуждения», болота «сравнения». Но вместо то-

го, чтобы остановиться, он начал рисовать мосты, лестницы, тропинки. Он рисовал, как маленькими шагами, иногда спотыкаясь, он преодолевает эти препятствия. Он рисовал, как каждый маленький шаг делает его сильнее, открывая новые возможности.



Сначала садовник думал, что для борьбы с сорняками ему нужно лишь бороться с ними. Но мудрец научил его другому: «Самый действенный способ избавиться от сорняков – это посадить вместо них прекрасные цветы и сильные деревья. Когда земля будет полна красоты и жизни, сорнякам просто не останется места».

Он решил, что каждый раз, когда он слышит шёпот «не

могу», он будет сажать семечко «Я могу». Сначала это было простое семечко, потом росток, который требовал внимания.

Садовник подобрал гладкий, красивый камень. Каждый раз, когда он смог сделать что-то, что раньше казалось невозможным, он брал этот камень в руку, чувствовал его гладкость и вес, и говорил про себя: «Я могу». Камень становился его личным символом прочности и уверенности. Он носил его с собой, или держал на видном месте, как напоминание о своих маленьких и больших победах.

Вместо того, чтобы бояться неприятных дел, он начал искать в них что-то ценное, что-то, что соответствует его истинным желаниям. Если нужно было вставать рано, он думал о красоте рассвета и тишине, которая дарит ему энергию.

Садовник взял ветку и воткнул её в землю. Каждый раз, когда он находил в себе желание сделать что-то полезное (даже если это было сначала под давлением), он рисовал на маленьком бумажном листочке то, что он хотел бы получить от этого действия (например, чувство удовлетворения, энергию, спокойствие), и привязывал этот листок к ветке. Постепенно ветка превращалась в «Дерево желаний», наполненное яркими листочками, демонстрируя, как даже самые простые действия могут привести к внутреннему удовлетворению.

Самое важное – это начать действовать, даже если это маленький шаг. Действие – это то, что питает новые, полезные

привычки.

Садовник брал цветные карандаши и листы бумаги. Он представлял, как полезные привычки – это аккуратные грядки, ровные дорожки, ухоженные деревья. Когда ему было трудно начать, он брал карандаш и начинал рисовать – сначала простые линии, потом узоры, потом целые картины своего идеального сада. Сам процесс рисования, создания порядка на бумаге, помогал ему переносить это намерение на реальную жизнь, начинать делать конкретные шаги.

Шли дни, недели, месяцы. Садовник учился. Он не отказывался от выдёргивания сорняков окончательно, но теперь он делал это с пониманием. Он видел, что когда он ухаживает за своими цветами и деревьями, когда наполняет свой сад жизнью, сорняки сами по себе становятся слабее, реже появляются.

Куст «Не хочу» стал меньше, его листья – менее колючими. Иногда он появлялся, но теперь Садовник знал, что за ним стоит потребность в отдыхе или в другом подходе. Он мог уже не «вырывать» его, а «причесать», найти более мягкий путь.

Куст «Не могу» почти исчез. Вместо него выросли крепкие стебли «Я могу», которые поддерживали молодые побеги.

Появились прекрасные цветы – «Регулярность», «Настойчивость», «Самодисциплина». А вместо запустения – плодовые деревья «Здоровье», «Радость», «Продуктивность».

Мудрец, глядя на преображённый сад, сказал: «Видишь, Садовник? Ты не просто убрал сорняки. Ты вырастил новую жизнь. Привычки – это не про борьбу, а про созидание. Про то, чтобы выбирать, какие семена сеять в саду своей души, и как заботливо их выращивать. И помни, даже самый красивый сад нуждается в постоянном уходе. Но этот уход приносит радость, а не изнурение».

Садовник понял, что арт-терапевтические практики – это не просто рисование или лепка. Это способ заглянуть внутрь себя, понять свои страхи и желания, увидеть скрытые корни своих поступков и, самое главное, – научиться создавать то, что ты хочешь видеть. Его сад стал не только источником красоты, но и тихим, мудрым учителем, каждый день напоминая ему о силе осознанного выбора и терпеливого созидания.

Принятие в психологии

Принятие – это одна из ключевых концепций в современной психологии, играющая центральную роль в понимании человеческого благополучия, психологической устойчивости и эффективного совладания с жизненными трудностями.

