

## Психологическая карта пути эмоций как инструмент для модели баланса в позитивной психотерапии

### Psychological Map of the Emotional Journey as a Tool for the Balance Model in Positive Psychotherapy



Надежда Цивань

[Nadiia Tsivan]

MA in psychology,  
Basic consultant in Positive Psychotherapy,  
private practice (Dnipro, Ukraine)

Email: [hopik0902@gmail.com](mailto:hopik0902@gmail.com)

Received 20.10.2025

Accepted for publication 23.12.2025

Published 23.01.2026

#### Аннотация

В данной статье представлена к рассмотрению авторская терапевтическая техника “Психологическая карта пути эмоций” в рамках позитивной психотерапии. В методике описаны 5 основных пунктов, которые следует заполнить клиенту: действия, инструмент для реализации, мысли, эмоции, blind spot (с англ. слепая зона). Далее, с помощью графической визуализации исследуются слабые места, вследствие которых, нарушается жизненный баланс по четырем сферам, предложенных Пезешкианом. Таким образом, полученный результат обрабатывается с корректировками, чтобы помочь человеку адекватно воспринимать все грани реальности, включая позитивные и негативные для улучшения психоэмоционального состояния.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, визуализация эмоций, жизненный баланс, эмоциональный интеллект

#### Abstract

The article presents the author's therapeutic technique, “Psychological Map of Emotions,” within the framework of Positive Psychotherapy. The methodology describes five main points that the client should fill in: actions, tools for implementation, thoughts, emotions, and blind spots. Next, with the help of graphic visualization, weak points are explored, which disrupt the life balance in the four areas proposed by Peseschkian. Thus, the result is processed with adjustments to help the person adequately perceive all facets of reality, including positive and negative ones, to improve their psycho-emotional state.

**Keywords:** Positive Psychotherapy, visualization of emotions, life balance, emotional intelligence

#### Введение

Актуальность данной темы обуславливается стремительной цифровизацией повседневной жизни человека и развитием искусственного интеллекта, тем самым теряя чувство собственного контроля над качеством получаемых эмоций. Так, казалось бы, одни и

те же рутинные дела могут вызывать совсем разные психоэмоциональные реакции у человека. Важно здесь отметить основополагающую роль эмоционального интеллекта. (Zuber, I. 2000).

Согласно учениям Саловея и Майера, эмоциональный интеллект – некая форма социального интеллекта. Другими словами, управление своим мышлением и действиями

напрямую зависит от способности понимать и различать как свои собственные эмоции, так и окружающих людей. В процессе исследования, ученые смогли подтвердить, выдвинутую ими гипотезу о том, что способность различать психологические ощущения прямо коррелирует с управлением собственными эмоциями. Также, стоит уделить внимание тому, что одним из основных положений Д. Гоулмана был более объёмлющий подход к эмоциональному интеллекту. Он говорил о том, что на результат жизни и работы больше влияют компетенции, такие как мотивация, эмпатия и социальные навыки. (Дэниел Гоулман, 2018).

Согласно Пезешкиану, у человека есть способность соединять элементы своей личности в функциональную взаимосвязь. Говоря иными словами, любая актуальная способность не рассматривается отдельно от самой личности. Также, наряду с этим, у каждого индивидуума существует своя субъективная структура пространства и времени. Впоследствии, взаимодействие с окружающим миром зависит от того, как совпадает личная структура с общепринятой (Пезешкиан Н., 2007).

Следует отметить, что центральным ядром позитивной психотерапии является научить клиента находить оптимальные решения для преодоления трудностей. Говоря иными словами, актуализировать способность самопомощи у человека (Peseschkian N.), следуя подходу Абрахама Маслоу (Maslow АН., 1954). Маслоу ввел термин "позитивная психология", прежде всего для того, чтобы сосредоточиться на положительных характеристиках индивидуума. Исходя из того, что психические расстройства являются отражением конфликтов, то, в свою очередь, позитивная психотерапия рассматривает личность как целостную систему механизма развития болезни и факторов, которые поддерживают и укрепляют здоровье (Jork K, Peseschkian N. 2006).

