

на правах рукописи

**Сергей Н. Глушенко
Елена С. Непошлова**

**РУКОВОДСТВО ВЕДУЩЕГО
ПО ТААДИ/ТАADG-КАРТОЧКАМ**



Новосибирск ♦ 2026

Оглавление

Введение. От ремонта души к паломничеству в исцеление	6
Часть 1. Теоретические основания	9
Глава 1.1. Библейская антропология: ветхая и новая душа, трихотомия (дух—душа—тело), понятие благодатной веры	11
1.1.1. Трихотомия: дух, душа и тело	11
1.1.2. Ветхая и новая душа: падение и восстановление	12
1.1.3. Понятие благодатной веры.....	13
Глава 1.2. Критика материалистического редукционизма и обоснование двойного онтологического редукционизма	15
1.2.1. Что такое монистический материалистический редукционизм?	15
1.2.2. Почему объяснение через нейроны не отменяет объяснения через благодать?	16
1.2.3. Принцип двойного онтологического редукционизма.....	16
1.2.4. Что это даёт для практики ТААДИ-карточек?	17
1.2.5. Границы применимости: когда наука бессильна, а когда необходима.....	17
Глава 1.3. Пирамида веры: онтологическое ядро, пять проявлений веры, структурные опоры и целостность.....	19
1.3.1. Онтологическое ядро: благодатная вера как дар Троицыного Бога	19
1.3.2. Пять внешних проявлений веры	20
1.3.3. Крест веры: структурообразующее пересечение осей.....	21
1.3.4. Квадрат веры и подушка веры.....	21
1.3.5. Столп веры и архиподы.....	22
1.3.6. Целостная вера (круг веры)	22
1.3.7. Модель как основа для диагностики (связь с ТААДИ-карточками)	22
Глава 1.4. Психогелология (здравология) как телеология благодати.....	24
1.4.1. Дефицитарная парадигма и её пределы.....	24
1.4.2. Что такое психогелология?	24
1.4.3. Телеологический поворот: от «почему?» к «для чего?».....	25
1.4.4. Сотериология как высшая цель: исцеление целостности	26
1.4.5. Отличие от светской позитивной психологии.....	26
1.4.6. Связь с ТААДИ-карточками и Пирамидой веры	27
1.4.7. Границы и предостережения	27
Глава 1.5. Связь с маевтическим полилогом и мультимодальными Н-логами (интериоризация диалога, ЭТНС)	29
1.5.1. Интериоризация: от внешнего диалога к внутреннему полилогу	29
1.5.2. Мультимодальность: диалог на всех языках ЭТНС.....	30
1.5.3. Маевтический полилог как метод гармонизации внутренних голосов	31
1.5.4. ЭТНС как субстрат травм и ресурсов — и роль ТААДИ.....	32
1.5.5. Духовное измерение: Троица как незримый участник полилога	33
1.5.6. Связь с ТААДИ-структурой: Т — А — А — Д — И	33

Часть 2. Психологические механизмы..... 35

Глава 2.1. Нейропластичность: слово формирует нейронные связи..... 37

- 2.1.1. Что такое нейропластичность? Разрушение мифа о «застывшем» мозге 37
- 2.1.2. Слово как архитектор мозга: от логоса к нейрону 38
- 2.1.3. Травма и её нейронный след: почему «просто молитва» не всегда достаточна..... 39
- 2.1.4. Как ТААДИ-карточки используют нейропластичность на практике..... 39
- 2.1.5. Духовные параллели: трезвение, память смертная и «обновление ума» 40

Глава 2.2. ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система) как субстрат травм и ресурсов..... 42

- 2.2.1. Что такое ЭТНС: тело как продолжение нервной системы 42
- 2.2.2. Травма как ригидная конфигурация ЭТНС 43
- 2.2.3. Ресурс как пластичная конфигурация ЭТНС 44
- 2.2.4. Почему когнитивной работы недостаточно: ограничения «вербальной терапии» 45
- 2.2.5. ТААДИ-карточки как инструмент работы с ЭТНС: конкретные механизмы 45
- 2.2.6. Нейробиологическая основа изменений: синаптическая и структурная пластичность ЭТНС..... 46
- 2.2.7. Духовное измерение: ЭТНС как «храм Духа» 47

Глава 2.3. Мультиmodalная апперцепция: как визуальные и аудиальные стимулы запускают ассоциации 49

- 2.3.1. Апперцепция vs перцепция: активное конструирование реальности 49
- 2.3.2. Мультиmodalность: почему не только «глазами»..... 50
- 2.3.3. Визуальные стимулы: карточка как проективный экран 51
- 2.3.4. Аудиальные стимулы: прямая связь с вегетативной нервной системой 51
- 2.3.5. Мультиmodalная интеграция: визуал + аудиал..... 52
- 2.3.6. Связь с маевтическим диалогом и диагностикой PFII..... 53
- 2.3.7. Практические рекомендации для ведущего ТААДИ-игр 54

Глава 2.4. Маевтический полилог как метод гармонизации внутренних голосов 56

- 2.4.1. Что такое маевтический полилог? Краткое напоминание..... 56
- 2.4.2. Внутренние голоса: откуда они берутся и почему конфликтуют..... 57
- 2.4.3. Как маевтический полилог помогает гармонизировать голоса 58
- 2.4.4. Связь с Пирамидой веры: диады как голоса..... 59
- 2.4.5. Практические техники для ведущего..... 59
- 2.4.6. Духовное измерение: примирение голосов перед лицом Бога 60
- 2.4.7. Связь с ТААДИ-карточками и PFII 61

Глава 2.5. Диагностический инструмент PFII и его связь с ТААДИ-карточками 63

- 2.5.1. Зачем нужна диагностика в интегративной христианской психологии? 63
- 2.5.2. Структура PFII: семь диад и пять критериев 64
- 2.5.3. Интерпретация результатов: профиль веры как терапевтическая карта 65
- 2.5.4. Связь PFII с ТААДИ-карточками: от диагностики к терапии 66
- 2.5.5. Онлайн-версия и этические ограничения 67
- 2.5.6. Пример из практики: путь от PFII к ТААДИ-игре..... 68

Часть 3. Методика и практика ТААДИ-игр..... 71

Глава 3.1. Общая структура ТААДИ: Тематическая модерация →

Апперцепция → Ассоциация → Диалог → Игра 72

3.1.1. Т — Тематическая модерация.....	72
3.1.2. Первая А — Апперцепция	73
3.1.3. Вторая А — Ассоциация	74
3.1.4. Д — Диалог.....	75
3.1.5. И — Игра.....	76
3.1.6. Циклическая природа ТААДИ.....	77
3.1.7. Резюме главы и связь с практикумом	77

Глава 3.2. Индивидуальная работа: пошаговые сценарии (например,

«Знакомство с карточкой», «Диалог с внутренним критиком») 79

3.2.1. Подготовка к индивидуальной сессии	79
3.2.2. Сценарий 1: «Знакомство с карточкой» (ресурсно-ориентированный)	80
3.2.3. Сценарий 2: «Диалог с внутренним критиком».....	81
3.2.4. Общие рекомендации для ведущего.....	83
3.2.5. Связь с PFII и Пирамидой веры.....	84
3.2.6. Возможные трудности и их преодоление	84

Глава 3.3. Групповая работа: варианты (круг ассоциаций, парная игра,

фасилитация полилога) 86

3.3.1. Общие принципы групповой ТААДИ	86
3.3.2. Вариант 1: «Круг ассоциаций».....	87
3.3.3. Вариант 2: «Парная игра».....	88
3.3.4. Вариант 3: «Фасилитация полилога» (полноценный маевтический полилог)	90
3.3.5. Комбинирование форматов и завершение групповой сессии.....	92

Глава 3.4. Интеграция с аудиальным методом Елены Неполовой

(парадоксальная интенция, игра со звуками) 94

3.4.1. Парадоксальная интенция в аудиальной модальности.....	94
3.4.2. Нейрофизиологический механизм: почему звуки действуют «напрямую».....	95
3.4.3. Пошаговая процедура аудиального упражнения (по Е. Неполовой).....	96
3.4.4. Интеграция с ТААДИ-карточками: мультимодальные сессии.....	97
3.4.5. Пример сессии с интеграцией аудиального метода и карточек	98
3.4.6. Маевтический диалог после звукового эксперимента: ключевые инсайты	99
3.4.7. Духовный смысл: звук как икона материальности души.....	100
3.4.8. Рекомендации и меры предосторожности	101

Глава 3.5. Примеры протоколов и кейсов (обезличенные)..... 103

3.5.1. Кейс 1: «Анна: от эмоциональной сухости к благодарности»	103
3.5.2. Кейс 2: «Владимир: диалог с внутренним критиком».....	105
3.5.3. Кейс 3: Групповой полилог «Образ Бога»	106
3.5.4. Образец протокола индивидуальной сессии (формат для ведущего)	107
3.5.5. Ценность документирования и этические нормы.....	108

Часть 4. Приложения 110

Приложение А. Краткий справочник по Пирамиде веры (схемы) 111

Схема А.1. Трихотомия: дух, душа, тело	111
Схема А.2. Онтологическое ядро: благодатная вера	111
Схема А.3. Пять внешних проявлений веры	112
Схема А.4. Крест веры	112
Схема А.5. Квадрат веры и подушка веры	113
Схема А.6. Столп веры и архиподы	113
Схема А.7. Целостная вера (круг веры)	114
Схема А.8. Диады Пирамиды веры (для PFII).....	114
Схема А.9. Динамика синергии: анабасис и катабасис.....	115
Схема А.10. Проблески благодати	115
Приложение Б. Чек-лист для ведущего	117
Б.1. До сессии (подготовка)	117
Б.2. Во время сессии (проведение).....	118
Б.3. После сессии (рефлексия и документация).....	120
Б.4. Контрольный список «Красные флаги» (что должно насторожить)	121
Б.5. Быстрая шпаргалка для ведущего (можно распечатать)	122
Приложение В. Связь с онлайн-тестом PFII (ссылка, интерпретация результатов)	123
В.1. Что такое PFII и зачем он нужен ведущему ТААДИ	123
В.2. Ссылка на онлайн-тестирование	123
В.3. Краткое руководство по интерпретации результатов.....	124
В.4. Связь результатов PFII с выбором ТААДИ-карточек и диалога	125
В.5. Пример интерпретации профиля и выбора карточек.....	126
В.6. Повторное тестирование и отслеживание динамики.....	127
В.7. Ограничения и этические замечания.....	128
В.8. Техническая поддержка	128
Приложение Г. Глоссарий (термины: анабасис, катабасис, проблески благодати и т.д.).....	130

Введение. От ремонта души к паломничеству в исцеление

Вы держите в руках не просто книгу по психологии — и не просто руководство по методу ТААДИ-карточек. Это — приглашение. Приглашение к диалогу: с собой, с другими людьми, с Богом. И, как ни странно, с вашей собственной нервной системой, которая часто знает больше, чем сознание. Приглашение выйти из бесконечного круга «исправления себя» и войти в пространство, где исцеление становится не обязанностью, а естественным ростом — как сад, за которым бережно ухаживают, но не дёргают за ростки. Если вы чувствуете, что традиционные подходы к психотерапии часто оставляют за скобками самое важное — вопросы смысла, вины, надежды, прощения, живой христианской веры и любви, — то эта книга для вас.

Современная культура, а вместе с ней и значительная часть психологии, привыкла мыслить категориями дефицита и поломки души. Человек превращается в набор симптомов, дисфункций, когнитивных искажений и невротических защит. Терапия становится бесконечным «ремонт души»: устранили один симптом — появился другой, подлатали старую травму — появилась новая. В этой парадигме нет места для положительного образа здоровья, для вопроса «К чему я призван?», для переживания благодати, которая не поддаётся алгоритмизации или логике душевных страданий. И особенно остро этот недостаток ощущается в христианской среде, где многие ищут не просто «адаптации к обществу», а **подлинного преображения** — во Христе, в общине, в глубине собственного сердца. Наш ответ на этот вызов — **интегративная христианская психология и интегративный метод ТААДИ-карточек / TAADG-cards**, которые не отрицают достижений современной психологической науки, но вписывают их в широкую антропологическую и духовную христианскую перспективу.

Это книга для профессиональных христианских психологов, которые хотят помогать, не предавая своей веры и не пряча её за ширмой «методологической нейтральности». Для пасторов и душепопечителей, которые ищут язык для живого разговора о душе, не сводя её ни к «духовной механике» (делай так и так), ни к упрощённому психологизму. Для мирян, которые устали выбирать между «только молитвой» (и чувством вины, когда молитва не приносит мгновенного облегчения) и «только терапией» (и ощущением, что Бога вынесли за скобки). Мы предлагаем **третий путь** — путь синергии, где психологический

инструментарий работает не вместо, а совместно с действием Святого Духа, где работа с ветхой душой освобождает место для благодати, но не подменяет её.

Этот путь основан на двух авторских разработках, представленных в книге. Первая — **«Пирамида веры»** — интегративная модель структурной динамики благодатной веры. Она описывает, как пять внешних проявлений веры (социальное, личное, эмоциональное, умственное и жизненное) связаны с онтологическим ядром — благодатной верой как даром. Вы познакомитесь с крестом, квадратом, подушкой, столпом и архиподами веры — не как с умозрительными схемами, а как с живыми, дышащими структурами, которые можно диагностировать, укреплять и гармонизировать. Вторая разработка — практический метод **ТААДИ (Тематические Ассоциативные Апперцептивные Диалоговые Игры)**. Квадратные карточки, аудиальные стимулы и маевтический диалог образуют безопасное пространство, где клиент может встретиться со своими внутренними голосами, осознать их и найти новую целостность.

Книга построена как путешествие, где каждая часть — это новый уровень глубины. **Часть 1** закладывает фундамент: библейскую антропологию (ветхая и новая душа, трихотомия, благодатная вера), критику монистического редукционизма и обоснование двойного онтологического редукционизма, а также развёрнутое описание Пирамиды веры. Вы узнаете, почему материалистическая психология — не единственная «наука», а исторически сложившаяся метафизика, и как можно строить христианскую психологию, не впадая в антиинтеллектуализм. **Часть 2** погружает в механизмы изменения: нейропластичность, эмоционально-телесную нервную систему (ЭТНС), мультимодальную апперцепцию и маевтический полилог. Вы поймёте, почему слово и образ буквально перестраивают мозг, а контраст тревожных и умиротворяющих звуков рождает инсайт, который не даст никакого объяснение.

Часть 3 — сердце практики. Здесь вы найдёте пошаговые сценарии индивидуальной работы («Знакомство с карточкой», «Диалог с внутренним критиком»), групповые форматы (круг ассоциаций, парная игра, фасилитация полилога), интеграцию с аудиальным методом Елены Непошловой (парадоксальная интенция, игра со звуками) и разбор обезличенных кейсов. Всё это дано не как абстрактные алгоритмы, а как живые, гибкие каркасы, которые вы сможете адаптировать под уникальность каждого клиента. **Часть 4** — приложения и справочный инструментарий: схемы Пирамиды веры, чек-лист ведущего (от подготовки до супервизии), связь с онлайн-тестом PFII (диагностика диад, гармонии, конфликтов) и

гlossарий ключевых терминов (анабасис, катабасис, проблески благодати, ЭТНС и др.). Книгу можно читать последовательно, но можно сразу перейти к нужной главе, используя приложения как навигатор.

Не бойтесь возвращаться, перечитывать, спорить с автором, делать пометки на полях. Главное — чтобы книга стала вашим живым попутчиком, а не мёртвым сводом правил. Вы не обязаны соглашаться с каждым тезисом; напротив, я приглашаю вас к диалогу. Если какой-то образ или техника откликнулись — пользуйтесь. Если не откликнулись — оставьте, возможно, они пригодятся позже. Единственное, что я прошу — не торопитесь. Позвольте идеям прорасти, как семенам. Обсуждайте их с коллегами, с духовником, с друзьями. Терапевтическая трансформация, как и духовный рост, не терпит суеты.

Начнём же это наше путешествие — от слов к делу, от боли к надежде, от разрозненных голосов — к целостной и целительной вере. 🙏

Часть 1. Теоретические основания

Любой практический метод, если он претендует на глубину и долговременную эффективность, должен опираться на фундамент — на ясное понимание того, с чем именно мы работаем и *почему* выбранные инструменты приводят к изменению. ТААДИ-карточки и маевтический диалог не являются исключением. В этой части книги мы зложим тот самый фундамент, без которого метод превратился бы в набор эффектных, но поверхностных техник. Мы обратимся к трём взаимосвязанным областям: библейской антропологии, психологической теории и нейронауке.

Первые три главы части строят **антропологическую и методологическую рамку**. Глава 1.1 вводит ключевое для всей книги различие «ветхой» и «новой» души, трёхсоставную природу человека (дух — душа — тело) и понятие благодатной веры как дара, а не достижения. Глава 1.2 критикует господствующий в светской психологии материалистический редукционизм и предлагает вместо него принцип двойного онтологического редукционизма — ту «оптику», которая позволяет христианскому психологу видеть и материальные механизмы, и действие благодати, не сводя одно к другому. Глава 1.3 представляет авторскую интегративную модель «Пирамида веры» — своего рода анатомию духовно-психологической жизни, где пять внешних проявлений (социальное, персональное, эмоциональное, когнитивное, жизненное) связаны с онтологическим ядром через крест, квадрат, подушку, столп и архиподы. Эта модель станет картой, по которой мы будем ориентироваться в диагностике и терапии.

Две завершающие главы части расширяют горизонт. Глава 1.4 вводит понятие **психоюгелогии (здравологии)** — телеологии благодати, которая заменяет вопрос «почему я страдаю?» на вопрос «для чего я призван?». Это не просто позитивное мышление, а онтологический сдвиг, превращающий психотерапию из ремонта в паломничество. Наконец, глава 1.5 связывает метод ТААДИ с идеями **маевтического полилога** (как внешняя диалогическая практика становится внутренним диалогом голосов) и с работой **эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС)**. Так теория смыкается с практикой: мы понимаем, почему вопросы, а не интерпретации, почему карточки и звуки, почему групповая динамика способна исцелять там, где индивидуальная работа буксует.

Читатель, который склонен переходить сразу к «рецептам», может почувствовать искушение пропустить эту часть. Не делайте этого. Теоретические главы — не отвлечённая философия, а **инструментарий осознанного действия**. Без них вы будете использовать

ТААДИ вслепую, интуитивно, и рано или поздно столкнётесь с ситуацией, где интуиция промолчит. С ними — вы станете не просто пользователем метода, но его понимающим и ответственным проводником. Итак, в путь: от библейских слов о духе, душе и теле — к нейронным сетям и маевтическому искусству рождения истины.

Глава 1.1. Библейская антропология: ветхая и новая душа, трихотомия (дух—душа—тело), понятие благодатной веры

Любая попытка построить христианскую психологию неизбежно упирается в вопрос: **что такое человек с библейской точки зрения?** Без ответа на этот вопрос невозможно ни понять природу психологических проблем верующего, ни определить цели и границы психотерапевтической помощи. Данная глава излагает те антропологические основания, на которых строится метод ТААДИ-карточек и вся интегративная модель «Пирамида веры».

1.1.1. Трихотомия: дух, душа и тело

Священное Писание даёт нам не одну, а несколько моделей описания человеческой природы. Наряду с дихотомическим пониманием (тело и душа, или тело и дух) существует и трихотомическое, наиболее отчётливо выраженное у апостола Павла: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш **дух**, и **душа**, и **тело** во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23).

В святоотеческой традиции (свт. Феофан Затворник, прп. Иоанн Дамаскин, св. Григорий Палама) эта трихотомия получила глубокое развитие. Кратко её можно представить следующим образом:

- **Тело** (греч. *σῶμα*, лат. *corpus*) — материальная, телесная оболочка человека, его физический состав, органы чувств, нервная система. Тело само по себе не является злом; оно — храм Святого Духа (1 Кор. 6:19) и будет воскрешено и обожено в последний день.
- **Душа** (греч. *ψυχή*, лат. *anima*) — жизненное начало, совокупность психических способностей: разум (мышление, память, воображение), чувства (эмоции, аффекты, сердечные движения), воля (способность к выбору, решимость, самоопределение). Именно душа является непосредственным предметом психологии в её классическом понимании.
- **Дух** (греч. *πνεῦμα*, лат. *spiritus*) — высшая, обращённая к Богу способность человека. Дух — это «око души», орган богопознания, совесть, жажда бесконечного, способность к вере, надежде и любви в их предельном, онтологическом измерении. Дух не тождественен душе; он может быть «спящим» или «пробуждённым», «живым» или «мёртвым» по отношению к Богу.

Иллюстрация 1.1. (рекомендуемый рисунок для книжки): три концентрических круга или три вертикальных уровня: внешний — тело, средний — душа (с тремя подразделами: ум, чувства, воля), внутренний — дух. Стрелка от духа вверх — к Богу, и от Бога вниз — благодать.

Важно подчеркнуть: дух не отделён от души и тела «китайской стеной»; они образуют иерархически упорядоченное единство. В норме дух должен **господствовать** над душой, а душа — над телом. Когда иерархия нарушается (душа берёт верх над духом или тело подавляет и душу, и дух), возникают те самые состояния, которые психология описывает как неврозы, зависимости, расстройства личности.

1.1.2. Ветхая и новая душа: падение и восстановление

Библейское повествование о грехопадении (Быт. 3) описывает не просто нарушение запрета, но катастрофическое **повреждение** всей человеческой природы. Апостол Павел вводит важнейшее различие: «**ветхий человек**» и «**новый человек**» (Еф. 4:22—24; Кол. 3:9—10).

- **Ветхая душа** — это душа, живущая по законам падшего мира. Её психические процессы (мышление, эмоции, воля) автономны, замкнуты на самость, на выживание, на удовольствие, на социальное одобрение. Ветхая душа подчиняется «духу, действующему в сынах противления» (Еф. 2:2). С психологической точки зрения, ветхая душа — это совокупность автоматизмов, защитных механизмов, когнитивных искажений, привычных способов реагирования, сформированных в травматических или просто греховных условиях.
- **Новая душа** (или «духовный человек» — 1 Кор. 2:15) — это душа, возрождённая действием Святого Духа. Её психика перестраивается: разум начинает мыслить «во Христе», чувства очищаются от страстей, воля обретает способность свободно выбирать добро не из страха наказания, а из любви к Богу. Новая душа — не эфемерная идея, а реальное психологическое состояние, которое можно наблюдать и описывать.

Важнейшее уточнение: даже у крещёного и воцерковлённого человека ветхая и новая душа сосуществуют, борются (Гал. 5:17). Задача христианской психологии — не игнорировать ветхую душу (как это иногда делают крайние формы «духовного» подхода), а **различать** её

механизмы и помогать человеку всё больше жить из новой природы, не отрицая при этом реалий ветхой.

1.1.3. Понятие благодатной веры

В центре всей антропологии стоит вера. Но не любая вера, а **благодатная вера** (*fides gratiosa*, *πίστις χαριτόωσα*). Апостол Павел прямо говорит: «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Еф. 2:8). Вера — не человеческое усилие или интеллектуальное согласие с доктриной. Она есть **дар** Божий, подаваемый Святым Духом через встречу со Христом.

В восточно-христианской традиции (свт. Феофан Затворник, митр. Иерофей Влакос) различают:

- **Естественную веру** — врождённую способность души к доверию, к поиску смысла, к признанию авторитета. Эта вера есть у всех людей, но она может быть направлена на ложные объекты (идолы, идеологии, себя самого).
- **Благодатную веру** — дар, который открывает человеку Личного Бога как Отца. Именно эта вера спасает, преображает, соединяет со Христом и даёт доступ к нетварной благодати.

Иллюстрация 1.2. (схема): две стрелки — одна вверх (человек верит, молится, стремится), другая вниз (Бог даёт веру как дар). Пересечение — синергия, соработничество. Подпись: «Анабасис (восхождение) и катабасис (нисхождение) — единый акт веры».

Благодатная вера не отменяет и не обесценивает психологическую работу с ветхой душой. Напротив, она **задаёт телеологию** — конечную цель: не просто снятие симптомов, а возрастание в меру полного возраста Христова (Еф. 4:13). И именно поэтому в методе ТААДИ-карточек мы не исключаем духовное измерение, но и не редуцируем к нему всё. Мы признаём реальность ветхой души и реальность благодатного действия — и учимся работать с обеими.

Резюме главы 1.1 (для запоминания):

- Человек трёхсоставен: дух (орган богопознания), душа (ум, чувства, воля) и тело.
- Грехопадение привело к повреждению иерархии; возникает «ветхая душа» — автоматизмы, защиты, страсти.
- Во Христе даётся «новая душа» — возрождённая, но сосуществующая с ветхой до конца земной жизни.
- **Благодатная вера** — не наше достижение, а дар Божий, который преобразует и душу, и тело, и задаёт смысл всей психотерапевтической работе.

В следующих главах мы увидим, как это антропологическое понимание позволяет критиковать материалистическую психологию и строить интегративную модель «Пирамиды веры».

Глава 1.2. Критика материалистического редукционизма и обоснование двойного онтологического редукционизма

Если библейская антропология утверждает реальность духовного измерения человека, то современная академическая психология, как правило, априорно его исключает. Это исключение не является результатом экспериментальных открытий — оно заложено в саму методологию доминирующей парадигмы. В данной главе мы покажем, что так называемый «научный материализм» часто превращается в скрытую метафизику, и предложим альтернативный принцип, позволяющий изучать духовные феномены, не редуцируя их к материи и не впадая в антиинтеллектуализм.

1.2.1. Что такое монистический материалистический редукционизм?

Редукционизм (от лат. *reductio* — возвращение, сведение) — методологический приём, при котором сложные явления объясняются через более простые. В психологии это означает: психические процессы (мысли, эмоции, решения) сводятся к нейродинамике, биохимии, эволюционным программам или социальным подкреплениям. Сам по себе редукционизм — полезный и даже необходимый инструмент: он позволяет строить проверяемые гипотезы и разрабатывать эффективные методы коррекции.

Проблема возникает тогда, когда частичный инструмент превращается в мировоззренческий догмат. Монистический материалистический редукционизм утверждает: *всё, что существует, есть материя (или её свойства); любое явление, не сводимое к материи, либо иллюзорно, либо принципиально не может быть предметом научного исследования.* В психологии это означает отрицание онтологической реальности духа, благодати, свободы воли как самостоятельных факторов.

Т. Кун в «Структуре научных революций» показал, что каждая наука развивается в рамках парадигмы — совокупности допущений, которые в данную эпоху не оспариваются. Современная психология, выросшая из диалектического противостояния религиозному мировоззрению, унаследовала парадигмальный запрет на рассмотрение духовной реальности. Этот запрет не вытекает из эмпирических данных — он является исторической и идеологической условностью.

1.2.2. Почему объяснение через нейроны не отменяет объяснения через благодать?

Классический пример: религиозный опыт молитвы можно описать как активацию определённых зон мозга (префронтальная кора, островок Рейля) и выработку нейромедиаторов (серотонин, дофамин). Нейроучёный Э. Ньюберг и М. Борегар показали, что у практикующих монахов во время молитвы изменяется мозговой кровоток. Значит ли это, что молитва — только нейрхимия?

Нет. Это означает, что у духовного опыта есть **материальные корреляты**. Кто-то может сказать: «Вот видите, Бога нет, есть только мозг». Но это не научный вывод, а философская интерпретация, основанная на монистическом допущении. Ровно с таким же успехом можно сказать: «Вот видите, мозг способен перестраиваться под воздействием благодати — значит, духовная реальность существует».

Наука сама по себе не может доказать или опровергнуть существование Бога. Но она может и должна описывать те изменения в материальных структурах, которые сопровождают духовную жизнь. И когда мы наблюдаем радикальное изменение личности, исцеление психических травм, стойкость в страданиях, необъяснимую с точки зрения прежних психологических механизмов, — мы имеем право в качестве рабочей гипотезы принять существование духовной причины.

Иллюстрация 1.3. (схема): два горизонтальных уровня — «Материальный уровень» (мозг, нейроны, гормоны) и «Духовный уровень» (благодать, вера, действие Святого Духа). Вертикальные стрелки между ними показывают, что они взаимосвязаны, но не сводимы друг к другу. Подпись: «Онтологическая дополнительность, а не редукция».

1.2.3. Принцип двойного онтологического редукционизма

Альтернативой монистическому материализму является **двойной онтологический редукционизм** (предложенный автором данной работы в серии препринтов 2026 года). Его суть:

1. Признаётся **равноправная онтологическая реальность** двух уровней: материального (телесность, нервная система, социальные механизмы) и духовного (нетварная благодать, действие Святого Духа, личная встреча с Богом).

2. Оба уровня подлежат **своей собственной редукции**: материальные феномены редуцируются к материальным же основаниям (нейродинамике, биохимии), духовные — к духовным (благодатному действию, которое не может быть сведено к материи).
3. В психической жизни человека эти два уровня **синергично взаимодействуют**, не сливаясь и не уничтожая друг друга.

Иллюстрация 1.4. (схема «ветхая и новая душа»): два контура — «ветхая душа» (подчиняется материальным законам, может быть изучена светской психологией) и «новая душа» (открыта действию благодати, требует богословско-психологического языка). Они пересекаются, но не совпадают.

1.2.4. Что это даёт для практики ТААДИ-карточек?

Принцип двойного редукционизма позволяет христианскому психологу избежать двух крайностей:

- **Редукции духовного к материальному** (когда молитва, покаяние, благодать объясняются исключительно через когнитивные искажения или невротические защиты). ТААДИ-карточки не подменяют собой таинства; они работают на уровне ветхой души, освобождая место для действия благодати.
- **Редукции материального к духовному** (когда любая психологическая проблема объявляется «духовной» и предлагается лечить только молитвой, без учёта телесных и психических механизмов). ТААДИ-карточки используют объективные нейрофизиологические механизмы апперцепции и ассоциации — и именно в этом их ценность.

