

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Богачев А.М., Вялкова И.А., Винтонюк Т.Г. — Реабилитация лиц, переживших шоковую психологическую травму, методами глубинной экзистенциальной психологии // Психология и Психотехника. – 2023. – № 4. – С. 26 - 47. DOI: 10.7256/2454-0722.2023.4.43580 EDN: UAMTBL URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=43580

Реабилитация лиц, переживших шоковую психологическую травму, методами глубинной экзистенциальной психологии

Богачев Алексей Михайлович

ORCID: 0000-0002-9430-2274

научный сотрудник Центра профилактики экстремизма в сфере образования и молодежной среде, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Старший преподаватель кафедры практической психологии, Мариупольский государственный гуманитарный университет им. А.И. Куинджи

197198, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, 6, кв. 20

✉ amb1976@mail.ru



Вялкова Ирина Александровна

ORCID: 0000-0002-2732-9776

кандидат социологических наук

доцент, кафедра медиакоммуникаций, Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи

287510, Россия, республика ДНР, г. Мариуполь, ул. Строителей, 52

✉ i_vyalkova@mail.ru



Винтонюк Татьяна Григорьевна

старший преподаватель, кафедра практической психологии, Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи

287510, Россия, республика ДНР, г. Мариуполь, ул. Строителей, 52

✉ t.vintoniuk@mgumariupol.ru



[Статья из рубрики "Трансперсональная психология"](#)

DOI:

10.7256/2454-0722.2023.4.43580

EDN:

UAMTBL

Дата направления статьи в редакцию:

15-07-2023

Дата публикации:

05-08-2023

Аннотация: В настоящей работе представлены результаты исследования, основанного на формирующем эксперименте в области психологической психотерапии. Речь идет и реабилитации лиц, переживших шоковую психологическую травму, методами глубинной экзистенциальной психологии и в контексте обращения к фундаментальным (традиционным) ценностям. Использование методов трансперсональной психологии, арт-терапии, телесно-ориентированной психотерапии, психосинтеза, объединенных теолого-психологической методологией, основанной на принципе сопричастности (заповедь "возлюби ближнего как самого себя") рассматривается авторами как чрезвычайно перспективное к области преодоления последствий шоковой травмы и, соответственно, стрессовых расстройств различной этиологии. В современном российском обществе данная тема очевидно является чрезвычайно актуальной. Несмотря на то, что глубинная психология является, в своем роде, традиционным методом работы с пережившими серьезные психологические травмы личностями, ее применение в работе с лицами, пережившими психологические шоковые травмы на освобожденных территориях, подразумевает элемент новаторства. При этом соединение технологий глубинной психологии с выходом в сферу непосредственного, личностного значимого, экзистенциального переживания значимости и сути фундаментальных ценностей русской культуры открывает на наш взгляд, чрезвычайно перспективное направление деятельности практических психологов и (или) психотерапевтов. Представленные в статье выводы дают возможность выстроить структуру такой деятельности.

Ключевые слова:

Психотерапия, Реабилитация, Травма, Интеграция, Целостность, Проработка, Трансперсональный, Ценность, Психосинтез, Переживание

Введение

Потребность в психологической и социально-психологической реабилитации гражданских лиц, подвергшихся шоковой психической травме, - особенно на освобожденных и подвергшихся террористическим атакам территориях РФ, очевидно является сегодня чрезвычайно актуальной. Необходимо искать способы как внутренней проработки соответствующих переживаний и повреждений личности, так и профилактики и коррекции вытекающего из них деструктивного и аутодеструктивного поведения.

Одним из таких способов является использование методологии и инструментария глубинной психологии экзистенциального характера (имеются в виду такие подходы как трансперсональная психология, психосинтез, логотерапия, различные направления аналитической (юнгианской) психологии, психология самоактуализации и т.д.). Адаптация данных подходов к российской действительности (то есть в контексте фундаментальных ценностей отечественной культуры), на наш взгляд, представляет огромную теоретическую, прикладную и практическую ценность. В этой связи РГПУ им А.И. Герцена в лице Центра профилактики экстремизма в сфере образования и

молодежной среде и МГУ им А.И. Куинджи в лице кафедры практической психологии провели пилотный девятидневный семинар в режиме погружения в процесс психологической психотерапии и, одновременно, обучения, для студентов – будущих психологов. Результаты проделанной работы представлены ниже.

Методологические и методические основы исследования

В основе проведенного нами исследования лежит метод формирующего эксперимента. Для участия в нем нами были отобраны 13 студентов – будущих психологов – обучающихся на разных курсах Мариупольского государственного университета (все они являлись женщинами). Каждая из участников эксперимента прошла через травматический опыт военных действий и в рамках самоотчета описала свое общее состояние как либо «крайне угнетенное», либо «угнетенное». В то же время студенты высказывали надежду на трансформацию в процессе семинара, то есть фактически на второе рождение.

Отметим, что эта надежда соответствовала базовому методологическому положению нашего подхода: необходимости для психологически травмированного человека заново пережить цикл «смерти/рождения» и, переработав травматические состояния, выйти к новому качеству жизни. Отметим, что именно об этом говорят такие специалисты в данной области, как К. Юнг [\[11, 12\]](#), В. Франкл [\[10\]](#), А. Ассаджиоли [\[1\]](#), А. Маслоу [\[7\]](#), Р. Лэнг [\[6\]](#), С. Грофф [\[3,4\]](#) и т.д. В целом, об этом, очевидно, говорят практические все мастера практической психологии и психотерапии, однако в случае с смертельным опытом данные аксиомы столь же очевидно обретают особое значение.

Сам по себе семинар, состоящий из девяти частей, был выстроен в соответствии со следующей программой: первые шесть дней (три подготовительных и три – подводящих к «кульминации») участники программы (пройдя соответствующее обучение и работая в парах) практиковали холотропное дыхание в соединении данного метода с практиками на доверие из телесноориентированного [\[8\]](#) и экзистенциального подходов [\[9\]](#), а также с арт-психологией - с рисованием мандал (рисование у круга) после каждой сессии. Отметим, что рисование мандал выполняло как диагностическую, так и терапевтически-экологическую функцию. Погружение в очень глубокие состояние сопричастности и, одновременно болезненного опыта (вплоть до «замороженного» ужаса помогало пройти сквозь этот опыт в режиме «здесь и теперь» и закрепить доминанту на доверие к Другому и себе, чувство внутренней надежности и надежности мира вокруг. Эта доминанта в ходе обсуждения соединялась с образами русской культуры (начиная с народных сказок России) и, таким образом, становилась частью идентичности русского суперэтноса. На седьмой день участникам программы было предложено пройти процедуру ребефинга (в классическом его варианте с разделением группы на «родовой канал», «мам» и младенцев», - причем каждый реализовал роль каждого). Оставшиеся два дня были посвящены закреплению результатов трансформации и интеграции соответствующего опыта (включая работу над общей мандалой).

