

Библиотека SMI.RU.COM

Женский час

г. Санкт-Петербург

2025

УДК 33
ББК 65

Библиотека SMI.RU.COM
Женский час / 155 с.

ISBN 978-5-6053433-0-1

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия SIL
Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,
Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 33
ББК 65

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6053433-0-1

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025
© Оформление ООО «Пабlish Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Введение

Литературное агентство Performance и литературное агентство Эмиля Ахундова представляют новую книгу — “Женский час”. В этом издании мы стремимся раскрыть роль и важность феномена оставаться женщиной в нашем динамичном гендерноравном мире. Сегодня женщины занимают высокие посты, ведут бизнес и порой занимаются откровенно “мужской работой”, но в первую очередь — они женщины.

В условиях стремительных изменений и постоянного давления, мы решили узнать, как прекрасным представительницам прекрасного пола удастся сохранять свою женственность и не терять природную сущность. Мы обратились к экспертам — женщинам, представляющим различные профессии и ремесла, которые открыто поделились своим мнением, советами и личными примерами о том, как им удастся находить баланс между карьерой и своей идентичностью. Более того, они готовы оказать вам помощь и поддержку, если это необходимо, и для этого оставили свои прямые контакты.

Итак, что же такое “Женский час” и почему он важен для каждой женщины? На этот вопрос лучше них никто не ответит. Мы приглашаем вас в путешествие, где каждая страница наполнена мудростью, опытом и вдохновением.

Татьяна Чернякова



4

«Счастье в стиле Psy-Тру — это не результат внешних обстоятельств. Это внутреннее состояние, рожденное из благодарности за то, что у нас есть, и смелости мечтать о том, кем мы можем стать»

Я, Татьяна Чернякова, искренне рада знакомству с вами! Мой путь к профессии клинического психолога был непростым, но я ни разу не пожалела о сделанном выборе. Каждая из предыдущих квалификаций обогатила меня и позволила взглянуть на психологию с разных сторон. Инженерная специальность позволила развить системное мышление и структурированный подход к работе. Квалификация переводчика открыла двери к международному сообществу, дала возможность работать с ассоциациями всего мира и клиентами из разных уголков земного шара. Образование экономиста и опыт в стратегическом планировании деятельности крупных компаний помогли осознать, как важен человеческий фактор для успеха в бизнесе, и что грамотно выстроенные профессиональные отношения — залог достижения высот. Тем не менее, считаю, что лучшим выбором в моей жизни стала работа с людьми.

Почти за 20 лет работы я изучила множество терапевтических подходов. Мой практический опыт показывает, что сам человек прекрасно чувствует, ощущает, ЧТО именно ему нужно. Вопрос заключается в том, КАК это сначала осознать, а затем реализовать — воплотить в реальность. Психология уникального динамического баланса — это подход, в котором внимание акцентируется на субъективном благополучии, понимании каждым человеком «своего» счастья и на умении достигать состояния внутреннего баланса с учетом внешних обстоятельств. Алгоритм PSY-TRY представляет последовательность шагов, которые помогают «распознать», что чувствует человек, чего, возможно, ему не хватает, и провести внутреннюю ребалансировку в соответствии с желаемым состоянием.

Я описываю, как работает психология уникального динамического баланса и как используется алгоритм PSY-TRY, с помощью практических примеров из жизни моих клиентов: Анны, Марии и Елены. С их разрешения и с соблюдением полной конфиденциальности я описываю их истории и путь к себе. Выражаю глубокую благодарность за доверие. Рада, что им удалось переосмыслить свои эмоции и чувства и прийти к внутренней гармонии. Желаю и вам найти свой уникальный динамический баланс. Будьте счастливы!

С уважением, Татьяна Чернякова
клинический психолог, автор психологии уникального динамического баланса, КБТ&РЭПТ, схема-терапевт, семейный психолог, член международного сообщества по изучению качества жизни (International Society for Quality-of-Life Studies), медиа-эксперт (Первый канал, РЕНТВ, Forbes, Psychologies и др. СМИ).

Уникальный динамический баланс PSY-TRY: искусство гармонии в жизни женщины

Жизнь женщины — это калейдоскоп событий, где каждое мгновение наполнено задачами, ожиданиями и стремлением к совершенству. Мы живем в эпоху возможностей и вызовов. Достижения вдохновляют! Но они же требуют высокой эмоциональной и физической отдачи. Этот

стремительный ритм может стать как источником радости и развития, так и причиной усталости, напряжения, а иногда — и эмоционального выгорания.

В таком потоке невероятно важно уметь восстанавливаться. Это не просто отдых, это забота о себе, возвращение к внутренним ресурсам, способность замедляться и затем снова двигаться вперед. На пути к подобному состоянию кто-то находит покой в тишине и медитации, кто-то наполняется энергией во время общения с природой или, занимаясь творчеством, а кто-то обретает силы с помощью спорта и активного отдыха. Каждый способ важен, если он помогает вернуть ощущение целостности и внутренней согласованности.