В отличие от пассивного смирения, принятие представляет собой активный, осознанный процесс признания и интеграции своего внутреннего опыта (мыслей, чувств, телесных ощущений) и внешней реальности, не пытаясь их изменить или отвергнуть.

Принятие может рассматриваться как многогранное понятие, включающее в себя:

Принятие внутреннего опыта

Мысли: признание того, что мысли – это всего лишь ментальные события, которые не всегда соответствуют реальности и не обязательно требуют нашего полного согласия или действия.

Чувства: позволение себе испытывать любые эмоции (как позитивные, так и негативные) без осуждения, подавления или попыток мгновенного их устранения.

Телесные ощущения: осознанное и безоценочное восприятие телесных сигналов (боль, напряжение, комфорт), понимая их как источник информации.

Принятие внешней реальности

Ситуации: признание факта существования обстоятельств, на которые мы не можем повлиять, и отказ от борьбы с ними.

Другие люди: принятие их такими, какие они есть, с их уникальными особенностями, убеждениями и поведением, даже если они отличаются от наших собственных.

Прошрое: принятие прошлого опыта, включая ошибки и сожаления, как неотъемлемую часть нашей истории, не позволяя ему определять наше настоящее.

Ключевые характеристики принятия включают

Осознанность (Mindfulness): принятие тесно связано с осознанностью – способностью быть вовлечённым в текущий момент, не осуждая.

Безоценочность: отсутствие критики, осуждения или оценки по отношению к собственному опыту или внешней реальности.

Не ожидание изменить: уменьшение внутреннего сопротивления, отказ от попыток немедленно изменить то, что не может быть изменено.

Проактивность (в контексте совладания): принятие не означает пассивность; оно наоборот, освобождает энергию для более конструктивных действий, направленных на

то, что мы можем изменить.

Гибкость: способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и внутренним состояниям.

Самосострадание : принятие часто сопровождается добротой и пониманием к себе, особенно в трудные моменты.

Исследования в области психологии подтверждают значимость принятия для психологического здоровья

Терапевтические подходы : принятие является основополагающим принципом таких терапевтических направлений, как:

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ): АСТ фокусируется на увеличении психологической гибкости путём развития принятия и принятия обязательств к действиям, соответствующим ценностям. Исследования показывают эффективность АСТ в лечении депрессии, тревожных расстройств, хронической боли и других состояний. **Диалектическая Поведенческая Терапия (Dialectical Behavior Therapy – DBT):** DBT включает в себя как стратегии принятия (например, осознанность), так и стратегии изменения. Она эффективна для людей с трудностями в регуляции эмоций.

Снижение симптомов: исследования показывают, что практики, основанные на принятии, связаны со снижением уровня стресса, тревоги, депрессии и симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Психологическая устойчивость: принятие способ-

ствует формированию психологической устойчивости, позволяя людям более эффективно справляться с неудачами, потерями и переменами.

Улучшение качества жизни: люди, практикующие принятие, часто сообщают о более высоком уровне удовлетворённости жизнью, улучшении межличностных отношений и большей способности проживать значимую жизнь, даже при наличии трудностей.

Нейробиологические корреляты: исследования с использованием нейровизуализации показывают, что практики осознанности и принятия могут изменять активность в областях мозга, связанных с регуляцией эмоций (например, префронтальная кора, миндалевидное тело).

Примеры принятия из жизни

Личные отношения: принятие партнёра с его недостатками, понимание того, что идеального человека не существует, и фокус на сильных сторонах отношений.

Профессиональная деятельность: принятие неудачи в проекте как опыта, который учит и помогает расти вместо того, чтобы заикливаться на сожалениях.

Физическое здоровье: человек, столкнувшийся с хроническим заболеванием, может принять ограничения, которые оно накладывает, и сосредоточиться на улучшении качества жизни в рамках этих ограничений, а не тратить все силы

на борьбу с болезнью, которую нельзя полностью излечить.

Эмоциональные состояния: осознание и принятие чувства грусти или разочарования, понимание, что эти чувства временны вместо того, чтобы пытаться их оттолкнуть, что может привести к их усилению.

Общественные события: принятие того факта, что некоторые общественные или политические события происходят не так, как хотелось бы, и фокусировка на тех аспектах, на которые можно повлиять.

Практические приёмы работы с принятием

Развитие принятия – это навык, который может быть освоен и укреплён через практику.