В методе ТААДИ мы **не отрицаем материю** и **не преуменьшаем благодать**. Мы работаем с ветхой душой так, как работает врач с больным телом: не отказываясь от молитвы, но и не пренебрегая инструментарием. Принцип двойного редукционизма даёт методологическое обоснование этой интегративной позиции.

1.2.5. Границы применимости: когда наука бессильна, а когда необходима

Важно понимать, что двойной редукционизм не означает всеядности. Он задаёт границы:

- **Материальный уровень** доступен эмпирическому исследованию (опросники, нейровизуализация, поведенческие эксперименты). Здесь уместны стандарты доказательной психологии.
- **Духовный уровень** по определению трансцендентен; он не может быть прямо измерен приборами. Но его **проявления** (проблески благодати, изменения личности, исцеления) могут и должны быть описаны и классифицированы психологическими методами — без редукции, но с уважением к феномену.

ТААДИ-карточки как раз и являются таким инструментом: они не измеряют благодать, но создают безопасное пространство, где человек может осознать свои ветхие паттерны и открыться благодатному действию. Это и есть практическое воплощение принципа двойного редукционизма.

Резюме главы 1.2:

- Материалистический редукционизм — не единственно возможная научная позиция, а исторически сложившаяся метафизика.
- У духовных феноменов есть материальные корреляты, но это не означает их тождества.
- **Двойной онтологический редукционизм** признаёт реальность материального и духовного уровней и их синергию.
- ТААДИ-карточки работают на уровне ветхой души, не подменяя благодать, но и не отрицая психологических механизмов.

Глава 1.3. Пирамида веры: онтологическое ядро, пять проявлений веры, структурные опоры и целостность

Предыдущие главы заложили фундамент: библейская трихотомия (дух—душа—тело), различие ветхой и новой души, принцип двойного онтологического редукционизма. Теперь мы переходим к сердцевине авторской интегративной модели — **«Пирамиде веры»**. Эта модель предлагает не просто абстрактную схему, а рабочий инструмент для диагностики и гармонизации духовно-психологической жизни человека. В данной главе мы последовательно разберём онтологическое ядро, пять внешних проявлений веры, структурные опоры (крест, квадрат, подушка, столп, архиподы) и, наконец, состояние целостной веры.

1.3.1. Онтологическое ядро: благодатная вера как дар Троидного Бога

В основании Пирамиды, но одновременно и на её вершине, находится **благодатная вера** (*fides gratiosa*). Это не психологическая способность и не результат собственных усилий; это дар, укоренённый в тайне Пресвятой Троицы. Как мы уже отмечали в главе 1.1, апостол Павел называет веру «Божьим даром» (Еф. 2:8). В модели «Пирамида веры» этот дар раскрывается в трёх нераздельных сущностных аспектах, соответствующих домостроительству Лиц Святой Троицы:

- **Спасительность** (обращённость к Отцу) — принятие дара сыновства, примирение с Богом, онтологическое основание вечной жизни.
- **Преображающая сила** (уподобление Христу) — реальное изменение человеческой природы, обожение (θεωσις), делающее человека «новой тварью».
- **Чудотворность** (действие Духа Святого) — явление силы Божией вовне, исцеления, пророчества, знамения, служащие созиданию Церкви.

Эти три аспекта не существуют изолированно; они подобны трём лучам единого источника света. Именно благодатная вера, как живой корень, питает все остальные проявления веры и придаёт им подлинно христианское качество.

Иллюстрация 1.5. (схема): пирамида, в вершине которой — стилизованное изображение Троицы (три луча или три круга, соединённые в один). Подпись: «Благодатная вера — дар Отца, через Сына, в Духе Святом».

1.3.2. Пять внешних проявлений веры

Из единого корня благодатной веры вырастают пять способов, какими вера становится видимой, действенной и конкретной в жизни человека. Эти проявления не являются «частями» веры, а скорее её гранями, которые могут быть развиты неравномерно.

Социальная вера (*fides socialis*) — вера, усваиваемая через общину, Церковь, традицию, таинства, пример святых. Она делает веру соборной, передаваемой, защищает от индивидуалистических искажений. Её нарушение ведёт к изоляции или, напротив, к обезличенному конформизму.

Персональная вера (*fides personalis*) — вера как личная встреча, экзистенциальный ответ человека на Божественный призыв. Это «я» и «Ты» диалога с Богом. Её дисбаланс — либо гордый индивидуализм, либо потеря личного дерзновения.

Эмоциональная вера (*fides affectiva*) — измерение, в котором благодать касается сердечных сил: радость, мир, сокрушение, любовь. Не сводится к эмоциональным реакциям, но включает их, преображённые благодатью. Перекос — нестабильный эмоционализм или «сухая» вера без чувства.

Когнитивная вера (*fides cognitiva*) — разумное согласие с Откровением, стремление к пониманию (*fides quaerens intellectum*), обновление ума. Позволяет различать духов, избегать заблуждений. Дисбаланс — мёртвая схоластика или антиинтеллектуализм.

Жизненная вера (*fides vitae*) — воплощение веры в повседневных делах, телесных практиках, привычках, заботе о здоровье, труде, творчестве. Это «плоть» веры, без которой её дух остаётся бесплотным. Нарушение — отрыв веры от реальной жизни или ритуализм без внутреннего содержания.

Иллюстрация 1.6. (схема): пять иконок (люди в храме — социальная; человек один — персональная; сердце — эмоциональная; голова с шестерёнкой — когнитивная; руки, делающие дело — жизненная). Все они расположены по кругу, в центре — благодатная вера.

1.3.3. Крест веры: структурообразующее пересечение осей

Четыре из пяти проявлений (социальное, персональное, эмоциональное, когнитивное) образуют две фундаментальные диады, пересечение которых задаёт каркас всей Пирамиды. Это **крест веры** (*cruх fidei*).

- **Горизонтальная ось** (социальная вера ↔ персональная вера) отражает напряжение между коллективным и индивидуальным. Здоровое напряжение удерживает от безликого конформизма и от гордого индивидуализма.
- **Вертикальная ось** (эмоциональная вера ↔ когнитивная вера) отражает напряжение между сердцем и разумом, между чувством и мыслью. Оно удерживает от нестабильного эмоционализма и от мёртвой рассудочности.

В точке пересечения этих осей находится **жизненная вера** — экзистенциальное ядро личности, где напряжения не уничтожают, а взаимно обогащают друг друга. Из этого узла восходит Столп веры к благодатной вершине.

Иллюстрация 1.7. (схема): вертикальный и горизонтальный крест, на концах которого подписи «Социальная», «Персональная», «Эмоциональная», «Когнитивная». В центре — «Жизненная вера». Стрелка вверх — к благодатной вере.

1.3.4. Квадрат веры и подушка веры

Квадрат веры (*quadratum fidei*) — это четыре прямые связи (стороны) между соседними базовыми элементами: социальная—эмоциональная, социальная—когнитивная, персональная—эмоциональная, персональная—когнитивная. Он обеспечивает целостность и устойчивость основания, не давая ни одному элементу обособиться.

Подушка веры (*pulvinar fidei*) — это совокупность всех пяти базовых проявлений и их связей (Крест и Квадрат), образующая амортизирующее основание. Метафора подушки подчёркивает способность смягчать «духовные падения» — периоды кризисов, сомнений, усталости. Когда Столп веры ослабевает, человек может опереться на подушку: на общинную поддержку, на укоренённые привычки, на эмоциональную память о проблесках благодати, на убеждения. Это дестигматизирует кризисы, показывая их как нормальную часть динамики веры.

1.3.5. Столп веры и архиподы

Столп веры (*columna fidei*) — центральная вертикаль, соединяющая жизненную веру (узел основания) с благодатной верой (вершиной). Это не отдельное проявление, а принцип динамической связи, канал, по которому совершается анабасис (восхождение человеческого усилия) и катабасис (нисхождение Божественного дара). Столп — это живая молитва, покаяние, синергия.

Четыре Архиподы (*archipoda fidei*) — наклонные элементы, соединяющие благодатную вершину с каждым из четырёх «угловых» проявлений (социальным, персональным, эмоциональным, когнитивным). Они выполняют двойную функцию: стабилизируют центральную ось и служат динамическими каналами, по которым благодать нисходит и преображает каждую конкретную сферу, а устремления от этих сфер восходят к Богу.

Иллюстрация 1.8. (схема): пирамида с квадратным основанием (пять проявлений), от вершины (благодатная вера) идут четыре наклонные линии к углам основания (архиподы) и одна вертикальная в центр (столп). Основание подчёркнуто как «подушка».

1.3.6. Целостная вера (круг веры)

Когда все структурные элементы находятся в динамическом равновесии, когда пять проявлений согласованы и пронизаны тремя сущностными аспектами благодатной веры, наступает состояние **целостной веры** (*fides integra*). Это вера зрелого человека, достигшего «меры полного возраста Христова» (Еф. 4:13). В этом состоянии исчезает болезненное напряжение между «верю» и «делаю», «знаю» и «чувствую», «я» и «мы». Жизнь в целостной вере — это жизнь в «круге благодати», где каждый акт веры питает все уровни личности.

Иллюстрация 1.9. (схема): всё та же пирамида, но вокруг неё нарисован круг (или сама пирамида вписана в круг). Подпись: «Целостная вера — синергийное единство статики и динамики».

1.3.7. Модель как основа для диагностики (связь с ТААДИ-карточками)

Пирамида веры не остаётся абстрактной теорией. Она ложится в основу диагностического инструмента PFII (Интегративный опросник по пирамиде веры) и, что особенно важно для

данной книги, — в основу **метода ТААДИ-карточек**. Каждая карточка, каждый диалог, каждая игра может быть осмыслена через призму пяти проявлений. Например:

- Карточка на тему «Семейная молитва» обращается к социальной и персональной вере.
- Карточка «Внутренний критик» работает с когнитивной и эмоциональной верой.
- Карточка «Сад и труд» — с жизненной верой.

Задача ведущего — не просто проводить ассоциации, а помогать клиенту осознавать, какой аспект веры доминирует, какой находится в кризисе, и как восстановить гармонию всей Пирамиды.

Резюме главы 1.3:

- Онтологическое ядро — благодатная вера как дар Троицы (спасительность, преображение, чудотворность).
- Пять внешних проявлений: социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная.
- Крест веры (оси социальное—персональное и эмоциональное—когнитивное) и квадрат веры обеспечивают структурную целостность.
- Подушка веры амортизирует кризисы; столп и архиподы — каналы синергии.
- Целостная вера — динамическое равновесие всех элементов.
- Пирамида веры служит теоретической рамкой для диагностики (PFII) и для практики ТААДИ-игр.

Глава 1.4. Психоягелогия (здравология) как телеология благодати

Предыдущие главы дали нам антропологический фундамент (библейская трихотомия, различие ветхой и новой души) и интегративную модель «Пирамида веры». Однако остаётся вопрос: *к чему всё это ведёт?* Какова конечная цель христианской психологии? Ответ на этот вопрос даёт **психоягелогия** (от греч. *υγεία* — здоровье, целостность, и *λόγος* — учение) — направление, которое предлагает совершить парадигмальный сдвиг: от психологии, методологически основанной на психопатологии, к сотериологии, телеологически основанной на учении о здоровье души.

1.4.1. Дефицитарная парадигма и её пределы

Современная психология, особенно клиническая, построена по образу и подобию медицины. Она блестяще описывает *расстройства*: тревогу, депрессию, зависимости, личностные аномалии. Её основной инструмент — каталогизация *pathos*'а (страдания, поломки, сбоя). Человек, приходящий к психологу, часто учится описывать себя на языке симптомов и дефицитов.

Этот подход, называемый **дефицитарной парадигмой**, имеет неоспоримые достоинства, но и фундаментальное ограничение: он почти ничего не говорит о том, что такое *психодуховное здоровье* как положительное состояние. Здоровье в такой модели определяется негативно: отсутствие симптомов, адаптация к социуму, нормальное функционирование. Но для христианской антропологии этого недостаточно. Ведь человек создан не просто для отсутствия болезни, а для **обожения** (θέωσις), для полноты жизни во Христе.

Иллюстрация 1.10. (схема): две шкалы. Первая — от «болезнь» до «норма». Вторая — от «норма» до «святость/целостность во Христе». Подпись: «Дефицитарная парадигма останавливается на норме; психоягелогия идёт дальше — к полноте».

1.4.2. Что такое психоягелогия?

Термин «психоягелогия» (синонимы: «здравология», «психоздравология») образован от греческого *υγεία* (югейя) — здоровье, целостность, благополучие. В отличие от *патологии* (учения о страдании), ягелогия есть **учение о здоровье души** — не как об отсутствии

симптомов, а как о позитивном, динамическом состоянии расцвета, соответствующем замыслу Творца.

Задачи психоюгелогии:

- **Описать структуры праведности** — как устроены психологические механизмы смирения, доверия, надежды, мужества, любви.
- **Понять динамику освящения** — как происходит преобразование характера, эмоций, бессознательных паттернов под действием благодати.
- **Разработать язык для феноменологии действия Духа** — как переживается мир Божий, радость в Духе, сыновняя уверенность, и как эти переживания соотносятся с нейродинамикой и социальным контекстом.

Психоюгелогия не отвергает психопатологию. Она включает её как необходимый, но не достаточный уровень. Если психопатология даёт детальную карту территорий болезни, то психоюгелогия создаёт столь же подробную карту территорий здоровья. И тогда терапия перестаёт быть бесконечным «ремонтom неисправного механизма» и становится **путешествием к предназначению**.

1.4.3. Телеологический поворот: от «почему?» к «для чего?»

Ключевое различие между дефицитарной парадигмой и психоюгелогией — в **типе задаваемых вопросов**. Первая спрашивает: «Почему этот человек страдает? Каковы причины его расстройства?» (каузальный, причинный вопрос). Вторая задаёт иной вопрос: «Для чего этот человек призван? К чему устремлена его душа? Что будет, когда он исцелится?» (телеологический, целевой вопрос).

Телеологический поворот радикально меняет терапевтическую оптику. Вместо того чтобы бесконечно копаться в прошлом (травмы, детские конфликты, генетическая предрасположенность), психоюгелогия начинает с **образа целостности** — того состояния, к которому человек призван Богом. Страдание при этом рассматривается не как центр идентичности, а как *искажённый сигнал тоски по утраченной целостности*, как крик о спасении.

Например, экзистенциальная тревога может быть прочитана не только как невротический симптом, но и как отзвук призвания к вечности, вложенного в сердце (Еккл. 3:11). Депрессия — не только как биохимический сбой, но и как «замерзание» души перед лицом

бессмысленности. Такой взгляд не отменяет психофармакологии и КПТ, но добавляет к ним важнейшее измерение — **надежду**, укоренённую в реальности благодати.

Иллюстрация 1.11. (схема): две стрелки. Одна — от прошлого (причины) к настоящему (симптом). Другая — от будущего (цель, призвание) к настоящему (надежда, рост). Подпись: «Психопатология ищет причины; психогелология — телеологию».

1.4.4. Сотериология как высшая цель: исцеление целостности

Психогелология тесно связана с **сотериологией** — учением о спасении. В библейском понимании *soteria* (σωτηρία) — это не только юридическое оправдание и посмертная жизнь в раю, но **исцеление, восстановление целостности здесь и сейчас**. Это процесс, затрагивающий дух, душу и тело (1 Фес. 5:23).

В психогелогической перспективе терапевт — не просто техник, исправляющий когнитивные искажения, и не просто пастор, дающий советы. Он — **соработник (синерг) Святого Духа**, помогающий человеку стать тем, кем он уже дарован быть во Христе: «новой тварью» (2 Кор. 5:17). Терапия становится пространством, где провозглашается и переживается евангельская реальность прощения, усыновления и преображения.

Конечно, не всякий клиент готов к такому языку. Но христианский психолог, владеющий психогелогическим подходом, умеет говорить на двух уровнях: на уровне психологических механизмов (безопасно, профессионально) и на уровне телеологии (деликатно, с уважением к вере клиента). И в этом — его уникальность.

1.4.5. Отличие от светской позитивной психологии

Может возникнуть вопрос: чем психогелология отличается от светской позитивной психологии (М. Селигман, «наука о счастье»)? Отличие — принципиальное. Позитивная психология изучает благополучие (*well-being*) как имманентное свойство психики, как набор навыков (оптимизм, благодарность, вовлечённость). Она остаётся в рамках материалистического монизма (или, в лучшем случае, агностицизма).

Психогелология же утверждает, что подлинное здоровье души невозможно без **вертикального измерения** — без отношения к Творцу. Благодать — не просто «позитивная эмоция» или «ресурс совладания». Это онтологическая реальность, которая преображает

человека изнутри, давая ему способность любить, прощать и надеяться там, где чисто психологические ресурсы исчерпаны.

Именно поэтому в методе ТААДИ-карточек мы не ограничиваемся простым «вытаскиванием ассоциаций». Мы фасилитируем диалог, в котором человек может обнаружить не только свои ветхие паттерны, но и проблески благодати — моменты, когда Бог уже действовал в его жизни, даже если он этого не осознавал.

1.4.6. Связь с ТААДИ-карточками и Пирамидой веры

Как же психогелология проявляется в практике ТААДИ-игр?

- **Диагностика, ориентированная на ресурсы.** Вместо того чтобы начинать с каталогизации проблем («Что у тебя болит?»), ведущий может спросить: «Где в твоей жизни, даже посреди боли, уже присутствовали проблески любви, мира, мужества?» Это и есть психогелологический подход.
- **Телеологический язык.** Вместо «травма» — «рана, которая ищет исцеления». Вместо «зависимость» — «форма идолопоклонства, тоска по истинному Источнику». ТААДИ-карточки дают безопасную проективную среду, где такой язык рождается не из навязывания, а из собственных ассоциаций клиента.
- **Связь с Пирамидой веры.** Целостная вера (круг веры) — это и есть тот самый «образ здоровья», который психогелология кладёт в основание терапии. Когда все пять проявлений (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная вера) гармонизированы и пронизаны благодатью, человек перестаёт быть «пациентом» и становится «паломником на пути ко спасению».

Иллюстрация 1.12. (схема): пирамида веры, вокруг неё — круг с надписью «Психогелология — телеология благодати». Стрелки от круга к пяти проявлениям и к вершине (благодатная вера).

1.4.7. Границы и предостережения

Психогелология не претендует на то, чтобы заменить собой ни медицину, ни библейское душепопечение, ни классическую психотерапию. Она — **дополняющая оптика**, которая становится необходимой, когда мы имеем дело с верующими клиентами и с вопросами смысла, призвания, вины, надежды.

Важно избегать двух крайностей:

1. **Духовного избегания** — когда язык благодати используется для того, чтобы «заклеить» непроработанную психологическую боль («Просто помолись и всё пройдёт»). Исцеление требует честной работы с ветхой душой.
2. **Натуралистической редукции** — когда всё сводится к нейронам и когнитивным схемам, а духовное измерение объявляется ненужным.

Психоюгелогия в интегративной модели «Пирамида веры» и в методе ТААДИ-карточек как раз и удерживает это равновесие. Она не отрицает материю, не преуменьшает благодать, а указывает путь к целостности — той целостности, о которой молился Христос: «Да будут все едино» (Ин. 17:21).

Резюме главы 1.4:

- Психопатология описывает страдание, но не даёт позитивной картины здоровья.
- **Психоюгелогия (здравология)** — учение о целостности души, её позитивных структурах и динамике.
- **Телеологический поворот** заменяет вопрос «почему?» на вопрос «для чего?».
- Высшая цель — **сотериология**: спасение как исцеление целостности духа, души и тела.
- Психоюгелогия отличается от светской позитивной психологии признанием онтологической реальности благодати.
- В практике ТААДИ-карточек этот подход реализуется через ресурсно-ориентированную диагностику и телеологический язык.
- Границы: не подмена медицины или душепопечения, а дополняющая оптика для работы с верующими.

Глава 1.5. Связь с маевтическим полилогом и мультимодальными N-логами (интериоризация диалога, ЭТНС)

Предыдущие главы заложили антропологический фундамент, представили модель «Пирамиды веры» и ввели понятие психология как телеологии благодати. Теперь необходимо ответить на вопрос: **как именно происходит терапевтическое изменение?** Каков механизм, через который внешняя помощь становится внутренним достоянием личности, а ветхие паттерны уступают место новым, благодатно преображённым? Ответ даёт теория **маевтического полилога** и **мультимодальных N-логов**, опирающаяся на идею интериоризации диалога и современные представления об эмоционально-телесной нервной системе (ЭТНС).

1.5.1. Интериоризация: от внешнего диалога к внутреннему полилогу

Ключевая идея, восходящая к Л.С. Выготскому и культурно-исторической школе, заключается в следующем: **высшие психические функции (внимание, память, мышление, воля) возникают дважды — сначала как деятельность социальная (интерпсихическая), затем как деятельность индивидуальная (интрапсихическая).** Процесс перехода внешнего во внутреннее называется **интериоризацией**.

В применении к психотерапии и духовному росту это означает: всё, что человек научается делать в присутствии другого (осознавать свои чувства, называть их, различать мысли, принимать решения, молиться), постепенно становится его внутренним умением. Именно поэтому групповая работа, диалог с психологом, исповедь, духовная беседа — не просто социальные ритуалы, а **инструменты формирования новой психической реальности**.

Маевтический полилог — это специально организованный, структурированный диалог нескольких участников, цель которого не спор и не обмен мнениями, а **коллективное рождение истины**. В отличие от простой дискуссии, где каждый защищает свою позицию, маевтический полилог строится на принципах:

- Обязательное цитирование мысли другого перед ответом.
- Переформулирование чужой мысли на своём языке так, чтобы максимально сохранить её смысл.

- Движение не к опровержению, а к **дополнению**.
- Рефлексивные паузы, где участники отвечают на вопросы: «Что я взял из чужого мировоззрения? Что изменил в своём?»

Регулярное участие в таком полилоге интериоризируется во **внутренний маевтический диалог** — способность человека слышать разные «голоса» внутри себя (голос страха, голос надежды, голос совести, голос любви), не отождествляясь с ними слепо, а ведя между ними живой, уважительный диалог. Это и есть то, что в христианской аскетике называется «трезвением» (*νήψις*), а в психологии — рефлексивной саморегуляцией.

Иллюстрация 1.13. (схема): слева — группа людей, общающихся с помощью стрелок (внешний полилог). Справа — голова человека, внутри которой те же стрелки, но замкнутые (внутренний полилог). Между ними — стрелка с надписью «Интериоризация».

1.5.2. Мультиmodalность: диалог на всех языках ЭТНС

Традиционный маевтический диалог (сократический) происходит преимущественно в **когнитивной модальности**: вопросы — ответы, аргументы — контраргументы, логика — рефлексия. Однако человеческая психика, особенно её «ветхая» часть, «говорит» не только словами. Наши травмы, защиты, привычные эмоциональные реакции записаны в **эмоционально-телесной нервной системе** (ЭТНС).

ЭТНС — это целостная совокупность нервных структур, распределённых по всему телу: периферическая нервная система, ганглии, сплетения, нервные волокна во внутренних органах, мышцах, соединительных тканях, а также поддерживающие их отделы центральной нервной системы (головной и спинной мозг). ЭТНС является материальным субстратом того, что мы переживаем как:

- базовое ощущение «Я есть» (интероцептивный поток);
- телесную память об эмоциональных событиях (включая травматические);
- мышечные паттерны и «телесную броню» (хронические зажимы);
- способность к эмпатии и социальной вовлечённости (через поливагальную систему).

ЭТНС «говорит» на разных языках — модальностях:

- **Телесной** (ощущения напряжения, тепла, пульсации, «ком в горле»);
- **Эмоциональной** (страх, гнев, радость, печаль как переживаемые в теле феномены);

- **Образно-метафорической** (спонтанные видения, внутренние картины);
- **Двигательной** (жесты, позы, микродвижения, тенденция к действию);
- **Социальной** (резонанс с другим, зеркальные нейроны, настройка).

Отсюда возникает понятие **мультимодального полилога** (или N-лога, где N — количество модальностей). Это расширение маевтики на все языки, на которых «записана» ЭТНС. В мультимодальном полилоге участники обмениваются сообщениями не только через слова, но и через интероцептивное внимание, экспрессивные движения, тембр и ритм голоса, терапевтическое прикосновение (где уместно), общее дыхание.

Иллюстрация 1.14. (схема): пять иконок — мозг (мышление), сердце (эмоции), рука (телесность), глаз (образы), двое людей (социальный резонанс). Все они связаны в единую сеть с центром «N-лог».

1.5.3. Маевтический полилог как метод гармонизации внутренних голосов

Вернёмся к нашему определению психики как «напластования диалогов» (глава 1.3). Внутри каждого человека живёт множество «голосов» — интериоризированные образы значимых других, социальных норм, а также собственные части, сформированные травмами и защитами. Эти голоса могут:

- **Соглашаться** (гармония);
- **Соперничать** (внутренний конфликт);
- **Подавлять друг друга** (доминирование одного голоса);
- **Игнорировать друг друга** (диссоциация).

Маевтический полилог, перенесённый внутрь, становится методом, позволяющим этим голосам **быть услышанными, высказаться и найти новый баланс**. Психотерапевт, ведущий ТААДИ-игру, выступает не как «главный голос», а как **фасилитатор** — он задаёт правила, направляет внимание, задаёт маевтические вопросы («Что эта часть говорит?», «А что отвечает другая?», «Есть ли голос, который мог бы их примирить?»).

Именно здесь ТААДИ-карточки становятся незаменимым инструментом. Визуальный стимул (карточка) действует как **проективный экран**, на который клиент проецирует свои внутренние голоса. Карточка не «интерпретирует» клиента; она даёт ему безопасный

материал, чтобы он сам сказал: «Это напоминает мне моего отца», «Это чувство я часто испытываю в церкви», «Эта картинка — про мою усталость». А затем маевтический диалог помогает связать эти ассоциации с конкретными голосами и привести их к согласию.

1.5.4. ЭТНС как субстрат травм и ресурсов — и роль ТААДИ

Травматический опыт фиксируется в ЭТНС в виде **застывших, автономно воспроизводящихся реакций** (мышечные зажимы, избегающее поведение, панические телесные ощущения без осознанной угрозы). Эти паттерны **блокируют рождение истины**: человек может интеллектуально знать, что он в безопасности, но его ЭТНС продолжает «говорить» языком страха и оцепенения. Классический маевтический диалог (только на когнитивном уровне) не достигает этих глубин.

Мультимодальный полилог «подбирает ключи» к каждой модальности ЭТНС:

- Через **телесное осознание** («А что сейчас происходит в вашем животе?») терапевт помогает клиенту обнаружить застывший паттерн.
- Через **двигательное экспериментирование** («Попробуйте сделать это движение чуть иначе») — разорвать автоматическую реакцию.
- Через **эмоциональное выражение** в безопасном контексте — позволить «законсервированному» чувству выйти и трансформироваться.

ТААДИ-карточки, особенно в мультимодальном режиме (визуал + аудиал, см. главу 3), активируют разные каналы ЭТНС. Когда клиент одновременно смотрит на карточку, слушает звук и отвечает на маевтический вопрос, его ЭТНС вовлекается целостно. Это и создаёт условия для **перезаписи нейронных контуров** — нейропластичности, о которой мы говорили в главе 2.1.

Иллюстрация 1.15. (схема): круг ЭТНС, разделённый на сегменты (тело, эмоции, образы, движение, речь). Стрелки от ТААДИ-карточки (изображение) и от аудиального стимула (нота) входят в разные сегменты. Из центра круга выходит стрелка «Новая нейронная связь».

1.5.5. Духовное измерение: Троица как незримый участник полилога

Для христианского психолога маевтический полилог никогда не ограничивается только человеческими участниками. Вся наша жизнь разворачивается **пред лицом Божиим** (*Coram Deo*). Святой Дух незримо присутствует в каждом терапевтическом акте, в каждом диалоге, если он открыт к благодати.

Это не метафора, а онтологическая реальность, имеющая психологические последствия. Когда клиент учится различать голоса внутри себя (голос осуждения, голос страха, голос гордости), он может обнаружить среди них и **голос Любви** — голос, который не обвиняет, не требует, не манипулирует, а принимает и исцеляет. Этот голос интериоризируется из реального опыта встречи с Богом — в молитве, в таинствах, в общине. И задача христианского психолога — не «подменить» этот голос, а помочь клиенту его **услышать и отличить** от других.

ТААДИ-карточки, не содержащие прямой религиозной символики, тем не менее могут стать мостиком к духовному опыту. Человек может спроецировать на карточку образ Божьей любви, прощения, надежды — и в маевтическом диалоге впервые осознанно прикоснуться к этому опыту. Это и есть психоюгелогия в действии: исцеление ветхой души не как самоцель, а как подготовка к встрече с Живым Богом.

Иллюстрация 1.16. (схема): те же участники полилога (люди), но над ними — три светлых луча (Отец, Сын, Святой Дух), пронизывающие диалог. Подпись: «Троица — незримый, но реальный участник маевтического полилога».

1.5.6. Связь с ТААДИ-структурой: Т — А — А — Д — И

Вспомним аббревиатуру ТААДИ:

- **Т** — тематическая модерация (ведущий задаёт тему или выбирает карточку).
- **А** — апперцепция (визуальный стимул входит в сознание).
- **А** — ассоциация (естественный нейрофизиологический процесс, запускающий личностное ассоциативное поле).
- **Д** — диалог (маевтический, мультимодальный, включающий все модальности ЭТНС).
- **И** — игра (актуализующая, развивающая, исцеляющая).