Хочу отметить, что восстановление ресурса — это тема, которая явно или косвенно, но присутствует в каждом направлении психологии, поскольку она напрямую влияет на качество нашей жизни. Гуманистическая психология помогает восстановиться, возвращая к основным ценностям, когнитивно-поведенческая — осознавать влияние мыслей на состояние. Телесноориентированная психология акцентирует внимание на связи с телом, а позитивная — на поиске сил в радости и благодарности. Разные подходы предлагают свои уникальные способы вернуть утраченное равновесие, и каждый из них раскрывает эту ценность по-своему.

Если вы чувствуете, что происходит что-то неприятное, и все проблемы навалились сразу: конфликты на работе, болезни детей, срочная помощь подруге, а уже нет сил и нет возможности уехать или отдохнуть, — самое время посмотреть, из чего именно состоит ваш внутренний «хаос» и привести упорядоченность.

Динамический баланс — это состояние гармонии между разными аспектами жизни, такими как здоровье, эмоции, мысли, общение с людьми и духовность. Оно помогает адаптироваться к изменениям во внешнем мире, управляя внутренними реакциями. При этом следует обязательно учитывать, что вопрос своевременной активизации внутренних систем, например, когда приходится принимать быстрые

и ответственные решения или отстаивать свой интерес в профессиональном сообществе — это тоже баланс.

Напомню, что баланс в природе никогда не бывает статичным. Например, чтобы поддерживать стабильное состояние, организму нужно постоянно подстраиваться: немного повышать или понижать температуру, уровень сахара в крови, гормональные показатели, чтобы адекватно реагировать на изменения в окружающей среде. Этот принцип также относится и к психике человека. Динамический баланс требует внимательного отношения к себе и способности вовремя замечать и осознавать, как внешние изменения влияют на нас. Следуя алгоритму PSY-TRY, пройдем шаг за шагом, найдем причины дискомфорта, поймем, как именно хочется изменить свое состояние, чтобы адаптироваться к текущим событиям, с одной стороны, и сохранить бережное отношение к себе, с другой.

Шаги PSY-TRY:

- **Pause / Замри** — сделайте стоп-кадр своей жизни, осознайте текущий момент.
- **Sense / Почувствуй** — ощутите, где есть напряжение, а где, наоборот, комфорт.
- **Yield / Признай** — примите свои эмоции, чувства, мысли такими, какие они есть, отпустите борьбу с собой.
- **Think / Думай** — задайте себе вопросы: «Чего мне хочется в этот момент?», «Что важно для меня сейчас?».
- **Rebalance / Балансируй** — сфокусируйтесь на поиске гармонии между телом, разумом и эмоциями.
- **Yourself / Будь собой** — вернитесь к своему желаемому состоянию, естественности.

Посмотрим, как это работает на практике.

Усталость, тревожность, самокритика

Анна, 27 лет: любит стремительную жизнь. Утро начинается со звука будильника на телефоне, который она отключает легким движением руки,

уже мысленно прокручивая список задач на день и сверяя их с календарем. Ее квартира — минималистичный оазис, где все на своих местах.

Анна работает в IT-компании. Она амбициозна и умна, ее идеи часто оказываются в центре обсуждений на встречах команды. «Тебе это удалось на отлично!» — говорит начальник, но Анна лишь кивает, мысленно обдумывая, что еще могла бы улучшить. Коллеги ценят ее трудолюбие, но она сама часто ощущает себя недостаточно компетентной, сравнивая свои достижения с теми, кто, по ее мнению, добился большего.

Вечерами она стремится быть «лучшей версией себя»: час в спортзале, домашний ужин с просмотром лекций или курсов по саморазвитию. «Нужно больше работать над собой», — думает Анна. Однако где-то глубоко внутри мысли звучат совсем иначе: «Почему я всегда чувствую, что этого недостаточно?».

На первый взгляд жизнь Анны кажется идеальной: перспективная работа, амбициозные планы, стремление к развитию. Но за этой витриной прячется усталость. Она спровоцирована высокой тревожностью, связанной с необходимостью соответствовать ожиданиям окружающих. **(Р)** Анна редко делает паузы, дни наполнены постоянной суетой, и она не дает себе времени осознать свои достижения. **(S)** Тело часто сигнализирует о напряжении, особенно в шее и спине, эмоциональный фон нестабилен: часто ощущается раздражение и апатия. Присутствует чувство бессилия. **(Y)** Анна старается игнорировать свои эмоции, такие как тревога и разочарование, считая, что их нужно просто преодолеть. Находясь в роли «идеального сотрудника», она не дает себе права на слабость. **(Т)** Мысли часто сосредоточены на чувстве долга и обязательствах. Она размышляет, что делает «недостаточно» или «не так», и постоянно ищет способы успеть больше. Ум перегружен негативным самокритичным диалогом, который мешает увидеть свои достижения. **(R)** Ее попытки поддерживать активность не всегда приводят к внутренней гармонии, так как баланс между отдыхом и работой нарушен. **(Y)** Несмотря на успешность, Анна не чувствует себя естественной и расслабленной, самокритика мешает ей наслаждаться своими достижениями.