Отдельно отметим, что новизна рассматриваемого исследования заключается в синтезе совокупности методов глубинной психологии, включая холотропное дыхание, с подходом, отсылающим к базовым экзистенциальным данностям, соответствующим русской культуре. Речь идет о таком погружении в трансперсональное состояние (отождествляемом с пространством "сказки"), которое позволяет пройти через самые тяжелые состояния и проработать соответствующие психоэмоциональные комплексы с выходом к новому качеству внутренней целостности и адаптированности (более того,

адаптивности) к реальности. Именно холотропное дыхание позволяет в режиме "здесь и сейчас" актуализировать вытесненные или даже отщепленные психические содержания. Работа с этими состояниями, в том числе, с помощью методов экзистенциальной психологии и телесноориентированного подхода, дает возможность личности найти опору в новой (или восстановленной) доминанте на созидание. Подчеркнем, что применяемый нами подход использовался в отношении людей, получивших в психологическую травму в условиях, воспринимаемых, как угроза жизни. Только обращение к трансперсональным (запредельным) данностям, к открываемому в сопричастности (то есть, по сути, дела, духовному) смыслу дает возможность полноценно преодолеть последствия такой травмы и даже продолжить качественно новое развитие личности. Метафорически говоря, в этом случае происходит погружение в сказку и возвращение в реальность при сохранении доступа к открывшимся "в режиме сказки" ресурсам. Главным ресурсом здесь является **базовое доверие к миру и себе**, что выражается в гармонизации взаимодействия и взаимопроникновения сознания и бессознательного. Именно восстановление базового доверия (что достаточно быстро можно осуществить только при применении таких подходов, как трансперсональный) в сочетании с осмыслением полученного опыта представляет собой путь к эффективной глубинной психологической работе с личностью, перенесшей шоковую травму, в том числе на освобожденных территориях.



Результаты работы

В результате прохождения семинара все 13 участниц (каждая из них прошла путь до конца) в рамках самоотчетов заявили о кардинальном изменении своего состояния к лучшему (что подтверждалось динамика их рисунков в круге (мандал): в каждом случае к концу семинара мандалы стали существенно более центрированными, симметричными, равновесными и цветными, чем в начале работы. Приведем в сжатом виде результаты трансформации каждой из участниц семинара, а затем сопроводим ее некоторыми развернутыми примерами (развернутый пример обратной связи представлен в Приложении).

1. Участница «А»: до семинара находилась в состоянии неопределенности и грусти, после семинара осознала свою миссию в жизни, существенно и устойчиво улучшилось настроение, сумела принять идентичность психолога-профессионала;
2. Участница «К»: до семинара была в крайне угнетенном состоянии, практически потеряла способность к творческому воображению, после семинара перешла в гораздо более позитивное состояние, начала воспринимать внутренние образы;
3. Участница «Л»: до семинара находилась в состоянии депрессивного характера, остро ощущала потерю чувства доверия к людям и себе, после семинара доверие вернулось, общий фон настроения - умеренно позитивный;
4. Участница «Г»: до семинара часто менялось настроение, не могла выстроить отношения с некоторыми близкими людьми, после семинара настроение стало более ровным, отношения с близкими стали выправляться;
5. Участница «А2»: до семинара находилась в угнетенном состоянии, испытывала чувство «обремененности», переживала, что не может летать во сне, как в детстве; после семинара общее настроение значительно улучшилось, вернулась возможность «летать во сне»;
6. Участница «И»: до семинара испытывала определенное чувство скуки, очень хотела перейти в новое качество личностного роста; после семинара приобрела опыт «творческого прорыва», пережила ряд «инсайтов», сумела принять идентичность психолога-профкесисонала;
7. Участница «О»: до семинара находилась в угнетенном, неустойчивом состоянии; после семинара перешла в позитивное состояние, обрела осознанную способность доверять себе и другим, в том числе в контексте саморазвития как специалиста помогающей профессии;
8. Участница «Н»: до семинара находилась в угнетенно-тревожном состоянии; после семинара осознала глубинное повышение самооценки и общего фона настроения;
9. Участница «М»: до семинара находилась в угнетенно-тревожном состоянии; после семинара вышла в несколько более позитивное общее психоэмоциональное состояние;
10. Участница «А3»: до семинара находилась в умеренно негативном состоянии; после семинара состояние значимо улучшилось, в том числе в результате пиковых переживаний;
11. Участница «О2»: до семинара находилась в устойчиво негативном состоянии, испытывала чувство отрыва от своего рода; после семинара состояние существенно улучшилось, возникло чувство сопричастности своему роду;
12. Участница «Е»: пришла на семинар в крайне угнетенном состоянии; после семинара состояние в существенной степени выровнялось;
13. Участница «В»: до семинара находилась в крайне угнетенном состоянии, долгое время практически не ела, испытывая критическую потерю веса; после семинара вышла в устойчиво позитивное состояние, начала регулярно и с аппетитом принимать пищу.

Отметим, что через три недели после завершения семинара его результаты остаются устойчивыми у каждой у участниц при всех неизбежных и возникающих время от времени состояниях регрессивного плана, которые, тем не менее, корректируются за

счет как спонтанной, так и осознанной саморегуляции состояний. Отслеживание состояний ведется как в общем чате в Telegram, так и в личной переписке с участницами семинара.

Важно подчеркнуть, что каждый из участников семинара испытывал опыт пиковых переживаний, столь хорошо описанных А. Маслоу, причем на уровне высокой осознанности и с включением их в структуру личности, что является определенной гарантией устойчивости результата.

Приведем примеры обратной связи со стороны участниц семинара:

Участница «Г»: *«Алексей Михайлович и все девочки я очень счастлива, что вы все появились в моей жизни. В моей голове многое стало на место. И самое интересное, что проблема, с которой я пришла, начинает решаться. Я по-другому смотрю на некоторые вещи, которые раньше меня раздражали. И в душе появилась какая-то гармония».*

Участница «А»: *«Практика От сердца к сердцу. Очень приятные ощущения возвращения в материнскую утробу. Прилив энергии, ощущение бурлящего внутри ручья, как шампанское. 19.06 Практика раскрытия жизненной силы. Было больно протянуть воздух, ощущение блока а груди, а потом ком в горле. В висках сильная боль, ощущение температуры и жара. Снова ощущение ледяного сердца и боль в груди во время практики. 21.06 Состояние утром, до занятий: ничего не хочу. Никуда не хочу. Всё тело болит после вчерашней практики. Особенно в районе грудной клетки. Как будто ребра сломали. Практика Рептильная память. Во время ментального возвращения в детство по лестнице жизни - боль в груди и немой крик. 22.06 Состояние до практики отличное. Практика Избавления от стыда. Очень приятные ощущения от руки Оксаны. Чувство благодарности. 23. 06 После реберфинга ощущение прилива энергии, чувство победителя. 25. Практики этого дня были самыми комфортными и запоминающимися. Очень сильное ощущение единения и благодарности».*

Участница «А2»: *«Для меня – это стало сказкой! Мир познания себя через себя и через другого. Может и познание другого через открытия в себе. Удивительный этап жизни. Обозначились новые направления и вопросы, по которым нужно работать, изучать информацию. Семинар закончился, а в душе осталось наполненность теплом сердечным, светом другого. Чудесное ощущение присутствия другого. Вчера, вспоминая практику плечом к плечу, почувствовала стойкое ощущение, что мир о тебе заботится, поддерживает, направляет. Просто научись слышать, видеть, замечать. Доверься и собирай «искорки».*

Участница «А3»: *«Даже если все усилия с моим институтом были ради Вашего семинара, - это стоило того! Спасибо!!! После семинара чувствую покой, расслабленность. Мне кажется, что ушли какие-то комплексы, страхи, раздражение, усталость, страх перед завтрашним днём, страх загнанного зверька. Спокойно и ни что не мешает течению мыслей. Умиротворение. Психология это наука. Самая шикарная и удивительная, но наука. И самое главное в ней грамотный специалист. Этот семинар для меня - шикарный подарок. По выходе у меня устойчивое классное освобождённое состояние. Чего стоит только память о « корне спокойствия»! Это чудесно! Меня не напрягают, не цепляют текущие задачи. А их много... Жизнь будет течь своим чередом, а я с домашними буду их решать. И будет ровно столько сколько можно сделать. И собирать добрые дела для рода нужно. Да, что собирать... Просто так жить. Наверно, мы все один большой род. Сегодня ходила по админ. Инстанциям и налицо разница моего внутреннего состояния. Нет напряжения, стресса. Это потрясающе! Огромная польза организму. Мне даже не*

верится, что это со мной и так может быть спокойно. Спасибо вам!»