Теперь видно, что каждый этап ТААДИ опирается на концепции, изложенные в этой главе. Апперцепция и ассоциация — это «входные ворота» ЭТНС. Диалог — интериоризация внешнего полилога во внутренний. Игра — безопасное пространство, где могут проявиться и гармонизироваться разные голоса. А маевтическая позиция ведущего (вопросы вместо интерпретаций, дополнение вместо опровержения, рефлексивные паузы) — ключевое условие, чтобы этот процесс действительно вёл к целостности, а не к закреплению старых защит.

Резюме главы 1.5:

- **Интериоризация** (Выготский) — переход внешнего диалога во внутренний полилог; это основа формирования психики.
- **Маевтический полилог** — структурированный групповой диалог, направленный на рождение истины через дополнение, а не опровержение.
- **ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система)** — материальный субстрат нашего «Я», эмоций, телесной памяти; травмы фиксированы в ЭТНС как ригидные паттерны.
- **Мультимодальный N-лог** — диалог на всех языках ЭТНС (тело, эмоции, образы, движение, социальный резонанс, слова).
- Маевтический полилог интериоризируется как **внутренний диалог голосов**, гармонизирующий психику.
- ТААДИ-карточки активируют ЭТНС через визуальную и аудиальную модальности, создавая условия для нейропластической перезаписи.
- Присутствие Святого Духа — незримый, но онтологически реальный участник христианского маевтического полилога.
- Структура ТААДИ (Т—А—А—Д—И) является практическим воплощением всех описанных механизмов.

Часть 2. Психологические механизмы

Часть 1 заложила онтологический и антропологический фундамент: мы говорили о духе, душе и теле, о благодатной вере и о Пирамиде веры как интегративной модели. Но любое духовно-психологическое изменение, сколь бы возвышенным ни было его конечное предназначение, разворачивается через конкретные материальные процессы — через нейроны, синапсы, нервные сплетения, через слово и образ. Игнорировать эту материальность столь же недальновидно, как сводить к ней всю реальность человека. Часть 2 посвящена именно этим механизмам — тем каналам, через которые благодать, маевтический диалог и ТААДИ-карточки буквально перестраивают психику.

Глава 2.1 открывает серию нейронаучных тем: **нейропластичность** — способность мозга изменяться под влиянием опыта и повторяющихся слов. Мы покажем, что древняя святоотеческая практика трезвения и современная когнитивная терапия сходятся в одном: регулярное внимание к своим мыслям и их осознанное проговаривание прокладывают новые нейронные пути. Без этого понимания ТААДИ оставался бы «чёрным ящиком» — мы бы видели, что метод работает, но не знали бы, почему.

Далее мы углубимся в субстрат, на котором записываются травмы и ресурсы. Глава 2.2 вводит понятие **эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС)** — единой сети, включающей не только мозг, но и вегетативную, энтеральную и соматосенсорную системы. Именно здесь, в мышечных зажимах, в интероцептивных сигналах, в автоматических реакциях «бей—беги—замри», живут те паттерны, которые не поддаются простой когнитивной коррекции. ТААДИ-карточки и звуковые стимулы — способы «достучаться» до ЭТНС в её собственных модальностях, минуя цензуру вербального сознания.

Глава 2.3 раскрывает механизм **мультимодальной апперцепции**: как один и тот же визуальный образ или звук активирует у разных людей разные ассоциативные поля, и почему поливалентность стимулов — ключевое свойство терапевтических карт. Здесь же мы объясним, почему добавление аудиального канала (упражнение Елены Неполовой) многократно усиливает эффект. А глава 2.4 возвращает нас к маевтическому полилогу, но уже не как к философской беседе, а как к **методу гармонизации внутренних голосов** — интериоризированных социальных и личностных инстанций. Мы покажем, как правила внешнего диалога становятся навыком внутреннего «круглого стола», где критик, свидетель и ресурс могут наконец договориться.

Завершает часть глава 2.5 о **диагностическом инструменте PFII** — опроснике, который переводит абстрактные конструкции Пирамиды веры в измеримые показатели. Результаты PFII — не приговор, а навигационная карта, показывающая ведущему, какие диады (социальная—персональная, эмоциональная—когнитивная и связи с благодатной верой) находятся в кризисе или дисбалансе. Эта карта позволяет целенаправленно выбирать тематики ТААДИ-карточек и строить стратегию маевтического диалога, превращая метод из «игры вслепую» в точную, эмпатичную и научно обоснованную практику.

Таким образом, Часть 2 соединяет высокое (духовное призвание человека) и «низкое» (работу нервной системы) не в редуктивном, а в интегративном ключе. Мы не сводим душу к нейронам, но показываем, как нейроны, слово и диалог становятся материей, через которую действует благодать. Вооружившись этим знанием, читатель будет готов перейти к самой захватывающей части — методике и практике ТААДИ-игр, где каждая карточка и каждый вопрос ведущего обретают свой глубокий психо-духовный смысл.

Глава 2.1. Нейропластичность: слово формирует нейронные связи

В предыдущих главах мы говорили о духовной реальности, о благодатной вере, о маевтическом полилоге. Но всё это не «парит в воздухе» — оно имеет материальный субстрат, которым является мозг и нервная система человека. Современная нейронаука открыла феномен, имеющий колоссальное значение для христианской психологии: **нейропластичность**. Без её понимания любая терапия, даже самая духовно насыщенная, рискует остаться благим пожеланием. С другой стороны, нейропластичность даёт естественнонаучное обоснование тому, что отцы-пустынники называли «трезвением», а психологи — «формированием новых привычек». В этой главе мы разберём, что такое нейропластичность, как слово буквально перестраивает мозг и почему это знание критически важно для метода ТААДИ-карточек.

2.1.1. Что такое нейропластичность? Разрушение мифа о «застывшем» мозге

Ещё в середине XX века считалось, что мозг взрослого человека статичен: нейроны не восстанавливаются, связи между ними фиксированы, а всё, что не использовалось в детстве, утрачено навсегда. Сегодня эта точка зрения полностью пересмотрена. **Нейропластичность** (от греч. *πλαστικός* — способный к формированию) — это свойство нервной системы изменять свою структуру и функцию в ответ на опыт, обучение, травму и даже просто под влиянием повторяющихся мыслей.

Нейропластичность проявляется на нескольких уровнях:

- **Синаптическая пластичность** — изменение силы связей между нейронами (долговременная потенция и долговременная депрессия).
- **Структурная пластичность** — рост новых дендритных шипиков, изменение архитектуры нейронных сетей.
- **Функциональная пластичность** — перераспределение функций между разными участками мозга (например, при повреждении одного участка другой берёт на себя его работу).

Важнейшее следствие: **то, что мы делаем, думаем, говорим и чувствуем регулярно, буквально «прошивает» наш мозг**. Нейронные пути, которые используются часто,

становятся шире, быстрее, энергоэффективнее. Пути, которые игнорируются, редуцируются — мозг «обрезает» ненужные связи (синаптический прунинг).

Иллюстрация 2.1. (схема): слева — редкая тропинка в лесу (слабый нейронный путь). Справа — широкая накатанная дорога (сильный путь). Между ними — стрелка с подписью «Повторение укрепляет связь».

2.1.2. Слово как архитектор мозга: от логоса к нейрону

Античная философия знала: *логос* (слово, смысл) обладает созидательной силой. Сегодня нейронаука подтверждает это на клеточном уровне. Когда мы **произносим или слышим слово**, активируются не только речевые зоны (Брока и Вернике), но и огромные ассоциативные сети — эмоциональные центры (амигдала), участки памяти (гиппокамп), зоны телесных ощущений (соматосенсорная кора). Каждое слово запускает целый каскад нейронных событий.

Более того, **регулярное повторение одних и тех же слов** (утверждений, молитв, самоописаний) приводит к долговременным изменениям в плотности дендритных шипиков и силе синаптических связей. Человек, который каждый день говорит себе: «Я бесполезен, у меня ничего не получится», — буквально выстраивает нейронную магистраль отчаяния. Человек, который регулярно произносит: «Господи, благодарю Тебя за этот день», — прокладывает путь благодарности.

Именно поэтому в методе ТААДИ-карточек мы так внимательно относимся к **языку**. Карточка — это не просто картинка. Она запускает ассоциацию, которая затем облекается в слово. А слово, произнесённое вслух в безопасном диалоге, начинает перестраивать нейронные сети клиента. Психотерапия становится процессом **сознательного культивирования нейронных ансамблей**, соответствующих новой, благодатно преображённой идентичности.

Иллюстрация 2.2. (схема): нейрон, от которого отходят дендриты. На одном конце — облачко со словом «Надежда», на другом — надпись «Новый синапс». Стрелка — «Регулярное проговаривание».

2.1.3. Травма и её нейронный след: почему «просто молитва» не всегда достаточна

Травматическое событие оставляет в мозге гиперсвязанные, сверхактивные нейронные ансамбли. Любой триггер (звук, запах, даже мысль) может активировать эту сеть, вызывая паническую реакцию, онемение или диссоциацию — даже если сознание давно «всё пережило» и простило. Это не «недостаток веры». Это **объективная материальная реальность** работы ЭНС.

Библейское консультирование, отвергающее психологию, рискует в таких случаях быть просто жестоким: «Молись сильнее — и Бог исцелит». Но Бог создал мозг пластичным. Он дал нам способность **целенаправленно переучивать** свои нейронные сети, в том числе с помощью терапевтических методов. Игнорировать это — значит пренебрегать естественными средствами, которые Творец вложил в само устройство человека.

Психоюгелогия не противопоставляет молитву и нейропластичность. Она видит в них **синергию**. Да, Бог может чудесно исцелить мгновенно. Но чаще Он действует через закономерности, Им же установленные: повторение, внимание, осознание, диалог. ТААДИ-карточки — это инструмент, который использует эти закономерности для перезаписи травматических нейронных следов, не отрицая при этом необходимости молитвы и таинств.

2.1.4. Как ТААДИ-карточки используют нейропластичность на практике

Конкретные механизмы:

1. **Деавтоматизация старых реакций.** Когда клиент смотрит на карточку и описывает её, он задействует кору головного мозга (осознание). Это временно «притормаживает» автоматические, подкорковые реакции страха или гнева. Мозг получает шанс «заметить» паттерн, который раньше проскакивал незамеченным.
2. **Актуализация ресурсных ассоциаций.** Через маевтический диалог ведущий помогает клиенту найти в карточке то, что отзывается теплом, миром, надеждой. Каждый раз, когда клиент сознательно обращается к этому ресурсному полюсу, соответствующие нейронные связи укрепляются, а травматические — ослабевают (принцип «используй или теряй»).

3. **Вербализация нового опыта.** Клиент не просто переживает что-то, но проговаривает это — в диалоге, перед свидетелем. Вербализация многократно усиливает нейропластический эффект, поскольку подключает речевые зоны к эмоциональным и телесным. Молчаливая интроспекция работает, но значительно слабее.
4. **Повторение в разных контекстах.** ТААДИ-игры могут проводиться многократно, с разными карточками, в разных настроениях. Это даёт мозгу возможность генерализовать новую нейронную конфигурацию, сделав её устойчивой к стрессу.

Иллюстрация 2.3. (схема-цикл): ТААДИ-карточка → Апперцепция → Ассоциация (старая, болезненная) → Маевтический диалог → Новая ассоциация (ресурсная) → Вербализация → Подкрепление синапса. Стрелка возврата к началу цикла с подписью «Повторение — мать нейропластичности».

2.1.5. Духовные параллели: трезвение, память смертная и «обновление ума»

Удивительно, но святоотеческая аскетика интуитивно знала о нейропластичности. Практика **трезвения** — постоянного внимания к своим помыслам — это не что иное, как сознательное «переключение» активности с одних нейронных сетей (страстных) на другие (добродетельные). **Память смертная** — регулярное размышление о конце жизни — создаёт в мозге мощную нейронную сеть, придающую приоритет вечному перед временным. **Иисусова молитва** — повторение краткой формулы — является классическим примером использования вербального якоря для нейропластической перестройки.

Апостол Павел призывает: «Обновляйтесь духом ума вашего» (Еф. 4:23). Психогелология, опираясь на нейропластичность, предлагает конкретный, верифицируемый путь такого обновления: через повторение, внимание, диалог, поддержку свидетеля. ТААДИ-карточки — это не «секулярная замена» молитвы. Это **инструмент**, который, используемый в христианском контексте, может помочь человеку буквально перестроить свой мозг для жизни во Христе.

Иллюстрация 2.4. (коллаж): слева — икона Иисуса Христа, справа — схема нейрона. Между ними — двусторонняя стрелка с подписью «Синергия духа и материи».

Резюме главы 2.1:

- **Нейропластичность** — свойство мозга изменяться под влиянием опыта, мыслей и слов на протяжении всей жизни.
- **Слово** (логос) буквально перестраивает нейронные сети: повторяемые утверждения «прошивают» соответствующие пути.
- Травматические реакции — это гипертрофированные, ригидные нейронные ансамбли; для их перезаписи недостаточно одной молитвы, нужна целенаправленная работа.
- ТААДИ-карточки используют нейропластичность через деавтоматизацию, вербализацию, повторение и социальную поддержку.
- Святоотеческие практики (трезвение, молитва Иисусова) — это исторические формы нейропластического тренинга.
- Психогелология объединяет духовный подход и нейронауку, не редуцируя одно к другому, но видя их синергию.

Глава 2.2. ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система) как субстрат травм и ресурсов

В предыдущей главе мы говорили о нейропластичности — способности мозга перестраиваться под влиянием опыта. Но мозг не существует в вакууме. Он погружён в тело, а тело пронизано нервными структурами, которые не сводятся только к головному и спинному мозгу. Для понимания того, как травма и исцеление разворачиваются во всей полноте человеческого существа, нам необходимо ввести понятие **эмоционально-телесной нервной системы** (ЭТНС). Эта глава раскрывает, что такое ЭТНС, как в ней «записываются» травматические паттерны, где скрыты ресурсы, и почему метод ТААДИ-карточек является эффективным инструментом работы с ЭТНС.

2.2.1. Что такое ЭТНС: тело как продолжение нервной системы

Традиционно психология и нейронаука фокусировались на **центральной нервной системе** (ЦНС) — головной и спинной мозг. Однако за последние десятилетия накопилось огромное количество данных о том, что **периферическая нервная система** (ПНС) — нервы, ганглии (нервные узлы), сплетения, рецепторы во внутренних органах, мышцах, коже — играет не менее важную роль в эмоциях, памяти, принятии решений и даже в формировании ощущения «Я».

Термин **эмоционально-телесная нервная система** (ЭТНС) объединяет:

- **Вегетативную нервную систему** (симпатический и парасимпатический отделы, включая блуждающий нерв, — регуляция возбуждения, покоя, реакции «бей или беги», «замри»).
- **Энтеральную нервную систему** («второй мозг» в кишечнике) — огромную сеть нейронов, управляющую пищеварением, но также влияющую на настроение, тревогу, интуитивные ощущения.
- **Соматосенсорную систему** — рецепторы в мышцах, сухожилиях, суставах, коже, передающие информацию о прикосновении, боли, температуре, положении тела.
- **Интероцептивную систему** — сигналы от внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок, кишечник, мочевого пузыря), формирующие базовое ощущение «живу» — тепло, холод, наполненность, пульсацию.

Все эти компоненты работают в тесной связи с ЦНС, образуя единую **эмоционально-телесную нервную систему**. Именно ЭТНС — тот субстрат, где телесные ощущения, эмоции и когнитивные оценки встречаются и переплетаются.

Иллюстрация 2.5. (схема): контур человеческого тела, внутри которого подсвечены: головной мозг (ЦНС), позвоночник со спинным мозгом, солнечное сплетение (ганглии), кишечник (энтеральная система), сердце. Подпись: «ЭТНС — единая сеть, связывающая мозг, внутренние органы, мышцы и кожу».

2.2.2. Травма как ригидная конфигурация ЭТНС

Когда человек переживает травматическое событие (угроза жизни, насилие, потеря, предательство), его ЭТНС реагирует комплексно:

- **Симпатическая система** резко активизируется — сердцебиение учащается, дыхание поверхностное, мышцы напрягаются, готовясь к действию.
- Если бегство или борьба невозможны, включается **дорсальная ветвь блуждающего нерва** — реакция «замри»/обморок: падение давления, обездвиженность, диссоциация (ощущение нереальности, отделённости от тела).
- Тело «запоминает» этот паттерн: в нейронных цепях ЭТНС формируются **гиперсвязанные, ригидные ансамбли**. Любой триггер (звук, запах, поза, даже внутреннее ощущение) может активировать этот ансамбль, вызывая ту же самую реакцию — панику, онемение, гнев, боль — даже если сейчас нет реальной угрозы.

Важнейшее открытие: **травма сохраняется не только в «воспоминаниях» (эпизодической памяти гиппокампа), но прежде всего в ЭТНС — в мышечных зажимах, в хроническом напряжении внутренних органов, в вегетативных сбоях, в искажённой interoцепции**. Человек может интеллектуально «всё понять и простить», но его тело продолжает реагировать так, как будто опасность всё ещё здесь.

С христианской точки зрения, травма — это один из механизмов, через которые действует «ветхая душа» (см. главу 1.1). Повреждённая грехопадением и конкретными жизненными событиями, ЭТНС утрачивает гибкость, застревает в защитных паттернах, которые мешают человеку быть открытым к благодати, к любви, к другим людям.

Иллюстрация 2.6. (схема): два состояния — «Травма» (сжатая пружина, тёмные цвета, замкнутый круг) и «Ресурс» (распрямлённая пружина, светлые цвета, открытый круг). Стрелка от травмы к ресурсу — «Терапия, диалог, благодать».

2.2.3. Ресурс как пластичная конфигурация ЭТНС

Если травма — это ригидность, застревание, то **ресурс** — это пластичность, способность ЭТНС возвращаться к равновесию, гибко реагировать на изменения. Ресурсная конфигурация ЭТНС включает:

- Способность к самоуспокоению (активация вентральной ветви блуждающего нерва — социальной вовлечённости, спокойствия, безопасности).
- Хорошую интероцептивную чувствительность без гиперреакции (человек чувствует своё тело, но не паникует от каждого сигнала).
- Отсутствие хронических мышечных зажимов (телесная броня растворена или осознанно регулируется).
- Возможность переключаться между симпатической и парасимпатической активацией без застревания.

Важно понимать: **ресурсы тоже «записаны» в ЭТНС**. У каждого человека есть нейронные ансамбли, соответствующие моментам покоя, радости, безопасности, любви. Проблема в том, что травматические ансамбли часто «перекрикивают» ресурсные — они более сильные, более быстрые, автоматические.

Задача психотерапии — не «удалить» травматические следы (это невозможно), а **укрепить ресурсные ансамбли** настолько, чтобы они могли активироваться раньше и быстрее, приглушая травматические реакции. Это и есть нейропластическая перезапись ЭТНС.

Психологический ресурс, с христианской точки зрения, — это не просто «копинг-стратегия». Это способность ЭТНС быть открытой к действию благодати. Когда человек спокоен, его тело не блокирует тонкие движения Святого Духа. Напротив, хроническая травматическая активация создаёт шум, заглушающий голос Божий.

2.2.4. Почему когнитивной работы недостаточно: ограничения «вербальной терапии»

Классическая психотерапия, особенно психоаналитическая и когнитивно-поведенческая, долгое время работала преимущественно через **вербальную модальность** — интерпретации, убеждения, диалог о мыслях. Это важно и эффективно, но имеет границы. Травматические паттерны ЭТНС часто не поддаются прямой вербальной коррекции, потому что они «записаны» на до- и подсознательном, телесном уровне.

Человек может сотню раз сказать себе: «Я в безопасности», но его ЭТНС продолжает реагировать паникой на звук хлопнувшей двери. Причина: нейронные ансамбли, отвечающие за панику, не были перезаписаны через телесные каналы.

Именно поэтому метод ТААДИ-карточек, включающий **визуальные и аудиальные стимулы**, воздействует на ЭТНС в её собственных модальностях. Карточка (изображение) активирует зрительные ассоциативные зоны, которые напрямую связаны с миндалевидным телом (амигдала) — центром страха и эмоций. Звук (в аудиальном упражнении) — через слуховые пути — также напрямую влияет на вегетативную нервную систему.

2.2.5. ТААДИ-карточки как инструмент работы с ЭТНС: конкретные механизмы

Как именно ТААДИ-карточки воздействуют на ЭТНС?

1. **Активация через зрительную модальность.** Изображение на карточке (невербальный стимул) попадает в зрительную кору, оттуда сигналы идут в амигдалу, гиппокамп, префронтальную кору. В отличие от словесных инструкций, картинка «обходит» цензуру вербального сознания, вызывая более честные, автоматические ассоциации, в том числе телесные.
2. **Проекция и экстернализация.** Когда клиент описывает, что он видит на карточке, он на самом деле проецирует своё внутреннее состояние — телесные ощущения, эмоции, образы. Карточка становится безопасным «козлом отпущения»: клиент может сказать: «Эта картинка вызывает во мне сжатие в животе» — вместо того чтобы говорить: «Я боюсь». Так легче, особенно для людей, не привыкших к интроспекции.
3. **Телесное осознание через диалог.** Маевтический полилог (глава 1.5) включает вопрос: «А что сейчас происходит в вашем теле? Где вы чувствуете напряжение? А

где — тепло?». Клиент учится **замечать** сигналы ЭТНС, не впадая в идентификацию с ними. Это первый шаг к перезаписи.

4. **Ресурсное якорение.** Когда клиент спонтанно связывает карточку с ресурсным переживанием (спокойствие, радость, надежда), ведущий помогает ему **задержаться** на этом ощущении, описать его, дать ему слово. Так ресурсный нейронный ансамбль получает дополнительное подкрепление.
5. **Мультимодальная интеграция** (см. главу 3). В расширенном режиме ТААДИ-приложения клиент может не только смотреть на карточку, но и слушать звуки (например, спокойный шум дождя или, наоборот, тревожный гул города). Сопоставление визуальных и аудиальных стимулов активирует ЭТНС более целостно, ускоряя нейропластические изменения.

Иллюстрация 2.7. (схема): квадратная карточка (изображение дерева) → стрелки: к глазу (апперцепция), к мозгу (обработка), к телу (ощущение в животе), к речи (вербализация диалога). Внизу — подпись: «Путь стимула в ЭТНС и обратно».

2.2.6. Нейробиологическая основа изменений: синаптическая и структурная пластичность ЭТНС

Работа с ЭТНС через ТААДИ-карточки опирается на те же механизмы нейропластичности, что и любое обучение (см. главу 2.1), но с важной спецификой:

- **Деавтоматизация** — повторяющееся осознание телесного паттерна постепенно «вытаскивает» его из области автоматических реакций в область сознательного контроля. Это происходит благодаря рекрутированию префронтальной коры, которая может тормозить активность амигдалы.
- **Экстинкция** — условная реакция страха угасает, если стимул многократно предъявляется без подкрепления угрозой. В ТААДИ-играх клиент смотрит на карточку (которая сама по себе нейтральна), его травматическая ассоциация активируется, но реальной угрозы нет, и ведущий помогает удерживать внимание на этом разрыве. Со временем связь «триггер — паника» ослабевает.
- **Реинтеграция** — травматическая память может быть переписана через активацию в присутствии новых, безопасных сигналов. Каждый раз, когда клиент говорит о своей боли в поддерживающем диалоге, его ЭТНС получает возможность «дозаписать» этот опыт новыми (ресурсными) маркерами.

2.2.7. Духовное измерение: ЭТНС как «храм Духа»

Апостол Павел пишет: «Не знаете ли, что телá ваши суть храм живущего в вас Святого Духа?» (1 Кор. 6:19). ЭТНС — материальная основа этого храма. Травматические искажения в ЭТНС — это не только психологическая, но и **духовная** проблема. Они могут препятствовать молитве, делая человека неспособным успокоиться и услышать Бога. Они могут блокировать принятие благодати, так как хроническое напряжение создаёт в теле «броню», через которую трудно пробиться любви. Они могут исказить образ Божий, заставляя человека проецировать на Бога свои травматические отношения с земным отцом.

Исцеление ЭТНС — это не «побочный эффект» христианской жизни, а её необходимая часть. Именно поэтому психоюгелогия (глава 1.4) включает работу с телом, с ЭТНС, в программу духовного роста. ТААДИ-карточки, используемые в христианском контексте, могут стать одним из инструментов такого исцеления — не заменяя собой молитву и таинства, но подготавливая «материал» (ЭТНС) к тому, чтобы благодать могла действовать более свободно.

Иллюстрация 2.8. (изображение): стилизованный храм, внутри которого вместо алтаря — схема ЭТНС (тело, мозг, нервные узлы). Подпись: «Тело — храм Духа; ЭТНС — внутреннее убранство этого храма».

Резюме главы 2.2:

- **ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система)** — единая сеть, включающая ЦНС, вегетативную, энтеральную и соматосенсорную системы; субстрат эмоций, телесной памяти, интуиции.
- **Травма** — ригидная, автоматическая конфигурация ЭТНС, застревание в реакциях «бей-беги-замри», вызываемое триггерами.
- **Ресурс** — пластичная, гибкая конфигурация, способность возвращаться к равновесию; также «записана» в ЭТНС.
- Когнитивной (вербальной) терапии недостаточно для перезаписи травматических паттернов; необходимо воздействие через модальности ЭТНС (тело, образы, звуки).

- ТААДИ-карточки воздействуют на ЭТНС через визуальную и аудиальную модальности, активируют проекцию, телесное осознание, ресурсное якорение, деавтоматизацию и экстинкцию.
- Исцеление ЭТНС — часть подготовки «храма тела» к действию Святого Духа.

Глава 2.3. Мультимодальная апперцепция: как визуальные и аудиальные стимулы запускают ассоциации

В предыдущей главе мы говорили об эмоционально-телесной нервной системе (ЭТНС) как субстрате травм и ресурсов. Но каким образом внешние стимулы — картинка, звук, прикосновение — «достукиваются» до ЭТНС и запускают те самые ассоциации, которые мы используем в ТААДИ-играх? Ответ даёт понятие **апперцепции** и её мультимодальной природы. Эта глава раскрывает, что такое апперцепция, чем она отличается от простого восприятия, как визуальные и аудиальные стимулы активируют личностно-окрашенные ассоциативные поля и почему учёт мультимодальности критически важен для эффективной работы христианского психолога.

2.3.1. Апперцепция vs перцепция: активное конструирование реальности

В классической психологии различают:

- **Перцепцию** — процесс непосредственного отражения органами чувств физических свойств стимула (цвет, форма, громкость, длительность). Это «сырой материал», общий для всех людей с нормальным сенсорным аппаратом.
- **Апперцепцию** (термин введён Г. Лейбницем, развит И.Ф. Гербартом и В. Вундтом) — процесс, при котором новое восприятие **осмысливается через призму уже имеющегося у человека опыта, знаний, эмоциональных состояний, установок и личностных смыслов**. Апперцепция — это всегда «восприятие плюс нечто моё».

Пример: два человека смотрят на одну и ту же карточку с изображением дождливого окна. Один, переживший в детстве ураган, чувствует тревогу, сжатие в груди. Второй вспоминает, как сидел с бабушкой на кухне под шум дождя, и чувствует тепло и покой. Физический стимул (сетчатка глаза, волокна зрительного нерва) одинаков, но **апперцепция** — разная. Именно апперцепция, а не перцепция, является воротами к ЭТНС.

С нейрофизиологической точки зрения апперцепция обеспечивается ассоциативными зонами коры (теменная, височная, префронтальная), которые связывают сенсорные сигналы с гиппокампом (память), амигдалой (эмоции), островком Рейля (интероцепция). Это нелинейный, многоканальный процесс, в котором прошлый опыт и текущее состояние тела активно «достраивают» восприятие.

Иллюстрация 2.9. (схема): глаз → зрительная кора (перцепция) → стрелка в центр «Апперцепция» (где пересекаются: память, эмоции, телесные ощущения, установки) → стрелки к разным результатам (тревога, радость, гнев, надежда). Подпись: «Один и тот же стимул → разная апперцепция → разные телесно-эмоциональные реакции».

2.3.2. Мультимодальность: почему не только «глазами»

Человек воспринимает мир через разные сенсорные каналы (модальности): зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, проприоцепция (ощущение положения тела), интероцепция (сигналы от внутренних органов). В повседневной жизни эти каналы работают **совместно**, интегрируясь в единый перцептивный опыт.

Мультимодальная апперцепция — это процесс, при котором стимулы из разных модальностей активируют, пересекаются и взаимно усиливают ассоциативные сети. Например, запах пирогов (обоняние) может вызвать не только вкусовое воспоминание, но и зрительный образ бабушкиной кухни, и тёплое ощущение в животе (интероцепция), и даже звук её голоса (слуховая память).

Для психотерапии это означает: **чем в большем количестве модальностей мы предъявляем стимул, тем полнее и глубже активируется ЭТНС клиента.** Визуальный стимул (карточка) сам по себе мощный инструмент. Но если добавить к нему аудиальный стимул (звуки природы, города, голоса) или кинестетический (осязание поверхности карточки), ассоциативное поле становится богаче, а нейропластический эффект — сильнее.

Именно поэтому ТААДИ-метод включает не только классическую работу с карточками (визуальная модальность), но и аудиальные упражнения (как упражнение Елены Непошловой с парадоксальной интенцией), и их мультимодальные комбинации (визуал + аудиал в режиме 2 приложения).

Иллюстрация 2.10. (схема): три сенсорных входа — глаз (визуал), ухо (аудиал), кожа (тактиль/проприоцепция). Стрелки от каждого входа сходятся в центре «Мультимодальная апперцепция». Из центра — стрелки к разным ассоциативным эффектам.