Долженствование, подавленные эмоции и расстановка приоритетов

Мария, 35 лет: живет на пределе своих возможностей. Ее утро начинается задолго до рассвета: пока дети спят, она уже успела собрать документы для утреннего совещания, приготовить завтрак и мысленно составить план на день. Мария — руководитель отдела продаж в крупной компании, и каждый рабочий день — это борьба за выполнение планов, мотивацию команды и решение бесконечных задач. Подчиненные знают: если возникнут проблемы, руководитель найдет способ их устранить. Всегда на связи, всегда в деле, всегда вовремя. Но в голове звучит тихий вопрос: «А где я сама во всем этом?» В обеденный перерыв она заходит в магазин, чтобы купить продукты для семейного ужина. В это время ее телефон разрывается от звонков, а уведомления сыплются одно за другим. «Я должна успеть», — повторяет она себе. Вечером Мария становится матерью и женой. Читает детям сказки, проверяет уроки, помогает мужу разобраться с мелкими бытовыми вопросами. Но эмоции, которые за день копились, остаются невысказанными. Она сдерживает раздражение, подавляет усталость и продолжает быть той самой «идеальной Марией», которую от нее ждет окружающий мир.

Складывается впечатление, что Мария живет полной жизнью: у нее есть все — успешная карьера, счастливая семья, уютный дом, и она прекрасно осознает свою реализованность. Но где-то глубоко внутри зреет ощущение, что собственные желания давно остались за гранью приоритетов. **(P)** Мария не просто не умеет «останавливаться». Она расценивает это как прямую потерю времени. В эти драгоценные минуты она предпочитает проверить еще один отчет подчиненных. **(S)** Мария подавляет свои эмоции, опасаясь расклеиться. Единственное, что беспокоит, это появившиеся внезапные вспышки раздражения. **(Y)** Неосознанность своих эмоций и чувств не дает Марии возможности двигаться дальше — принять их и изменить так, как ей хочется. **(T)** Она привыкла действовать по принципу «я должна»: должна быть примерным руководителем, должна быть хорошей матерью, идеальной женой. Поэтому мысли сконцентрированы только на обязательствах и планировании деятельности. **(R)** Тело Марии кричит о том,

что пора сделать паузу: ноющие плечи, постоянные головные боли и ощущение, что не хватает воздуха. **(Y)** Желание быть «всем для всех» мешает расставить приоритеты и дать себе право просто быть собой. Мария — словно оркестр, играющий без дирижера: все звучит, но где-то теряется гармония.

Кризис среднего возраста, эффект опустевшего гнезда и поиск смысла

Елена, 46 лет: жизнь словно остановилась на перекрестке. Совсем недавно она поставила точку в бракоразводном процессе, который долгое время висел тяжелым грузом. Взрослые дети разъехались: дочь учится за границей, сын строит карьеру в другом городе. Дом, еще недавно полный голосов, смеха и хлопот, теперь звенит тишиной. И в этой тишине Елена чувствует одновременно легкость и тяжесть. Впервые за много лет она принадлежит самой себе. Утро не начинается с приготовления завтраков или спешки. Можно проводить часы за книгой, гулять по парку, куда ей давно хотелось попасть, или пробовать новые хобби. Но свобода, к которой она так стремилась, ставит вопросы, пока без ответа: «Кто я сейчас? Чем хочу наполнить свои дни? Что действительно имеет смысл?» Все, что раньше задавало ритм жизни, теперь кажется потерянным. Роль жены исчезла, роль матери стала фоном. Даже работа, которой она когда-то гордилась, теперь не вызывает прежнего вдохновения. Елена чувствует пустоту, которую не так легко заполнить, несмотря на все ее попытки. Она читает статьи о самореализации, пробует медитацию, ходит на занятия по йоге. Но все это похоже на капли, падающие в бездонную чашу.

(P) и **(S)** Елена пережила серьезный кризис — развод, и сейчас проживает еще одно кризисное состояние, связанное с сепарацией детей. Она много внимания уделяет познанию себя: своих эмоций, чувств и ощущений. **(Y)** Ей тяжело принять все происходящее. **(T)** Дни наполнены мыслями о том, что упущено. В голове постоянно крутятся моменты из жизни, когда можно было что-то сказать или сделать иначе, когда можно было отстоять себя в отношениях или дать себе больше свободы. **(R)** и **(Y)** У Елены не получается перейти в следующий этап жизни. Она ловит себя на том, что рассматривает старые фотоальбомы, где улыбается молодая