В целом, эти описания передают индивидуальные результаты семинара для каждой из его участниц, которые не только сделали качественно значимые шаги в плане личностного развития, но и сумели существенно продвинуться в профессиональном плане: после завершения обучения они смогут экстраполировать полученный опыт вовне в качестве и практических психологов, и проводников русской культуры.

Выводы и рекомендации

Полученные нами результаты свидетельствуют о достаточно высокой эффективности синтеза классических методов глубинной (трансперсональной) психологии (психотерапии) и обращения к базовым символам русской культуры (цивилизации) при реабилитации лиц, испытавших шоковую травму, а также при содействии развитию личности и профессиональному росту. Такого рода работа является особенно действенной при соединении ее с восприятием и осознанием фундаментальных ценностей отечественной цивилизации и мировой культуры, которые, отметим, особенно ярко прописаны к концепции А.А. Ухтомского [\[9\]](#).

На наш взгляд, полученный нами опыт имеет смысл распространять в среде практических психологов, которые могли бы «сетевым» образом работать в соответствующих группах как на освобожденных территориях, так и в других регионах РФ. Это можно осуществить на основе проведения курса повышения квалификации психологов силами подготовленных специалистов, которые начали бы системную работу с нуждающимися в этом гражданскими лицами. Кроме того, соответствующие послы следует, на наш взгляд, включать в просветительские и образовательные материалы в контексте теолого-психологической концепции профилактики деструктивного поведения [\[2\]](#).

Заключение

Итак, полученный нами опыт позволяет с достаточной долей уверенности говорить о возможности его экстраполяции в рамках психологической психотерапии. Предполагается, что участницы семинара в процессе практики на завершающем этапе своего обучения применяют полученные знания и умения (для начала в отношении желающих студентов младших курсов). В рамках же более широкого охвата в рамках консультативной и (или) менее глубинной работы возможно использование элементов трансперсонального подхода. Так или иначе, это направление является весьма перспективным с учетом появления все новых и новых духовных, психологических и социально-психологических вызовов в современной реальности.

Приложение

(развернутый пример обратной связи от одной из участниц семинара):

Мариупольский государственный университет

«Практическая психология», бакалавриат, заочное обучение

Предмет Общая психологи

..... Женщина, 40 лет.

1 курс, Мариуполь 2023 год

Психокоррекция транс практики с 17 июня по 25 23 год Богачев.

Зашла всем и мне фраза " я разрешаю себе.. " Алексея Михайловича только за одну эту вещь нужно благодарить.

Хотелось есть орешки и абрикосы. Мясо - не туда. Пришло само в практике родовой канал.

День 1. 17 июня. Начало с представления себя по кругу, что ждём, за чем пришли.

Объединяющая разных людей в общий круг разминка 33. По очереди называем цифры. Но кому попадает число с тройкой или кратное трём, участник, молча, хлопает в ладоши. Кто стратил - с него начинаем заново считать до 33.

Долго возились с этой, казалось бы, лёгкой разминкой. Но концентрация ослабевала, отвлекался на другое, а ведь всё новое.

Броуновское движение. Все с закрытыми глазами двигаются по полю. Ищут друг друга руками. Передают через руки информацию о себе или послание.

Неожиданное ощущение! Когда ни кого рядом нет, то поле пустое, прохладное, даже впитывающее. Когда появляется человек, то по рукам даже как искорки разряда. А человек в виде плотной горячей энергии. Каждый как эксклюзивная вселенная. Мне стало интересно попробовать, узнать разных людей. Чем они будут отличаться. Я перемещалась от пары к паре. Руки у девочек горячие, передающие энергию, мощные. Мне показалось, что я не могу излучать руками такой мощный, густой поток. А может у меня другая длина волны, более прозрачная, может проникающая. Сказала это вслух, Алексей Михайлович сказал, что это может мне думается мозгом. В последствии, при практике от сердца к сердцу он мне сказал, что у меня не слабая энергия от сердца. У меня первая мысль была, неужели запомнил мои слова, обратил внимание на чужую пешку? Удивительно.

Мне очень понравилось, когда говорили руками друг другу досвидания. Это здорово передаётся через руки.

Далее была практика доверия через расслабление руки другого. Локоть обязательно стоит на опоре. Запястье и начало кисти лежит в ладони сеттера. Очень медленными микро движениями двигаем руку. Если напряжётся - останавливаемся и заново очень медленно. Потом амплитуду можно увеличивать в хаотичном порядке. Качать в право, в лево - как на волнах. В верх в низ как на ветре. Как на качели. От 15 минут и более.

Я обнаружила, что если мою руку начинают опускать ниже, настораживаюсь, может меня решили уронить или оставить. А выше - ослабляется контроль, успокаиваюсь. Неожиданно механически распустилась, расслабилась мышца согнутой ноги, чуть её не уронила. Мышца в прессе живота и в грудной клетке. Стало шире и вольнее дышать, полнее.

После этой практики стало как-то на всё плевать, но не в смысле интереса, а снялась важность, тревожность, напряжённость. Стало спокойно, не опасно, может безмятежно. Кажется, даже света стало больше.

Практика 20 минут холотропного дыхания. Можно энергично, можно более медленный, но более глубокий ритм, можно их менять. Раб божий открыл ворота пространства. Дал доступ вселенной к процессам. У каждой пары обозначается безопасный круг.

У меня начали до колен гудеть, вибрировать ноги и руки до локтя, особенно левая. Её потом чуть чуть растирала. Занемел затылок. В последующие дни затылок более не немел и рука не затекала. Потом начался сквозняк в мулатхаре. Начала вибрировать, жужжать 1 чакра, потом 2 и дошло до 3 чакры. Остальные чакры не гудели. А потом появилась радуга. Началась с верхнего сиреневого цвета. Сначала было мелкими бликами. Всё мерцало. Момент залило светлым до белого. Потом все цвета сильно потемнели, ушли в тёмные. В конце вышло на широкие полосы нормальных цветов. При желании их видела при открытых глазах.

День 2. 18 июня. Пуповина, практика от сердца к сердцу. Берём своей правой рукой левую руку человека и кладём себе на сердце. Свою левую руку кладё ему на сердце. Если сидит, то локоть человека стоит на упоре или ноге. Лучше, когда оба лежат. В горизонтальном положении рука человека будет более расслаблена, доверять. Нужно подстраиваться под ритм дыхания человека. Если оно слишком хаотично, то только вместе начинать движения дыхания. Потом, постепенно замедляем, выравниваем дыхание, ведём за собой человека. Эта практика используется в чрезвычайных ситуациях, когда человек в стрессе. Так минут 15. Потом постепенно говорим рукой досвидания, закрывать канал. Сначала чуть чуть приподнимается своя рука, потихонечку. Только потом, через несколько минут убирается постепенно, очень медленно рука человека. Но ещё продолжаем контакт, где-то его трогаем осторожно, например, плечо. Может чуть поглаживаем, что всё хорошо, в порядке.

Очень понравилась практика. Спасибо! Ещё с вечера плохо себя чувствовала, побаливала голова, давило сердце, как-будто оно оно в панцире, в комке. Была как потрёпанная. Всё тело как после физических нагрузок, но каких-то не обычных. При этой практике сразу снялось давление и зажим в сердце. Состояние стабилизировалось и больше не возвращалось.

