

## РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОПРАКТИКИ

<http://zi-kozlov.ru/conferences/congressxxi/1514-programma-congressa-2024>

[http://zi-kozlov.ru/collections/scp-2-2024\(50\).pdf](http://zi-kozlov.ru/collections/scp-2-2024(50).pdf)

*Павленко Светлана Александровна, Беларусь*

психолог, трансформационный коуч, автор проекта «MIRSVETA»

***Аннотация:** статья посвящена исследованию того, как при помощи трансформационной психологической игры можно развить самосознание у индивидуума. Автором разработан алгоритм, позволяющий самостоятельно или при сопровождении фасилитатора осознать механизм утраты доверия к жизни, ощущения божественности собственной природы и перекрыть энергию жизненности в физическом теле. Именно через развитие самосознания можно увидеть то, как игра меняет не только способность участников доверять миру, людям и себе, но и укрепляет их принятие Бытия. Меняет самоощущение личности и в дальнейшем приводит к раскрытию высших уровней самовосприятия. При этом на уровне психики происходит исцеление невротических состояний, а на телесном – соматических проявлений*

***Ключевые слова:** трансформационная психологическая игра, осознанность, целостность, самосознание, психология, сценарий формирования судьбы, т-игра, психотерапия, психологическая травма, травматерапия, обучение, саморегуляция, самопознание, трансформация, внутриличностный конфликт, невроз, психосоматика*

***Annotation:** The article is devoted to the study of how, with the help of a transformational psychological game, it is possible to develop self-awareness in an individual. The author has developed an algorithm that allows, independently or accompanied by a facilitator, to realize the mechanism of loss of trust in life, a sense of the divinity of one's own nature and to block the energy of vitality in the physical body. It is through the development of self-awareness that one can see how the game changes not only the participants' ability to trust the world, people and themselves, but also strengthens their acceptance of Being. It changes the self-perception of a person and further leads to the disclosure of higher levels of self-perception. At the same time, neurotic states are cured at the mental level, and somatic manifestations at the bodily level*

***Keywords:** transformational psychological game, awareness, integrity, self-awareness, psychology, fate formation scenario, t-game, psychotherapy,*

*psychological trauma, trauma therapy, training, self-regulation, self-knowledge, transformation, in*

Религия и психические расстройства, такие как неврозы, представляют собой два явления, которые часто переплетаются и влияют друг на друга. В контексте религиозных учений о дьяволе и боге, божественности человека, существует определенная корреляция с возникновением и развитием невротических состояний.

Религия, как социокультурное явление, часто предлагает свои собственные интерпретации психических проблем, перенося их в плоскость мистики и веры. Например, в христианстве дьявол часто рассматривается как источник зла и порчи, вызывающий проблемы поведения и эмоциональные расстройства у человека. Подобные представления могут создавать дополнительное давление на психику и усиливать невротические симптомы.

Также, учения о боге и божественности человека могут повлиять на формирование личностных характеристик и восприятие себя в обществе. Например, если религия обращает внимание на греховность или недостаточность человека, это может способствовать развитию неврозов, связанных с низкой самооценкой и тревожностью.

Одной из проблем в данном контексте является то, что религия часто избегает рационального и научного объяснения проблем психического здоровья, предпочитая объяснять их в рамках веры и мистики. Это лишает человека понимания истинной природы своих проблем и может затруднить доступ к профессиональной психологической помощи.

Таким образом, связь между религиозными учениями о духовных сущностях и психическими расстройствами, такими как неврозы, остается важным объектом исследований, требующим более глубокого изучения и понимания влияния религии на психическое здоровье человека [1-3].

### **Понятие невроза: история и современные подходы к определению невроза**

Невроз является одним из наиболее распространенных психических расстройств, привлекающим внимание как специалистов в области психологии и психиатрии, так и общественности в целом. Однако, понятие невроза неоднократно подвергалось пересмотру и трансформации на протяжении истории психиатрии и психологии. В данной статье рассмотрим обзор исторического и современного подходов к определению невроза на основе научных исследований и литературных источников.

История понятия невроза берет свое начало в XIX веке, когда термин был введен французским психологом Жан-Этьеном Эскулапом, считающим

неврозы формами психических расстройств, не связанных с органическими заболеваниями. С течением времени понятие невроза эволюционировало, и до сих пор исследователи продолжают искать универсальное определение этого психического состояния.