Практики, основанные на осознанности

Сканирование тела (Body Scan): лягте или сядьте удобно. Медленно перемещайте внимание по всему телу, от пальцев ног до макушки. Обращайте внимание на любые ощущения: тепло, холод, покалывание, напряжение, боль, расслабление. Просто замечайте эти ощущения, не пытаясь их изменить или оценивать.

Цель: развитие способности безоценочно воспринимать телесный опыт.

Дыхательные упражнения: сядьте удобно, положите одну руку на живот, другую на грудь. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на ощущении вдоха и выдоха. Когда ум от-

влекается на мысли, просто мягко верните внимание к дыханию.

Цель: тренировка способности возвращать внимание к настоящему моменту, даже когда возникают отвлекающие мысли или чувства.

Наблюдение за мыслями: представьте, что Ваши мысли – это облака, проплывающие по небу. Вы – наблюдатель, сидящий на земле. Просто смотрите, как они появляются и исчезают. Отмечайте их, но не цепляйтесь за них.

Цель: развитие дистанции между собой и своими мыслями, понимание, что вы – не ваши мысли.

Практики, направленные на работу с внутренним опытом

«Письма к себе»: напишите письмо себе, как если бы Вы писали его другу, который испытывает трудности. Используйте слова поддержки, понимания и принятия. Опишите, что Вы чувствуете, и как эта ситуация сложна, но как Вы готовы принять её и позаботиться о себе.

Цель: развитие самосострадания и принятия собственных переживаний.

«Карта эмоций»: возьмите лист бумаги и нарисуйте своё текущее эмоциональное состояние. Это может быть цвет, форма, символ, абстрактный узор. Не стремитесь к красоте, стремитесь к честности. Затем посмотрите на свой рисунок и попробуйте сказать себе: «Я вижу, что сейчас я чувствую вот это. И это нормально».

Цель: визуальное и символическое выражение и принятие своих эмоций.

«Техника воздушного змея» (из АСТ): когда возникает сильная, неприятная мысль или чувство, представьте, что Вы привязываете её к воздушному змею. Затем позвольте ветру унести змея. Вы остаётесь на земле, наблюдая, как он улетает.

Цель: создание дистанции от навязчивых мыслей и чувств, позволяя им уйти.

Практики, связанные с принятием внешней реальности

«Что я могу контролировать, что нет?»: возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки: «То, что я могу контролировать» и «То, что я не могу контролировать». Впишите соответствующие ситуации, мысли, чувства, действия. Сосредоточьтесь на первой колонке, минимизируя энергию, затрачиваемую на вторую.

Цель: различение областей контроля и отказ от борьбы с неизбежным.

«Практика благодарности за трудности»: подумайте о ситуации, которую Вам трудно принять. Попробуйте найти в ней хотя бы один аспект, за который Вы можете быть благодарны (например, урок, который Вы извлекли, возможность узнать о себе что-то новое, или просто факт, что это закончилось).

Цель: изменение перспективы, поиск ценности даже в

негативном опыте.

Принятие – это не пассивное смирение, а активное, осознанное признание внутреннего и внешнего мира таким, какой он есть. Оно является мощным инструментом для повышения психологической гибкости, снижения страданий и построения более осмысленной жизни. Развитие принятия требует практики, терпения и самосострадания.

Используя предлагаемые арт-терапевтические и практики осознанности, люди могут научиться более эффективно справляться с жизненными вызовами, снижать уровень стресса и находить более глубокое удовлетворение в своей жизни, даже в условиях неопределённости и трудностей.

Арт-терапевтическая сказка о берегу неизбежности и лодке «Путь»

Жил когда-то путник. Он был отважен, силён и полон решимости. Но одна беда преследовала его: он не мог принять реки, которую называл «рекой неизбежности». Эта река была полноводной, с бурными течениями и порогами, и каждый раз, когда Путник пытался её пересечь, он наталкивался на сопротивление. Он кричал на воду, пытался перепрыгнуть через неё, ругался с порогами, но река оставалась рекой – могучей и неизменной.



Однажды путник добрался до берега, где река была особенно широкой и быстрой. Он хотел попасть на тот, на другой берег, где, как он слышал, цвели волшебные сады. Но эта река стояла на его пути, и каждый раз, когда он пытался ступить в воду, его отбрасывало назад, оставляя мокрым, уставшим и ещё более раздражённым.