Так, в позитивной психотерапии выделяют основные принципы подхода:

Первый принцип – надежды, здесь идет речь о человеческих способностях и ресурсах. Человек имеет способность адаптироваться и развивать себя в течение жизни, а также совершенствоваться, используя специализированное обучение и тренировки. (Кириллов И.О. 2007).

Следующий принцип – это баланс, который хорошо представлен в модели баланса Пезешкиана. (Пезешкиан.1996). Здесь исследуются и соизмеряются между собой жизненные сферы человека такие как: тело, деятельность, контакты и смысл клиента, чтобы найти и выявить доминирование и недостаток определенной из предложенных сфер жизни (Кириллов И.О. 2007).

Принцип консультации – еще один принцип, который предлагает применение пятиступенчатой модели терапии, которая позволяет достаточно быстро выявлять и разрешать внутренние конфликты. (Кириллов И.О., 2007).

Цель данной статьи – рассмотрение аспектов применения авторской терапевтической техники "Психологическая карта пути эмоций" в рамках позитивной психотерапии.

Можно предположить о том, что к психологической проблеме ведет череда, казалось бы, малозначимых рутинных стрессовых факторов, вследствие, которых нарушается жизненный баланс (Mead. E. 2021). Составляя свою личную психологическую карту пути эмоций, клиент может визуализировать, как он относится и реагирует на события, а также распределяет энергию по четырем основным сферам жизни.

### Обсуждение: Психологическая карта пути эмоций

Так, на первом пункте исследования клиенту предлагается взять за основу неделю жизни человека (для более глубокого анализа) или для экспресс-диагностики 2 разных дня на выбор клиента по его личной оценке хороший/неудачный день. Клиенту нужно в ряд написать основные, на его взгляд, действия (что он делает в течении дня). На данном этапе мы уже можем предположить значимые зоны активной жизни человека.

На втором пункте клиенту следует под каждым написанным действием указать точки соприкосновения для их реализации (действий). К примеру, если действие человека – делать кофе, то точка соприкосновения – как именно он это реализует, например, кофемашина или покупка готового продукта. Как правило,

реализация действия влечет за собой возникновение определенной психоэмоциональной реакции, что в свою очередь, воздействует на целостную систему организма (United States Association for Body Psychotherapy).

Следующий пункт методики – описать мысли, которые возникают у клиента в процессе реализации действия. Так, к примеру, клиент любит пить кофе по утрам, но он не умеет или нет возможности приготовить самому. Поэтому данное действие и его реализация будут у него вызывать отрицательные мысли, так как он не может легко получить желаемое в привычной для него схеме действий (Madge, N. 2011).

Четвертый пункт – описать эмоции, которые являются следствием мыслительных процессов под каждой точкой соприкосновения с инструментом действий. Говоря о том же примере с кофе, у клиента явно после нереализации желаемого и мыслей, что он так хотел и не получил, появляется разочарованность и плохое настроение. На данном этапе можно проанализировать насколько легко или сложно клиенту дать оценку своим эмоциям (положительные, отрицательные или нейтральные), что может быть отражением динамики эмоционального интеллекта человека. Способность верно распознавать и оценивать собственное эмоциональное настроение ведет к внутренней гармонии и, как следствие, к высокому уровню социального взаимодействия (Gratz, K. L., Forbes, C. N., Wheelless, L. E., Richmond, J. R., & Tull, M. T. 2020).

Пятый пункт Blind spot (с англ. слепая или невидимая зона), клиенту нужно указать те факторы, которые, по его мнению, он не может контролировать или остаются вне его поля зрения, но в противоположном значении (например, если он думает, что не может не думать о проблемах, то нужно написать – я могу не думать об этих проблемах). Как правило, большинство факторов, которые по мнению человека, он не может контролировать – субъективны, к объективным можно отнести: климат, природные катаклизмы и т.д. Если клиент не может справиться с этим пунктом самостоятельно – ему помогает специалист. Рассмотрим пример, заполненной клиентом, таблицы.