Современные подходы к определению невроза включают в себя различные теории и концепции. Некоторые исследователи ассоциируют невроз с нарушениями адаптационных механизмов организма к стрессовым ситуациям, в то время как другие уделяют внимание биологическим и генетическим факторам, лежащим в основе развития невротических состояний. Существуют также психодинамические теории, основанные на предположении о роли бессознательных конфликтов в формировании невротических симптомов.

Ключевыми характеристиками невроза часто выделяются тревожность, депрессивные состояния, фобии, соматические симптомы и расстройства поведения. Изучение этих аспектов имеет важное значение для точной диагностики и назначения соответствующего лечения.

В свете вышеперечисленного, проведен анализ истории и современных подходов к определению невроза с целью лучшего понимания этих психических состояний и развития более эффективных методов лечения. Для этого использованы данные современных исследований и научные публикации в области психологии и психиатрии [4-6].

Согласно подходу психодинамической теории, созданной Зигмундом Фрейдом, невроз – это комплекс симптомов, лежащих в основе психических расстройств и вызванных конфликтами и контраверсиями внутренних установок личности, в том числе несоответствием приказам супер-эго и требованиям реальности (Freud, 1926).

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, проблемы невроза возникают из-за некорректных убеждений и завышенной самооценки, что приводит к формированию тревожности и депрессии (Beck et al., 1979).

В рамках биологической психологии невроз связан с нарушениями нейрохимического баланса в мозге, а также дисфункцией нервной системы и генетическими факторами (Kandel & Schwartz, 1985).

Мировое психиатрическое сообщество и Международный справочник болезней (МКБ-10) определяют невроз как группу психических расстройств, характеризующихся нарушениями эмоциональной сферы, а также физиологическими проявлениями, не связанными с органическими заболеваниями (American Psychiatric Association, 2013).

Таким образом, понятие невроза представлено различными определениями из различных направлений психологии, и важно учитывать уникальный взгляд каждого подхода для более глубокого понимания этого расстройства и разработки эффективных методов лечения [7-10].

### **Утрата собственной божественности как фактор формирования невроза: теоретические основы и эмпирические исследования**

Психическая травма, вызванная утратой собственной божественности, является одним из важных факторов формирования неврозов. Механизм формирования такой травмы часто связан с негативным воздействием на самосознание человека. Религиозные убеждения о мироустройстве и о связи человека с высшей силой могут создавать определенные представления о личности и месте человека в мире, которые при негативном воздействии могут приводить к утрате связи со своим истинным "я".

Человек, подверженный травматическим событиям или негативным воздействиям, может переживать потерю своей божественности, а именно утрату уверенности в себе, в своих возможностях, нормальности и в своей связи с высшим началом. Эта утрата может привести к чувству бессилия, беспомощности и потере контроля над своей жизнью. Вследствие этого могут возникать различные невротические симптомы, такие как тревога, депрессия, соматические расстройства и другие.

Религиозные убеждения могут усилить или ослабить воздействие такой утраты божественности на психику человека. Например, если человек считает, что он подвергся травматизации из-за наказания высшей силы или из-за своих грехов, это может усилить чувство вины и бессилия. С другой стороны, понимание и пересмотр своих религиозных убеждений в свете психической травмы может помочь человеку осознать и преодолеть свои внутренние конфликты и страхи.

Необходимость перемен в мировоззрении человечества заключается в осознании важности психического здоровья и понимании влияния религиозных убеждений на формирование личности и собственное мировосприятие. Принятие и понимание своей божественности и собственной ценности может помочь человеку преодолеть негативные последствия травматических событий и невротических состояний. Осознание влияния религиозных убеждений на психическое здоровье и готовность к изменению своего мировоззрения приводит к достижению гармонии, социального, личностного и психического благополучия.

Отсутствие согласованности между религией и психологией, как научным подходом, может быть одной из причин низкого уровня исцеления психических расстройств и высокого процента невротизации среди населения.

Стремление человека к вере и духовной практике является неотъемлемой частью его бытия, а влияние религиозных убеждений на психическое здоровье человека доказано многими исследованиями. Однако, отсутствие интеграции между этими двумя сферами может привести к разрыву в понимании и лечении психических расстройств.

Проблема заключается в том, что невозможно влиять на систему верования человека становится препятствием для успешной работы психологов и психотерапевтов. Базовые убеждения человека, его исповедуемая религия и мироощущение, играют важную роль в формировании его личности и психического состояния. Если эти аспекты не учитываются при проведении терапии, то возможности исцеления уменьшаются.

Важно понимать, что для успешного лечения психических расстройств и преодоления невротического расстройства личности необходимо интегрировать психологию, религию, мистику и духовность в единую систему самосознания индивидуума. Одним из ключевых аспектов такой интеграции является признание и уважение различий в вероисповеданиях и духовных практиках, а также поиск общих ценностей и принципов, которые могут способствовать целительному процессу.