2.3.3. Визуальные стимулы: карточка как проективный экран

ТААДИ-карточки — это специально подобранные (или созданные) изображения, обладающие **поливалентностью**, то есть допускающие множество неоднозначных, личностно окрашенных интерпретаций. Такие изображения (в отличие от, скажем, дорожного знака) не имеют единственного «правильного» смысла. Именно поэтому они работают как **проективный экран**: клиент «видит» на карточке не столько то, что там объективно нарисовано, сколько то, что отзывается в его собственной ЭТНС.

Нейрофизиологический механизм: зрительный стимул активирует первичную зрительную кору (V1), затем сигнал расходится по двум путям. Вентральный путь («что») — в височные доли, к гиппокампу (память), участвует в опознании объектов. Дорсальный путь («где/как») — в теменные доли, к амигдале (эмоции) и премоторной коре (планирование действия). В случае поливалентной картинки активация особенно сильно идёт по дорсальному пути, вызывая быстрые, автоматические эмоционально-телесные реакции — до того, как сознание успевает «отфильтровать» их.

В ТААДИ-игре ведущий не интерпретирует карточку («это значит то-то»). Вместо этого он задаёт маявтические вопросы: «Что ты видишь? Какая деталь притягивает взгляд? Что ты чувствуешь в теле, когда смотришь на это? С чем в твоей жизни это связано?». Так клиент сам, из своей апперцепции, рождает ассоциации — и это рождение и есть терапевтический акт.

Иллюстрация 2.11. (рисунок): человек смотрит на квадратную карточку с абстрактным пятном. От его головы отходят облачка: «Это похоже на разбитую чашку», «Напоминает ссору с женой», «Чувствую тяжесть в плечах». Подпись: «Карточка — экран, на который клиент проецирует свой внутренний мир».

2.3.4. Аудиальные стимулы: прямая связь с вегетативной нервной системой

Слуховая система имеет особенности, делающие её особенно эффективным каналом воздействия на ЭТНС:

- Слуховые пути имеют прямые, короткие связи с амигдалой и гипоталамусом (центр вегетативной регуляции). Звук опасности (крик, грохот) может запустить реакцию страха за миллисекунды, даже без осознанного опознания.
- Звуки не требуют фокусировки внимания в той же степени, что зрение; они действуют «фоном», но при этом влияют на вегетатику (пульс, дыхание, тонус мышц).
- Разные звуки вызывают разные вегетативные паттерны: ритмичный шум прибора активирует парасимпатику (расслабление), хаотичный гул города — симпатику (напряжение).

В аудиальном упражнении Елены Неполовой используется эффект **парадоксальной интенции** (термин В. Франкла). Клиент получает задание: «Закрой глаза, расслабься, слушай звуки». Ведущий включает тревожные, стрессовые звуки (городская пробка, производственный шум). У клиента не получается расслабиться — возникает смех, раздражение, напряжение. Затем, без предупреждения, ведущий переключает на умиротворяющие звуки природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой). Клиент невольно расслабляется — и в этот момент происходит **инсайт**: «Я не могу управлять своей реакцией усилием воли, она зависит от объективных материальных свойств стимула».

Этот инсайт — прямой доступ к осознанию работы ЭТНС. Клиент *проживает*, а не просто узнаёт из книг, что его телесные реакции автоматичны и что для изменения паттернов нужно не «брать себя в руки», а создавать другие условия для нервной системы. А затем маевтический диалог (буква «Д» в ТААДИ) помогает обсудить этот опыт и сделать выводы о необходимости заботы о своей ветхой душе, о важности христианской психологии.

Иллюстрация 2.12. (схема-последовательность): этап 1 — клиент слушает тревожные звуки (зубчатая линия, красный цвет) → реакция: напряжение, смех. Этап 2 — ведущий переключает на спокойные звуки (плавная линия, зелёный цвет) → реакция: расслабление, удивление. Этап 3 — диалог, осознание, инсайт.

2.3.5. Мультимодальная интеграция: визуал + аудиал

Самый сильный эффект достигается при одновременном или последовательном предъявлении стимулов из разных модальностей. В режиме 2 (мультимодальном) ТААДИ-приложения клиент может:

- Сопоставлять визуальный ряд (4 карточки) с аудиальным рядом (4 звуковых фрагмента), находя между ними смысловые и эмоциональные связи.
- Выбирать из общей коллекции дополнительные изображения или звуки, создавая свои уникальные пары.
- Обсуждать в диалоге, почему именно этот звук «подошёл» к этой карточке, а другой — нет.

Нейрофизиологически мультимодальная интеграция происходит в **ассоциативных зонах коры** (верхняя височная борозда, префронтальная кора). Когда сигналы из разных модальностей сходятся на одних нейронах, происходит их **суммация** и **синаптическое усиление**. Связи становятся прочнее, ассоциативное поле — более дифференцированным. Терапевтический эффект: клиент начинает лучше понимать, как его телесные ощущения, эмоции и мысли связаны между собой, и может более осознанно влиять на эту связь.

Кроме того, мультимодальный режим особенно полезен для клиентов с **алекситимией** (неспособностью распознавать и описывать свои эмоции). Им трудно ответить на прямой вопрос: «Что ты чувствуешь?». Но если предложить выбрать карточку и подходящий к ней звук, а затем спросить: «Почему этот звук, а не другой?», — человек часто спонтанно описывает то, что ранее не мог вербализовать.

Иллюстрация 2.13. (схема): четыре квадратика (карточки) и четыре ноты (звуки), соединённые линиями соответствия (как в тесте на сопоставление). Под схемой — подпись: «Каждый клиент видит и слышит по-своему; задача ведущего — фасилитировать диалог о его уникальных связях».

2.3.6. Связь с маевтическим диалогом и диагностикой PFII

Мультимодальная апперцепция не является самоцелью. Она создаёт **богатый, лично значимый материал** для маевтического диалога. Клиент говорит о карточке, о звуке, о своих ассоциациях — и в этом говорении раскрываются его внутренние голоса (социальный, персональный, эмоциональный, когнитивный, жизненный). Ведущий, используя маевтические вопросы, помогает:

- **Осознать**, какой из голосов сейчас доминирует (например, «Я слышу очень сильную критику в твоём описании — это похоже на эмоциональную или когнитивную веру?» — отсылка к Пирамиде веры).

- **Обнаружить** конфликт между голосами (например, «Ты говоришь, что на карточке борьба, но в теле чувствуешь онемение — возможно, конфликт между социальным и эмоциональным полюсами»).
- **Найти** ресурсные голоса и укрепить их.

Диагностический инструмент PFII (Интегративный опросник по пирамиде веры) позволяет предварительно оценить, какие диады (социальная—персональная, эмоциональная—когнитивная и связи с благодатной верой) у клиента находятся в дисбалансе. ТААДИ-игры, построенные на принципах мультимодальной апперцепции, затем дают возможность **работать с этими дисбалансами в живом, проективном, безопасном формате**. Карточки и звуки становятся «проводниками» к тем зонам ЭТНС, которые не всегда доступны через прямые вопросы.

2.3.7. Практические рекомендации для ведущего ТААДИ-игр

1. **Не торопитесь с интерпретацией.** Позвольте клиенту самому описать, что он видит и слышит. Ваши догадки могут быть интересны, но они — ваши, а не его.
2. **Следите за мультимодальными сигналами.** Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, жесты, изменения дыхания, тембр голоса. Это тоже «ассоциации» ЭТНС, которые можно мягко отразить: «Я замечаю, что когда вы смотрите на эту карточку, ваше дыхание становится более поверхностным. Что происходит?»
3. **Используйте аудиальный модуль осознанно.** Упражнение с парадоксальной интенцией (стрессовые → спокойные звуки) требует предварительного информирования о целях и добровольного согласия. Не применяйте его при острых травматических состояниях без подготовки.
4. **Связывайте опыт с Пирамидой веры мягко.** Не «диагностируйте» клиента в лоб. Лучше спросить: «Когда вы описываете эту карточку, какой аспект вашей веры — общинный, личный, сердечный, умственный, жизненный — отзывается сильнее всего?» Пусть ответ придёт от самого клиента.
5. **Фиксируйте изменения во времени.** Ведите протоколы сессий (с согласия клиента, обезличенно). Сравнивайте, как меняются ассоциации на одни и те же карточки через несколько недель работы. Это будет эмпирическим подтверждением нейропластических изменений.

Иллюстрация 2.14. (таблица, не обязательно для книжки, но для ведущего): пример связи карточек разных тематик с вероятными дисбалансами по PFII. Например: карточка «Семейная молитва» → может активировать социальную и персональную веру; карточка «Внутренний критик» → когнитивную и эмоциональную; карточка «Разбитый кувшин» → жизненную и благодатную.

Резюме главы 2.3:

- **Апперцепция** — активное осмысление восприятия через призму личного опыта, эмоций, установок; в отличие от перцепции (пассивного отражения).
- **Мультимодальность** — вовлечение разных сенсорных каналов (зрение, слух, осязание и др.) в процесс апперцепции.
- **Визуальные стимулы** (ТААДИ-карточки) действуют как проективные экраны, запуская личностно-окрашенные ассоциации через связи зрительной коры с амигдалой и гиппокампом.
- **Аудиальные стимулы** имеют прямые связи с вегетативной нервной системой; упражнение с парадоксальной интенцией (стрессовые → спокойные звуки) даёт клиенту непосредственное переживание работы ЭТНС.
- **Мультимодальная интеграция** (визуал + аудиал) усиливает терапевтический эффект за счёт суммации сигналов в ассоциативных зонах коры.
- Маевтический диалог, использующий материал мультимодальной апперцепции, позволяет клиенту осознать и гармонизировать внутренние голоса (социальный, персональный, эмоциональный, когнитивный, жизненный).
- ТААДИ-игры служат практическим инструментом для работы с дисбалансами, выявленными диагностикой PFII, и для подготовки ЭТНС к действию благодати.

Глава 2.4. Маевтический полилог как метод гармонизации внутренних голосов

В главе 1.5 мы ввели понятие маевтического полилога и показали его связь с интериоризацией диалога. Теперь настало время рассмотреть этот метод как **самостоятельный терапевтический инструмент**, позволяющий гармонизировать внутренние голоса человека. Почему это важно? Потому что психика, как показано в Пирамиде веры, не монолитна. Она состоит из множества «голосов» — социальной, персональной, эмоциональной, когнитивной, жизненной веры, а также из интериоризированных образов значимых других. Когда эти голоса конфликтуют, подавляют друг друга или просто не слышат друг друга, человек страдает. Маевтический полилог предлагает путь к их примирению — не через насилие, а через диалог.

2.4.1. Что такое маевтический полилог? Краткое напоминание

Маевтика (от греч. *μαευτική* — повивальное искусство) — метод Сократа, помогающий собеседнику «родить» истину, которая уже в нём есть, но скрыта. **Полилог** — диалог многих участников. **Маевтический полилог** — структурированная групповая беседа, в которой участники не спорят, не убеждают и не навязывают своё мнение, а **совместно ищут истину** через дополнение, а не опровержение. Ключевые правила (напомним из главы 1.5):

- **Цитирование** мысли другого перед ответом.
- **Переформулирование** чужой мысли на своём языке, сохраняя её смысл.
- **Дополнение**, а не опровержение.
- **Рефлексивные паузы** (что я взял из чужого мировоззрения? что изменил в своём?).

В терапевтическом контексте маевтический полилог может включать не только реальных участников (психолог и клиент, группа поддержки), но и **внутренние голоса** самого клиента. Ведущий фасилитирует диалог между этими голосами, оставаясь в позиции «акушера», а не «судьи».

Иллюстрация 2.15. (схема): круг, в котором сидят несколько фигурок (участники). Над ними — облачко с надписью «Правила: цитирование, дополнение, рефлексия». В центре — слово «Истина». Подпись: «Маевтический полилог — рождение истины в многоголосом диалоге».

2.4.2. Внутренние голоса: откуда они берутся и почему конфликтуют

Каждый человек носит в себе множество «внутренних голосов» — интериоризированные образы значимых других (родителей, учителей, друзей, духовных наставников), а также собственные субличности (внутренний критик, внутренний ребёнок, перфекционист, бунтарь, утешитель). В терминах Пирамиды веры эти голоса можно сгруппировать по пяти проявлениям:

- **Голоса социальной веры** — «так принято в общине», «что скажут люди?», «церковь учит, что...».
- **Голоса персональной веры** — «я сам так решил», «моё личное отношение к Богу», «моя совесть говорит мне...».
- **Голоса эмоциональной веры** — «я чувствую страх», «меня переполняет радость», «сердце подсказывает...».
- **Голоса когнитивной веры** — «логика подсказывает», «из Писания я знаю, что...», «аргумент такой...».
- **Голоса жизненной веры** — «опыт показывает», «тело помнит», «привычка заставляет...».

В здоровой психике эти голоса **слышат друг друга** и находят баланс. В травмированной или просто незрелой психике одни голоса **доминируют** (например, внутренний критик заглушает все остальные), другие **подавляются**, третьи **игнорируются**, четвёртые **конфликтуют** (например, социальная вера говорит «будь как все», а персональная — «оставайся собой»).

Традиционный подход к таким конфликтам — либо подавление одного голоса в пользу другого (что ведёт к неврозу), либо эклектическое смешение (что не даёт подлинного разрешения). Маевтический полилог предлагает третий путь: **дать каждому голосу высказаться, быть услышанным, вступить в диалог с другими и найти новое, творческое равновесие.**

Иллюстрация 2.16. (схема): голова человека, внутри которой пять стилизованных фигурок (соответствуют пяти проявлениям веры). Между ними — стрелки: кто-то кричит, кто-то закрыл уши, кто-то отворачивается. Подпись: «Внутренний конфликт — когда голоса не слышат друг друга».

2.4.3. Как маевтический полилог помогает гармонизировать голоса

Процесс гармонизации через маевтический полилог включает несколько этапов (в индивидуальной работе с клиентом ведущий выполняет роль всех остальных участников, задавая вопросы и отражая ответы):

Этап 1. Обнаружение голосов. Клиент рассказывает о ситуации, которая его беспокоит. Ведущий задаёт маевтические вопросы: «Какой голос сейчас говорит в тебе?», «Если бы страх мог заговорить, что бы он сказал?», «А что отвечает этому голосу твоя вера?» (связь с Пирамидой). Часто клиент впервые осознаёт, что внутри него не один «я», а несколько конфликтующих «я».

Этап 2. Экстернализация и диалог. Каждому голосу даётся имя и, возможно, место (пустой стул, карточка ТААДИ, символический предмет). Ведущий фасилитирует диалог между голосами: «Скажи своему критику, что ты чувствуешь», «А теперь ответь от лица критики — что он хочет тебе сказать?», «Что бы сказал любящий голос, глядя на вас обоих?».

Этап 3. Поиск ресурсных голосов. В Пирамиде веры каждый голос может быть как «ветхим» (искажённым, автоматическим, защитным), так и «новым» (благодатно преображённым). Задача — помочь клиенту обнаружить и усилить голоса, несущие любовь, надежду, прощение, мудрость. Часто это бывает голос персональной веры («Бог любит меня») или эмоциональной («я чувствую благодарность даже через боль»).

Этап 4. Переформулирование и синтез. В маевтическом полилоге важно не просто «выслушать» все голоса, а **дополнить** их друг другом. Ведущий может спросить: «Что голос твоей веры мог бы добавить к голосу твоего страха, чтобы они перестали бороться?», «Как социальная вера может обогатить твою персональную веру, а не подавлять её?». В результате рождается новая, более интегральная формулировка — «общая истина», не принадлежащая ни одному голосу по отдельности.

Иллюстрация 2.17. (схема-процесс): четыре прямоугольника с этапами: 1. Обнаружение голосов → 2. Экстернализация и диалог → 3. Поиск ресурсных голосов → 4. Переформулирование и синтез. Стрелки между этапами, внизу — результат: «Гармонизированный внутренний полилог».

2.4.4. Связь с Пирамидой веры: диады как голоса

В Пирамиде веры мы выделили две ключевые диады:

- **Социальная — персональная** (горизонтальная ось креста) — голос общины и голос личности.
- **Эмоциональная — когнитивная** (вертикальная ось креста) — голос сердца и голос разума.

В маевтическом полилоге работа с этими диадами особенно важна. Типичные конфликты:

- Социальный голос говорит: «Ты должен простить, потому что так велят заповеди». Персональный голос отвечает: «Я не могу, мне больно». Задача — не выбрать одну сторону, а найти третью: «Я хочу простить, и я признаю свою боль; возможно, я могу просить у Бога помощи и при этом не отрицать своих чувств».
- Эмоциональный голос: «Я боюсь, я чувствую пустоту». Когнитивный голос: «Библия говорит, что Бог с тобой, не бойся». Вместо подавления страха разумом — диалог: «Я знаю, что Бог со мной, и я признаю свой страх; я могу говорить Богу о своём страхе».

Жизненная вера (центр креста) выступает как медиатор — она приносит опыт, привычку, телесную память, которая помогает голосам не улетать в абстракции, а оставаться в живой, конкретной реальности.

Иллюстрация 2.18. (схема): крест веры (социальная—персональная горизонтально, эмоциональная—когнитивная вертикально). На пересечении — жизненная вера. От каждого конца креста — облачко с примером фразы. Под схемой — подпись: «Голоса Пирамиды в маевтическом полилоге».

2.4.5. Практические техники для ведущего

1. **Пустой стул (диалог с воображаемым голосом).** Поставьте два стула. Клиент садится на один и говорит от лица одного голоса, затем пересекает на другой — от лица другого. Ведущий может задавать наводящие вопросы, но не интерпретировать.
2. **Карточки как голоса.** В ТААДИ-игре можно выбрать несколько карточек, каждая символизирует определённый внутренний голос. Клиент раскладывает их в пространстве, говорит от их лица, меняет их порядок, ищет «общую карточку-синтез».

3. **Рефлексивное письмо.** После диалога клиент записывает (или надиктовывает) то, что сказал каждый голос, а затем пробует написать «письмо примирения» от одного голоса к другому.
4. **Групповой маевтический полилог** (для работы с парами или семьями). Реальные участники могут представлять внутренние голоса друг друга (без отождествления). Например, жена может говорить от лица «голоса страха» мужа, а муж — от лица «голоса надежды» жены. Это развивает эмпатию и разрушает ригидные роли.

Важное предостережение: маевтический полилог не подходит для клиентов в остром психотическом состоянии или с тяжёлой диссоциацией, где границы между голосами размыты до патологического слияния. В таких случаях сначала необходима стабилизация и, возможно, медикаментозная поддержка.

2.4.6. Духовное измерение: примирение голосов перед лицом Бога

Конечная цель гармонизации внутренних голосов — не просто «психическое здоровье» как адаптация, а **целостность перед Богом** (*integritas coram Deo*). В православной традиции это называется «собрание ума в сердце» — когда разрозненные, воюющие помыслы (логисмы) приводятся к единству под действием благодати.

Маевтический полилог может стать подготовкой к этому духовному собиранию. Когда клиент научается слышать свои разные голоса, не отождествляясь с ними слепо, он обретает ту внутреннюю дистанцию, которая необходима для **трезвения** (*νήψις*) — способности различать, от какого духа (духа ли Божия, духа ли мира, духа ли злобы) исходит тот или иной помысел.

Ведущий-христианин может мягко вводить этот язык, когда клиент готов: «Как ты думаешь, этот голос, который тебя осуждает, — он от Бога или от врага?», «А есть ли голос, который говорит с любовью и принятием? Не напоминает ли он тебе что-то из Писания или из опыта молитвы?». Так маевтический полилог становится не просто психотерапевтической техникой, а формой **духовного руководства** (*душепопечения*), оставаясь при этом уважительным к свободе и темпу клиента.

Иллюстрация 2.19. (образ): человек сидит в кресле, вокруг него — полупрозрачные фигуры (голоса). Над всеми — светлый луч (символ Святого Духа). Подпись: «Маевтический полилог помогает голосам предстать перед Богом и найти мир».

2.4.7. Связь с ТААДИ-карточками и PFII

Как уже отмечалось, ТААДИ-карточки — идеальный материал для экстернализации голосов. Клиент может выбрать карточку, которая «говорит» от имени его внутреннего критика, другую — от имени утешителя, третью — от имени надежды. Пространственное расположение карточек (ближе/дальше, выше/ниже) даёт дополнительную информацию о соотношении сил.

Диагностика PFII (опросник по Пирамиде веры) может показать, какие диады у клиента в дисбалансе (например, высокое доминирование когнитивной веры при подавленной эмоциональной). Это даёт психологу гипотезу о том, какие голоса нуждаются в особом внимании в маевтическом полилоге, а ТААДИ-игры — инструмент для безопасного «вызова» этих голосов на диалог.

В итоге маевтический полилог, опирающийся на мультимодальную апперцепцию (глава 2.3) и нейропластичность (глава 2.1), становится мостом между теоретической моделью Пирамиды веры и живой, дышащей практикой христианского психолога.

Резюме главы 2.4:

- **Маевтический полилог** — структурированный диалог, направленный на рождение истины через дополнение, а не опровержение.
- Внутренние голоса — интериоризированные образы значимых других и субличности; в терминах Пирамиды веры их можно сгруппировать как социальный, персональный, эмоциональный, когнитивный и жизненный голоса.
- Конфликт голосов (доминирование, подавление, игнорирование, борьба) — источник психологических страданий.
- Маевтический полилог гармонизирует голоса через четыре этапа: обнаружение → экстернализация и диалог → поиск ресурсных голосов → переформулирование и синтез.
- Особое внимание уделяется диадам «социальная—персональная» и «эмоциональная—когнитивная» (оси креста веры), а жизненная вера выступает медиатором.

- Практические техники: пустой стул, карточки как голоса, рефлексивное письмо, групповой полилог.
- Духовное измерение: маевтический полилог подготавливает к трезвению и различению духов, помогает «собрать ум в сердце».
- В связке с PFII (диагностика) и ТААДИ-карточками (материал для экстернализации) маевтический полилог становится мощным инструментом интегративной христианской психологии.

Глава 2.5. Диагностический инструмент PFII и его связь с ТААДИ-карточками

Любая психотерапия, претендующая на системность, нуждается в диагностическом этапе. Без него работа с клиентом рискует остаться на уровне интуитивных догадок или, что ещё хуже, навязывания ведущим своих интерпретаций. Христианская психология не исключение. Метод ТААДИ-карточек, будучи мощным инструментом мультимодальной апперцепции и маевтического диалога, становится ещё эффективнее, когда опирается на предварительную диагностику структуры веры клиента. Эту задачу решает **Интегративный опросник по пирамиде веры (PFII — Pyramid of Faith Integrative Inventory)**. Данная глава знакомит с PFII, объясняет, что он измеряет, и показывает, как его результаты помогают психологу выбирать тематику карточек и стратегию ведения ТААДИ-игр.

2.5.1. Зачем нужна диагностика в интегративной христианской психологии?

Современная психология религии накопила множество опросников: шкалы религиозной ориентации Олпорта-Росса, измерения духовного благополучия, копинга и т.д. Однако большинство из них либо остаются в рамках методологического натурализма (не признавая онтологической реальности благодати), либо, напротив, не учитывают тонкой структуры веры — её внешних проявлений (социального, персонального, эмоционального, когнитивного, жизненного) и их связей с благодатным ядром.

PFII был разработан специально для операционализации конструктов «Пирамиды веры». Он позволяет:

- **Количественно оценить** степень гармонии или кризиса между разными полюсами веры.
- **Выявить доминирование** одних проявлений над другими (например, когнитивной веры над эмоциональной, или социальной над персональной).
- **Оценить независимость** полюсов (их автономное существование без взаимоподдержки) и наличие конфликта.
- **Связать** эти показатели с восприятием благодатного действия.

Важно понимать: PFII не «измеряет благодать» — это было бы и богословски некорректно, и психометрически невозможно. Он измеряет **субъективные самоотчёты верующего о**

том, как он переживает свою веру, её баланс и связь с благодатью. Эти самоотчёты, будучи собранными систематически и обработанными статистически, дают надёжную эмпирическую базу для терапевтических гипотез.

Иллюстрация 2.20. (схема): пирамида веры (пять проявлений + вершина — благодатная вера) → стрелка к опросному листу PFII → стрелка к результатам (график профиля). Подпись: «PFII переводит структуру Пирамиды в измеримые показатели».

2.5.2. Структура PFII: семь диад и пять критериев

Опросник состоит из **140 основных утверждений**, сгруппированных в семь диагностических блоков (диад). Каждая диада описывает отношение между двумя полюсами:

- **Д1** (социальная вера — персональная вера)
- **Д2** (эмоциональная вера — когнитивная вера)
- **Д3** (социальная вера — благодатная вера) — архипод
- **Д4** (персональная вера — благодатная вера) — архипод
- **Д5** (эмоциональная вера — благодатная вера) — архипод
- **Д6** (когнитивная вера — благодатная вера) — архипод
- **Д7** (жизненная вера — благодатная вера) — столп

Для каждой диады вычисляются средние баллы по **пяти критериям (K1 — K5)**:

- **K1 (Гармония)** — степень взаимной поддержки, согласия и синергии между полюсами. Высокий K1 — полюса не конфликтуют, а обогащают друг друга.
- **K2 (Независимость)** — насколько полюса существуют автономно, без значимого влияния друг на друга. Высокая независимость может быть признаком зрелой дифференциации либо разрыва.
- **K3 (Доминирование А)** — преобладание первого полюса диады (социального, эмоционального и т.д.) над вторым.
- **K4 (Доминирование Б)** — преобладание второго полюса (персонального, когнитивного и т.д.) над первым.
- **K5 (Кризис / Конфликт)** — наличие внутреннего противоречия, напряжения или разрыва между полюсами.

Дополнительно блок контроля достоверности (СБКД-ПВ) выявляет искажения, связанные с социальной желательностью, самообманом и невнимательностью. Это особенно важно в религиозной среде, где существует давление «правильных» ответов.

Иллюстрация 2.21. (таблица, упрощённо): для диады Д1 (социальная — персональная) примеры утверждений по каждому критерию:

- К1: «Мой личный путь к Богу обогащает моё понимание церковной традиции».
- К2: «То, во что я верю глубоко в душе, не всегда совпадает с учением церкви, но это меня не беспокоит».
- К3: «Всегда лучше следовать церковным правилам, даже если личное мнение подсказывает иное».
- К4: «Мой личный духовный опыт для меня важнее, чем церковная традиция».
- К5: «Я чувствую острое противоречие между тем, чего требует община, и тем, к чему ведёт совесть».

2.5.3. Интерпретация результатов: профиль веры как терапевтическая карта

После заполнения опросника (в бумажной или электронной форме) вычисляются **средние баллы по каждому критерию**. Затем они переводятся в качественные оценки (например, «идеальная гармония», «значительный кризис», «сильное доминирование»). Комбинации критериев дают **производные показатели**:

- Сочетание высокого К2 (независимость) и высокого К5 (кризис) может указывать на конфликт, при котором полюса существуют отдельно, но это порождает напряжение.
- Соотношение К3 и К4 показывает, какой из полюсов доминирует, или есть ли равновесие.

Примеры профилей:

- **Гармоничный профиль:** высокий К1, низкий К5, сбалансированные К3 и К4 (или оба низкие) — человек переживает свою веру целостно, кризисы редки и разрешаемы.

- **Конфликт социального и персонального:** низкий K1, высокий K5, доминирование либо K3, либо K4 — клиент разрывается между давлением общины и своим внутренним убеждением.
- **Эмоциональный перекося:** высокий K3 (эмоциональная вера доминирует над когнитивной), низкий K1, возможно, высокий K5 — клиент ищет ярких чувств, но страдает от нестабильности и отсутствия твёрдого основания.
- **Сухая схоластика:** высокий K4 (когнитивная вера доминирует), низкий K1, низкий K5 (конфликт не осознаётся) — человек много знает о Боге, но сердце остаётся холодным.

PFII не ставит «диагноз» в медицинском смысле. Он даёт **гипотезу** о том, какие диады в Пирамиде веры клиента находятся в дисбалансе. Окончательное понимание достигается в живом диалоге — и здесь на сцену выходят ТААДИ-карточки.

Иллюстрация 2.22. (пример графика): столбчатая диаграмма для пяти критериев по диаде D1. Высокий K5, низкий K1, высокий K3. Подпись: «Профиль, характерный для внутреннего конфликта социальной и персональной веры при доминировании социальной».

2.5.4. Связь PFII с ТААДИ-карточками: от диагностики к терапии

Зная профиль клиента, психолог может **целенаправленно выбирать тематики карточек и строить стратегию маевтического диалога.**

Пример 1. PFII показал низкую гармонию и высокий кризис по диаде «социальная — персональная вера» (D1). Клиент чувствует, что община подавляет его личность, или, напротив, он отгородился от общины из-за боли. Терапевтическая задача — не выбрать одну сторону, а восстановить диалог. Психолог выбирает карточки из тематик «Церковь/община» и «Семья», а также «Дружба/братство». В процессе ТААДИ-игры он задаёт маевтические вопросы: «Какая карточка напоминает тебе о твоём опыте в церкви? А какая — о твоём личном пути?», «Что бы ты сказал человеку, изображённому на этой карточке?», «Как ты думаешь, что этот человек мог бы сказать тебе?». Постепенно клиент начинает различать голос общины (который может быть не только осуждающим) и свой собственный голос (который может быть не только бунтующим) — и искать их примирение.

Пример 2. Доминирование эмоциональной веры над когнитивной при низкой гармонии (K3 высок, K1 низок). Клиент устал от эмоциональных качелей, ищет твёрдой опоры, но

боится, что «сухое знание» убьёт живую веру. Здесь подойдут карточки из тематик «Духовный рост», «Преодоление/надежда», «Работа/призвание» (где нужна и мысль, и чувство). Вопросы ведущего: «Что эта карточка говорит твоему уму? А что — твоему сердцу?», «Могут ли они договориться?», «Какая карточка похожа на твой поиск баланса?». Возможно, клиент выберет карточку с лестницей в облаках — символ восхождения, где нужны и ступени (разум), и устремлённость (сердце).