Потом было холотропное дыхание. Уже вибрировало всё тело. Гудение поднималось с нижних чакр постепенно и зацепило сердечную чакру. Потом прошло и оставшиеся верхние чакры. Вибрации по шее и голове. Но затылок больше не затекал. Была сильная судорожная зевота и механически потекли слёзы. Сквозняк гулял внутри туловища везде. Было холодно. Не учла рекомендацию и не положила рядом плед. Не могла понять, что с климатом? Ведь пришла в футболке, а тут климат осени, межсезонья ветров. Что это. Были лёгкие судороги по левой ноге. Несколько раз Алексей Михайлович прилаживал руки к стопам и как-будто шла энергия до колен. Становилось теплее точно.

Когда вышла из практики, - удивилась, в комнате летний, слегка душный, липкий, тёплый воздух. А был другой климат. Очень контрастная разница. Встала и хотела пойти за фломастерами, но поняла, что не готова идти в этой реальности. Что-то не так, пришлось сесть обратно. Потом оправилась.

Алексей Михайлович сказал, что это я столкнулась со вселенским холодом, потому что я была без сидтера. Сама так сказала. Другой человек даёт живое тепло в круге.

Нарисовала лягушонка, ему солнышко, чтобы его согреть. Радугу, что вижу. Росток растения и цветочек, чтобы ему было не одиноко. Одиночество. Рисовать захотелось. Именно выражать через глаза образы из внутри себя, выплёскивать в круг. Поймала себя на том, что я подписываю рисунок и поправляю закорючку на букровке, то есть смотрю глазами, опираюсь на зрение. Пишу всё время чисто механически и поправить закорючку или соединить палочку в кружок не может быть и мысли - я её теряю, не

видя. А тут! Включился опять физиологический привычный в детстве механизм восприятия мира. Я визуал. Видимо, по этому и не могла сразу дойти до фломастеров, стала опираться на зрение, а не на уже привычные другие ощущения. Такое было один раз.

День 3. 19 июня.

Губка Вильгельма Райха. Психотелесная практика с холотропным дыханием. Открытие и прокачка чакры мулатхара.

Всего 30 - 40 минут. Начинается под более плавную музыку уже пошло холотропное дыхание. Лёжа ноги согнуты в коленях и поджаты к чакре. На вдох разводим в стороны колени. Это идёт раскачка. Минут 10.

Далее более быстро-ритмичная музыка. Похожа на шаманскую или Африканскую, где-то на рэп, он видимо вышел из Африки. Улыбка. Следить за постоянным глубоким дыханием холотропным ритм у всех может быть разным. Накачиваем кислородом кровь. Одновременно в такт дыханию поднимаем вверх таз. Как-будто подворачиваем хвост. Следить за обязательным условием: поясница плотно касается пола, прилипла. Двигается только таз. Руками можно стучать по полу в такт шаманскому ритму.

Мои ощущения. Сильная вибрация рук, ног и головы, вверх от сердечной чакры. Пересохло во рту, текли слёзы. Совершенно не было холодно, не было ветра. А вот когда стала останавливаться - закуталась в плед до ног - стало холодно. Вибрации долго утихали. Я бы не сказала, что была вибрация в 3 нижних чакрах. В руках представлялись копыта Африканских танцующих зулусов и ими стучала об землю. Правильно подобранная шаманская музыка важна. Контроль сознания не уходил. После разгона перед животом образовалась живая шевелящаяся трубо-шланга бело-светложёлтого цвета. Изогнутая вправо. С объёмными складками, как у гусеницы, полукруглая гофра. Стенки показались толстыми и из живой субстанции. Сразу при её образовании потянуло в неё нырнуть - остановила желание, побоялась утратить контроль реальности. Ширена её как раз по ширине живота, между бёдрами и от лобка до чуть ниже пупка.

Богачёв сказал что здесь в этой комнате под его контролем можно нырять - это трансформация.

Когда в начале двигала коленями - устали мышцы быстро. Стояло ощущение нехватки сил физических и энергетических.

Богачёв. Если есть боль - нужно ли её снимать? Спроси у того места, как ты видишь боль, от чего она тебя защищает. Что она хочет чтобы ты для неё сделала.

Телесный тест на ответственность. Подпрыгнуть и в прыжке ударить пятка об пятку приземлиться и на какой ширине ступни ног относительно ширины плеч. Адекватная ответственность ширена примерно совпадает. Если шире ноги - ответственность навалил больше своих возможностей не адекватно. Если ноги уже плеч - не берёт ответственность, уходит от ответственности.

Стоя с закрытыми глазами вытянуть вперёд руки и показать ширину своих плеч. Долг, контроль, обязанности.

Показать высоту своих ног - реальность оценивания своих возможностей, как движение к цели.

День 4. 20 июня.

Работа с родом.

Обводится, замыкается безопасный священный, сакральный круг. Клиент сидит на полу. Ситтер стоит сзади мысленно разрешает себе быть проводником рода клиента. Потом садится сзади и кладёт руку на спину область между лопаток клиента и так 1 музыкальную композицию. Затем клиент ложится, ситтер садится у головы и подкладывает обе руки под спину параллельно позвоночнику. Так минут 15. При этом постепенно начинается холотропное дыхание. Руками помогаем в такт дыхания, на вдох чуть приподнимаем. Далее можно продолжать держать руки, а можно осторожно убрать. Дышать дальше более интенсивно. Если забывает дышать помогаем, дышим на ухо. Всего минут 40. Затем медленная музыка ещё идут и могут начаться образы, но уже без холотропного дыхания. По выходе рисуем в круге.

Когда я была ситтером у Саши, как только разрешила себе быть проводником рода Саши, обвела вокруг нас защитный круг, положила ей руку - по щелчку от макушки пошла тяга, как подсоединили в макушку шланг. Потом это движение чего-то опустилось ниже через горло к сердцу, дальше не пошло. По окончании сеанса с Сашей осталось устойчивое давление вокруг верхней части головы. Она сказала, что у неё тоже обручем сдавливает голову. У меня это прошло по окончании всей практики. И у неё перестало. А когда я была ведомой, а Саша ситтером так же образовалась на макушке насосная присоска, но менее сильная. А может ощущения уже были ожидаемые и не испугали.

Саша начала кашлять, а потом плакать. Честно говоря, я встревожилась. Когда плакали другие девочки, я понимала, что это просто процесс освобождения, это нормально. Но когда человек плачет у тебя – это другое. Позвала Алексея Михайловича, думала, что он успокоит Сашу. А он показал, что я буду успокаивать, просто быть рядом, сопричастность, стараться дать любовь, поддержку, опору, что ты не одна. Саша постепенно успокоилась. Но для меня это было уроком. Встречей с реальным человеком в эмоции страдания. Теория это хорошо, а живой человек... Спасибо Алексею за этот опыт.

Многим девочкам умершие передавали мысль - помянуть, вспоминать чаще. У меня осталось стойкое ощущение, что род жив, существует в другом мире, я, как часть его плана, воплощение здесь и сейчас. Могу и выполняю его задачи. Может накопление благодати. Аня говорила, что нужно собирать искорки для рода. Но и отработка, уменьшение негатива для энергетики рода. Если от этого отказаться, то ничего просто так не исчезнет, значит далее по роду будут отрабатывать. Интересные, философские идеи поднимаются. На добро накапливается добро, на зло соответственно зло.