Интеграция психологии и религии позволяет лучше понять и учитывать влияние веры на психическое здоровье человека, а также помогает создать более гармоничное взаимодействие между психотерапевтом и пациентом. Работа над трансформацией первоначального ядра невротического состояния человека становится более эффективной и продуктивной в контексте интегративного подхода к лечению.

### **Психологические механизмы, лежащие в основе формирования невроза через призму утраты собственной божественности**

Невроз - это одно из самых распространенных психических расстройств, которое проявляется через различные симптомы, такие как тревожность, депрессия, фобии и т.д. Психологические механизмы формирования невроза и его развития являются объектом интереса для многих исследователей в области психологии и психиатрии.

Одним из ключевых механизмов формирования невроза является подавленный конфликт. Человек может столкнуться с ситуацией, когда его внутренние потребности и желания противоречат социальным ожиданиям или внешним обстоятельствам. В результате конфликта возникает внутреннее напряжение, которое может привести к психологическим проблемам. Например, человек может столкнуться с ситуацией, когда он чувствует себя недостаточно успешным, но не может признаться в этом из-за страха перед

критикой окружающих. Этот конфликт может привести к развитию тревоги или депрессии.

Другим важным механизмом формирования невроза является механизм защиты. Человек может использовать различные защитные механизмы, чтобы избежать болезненных переживаний или конфликтов. Однако, если эти механизмы работают слишком активно или неадаптивно, это может привести к формированию невротических симптомов. Например, человек может использовать механизм отрицания, чтобы не осознавать свои истинные эмоции или желания. Это может привести к проблемам в отношениях с окружающими или к накоплению внутреннего напряжения.

Также важным механизмом формирования невроза является механизм реакции на стресс. Человек может испытывать сильные стрессовые ситуации, которые могут привести к перегрузке психических ресурсов и нарушению эмоционального равновесия. В результате стресса могут возникнуть невротические симптомы, такие как панические атаки, обсессивно-компульсивные расстройства и другие.

### **Клиническая практика: применение философии формирования невроза через призму утраты собственной божественности**

В рамках клинической практики в области психологии и психиатрии, актуальной темой становится применение философии формирования невроза через призму утраты собственной божественности. Исследования показывают, что невротические расстройства часто связаны с психологическими конфликтами и внутренними противоречиями, включая потерю собственной ценности и божественности.

В этом контексте, проект MIRSVETA представляет собой инновационный подход к развитию самосознания человека через игропрактику. Суть проекта заключается в том, что с помощью специально разработанных трансформационных психологических игр личности предоставляется возможность восстановить свое психическое здоровье и изменить свое мировоззрение, освободившись от религиозного и мистического восприятия реальности.

Одной из основных задач проекта MIRSVETA является помощь в преодолении внутренних конфликтов и проблем. Через игровые практики существует возможность выйти за пределы своего обыденного мировоззрения и открыть для себя новые способы самопознания и самосовершенствования. Это позволяет осознать свою истинную ценность и достоинство, а также обрести внутреннюю гармонию и психологическое равновесие.

В рамках проекта были созданы 4 трансформационные психологические игры, каждая из которых направлена на развитие определенных аспектов самосознания и саморазвития человека. Игры позволяют пациентам проходить через различные эмоциональные и психологические сюжеты, раскрывать свои скрытые потенциалы и умения, а также обретать новые способы взаимодействия с окружающим миром.

Человеческое сознание является сложным механизмом, который проходит через ряд этапов развития и падения, ассоциируемых с формированием обусловленности ложными стратегиями собственных способов восприятия реальности. Автором рассмотрено четыре основных этапа процесса осознания своего тела, души, духа и энергии.

На первом этапе, связанном с телом, человек ориентируется на физическое состояние своего организма. Эта фаза характеризуется преимущественным вниманием к потребностям тела и его выживанию. Однако под воздействием внешних факторов и давлений, человек может начать формировать ложные представления о своем физическом "Я", что приводит к деформации искаженному восприятию реальности.

Второй этап – это душа, который связан с эмоциональной и психологической составляющей человека. Если под воздействием окружающей среды и обстоятельств человек начинает чувствовать давление и неопределенность, его эмоциональное состояние может стать неустойчивым, что влечет за собой формирование ложных стратегий и восприятие себя и окружающего мира искаженным образом.