Пример 3. Низкие показатели по всем критериям диады «жизненная вера — благодатная вера» (Д7). Клиент не чувствует действия благодати в своей повседневной жизни, устал, выгорел. Карточки из тематик «Отдых/покой», «Хобби/творчество», «Благодарность/радость» могут стать первым шагом к восстановлению контакта с жизненной верой. Маевтический диалог фокусируется на мелких, конкретных радостях: «Когда ты в последний раз чувствовал тепло, глядя на небо?», «Что на этой карточке напоминает тебе о том, что Бог заботится о тебе через простые вещи?». Так PFII указывает направление, а ТААДИ-карточки дают материал для движения.

Иллюстрация 2.23. (таблица-шпаргалка для ведущего): в левой колонке — типичные дисбалансы по PFII, в правой — рекомендуемые тематики карточек и акценты диалога. Например:

- Высокий K5 по Д1, доминирование K3 → темы «Церковь», «Семья», вопросы о границах и уважении.
- Высокий K3 по Д2 → темы «Творчество», «Отдых», вопросы о телесных ощущениях и эмоциях.
- Низкий K1 по Д7 → темы «Работа», «Благодарность», вопросы о ежедневных практиках.

2.5.5. Онлайн-версия и этические ограничения

PFII размещён в электронной форме на платформе «PsyTests» (ссылка: <https://psytests.org/study.html?b=13192>). Электронная версия автоматически подсчитывает баллы, строит профиль и выдаёт базовые интерпретации. Это удобно для скрининга больших групп (например, участников христианских общин) или для предварительной самодиагностики.

Однако важно подчеркнуть:

- **PFII не является медицинским диагностическим инструментом**; он не заменяет консультацию психиатра или клинического психолога при серьёзных расстройствах.
- Результаты опросника — лишь **гипотеза**, требующая верификации в живом маевтическом диалоге. Человек может отвечать неосознанно искажённо, или опросник может не уловить нюансов его уникального опыта.
- Интерпретация должна проводиться квалифицированным христианским психологом, знакомым с моделью «Пирамиды веры» и методом ТААДИ. Автоматические выводы — лишь первый ориентир.

Духовная осторожность: использование PFII не должно превращаться в «ярлыкование» или осуждение. Цель — не навесить на клиента диагноз «кризис социальной веры», а помочь ему самому осознать свои сильные и слабые стороны и наметить путь роста. Как и любые психологические тесты, PFII следует применять в контексте уважения, конфиденциальности и с согласия клиента.

2.5.6. Пример из практики: путь от PFII к ТААДИ-игре

Клиентка Анна, 34 года, воцерковлённая православная, приходит с жалобой на «духовную сухость» и чувство, что «вера стала привычкой, без огня». PFII показывает:

- Д1 (социальная — персональная): К1 низкий, К5 высокий, К4 доминирует (персональная вера сильнее социальной, но в конфликте).
- Д2 (эмоциональная — когнитивная): К1 средний, К3 высокий (эмоциональная вера доминирует), К5 умеренный.
- Д7 (жизненная — благодатная): К1 очень низкий, К5 высокий, К4 доминирует (благодатная вера переживается как отсутствующая).

Гипотеза: Анна полагается в основном на личный опыт (персональная вера) и яркие чувства (эмоциональная), но при этом чувствует вину за то, что «не вписалась» в общину (конфликт). Общинная жизнь не питает её, а благодать кажется недоступной в повседневности.

ТААДИ-сессия: Психолог предлагает карточки из тематик «Церковь/община» (чтобы проработать конфликт), «Преодоление/надежда» (для выхода из «сухости») и «Благодарность/радость» (для восстановления жизненной веры). Анна выбирает карточку «Руки, сложенные в лодочку» (из темы «Духовный рост») и говорит: «Это я, когда молюсь, но чувствую, что руки пустые». Диалог:

- Психолог: «А если бы эти руки не были пустыми, что бы в них было?» (маевтический вопрос, переводящий от дефицита к ресурсу).
- Анна: «Наверное... вода? Нет, скорее, свет. Тёплый свет».
- Психолог: «Где в твоей жизни, даже в последние трудные дни, ты видела этот свет?» (телеологический поворот, глава 1.4).
- Анна (после паузы): «Когда сын обнимает меня утром... И когда после исповеди батюшка сказал: „Бог любит тебя, не бойся“ — это было как свет... но я забыла».

В итоге сессии Анна не «решила» проблему, но осознала, что её «сухость» — не отсутствие благодати, а неспособность замечать её проблески. Последующие сессии с карточками из темы «Благодарность» и маевтический диалог помогли ей укрепить этот навык внимания.

Этот пример показывает, как PFII и ТААДИ работают в связке: первый даёт системную картину дисбалансов, второй — проективную, безопасную среду для их проживания и трансформации.

Иллюстрация 2.24. (схема цикла): PFII (диагностика) → Выбор тематик карточек → ТААДИ-игра (апперцепция, ассоциация, диалог) → Новый опыт, изменения в самоотчёте → Повторное тестирование PFII (оценка динамики). Подпись: «PFII и ТААДИ — взаимодополняющие инструменты интегративной христианской психологии».

Резюме главы 2.5:

- PFII (Интегративный опросник по пирамиде веры) — диагностический инструмент, операционализирующий конструкты Пирамиды веры: пять проявлений, семь диад, пять критериев (гармония, независимость, доминирование А, доминирование Б, кризис).
- Он позволяет выявить дисбалансы в структуре веры клиента (например, конфликт социального и персонального, доминирование эмоционального над когнитивным, кризис связи жизненной веры с благодатной).
- Результаты PFII служат картой, направляющей выбор тематик ТААДИ-карточек и стратегию маевтического диалога.

- Приведены примеры: конфликт социальной и персональной веры → карточки «Церковь», «Семья»; эмоциональный переко́с → карточки «Творчество», «Духовный рост»; ослабление жизненной веры → карточки «Благодарность», «Отдых».
- Онлайн-версия PFII доступна на платформе PsyTests; окончательная интерпретация требует живого диалога и не заменяет клинической диагностики.
- PFII и ТААДИ-карточки образуют цикл: диагностика → терапевтическая работа → повторная диагностика для оценки динамики.

Часть 3. Методика и практика ТААДИ-игр

Если Часть 1 отвечала на вопрос «что такое человек с точки зрения интегративной христианской психологии?», а Часть 2 — на вопрос «как именно действуют механизмы изменения (нейропластичность, ЭТНС, маевтический полилог)?», то Часть 3 даёт ответ на самый практический вопрос: **«что конкретно делать в кабинете, в группе, онлайн?»**. Теперь теория превращается в пошаговые сценарии, проверенные на реальных клиентах. Мы переходим от созерцания схем к живым диалогам, от понимания принципов — к искусству их воплощения.

Глава 3.1 раскрывает **общую структуру ТААДИ** — аббревиатуру, за которой стоит полный цикл терапевтической сессии: от тематической модерации через апперцепцию и ассоциацию к маевтическому диалогу и, наконец, к игре как безопасному пространству интеграции. Эта глава — своего рода «дорожная карта», которая будет конкретизироваться в последующих разделах. Глава 3.2 посвящена **индивидуальной работе**: здесь вы найдёте два базовых сценария — мягкое ресурсное «Знакомство с карточкой» и глубокий «Диалог с внутренним критиком» — с детальными инструкциями для ведущего. Глава 3.3 переносит метод в **групповой формат**: круг ассоциаций, парная игра и полноценный маевтический полилог — каждый со своей целью, таймингом и ролью фасилитатора.

Завершают часть две главы, которые добавляют методу полноты. Глава 3.4 знакомит с **аудиальным методом Елены Неполовой**, где парадоксальная интенция и контрастные звуки дают клиенту прямое, телесное переживание автоматизма вегетативных реакций — и открывают дверь к более глубокому принятию христианской психологии. Наконец, Глава 3.5 приводит **обезличенные кейсы и образцы протоколов**, чтобы вы могли увидеть, как все описанные инструменты работают в живой, дышащей ткани сессии — со взлётами, паузами, инсайтами и трудностями. Читайте эти примеры не как «правильные ответы», а как приглашение к собственной рефлексии: «а как бы я поступил? что я мог бы спросить иначе?».

После освоения этой части вы перестанете быть пассивным потребителем метода и станете его **сознательным проводником**. Вы сможете не только повторять приведённые сценарии, но и создавать свои, чувствуя, где нужна более бережная пауза, где — более смелый маевтический вопрос, а где — возврат к диагностике PFI. В добрый путь — в пространство живой ТААДИ-игры.

Глава 3.1. Общая структура ТААДИ: Тематическая модерация → Апперцепция → Ассоциация → Диалог → Игра

После того как мы заложили теоретический фундамент (библейская антропология, Пирамида веры, психоюгелогия, нейропластичность, ЭТНС, маевтический полилог, диагностика PFI), настало время перейти к самому методу. **ТААДИ** — это не просто набор карточек, а целостная терапевтическая процедура, каждый этап которой имеет своё психологическое и нейрофизиологическое обоснование. Аббревиатура расшифровывается следующим образом:

- **Т** — Тематическая модерация
- **А** — Апперцепция
- **А** — Ассоциация
- **Д** — Диалог
- **И** — Игра

Ниже мы последовательно разберём каждый этап, покажем, как он связан с ранее изложенными концепциями, и приведём примеры из практики.

3.1.1. Т — Тематическая модерация

Определение. Тематическая модерация — это сознательный выбор ведущим (или совместно с группой) **темы**, которая будет исследоваться в ходе игры. Тема может быть широкой («семья», «работа», «церковь») или узкой («моя тревога перед принятием решения», «моё отношение к прощению»). В отличие от свободных ассоциативных техник, где стимул предъявляется без направляющего контекста, здесь **тема задаёт рамку**, не сужая, однако, свободы апперцепции.

Механизм. Тематическая модерация активирует префронтальную кору (центр целеполагания и внимания), которая затем «настраивает» сенсорные и ассоциативные зоны на поиск материала, релевантного теме. Без такой настройки ассоциации могут быть слишком размытыми или уводить в стороны, не имеющие отношения к запросу клиента. Тематическая модерация не предписывает, *что именно* клиент должен увидеть на карточке; она лишь говорит: «Мы сейчас будем говорить о том, что для тебя значит церковная община» — и дальше карточка «проявит» его личный смысл.

Связь с Пирамидой веры. Тема помогает актуализировать тот или иной аспект веры. Например, тема «община» обращается к социальной вере, тема «личная молитва» — к персональной, тема «чувства на богослужении» — к эмоциональной, тема «сомнения» — к когнитивной, тема «повседневные дела» — к жизненной. Ведущий может целенаправленно выбирать тему, исходя из результатов PFI: если опросник показал конфликт социальной и персональной веры, тема может звучать как «моё место в церкви и моё личное отношение к Богу».

Иллюстрация 3.1. (схема): шестерёнка с надписью «Тема» (например, «Церковь»). От неё идут стрелки к пяти проявлениям веры (круги), но не принудительно, а как «приглашение». Подпись: «Тема задаёт направление, но не диктует ответ».

3.1.2. Первая А — Апперцепция

Определение. Апперцепция — это процесс, при котором сенсорный стимул (в нашем случае — изображение на ТААДИ-карточке, а также, в мультимодальном режиме, звук) **осмысливается через призму прошлого опыта, текущего состояния и личностных смыслов клиента.** Как мы уже подробно разбирали в главе 2.3, апперцепция отличается от простой перцепции тем, что она активно, избирательно и эмоционально окрашивает восприятие.

Механизм. Визуальный стимул (квадратная карточка) активирует первичную зрительную кору, откуда сигнал расходится по вентральному пути («что это?» — к гиппокампу, памяти) и дорсальному пути («как это влияет на меня?» — к амигдале, эмоциям). Апперцепция — это момент, когда «чистое видение» превращается в **узнавание**, наделённое личностным смыслом. Ведущий не интерпретирует карточку за клиента, а лишь предлагает её как экран для проекции.

Связь с ТААДИ-карточками. Поливалентность изображений (они не имеют однозначного «правильного» значения) — ключевое свойство, делающее апперцепцию терапевтически ценной. Если бы на карточке был нарисован, скажем, красный крест с чёткими богословскими коннотациями, клиент мог бы почувствовать давление «правильного» ответа. Наши карточки (например, «разбитая чаша», «руки, сложенные лодочкой», «человек, выбирающийся из пещеры») допускают множество интерпретаций, каждая из которых будет правдивой для конкретного клиента.

Пример. При теме «церковная община» клиент видит карточку с двумя фигурами, стоящими рядом. Один говорит: «Это батюшка и прихожанин, которые спорят». Другой: «Это муж и жена, которые молятся вместе». Оба правы — их апперцепция отражает их уникальный опыт.

Иллюстрация 3.2. (схема): глаз → зрительная кора → раздвоение на два пути. Один путь подписан «вентральный (память)», другой — «дорсальный (эмоции, тело)». Схема напоминает главу 2.3, но с акцентом на этап апперцепции в структуре ТААДИ.

3.1.3. Вторая А — Ассоциация

Определение. Ассоциация — это **непроизвольное, автоматическое возникновение связей** между воспринятым стимулом и другими психическими содержаниями: образами, мыслями, воспоминаниями, телесными ощущениями, эмоциональными состояниями. В отличие от апперцепции, которая ещё включает долю осознанного узнавания, ассоциация происходит «под капотом» сознания, за доли секунды, и часто не контролируется волей.

Механизм. Нейрофизиологически ассоциация — это распространение возбуждения по ассоциативным волокнам коры и подкорковым структурам. Активированный зрительный образ «тянет» за собой нейронные ансамбли, связанные с ним по сходству, смежности или контрасту. Важно, что ассоциации **мультимодальны**: зрительный стимул может вызвать телесное ощущение (например, сжатие в животе), слуховой образ («внутренний голос»), обонятельное воспоминание (запах ладана). Именно поэтому ТААДИ использует не только визуальные, но и аудиальные стимулы — чтобы активировать более богатое ассоциативное поле.

Связь с ЭТНС. Как мы видели в главе 2.2, травматические паттерны часто «записаны» именно как автоматические ассоциации, не проходящие через сознательный контроль. Например, запах определённого одеколона (триггер) мгновенно вызывает панику — это ассоциация, не требующая осознания «почему». В ТААДИ-игре клиент может впервые заметить: «Когда я смотрю на эту карточку, у меня невольно напрягаются плечи». Замечание ассоциации — первый шаг к её трансформации.

Пример. Клиент смотрит на карточку «закрытая дверь». Его ассоциация: «дверь → кабинет начальника → чувство унижения». Он не думал об этом специально, ассоциация пришла сама. Ведущий помогает ему осознать эту связь и затем, в диалоге, исследовать её.

Иллюстрация 3.3. (схема): изображение на карточке (например, дверь) → пунктирная стрелка (автоматически) к облачкам: «страх», «напряжение в шее», «голос отца». Подпись: «Ассоциации возникают непроизвольно и часто имеют телесно-эмоциональную окраску».

3.1.4. Д — Диалог

Определение. Диалог — это **осознанная вербализация** возникших ассоциаций и их обсуждение в маевтическом ключе между ведущим и клиентом (или внутри группы). Этот этап превращает автоматические, часто травматичные ассоциации в **объект рефлексии**. Диалог строится по правилам маевтического полилога (глава 2.4): вопросы вместо интерпретаций, дополнение вместо опровержения, удержание рефлексивных пауз.

Механизм. Вербализация ассоциаций подключает речевые зоны (Брока, Вернике) к ассоциативным сетям. Это, во-первых, «замедляет» автоматическую реакцию, давая префронтальной коре возможность вмешаться. Во-вторых, вынесение ассоциации в диалог (перед свидетелем) придаёт ей новый статус — она перестаёт быть чем-то постыдным или пугающим, становится **данностью, которую можно исследовать**. В-третьих, маевтические вопросы («Что эта ассоциация говорит о твоей вере?», «Какая часть тебя это говорит?», «А есть ли другая часть, которая хотела бы ответить?») запускают **интериоризацию** внешнего диалога во внутренний полилог.

Связь с Пирамидой веры. В диалоге ведущий мягко помогает клиенту идентифицировать, какой именно аспект веры (социальный, персональный, эмоциональный, когнитивный, жизненный) «говорит» в каждой ассоциации. Например: «Твоё напряжение в плечах — может быть, это твоя жизненная вера, которая устала?», «Слова „я должен“ — это голос социальной веры или когнитивной?», «Чувство тепла при взгляде на эту карточку — оно похоже на действие благодати?». Так диалог становится мостом между спонтанной ассоциацией и структурной диагностикой.

Пример (продолжение). Клиент сказал: «Дверь → кабинет начальника → унижение». Ведущий: «Что именно унижительного ты переживаешь, когда смотришь на эту дверь?» (прояснение). Клиент: «Он никогда не слушал, всегда критиковал». Ведущий: «Этот голос критика — он звучит сейчас только по поводу работы или ещё где-то в жизни? В церкви? В семье?» (связь с другими диадами). Клиент: «Да, в церкви я тоже боюсь, что меня осудят». Ведущий: «Как ты думаешь, что твоя вера (может быть, твоя персональная вера в любовь

Бога) могла бы сказать этому критикующему голосу?» (введение ресурсного голоса). Так диалог превращает карточку в тренажёр для внутреннего примирения.

Иллюстрация 3.4. (схема): два профиля — ведущий и клиент, между ними речевые облачка с маевтическими вопросами и ответами. Сбоку — небольшой значок «Правила: цитирование, дополнение, паузы». Подпись: «Диалог — сердце ТААДИ, где ассоциации обретают голос».

3.1.5. И — Игра

Определение. Игра — это **объединяющая метафора** для всего процесса, подчёркивающая, что ТААДИ — не экзамен, не допрос, не медицинская процедура, а **безопасное экспериментальное пространство**, где можно пробовать, ошибаться, смеяться и открывать новое. Игра снижает защитные механизмы (клиент меньше боится «сказать не то»), активизирует творческие ресурсы и позволяет **экстернализировать** конфликты, переводя их из внутренней борьбы в манипуляции с карточками и звуками.

Механизм. В игре задействованы нейромедиаторы дофамин (ожидание награды, интерес) и эндорфины (удовольствие, снижение тревоги). Игровой контекст «разрешает» то, что в серьёзной терапевтической беседе могло бы казаться неуместным или пугающим. Кроме того, игра даёт возможность **повторения**: одну и ту же ситуацию можно проиграть несколько раз, меняя карточки, роли, ассоциации. Это ускоряет нейропластические изменения (глава 2.1).

Связь с Пирамидой веры. «Игра» не означает поверхностности. Напротив, это способ **актуализующей, развивающей и исцеляющей активности**, в которой клиент может примерить на себя разные голоса веры, не рискуя своей идентичностью. Например, он может сказать: «А сейчас я буду говорить от лица своей когнитивной веры, которая считает, что всё можно просчитать», а затем: «А теперь — от лица эмоциональной веры, которой хочется просто плакать». Игра позволяет безопасно исследовать конфликтующие части.

Пример. Клиентка Анна (из главы 2.5) в процессе игры выбрала карточку «руки, сложенные в лодочку» и сначала сказала: «Это пустота». Ведущий: «А если мы поиграем? Пусть эта карточка станет сценой. Представь, что пустота — это персонаж. Что бы она сказала?». Анна: «Она сказала бы: „Ты никому не нужна“». Ведущий: «Хорошо. А теперь подбери другую карточку, которая могла бы ответить этому персонажу». Анна выбрала карточку

«светящийся шар» и сказала: «Она говорит: „Бог с тобой, даже когда ты не чувствуешь“». Игра позволила ей вступить в диалог с внутренним голосом пустоты, не отождествляясь с ним, и обнаружить ресурс.

Иллюстрация 3.5. (схема): нарисована игровая доска с клетками, по которым передвигаются фишки-карточки. Надпись: «ТААДИ — пространство безопасного экспериментирования, где можно менять правила, ошибаться и открывать новое».

3.1.6. Циклическая природа ТААДИ

Важно понимать, что этапы $T \rightarrow A \rightarrow A \rightarrow D \rightarrow I$ не всегда проходят линейно один раз. Обычно сессия включает **несколько циклов**. Например:

1. Ведущий задаёт тему «мои отношения с Богом» (Т).
2. Клиент выбирает карточку, смотрит на неё (Апперцепция) и сообщает о возникшей ассоциации (Ассоциация).
3. Начинается диалог (Д), в ходе которого выясняется, что ассоциация болезненна.
4. Ведущий предлагает: «Давай поиграем — выбери другую карточку, которая могла бы стать твоим утешителем» (И — возврат к выбору, то есть к этапу Т в миниатюре).
5. Клиент выбирает новую карточку — цикл повторяется на более глубоком уровне.

Таким образом, ТААДИ — это **итеративный, восходящий процесс**, где каждый следующий цикл интегрирует опыт предыдущего.

Иллюстрация 3.6. (схема спирали): петля, обозначенная буквами $T \rightarrow A \rightarrow A \rightarrow D \rightarrow I$, идущая не по кругу, а вверх, с надписью «Каждый цикл поднимает клиента на новый уровень осознания».

3.1.7. Резюме главы и связь с практикумом

Мы описали общую структуру ТААДИ как пятиэтапный процесс:

- **Тематическая модерация** задаёт направление, активируя целеполагание.
- **Апперцепция** превращает нейтральный стимул в личностно значимый образ.
- **Ассоциация** автоматически запускает связи с памятью, эмоциями, телом.
- **Диалог** (маевтический) осознаёт, проясняет и начинает трансформировать эти связи.

- **Игра** создаёт безопасное, творческое пространство для повторения и закрепления изменений.

Все этапы опираются на нейропластичность (глава 2.1), мультимодальную работу с ЭТНС (глава 2.2), принципы мультимодальной апперцепции (глава 2.3) и маевтический полилог (глава 2.4). Диагностика PFII (глава 2.5) помогает ведущему выбрать релевантную тему и предвидеть типичные трудности.

Следующие главы (3.2 — 3.5) покажут конкретные сценарии индивидуальной и групповой работы, аудиальный метод Елены Неполовой, а также примеры протоколов. Но уже сейчас читатель может попробовать провести простую ТААДИ-игру с самим собой: выберите тему («моя сегодняшняя радость»), возьмите любую карточку, посмотрите на неё, запишите первые ассоциации, задайте себе маевтический вопрос («Что эта ассоциация говорит о моей вере?»), и позвольте себе поиграть с ответом.

Резюме главы 3.1:

- **ТААДИ** — аббревиатура, обозначающая пять этапов: Тематическая модерация, Апперцепция, Ассоциация, Диалог, Игра.
- **Т** задаёт терапевтическое направление, активирует префронтальную кору и связывает игру с конкретными аспектами Пирамиды веры.
- **Первая А (Апперцепция)** — превращение сенсорного стимула в личностно окрашенный образ через призму опыта, памяти и эмоций.
- **Вторая А (Ассоциация)** — автоматическое, часто телесно-эмоциональное, связывание стимула с другими психическими содержаниями; ключевой вход в ЭТНС.
- **Д (Диалог)** — маевтическая беседа, где ассоциации вербализуются, исследуются и начинают перестраиваться; мост между внешним и внутренним полилогом.
- **И (Игра)** — метафора всего процесса, создающая безопасное, творческое пространство для многократного повторения и закрепления изменений.
- Этапы образуют итеративный, восходящий цикл; один сеанс может включать несколько циклов углубления.
- Глава подготавливает почву для детальных сценариев индивидуальной и групповой работы в следующих разделах.

Глава 3.2. Индивидуальная работа: пошаговые сценарии (например, «Знакомство с карточкой», «Диалог с внутренним критиком»)

В предыдущей главе мы описали общую структуру ТААДИ — пятиэтапный процесс, который может разворачиваться циклически. Теперь пришло время наполнить эту структуру конкретными, проверенными на практике сценариями индивидуальной работы с клиентом. Предлагаемые сценарии — не жёсткие алгоритмы, а **гибкие каркасы**, которые ведущий адаптирует под уникальный запрос, темп и состояние клиента. Мы детально разберём два базовых сценария: «Знакомство с карточкой» (вводный, ресурсно-ориентированный) и «Диалог с внутренним критиком» (работа с голосом осуждения, нередко связанным с травматическим опытом или искажёнными религиозными установками).

3.2.1. Подготовка к индивидуальной сессии

Прежде чем приступить к сценариям, убедитесь, что выполнены следующие условия:

- **Безопасное пространство.** Клиент проинформирован о конфиденциальности, добровольности, праве остановиться в любой момент. Установлен раппорт.
- **Диагностическая гипотеза.** Желательно (но не обязательно для первого знакомства) иметь результаты PFII (глава 2.5), чтобы понимать, какие диады могут быть у клиента в дисбалансе.
- **Набор карточек.** Для индивидуальной работы достаточно стопки из 30—50 карточек (можно использовать тематические подборки). Карточки лежат рубашкой вверх или, наоборот, открыто — по выбору ведущего в зависимости от цели (рубашкой вверх — больше элемента случайности, открыто — клиент может выбрать «зовущую» карточку).
- **Тайминг.** Сессия может длиться от 30 до 90 минут. Первое знакомство с карточками обычно короче (30—45 минут), глубинная работа с критиком — дольше (60—90 минут).

Иллюстрация 3.7. (фотография или рисунок): уютный кабинет, на столе стопка квадратных карточек, рядом блокнот и ручка. Клиент сидит в кресле, ведущий — напротив.

3.2.2. Сценарий 1: «Знакомство с карточкой» (ресурсно-ориентированный)

Цель. Снизить тревогу перед новым инструментом, дать клиенту позитивный опыт самопознания через проекцию, установить контакт с ведущим, выявить первые, часто неожиданные ассоциации, которые впоследствии могут стать ключами к более глубоким темам.

Продолжительность. 20—30 минут активной работы + 10 минут рефлексии.

Пошаговая процедура.

Шаг 0 (1—2 мин). Ведущий объясняет: «Это карточки с разными изображениями — абстрактными, бытовыми, природными. Нет правильных или неправильных ответов. Важно то, что вы увидите и почувствуете. Мы просто познакомимся с ними — поиграем».

Шаг 1 (2 мин). Ведущий предлагает: «Выберите наугад одну карточку из стопки (или ту, которая сразу притягивает взгляд, если лежат открыто)». Клиент берёт карточку.

Шаг 2 (3—5 мин). Ведущий задаёт **описательные вопросы** (без интерпретации): «Что вы видите на этой карточке?», «Какая деталь привлекает ваше внимание больше всего?», «Есть ли на картинке движение? Что происходит?». Клиент описывает. Важно не торопить и не подсказывать.

Шаг 3 (5—7 мин). Переход к **телесно-эмоциональным вопросам** (активация ЭТНС): «Когда вы смотрите на эту карточку, что вы чувствуете в теле? Где тепло, где напряжение?», «Какое настроение или эмоция у вас возникает?», «Если бы эта картинка издавала звук, какой бы он был?» (для подготовки к аудиальному модулю).

Шаг 4 (5—7 мин). **Ассоциативно-диалогический блок** (первые шаги маевтики): «Напоминает ли вам эта карточка что-то из вашей жизни?», «Если бы эта картинка могла говорить, что бы она сказала?», «Как вы думаете, что эта карточка может рассказать о вашей вере (о ваших отношениях с Богом, с людьми, с самим собой)?». Клиент отвечает. Ведущий **зеркалит** и **резюмирует**, не добавляя своего.

Шаг 5 (3—5 мин). **Ресурсное завершение.** Ведущий: «Что нового вы узнали о себе, глядя на эту карточку?», «Что в этом знании может поддержать вас в жизни?», «Если бы вы дали этой картинке имя, какое бы оно было?» (якорение). Клиент делится. Ведущий благодарит.

Шаг 6 (3—5 мин). Рефлексия сессии (можно записать краткие тезисы в дневник ТААДИ): «Что было самым интересным/неожиданным?», «Что хочется запомнить?».

Пример. Клиент, никогда раньше не работавший с ассоциативными картами, выбирает карточку с изображением старой калитки в заборе, за которой виден свет. Его ответы: «Калитка старая, ржавая — это моя душа, которую я запустил», «Но свет за ней — это Бог, который ждёт», «Тело: тяжесть в груди, когда смотрю на калитку, и лёгкость, когда смотрю на свет». Ведущий не говорит «это депрессия» или «это надежда», а лишь отражает: «Вы видите свою душу как калитку, а Бога — как свет. И чувствуете и тяжесть, и лёгкость». Клиент уже получил терапевтический инсайт.

Иллюстрация 3.8. (схема последовательности): прямоугольники с номерами шагов 1—6, соединённые стрелками. В каждом — ключевой вопрос или действие. Подпись: «Сценарий "Знакомство" — мягкое введение в мир ТААДИ».

3.2.3. Сценарий 2: «Диалог с внутренним критиком»

Цель. Экстернализировать и «разговорить» доминирующий внутренний голос, который осуждает, критикует, обесценивает (часто это интериоризированный голос значимого другого или искажённый образ Бога как карающего судьи). Помочь клиенту отделиться от этого голоса, услышать его аргументы, затем ввести контраргументы (ресурсные голоса — например, голос безусловной любви, голос персональной веры) и прийти к новому равновесию.

Продолжительность. 40—60 минут.

Предварительное условие. Клиент уже знаком с карточками (например, через сценарий «Знакомство»). У него есть опыт различения внутренних голосов. Желательно (но не обязательно) иметь результаты PFII, показывающие конфликт, например, по диадам «социальная—персональная» или «когнитивная—эмоциональная».

Пошаговая процедура.