В начале, пока ещё сидела, представился на уровне горловой чакры овал красивого бирюзового цвета, потом от него кругами стали отходить другие цвета. Многим девочкам видятся глаза, может и мне так глаз представился. Улыбка.

Мне уже узнаваемая моя реакция на изменение состояния: вибрации ног, рук. Глубокая зевота и выделение слёз без эмоций, механически. Видений или «улёта» не было. Но увидела чуть правее кукольную фигурку сидящего старика, со спины, он был повернут чуть вправо. Ног и рук не видела. Белая объёмная рубаша из естественного материала. Волосы седые, в разные стороны взъерошены или растрёпаны, явно не стильная стрижка. Возник вопрос кто это? Пришёл ответ мой дедушка по папе, кто строил дом в котором я живу. Только здесь он не такой, как был в реальном воплощении. Но чувствовалась наполненность живой, но другой, энергией. Я поняла, что раз род живёт,

имеет силу, должно и будет продолжение рода. Значит, у меня будут внуки, пока их нет. Недавно пришёл вопрос, а будут ли у меня внуки? Хочу 3. Увидела тоже чуть с права и тоже со спины девочку, держащую за руку мальчика, на голову ниже её и уменьшенная копия бывшего мужа. О нём вообще не вспоминала. Было только двое. Улыбка. Почему-то работает правая сторона.

Возвращаясь к практике. Было физическое ощущение как из правого глаза из уголка со слезой вышел твёрдый камень и поплыл по глазу. Хотела убрать рукой, тогда поняла, что физически камня нет, только реальные ощущения. Алексей Михайлович сказал, наверно мне нужно простить. По аналогии с камнями в почках.

Правую ногу подёргивала лёгкая судорога.

Ближе к концу ощущение горячего сгустка энергии или чего-то, которое залилось или зашло в мулатхару. Накануне губкой Райха мы её открывали. Улыбка. Саша, мой ситтер, предположила, что теперь она открылась.

Потянуло ветерком по внутриней стороне бёдер, ощущение как намочена ткань штанов, холодит, и внутри живота как сквознячок.

В конце почему-то целенаправленно пощупала свой вылезший хрящик на правой руке среднего пальца, он одномоментно появился на сочленении около 13 лет назад и не уходил. Хирурги сказали, что можно вырезать, но если не мешает, лучше не оперировать палец. Так вот! Мой хрящик залез назад! И это место жгло. Его нет и сейчас, чуть бугорок остался, но трогаешь, побаливает слегка. Чудеса!

Когда нужно было рисовать, захотелось написать Спасибо!!! Спасибо моему деду! Он есть, род живой. Пришло какое-то понимание, что род это сплошной канал или 2 параллельных канала, может путь из будущего в прошлое и назад. А я точка рода в плоскости реальности. Я несу задачи рода. Тело мы выращиваем иное, чем наше воплощение там.

Спасибо за эту практику Алексею Михайловичу!

Уже дома, вспоминая, мысленно поблагодарила Алексея Михайловича и неожиданно наполнилась горячим теплом сердечная чакра.

Вечером большая усталость. Спать сильно хочется.

Накануне вечером когда мылась, поймала себя на мысли что не могу отчистить грязь, тру мочалкой кожа скрипит уже, а ощущение грязи изнутри идёт. Легла спать: ноги начали вибрировать сами и сама начала дышать холотропно. Остановилась, а самопроизвольно хотелось.

21 июня день 5. Пошли месячные на 8 дней раньше. Такое из ряда вон необычно, могло быть при сильных препаратах или очень большом стрессе.

Утром мурлыкала песню и превратилась в шаманский бабалуом такт. Заскрипел мусоровоз, а его скрип перешёл в звук медитативной практики, но звучащий в реальном мире, наслойка.

Утром хотелось метлу и полетела бы... Была полна энергии. Хотелось нестись со скоростью. Когда ехала автобусом ужасные запахи свалки, вони включились на середине маршрута, там свалки нет и не было., думаю, что так я не доеду, прекращай! Убралось постепенно.

День летнего солнцестояния.

Увидела уровень груди овал бирюзовый, стал оранжево красно розовый и круги цвета другого от него. Видений больше не было.

В начале ходили медленно с закрытыми глазами, представляли себя деревьями, можно было вернуться на место. Когда представляла себя деревом хорошо представились уходящие в низ корни, ветвящиеся. Почувствовала себя кристаллом интересно.

Ощущения: на ноги в 1 момент были одеты энергетические тапки, густая, плотная энергия. В солнечном сплетении взорвался, надулся шар и пошёл к горлу на выход, но кричать вообще не было даже мысли. Уже потом когда села, была отрыжка воздухом. Под конец в муладхару залили что-то горячее.

Раза 3 проваливалась в очень кайфовое состояние безмятежного счастья мира счастья и ловила себя на том, что я не дышу уже. Тогда начинала дышать. Это корень спокойствия, когда нет образов и подобное нирване.

захотелось съесть орешков и абрикос.

Была практика глаза в глаза. По 8 минут 3 подхода. Моргать можно, нельзя отводить или закрывать глаза. Сказать я люблю тебя. Я это я. Ты это ты. Ты это я. Я это ты. Увидеть или душу другого или через другого себя.

В конце ложились и брали друг друга за руки.

22 июня. Приснился яркий, но страшный сон. Не хочу тревожить лишний раз.

Ученик и последователь Вильгельма Райха Л... по другому интерпретировал снятие эмоциональных блоков через снятие мышечных зажимов определённых групп мышц.

Арка Л... на табурет валик и ложится поясницей. Будет боль, крупная дрожь.

Снятие блока стыда и морали. Под прогиб поясницы кладётся рука, мизинец под крестец, делается на полу. При вдохе чуть сжимается, потом расжимается. Весь сеанс 50 минут. Рука держится не менее половины времени, второй может лежать рядом. Чем больше прогиб позвоночника над полом, тем скованнее эта область. В идеале, расслабившись, поясница должна полностью лечь на пол, позвоночник весь лежит на полу без изгибов и подъёмов. Когда расслабится поясничный зажим, энергия свободно потечёт вверх и вниз.

Приятное расслабление мышцы в пояснице. Хорошо бы дома такое устройство. Включил в розетку и спи. Но поясница у меня далека от пола.

День с ребефингом я пропустила. Плохо себя чувствовала.

24 июня. Практика 1000 касаний. Группа примерно из 5 человек. Клиент лежит с закрытыми глазами. Предварительно озвучивает свои зоны не прикасаемости - табу, пах, грудь, может голова. Там его не трогают. 20 минут в хаотичном порядке каждый прикасается ладонью, не гладит. Обеими руками. Не должно остаться не потроганного места, кроме зоны табу. Не забываем ноги, стопы, талия, бока под спину.

Я не определяла голову в зону табу, но по ощущениям она определялась доминантной, отдельной зоной повышенного внимания и контроля. Когда прикасались к голове, все ощущения остального тела отходили на задний не важный план. Сразу была повышенная настороженность, но прикосновения были приятными и становилось спокойно, хорошо,

как забота матери. Приятно прикосновение к стопам ног, в районе бока, рёбер, талии, ближе к спине, может ощущение опоры, поддержки. В начале практики хотелось сказать: отойдите от меня, но через время представилось море и я на воздушной подушке, а с телом играют волны, брызги пены.

Сруктурные расстановки по Хеллингеру. При назначении меня персонажем ощущались какие-то процессы внутри. Интересная вещь расстановка, может и полезная. Может для неё нужен особый настрой, подготовленность. Не думаю, что она легко создаётся.