«Почему эта река так жестока ко мне?!» – кричал путник. – «Почему она не может быть спокойной, как озеро? Почему она такая бурлящая, такая неуправляемая?»

Он провёл дни, пытаясь найти место, где реку можно перепрыгнуть, или выстроить мост из камней, или даже вычерпать её. Но всё было тщетно. Река продолжала нести свои

воды, равнодушная к его страданиям.

Уставший и отчаявшийся, путник сел на берегу. В этот момент к нему подошла Старая мастерица, которая жила в небольшой хижине неподалёку. Она видела, как Путник боролся с рекой.

«Ты слишком много борешься с тем, что не можешь изменить, юноша,» – сказала она мягко. – «Река – это часть мира. И твоя задача не в том, чтобы её победить, а в том, чтобы научиться с ней плыть».

Путник недоверчиво посмотрел на неё. «Плыть? Но она же меня унесёт! И куда я приплыву?»

«Ты приплывёшь туда, куда тебе суждено приплыть, если ты доверишься течению,» – ответила мастерица. – «И чтобы научиться доверять, тебе нужно сначала принять её».

Мастерица дала путнику большой лист бумаги и угольки. «Нарисуй эту реку,» – сказала она. – «Не просто берега, а всё движение воды. Где она спокойна, где бурлит, где образуются водовороты».

Путник начал рисовать. Он рисовал линии, которые отражали скорость и направление воды. Он использовал разные оттенки серого и синего, чтобы передать глубину и силу. Он почувствовал, как, рисуя, он перестаёт бороться с рекой и начинает видеть её как единое целое, со всеми её особенностями.

Визуализация реки на бумаге помогла путнику увидеть её объективно, без эмоциональной окраски борьбы. Он начал

признавать её мощь и красоту, а не только её препятствие.

Мастерица принесла глину. «Когда ты думаешь о борьбе с рекой, что ты чувствуешь? Что думаешь?» – спросила она.

Путник взял глину. Он вспоминал своё негодование, свой гнев, своё упрямство. Он сжимал глину, рвал её, лепил острые, колючие формы, отражающие его внутреннее сопротивление. Он видел, как эти формы становились всё более хаотичными и болезненными. Затем мастерица предложила ему: «А теперь представь, что эти мысли и чувства – это просто волны. Они приходят и уходят. Попробуй слепить что-то более мягкое, что-то, что отражает твоё желание просто отпустить». Путник начал лепить что-то более плавное, круглое, и, сделав это, почувствовал облегчение – словно часть напряжения ушла в глину.

Практика помогла путнику увидеть, как его собственные мысли и чувства усиливают его борьбу. Лепка позволила ему выразить и «отпустить» часть этого сопротивления, превращая его в более податливую форму.

«Чтобы плыть по реке, тебе нужна лодка,» – сказала мастерица. – «Но это не просто лодка. Это лодка твоей готовности к путешествию. Сделай её такой, чтобы она была готова принять течение».

Путник взял кусок дерева и начал его обрабатывать. Он не строил крепость, способную противостоять буре, а скорее, гибкую, обтекаемую лодку. Он старался сделать её такой, чтобы она могла качаться на волнах, а не пытаться их

расколоть. Он украсил её символами, которые напоминали ему о его ценностях – не о борьбе, а о пути, о поиске, о внутренней силе.

Создание лодки «Путь» стало метафорой его готовности принять реальность реки. Вместо того, чтобы бороться с ней, он начал готовиться к путешествию по ней. Это был переход от парадигмы «борьбы» к парадигме «движения».

Когда путник почувствовал, что готов, он тихо спустил свою лодку на воду. Он не пытался плыть против течения, а скорее, позволял ему направлять лодку. Он научился использовать пороги, чтобы ускорить движение, и спокойные участки, чтобы отдохнуть и полюбоваться видами. Он видел, как река меняется, как солнце играет на воде, как по берегам растут невиданные цветы.

Он всё ещё ощущал силу течения, но теперь это не вызывало у него страха или гнева. Он принимал его как силу, которая несёт его к новому берегу. Он научился быть в лодке, ощущая её движение, но не становясь одним целым с бурей.

Путник добрался до другого берега. Он был немного уставшим, но его сердце было спокойно. Он вошёл в волшебные сады, которые, как оказалось, растили не только цветы, но и древа мудрости.

Он понял, что принятие – это не слабость. Это сила, которая позволяет увидеть мир таким, какой он есть, и найти свой путь в нём. Это не отказ от своих целей, а скорее, осознание того, как лучше всего их достичь, работая с реально-

стью, а не против неё.