Шаг 0 (2—3 мин). Ведущий вводит контекст: «У каждого из нас есть внутренний голос, который часто критикует. Давай познакомимся с твоим критиком поближе, но не для того, чтобы избавиться от него, а чтобы понять, что он хочет сказать. И потом посмотрим, есть ли другие голоса, которые могли бы с ним поговорить».

Шаг 1 (3—5 мин). Клиент выбирает **карточку критика** — изображение, которое, по его ощущению, лучше всего выражает этого внутреннего критика. Важно: это не «портрет» критика (не обязательно человек), может быть абстракция, природа, предмет. Клиент описывает карточку: «Что ты видишь? Почему это похоже на твоего критика?».

Шаг 2 (5—7 мин). Диалог с критиком (экстернализация). Ведущий предлагает: «Представь, что эта карточка и есть голос критика. Давай спросим его: „Что ты хочешь мне сказать?“». Клиент говорит от лица критика (можно использовать пустой стул или просто обращаться к карточке). Ведущий может задавать уточняющие вопросы: «Что ещё?», «Чего ты боишься?», «Что, по-твоему, случится, если я не буду соответствовать?».

Шаг 3 (3—5 мин). Клиент выбирает **карточку-свидетель** — изображение, которое могло бы быть спокойным, принимающим, мудрым наблюдателем (не обязательно религиозного содержания). Ведущий: «А теперь представь, что есть другой голос — не критикующий, а просто замечающий. Что бы он сказал, глядя на диалог критика с тобой?»

Шаг 4 (7—10 мин). Диалог критика и свидетеля. Клиент перемещается между двумя карточками (или говорит от разных голосов). Ведущий фасилитирует: «Критик, что ты думаешь о свидетеле?», «Свидетель, что ты чувствуешь к критику?», «Есть ли что-то, в чём они могли бы согласиться?». Важно сохранять маевтический стиль — не интерпретировать, а помогать голосам высказываться.

Шаг 5 (5—7 мин). Поиск ресурсного голоса. Ведущий предлагает: «А есть ли в твоей жизни (или в твоей вере) голос, который говорит о любви, прощении, принятии? Это может быть голос близкого человека, голос Бога, голос твоей лучшей части». Клиент выбирает **третью карточку — ресурсный голос**. Затем в диалоге участвуют три «персонажа»: критик, свидетель, ресурс. Задача — не победить критика, а услышать его боль и переформулировать его послание на языке любви.

Шаг 6 (3—5 мин). Синтез. Ведущий: «Если бы эти три голоса могли написать одно общее письмо тебе самому, что бы в нём было?». Клиент формулирует (можно записать). Например: «Я, твой критик, на самом деле хочу защитить тебя от ошибок, но я устал кричать. А я, твой ресурс, говорю, что ты уже достаточно хорош. Свидетель добавляет: важно замечать и то, и другое, и не торопиться».

Шаг 7 (3—5 мин). Ресурсное якорение. Ведущий: «Какая из этих карточек (или новая) станет для тебя напоминанием о сегодняшнем диалоге? Положи её туда, где ты часто видишь, или сфотографируй». Клиент выбирает «карточку-напоминание».

Пример. Клиент Владимир, 45 лет, вырос в строгой среде, жалуется на постоянное самоосуждение. Выбирает карточку-критика: «забор с колючей проволокой». Голос критика: «Ты недостаточно молишься, недостаточно веришь, Бог отвернётся». Карточка-свидетель: «тихое озеро». Карточка-ресурс: «руки, бережно держащие птенца». В диалоге выясняется, что голос критика — это голос его покойного отца, а также искажённое представление о Боге. Ресурсный голос (клиент сам назвал его «голос Христа») говорит: «Я не отвергаю тебя, Я пришёл не судить, а спасти». К концу сессии Владимир впервые за долгое время говорит: «Может быть, Бог действительно ко мне добрее, чем я думал».

Иллюстрация 3.9. (схема): три стула или три зоны на столе, на каждой — карточка (забор, озеро, руки с птенцом). Между ними стрелки диалога. Подпись: «ТААДИ-полилог голосов: критик, свидетель, ресурс».

3.2.4. Общие рекомендации для ведущего

- **Следуйте за клиентом.** Не настаивайте на сценарии, если клиент хочет отклониться — это его процесс.
- **Используйте паузы.** Тишина после вопроса — не враг, а пространство для рождения ассоциации.
- **Следите за ЭТНС.** Если клиент замирает, бледнеет, начинает дышать поверхностно — возможно, активировалась травма. Будьте готовы предложить grounding (вернуть внимание к дыханию, к ощущению стоп на полу). При необходимости — остановить игру и перейти к стабилизации.
- **Не злоупотребляйте интерпретациями.** Даже гениальная догадка ведущего остаётся его проекцией, пока клиент сам не выскажет её.
- **Фиксируйте протокол.** После сессии запишите (обезличенно): какие карточки были выбраны, ключевые фразы, возникшие инсайты. Это поможет отслеживать динамику.

3.2.5. Связь с PFII и Пирамидой веры

Сценарий «Знакомство» часто выявляет **жизненную веру** (телесные ощущения, конкретные образы) и **эмоциональную веру** (настроение, чувства). Сценарий «Диалог с внутренним критиком» напрямую обращается к **когнитивной вере** (убеждения «я должен», «я недостаточно хорош»), **социальной вере** (интериоризированные голоса родителей, церкви) и **персональной вере** (способность клиента заявить о своём истинном «я»). Ресурсный голос часто связан с **благодатной верой** — переживанием Божьей любви, прощения, принятия.

Если у клиента по PFII высокие показатели доминирования когнитивной веры и кризиса в диаде «эмоциональная—когнитивная», сценарий «Диалог с критиком» можно дополнить акцентом на телесные ощущения («Где в теле ты чувствуешь этого критика?»). Если высок кризис в диаде «социальная—персональная», полезно ввести в диалог «голос общины» и «голос твоей личной совести».

Иллюстрация 3.10. (таблица-памятка): связь типичных проблем с рекомендованными сценариями и вопросами. Например:

- «Не могу расслабиться, постоянно напряжён» → Знакомство + акцент на телесных ощущениях.
- «Слышу голос, который говорит, что я ничтожество» → Диалог с критиком + поиск ресурсного голоса.
- «Чувствую, что моя вера стала формальной» → Знакомство с карточками из тематики «Благодарность/радость» и «Духовный рост».

3.2.6. Возможные трудности и их преодоление

- **Клиент не может выбрать карточку.** Предложите закрыть глаза и вытянуть наугад. Или скажите: «Выбери ту, которая вызывает хотя бы слабый отклик, даже если не понимаешь почему».
- **Клиент даёт чисто описательные, безликие ответы («это дерево, оно зелёное»).** Помогите переходу к апперцепции: «А что это дерево чувствует?», «Если бы ты был этим деревом, что бы ты сказал?».

- **Клиент «застревает» в жалости к себе или гневе на критика.** Мягко предложите: «А что говорит другая часть тебя?» (введение свидетеля). Не позволяйте диалогу превращаться в монолог одной стороны.
 - **Клиент пугается силы своих ассоциаций.** Напомните: «Карточка — это только картинка. Твои чувства безопасны здесь. Мы можем в любой момент остановиться».
-

Резюме главы 3.2:

- Предложены два базовых сценария индивидуальной работы: «Знакомство с карточкой» (ресурсно-ориентированный, для первичного контакта) и «Диалог с внутренним критиком» (работа с голосами осуждения, обесценивания, страха).
- «Знакомство» включает 6 шагов: выбор карточки, описание, телесно-эмоциональные вопросы, ассоциативно-диалогический блок, ресурсное завершение, рефлексия.
- «Диалог с критиком» включает 7 шагов: выбор карточки критика, экстернализация его голоса, выбор карточки-свидетеля, диалог критика и свидетеля, введение ресурсного голоса, синтез, ресурсное якорение.
- Оба сценария используют маевтический стиль (вопросы вместо интерпретаций), опираются на ЭТНС (телесные ощущения, образы) и принципы Пирамиды веры.
- Даны рекомендации по адаптации сценариев под результаты PFII, а также по преодолению типичных трудностей.
- Следующие главы предложат сценарии групповой работы, интеграцию с аудиальным методом Елены Неполовой и примеры протоколов.

Глава 3.3. Групповая работа: варианты (круг ассоциаций, парная игра, фасилитация полилога)

Групповой формат ТААДИ-игр открывает возможности, недоступные в индивидуальной работе: многоголосие, взаимное зеркалирование, поддержка участников, а также возможность наблюдать, как разные люди по-разному апперципируют одни и те же стимулы. Групповая динамика естественным образом активизирует **социальную веру** (взаимодействие с общиной) и **персональную веру** (способность заявлять о своём уникальном видении), а в правильно организованной среде — помогает гармонизировать конфликт между ними. В этой главе мы рассмотрим три базовых формата групповой работы: «Круг ассоциаций» (быстрое, поверхностное сканирование поля), «Парная игра» (углублённый диалог в безопасной диаде) и «Фасилитация полилога» (полноценный маевтический полилог всей группы). Для каждого формата даны цели, процедура, роль ведущего и возможные модификации.

3.3.1. Общие принципы групповой ТААДИ

Перед любой групповой игрой необходимо:

- **Определить размер группы.** Оптимально 4—12 человек. Меньше — беднее спектр голосов, больше — трудно удерживать маевтическую глубину.
- **Оговорить правила безопасности.** Конфиденциальность (не выносить личные истории за круг), право «пас» (не отвечать, пропустить ход), не перебивать, давать высказаться каждому.
- **Создать «алтарь карточек»** — карточки выкладываются рубашкой вверх в центре круга, либо раздаются участникам по одной, либо выбираются открыто.
- **Иметь помощника** (при группе более 8 человек) — для фиксации высказываний, слежения за временем, поддержки участников, которые застенчивы.
- **Учитывать результаты PFII**, если они есть у участников, — для формирования пар или подбора тем.

Ведущий в группе выступает в роли **фасилитатора маевтического полилога**, а не учителя или интерпретатора. Его главные инструменты: вопросы, паузы, зеркалирование, удержание фокуса на теме.

Иллюстрация 3.11. (фото или рисунок): люди сидят в кругу, в центре — стопка квадратных карточек. Ведущий с блокнотом сбоку. Подпись: «Групповая ТААДИ — пространство многоголосого диалога».

3.3.2. Вариант 1: «Круг ассоциаций»

Цель. Быстрое «разогревочное» упражнение, которое знакомит участников с карточками, активирует ассоциативное поле группы, выявляет разнообразие апперцепций, создаёт атмосферу принятия и любопытства. Не требует глубокой психотерапевтической проработки; подходит для начала встречи, для больших групп (до 20 человек) или для знакомства с методом новых участников.

Продолжительность. 5—10 минут на круг (каждый участник говорит 1—2 предложения) плюс 5 минут на рефлексия.

Процедура.

1. **Подготовка.** Ведущий раскладывает 10—20 карточек изображением вверх в центре круга (или передаёт стопку по кругу, и каждый берёт одну наугад).
2. **Инструкция:** «Каждый по очереди называет одну ассоциацию, которая приходит ему в голову при взгляде на свою карточку — слово, чувство, короткую фразу. Не нужно объяснять, почему возникла именно эта ассоциация. Остальные просто слушают, не комментируют. Можно говорить “пас”, если не приходит ничего».
3. **Ход.** Участники по кругу высказываются. Ведущий следит за временем, при необходимости мягко останавливает развернутые объяснения.
4. **Вариация:** «Ассоциация + имя» — после ассоциации участник называет имя другого участника, который, по его мнению, мог бы иметь похожую ассоциацию (укрепляет групповую связь).
5. **Завершение.** Ведущий задаёт 1—2 вопроса для короткой рефлексии: «Что было самым неожиданным?», «Какая ассоциация запомнилась больше всего?».

Роль ведущего. Фасилитатор ритма, хранитель правил («никаких комментариев», «только одна ассоциация»). В конце — краткое подведение, без интерпретаций.

Связь с Пирамидой веры. Круг ассоциаций активирует **эмоциональную веру** (чувства, возникающие при взгляде) и **когнитивную веру** (первая мысль, словесный ярлык). Разнообразие ответов демонстрирует, как один и тот же стимул через призму разного

жизненного опыта порождает разные значения — хорошая иллюстрация мультимодальной апперцепции.

Пример. Карточка с изображением старой калитки. Участники называют: «терпение», «одиночество», «надежда», «бабушкин дом», «преграда», «вход в рай». Ведущий не анализирует, а лишь благодарит. Группа видит, что её восприятие не «неправильное», а одно из многих.

Иллюстрация 3.12. (схема): круг из фигурок, каждая держит карточку. От карточек отходят облачка с короткими словами. Подпись: «Круг ассоциаций — первый контакт с многоголосием группы».

3.3.3. Вариант 2: «Парная игра»

Цель. Углублённый диалог двух участников под маевтическим наблюдением ведущего (или с использованием записанных правил). Парная игра позволяет более интимно исследовать ассоциации, связанные с личным опытом, не будучи «на сцене» перед всей группой. Подходит для работы с конфликтными диадами (социальная—персональная, эмоциональная—когнитивная) и для подготовки к более открытому полилогу.

Продолжительность. 20—30 минут на пару + 10 минут на общую рефлексию.

Процедура.

1. **Образование пар.** Ведущий может разбить группу произвольно или на основе комплементарных результатов PFII (например, участник с доминированием социальной веры и участник с доминированием персональной веры).
2. **Инструкция:** «У каждой пары есть стопка карточек (15—20 штук). Сначала один из вас будет “ведущим”, а второй — “исследующим”. Через 10 минут меняетесь ролями. “Ведущий” задаёт вопросы, “исследующий” выбирает карточки и отвечает. Задача — не давать советов, а помогать партнёру глубже понять себя. Через 20 минут мы соберёмся в круг и поделимся открытиями».
3. **Роли (пошагово).**
 - **Исследующий** выбирает карточку (открыто или наугад).
 - **Ведущий** задаёт маевтические вопросы (см. главу 3.2, сценарий «Знакомство»): «Что ты видишь?», «Что чувствуешь в теле?», «Напоминает ли это что-то в твоей

жизни?», «Как это связано с темой [сегодняшняя тема, например, “вера” или “страх”]?».

- Исследующий отвечает. Ведущий **не интерпретирует**, не даёт советов, не рассказывает о себе (исключение — короткая эмпатическая реплика, если это помогает).
- Через 10 минут — смена ролей.

4. **Возможные темы для парной игры:** «Мой страх в церкви», «Моё представление о Боге», «Ситуация, где мне нужно простить», «Моя усталость».

5. **Общая рефлексия.** После завершения обеих фаз ведущий собирает круг и задаёт вопросы: «Что было ценным для вас в роли ведущего? А в роли исследующего?», «Какое открытие вы сделали о себе?», «Что было трудным?». Можно попросить каждого назвать одно слово, описывающее его состояние после игры.

Роль ведущего. В парной игре ведущий наблюдает, при необходимости мягко корректирует нарушение правил (например, если «ведущий» начинает давать советы). Важно создать атмосферу, где участники не боятся ошибиться. Можно раздать **карточку-памятку** с маявтическими вопросами.

Связь с Пирамидой веры. Парная игра естественным образом активизирует **социальную веру** (партнёр как свидетель) и **персональную веру** (честность со своим опытом). Контраст между тем, как один участник апперципирует карточку и как её видит другой, часто высвечивает конфликт социального и персонального, который затем можно обсудить в общем круге.

Пример. В паре, где один участник (Ольга) жалуется на давление церковных правил, а второй (Пётр) переживает радость от общинного единства. Ольга выбирает карточку «человек, стоящий у закрытой двери», Пётр — «руки, поднятые в молитвенном жесте». В диалоге они не спорят, а лишь описывают свои переживания. После смены ролей Пётр, задавая вопросы Ольге, вдруг понимает: «Ты чувствуешь дверь закрытой, потому что у тебя был опыт отвержения в детстве, а не потому, что церковь плохая». Ольга не соглашается, но задумывается. В общей рефлексии группа получает богатый материал о разных типах религиозного опыта.

Иллюстрация 3.13. (рисунок): два стула напротив друг друга, между ними на столике стопка карточек. Один участник держит карточку, второй делает заметки. Подпись: «Парная игра — глубина через диалог на равных».

3.3.4. Вариант 3: «Фасилитация полилога» (полноценный маевтический полилог)

Цель. Максимальное раскрытие потенциала маевтического полилога (глава 2.4) для коллективного поиска истины, гармонизации голосов не только внутри каждого участника, но и между ними. Это продвинутый формат, требующий от ведущего опыта в групповой динамике и владения маевтическими техниками. Подходит для зрелых групп, для работы над общими темами (например, «Что такое любовь в христианском понимании?», «Как мы переживаем действие Святого Духа в общине?»).

Продолжительность. 60—90 минут.

Процедура.

1. **Подготовка пространства.** Стулья в круг, в центре — «алтарь карточек» (открыто, картинками вверх). Может быть также колонка для аудиальных стимулов. Ведущий имеет блокнот для фиксации.
2. **Выбор темы.** Тема должна быть достаточно широкой, чтобы каждый мог внести свой вклад, и достаточно конкретной, чтобы не утонуть в абстракциях. Примеры: «Мои страхи и моя вера», «Образ Бога, который я ношу в сердце», «Что помогает мне прощать?». Можно предложить группе выбрать тему голосованием.
3. **Инструкция:** «Сегодня мы будем искать общую истину не через спор, а через дополнение. Правила: перед ответом кратко повторите мысль предыдущего говорящего. Не опровергайте, а старайтесь дополнить. Можно использовать карточки как иллюстрацию своих слов — показывайте их группе. Если вы не согласны, не говорите “нет”, а скажите “я вижу это иначе, вот моя карточка”. Мы будем делать паузы для рефлексии».
4. **Итеративный ход (по кругу или свободно с таймингом).**
 - **Раунд 1 (10—15 мин).** Каждый участник (по желанию) выбирает 1—2 карточки и высказывается по теме, связывая карточки со своим опытом. Остальные слушают, не перебивая.
 - **Рефлексивная пауза (5 мин).** Ведущий задаёт вопросы: «Что вы услышали нового?», «Чья мысль вас задела или удивила?», «Какие карточки запомнились?».

- **Раунд 2 (15—20 мин).** Участники комментируют высказывания друг друга, но по правилу «дополнения». Можно взять новые карточки.
- **Рефлексивная пауза (5 мин).** Ведущий фиксирует на доске или в общем чате ключевые тезисы, которые появляются.
- **Раунд 3 (15—20 мин).** Поиск синтеза: «Как звучащие здесь голоса могут объединиться в одно утверждение?», «Какая новая карточка могла бы стать символом нашего общего понимания?».
- **Итоговая рефлексия (10 мин).** Каждый участник говорит одно предложение: «Что я забираю из этого полилога в свою жизнь/веру».

Роль ведущего. Ведущий — не «учитель», а «акушер» истины. Он:

- **Удерживает правила** (цитирование, дополнение, не перебивать).
- **Следит за временем** и эмоциональным состоянием группы (если кто-то слишком активировался, предлагает паузу или переключение на телесное дыхание).
- **Зеркалирует** невысказанные голоса: «Мы услышали мнения А, Б, В. А что говорит голос, который пока молчал?» (приглашение застенчивым участникам).
- **Фиксирует** возникающие инсайты (схемы, ключевые слова), но не навязывает их как «единственно верные».
- **Интегрирует аудиальные стимулы** — может в нужный момент включить короткий звук (например, шум прибора или колокольный звон) как дополнительный якорь.

Связь с Пирамидой веры. В полилоге проявляются все пять типов веры:

- **Социальная** — давление групповых норм, желание быть принятым.
- **Персональная** — уникальное видение, несогласие с большинством.
- **Эмоциональная** — чувства, возникающие в процессе (страх высказаться, радость от узнавания).
- **Когнитивная** — формулировки, аргументы, ссылки на учение.
- **Жизненная** — конкретные примеры из жизни, телесные проявления (слёзы, смех, напряжение).

Ведущий может мягко указывать на эти проявления, если они становятся препятствием: «Я слышу сейчас очень сильный голос социальной веры — “так принято”. А что говорит твоя персональная вера?» — или, наоборот, ресурс: «То, что вы поделились жизненным примером, — это голос жизненной веры, который очень важен для целостности».

Пример. Группа из 8 человек обсуждает тему «Как я переживаю присутствие Бога в повседневности». В первом раунде доминируют когнитивные формулировки («Бог вездесущ, поэтому Он всегда присутствует»). Ведущий просит выбрать карточки, которые «говорят» о телесном или эмоциональном переживании. Участники выбирают карточки «луч света», «тепло рук», «тихая река». Во втором раунде разговор смещается к жизненным историям: кто-то чувствует Бога во время прогулки, кто-то — при причастии, кто-то — во сне. В рефлексии группа приходит к синтезу: «Присутствие Бога — не всегда яркое чувство, но оно может быть тихим, как утренний свет». Одна участница говорит: «Я поняла, что моё требование “ощущать” Бога — это был голос моей эмоциональной веры, а моя когнитивная вера говорила, что Бог есть всегда, даже когда не чувствую. Теперь я хочу их примирить».

Иллюстрация 3.14. (схема): круг участников, в центре — карточки. От круга отходят стрелки к доске с записанными ключевыми словами (синтез). Подпись: «Маевтический полилог — рождение общей истины из множества голосов».

3.3.5. Комбинирование форматов и завершение групповой сессии

Опытный ведущий может комбинировать описанные форматы в одной встрече:

- **Разогрев:** «Круг ассоциаций» (5—10 мин).
- **Углубление:** «Парная игра» по сходным или комплементарным темам (20—30 мин).
- **Интеграция:** Общий «полилог» с вынесением инсайтов из пар (20—30 мин).
- **Завершение:** Краткая рефлексия каждого участника (10 мин).

После групповой сессии важно оставить время для **вывода** — не интерпретаций ведущего, а вопросов для саморефлексии: «Что я сегодня понял о своей вере?», «Какой голос я услышал впервые?», «Какое действие я хочу предпринять в ближайшие дни?». Можно раздать небольшие карточки для записи или предложить вести «дневник ТААДИ».

Иллюстрация 3.15. (таблица-памятка для ведущего): краткое описание трёх форматов — цель, время, роль ведущего, связь с Пирамидой веры.

Резюме главы 3.3:

- Групповые ТААДИ-игры активируют социальную и персональную веру, а также создают безопасное пространство для их гармонизации.
- **Круг ассоциаций** — быстрый разогрев, выявляющий разнообразие апперцепций; подходит для больших групп и первого знакомства.
- **Парная игра** — глубинный диалог в диаде, развивает навыки маевтического слушания и позволяет проработать личные темы без публичности.
- **Фасилитация полилога** — полноценный маевтический полилог всей группы, направленный на коллективное рождение истины, гармонизацию внутренних голосов и интеграцию разных типов веры.
- Даны конкретные процедуры, временные рамки, инструкции и примеры для каждого формата.
- Ведущий выполняет роль фасилитатора, удерживая правила маевтики, следя за временем и эмоциональным состоянием, фиксируя инсайты.
- Возможно комбинирование форматов в одной сессии. Обязательное завершение — рефлексия и якорение.

Глава 3.4. Интеграция с аудиальным методом Елены Непошловой (парадоксальная интенция, игра со звуками)

Визуальные ТААДИ-карточки — мощный, но не единственный канал работы с ЭТНС. Слуховая система имеет уникальные свойства: её пути напрямую связаны с вегетативной нервной системой, минуя многие «фильтры» сознания. Именно на этом основан аудиальный метод, разработанный сооснователем сообщества «О чём говорят счастливые» Еленой Непошловой. Метод использует **парадоксальную интенцию** — приём, при котором клиенту даётся заведомо невыполнимое задание, вызывающее смех и инсайт, а затем контрастное предъявление умиротворяющих звуков, позволяющее клиенту **пережить**, а не просто узнать о том, что его вегетативные реакции не управляются силой воли, но могут быть перенастроены через внимание и принятие. В этой главе мы опишем суть метода, его нейрофизиологическое обоснование, пошаговую процедуру, способы интеграции с ТААДИ-карточками и духовные смыслы.

3.4.1. Парадоксальная интенция в аудиальной модальности

Парадоксальная интенция — техника, введённая Виктором Франклом в рамках логотерапии. Суть: клиенту предлагают **пожелать** того, чего он боится (например, пациенту с бессонницей — намеренно не засыпать). Страх перед симптомом снимается, симптом часто исчезает. В методе Елены Непошловой парадоксальная интенция применяется не к страху, а к **вегетативной реакции** на звук.

Клиент получает инструкцию: «Закрой глаза, расслабься, слушай звуки. Постарайся быть максимально спокойным и умиротворённым». Ведущий включает **стрессовые, фрустрирующие звуки** — шум городской пробки, производственный гул, звук дрели, хаотичные сигналы. Естественная реакция ЭТНС на такие звуки — напряжение, тревога, раздражение. Клиент **не может** расслабиться по команде. Возникает несоответствие между инструкцией («расслабься») и реальной телесной реакцией («я напряжён»). Это часто вызывает **смех** — защитную разрядку, но также и недоумение: «почему я не могу себя контролировать?».

Затем ведущий, не предупреждая, переключает на **умиротворяющие звуки природы** — шум дождя, пение птиц, морской прибой, тихий ручей. Тело **непроизвольно** расслабляется: замедляется дыхание, снижается мышечный тонус, уходит тревога. Клиент переживает

контраст, и в этот момент **рождается инсайт**: «Моя способность к покою не зависит от моего усилия воли, она зависит от объективных свойств стимулов, действующих на мою нервную систему». Это прямое, проживаемое знание о материальности ветхой души — основа для принятия христианской психологии.

Иллюстрация 3.16. (схема-стрела): слева — символ стрессового звука (красная зубчатая линия) → человек с напряжёнными плечами и вопросом «Почему не могу расслабиться?» → затем символ спокойного звука (синяя плавная волна) → человек с расслабленной позой и улыбкой. Подпись: «Парадоксальная интенция: проживание неконтролируемости вегетативных реакций».

3.4.2. Нейрофизиологический механизм: почему звуки действуют «напрямую»

Слуховые пути от улитки внутреннего уха идут в ствол мозга, затем в таламус и далее в первичную слуховую кору. Однако ещё на уровне ствола и таламуса существуют прямые проекции в **амигдалу** (центр страха и эмоций) и **гипоталамус** (центр вегетативной регуляции). Это означает, что звук способен запускать симпатическую реакцию (учащение пульса, повышение давления, выброс кортизола) **быстрее**, чем сознание успеет опознать его источник. Вот почему внезапный громкий звук заставляет вздрогнуть ещё до того, как мы поймём, что это было.

Тревожные, хаотичные, высокочастотные звуки активируют **симпатический отдел** — готовность к борьбе или бегству. Умиротворяющие, ритмичные, низкочастотные звуки — **парасимпатический отдел** (через вентральную ветвь блуждающего нерва), связанный с состоянием покоя, социальной вовлечённости и восстановления. Важно, что эта реакция **автоматична** и **не подчиняется** прямым волевым командам. Клиент не может «приказать» себе расслабиться под звук дрели, точно так же как не может «приказать» себе не потеть на жаре.

Метод Елены Непословой делает этот автоматизм **предметом осознания**. Клиент не просто узнаёт о нём из лекции, а переживает его в собственном теле. Это переживание становится эмоционально окрашенным якорем, который затем используется в маевтическом диалоге.

Иллюстрация 3.17. (схема): ухо → слуховой нерв → амигдала (страх) и гипоталамус (вегетатика) → стрелка «быстро, без сознания». Отдельно — путь в слуховую кору (сознательное опознание), но он более медленный. Подпись: «Звук имеет "короткий путь" к вегетативной нервной системе».

3.4.3. Пошаговая процедура аудиального упражнения (по Е. Непошловой)

Упражнение может проводиться как самостоятельная мини-сессия (10—15 минут) или как часть мультимодальной ТААДИ-игры (в сочетании с карточками). Рекомендуемый контекст: группа или индивидуальная встреча после того, как клиент уже познакомился с принципами работы ЭТНС (например, после главы 2.2).

Шаг 1. Подготовка. Ведущий объясняет: «Сейчас мы проведём небольшой эксперимент со звуками. Я попрошу вас закрыть глаза и постараться расслабиться. По инструкции я включу разные звуки. Просто наблюдайте за своими телесными реакциями без осуждения. Через 5—7 минут мы откроем глаза и обсудим».

Шаг 2. Парадоксальная интенция. Ведущий: «Настройтесь на покой. Постарайтесь быть максимально спокойными, умиротворёнными, собранными». Включает **тревожные звуки** (30—60 секунд). Примеры: уличный шум с сигналами машин, звук перфоратора, хаотичный разговор на повышенных тонах, звук работающего пылесоса. Клиенты обычно начинают ерзать, хмуриться, некоторые смеются.

Шаг 3. Переключение. Без комментариев ведущий резко переключает на **умиротворяющие звуки** (2—3 минуты). Примеры: шум дождя по листве, пение соловья, спокойный морской прибой, звук ручья. Тело клиентов расслабляется, дыхание становится глубже.

Шаг 4. Завершение звукового блока. Ведущий медленно уменьшает громкость, затем останавливает. Просит всех открыть глаза, сделать несколько спокойных вдохов-выдохов.

Шаг 5. Маевтический диалог. Ведущий задаёт вопросы:

- «Что вы заметили в своём теле при первых звуках? А при вторых?»
- «Удалось ли вам расслабиться по команде? Почему?»

- «Какой инсайт у вас возник?» (Ожидаемый инсайт: моя способность к покою зависит от качества стимулов, а не только от моей воли.)
- «Что это открытие может значить для вашей духовной жизни? Для молитвы?» (См. ниже духовный смысл.)