Третий этап – дух, представляет собой уровень мировоззрения и смысла жизни человека. Если происходит утрата ясного видения мира и происходит обусловленность собственных мыслей, чувств и ощущений смыслами другого субъекта, это может привести к разрыву связи с реальностью и формированию ложного восприятия действительности.

И, наконец, четвертый этап – энергия, характеризуется духовным и энергетическим состоянием человека. Если человек испытывает давление внешних факторов и обстоятельств, его энергетическое равновесие нарушается, что может привести к дезориентации и потере связи с нейтральным миром фактов.

А утрата всех четырех факторов может привести к скрытому суициду в виде аутоиммунных и онкозаболеваний, или к реальной смерти человека.

Таким образом, каждый человек формирует свою психическую реальность, отличную от объективной действительности, под воздействием внешних и внутренних факторов. Понимание и осознание этого процесса

помогает специалистам в области психологии и психиатрии разрабатывать методики и приемы для помощи людям в восстановлении связи с реальностью и трансформации ложных стратегий в правильные пути восприятия мира.

Самосознание играет важную роль в психическом и эмоциональном благополучии человека. Оно позволяет находиться в состоянии гармонии с самим собой, понимать свои потребности, ценности и возможности. Однако, иногда в результате воздействия внешних факторов и стрессовых ситуаций, самосознание может быть нарушено, что ведет к ощущению дезориентации и потере видения своего истинного "Я".

Для восстановления самосознания можно использовать различные психологические игры, которые помогут разоблачить ложные представления о себе и окружающем мире, а также наработать навык самопомощи и саморегуляции. А четыре трансформационные психологические игры проекта MIRSВЕТА, помогают человеку обрести истинное "Я" и чистое видение мира.

Первая «Игра-О-Сознание: Возможно Все!» - это зеркало мировоззрения человека, через которое он видит себя и убеждения о себе. Она позволяет осознать механизм и алгоритм формирования собственной судьбы. Навык осознанности станет итогом ее использования – обретается жизненная Мудрость.

Вторая «Игра-Право-Судие: Во благо Все!» - это декларация собственных прав и принятие собственных законов в новом мире. Она позволяет вернуть себе право думать и действовать себе во благо. Навык самоопределения станет итогом ее использования – обретается Вера в справедливость.

Третья «Игра-Со-Творение: Просто Все!» - это холст творца, который начинает создавать собственную желаемую реальность. Она помогает осознать свои внутренние процессы, ресурсы и увидеть прогресс в своем развитии. Навык самодостаточности станет итогом ее использования – обретается Надежда на лучшее.

Четвертая «Игра-До-Верие: Любовь есть Все!» - это награда творцу, который может с гордостью лицезреть идеальный образ себя и своей жизни. Она позволяет четко определить свои цели и направления развития, разработать план действий для их достижения. Навык самообладания станет итогом ее использования – обретается Любовь к миру и жизни.

Эти психологические игры являются эффективным инструментом самопомощи и саморегуляции. Они позволяют человеку разобусловить свои мысли и чувства, обрести истинное "Я" и чистое видение мира. Практикуя их

регулярно в домашних условиях, можно укрепить свое самосознание и почувствовать гармонию с собой и окружающим миром.

В современном мире, где стресс и неопределенность часто становятся повседневностью, важно находить способы поддержания психического здоровья и укрепления самосознания. Для этого проводятся различные практические эксперименты с применением психологических игр. Один из таких экспериментов был проведен на фокус-группе из 108 человек, которые принимали участие в 4 трансформационных психологических играх для наработки навыка самосознания.

Выводы на основе проведенного эксперимента показали следующее:

1. Участие в трансформационных психологических играх способствует укреплению самосознания человека.

2. Системный интегративный подход к развитию самосознания эффективен для обретения навыков: осознанности, самодостаточности, самоопределения и самообладания личности .

3. Регулярное самостоятельное использование трансформационных игр способствует снятию стресса, улучшению концентрации и нахождению внутреннего покоя, налаживанию отношений и росту самоуважения личности.

4. Приобретаемые навыки самосознания помогают участникам четко определять свои цели и разрабатывать стратегию для их достижения.

5. Психологические игры способствуют формированию позитивного самовосприятия и улучшению качества жизни.

6. Регулярная практика данных игр может привести к устойчивым положительным изменениям в самосознании и поведении участников.

Итак, результаты использования 4 трансформационных психологических игр проекта MIRSVETA для развития самосознания в фокус группе из 108 человек показали положительное влияние на уровень самосознания, самооценки и психического благополучия участников. Регулярная практика данных игр и техник позволяет укрепить позитивное самовосприятие и помогает в достижении личностных целей.