25 июня окончание. Расставание очень грустный момент. Не смотря на трудности была сказка Сказочное состояние безмятежности, спокойствия, блаженства. Как-будто нас вырвали из реальных событий, страхов, проблем, задач и погрузили в безопасный, безмятежный мир сказки. Не забываемые впечатления и полезный опыт.

День начался с приятного - по кругу дарили воображаемые подарки с пожеланиями. Очень волшебно, здорово, приятно и правильно.

Вика мне подарила, положив руку мне на предплечье, серебристый воздушный шар. Она сама ассоциируется с воздушностью, подвижностью, летучестью. Интересно, но я перед этим обдумывала свой подарок Оксане и хотела подарить метлу для полётов, но забраковала, не каждая примет метлу. Думала что ещё может перемещать по воздуху - свобода... Остановилась на амфоре с артефактом внутри для перемещения по воздуху, вслед за увлечениями.

2. Весёлая, забавная практика представление себя в виде животного или различных животных. Мы перемещались по полю, издавали звуки, взаимодействовали с другими.

Я начала с Багиры, затем стала подпрыгивать в виде козули. Услышала чей-то вой и мне представилась картина ночного леса, опушка и лунный свет и я в виде зверька породы собачьих подвываю и скулю в ночной тишине под луной. Этот образ я не придумывала, он сам сработал. Когда ко мне приблизился обнюхивающий волк, я почувствовала беспокойство, что он чует мой запах за метр от меня, даже хотелось перекрыть поток запаха, тобиш - спрятаться. Был испуг, что меня обнаружили и недоумение как так усилился запах. Это прошло на уровне ощущений. Интересные моменты для размышления... Забавная, расслабляющая излишнюю напряжённость практика.

Вот тут и возникают вопросы: а можно по желанию уйти в мир запахов? Значит можно. Как и как по желанию возвращаться.

3. Плечом к плечу. Все становятся в круг плотно плечом к плечу и держат руки у груди ладонями вперёд. Клиент в центре круга стоит с закрытыми глазами, руки сложивает на груди, ступни ног плотно вместе. Постепенно его начинают покачивать вперёд назад и по кругу. Одновременно поддерживают и толкают дальше 3 или более пар рук. Так около 5 минут. Потом его замедляют плавно и он стоит, а все прикасаются к нему руками. Это доверие, отпускает контроль.

Очень полезная практика. Даёт ощущение поддержки мира, людей, пространства. Понимание, что ты не один и в безопасности. Не зная кто и какие силы, но тебе помощь есть, и проведут так как нужно. Хотелось бы на долго сохранить ощущения защиты мира.

Когда меня сразу сильно качнули, у меня мгновенно включился контроль и открылись глаза. Тогда меня начали качать очень осторожно, по малой амплитуде. Так было безопасно, постаралась расслабиться, довериться.

4. Доверие другому. Работа в паре. Клиент стоит с закрытыми глазами. Ситтер стоит сзади и настраивается на него. Берёт его за плечи и медленно покачивает из стороны в сторону, вперёд назад. Затем не теряя телесного контакта прикладывается солнечным сплетением к спине клиента. Затем, не отрывая контакта подсовывает руку вместо солнечного сплетения в область третьего лёгкого, несколько минут так стоит. Потом заходит вперёд, берёт обе руки клиента под кистью и запястьем, ладони клиента направлены вверх. Двигает, водит руками как вздумается, не предсказуемо, можно обе руки повести вверх в одну сторону. Очень медленно, руки клиента должны быть расслаблены, доверять. Минут 5. Затем ситтер за руку ведёт клиента, у которого всё время закрыты глаза, по полю, медленно в разные стороны. Минут 5. Находят своё место.

Мне никогда не было так спокойно, комфортно, безопасно рядом. Даже хотелось делать излишние движения по освоению пространства, как малые дети крутятся, бегают вокруг взрослого, ведущего очень медленно за руку.

У меня в реальной жизни, если приходится быстро перемещаться в темноте и берут за руку всегда большое напряжение в области солнечного сплетения, головы, как контрольный защитно-предупреждающий щит за 20 см перед телом. Сильная усталость от таких прогулок. И всегда я иду чуть сзади. А в паре с ситтером мне хотелось забегать вперёд него, заявить всему миру, что мне свободно и не опасно и я хочу исследовать новое.

5. Чудо исполнения желания. Все становились в 2 параллельных ряда. Человек выходил в середину и загадывал 1 желание не озвучивая. Его подхватывали на руки в лежащем положении и осторожно раскачивали вперёд и назад. Алексей основное делал сам. Говорил, что имя человека поднимается над облаками, все присоединяются своей силой к исполнению его желания и сотворится чудо. Качали минуты 3 -4 и потихоньку несли к концу зала, где был ковёр исполнения желаний. Разворачивали полу поворот Ты пронесишься через время и пространство к исполнению своего желания. И осторожно ставили на свои ножки на ковёр.

Понять и сформулировать своё желание было легко. Что для меня истинно важно в этой жизни? Я? Сын? Да, именно так. Что важно для него... И больше вопросов не нужно.

Когда, качая, Алексей Михайлович сказал, что я пролетаю над облаками - мне почудилось, что белые клубящиеся кучевые облака подо мной, я как лежу на них. Очень сказочное ощущение возможности чуда. Когда поворачивали - показалось, как вниз по спирали. Ставили на ноги, тоже было чудесное ощущение не реальности происходящего, чуда, волшебства. Девочки говорили, что казалось, что ноги удлиняются, вытягиваются.

Как получается такое ощущение при не отключающемся сознании? Полусон на яву? Вопрос есть, ответа с материальной точки зрения мне пока не видно. Но это просто волшебство и классно! Спасибо Алексей Михайлович!

6. Прохождение сквозь смерть. Не нужно ходить на аттракционы! Я ещё с вечера предвкушала что-то ужасно особенное, страшное, но интересное и полезное. Хотелось с самого утра напомнить про обещанную практику прохождения смерти, чтобы вдруг не придумали. Но постеснялась быть выскочкой. Когда в конце дня Алексей Михайлович спросил, будем ли проходить через смерть или отложим на следующий раз, - мне хотелось взвизгнуть: конечно! Это же самое интересное! Но опять не хотела помешать желаниям остальных. Но мысленно толкала всех просить практику. И вот осторожно сказали, что хотят её. Ура!!!

Практика прохождения через смерть. Все сидят в 2 ряда и сцеплевают руки друг с другом на против чуть выше локтя. Человек становится на стул спиной к лоящим. Руки перед собой сцеплевают в замок, чтобы не ударить лоящих. Вытягивается в струнку и падает сам назад. Затылком к лоящим, навзничь.

Мне кажется, когда Алексей Михайлович сделал это, все испытали шок. Даже ловить очень страшно. Я пошла, когда все почти уже прыгнули. Думала, что проиграла в уме эту ситуацию: сразу на стуле, не задумываясь вытянуться и отклониться назад и вот тебя уже ловят. Но я думала, что прохождение через смерть будет в виде какой-то медитации, а тут реальные события... Но если не сделаю, потом останется на всегда осадок явно плохой. Нужно делать из таких соображений. Пошла к стулу. В теории практику представила, а в реале оказалось, что показалось! Уже около него я поняла, что он мне совсем не нравится, не вызывает доверия и идея на него залезть не про меня. От слова вообще не могу. Я попросила упасть с пола, без ужасного стула. Мне отказали, да, ещё сказали, что раз вышла сама - назад дороги нет. Только через стул. Это было ужасно! Я понимала, что я не могу это сделать. Алексей Михайлович сказал, что будет ждать сколько нужно. Мне стало стыдно. Пришлось падать. Стыд, что я задерживаю и мучаю людей оказался выше страха. Но когда я отклонилась и начала падать я забыла о стыде и решила забраться обратно уже на спасительный стул. Вот и раскрылись руки и упала я не красиво и ровно по струнке, а пятой точкой вперёд. Людей руками зацепила. Наверно я тяжелее всех отреагировала на эту практику. Хотелось удрать. Алексей Михайлович догнал, почти успокоил.