Вариация: Ведущий может включить **третий тип звуков** — нейтральные, например, тиканье часов или фоновый гул, — и спросить, какая реакция возникла, чтобы показать, что не все стимулы активируют симпатику.

Иллюстрация 3.18. (фото или рисунок): группа людей сидит с закрытыми глазами, у каждого на коленях блокнот. В центре — колонка. Ведущий за пультом.

3.4.4. Интеграция с ТААДИ-карточками: мультимодальные сессии

Мощный эффект достигается при **одновременном или последовательном предъявлении** визуальных и аудиальных стимулов. Режим 2 «Мульти-модальный» в онлайн-приложении ТААДИ (глава 3.5, будет далее) позволяет:

- **Сопоставлять** 4 карточки с 4 звуковыми фрагментами. Клиент ищет, какой звук «подходит» к каждой карточке по его ощущению, и затем объясняет свой выбор в диалоге.
- **Создавать пары** визуал—аудиал из общей коллекции, тем самым проективно выражая свои внутренние конфликты (например, карточка «закрытая дверь» + звук дрели — тревога; карточка «светящийся шар» + звук дождя — покой).
- **Использовать звук как первичный стимул**, а затем выбирать карточку, которая «откликается» на этот звук.

Пример интеграции в рамках сценария «Диалог с внутренним критиком»: сначала клиент выполняет аудиальное упражнение, переживая контраст напряжения и покоя. Затем ведущий предлагает: «Выбери карточку, которая похожа на тебя в момент, когда ты слушал тревожные звуки. А теперь — карточку, которая похожа на тебя в момент покоя». Диалог между этими карточками (как между голосами) становится особенно живым, потому что клиент только что буквально «прожил» оба состояния в теле.

Иллюстрация 3.19. (схема интерфейса): экран онлайн-приложения: слева — четыре карточки, справа — четыре иконки динамиков. Пользователь перетаскивает карточку к

динамику, устанавливая соответствие. Подпись: «Мультимодальный режим ТААДИ: сопоставление образов и звуков».

3.4.5. Пример сессии с интеграцией аудиального метода и карточек

Клиент: Андрей, 28 лет, жалуется на «невозможность молиться в тишине» — его отвлекают собственные мысли, он раздражается, бросает молитву. PFI показал доминирование когнитивной веры (хочет всё контролировать) при низкой гармонии в диаде «эмоциональная—когнитивная».

Ход сессии (60 мин).

1. **Аудиальное упражнение (10 мин).** Ведущий проводит парадоксальную интенцию: инструкция расслабиться, затем звуки городского шума. Андрей смеётся, говорит: «Как я могу расслабиться под этот кошмар?». Затем — звуки леса. Андрей расслабляется, говорит: «Вот теперь хорошо. Но я не мог себя заставить расслабиться под шумом, хоть тресни».
2. **Выбор карточек (5 мин).** Ведущий: «Выбери карточку, которая выражает твоё состояние под тревожными звуками». Андрей выбирает «человека с руками на голове» (из темы «Преодоление»). «А карточку, которая выражает покой под лесом». Выбирает «ручей среди камней».
3. **Диалог карточек (20 мин).** Ведущий: «Представь, что карточка "человек с руками на голове" говорит тебе что-то. Что именно?» Андрей: «Она говорит: "Ты не справляешься, ты должен молиться лучше, не отвлекаться"». Ведущий: «А что говорит карточка "ручей"?» Андрей: «Она говорит: "Я теку себе, не тороплюсь, меня питает источник"». Ведущий: «Как ты думаешь, может ли "человек" что-то сказать "ручью"?» Андрей (после паузы): «Он мог бы сказать: "Я устал от твоей беззаботности, у меня обязательства"». Ведущий: «А "ручей" — человеку?» Андрей: «Он мог бы сказать: "Твои обязательства не отменяют того, что тебя питает невидимый источник. Без воды ты пересохнешь"».
4. **Связь с молитвой (10 мин).** Ведущий: «Что этот диалог говорит о твоей молитве?» Андрей: «Я требую от себя сосредоточенности, как будто молитву можно "заставить" усилием. А на самом деле я должен быть как ручей — открытым источником, даже если вокруг шум. Но для этого нужно признать, что я не могу полностью контролировать свои мысли, это нормально». Ведущий: «И что даёт тебе это признание?» Андрей:

«Освобождение. Я перестаю бороться с отвлекающими мыслями, просто замечаю их и возвращаюсь к молитве».

5. **Ресурсное якорение (5 мин).** Андрей фотографирует карточку «ручей» и ставит её на заставку телефона. Договорённость: перед молитвой смотреть на неё, вспоминать опыт контраста звуков.

Иллюстрация 3.20. (фотоколлаж): карточка «ручей», рядом динамик с изображением ноты, между ними — знак плюс. Подпись: «Визуал + аудиал создают более плотный якорь для нейропластической перезаписи».

3.4.6. Маевтический диалог после звукового эксперимента: ключевые инсайты

Ведущий должен помочь группе или клиенту **вербализовать** и **присвоить** инсайты, возникшие из аудиального упражнения. Типичные инсайты и их терапевтическое развитие:

Инсайт клиента	Маевтический вопрос ведущего	Связь с Пирамидой веры
«Я не могу расслабиться по команде»	«Как это связано с твоими попытками “заставить” себя верить, чувствовать радость, молиться?»	Когнитивная вера (усилие) против эмоциональной (спонтанность)
«Одни звуки вызывают напряжение, другие — покой»	«Что в твоей жизни является “тревожными звуками”, а что — “умиротворяющими”? Можешь ли ты выбрать среду для молитвы?»	Жизненная вера (среда, привычки)
«Смешно, что я пытался расслабиться под дрель»	«Что в твоей вере вызывает такую же парадоксальную усмешку?»	Персональная вера (честность с собой)
«Я почувствовал, что тело	«Что это говорит о природе благодати — она тоже может	Благодатная вера

расслабилось, действовать без твоего
когда заслуживания?»
переключили
на дождь, даже
без моего
усилия»

Важное предостережение: Не проводите это упражнение, если у клиента в анамнезе есть **звуковая травма** (например, военные действия, взрывы) или подтверждённое **расстройство аутистического спектра** с гиперacusией. Всегда спрашивайте заранее о возможной непереносимости определённых звуков.

3.4.7. Духовный смысл: звук как икона материальности души

Для христианского психолога аудиальный метод Елены Непошловой — не просто техника регуляции стресса. Он даёт **катехизический и апологетический инструмент**. В христианской среде часто бытует мнение, что «психология не нужна, достаточно молитвы». Упражнение с парадоксальной интенцией показывает наглядно и безболезненно: **вегетативная реакция на звук не подчиняется воле**. Это не «недостаток веры», а **объективное свойство материальной ветхой души**, её нервной системы. Точно так же, как человек не может усилием воли прекратить кровотечение или срастить перелом, он не может всегда мгновенно успокоиться по команде, независимо от внешних обстоятельств.

Вывод: Христианская психология не подменяет собой молитву, а **дополняет** её, помогая человеку заботиться о той «храмине» (своей психике), в которой действует Святой Дух. Аудиальное упражнение становится мостом к принятию этого тезиса. После него клиент с меньшим сопротивлением воспринимает, например, рекомендацию перед молитвой создать тихую обстановку или использовать спокойную музыку — не как «неверие в Бога», а как уважение к законам собственной ЭТНС, данным Творцом.

Более того, контраст между тревожными и умиротворяющими звуками можно использовать как **метафору духовной брани**. «Пусть голос мира (симпатическая реакция) не управляет тобой, но научись замечать его и переключать внимание на тихий глас Божий, который часто звучит не в шуме, а в “веянии тихого ветра” (3 Цар. 19:12)». Так маевтический диалог переходит в молитвенно-духовный план, не упрощая и не мистифицируя психологические механизмы.

Иллюстрация 3.21. (коллаж): слева — волны шума (красные линии), надпись «Помыслы, суета, страх»; справа — спокойная гладь воды с надписью «Молитва, тишина, Дух». Стрелка — «ТААДИ + маевтика помогают переключаться».

3.4.8. Рекомендации и меры предосторожности

- **Информированное согласие.** Перед началом упражнения объясните его механизм (без раскрытия точного содержания звуков, чтобы сохранить элемент неожиданности, но с предупреждением о возможном дискомфорте). Спросите: «Есть ли у вас звуки, которые вы не можете переносить из-за травмы?».
- **Адаптация для разных чувствительностей.** Для очень тревожных клиентов можно использовать менее интенсивные «стрессовые» звуки (например, тихий гул или звук печатной машинки) и очень плавный переход к спокойным. Для некоторых, наоборот, подойдут резкие контрасты.
- **Телесное заземление.** Если клиент после тревожных звуков сильно активировался, не торопитесь с диалогом. Сделайте несколько циклов глубокого дыхания, предложите положить руку на грудь или живот, ощутить стопы на полу.
- **Домашнее задание.** После сессии можно предложить клиенту самостоятельно найти в интернете записи тревожных и умиротворяющих звуков, поэкспериментировать дома, записывая свои реакции, а затем подобрать карточку, соответствующую каждому состоянию.
- **Ограничения.** Упражнение не рекомендуется при остром психозе, тяжелой панической атаке в данный момент, при эпилепсии (редко, но звуковые стимулы могут быть триггером).

Резюме главы 3.4:

- **Аудиальный метод Елены Неполовой** использует парадоксальную интенцию: инструкция расслабиться и предъявление стрессовых звуков, затем переключение на умиротворяющие.
- Механизм: прямое воздействие звуков на вегетативную нервную систему через связи слуховых путей с амигдалой и гипоталамусом. Реакция автоматична и не подчиняется воле.

- Пошаговая процедура: подготовка → парадоксальная интенция (стрессовые звуки) → переключение (спокойные звуки) → маевтический диалог об инсайтах.
- Интеграция с ТААДИ-карточками: создание мультимодальных пар (визуал + аудиал), сопоставление карточек с эмоциональным состоянием до и после переключения, использование звука как первичного стимула.
- Пример сессии показал, как аудиальное упражнение + карточки помогают клиенту осознать неконтролируемость некоторых психических процессов и перестать бороться с отвлекающими мыслями в молитве.
- Духовный смысл: звук — иллюстрация материальности ветхой души, а забота о ней — не «маловерие», а уважение к творению. Упражнение подготавливает почву для принятия христианской психологии.
- Даны рекомендации по безопасности: информированное согласие, адаптация для чувствительных клиентов, grounding при сильной активации, противопоказания.

Глава 3.5. Примеры протоколов и кейсов (обезличенные)

Теоретическое описание метода остаётся неполным без живых иллюстраций. В этой главе мы приведём несколько **обезличенных клинических кейсов** и **образцов протоколов**, чтобы показать, как ТААДИ-игры разворачиваются в реальной практике, как интерпретируются результаты PFII, как маевтический диалог взаимодействует с карточками и звуками. Имена и идентифицирующие детали изменены. Каждый кейс сопровождается рефлексией ведущего — не «правильным ответом», а размышлением о том, что сработало, что было трудным, какие гипотезы подтвердились.

3.5.1. Кейс 1: «Анна: от эмоциональной сухости к благодарности»

Клиентка. Анна, 34 года, воцерковлённая православная, замужем, двое детей. Обратилась с жалобой на «духовную сухость»: молитва стала формальной, нет радости, чувство, что «Бог далеко».

Диагностика (PFII). Результаты показали:

- Д1 (социальная—персональная): К1 низкий (2.1), К5 высокий (4.2), доминирование К4 (персональная вера выше социальной в конфликте).
- Д2 (эмоциональная—когнитивная): К1 средний (3.0), К3 высокий (4.5), К5 умеренный (3.2) — эмоциональная вера доминирует, но гармония нарушена.
- Д7 (жизненная—благодатная): К1 очень низкий (1.8), К5 высокий (4.0), К4 доминирует (благодатная вера переживается как отсутствующая).

Гипотеза. Анна привыкла полагаться на яркие эмоциональные переживания в вере («чувствую — значит, Бог есть»). Когда эмоции ушли, она растерялась. При этом её персональная вера (личный опыт) конфликтует с социальной (общинные ожидания), а жизненная вера слабо связана с благодатью — она не замечает Бога в повседневных мелочах.

Ход сессий (краткое изложение).

Сессия 1 (знакомство, 45 мин). Ведущий предложил тему «Моя повседневность». Анна выбрала карточку «пустая чашка». Описала: «Чашка пустая, я такая же — пустая внутри». Телесное ощущение: тяжесть в груди, пустота в животе. Ведущий задал ресурсный вопрос: «Если бы эта чашка могла наполниться, чем бы она наполнилась?». Анна: «Тёплым чаем... и

светом». Ведущий: «Бывает ли в твоей жизни что-то, похожее на тёплый свет?». Анна (пауза): «Когда сын обнимает меня утром. И когда батюшка после исповеди сказал: "Бог любит тебя"». Заметка ведущего: Анна способна находить ресурсы, но не связывает их с действием благодати.

Сессия 2 (работа с диадой Д7, 60 мин). Ведущий предложил аудиальное упражнение Елены Неполовой. Анна пережила контраст: под тревожные звуки (городской шум) — напряжение, раздражение; под умиротворяющие (шум дождя) — спонтанное расслабление. Инсайт: «Моё тело не слушается меня. Чтобы обрести покой, нужна подходящая среда». Ведущий связал с молитвой: «Что в твоей молитвенной среде создаёт "шум", а что — "дождь"?». Анна осознала, что молится впопыхах, на кухне, с телефоном под рукой. Договорились попробовать 5 минут тишины утром.

Сессия 3 (диалог с внутренним критиком, 60 мин). Использованы карточки из тематик «Церковь/община» и «Благодарность/радость». Анна выбрала:

- Критик — «закрытая дверь» (голос: «Ты недостаточно молишься, поэтому Бог молчит»).
- Свидетель — «окно со светом» (голос: «Я вижу, что ты стараешься, но дверь не открывается усилием»).
- Ресурс — «руки, кормящие птенца» (голос: «Бог питает тебя, даже когда ты не чувствуешь»).

В диалоге Анна впервые сказала: «Может быть, Бог не обижается на мою сухость, а хочет, чтобы я просто была рядом». Синтез: «Я разрешаю себе не чувствовать — и это не предательство».

Результаты (через 6 сессий). Повторный PFI: K1 по Д7 повысился до 3.2, K5 снизился до 2.5. Анна стала вести «дневник трёх радостей» (в духе сценария «Знакомство»), заметила, что благодарность возвращается. Молитва перестала быть «обязаловкой», появились спонтанные моменты тишины.

Рефлексия ведущего. Ключевым стало не «убеждение» Анны, а проживание контраста звуков и работа с карточкой «пустая чашка» — через неё она смогла проецировать пустоту, не отождествляясь с ней тотально. Диалог с критиком помог отделить искажённый образ Бога-карателя от евангельского образа Кормящего.

3.5.2. Кейс 2: «Владимир: диалог с внутренним критиком»

Клиент. Владимир, 45 лет, вырос в строгой евангельской среде, предприниматель. Жалоба: «постоянное чувство вины, не могу расслабиться, срываюсь на близких». Неоднократно лечился у психотерапевтов (КПТ, гештальт), но улучшения были временными.

Диагностика (PFII). Высокое доминирование когнитивной веры (К4 по Д2 = 4.8), очень низкая гармония в Д1 (социальная—персональная) — К1=1.9, высокий К5=4.5, доминирует К3 (социальная вера подавляет персональную). Владимир живёт по правилам, усвоенным от церковной общины и отца, но внутренне с ними не согласен, подавляя свой голос.

Гипотеза. Внутренний критик — интроект отца и общинных ожиданий. Работа должна быть направлена на экстернализацию этого голоса, отделение его от собственного «я» и поиск ресурсного голоса безусловного принятия.

Ход сессии (ключевая, 70 мин).

1. **Выбор карточек.** Владимиру предложили тему «Голоса, которые живут во мне». Он выбрал:
 - Критик — «забор с колючей проволокой» (из темы «Преодоление»). Сказал: «Это мой отец и пастор, которые всегда требовали "быть совершенным"».
 - Свидетель — «тихое озеро» (из темы «Отдых/покой»). «Это место, где я могу просто быть, без требований».
 - Ресурс — «руки, бережно держащие птенца» (из темы «Духовный рост»). «Это Бог? Или моя жена? Не знаю, но что-то очень доброе».
2. **Диалог.** Ведущий попросил Владимира поговорить от лица каждой карточки.
 - **Критик:** «Ты должен молиться час в день, иначе ты ничтожество. Ты недостаточно постишься. Ты плохой муж».
 - **Свидетель:** «Я вижу, как ты устал. Твоё напряжение видно даже в плечах. Тебе не обязательно быть идеальным, чтобы быть любимым».
 - **Критик (в ответ):** «Любовь надо заслужить!»
 - **Свидетель:** «Озеро не заслуживает свою воду, она просто есть. Ты тоже есть».
 - **Ресурс (после паузы):** «Птенец не заслужил, чтобы его держали. Его держат, потому что он маленький и нуждается. Ты нуждаешься, и это нормально».

3. **Синтез.** Ведущий: «Если бы эти три голоса написали письмо тебе, что бы в нём было?». Владимир (диктует): «Мы, твой критик, твоё спокойствие и твоя нежность, признаём: ты не обязан быть совершенным. Ты уже принят. Отдыхай и доверяй»».
4. **Ресурсное якорение.** Владимир сфотографировал карточку «руки с птенцом» и поставил на рабочий стол компьютера. Ведущий предложил домашнее задание: каждый раз, когда услышит голос критика, представлять эту карточку и говорить про себя: «Я уже принят».

Результаты. Через месяц Владимир сообщил, что чувство вины уменьшилось, он перестал срываться на детях. На повторной встрече (без PFI, качественно) отметил, что впервые за долгое время смог пропустить утреннюю молитву без самобичевания, потому что «понял — Бог не счётчик».

Рефлексия ведущего. Для Владимира ключевым стало не интеллектуальное согласие («Бог любит безусловно»), а **проективное проживание** через карточки. Образ «рук, держащих птенца» оказался сильнее многих богословских аргументов. Маевтический диалог позволил критику выговориться, а не быть подавленным, что снизило его энергию.

3.5.3. Кейс 3: Групповой полилог «Образ Бога»

Контекст. Группа из 7 человек (4 женщины, 3 мужчины, возраст 25—55 лет), члены одной протестантской общины. Тема: «Образ Бога, который я ношу в сердце». Цель — осознать и гармонизировать разные образы (сурового Судьи, Доброго Пастыря, Отца, далёкого Творца и т.д.).

Ход (90 мин).

1. **Круг ассоциаций (10 мин).** Каждый участник выбирает карточку и называет одно слово. Образы: «Страж», «Свет», «Молчание», «Руководитель», «Объятия», «Справедливость», «Тайна».
2. **Маевтический полилог (60 мин).** Ведущий напомнил правила: цитирование, дополнение, не перебивать.
 - **Раунд 1 (20 мин).** Участники по очереди объясняют свой выбор. Доминируют когнитивные и социальные образы: «Бог — это порядок» (Николай), «Бог — это любовь, но с условиями» (Елена). Эмоциональные образы («тепло», «страх») появляются, но быстро «объясняются».

- **Рефлексивная пауза (5 мин).** Ведущий: «Я слышу много голосов “правильности”. А есть ли в этой комнате место для образа Бога, который просто радуется тебе?». Тишина. Одна участница (Ольга) робко: «У меня есть карточка “солнечный зайчик”... я её не выбрала, побоялась, что это слишком наивно».
 - **Раунд 2 (20 мин).** Ведущий предлагает Ольге показать карточку. Группа обсуждает: «Почему “наивно” бояться?», «Разве Бог не может быть радостным?». Возникает напряжение между теми, кто считает такой образ недостаточно «серьёзным» (социальная вера) и теми, кто чувствует облегчение (персональная, эмоциональная).
 - **Раунд 3 (15 мин).** Поиск синтеза. Ведущий кладёт в центр карточки, отражающие разные образы, и просит выбрать одну, которая «примиряет» их. Группа выбирает карточку «сад с разными цветами» (из темы «Духовный рост»). Формулируют общее утверждение: «Бог — един, но наш опыт Его многогранен; каждый образ важен, и мы учимся видеть их все».
3. **Рефлексия (15 мин).** Участники делятся: «Я разрешил себе Бога-Отца, а не только Судью» (Николай); «Я поняла, что мой страх перед Богом — это не Его требование, а мой внутренний критик» (Елена). Группа договаривается провести ещё одну встречу на тему «Мой внутренний критик и Бог».

Рефлексия ведущего. В группе первоначально доминировали «безопасные», социально одобряемые образы Бога. Карточка «солнечный зайчик», которую участница боялась показать, стала переломным моментом — символом подавленной персональной и эмоциональной веры. Маевтический полилог позволил не выбирать один образ как «правильный», а увидеть их множественность и дополнительность, что для христианской общины было целительным.

3.5.4. Образец протокола индивидуальной сессии (формат для ведущего)

Для супервизии и саморефлексии рекомендуется вести краткий структурированный протокол. Ниже — пример протокола сессии с Анной (кейс 1, сессия 2).

Поле	Запись
------	--------

Дата, клиент	15.03.2026, Анна (34)
Запрос	Духовная сухость, отсутствие радости в молитве
РФИ (кратко)	Д2: эмоц. вера доминирует; Д7: жизненная—благодатная — кризис
Тема сессии	«Где живёт благодать в моей повседневности?»
Использованные стимулы	Аудиальное упражнение (30 сек стрессовых звуков + 2 мин леса), затем карточки: «пустая чашка», «ручей среди камней», «руки с птенцом»
Ход	1. Аудио: Анна рассмеялась под шум, после переключения — вздох облегчения. 2. Выбрала «чашку» → «пустота». 3. Диалог: «Что может наполнить? — Тепло и свет». 4. Выбрала «ручей» как «место покоя». 5. Связала с молитвой: «Мне нужна среда, а не усилие». 6. Ресурсная карточка «руки с птенцом» — якорь.
Ключевые фразы клиента	«Моё тело не слушается меня — но это не плохо, это просто тело». «Бог не обижается на мою сухость».
Инсайты	Осознание автоматизма вегетативных реакций → снижение самокритики. Переход от «я должна заставить себя чувствовать» к «я могу создать условия».
Домашнее задание	5 минут тишины утром без телефона. Фотография карточки «ручей» на заставку телефона.
План следующей сессии	Диалог с внутренним критиком (карточки «закрытая дверь», «окно», «светящийся шар»)

Такой протокол удобен для последующего анализа, а также для демонстрации супервизору.

3.5.5. Ценность документирования и этические нормы

Документирование кейсов и протоколов — важная часть профессиональной работы. Оно помогает:

- Отслеживать динамику клиента (особенно при повторе PFII).
- Рефлексировать собственные ошибки и находки.
- Обучать новых ведущих на реальных примерах.
- Участвовать в исследованиях эффективности метода.

Этические правила (коротко):

- Все записи обезличиваются (изменяются имена, возраст, профессиональные детали, место жительства).
- Клиент подписывает информированное согласие на использование его случая в обучении/публикациях (с правом отказаться без последствий).
- Протоколы хранятся в зашифрованном виде, доступны только ведущему и его супервизору.
- В публикациях не приводятся деталей, по которым можно идентифицировать человека.

Резюме главы 3.5:

- Приведены три обезличенных кейса: Анна (эмоциональная сухость, работа с диадами Д2 и Д7, интеграция аудиального метода), Владимир (внутренний критик, доминирование когнитивной и социальной веры, экстернализация голосов через карточки), групповая сессия «Образ Бога» (конфликт социально одобряемых и подавленных личных образов, полилог).
- Каждый кейс содержит описание клиента, данные PFII, ход сессии, ключевые инсайты и рефлексии ведущего.
- Дан образец структурированного протокола индивидуальной сессии для супервизии.
- Подчёркнута важность документирования и соблюдение этических норм (обезличивание, информированное согласие, безопасное хранение).

Эти примеры показывают, что ТААДИ-метод не является ригидным алгоритмом, а представляет собой гибкую рамку, которая адаптируется к уникальности каждого клиента и группы. Успех определяется не количеством использованных карточек, а качеством маевтического присутствия ведущего и готовностью клиента к диалогу со своей ЭТНС и своей верой.

Часть 4. Приложения

Основной текст книги подошёл к концу. Вы познакомились с теоретическими основаниями, психологическими механизмами и конкретными сценариями ТААДИ-игр. Но хороший инструмент требует не только понимания, но и быстрой, удобной «шпаргалки» — того, что всегда под рукой в кабинете, на семинаре, при подготовке к сессии. Эту роль выполняют приложения. Они не содержат нового теоретического материала, но собирают воедино самое важное: схемы, алгоритмы, диагностические ключи и терминологический словарь.

В **Приложении А** вы найдёте **краткий справочник по Пирамиде веры** с десятью основными схемами — от трихотомии духа, души и тела до динамики анабасиса и катабасиса. Эти схемы можно распечатать и повесить на стену кабинета или раздавать клиентам для пояснения. **Приложение Б** — **чек-лист для ведущего** — поможет ничего не упустить при подготовке и проведении сессии (индивидуальной или групповой), а также при супервизии. **Приложение В** даёт **связь с онлайн-тестом PFII** (прямую ссылку, ключи интерпретации и таблицу выбора карточек по типичным профилям). Наконец, **Приложение Г** — **гlossарий** — объясняет все специальные термины, встречающиеся в книге: от «анабасиса» и «катабасиса» до «ЭТНС» и «проблесков благодати». Пользуйтесь приложениями как навигаторами: они созданы для того, чтобы вы реже листали книгу в поисках забытого термина и чаще — общались с клиентом.

отлично, создай концепт интерфейса, описание CJM-ов (пользовательских сценариев взаимодействия с приложением, включая как конечного пользователя, так в дальнейшем и христианского психолога, управляющего через личных кабинет), план разработки для сайта-приложения

Приложение А. Краткий справочник по Пирамиде веры (схемы)

В этом приложении приведены основные схемы модели «Пирамида веры» — каждая с кратким пояснением. Схемы могут быть воспроизведены в книге, на раздаточных материалах или использованы в презентациях.

Схема А.1. Трихотомия: дух, душа, тело

Визуализация: три концентрических круга. Внешний круг — «Тело»; средний, разделённый на три сектора — «Душа» (ум, чувства, воля); внутренний круг — «Дух». Стрелка от духа вверх — к Богу, стрелка от Бога вниз — благодать.

Пояснение:

- **Тело** — материальная оболочка, храм Святого Духа.
 - **Душа** — психика: ум (мышление, память), чувства (эмоции, сердечные движения), воля (выбор, решимость).
 - **Дух** — высшая способность, орган богопознания, совесть, жажда бесконечного. Дух должен господствовать над душой, душа — над телом.
-

Схема А.2. Онтологическое ядро: благодатная вера

Визуализация: пирамида, в вершине — три луча (или три круга, соединённые в один). Подписи: «Отец → спасительность», «Сын → преображающая сила», «Святой Дух → чудотворность».

Пояснение:

- **Спасительность** — обращённость к Отцу, дар сыновства, примирение.
- **Преображающая сила** — уподобление Христу, обожение (θέωσις).
- **Чудотворность** — действие Духа вовне: исцеления, пророчества, знамения.

Благодатная вера — дар, который питает все внешние проявления веры.

Схема А.3. Пять внешних проявлений веры

Визуализация: квадратное основание пирамиды, разделённое на пять зон (или пять иконок вокруг центра). Иконки:

- 👥 «Социальная» (люди в храме)
- 🧑 «Персональная» (человек один)
- ❤️ «Эмоциональная» (сердце)
- 🧠 «Когнитивная» (голова с шестерёнкой)
- 🙌 «Жизненная» (руки, делающие дело)

Пояснение:

- **Социальная** — вера, усвоенная через общину, традицию, таинства.
 - **Персональная** — личная встреча, экзистенциальный ответ «я — Ты».
 - **Эмоциональная** — сердечное переживание (радость, мир, сокрушение).
 - **Когнитивная** — разумное согласие, понимание, различение.
 - **Жизненная** — воплощение в повседневных делах, привычках, телесных практиках.
-

Схема А.4. Крест веры

Визуализация: крест, вписанный в квадрат. Горизонтальная ось: слева «Социальная», справа «Персональная». Вертикальная ось: вверху «Эмоциональная», внизу «Когнитивная». В центре пересечения — «Жизненная вера». Стрелка вверх от центра — к благодатной вере.

Пояснение:

- **Горизонтальная ось** — напряжение между общиной и личностью.
- **Вертикальная ось** — напряжение между сердцем и разумом.
- Здоровое напряжение удерживает от крайностей.

- **Жизненная вера** — узел, где эти напряжения встречаются и питают центральный Столп.
-

Схема А.5. Квадрат веры и подушка веры

Визуализация: квадратное основание с четырьмя вершинами: «Социальная», «Эмоциональная», «Персональная», «Когнитивная». Стороны квадрата подписаны:

- Социальная—Эмоциональная
- Социальная—Когнитивная
- Персональная—Эмоциональная
- Персональная—Когнитивная

Всё основание слегка приподнято, под ним — пунктирная линия с надписью «Подушка веры» (амортизирует падения).

Пояснение:

- **Квадрат веры** — прямые связи между соседними проявлениями, обеспечивает циркуляцию энергии.
 - **Подушка веры** — совокупность всех базовых элементов и их связей; она смягчает духовные кризисы, когда Столп ослабевает.
-

Схема А.6. Столп веры и архиподы

Визуализация: пирамида с квадратным основанием. От вершины (благодатная вера) идут:

- Вертикальная линия в центр основания — **Столп веры**.
- Четыре наклонные линии к углам основания — **Архиподы** (к социальной, эмоциональной, персональной, когнитивной вере).