Мастерица, встретившая его на другом берегу, улыбнулась: «Ты понял, путник. Река неизбежности – это сама жизнь. Ты можешь бороться с ней и утонуть, или можешь научиться плыть, и тогда она принесёт тебя к твоим истинным берегам».

Путник, теперь уже не борец, а путешественник, отправился дальше, зная, что каждая новая река, которая встретится ему на пути, будет не преградой, а возможностью для нового танца с жизнью.

Раздражение

Раздражение — это одна из базовых и наиболее часто испытываемых человеком эмоций, представляющая собой острое, кратковременное чувство недовольства, вызванное внешним или внутренним фактором, который оценивается как неприятный, мешающий или угрожающий.

Хотя раздражение зачастую воспринимается как негативная эмоция, оно может играть важную адаптивную роль, сигнализируя о нарушении личных границ, неэффективности процессов или наличии проблем, требующих решения.

Однако, неконтролируемое или чрезмерное раздражение может иметь деструктивные последствия для психического здоровья, межличностных отношений и социального функционирования.

В психологии существует несколько ключевых подходов к изучению раздражения.

Фрейдовская психология: раздражение рассматривается как одна из форм проявления фрустрации — состояния, возникающего, когда достижение цели блокируется. Фрейд предполагал, что фрустрация ведёт к агрессивному импульсу, который может проявляться как прямо (агрессия), так и косвенно (например, в виде раздражения).

Теория фрустрации-агрессии: развитая Джоном Доллардом и его коллегами, эта теория утверждает, что агрессия

является наиболее вероятной реакцией на фрустрацию. Раздражение в этом контексте можно рассматривать как промежуточное звено или мягкую форму проявления агрессивного потенциала.

Когнитивные теории: акцентируют внимание на роли когнитивной оценки. Раздражение возникает, когда человек интерпретирует ситуацию как неудобную, вызывающую неудобство, несправедливость или беспокойство, причём эти факторы оцениваются как значимые для его благополучия. Особую роль играют когнитивные искажения (например, катастрофизация, персонализация), которые могут усиливать чувство раздражения.

Теория эмоциональной регуляции: рассматривает раздражение как эмоцию, которую можно научиться регулировать. Раздражение может возникать из-за неэффективных копинг-стратегий (способов совладания со стрессом), недостатка навыков самоуспокоения или неумения адекватно выражать свои потребности.

Эволюционно-биологический подход: раздражение может рассматриваться как эволюционно обусловленная реакция, сигнализирующая об угрозе, нарушении границ или необходимости изменить ситуацию для обеспечения выживания и благополучия.

Раздражение обладает рядом отличительных характеристик

Интенсивность: может варьироваться от лёгкого недомогательства до сильного гнева.

Продолжительность: как правило, кратковременно, но при постоянном воздействии триггеров может приобретать хронический характер.

Триггеры

Внешние: шум, медлительность других людей, непонимание, критика, навязчивость, нарушение правил, неожиданные препятствия.

Внутренние: физический дискомфорт (голод, усталость, боль), когнитивные искажения, нереалистичные ожидания, переживания прошлого, скука.

Физиологические проявления

Учащённое сердцебиение.

Повышение артериального давления.

Напряжение мышц (особенно челюсти, плеч, шеи).

Изменение дыхания (учащённое, поверхностное).

Изменение мимики (нахмуренные брови, сжатые губы, стиснутые зубы).

Покраснение лица.

Когнитивные проявления

Навязчивые мысли о причине раздражения.

Оценка ситуации как несправедливой или невыносимой.
Переоценка значимости проблемы.
Затруднение концентрации.
Повышенная чувствительность к негативным стимулам.
Поведенческие проявления
Резкие, отрывистые движения.
Раздраженный тон голоса, крик.
Грубые высказывания, сарказм.
Уход от контакта, избегание.
Удар кулаком по столу, бросание предметов.
В крайних случаях — агрессивные действия.

Аналитические данные и статистика

Распространённость: исследования показывают, что большинство людей испытывают раздражение регулярно (несколько раз в неделю). Согласно некоторым опросам, около 60-70% людей признаются, что часто испытывают раздражение в повседневной жизни.

Влияние на здоровье: хроническое раздражение и подавленный гнев связываются с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, головных болей, проблем с пищеварением, снижением иммунитета.