За этот семинар было море впечатлений, переживаний, но но упасть сознательно со стула перекрыло всё. На аттракционах в экстрим парке тебя пугают, а ты спасаешься держась и понимаешь, что это дело трёх минут и бег времени не умолим, нужно перетерпеть, подождать и этот отрезок времени пройдёт, всё кончится. А тут... Нужно не ждать, а действовать - отклониться назад. Я к такому была вообще не готова. Это просто шок. Если бы знала заранее что за практика прохождение сквозь смерть - даже мысли бы не было её просить.

Но нужно отдать должное Алексею Михайловичу, - он провёл по практике мастерски. И надавил, не дав уйти, не согласился на меньшее упасть с пола. А потом ещё сыграл на морали, что будет ждать сколько нужно! Правильно было и что догнал, когда хотела убежать после, сама успокаивалась я бы дольше и сложнее.

В итоге, не смотря на шоковые впечатления, говорю огромное спасибо за практику!

Мало того, что переносил полтора десятка участниц на руках, потом ещё ловить падающих! Физически это очень большая нагрузка и ответственность. Думаю, что далеко не любой психолог предложит практику ловить падающих.

7. Как заключительный аккорд - по кругу каждому участнику говорили, что в нём больше всего нравится.

Есть ярко выраженные явные достоинства. Их замечали все. Не хотелось слишком часто повторяться. Да, и человеку полезнее узнать о различных своих гранях. Может хорошо Быловы записать на диктофон, наверняка многое из-за большого числа чем-то сходных характеристик, потерялось. Но основное всё равно запомнилось.

Это дало позитивный сплотивший вектор. Осталось тёплое чувство благодарности, единства, сопричастности.

В суете мы не симпатизируем сильно отличающимся от себя другим, но в процессе семинара Алексей Михайлович сумел донести сопричастность каждого с каждым и важность разных характеров, миров. Чем уникальное, отличительное человек, тем выразительнее его грани. Сейчас нам показали достоинства. Через них мы можем изучать и постигать себя. Хорошо что все разные!

Завершающий день был очень тонко и грамматно спланирован. Все практики постепенно укрепляли доверие к другому. Если бы практику прохождения сквозь смерть дали без этой подготовки, у меня бы и мыслей не возникло попробовать такое. А так было устойчивое ощущение надёжности окружения, безопасности. Доверия, пока не подошла нос к носу к ужасному стулу.

После потери зрения у меня просто животный страх высоты, особенно если не за что держаться. Через пару дней дома абсолютно без страха залезла на крышу гаража по лестнице почти без устойчивого угла, из-за не хватающей её длины. Смогла стоять почти на краю крыши без ужаса, и спокойно слезть, хотя держаться не за что. Это результат семинара, видимо, завершающего дня.

Как такое может быть? Вот тебе и психология. Теория, её проработка в искусственных условиях и результат на практике.

Сегодня обнаружила ночью, что прогиб в пояснице приятно касается опоры. Рано обрадовалась, что как сказал Алексей, хорошо когда весь позвоночник ляжет, расслабленный, на поверхность. Ведь матрас гораздо мягче коврика на полу. Перебралась на пол – нет, пока не выравнивается. Но тело об этом помнит, раз в полудрёме пришла эта мысль. Организм ещё переваривает вложенную информацию. Интересно.

После семинара чувствую покой, расслабленность. Мне кажется, что ушли какие-то комплексы, страхи, раздражение, усталость, страх перед завтрашним днём, страх загнанного зверька. Спокойно и ни что не мешает течению мыслей. Умиротворение.

Психология это наука. Самая шикарная и удивительная, но наука. И самое главное в ней грамотный специалист.

Этот семинар для меня - шикарный подарок. По выходе у меня устойчивое классное освобождённое состояние. Чего стоит только память о « корне спокойствия»! Это чудесно! Меня не напрягают, не цепляют текущие задачи. А их много... Жизнь будет течь своим чередом, а я с домашними буду их решать. И будет ровно столько сколько можно сделать. И собирать добрые дела для рода нужно. Да, что собирать... Просто так жить. Наверно, мы все один большой род.

Сегодня ходила по админ. Инстанциям и налицо разница моего внутреннего состояния. Нет напряжения, стресса. Это потрясающе! Огромная польза организму. Мне даже не верится, что это со мной и так может быть спокойно. Спасибо вам!

Огромное спасибо за сказку!"

Библиография

1. Ассаджиоли Р.А. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Перо. вой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
2. Богачев А.М., Теплых Г.И., Кавчук П.Н. Формирование общероссийской гражданской идентичности на освобожденных в ходе СВО территориях: риски и

- перспективы // Психология и Психотехника. – 2023. – № 3 – С. 44-52. DOI: 10.7256/2454-0722.2023.3.40634 EDN: HPOLBN URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=40634
3. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. Станислав Гроф (Серия: Тексты трансперсональной психологии). Издательство: М.: Институт Трансперсональной психологии 2000. – 504 с.
 4. Гроф С. Практика холотропного дыхания // Методические рекомендации для слушателей курса "Трансперсональная психотерапия". – М.: ПИК ВИНТИ, 2000. – С. 5-84.
 5. Гроф С. Холотропное сознание: Три уровня человеческого сознания и как они формируют нашу жизнь. – М.: Изд-во Трансперсон. ин-та, 1996. – 245 с.
 6. Лэнг Р. Д. Расколотое Я. Анти-психиатрия Год издания: 1995. – 352 с.
 7. Маслоу А. Мотивация и Личность. СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
 8. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М: Независимая. фирма «Класс», 2005. – 592 с.
 9. Ухтомский, А. А. Учение о доминанте / А. А. Ухтомский. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 310 с.
 10. Франкл В. Ф83 Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
 11. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. – 315 с.
 12. Юнг К. Г. Символы трансформации. 2-е изд. М.: Академический проект, 2019. – 260 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Судя по названию статьи, она выполнена на актуальную в практическом отношении тему. Автор отмечает, что потребность в психологической и социально-психологической реабилитации гражданских лиц, подвергшихся шоковой психической травме, - особенно на освобожденных и подвергшихся террористическим атакам территориях РФ, очевидно является сегодня чрезвычайно актуальной. С этим можно только согласиться.

Указано, что одним из способов оказания психотерапевтической помощи является использование «методологии и инструментария глубинной психологии экзистенциального характера (имеются в виду такие подходы как трансперсональная психология, психосинтез, логотерапия, различные направления аналитической (юнгианской) психологии, психология самоактуализации и т.д.)». Все это также верно и возражений не вызывает. Тем более с учетом того, что глубинная психология - это обобщенное обозначение ряда направлений современной зарубежной психологии, сделавших предметом своего исследования глубинные силы личности, её влечения и тенденции, которые противопоставляются процессам, происходящим на «поверхности» сознания. При этом патологические состояния психики трактуются в глубинной психологии не как болезни в обычном понимании, а как выражение общечеловеческих трудностей и психических конфликтов, принявших лишь резко выраженную открытую форму. То есть, совершенно очевидно, что такой подход применительно к лицам, пережившим шоковую психологическую травму, вполне уместен.

Автор отмечает, что в качестве методологического основания своего исследования он использовал психоаналитические теории, что также вполне подходит для данной тематики.