Пояснение:

- **Столп веры** — канал синергии: анабасис (человеческое усилие) и катабасис (нисхождение благодати).
- **Архиподы** — дополнительные опоры, по которым благодать преображает каждую конкретную сферу, а устремления от этих сфер восходят к Богу.

Схема А.7. Целостная вера (круг веры)

Визуализация: вся пирамида вписана в круг. Круг охватывает и основание, и вершину.
Подпись: «Целостная вера — когда все пять проявлений гармонизированы и пронизаны благодатью».

Пояснение:

- Целостная вера (*fides integra*) — состояние зрелого христианина («мера полного возраста Христова», Еф. 4:13).
- В этом состоянии исчезает болезненное напряжение между «верю» и «делаю», «знаю» и «чувствую», «я» и «мы».
- Образ круга подчёркивает динамическое равновесие, а не статичную иерархию.

Схема А.8. Диады Пирамиды веры (для PFII)

Визуализация: семь линий, соединяющих пары элементов:

1. Социальная — Персональная (Д1)
2. Эмоциональная — Когнитивная (Д2)
3. Социальная — Благодатная (Д3 — архипод)
4. Персональная — Благодатная (Д4 — архипод)
5. Эмоциональная — Благодатная (Д5 — архипод)
6. Когнитивная — Благодатная (Д6 — архипод)
7. Жизненная — Благодатная (Д7 — столп)

Пояснение:

- Каждая диада диагностируется по пяти критериям (K1—K5): гармония, независимость, доминирование А, доминирование Б, кризис.
- Результаты PFII показывают, какие диады нуждаются в терапевтическом внимании.

Схема А.9. Динамика синергии: анабасис и катабасис

Визуализация: две встречные стрелки вдоль Столпа веры. Стрелка вверх — «Анабасис (человеческое усилие: молитва, покаяние, аскеза, укрепление пяти проявлений)». Стрелка вниз — «Катабасис (нисхождение благодати, проблески благодати)». В центре — слово «Синергия».

Пояснение:

- Анабасис без катабасиса превращается в пелагианство.
- Катабасис без анабасиса — в квиетизм.
- Подлинная вера всегда синергийна.

Схема А.10. Проблески благодати

Визуализация: на фоне пирамиды — несколько звёздочек или вспышек света (проблесков). Каждая звёздочка соединена пунктиром с одним из внешних проявлений или с благодатной вершиной.

Пояснение:

- Проблески благодати — дискретные события, в которых благодатная вера становится эмпирически ощутимой.
- Они могут быть спасительными (примирение, прощение), преображающими (изменение характера) или чудотворными (исцеление, пророчество).
- В ТААДИ-играх задача ведущего — помочь клиенту заметить эти проблески в своей жизни и укрепить их.

Рекомендация **по** **использованию:**

Эти схемы можно распечатать отдельным плакатом-памяткой для кабинета психолога или раздавать клиентам после объяснения модели. Важно подчеркнуть, что схемы — не догма, а рабочий инструмент; каждый клиент может дорисовывать их, вписывая свои смыслы.

Приложение Б. Чек-лист для ведущего

Этот чек-лист предназначен для подготовки, проведения и анализа ТААДИ-сессий (индивидуальных и групповых). Отмечайте выполненные пункты, адаптируйте под свой стиль и контекст.

Б.1. До сессии (подготовка)

□ 1.1. Оценка клиента/группы

- Ознакомился с результатами PFI (если есть) — выявил «болевы́е точки» (какие диады в кризисе, доминировании).
- Уточнил запрос: чего клиент/группа хочет достичь (снижение тревоги, проработка конфликта, духовный рост и т.д.).
- Проверил противопоказания: острый психоз, тяжёлая депрессия с суицидальным риском, недавняя тяжёлая травма (без стабилизации) — в этих случаях ТААДИ не является первичной интервенцией.

□ 1.2. Организация пространства и материалов

- Подготовил **стопку ТААДИ-карточек** (рекомендуемый минимум 30—50 штук) — рубашкой вверх или открыто (решить в зависимости от цели: случайность vs притяжение).
- Убедился, что карточки чистые, без заломов, квадратный формат и рубашка с символикой не вызывают у клиента отторжения (если есть сомнения — начните с демонстрации нескольких).
- Подготовил **аудио-колонку или наушники** для звуковых стимулов (упражнение Елены Непошловой). Заранее выбрал 2—3 тревожных и 2—3 умиротворяющих звука (длительностью 30—60 сек и 2—3 мин).
- Организовал **удобное место**: два стула (для индивидуальной), круг стульев (для группы), приглушённый свет, отсутствие отвлекающих предметов.
- Приготовил **блокнот и ручку** для протокола (см. Приложение В — образец). Для группы — можно флипчарт для записи ключевых тезисов.

□ 1.3. Самоподготовка ведущего

- Настроился на **маевтическую позицию**: не интерпретировать, не давать советов, задавать вопросы, удерживать паузы.
 - Вспомнил **три главных правила ТААДИ**: безопасность («стоп-слово»), конфиденциальность, добровольность ответов («пас»).
 - Проверил, что знаю **структуру Пирамиды веры** (5 проявлений, диады, столп, архиподы) — буду мягко на неё ссылаться в диалоге.
 - Убедился, что у меня есть **контакты экстренной поддержки** (психиатр, кризисная линия) — на случай непредвиденных реакций.
-

Б.2. Во время сессии (проведение)

□ 2.1. Начало (информирование и раппорт)

- Поприветствовал, создал атмосферу принятия.
- Объяснил формат: «Мы будем использовать карточки с картинками — нет правильных ответов, всё, что вы видите и чувствуете, важно».
- Для нового клиента: провёл **«Знакомство с карточкой»** (сценарий 3.2.2).
- Для группы: кратко объяснил правила маевтического полилога (цитирование, дополнение, не перебивать).
- Спросил: «Готовы ли вы начать? Есть ли что-то, что вас беспокоит прямо сейчас?».

□ 2.2. Тематическая модерация (Т)

- Предложил клиенту/группе **тему** (связанную с запросом и/или результатами PFII).
- Убедился, что тема не слишком узкая и не слишком абстрактная (например, «мои отношения с Богом» лучше, чем «третья заповедь»).
- Для группы: дал возможность участникам предложить тему и проголосовать (если уместно).

□ 2.3. Анперцепция и ассоциация (А—А)

- Попросил клиента выбрать карточку (случайно или сознательно). Для группы — каждый выбирает одну (или пару, если парная игра).
- Дал время (10—20 секунд) просто посмотреть на карточку.

- Задал **открытые вопросы**:
 - «Что вы видите на этой карточке?» (описание)
 - «Какая деталь привлекает ваше внимание?»
 - «Что вы чувствуете в теле, когда смотрите на неё?» (ЭТНС)
 - «Какая первая ассоциация приходит в голову?» (без анализа)
- В группе: каждый по кругу называет одну ассоциацию (без комментариев).

□ 2.4. *Маевтический диалог (Д)*

- Использовал **вопросы для углубления**:
 - «Что эта ассоциация говорит о вашей вере / вашем отношении к Богу / вашем страхе?»
 - «Какой голос сейчас говорит? (социальный, персональный, эмоциональный, когнитивный, жизненный?)» — мягко, если клиент готов.
 - «Если бы этот образ мог продолжить фразу "Я хочу сказать тебе...", что бы он сказал?»
- Придерживался **правил маевтики**:
 - Не перебивал.
 - Не давал интерпретаций.
 - Если клиент спрашивает «как правильно?» — отвечал: «А как вам кажется?».
 - Использовал паузы (не боялся тишины).
- Для **диалога с внутренним критиком** (сценарий 3.2.3):
 - Помог клиенту выбрать карточку-критика, карточку-свидетеля, карточку-ресурс.
 - Фасилитировал диалог между ними (пересаживание на разные стулья, смена голоса).
- Для **группового полилога** (3.3.4):
 - Следил за соблюдением очерёдности.
 - Фиксировал ключевые тезисы на флипчарте.
 - При необходимости задавал вопрос «А что говорит голос, который пока молчал?».

□ 2.5. *Интеграция аудиального метода (если используется)*

- Предупредил о звуковом эксперименте, получил согласие.

- Чётко дал инструкцию: «Закройте глаза, постарайтесь расслабиться».
- Включил **стрессовые звуки** (30—60 сек) — наблюдал за реакцией (смех, напряжение).
- Без предупреждения переключил на **умиротворяющие звуки** (2—3 мин).
- После остановки звуков спросил: «Что вы заметили?», «Удалось ли расслабиться по команде?», «Какой инсайт?».
- Связал с ТААДИ-карточками: «Выберите карточку для состояния “шум” и для состояния “покой”».

□ 2.6. Завершение и ресурсное якорение (И — Игра)

- За 5—10 минут до конца сессии предупредил: «Мы завершаем через несколько минут».
- Попросил клиента/группу **выбрать одну карточку** — символ инсайта или ресурса.
- Задал вопросы для **якорения**:
 - «Что вы забираете с собой из этой сессии?»
 - «Что вы можете сделать в ближайшие дни, чтобы поддержать этот инсайт?»
 - «Какое слово или образ будет напоминать вам о сегодняшней встрече?»
- Предложил **домашнее задание** (см. Б.3).
- Поблагодарил клиента/участников.

Б.3. После сессии (рефлексия и документация)

- Сделал краткие **заметки по протоколу** (см. образец в Приложении В):
 - дата, клиент, запрос, использованные карточки, ключевые фразы, инсайты, домашнее задание.
- Проанализировал **свою работу**:
 - Не было ли соблазна интерпретировать?
 - Успел ли дать высказаться всем голосам?
 - Какие маевтические вопросы сработали лучше всего?
 - Что можно улучшить в следующий раз?
- Если сессия была сложной (сильная эмоциональная реакция) — сделал заметку для супервизии.

- Оценил, нужно ли **повторное тестирование PFII** (обычно через 6—8 сессий).
- Подготовил материалы к следующей встрече (подбор карточек по теме, выбор аудиозаписей).

Б.4. Контрольный список «Красные флаги» (что должно насторожить)

Ситуация	Рекомендуемое действие
Клиент «застыл», не может говорить, диссоциирует	Остановить игру, вернуть внимание к дыханию, спросить «где вы сейчас?», при необходимости прервать сессию.
Клиент плачет, но не может остановиться	Не торопиться «утешить» советами, быть рядом, предложить воду, твёрдую опору (стул, пол).
Клиент проявляет агрессию к ведущему или другим участникам	Спокойно обозначить границу, предложить взять паузу, напомнить о праве «пас».
Клиент сообщает о суицидальных мыслях	Прервать игру, перейти к прямой оценке риска, привлечь супервизора/психиатра.
Групповой полилог перерастает в спор (участники опровергают, а не дополняют)	Напомнить правило «дополнения», задать вопрос: «Что вы можете добавить к мнению X, чтобы оно стало объёмнее?».
Клиент отказывается от выбора карточек, говорит «не знаю»	Предложить выбрать любую наугад или сделать паузу, спросить: «Что вы чувствуете в теле прямо сейчас?».

Б.5. Быстрая шпаргалка для ведущего (можно распечатать)

Этап	Ключевая фраза / действие
Т	«Сегодня мы поговорим о ...»
А (апперцепция)	«Что вы видите на этой карточке? Какая деталь привлекает взгляд?»
А (ассоциация)	«Что это напоминает вам из вашей жизни? Что вы чувствуете в теле?»
Д (диалог)	«Что говорит вам этот образ? Какой голос в вас сейчас звучит?» (социальный, личный, сердечный, умный, жизненный)
И (игра)	«Что вы забираете с собой? Какая карточка станет вашим якорем?»
При затруднении	«Давайте просто побудем с этой карточкой в тишине минуту. Можно закрыть глаза».
При конflikте голосов	«Представьте, что спорщики (критик и свидетель) садятся за круглый стол. Что они скажут друг другу?»
Связь с Пирамидой	«То, что вы описываете, похоже на голос [социальной/персональной/эмоциональной/когнитивной/жизненной] веры. Как вы думаете?»
Ресурсное завершение	«Какое одно слово или образ вы хотите запомнить?»

Этот чек-лист можно адаптировать под индивидуальные предпочтения. Рекомендуется пересматривать его перед каждой сессией (особенно для начинающих ведущих), а после — отмечать, что было полезным, а что — нет. Со временем многие пункты станут автоматическими навыками.

Приложение В. Связь с онлайн-тестом PFII (ссылка, интерпретация результатов)

В.1. Что такое PFII и зачем он нужен ведущему ТААДИ

PFII (Pyramid of Faith Integrative Inventory) — авторский психометрический опросник, созданный на основе модели «Пирамида веры». Он предназначен для **первичной диагностики** структуры веры клиента: оценка гармонии, конфликтов и доминирования между пятью проявлениями (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная) и их связей с благодатной верой. Результаты PFII дают ведущему **эмпирическую гипотезу** о том, какие диады находятся в дисбалансе, и помогают целенаправленно выбирать тематики карточек и стратегию маевтического диалога. Опросник **не является медицинским диагностическим инструментом** и не заменяет клинического интервью; он лишь подсвечивает зоны роста.

В.2. Ссылка на онлайн-тестирование

Тест доступен для бесплатного прохождения (самостоятельно или в присутствии ведущего) на платформе PsyTests:

👉 <https://psytests.org/study.html?b=13192>

После заполнения (около 20—30 минут) система автоматически подсчитывает сырые баллы, Т-баллы, строит профиль и выдаёт **базовую текстовую интерпретацию**. **Важно:** автоматическая интерпретация носит ориентировочный характер; окончательный анализ и связь с ТААДИ-играми должен проводить квалифицированный ведущий с учётом всего контекста.

В.3. Краткое руководство по интерпретации результатов

Для каждого из семи диагностических блоков (Д1—Д7) вычисляются средние баллы по пяти критериям:

Критерий	Что показывает	Диапазон (примерный)
К1 (Гармония)	Взаимная поддержка и синергия между полюсами диады	1 — низкая, 5 — идеальная
К2 (Независимость)	Автономность полюсов, отсутствие взаимовлияния	1 — слабая, 5 — максимальная
К3 (Доминирование А)	Преобладание первого полюса (социального, эмоционального и т.д.)	1 — слабое, 5 — максимальное
К4 (Доминирование Б)	Преобладание второго полюса (персонального, когнитивного и т.д.)	1 — слабое, 5 — максимальное
К5 (Кризис / Конфликт)	Наличие внутреннего противоречия, разрыва, напряжения	1 — отсутствует, 5 — максимальный

Общий принцип интерпретации:

- **Высокий К1 + низкий К5** — диада гармонична, работа не требуется (или можно укреплять ресурс).
- **Низкий К1 + высокий К5** — диада конфликтна, требуется терапевтическое внимание.
- **Высокий К2** сам по себе не плох, но в сочетании с высоким К5 часто указывает на отчуждение («живут параллельно, и это болезненно»).
- **Сильное доминирование (К3 или К4 $\geq$ 4.0)** при низком К1 и высоком К5 — перекося, подавление одного полюса другим.

В.4. Связь результатов PFII с выбором ТААДИ-карточек и диалога

Ниже приведена **таблица-рекомендация**. Для каждой типичной проблемной конфигурации указаны:

- цель работы,
- рекомендуемые тематики карточек (из 9 базовых: семья, работа, отдых, хобби, церковь, дружба, благодарность, преодоление, духовный рост),
- акценты мавтического диалога.

Если PFII показывает...	Цель	Рекомендуемые тематики карточек	Акценты диалога
Д1 (соц.—перс.): низкий К1, высокий К5, доминирование К3 (соц. подавляет перс.)	Восстановление голоса личности, снижение чувства вины перед общиной	«Церковь/община», «Семья», «Дружба»	«А что говорит твоё сердце, не оглядываясь на правила?», «Если бы ты мог сказать общине "нет", что бы это было?»
Д1: низкий К1, высокий К5, доминирование К4 (перс. подавляет соц.)	Открытость к поддержке общины, преодоление индивидуализма	«Церковь/община», «Дружба», «Благодарность»	«Что хорошего ты получал от других людей?», «Как твоя вера может проявиться через общие действия?»
Д2 (эмоц.—когн.): низкий К1, высокий К5, доминирование К3 (эмоции давят разум)	Развитие когнитивного осмысления, снижение импульсивности	«Работа/призвание», «Преодоление», «Духовный рост»	«А что говорит твой разум о том же самом?», «Есть ли в Писании или учении что-то, что могло бы объяснить эти чувства?»
Д2: низкий К1, высокий К5,	Допуск чувств, возвращение	«Хобби/творчество»,	«Что ты чувствуешь в теле прямо сейчас?»,

доминирование K4 (разум подавляет эмоции)	«сердечного» измерения	«Отдых/покой», «Благодарность /радость»	«Если бы можно было не контролировать эмоции минуту, что бы произошло?»
Д3—Д6 (архиподы): низкий K1, высокий K5 (соц., перс., эмоц., когн. вера конфликтуют с благодатной)	Осознание, что благодать действует через конкретные сферы, а не вместо них	Соответствующая тематика (для Д3 — «Церковь»; для Д4 — «Семья»; для Д5 — «Отдых, хобби»; для Д6 — «Работа, духовный рост»)	«Как ты думаешь, Бог может действовать через твою усталость?», «Где в твоей жизни уже были проблески благодати, даже если ты их не замечал?»
Д7 (жизненная—благодатная): низкий K1, высокий K5, особенно если низкая жизненная вера	Восстановление связи повседневных практик с переживанием благодати	«Работа/призвание», «Благодарность /радость», «Отдых/покой»	«Когда за последнюю неделю ты чувствовал мир, делая простое дело?», «Что из твоих ежедневных привычек может стать "окном" к Богу?»

Важно: Конфигурации могут быть смешанными (например, кризис и в Д1, и в Д7). Начинайте работу с той диады, где **наиболее выражен конфликт** (самый высокий K5 и низкий K1), но не игнорируйте и другие.

В.5. Пример интерпретации профиля и выбора карточек

Исходные данные (гипотетический клиент):

- Д1: K1=2.0, K5=4.5, K3=4.2 (социальная вера доминирует, сильный конфликт)
- Д2: K1=3.5, K5=2.5, K4=3.8 (когнитивная вера чуть выше, но гармония средняя)

- Д7: K1=2.5, K5=4.0, K3=2.0, K4=4.0 (жизненная вера слаба, благодатная не связывается с повседневностью)

Гипотеза: Клиент чувствует давление церковных правил (социальная вера), его личное мнение подавлено, от этого кризис. При этом он живёт «головой», эмоции приглушены, а повседневные дела не воспринимаются как место встречи с Богом.

Рекомендации для ТААДИ:

- **Основная мишень — Д1.** Использовать карточки из тематик «Церковь/община» и «Семья» (как модели малых групп). Провести сценарий «Диалог с внутренним критиком», где критик — голос общины, ресурс — голос персональной веры.
- **Дополнительно — Д7.** Карточки из тематик «Работа/призвание» и «Благодарность/радость» + аудиальное упражнение (чтобы оживить телесный опыт покоя).
- **Д2** пока не требует активной работы, но в диалоге можно мягко обращаться к чувствам.

В.6. Повторное тестирование и отслеживание динамики

Рекомендуется проводить PFI до начала серий ТААДИ-игр и после 6—8 сессий (или по окончании блока работы). Сравнение профилей позволяет объективно оценить изменения:

- повышение K1 по диадам, с которыми работали,
- снижение K5,
- уменьшение дисбаланса доминирования (сближение K3 и K4).

Если изменения незначительны — это повод пересмотреть стратегию (возможно, не та тема, не тот формат, или нужна более глубокая проработка травмы).

В.7. Ограничения и этические замечания

- PFII — не «диагноз», а **навигационная карта**. Не навешивайте на клиента ярлыки «у него кризис социальной веры», обсуждайте результаты как гипотезу: «Обратите внимание, тест показал, что в вашей вере есть напряжение между тем, что требует церковь, и вашим личным опытом. Как вы к этому относитесь?».
 - Никогда не давайте интерпретацию PFII без разъяснительной беседы. Автоматический отчёт — только для ведущего.
 - Учитывайте, что результаты могут быть искажены социальной желательностью (особенно у воцерковлённых клиентов). Блок контроля достоверности (СБКД-ПВ) помогает, но не абсолютен. Доверяйте клиническому интервью не меньше, чем цифрам.
 - Использование PFII в группе требует особой деликатности: результаты индивидуальны, не зачитывайте их вслух без согласия участника.
-

В.8. Техническая поддержка

При возникновении трудностей с онлайн-тестом (неработающая ссылка, ошибки подсчёта) обращайтесь к автору методики через сообщество «О чём говорят счастливые» (контакты на сайте). Для исследовательских целей доступны сырые данные (по запросу).

Резюме приложения В:

- PFII — бесплатный онлайн-опросник на платформе PsyTests (ссылка приведена).
- Позволяет количественно оценить гармонию, конфликты и доминирование в диадах Пирамиды веры.
- Результаты помогают ведущему выбрать тематики ТААДИ-карточек и стратегию маевтического диалога.
- Дана таблица соответствия типичных проблемных профилей и рекомендаций.
- Повторное тестирование через 6—8 сессий — инструмент оценки динамики.

- Требуется деликатная этическая интерпретация; автоматический отчёт не заменяет живого обсуждения.

Приложение Г. Глоссарий (термины: анабасис, катабасис, проблески благодати и т.д.)

В этом глоссарии собраны ключевые термины, используемые в книге. Определения даны в краткой форме, ориентированной на практическое применение метода ТААДИ и понимание модели «Пирамида веры».

Анабасис (греч. *ἀνάβασις* — восхождение) — движение человека к Богу: молитва, покаяние, аскеза, укрепление пяти проявлений веры. В Пирамиде веры анабасис символизирует Столп, поднимающийся от жизненной веры к благодатной. Анабасис без катабасиса ведёт к пелагианству (упование только на свои силы).

Апперцепция — процесс осмысления восприятия через призму прошлого опыта, эмоций, установок и личностных смыслов. В ТААДИ: одна и та же карточка вызывает у разных людей разные ассоциации — это и есть апперцепция. Отличается от перцепции (пассивного отражения свойств стимула).

Архиподы веры (лат. *archipoda fidei*) — четыре наклонные опоры Пирамиды, соединяющие вершину (благодатную веру) с социальной, персональной, эмоциональной и когнитивной верой (углами основания). Архиподы — каналы, по которым благодать нисходит и преобразует каждую сферу, а устремления от этих сфер восходят к Богу.

Благодатная вера (*fides gratiosa*) — дар Троицыного Бога, онтологическое ядро Пирамиды веры. Имеет три нераздельных аспекта: спасительность (обращённость к Отцу), преобразующая сила (уподобление Христу), чудотворность (действие Святого Духа). Не сводится к человеческому усилию или интеллектуальному согласию.

Двойной онтологический редукционизм — методологический принцип, признающий равноправную реальность материального (нервная система, тело, социальные механизмы) и духовного (благодать, действие Святого Духа) уровней. Каждый уровень редуцируется к своим собственным основаниям, но не сводится к другому. Лежит в основе интегративной христианской психологии.

Диалог маевтический — см. Маевтический полилог.

Жизненная вера (*fides vitae*) — одно из пяти внешних проявлений веры; воплощение веры в повседневных делах, привычках, телесных практиках, заботе о здоровье, труде, творчестве. Центральный узел Креста веры, от которого восходит Столп.

Здравология — см. Психоюгелогия.

Интерииоризация — процесс перехода внешнего социального взаимодействия во внутреннее психическое достояние (понятие Л.С. Выготского). В ТААДИ: маевтический полилог постепенно становится внутренним диалогом голосов, способностью человека слышать и гармонизировать разные части себя.

Катабасис (греч. *κατάβασις* — нисхождение) — движение Бога к человеку: дар благодати, проблески благодати, действие Святого Духа, таинства. В Пирамиде веры катабасис нисходит по Столпу от вершины к основанию. Катабасис без анабасиса ведёт к квиетизму (пассивному ожиданию чуда).

Квадрат веры (*quadratum fidei*) — четыре прямые связи между соседними элементами основания Пирамиды (социальная—эмоциональная, социальная—когнитивная, персональная—эмоциональная, персональная—когнитивная). Обеспечивает циркуляцию энергии и целостность подушки веры.

Когнитивная вера (*fides cognitiva*) — одно из пяти внешних проявлений веры; разумное согласие с Откровением, стремление к пониманию, обновление ума. Позволяет различать духов, избегать заблуждений.

Крест веры (*cruх fidei*) — пересечение двух осей: горизонтальной (социальная—персональная) и вертикальной (эмоциональная—когнитивная). В центре — жизненная вера. Крест задаёт каркас Пирамиды и удерживает здоровое напряжение между полюсами.

Маевтический полилог — структурированный групповой диалог, направленный на рождение истины через дополнение, а не опровержение. Ключевые правила: цитирование мысли другого, переформулирование, рефлексивные паузы. Интерииоризируется во внутренний диалог голосов, гармонизирующий психику.

Мультимодальная апперцепция — процесс восприятия и осмысления стимулов, поступающих через разные сенсорные каналы (зрение, слух, осязание и др.), с их взаимным усилением и интеграцией. В ТААДИ: одновременное или последовательное предъявление карточек (визуал) и звуков (аудиал) активирует более богатое ассоциативное поле ЭТНС.

Нейропластичность — свойство нервной системы изменять свою структуру и функцию под влиянием опыта, обучения, повторяющихся мыслей и слов. Лежит в основе терапевтического изменения: регулярное проговаривание новых смыслов в ТААДИ-диалоге перестраивает нейронные связи.

Парадоксальная интенция — техника логотерапии (В. Франкл), при которой клиенту предлагают пожелать того, чего он боится. В аудиальном методе Елены Непословой: инструкция расслабиться на фоне тревожных звуков вызывает смех и осознание неконтролируемости вегетативных реакций.

Персональная вера (*fides personalis*) — одно из пяти внешних проявлений веры; глубокая личная встреча, экзистенциальный ответ человека на Божественный призыв, диалог «я — Ты» с Богом.

PFII (Pyramid of Faith Integrative Inventory) — Интегративный опросник по пирамиде веры. Диагностический инструмент, измеряющий гармонию, независимость, доминирование и кризис в семи диадах Пирамиды веры. Результаты помогают выбрать тематики ТААДИ-карточек и стратегию диалога.

Пирамида веры — авторская интегративная модель структурной динамики благодатной веры, включающая онтологическое ядро (благодатная вера), пять внешних проявлений (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная), структурные опоры (Крест, Квадрат, Подушка, Столп, Архиподы) и динамические аспекты (анабасис/катабасис, проблески благодати, жизненные практики).

Подушка веры (*pulvinar fidei*) — совокупность всех пяти базовых проявлений веры и их связей (Крест и Квадрат), образующая амортизирующее основание Пирамиды. Смягчает духовные падения, когда Столп ослабевает; позволяет опереться на общинную поддержку, привычки, эмоциональную память.

Проблески благодати (*gratiae fulgura*) — дискретные, эмпирически воспринимаемые события в жизни христианина, в которых благодатная вера актуализирует свои сущностные аспекты (спасительный, преображающий, чудотворный). В ТААДИ-диалоге ведущий помогает клиенту заметить проблески в своём прошлом и настоящем.

Психоюгелогия (синонимы: здравология, психоздравология) — учение о целостности души, её позитивных структурах и динамике. Телеологический подход, заменяющий вопрос

«почему?» (причины страдания) на вопрос «для чего?» (цель, призвание, образ здоровья). Является теоретическим фундаментом метода ТААДИ.

Синергия — соработничество Бога и человека, при котором благодать не уничтожает, а преобразует и усиливает человеческое усилие. В Пирамиде веры синергия выражается в двунаправленном движении анабасиса и катабасиса по Столпу и Архиподам.

Социальная вера (*fides socialis*) — одно из пяти внешних проявлений веры; вера, усваиваемая через общину, Церковь, традицию, таинства, пример святых. Делает веру соборной, передаваемой.

Столп веры (*columna fidei*) — центральная вертикаль Пирамиды, соединяющая жизненную веру (центр основания) с благодатной верой (вершиной). Канал синергии, по которому совершаются анабасис и катабасис. Символизирует молитву, покаяние, личную преданность Богу.

ТААДИ (тематические ассоциативные апперцептивные диалоговые игры) — авторский метод интегративной христианской психологии, использующий квадратные карточки (и, в расширенном режиме, аудиальные стимулы) для запуска мультимодальной апперцепции и маевтического диалога. Аббревиатура расшифровывается: Тематическая модерация — Апперцепция — Ассоциация — Диалог — Игра.

Тематическая модерация — первый этап ТААДИ, на котором ведущий задаёт тему сессии (например, «мои страхи», «образ Бога»), направляя внимание клиента, но не ограничивая свободы ассоциаций.

Целостная вера (*fides integra*) — состояние, при котором все пять внешних проявлений веры находятся в динамическом равновесии, пронизаны тремя сущностными аспектами благодатной веры и не конфликтуют друг с другом. Образ круга, охватывающего Пирамиду. Конечная цель христианской психотерапии («мера полного возраста Христова»).

Эмоциональная вера (*fides affectiva*) — одно из пяти внешних проявлений веры; сердечное переживание (радость, мир, любовь, сокрушение), в котором благодать касается душевных сил. Не сводится к эмоциональным реакциям, но включает их, преображённые благодатью.

ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система) — единая сеть, включающая центральную, вегетативную, энтеральную и соматосенсорную нервную систему; материальный субстрат телесной памяти, эмоций, интуиции, травм и ресурсов. Работа с

ЭТНС через мультимодальные стимулы — ключевой механизм терапевтического изменения в ТААДИ.

Дополнительные термины могут быть добавлены по мере развития метода. Глоссарий рекомендуется использовать как справочный материал при чтении книги и в супервизионной работе.