Исследования в области психологии показывают корреляцию между применением игропрактики из трансформационных игр и исцелением невротических состояний. Для более полного понимания этой связи давайте рассмотрим механизм формирования невроза и его связь с концепцией "выпадения из рая".

"Выпадение из рая" - термин, введенный в психологической литературе, описывает процесс утраты иллюзии счастья и беззаботности, который может привести к депрессии, тревоге и другим невротическим состояниям. Как правило, "выпадение из рая" связано с разочарованием, потерей важного для человека идеала или ситуации, когда ожидания не соответствуют реальности.

Невроз формируется как результат попытки психики компенсировать внутренние конфликты и травмирующие ситуации. Человек сталкивается с переживанием бессилия, страхов, ревности, агрессии, что вызывает внутренний конфликт и неспособность адекватно его разрешить. Невротическое состояние проявляется в виде бессонницы, тревоги, панических атак, фобий и других дисфункциональных реакций.

Применение игропрактики из трансформационных игр может стать эффективным инструментом для исцеления невротического состояния и восстановления внутреннего равновесия. Эти игры способствуют осознанию своих эмоций, разрешению внутренних конфликтов и развитию навыков самоуправления. Это может помочь участнику изменить отрицательное самовосприятие на позитивное, что уменьшит эмоциональное напряжение и улучшит самочувствие. Нарботанная в игре: способность выразить и осознать свои чувства и мысли способствует разрешению внутренних конфликтов и пониманию собственных потребностей; концентрация и визуализация помогают участнику уйти от внешних раздражителей и сосредоточиться на своем внутреннем мире.

Практика данных игр регулярно и систематически может стать мощным инструментом для восстановления психического здоровья и улучшения качества жизни.

### **Заключение: выводы и перспективы дальнейших исследований на данную тему**

Таким образом, анализ представленной практики позволяет рассмотреть влияние утраты собственной божественности на формирование невротических состояний и подчеркнуть важность понимания данного механизма для практической работы с пациентами.

#### **Основания важности исследования:**

1. Понимание механизмов формирования невроза через призму утраты собственной божественности позволит лучше понять психологические процессы, лежащие в основе развития невротических состояний.

2. Раскрытие данной темы позволит более эффективно работать с пациентами, страдающими от неврозов, и поможет разработать новые методы лечения и профилактики.

3. Исследование влияния утраты собственной божественности на формирование невроза является актуальной темой в контексте современных вызовов психического здоровья общества.

4. Подробное изучение данной темы позволит развить новые подходы в рамках психотерапии и клинической психологии.

5. Научное исследование данной темы способствует расширению наших знаний о психических расстройствах и механизмах их возникновения.

Практические аспекты применения данной теории для освобождения от страдания человека:

1. Разработка индивидуализированных программ терапии, учитывающих влияние утраты собственной божественности на клиентов.

2. Повышение эффективности сеансов психотерапии за счет работы с осознанием и восстановлением потерянных аспектов божественности.

3. Обучение специалистов в области психологии и психотерапии новым методам работы с пациентами, страдающими от невроза.

4. Создание центров и групповых программ поддержки для людей, страдающих от утраты собственной божественности и общественных стереотипов.

5. Исследование влияния религиозных и духовных практик на процессы самосознания и личностного развития для преодоления невротических состояний.

6. Участие в психологических конференциях и семинарах, посвященных вопросам утраты собственной божественности и проблемам невроза.

7. Проведение обзорных курсов и мастер-классов для специалистов по работе с пациентами с невротическими состояниями.

8. Исследование психофизиологических проявлений утраты собственной божественности и их влияния на психическое здоровье.

9. Создание онлайн-платформ для обмена опытом и самопомощи людей, сталкивающихся с проблемами связанными с утратой божественности.

10. Проведение обзорных исследований и мета-анализов с целью выявления общих закономерностей между утратой собственной божественности и формированием невротических состояний.

Литература:

1. Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.

2. Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.
3. Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
4. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. doi:10.1176/appi.books.9780890425596
5. Freud, S. (1926). The question of lay analysis. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX*, 177-258.
6. Kandel, E. R., & Schwartz, J. H. (1985). *Principles of neural science (2nd ed.)*. New York: Elsevier.
7. Freud, S. (1926). The question of lay analysis. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX*, 177-258.
8. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
9. Kandel, E. R., & Schwartz, J. H. (1985). *Principles of neural science (2nd ed.)*. New York: Elsevier.
10. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. doi:10.1176/appi.books.9780890425596.