Психологическая карта пути эмоций										
	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3	ЭТАП 4	ЭТАП 5	ЭТАП 6	ЭТАП 7	ЭТАП 8	ЭТАП 9	ЭТАП 10
ДЕЙСТВИЯ	Пробуждение	Ванна комната	Пить кофе	Завтрак	Сбор	Ехать на работу	Работа	Путь домой	Ужин	Отдых
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ	лежу 20 мин	основные процедуры	варить кофе дома	готовить дома	подготовить себя к выходу на день	на авто	посещать новые места	на авто	запланировать продукты	дома готовить
МЫСЛИ	думал об проблемах	думал об задачах	любил отключить	нужно терпеливо	нужно ничего не забыть	музыка отдавать	интерес	предвкушение вкусного ужина	не хотелось смотреть любимый сериал	расслабился ни о чем не думаю
ЭМОЦИИ	☹️	😐	😊	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	😊
BLIND SPOT	я могу не думать об проблемах	я могу постепенно думать об задачах	✓	я могу делать заранее заготовки	я могу составить список	✓	✓	✓	✓	✓

Рисунок 1. Визуализация психологической карты пути эмоций

Визуализируя данную психологическую карту пути эмоций, можно увидеть те действия, которые требуют корректировки для более успешной реализации значимого для клиента. Так, уже на первом этапе можно человеку заменить 20 мин. пробуждения на активную зарядку под любимую музыку или сериал (как мы видим из 6-го и 9-го этапа, данные действия явно улучшают настроение). Таким образом, это новое действие заместит собой мысли о проблемах и тем самым поможет избежать психоэмоционального ухода в отрицательную зону.

Построим график с помощью оси координат, где горизонтальная ось отражает номер этапа методики, следовательно, вышеописанной карте дня клиента, а вертикальная ось отражает динамику настроения начиная с очень хорошего (эйфория) и до очень плохого (кризис), нулевое значение представляет собой баланс.

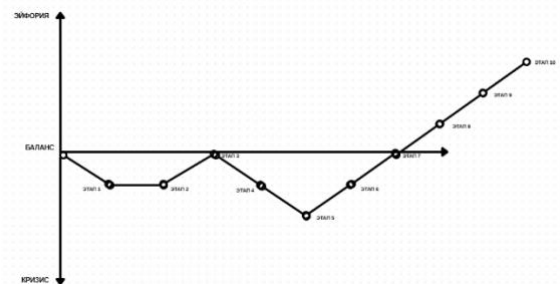


Рисунок 2. График психоэмоционального настроения клиента в течении дня

Анализируя полученный график эмоционального пути клиента в течении дня, можно увидеть слабые точки, которые следует корректировать. Так, на первом этапе мы уже видим снижение настроения,

эмоциональный фон человека уходит в кризисную зону отрицательных эмоций. Следующий этап показывает стагнацию, другими словами, застой или отсутствие роста и развития, но так как клиент уже находится в отрицательной части, то мы можем говорить о продолжении плохого настроения. Третий этап показывает положительную динамику и эмоциональный фон выравнивается к балансу, но следующим действием мы можем заметить снова уход в отрицательную зону. Так, только с пятого этапа начинается длительная положительная динамика и эмоциональный фон достигает баланса и постепенно развивается к хорошему настроению (Messias & Peseschkian, 2025).

Данная психологическая карта пути эмоций человека помогает выявить стрессогенные факторы, которые отрицательно влияют на психоэмоциональный фон и влекут за собой возникновение кризисов. Таким образом, клиент с помощью этого инструмента графически видит динамику своего настроения в течении дня и может понять, какие именно действия приводят к отрицательным эмоциям.

Основной инструмент данного метода – это найти сильные позитивные факторы, которые стабилизируют и улучшают психоэмоциональный фон человека, чтобы заменить или включить их в те зоны, которые отрицательно влияют на клиента.

Согласно теории Пезешкиана, у каждого человека существует 4 сферы, по которым он распределяет свою энергию и время. (Пезешкиан. 2006). В балансовом соотношении это должно быть по 25% для сохранения душевного равновесия. В каждой из сфер есть свои определенные страхи, но человек может справиться с ними. Так, жизненные страхи (тело) преодолеваются через ощущения (способность чувствовать свое тело), а боязнь неудачи (достижение) – через мышление и разум (способность/возможность систематически и целенаправленно решать проблемы и добиваться их результатов). Что касается двух других сфер, то социальные страхи (контакты) преодолеваются через традиции (способность развивать и поддерживать отношения), а экзистенциальные страхи (фантазия) – через интуицию (способность мысленно экспериментировать,

приближаться к неизвестному). (Пезешкиан. 2006).



Рисунок 3. Четыре сферы жизни человека

Тело – сфера жизни человека, где акцентируется внимание на ощущениях, на отношении к своему телу и здоровью. Здесь могут возникать психосоматические заболевания; но клиент, как правило, будет стараться вылечить только симптомы, не уделяя внимание причинам, по которым это могло случиться.

Сфера деятельности – отражает активность человека по отношению к карьере, достижениям, обучению. Это динамический процесс, где клиент может чрезмерно проявлять себя или, возможно, находится в состоянии апатии.

Контакты – сфера, где происходит построение эмоциональных связей клиента. Так, в процессе жизни человек формирует определенное отношение к себе, к окружающему миру. Таким образом, можно проанализировать, открыт ли клиент к познанию мира или закрыт в себе, что может провоцировать возникновение внутренних конфликтов и, как следствие, нарушений.

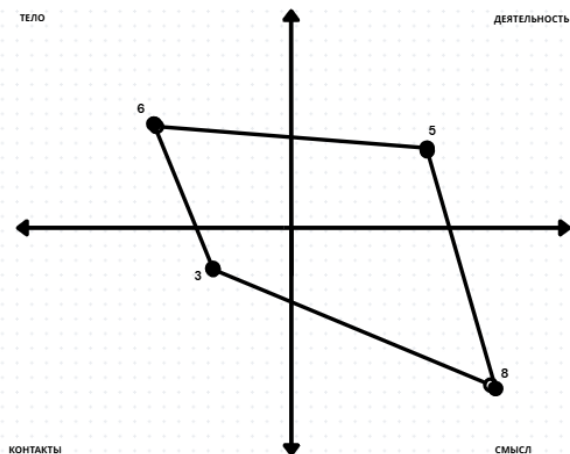
Сфера фантазии – сфера жизни человека, в которой преобладает сосредоточенность на будущее. Клиент может посредством мечтаний и вдохновения решать текущие задачи.

Следующим пунктом методики предлагается клиенту (согласно составленной психологической карте дня) по каждой из четырех сфер жизни поставить оценку от 1 до 10 по степени насколько он вкладывает сил и эмоций в эту самую сферу. Например, если анализировать действия в течение дня данного клиента, то можно предположить, что он не слишком вовлечен вопросом здоровья и полезного образа жизни. Таким образом, получаем заполненную таблицу с оценками.

СФЕРА ЖИЗНИ	ОЦЕНКА
тело	6
деятельность	5
контакты	3
смысл	8

**Рисунок 4. Субъективная оценка клиента каждой из его сфер жизни**

Следовательно, по данной таблице можно проецировать результат графически, чтобы соизмерить сферы жизни клиента. Впоследствии, можно определить, где существует явный дефицит, а какая из сфер может быть ресурсной.



**Рисунок 5. Визуализация субъективной оценки клиента его сфер жизни**

И так, следовательно графику, мы видим преобладание смысловой сферы у клиента, что означает значительную ресурсную потерю на фантазии и мысли о будущем, но не на решение текущих задач. Что, в свою очередь, формирует огромный недостаток ресурсов в сфере контактов, что сигнализирует о избегании взаимоотношений с другими людьми и, возможно, в какой-то мере отторжении собственного я, вызывая внутренний конфликт у человека

## Заключение

С помощью графической визуализации своего дня, клиент уже на первом этапе самостоятельно может увидеть слабые зоны, где происходит изменения эмоционального фона в отрицательную сторону, тем самым, вызывая потерю энергетических ресурсов человека. С помощью специалиста, можно корректировать и устранять стрессогенные факторы из повседневной жизни клиента, таким образом, чтобы балансировать между, предложенными Пезешкианом, сферами жизни. В свою очередь, З.Фрейд предполагал, что только изучая патологическое, можно понять нормальное. (Брейер, Й., Фрейд, З. 2005).

С помощью данной терапевтической методики «Психологическая карта пути эмоций», согласно модели баланса Пезешкиана, мы определили слабую сферу жизни клиента – контакты. Следует отметить, что слишком большие затраты энергии уходят на сферу фантазий и смыслов. Анализируя таблицу пути эмоций, мы видим, что клиент в значительной мере находится в подавленном настроении по причине обдумывания будущих проблем и поиска их решения. Но, наряду с этим, у него совсем отсутствует развитие социальных контактов. Поэтому, в ходе работы с клиентом, чтобы сбалансировать его четыре сферы жизни и улучшить психоэмоциональное состояние, были даны следующие рекомендации: оптимизировать деятельность с учетом минимизации уединенного времени, таким образом, чтобы находится больше времени в окружающей среде. К примеру, было решено добавить дни, когда клиент уходит пить кофе в кофейню, а ужин периодически организует с коллегами. (World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy)

Таким образом, позитивная психотерапия говорит о том, что человек будет здоровым, когда он равномерно распределяет свою энергию по четырём направлениям (Пезешкиан, 2006). С помощью данной терапевтической техники мы можем исследовать эмоциональный путь клиента, что в свою очередь, отражается на динамике распределения ресурсных затрат на каждую из четырех сфер жизни человека.

## Источники

1. Gratz, K. L., Forbes, C. N., Wheelless, L. E., Richmond, J. R., & Tull, M. T. (2020). Self-report assessment of emotion dysregulation. In T. P. Beauchaine & S. E. Crowell (Eds.), *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation* (pp. 395–409). Oxford University Press.
2. Jork, K., Peseschkian, N. (2006). *Salutogenese und Positive Psychotherapie* [Salutogenesis and Positive Psychotherapy]. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag. [in German]
3. Madge, N., Hawton, K., McMahon, E. M., Corcoran, P., De Leo, D., Jan de Wilde, E., Fekete, S., van Heeringen, K., Ystgaard, M., Arensman, E. (2011). Psychological characteristics, stressful life events, and deliberate self-harm: Findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20(10): 499-508. <https://doi.org/10.1007/s00787-011-0210-4>
4. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
5. Mead, E. (2021). *What is Positive Psychotherapy? (Benefits & Model)*. URL: <https://positivepsychology.com/positive-psychotherapy-research-effects-treatment/>
6. Messias, E. & Peseschkian, N. (eds) (2025). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications, 2nd Ed.* Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-94645-5>
7. United States Association for Body Psychotherapy (n. d.) What is Body Psychotherapy and Somatic Psychology? URL: <https://usabp.org/About-Body-Psychotherapy-and-Somatic-Psychology>
8. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. URL: <https://www.positum.org/about-ppt-method>
9. Zuber, I. (2000). Patients' Own Problem Formulations and Recommendations for Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 10: 403-414. <https://doi.org/10.1023/A:1009431217143>
10. Брейер, Й., Фрейд, З. [Breuer, J., Freud, S.]. (2005). *Собрание сочинений. Исследования истерии*. [Studies on Hysteria]. СПб.: ВЕИП. [in Russian]
11. Дэниел Гоулман [Daniel Goleman] (2018). *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ*. [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ]. М.: «Манн, Иванов и Фербер». [in Russian]
12. Кириллов И.О. (2007). *Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии*. Рига: Издательский дом «Megapressgroup».
13. Пезешкиан Н. [Peseschkian, N.] (1996). *Позитивная семейная психотерапия. Семья как психотерапевт*. [Positive Family Therapy. Family as a Psychotherapist]. М.: Издательство Март. [in Russian]
14. Пезешкиан, Н. [Peseschkian, N.] (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. [Psychosomatics and Positive Psychotherapy]. М.: Институт позитивной психотерапии. [in Russian]
15. Пезешкиан, Н. [Peseschkian, N.] (2007). *Тренинг разрешения конфликтов*. [Conflict Resolution Training] М.: “Институт позитивной психотерапии”. [in Russian]