Межличностные отношения: частые проявления раздражения могут привести к конфликтам, ухудшению отно-

шений с близкими, коллегами, друзьями, а также к социальной изоляции.

Профессиональные последствия: на рабочем месте раздражение может снижать продуктивность, ухудшать командную работу, приводить к ошибкам и конфликтам с коллегами и руководством.

Примеры из жизни

Ситуация на дороге: водитель постоянно сигналиит, обгоняет, совершает опасные манёвры, испытывая сильное раздражение от замедленного движения. Причина — ощущение потери контроля и фрустрация из-за невозможности быстро достичь цели.

Бытовой пример: ребёнок постоянно задаёт одни и те же вопросы. Родитель, уставший после рабочего дня, испытывает нарастающее раздражение, теряет терпение и кричит. Причина — усталость, ощущение, что его личные границы нарушены, а потребности (в отдыхе) не удовлетворяются.

Рабочая среда: коллега постоянно опаздывает на совещания, что вызывает раздражение у других членов команды. Причина — нарушение установленных правил, ощущение несправедливости («Почему он может, а мы нет?»), прерывание рабочего процесса.

Личные ожидания: человек ожидает, что партнёр всегда будет угадывать его желания. Когда этого не происходит, возникает раздражение. Причина — нереалистичные ожидания, трудность в вербализации своих потребностей (алек-

ситимия).

Практические приёмы управления раздражением

Управление раздражением — это развиваемый навык, который требует осознанности и практики.

Осознание и идентификация

Практика «Дневник раздражения»: ведите записи о ситуациях, когда вы испытываете раздражение. *Фиксируйте:*

Что произошло (триггер)?

Какие мысли возникли?

Какие телесные ощущения Вы испытывали?

Как Вы отреагировали?

Каковы были последствия?

Сканирование тела: перед тем, как отреагировать, сделайте «стоп-кадр» и обратите внимание на телесные ощущения. Где именно проявляется раздражение? Это поможет замедлить реакцию.

Техники саморегуляции (в момент возникновения раздражения)

Глубокое дыхание: сделайте 5-10 медленных, глубоких вдохов и выдохов, фокусируясь на своём дыхании.

«Правило 10 секунд»: прежде чем ответить или совершить действие, мысленно досчитайте до 10.

Физическая дистанция: если возможно, выйдите из си-

туации на несколько минут, чтобы успокоиться.

Успокаивающие образы: представьте себе место, где Вам спокойно и безопасно.

Техника «резиновой ленты»: возьмите резинку на запястье и осторожно оттяните её, когда чувствуете, что можете сорваться. Это физический сигнал для Вас.

Когнитивная работа (изменение мыслей)

Деконструкция когнитивных искажений

Катастрофизация: «Это не конец света, это всего лишь небольшая проблема».

Долженствование: «Люди не обязаны всегда вести себя идеально. Я тоже не идеален».

Персонализация: «Не все действия других направлены против меня».

Переформулирование ситуации: попробуйте взглянуть на происходящее с другой точки зрения. Например, вместо «он специально меня раздражает» — «возможно, у него сейчас трудный день».

Управление ожиданиями: сделайте свои ожидания более реалистичными.

Развитие коммуникативных навыков

«Я-сообщения»: вместо обвинений («Ты меня раздражаешь!») используйте формулировки, описывающие Ваши чувства и потребности («Я чувствую раздражение, когда

слышу этот шум, потому что мне трудно сконцентрироваться. Не могли бы вы говорить потише?»).

Умение говорить «нет»: чётко и вежливо отказывайте, когда Вам неудобно или не хочется что-то делать.

Ассертивность: учитесь выражать свои мысли, чувства и потребности прямо, честно и уважительно, не нарушая прав других.

Работа с причинами (долгосрочная стратегия)

Управление стрессом: регулярные физические упражнения, хобби, достаточный сон, техники релаксации.

Развитие навыков решения проблем: учитесь конструктивно подходить к решению проблем, которые вызывают у вас раздражение.

Работа с эмоциональными триггерами: если раздражение регулярно возникает в определённых ситуациях или по отношению к конкретным людям, может потребоваться более глубокая психологическая работа, в том числе с психотерапевтом, для проработки глубинных причин (например, прошлых травм, неудовлетворённых потребностей).

Улучшение качества сна и питания: физическое состояние напрямую влияет на эмоциональную стабильность.

Психотерапевтическая работа с раздражением

Психотерапевт может помочь человеку

Более глубоко понять причины своего раздражения.

Выявить деструктивные паттерны мышления и поведения.

Развить навыки эмоциональной регуляции и асертивности.

Проработать прошлые травмы или конфликты, которые могут лежать в основе повышенной раздражительности.

Научиться конструктивно разрешать конфликты.

Раздражение, будучи естественной человеческой эмоцией, играет важную роль в адаптации и саморегуляции. Однако, его неконтролируемое проявление может наносить ущерб как самому индивиду, так и его окружению.

Осознание триггеров, телесных проявлений и когнитивных паттернов, связанных с раздражением, является первым шагом к его управлению. Систематическое применение техник саморегуляции, когнитивной перестройки и развитие коммуникативных навыков позволяют снизить частоту и интенсивность негативных проявлений раздражения, способствуя улучшению качества жизни и межличностных отношений.

Арт-терапевтическая сказка о каменистой тропе

В одном шумном городе, где дома стояли так близко, что казалось, их стены дышат в унисон, жил пекарь по имени Мартин. Мартин был мастером своего дела. Его хлеб всегда получался пышным, булочки — ароматными, а пироги — дивными. Но была у Мартина одна беда — его часто одолевало раздражение.

Начиналось всё незаметно. Сначала Мартин раздражался на слишком громкий стук колёс по булыжной мостовой, потом — на медлительную старушку, которая никак не могла выбрать нужные ей крендели, затем — на слишком шумных детей, играющих под его окнами. Это раздражение, словно мелкие камушки, набивались в его мягкие пекарские ботинки, мешая идти, делая каждый шаг неудобным и болезненным.

Со временем камушки становились крупнее. Мартин начинал раздражаться на своих коллег, на ошибки в рецептах (даже если они были незначительными), на погоду, на всё, что хоть чуточку выбивалось из привычного порядка. Его речь становилась резкой, движения — отрывистыми. А когда раздражение накапливалось, оно выливалось в гнев, искажая его доброе лицо и отталкивая людей. Клиенты стали

заходить реже, коллеги сторонились, а дом, который раньше был для него убежищем, стал казаться таким же шумным и неудобным, как и улицы города.

Однажды, когда очередной приступ раздражения подступил к горлу, Мартин, вместо того чтобы замесить тесто, вышел из пекарни и побрёл прочь из города. Он шёл, пока шум города не стих, а перед ним не открылась каменистая тропа, ведущая вверх, к лесу. Тропа была такой, что заставляла спотыкаться на каждом шагу, а острые камни больно впивались в подошвы. Мартин чувствовал, как знакомое раздражение подступает снова — на эту тропу, на эти камни, на свою собственную неуклюжесть.

Вдруг, он услышал тихий, успокаивающий звук — шелест листьев. Мартин поднял глаза и увидел, что тропа, пройдя через заросли колючего кустарника, выходит на небольшую поляну, где деревья расступились, и солнечный свет ласково пробивался сквозь кроны. Воздух здесь был чистым, а шелест листьев словно шептал: «Не борьба, а принятие. Не борьба, а наблюдение».

На поляне Мартин увидел женщину, которая сидела и рисовала. Она не стремилась изобразить всё до мельчайших деталей, а просто позволяла краскам ложиться на бумагу, создавая яркие, живые пятна.



«Ты тоже спотыкаешься об эти камни?» — спросила она, заметив его усталый вид.

«Да», — вздохнул Мартин. — «Они повсюду. Они мешают мне жить».

«Ты видишь только камни», — улыбнулась художница. — «Но ведь есть ещё и шелест листьев, и солнечный свет, и мягкая земля под деревьями. Твоё раздражение — это твои камни на пути. Ты можешь продолжать спотыкаться о них, а можешь научиться видеть, где они лежат, и находить обходные пути. Или даже использовать их, чтобы строить что-то но-

вое».

Мартин слушал художницу и начал видеть. Он понял, что его раздражение — это не камни, которые нужно пинать и ненавидеть, а лишь часть пути. Он начал рисовать свои «каменистые тропы», потом, взяв зелёные и голубые карандаши, создавал вокруг них «шелест листьев». Когда он лепил «острые углы», он чувствовал, как напряжение в теле ослабевает, когда он покрывал их мягким пластилином.

Он вернулся в свою пекарню, и город показался ему не таким уж и шумным. Когда старушка снова долго выбирала крендели, Мартин не почувствовал привычного укола раздражения. Он подумал: «У неё, возможно, тоже свои камни на тропе. А вот моя пекарня — это моя поляна». Он сделал глубокий вдох, ища в памяти шелест листьев, и его голос прозвучал мягче: «Не спешите, милая. Выберите то, что вам по душе».

С того дня Мартин не перестал чувствовать раздражение совсем. Но теперь он знал, что с ним делать. Он знал, что даже на самой каменистой тропе есть место для шелеста листьев. Он научился замечать солнечный свет сквозь листву, находить мягкую землю под ногами и создавать свои собственные «зелёные поляны» внутри себя. И его хлеб стал ещё вкуснее, потому что пёк его уже не раздражённый, а спокойный и внимательный пекарь.

Арт-терапевтические практики для работы с раздражением

Практика «Карта моих каменных троп»

Цель: визуализировать источники своего раздражения, осознать их масштаб и место в вашей жизни.

Практика: возьмите большой лист бумаги. Нарисуйте себя в центре. Теперь, вокруг себя, нарисуйте «каменистые тропы» — ситуации, людей, мысли, которые вызывают у Вас раздражение. Используйте острые линии, тёмные цвета, маленькие, колющие фигуры. Не стремитесь к красоте, а просто выплесните всё, что чувствуете. Когда закончите, посмотрите на свою «карту». Какие тропы наиболее длинные и опасные?

Практика «Создание отвлекающего шелеста»

Цель: сместить фокус внимания с раздражающих факторов на ресурсные, успокаивающие элементы. Тренировать навык находить «зелёные поляны» даже в самых сложных ситуациях.

Практика: возьмите цветные карандаши, фломастеры или краски. Теперь, представляя ту же «каменистую тропу», начните активно «закрашивать» её — но не камни, а пространство вокруг них. Используйте яркие, успокаивающие цвета — зелёный, голубой, жёлтый. Рисуйте круги, волны, линии, похожие на шелест листьев. Создайте «поле», где

камням будет не так страшно и больно.

Практика «Лепка острых углов»

Цель: физически проработать острые, болезненные ощущения, связанные с раздражением. Позволить себе трансформировать их, смягчить, сделать менее травматичными.

Практика: возьмите пластилин или глину. Подумайте о моменте, когда Вы испытывали сильное раздражение. Как это ощущалось в теле? Опишите это чувство острыми, колючими формами. Лепите эти «острые углы», «иголки», «трещины». Когда почувствуете, что «вылепили» всю остроту, возьмите другой цвет пластилина — гладкий, мягкий, тёплый — и попробуйте «обернуть» им эти острые формы. Сгладьте, облепите, сделав их менее опасными.

Практика «Звуковая коллажная карта»

Цель: осознать, как звуки влияют на ваше эмоциональное состояние. Научиться активно искать и создавать звуковые и визуальные «островки спокойствия».

Практика: соберите старые журналы, газеты, аудиозаписи (если есть) или просто напишите на листочках звуки, которые вас раздражают (шум, крики, писк) и звуки, которые успокаивают (шелест дождя, пение птиц, тихая музыка). Вырежьте картинки, которые ассоциируются у вас с этими звуками. Создайте коллаж, где «раздражающие» звуки и образы будут представлены в виде резких, мелких объектов, а «успокаивающие» — в виде плавных линий, больших, мягких форм, ярких, тёплых цве-

TOB.

Ревность

Ревность — это сложное, многогранное чувство, которое возникает в контексте межличностных отношений, когда человек опасается утраты ценной связи (любви, дружеской, родственной) из-за возможного появления «соперника» или «соперницы».

Хотя в умеренных проявлениях ревность может сигнализировать о ценности отношений, её чрезмерное и патологическое проявление часто становится деструктивным фактором, приводящим к страданиям, конфликтам, разрушению отношений и серьёзным психологическим проблемам. Понимание природы ревности, её причин и механизмов развития является ключом к эффективному управлению этим чувством.

Теоретические подходы к пониманию ревности

Эволюционно-биологический подход: ревность рассматривается как адаптивный механизм, направленный на сохранение пары и обеспечение репродуктивного успеха. Мужская ревность (особенно сексуальная) связана с тревогой по поводу отцовства, женская — с тревогой по поводу потери ресурсов и поддержки партнёра.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.