Но предмет исследования и его научная новизна в тексте не определены, что требует доработки с учетом заявленной тематики. Отсутствует формулировка цели исследования, что также необходимо устранить при доработке текста.

Обращает внимание «размытость» методики исследования. Поэтому текст похож на отчет о проделанной работе. Так, отмечено, что участники семинара «практиковали холотропное дыхание в соединении данного метода с практиками на доверие из телесноориентированного и экзистенциального подходов, а также с арт-психологией - с рисованием мандал (рисование в круге) после каждой сессии». Далее по тексту речь идет только о рисовании мандал. О холотропном дыхании и прочих методах ничего не сказано. Кстати, использование методов, в том числе и холотропного дыхания, необходимо обосновать.

Стиль изложения текста – отчетно-аналитический. Автор анализирует рисунки, проводит анализ результатов бесед и делает на этом основании свои умозаключения. Может быть этого и вполне достаточно, но для чего тогда указаны в методике все другие методы?

Структура работы пока не соответствует принятым требованиям. В тексте необходимо показать предмет исследования, его цель и обоснование научной новизны. После этого станет возможным более конкретно толковать полученные результаты.

Содержание работы представлено описанием результатов «трансформации каждой из участниц семинара» и приведены примеры по каждой из 13 участниц семинара. Например, «Участница «А»: до семинара находилась в состоянии неопределенности и грусти, после семинара осознала свою миссию в жизни, существенно и устойчиво улучшилось настроение, сумела принять идентичность психолога-профессионала». Чудодейственный эффект семинара очевиден. Но именно это обстоятельство у рецензента вызывает сомнение.

Дело в том, что в реабилитационных центрах и госпиталях находится большое количество пострадавших по поводу различных психотравм и добиться даже какого-либо улучшения не всегда возможно, постольку их психологическая реабилитация требует гораздо более длительного времени. Автор же приводит еще и результаты анализа обратной связи: «через три недели после завершения семинара его результаты остаются устойчивыми у каждой у участниц при всех неизбежных и возникающих время от времени состояниях регрессивного плана, которые, тем не менее, корректируются за счет как спонтанной, так и осознанной саморегуляции состояний. Отслеживание состояний ведется как в общем чате в Telegram, так и в личной переписке с участницами семинара». У рецензента (врач-психотерапевт высшей категории) такие результаты вызывают много вопросов.

Тем не менее, автор делает вывод, что «результаты свидетельствуют о достаточно высокой эффективности синтеза классических методов глубинной (трансперсональной) психологии (психотерапии) и обращения к базовым символам русской культуры (цивилизации)». Еще отмечается, что «это можно осуществить на основе проведения курса повышения квалификации психологов силами подготовленных специалистов, которые начали бы системную работу с нуждающимися в этом гражданскими лицами. Кроме того, соответствующие послы следует, на наш взгляд, включать в просветительские и образовательные материалы в контексте теолого-психологической концепции профилактики деструктивного поведения».

По поводу выводов можно сказать, что они не совсем точно отражают содержание текста и нуждаются в переработке.

Заключение отсутствует.

Библиографический список целесообразно дополнить более современными источниками и исключить из него ненаучные источники (№ 4).

После доработки текста, его можно рассмотреть на предмет опубликования в журнале в качестве научной статьи, учитывая актуальность темы исследования.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Реабилитация лиц, переживших шок психологическую травму, методами глубинной экзистенциальной психологии».

Предмет исследования. Предметом исследования является изучение потенциала методов глубинной экзистенциальной психологии в реабилитации лиц, переживших шок психологическую травму. Можно отметить, что выделенный предмет автором исследован, а поставленная цель достигнута.

Методология исследования. Для того чтобы достигнуть цели исследования, использовался как теоретический анализ научных подходов, так и было проведено эмпирическое исследование.

Автором упор был сделан на анализ ряда подходов таких специалистов как: К. Юнг, В. Франкл, А. Ассаджиоли, А. Маслоу, Р. Лэнг, С. Грофф и т.д. Особое внимание уделено основным положениям концепции А.А. Ухтомского.

Базовым методологическим положением авторского подхода является следующее положение: необходимо для психологически травмированного человека заново пережить цикл «смерти/рождения» и, переработав травматические состояния, выйти к новому качеству жизни.

Для эмпирического исследования использовался метод формирующего эксперимента, в котором участвовало 13 студентов, которые обучаются в Мариупольском государственном университете. У каждого респондента имеется травматический опыт военных действий, что привело к общему состоянию «крайне угнетенному» или «угнетенному». Но участники эксперимента высказали надежду на то, что произойдет психологическая трансформация благодаря участию в исследовании.

Актуальность исследования определена тем, что проблема психологический и социально-психологической реабилитации гражданских лиц, которые подверглись шок психической травмы, наиболее значима для современной психологической науки и практики.

Научная новизна исследования заключается в следующем. Автором выявлены:

- высокая эффективность синтеза классических методов глубинной (трансперсональной) психологии (психотерапии) и обращения к базовым символам русской культуры (цивилизации) при реабилитации лиц, испытавших шок психическую травму, а также при содействии развитию личности и профессиональному росту;
- эффективность синтеза совокупности методов глубинной психологии, включая холотропное дыхание, с подходом, отсылающим к базовым экзистенциальным данностям, соответствующим русской культуре.
- значение холотропного дыхания в режиме "здесь и сейчас" в актуализации вытесненного или даже отщепленного психического содержания;
- значение работы с этими состояниями с помощью методов экзистенциальной психологии и телесноориентированного подхода дает возможность личности найти опору в новой (или восстановленной) доминанте на созидание.

Автором отмечено, что важно распространять полученный опыт в психологической среде

практических психологов для работы в соответствующих группах, как на освобожденных территориях, так и в других регионах РФ.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы четко прослеживается, автором выделены основные смысловые части.

Во введении автором статьи обозначены актуальность, выделен вклад Центра профилактики экстремизма в сфере образования и молодежной среде и МГУ им А.И. Куинджи в решение затронутой проблемы.

Следующий раздел посвящен описанию методологических и методических основ исследования. Автором описан использованный метод, респонденты и особенности методологического подхода.

Полученные результаты позволили наполнить содержанием следующий смысловой раздел. Автором было представлено описание трансформации каждой из участниц семинара. Особое внимание уделено характеристике пиковых переживаний на уровне высокой осознанности и с включением их в структуру личности.

Следующий раздел содержит краткие выводы и рекомендации. Заканчивается статья кратким заключением, которое содержит общие выводы.

Особое внимание уделено описанию приложения, в котором представлен развернутый пример обратной связи от одной из участниц семинара.

Работа представляет собой целостный и законченный труд.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 12 отечественных и зарубежных источников, меньшая часть которых изданы за последние три года. В списке присутствуют, в основном, научно-исследовательские статьи и монографии. Источники не оформлены единообразно, а также в большинстве позиций некорректно. На это важно обратить внимание.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) сделать более глубокий теоретический анализ проблемы отечественных и зарубежных источников, включив современные исследования;
- 2) представить более подробно полученные результаты;
- 3) конкретизировать перспективы данного исследования, выделив основные направления дальнейшего ее изучения;
- 4) корректно оформить библиографические источники, привести их к единообразию в соответствии с предъявляемыми требованиями;
- 5) просмотреть работу на предмет описок и синтаксических неточностей.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической ценностью, будет интересна специалистам, которые рассматривают проблемы реабилитации лиц, которые пережили шоковую психологическую травму, посредством методов глубинной экзистенциальной психологии. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций.