

KALISME®

# Основания

Откуда пришли идеи Kalisme и что о них говорит наука.

---

HAKAN KAYNAR

Русский

[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

## Чего мы не утверждаем.

---

Что мы придумали эти подходы: Kalisme их объединяет. И что само Kalisme уже прошло оценку: его основания изучены, а его эффект ещё нет.

---

Kalisme представляет собой немедицинское приложение для психологического благополучия. В этой брошюре сказано, на что оно опирается, с источниками и с указанием границ.

# Содержание

---

1. Что наука говорит и чего не говорит
2. Корни
3. 13 позволений
4. Как Kalisme создаёт свои материалы
5. Kalisme и профилактика на работе

# Что наука говорит и чего не говорит

---

## Изучено

Осознанность, самосострадание, позитивная психология и терапия принятия и ответственности оказывают измеримое влияние на стресс и благополучие, чаще всего от небольшого до умеренного.

## Вдохновение

Карл Роджерс, стоики, Аристотель: традиции мысли, а не результаты исследований. Они проясняют, но ничего не доказывают.

## Гипотеза Kalisme

Что Kalisme, объединяя эти подходы в одном приложении, даёт такие эффекты. Это ещё не оценено: наши пилотные проекты проверяют прежде всего, принимают ли его и считают ли полезным, а не его эффект.

Каждая ссылка в этой брошюре проверена 8 октября 2026 года по DOI (постоянному идентификатору научной публикации, который ведёт на её страницу у издателя) или, для книги, по ISBN. Мы приводим и противовесы: исследования, в которых эффекты оказываются меньше, чем в первых.

# Корни

## Психологические основания

### Осознанность

**Что Kalisme из этого берёт:** возвращать внимание в настоящее.

**Что говорят исследования:** на работе: влияние на стресс, дистресс и выгорание, от небольшого до сильного в зависимости от того, что измеряется (53 рандомизированных испытания, опубликованных в 56 статьях, у Vonderlin и соавт.); эффекты сохраняются до 3 месяцев, дальше не установлены; есть расхождения между исследованиями, которые не удаётся объяснить.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

### Терапия принятия и ответственности

**Что Kalisme из этого берёт:** действовать в соответствии со своими ценностями, вместе со своими страхами.

**Что говорят исследования:** на работе: скромные эффекты, измеренные в основном у медицинских работников; наименее согласованные результаты касаются как раз ценностей и ответственного действия.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Противовес: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

## Самосострадание

**Что Kalisme из этого берёт:** относиться к себе с той доброжелательностью, какую проявил бы к другу.

**Что говорят исследования:** обнадеживающие результаты (27 рандомизированных испытаний у Ferrari и соавт.); на работе всего 10 исследований, и все среди людей, которые работают в сфере здравоохранения и ухода.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

## Позитивная психология

**Что Kalisme из этого берёт:** развивать то, что помогает держаться, а не только исправлять.

**Что говорят исследования:** эффекты от небольших до умеренных, заметно меньше после поправки на смещение, связанное с малыми исследованиями (White и соавт.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

На работе: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Противовес: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

## Источники вдохновения

### Карл Роджерс

Безусловное позитивное принятие в гуманистической традиции.  
Метаанализы касаются отношений между терапевтом и человеком, которого он сопровождает, а не приложения.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. Psychotherapy, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

### Стоики

Эпиктет и Марк Аврелий: различать то, что зависит от нас, и то, что от нас не зависит («Энхиридион» Эпиктета, 1). Философия, а не результат исследований.

Эпиктет, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 («Энхиридион», § 1, содержит разделение между тем, что зависит от нас, и тем, что от нас не зависит). ISBN 9780140449464

Марк Аврелий, Meditations, Penguin Classics, 2006 (в частности 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

### Аристотель

Счастье как способ жить, а не как сумма удовольствий («Никомахова этика», книга I). У него это счастье возвращается добродетелью. Kalisme здесь от него отходит: оно исходит из того, что счастье не нужно заслуживать. Психология благополучия подхватила это различие (Ryan и Deci).

Аристотель, *The Nicomachean Ethics*, пер. David Ross, в редакции Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Аристотель, *Nicomachean Ethics*, пер. Terence Irwin, 2-е изд., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

## Созвучия

Экхарт Толле, Дон Мигель Руис, Брене Браун и Маршалл Розенберг цитируются в книгах, как и группы взаимопомощи вроде Ал-Анон. Их работы много значили для автора, Хакана Кайнара. Они не основаны на контролируемых испытаниях (работы Брене Браун, исследовательницы, опираются на интервью), и мы не представляем их как основания.

## 13 позволений

---

Каждое позволение раскрывается в одной из 13 книг Kalisme. Ни одно из них само по себе не является предметом исследований: каждое объединяет изученные элементы, источники вдохновения, а иногда и созвучия, и это сочетание остаётся гипотезой Kalisme, эффект которой ещё не оценён.

Уникальных источников: 210 (упоминаний: 246, некоторые исследования служат сразу нескольким позволениям), все проверены по DOI или ISBN. Классические тексты и онлайн-документы без этих идентификаторов здесь не перечислены.

# Тебе можно жить счастливо просто так.

Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Позитивная психология (Селигман, Фредриксон), самосострадание (Нефф)

**Источники вдохновения:** Аристотель

**Созвучия:** Экхарт Толле

Вдохновение

**Аристотель** · эвдемония, счастье как способ жить, деятельность в согласии с добродетелью

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Изучено

**Мартин Селигман** · позитивная психология и вмешательства, направленные на благополучие

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Изучено

**Барбара Фредриксон** · теория расширения и созидания позитивных эмоций

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of

Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

#### **Созвучие** Эххарт Толле · присутствие в настоящем моменте

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

#### **Изучено** Кристин Нефф · самосострадание: доброжелательность к себе перед лицом неудачи и страдания

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

## Чего исследования не охватывают

Ни одно из приведённых исследований не проверяет центральную идею: повышает ли благополучие позволение себе быть счастливым без условия заслуги? Безусловное достоинство, которое «признаётся», является философским тезисом, не прошедшим оценку. То, что микромоменты радости создают глубокие ресурсы, опирается на одно ключевое испытание (139 человек) и на работы, подвергшиеся критическому повторному анализу. Метаанализ медитации любящей доброты охватывает только первое звено (больше позитивных эмоций), а не создание ресурсов. Связь между присутствием в понимании Толле и безусловным счастьем в таком виде не проверялась: исследования осознанности измеряют другое, и эффекты там скромные. Связь между самосостраданием и благополучием в основном корреляционная.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 1 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») считает достоинство безусловным: оно признаётся, а не зарабатывается. Это философский тезис, и исследования его не оценивали.

**Жест.** Приложение приглашает записать в разделе «Блокнот» что-то одно, пусть совсем крошечное, что позволяешь себе сегодня просто так, без всякой заслуги.

**Открытый вопрос.** Никто не измерял, что меняет этот жест.

## Тебе можно ни на кого не походить.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Социальное сравнение (Фестингер), социальные сети и образ себя

**Созвучия:** Брене Браун

#### Изучено **Леон Фестингер** · теория социального сравнения

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.  
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

#### Изучено **Исследования социальных сетей** · сравнение в интернете и образ себя

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.  
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnamb, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.  
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.  
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

#### Созвучие **Брене Браун** · подлинность и уязвимость

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

## Чего исследования не охватывают

Исследования не охватывают сути позволения: того, что освободиться от образцов и принять свою непохожесть возможно, устойчиво и полезно. Исследования подлинности измеряют верность себе, а не отличие от других; они корреляционные, и связь меняется от культуры к культуре. Исследования социальных сетей показывают реальные, но скромные эффекты сравнения, установленные в основном в краткосрочной перспективе в лаборатории; их длительность и вес в повседневной жизни остаются малоизученными. Ни одно исследование не проверяет переход от «я сравниваю себя» к «я перестаю себя сравнивать».

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 2 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») видит в сравнении привычку, которую можно заменить вопросом, обращённым к себе. Ни одно исследование этот переход не проверяло.

**Жест.** Приложение предлагает заметить за день одно сравнение и заменить его вопросом: «А что похоже на меня?», а затем вернуться к этому в разделе «Зеркала».

**Открытый вопрос.** Неизвестно, удаётся ли надолго перестать себя сравнивать.

## Тебе можно забрать своё внимание обратно.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Издержки переключения между задачами, осознанность, благодарность

**Источники вдохновения:** Уильям Джеймс, Герберт Саймон

**Вдохновение** Уильям Джеймс · внимание как отбор того, что становится нашим опытом

*На этой странице источники не приводятся: классический текст или документ без DOI и ISBN.*

**Вдохновение** Герберт Саймон · изобилие информации порождает бедность внимания

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

**Изучено** Когнитивные исследования переключения между задачами · издержки переключения между задачами и многозадачности

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

### **Изучено** Джон Кабат-Зинн (MBSR) · осознанность как тренировка внимания

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

### **Изучено** Вмешательства на основе благодарности (Эммонс, Селигман) · упражнения на благодарность в позитивной психологии

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

## Чего исследования не охватывают

Ни одно из приведённых исследований не проверяет, что «забрать своё внимание обратно» является жестом, который выбирают и удерживают в обычной жизни. Издержки многозадачности измеряются на лабораторных задачах, и у некоторых людей тренировка их снижает. Влияние осознанности на внимание существует, но оно небольшое и неоднородное и слабее при сравнении с активной контрольной группой. Ничто не показывает, что благодарность действует через направленность внимания: это прочтение книги. Связь между интенсивным потреблением медиа и рассеянностью слабая или не воспроизводится. Устойчивые эффекты за пределами лаборатории не установлены.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 3 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») видит в благодарности способ выбирать, куда направить внимание. Это интерпретация, и исследования её не проверяли.

**Жест.** Раздел «Дыхание» предлагает минуту дыхательного упражнения, вдох на четыре счёта и выдох на четыре счёта, чтобы вернуть внимание туда, куда хочешь.

**Открытый вопрос.** Влияние осознанности на внимание небольшое, и ничто не говорит о том, что одной минуты достаточно за пределами лаборатории.

## Тебе можно остановиться раньше, чем кончатся силы.

Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Выгорание (Маслач), сон, сеть пассивного режима работы мозга

**Источники вдохновения:** Созерцательные традиции

**Изучено** Кристина Маслач · выгорание как синдром, связанный с работой, и его организационные причины

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

**Изучено** Наука о сне, в том числе Мэттью Уолкер · функция сна, последствия недосыпания

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yerish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

## **Изучено** Сеть пассивного режима работы мозга (Райхл, Бакнер) ·

активность мозга в покое, блуждание мыслей, инкубация

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, Annual Review of Psychology, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, Psychological Bulletin, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, Psychological Science, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

## **Вдохновение** Созерцательные традиции · неспешность и осознанность

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

## **Чего исследования не охватывают**

Ни одно исследование не проверяет общий тезис: что заново обретенная неспешность, «творческая пустота» и оберегаемый сон, вместе взятые, предотвращают истощение. Маслач и Лейтер (2016) сами отмечают, что оценочных исследований вмешательств, которые лечат или предотвращают выгорание, мало: значит, «остановиться раньше, чем кончатся силы» не является установленным результатом. Маслач описывает выгорание и его организационные причины; она не изучает культурное прославление истощения. Исследования сети пассивного режима описывают активность мозга в покое; они не доказывают, что бездействие порождает творчество, а исследования инкубации скорее говорят в пользу легкой задачи, чем отдыха.

Исследования осознанности касаются структурированных программ, а не повседневной неспешности. Страницы о подорванном сне (точные механизмы, цифры Уолкера) не охватываются выбранными здесь обзорами.

#### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 4 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») объединяет неспешность, пустое время без цели и оберегаемый сон в единую гигиену против истощения. Такое сочетание никогда не оценивалось.

**Жест.** Приложение приглашает позволить себе пять минут без экрана и без цели и не чувствовать за это вины.

**Открытый вопрос.** То, что сознательная остановка предотвращает истощение, не установлено. Затяжное истощение требует врачебной помощи; этот жест её не заменяет.

## Тебе можно больше ничего не доказывать.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Самосострадание (Нефф), перфекционизм

**Источники вдохновения:** Карл Роджерс

#### Изучено Кристин Нефф · самосострадание

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

#### Вдохновение Карл Роджерс, продолженный теорией самодетерминации (Ассор, Рот, Деси) · безусловное позитивное принятие и условия ценности

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

### **Изучено** Исследования перфекционизма (Хьюитт и Флетт, Штёбер, Хилл и Карран и другие) · перфекционизм, стыд и истощение

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004\_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

## Чего исследования не охватывают

Ни одно исследование не показывает, что перфекционизм является стратегией избегания стыда: опубликованные связи представляют собой корреляции, и они верны только для перфекционистских опасений. Перфекционистские стремления, напротив, связаны с большей гордостью, меньшим стыдом и небольшим выигрышем в результативности. Цепочка книги (ребёнок, которого любили на условиях, взрослый, который без конца себе что-то доказывает, перфекционизм, стыд, затем самосострадание, которое восстанавливает) целиком не проверялась. Исследования условной любви опираются на воспоминания и самоотчёты студентов и подростков. Наконец, самосострадание связано с более устойчивым ощущением собственной ценности, чем самооценка (Neff и Vonk, 2009), а это ещё не доказывает, что условная самооценка рушится.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 5 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») связывает любовь, полученную на условиях, потребность что-то себе доказывать и перфекционизм и, опираясь на самосострадание, предлагает выход. Эта цепочка целиком не проверялась.

**Жест.** Приложение предлагает записать в разделе «Блокнот» то, что уже умеешь делать и что казалось само собой разумеющимся.

**Открытый вопрос.** Опубликованные связи представляют собой корреляции.

## Тебе можно выбирать, кто рядом.

Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Абузивные отношения, терапия принятия и ответственности

**Источники вдохновения:** Шопенгауэр

**Созвучия:** Маршалл Б. Розенберг

Изучено

**Исследования абузивных отношений и психологического насилия** · признаки психологического насилия: очернение, обесценивание, подавление, изоляция

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Созвучие

**Маршалл Б. Розенберг** · ненасильственное общение

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

## **Изучено** **Терапия принятия и ответственности (Стивен С. Хейс) ·**

### **ответственное действие в согласии со своими ценностями**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

## **Вдохновение** **Артур Шопенгауэр · притча о дикобразах и верная дистанция**

*На этой странице источники не приводятся: классический текст или документ без DOI и ISBN.*

### **Чего исследования не охватывают**

Не найдено ни одного исследования, которое проверяло бы критерий, свойственный книге: различие между отношениями, которые утомляют, и отношениями, которые вредят. Ни одно не проверяет и установление границы как вмешательство, ни в ненасильственном общении, ни в терапии принятия и ответственности. Литература о психологическом насилии касается абьюзивных отношений, измеряемых шкалами, созданными для насилия в паре: она не служит обоснованием инструмента для оценки обычных отношений. О ненасильственном общении есть лишь несколько небольших исследований, почти все в медицинской среде. «Токсичность» не является устоявшимся клиническим понятием. Притча Шопенгауэра не является предметом исследований.

#### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 6 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») различает отношения, которые утомляют, и отношения, которые вредят. Это её собственный критерий; ни одно исследование его не проверяло.

**Жест.** Приложение приглашает найти источник, который тянет вниз (аккаунт, ленту, отношения), и на сегодня его приглушить.

**Открытый вопрос.** Установление границы как вмешательство не проверялось. Абьюзивные отношения требуют помощи специалиста или службы поддержки, а не жеста на один день.

## Тебе можно снять ношу с плеч.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Прощение (Уорthingтон), руминация (Нолен-Хуксема), травма (ван дер Колк, EMDR)

#### Изучено Эверетт Л. Уорthingтон-младший · психология прощения

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704\_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

#### Изучено Сьюзан Нолен-Хуксема · руминация

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

### **Изучено** Бессел ван дер Колк · травма и тело, спорный тезис

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

### **Изучено** Соматические подходы (Somatic Experiencing, Питер Левин) · телесные методы терапии травмы, пока мало изученные

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

### **Изучено** Франсин Шапиро · EMDR, метод терапии травмы

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

## Чего исследования не охватывают

Ни одно из приведённых исследований не проверяет как вмешательство ритуал «снятия ноши» или чтение книги по саморазвитию. Изученные вмешательства, связанные с прощением, представляют собой программы, которые ведут специалисты (Wade и соавт., 2014); их эффективность зависит от длительности и формы. Экспериментальные исследования руминации проводятся в основном на студентах в лаборатории, а связь с психическими расстройствами корреляционная (Aldao и соавт., 2010); конкретное повторяющееся мышление может даже быть полезным (Watkins, 2008). При травме EMDR рекомендован как метод первого выбора (Lewis и соавт., 2020), но Cuijpers и соавт. (2020) находят лишь 4 исследования из 27 с низким риском систематической ошибки. Для соматических подходов есть первое рандомизированное испытание Somatic Experiencing (Brom и соавт., 2017, 63 участника, в сравнении с листом ожидания) и обзор предметного поля, охватывающий 16 исследований смешанного качества. Центральный тезис книги «Тело помнит всё» (The Body Keeps the Score) подвергается критике (Scheeringa, 2025). Ничто не подтверждает сочетание, свойственное книге.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 7 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») опирается на работы о прощении и руминации и предлагает ритуал «снятия ноши»: назвать то, что несёшь, а затем снять это с себя. Этот ритуал не изучался как вмешательство.

**Жест.** Приложение предлагает назвать в разделе «Блокнот» то, что всё ещё несёшь, и написать: «Сегодня мне больше не нужно это нести».

**Открытый вопрос.** Изученные вмешательства, связанные с прощением, ведут специалисты. Пережитая травма требует помощи психотерапевта; этот жест её не заменяет.

## Тебе можно любить, не одобряя всего.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Позитивное принятие (Роджерс), привязанность (Боулби), дифференциация себя (Боуэн), дефузия

**Созвучия:** Группы взаимопомощи (Ал-Анон), Дон Мигель Руис

#### Изучено Карл Роджерс · безусловное позитивное принятие

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

#### Изучено Джон Боулби · теория привязанности

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : *Attachment*. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

#### Изучено Мюррей Боуэн · дифференциация себя

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

**Созвучие** Группы взаимопомощи (Ал-Анон) · отстранённость с любовью

*На этой странице источники не приводятся: классический текст или документ без DOI и ISBN.*

**Созвучие** Дон Мигель Руис · любовь и страх

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

**Изучено** Терапия принятия и ответственности · когнитивная дефузия

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

## Чего исследования не охватывают

Исследования условного родительского принятия измеряют в основном, с помощью опросников и корреляционно, то, что переживает ребёнок или подросток, получающий условную любовь. Они не проверяют подход книги: путь взрослого, который решает любить близкого человека, не одобряя его поступков. Неизвестно, улучшает ли такое разделение благополучие того, кто любит, или сами отношения. Позитивное принятие, измеряемое в терапии, исходит от терапевта. Дефузия представляет собой упражнение с мыслями, а не с человеком. У отстранённости с любовью, о которой говорит Ал-Анон, нет собственной эмпирической базы в выбранных источниках. Ни одно исследование не охватывает соединение этих направлений в единую практику.

#### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 8 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») приглашает любить близкого человека, не одобряя его поступков; она опирается на позитивное принятие по Роджерсу и на дефузию. Ни одно исследование не проверяло такой подход применительно ко взрослому, который любит.

**Жест.** Раздел «Дыхание» предлагает простой жест: сполна насладиться чем-то одним за день (чашкой кофе, небом), не пытаясь это удержать.

**Открытый вопрос.** Неизвестно, помогает ли такое разделение любви и одобрения тому, кто любит, или самим отношениям.

## Тебе можно поставить себя на первое место.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Программа самосострадания (Нефф и Гермер), усталость от сострадания

#### **Изучено** Кристин Нефф и Кристофер Гермер · программа Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

#### **Изучено** Исследования усталости от сострадания · эмоциональный износ медицинских работников и тех, кто ухаживает за близкими

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

**Гипотеза Kalisme** Kalisme · забота о себе как гигиена, а не роскошь: позиция, свойственная книге

*На этой странице источники не приводятся: классический текст или документ без DOI и ISBN.*

## Чего исследования не охватывают

Ни одно из приведённых исследований не показывает, что усиленная забота о себе затем увеличивает помощь, реально оказываемую другим: испытание программы Mindful Self-Compassion измеряет сострадание, о котором люди сообщают в опроснике, а другие работы измеряют намерения помогать. Ни одно не показывает, что, не восполняя себя, человек «в конце концов перестаёт что-либо отдавать, а потом рушится»; у родственников, ухаживающих за близкими, измеренная усталость от сострадания умеренная и сочетается с продолжением ухода. Один обзор оспаривает то, что износ медицинских работников происходит от самого сострадания (Sinclair и соавт.). Данные, связывающие самосострадание с меньшим истощением у медицинских работников, получены в поперечных исследованиях или без контрольной группы. Формулировка «гигиена, а не роскошь» является позицией книги, а не результатом.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 9 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») представляет заботу о себе как гигиену, а не роскошь: восполнять себя, чтобы было что отдавать. Это позиция книги, а не результат.

**Жест.** Приложение приглашает сделать что-то небольшое для себя, прежде чем отвечать на просьбы других.

**Открытый вопрос.** Ничто не показывает, что забота о себе затем увеличивает помощь, реально оказываемую другим.

## Тебе можно не давать страху решать за тебя.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Терапия принятия и ответственности (Хейс)

**Созвучия:** Дон Мигель Руис, Брене Браун

**Изучено** **Стивен С. Хейс** · терапия принятия и ответственности: действовать в соответствии со своими ценностями, вместе со страхом

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

**Созвучие** **Дон Мигель Руис** · выбор между любовью и страхом

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

**Созвучие** **Брене Браун** · уязвимость как форма смелости

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

## Чего исследования не охватывают

Исследования ничего не говорят о самом позволении («тебе можно не давать страху решать за тебя») как о жизненном принципе или об опыте чтения. Терапия принятия и ответственности представляет собой психологическое лечение, проверенное на пациентах как единое целое: её эффективность не подтверждает ни книгу, ни, по отдельности, действие ценностей или ответственного действия, по которым исследований медиации всё ещё мало и их качество ограничено. Ни одно исследование не проверяет предложенное Руисом противопоставление любви и страха, ни идею о том, что уязвимость является силой в причинном смысле. Работы Брене Браун опираются на интервью и обоснованную теорию, а не на контролируемые испытания. Влияние чтения на страх никогда не измерялось.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 10 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») противопоставляет выбор, продиктованный страхом, выбору, который исходит из того, что действительно важно, в русле ценностей терапии принятия и ответственности. За пределами терапии это противопоставление не проверялось.

**Жест.** Приложение предлагает перед одним из сегодняшних решений заметить, кто в тебе говорит: страх или любовь, а затем вернуться к этому в разделе «Зеркала».

**Открытый вопрос.** Влияние чтения на страх никогда не измерялось.

## Тебе можно отказаться от того, что лишает тебя покая.

Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Осознанность, регуляция эмоций, гнев и действие

**Источники вдохновения:** Эпиктет, Марк Аврелий

**Вдохновение**

**Эпиктет и Марк Аврелий** · различать то, что зависит от нас, и то, что от нас не зависит

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

**Изучено**

**Джон Кабат-Зинн (MBSR)** · медитация осознанности, включая молчание

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

**Изучено** **Исследования регуляции эмоций (Гросс, Уэбб, Бушман и другие) · подавлять гнев или выплёскивать его**

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(6):724-731.

doi:10.1177/0146167202289002

Kjærвик S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.

doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.

doi:10.1037/a0027600

**Изучено** **Исследования гнева и действия (Карвер и Хармон-Джонс, ван Зомерен и другие) · гнев как побуждение к действию**

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.

doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærвик S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

## **Чего исследования не охватывают**

Ни одно проверенное исследование не касается отказа или установления границы ради сохранения внутреннего покоя. Программа MBSR включает день молчания, но ни одно проверенное испытание не выделяет эффект молчания: результаты относятся ко всей программе. «Справедливый гнев», который защищает достоинство, не сжигая того, кто его несёт, является категорией книги, а не измеряемой переменной. Данные о подавлении неоднозначны: в лаборатории сдерживание выражения эмоции немного её

ослабляет (эффект от небольшого до среднего по всем измерениям вместе), тогда как старание её не чувствовать ослабления не даёт; а привычное подавление эмоций связано с меньшим благополучием. Наконец, то, что гнев, «превращённый в действие», созидателен, не доказано: исследования показывают, что гнев побуждает действовать, в том числе сообщая, но не то, что это действие полезно тому, кто его несёт; а физическая активность, повышающая возбуждение, гнев не уменьшает.

#### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 11 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») говорит о «справедливом гневе», который защищает достоинство, не сжигая того, кто его несёт. Это категория книги, а не измеряемая переменная.

**Жест.** Приложение приглашает на один день отказаться от какой-нибудь мелочи, которая лишает покоя: от уведомления, от пустого спора.

**Открытый вопрос.** Ни одно исследование не касается отказа как способа сохранить покой.

## Тебе можно попробовать без гарантий.

### Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Установка на рост (Двек), сожаление (Гилович), постепенная экспозиция

#### Изучено Кэрол Двек · установка на рост

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

#### Изучено Томас Гилович и Виктория Медвец · сожаления о сделанном и о несделанном

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

## Изучено Постепенная экспозиция · когнитивно-поведенческая терапия тревожности

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

### Чего исследования не охватывают

Ни одно из приведённых исследований не проверяет, что переосмысление неудачи как информации или маленькая повседневная смелость повышают решимость или уменьшают сожаления у взрослых без расстройств.

Эффективность экспозиции подтверждена при тревожных расстройствах, которые лечат в терапии, но не как упражнения для повседневной жизни. Метаанализы установки на рост измеряют прежде всего успеваемость, а не готовность к риску, и прямая проверка исходных положений теории показывает, что они слабы. Данные о сожалении во многом опираются на воспоминания и сценарии, а самые сильные сожаления возникают там, где человек видел для себя возможность.

#### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 12 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») рассматривает неудачу как информацию и предлагает маленькую повседневную смелость, опираясь на постепенную экспозицию. За пределами терапии этот шаг не оценивался.

**Жест.** Приложение предлагает сделать самый первый шаг к тому, что давно откладываешь, и только его.

**Открытый вопрос.** Эффективность экспозиции подтверждена при тревожных расстройствах, которые лечат в терапии, но не как упражнение для повседневной жизни.

## Тебе можно начать сегодня.

Гипотеза Kalisme

**Изучено:** Одиночество и социальные связи (Холт-Лунстад)

**Источники вдохновения:** Герберт Саймон, стоики, созерцательные традиции

**Созвучия:** Экхарт Толле

**Вдохновение** Герберт А. Саймон · бедность внимания

На этой странице источники не приводятся: классический текст или документ без DOI и ISBN.

**Изучено** Исследования одиночества и социальных связей (Холт-

Лунстад, Ван и другие) · изоляция, одиночество и риск смертности

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

**Созвучие** Экхарт Толле · присутствие в настоящем моменте

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

**Вдохновение** Стоики и созерцательные традиции · осознать себя частью более обширного целого

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

## Чего исследования не охватывают

Прочитанные исследования касаются связи между изоляцией или одиночеством и смертностью; они не показывают, что выбор связи вместо замкнутости снижает этот риск, а рандомизированные испытания вмешательств против одиночества дают более слабые эффекты, чем нерандомизированные исследования. Ничто из прочитанного не проверяет ни возвращения контроля над своим взглядом, ни присутствия, подаренного близким, ни сознательно развиваемой децентрации, ни последовательности этих элементов. Исследования намерений действовать и формирования привычек, ближе всего стоящие к «начать сегодня», здесь пока не рассматривались.

### НА ПРАКТИКЕ

**Прочтение.** Книга 13 (доступна за плату или по подписке «Полный доступ») приглашает снова тянуться к другим, а не замыкаться в себе, опираясь на работы, которые связывают изоляцию со здоровьем. Эти работы описывают связь, а не следствие выбора.

**Жест.** Приложение предлагает передать одному человеку что-то, что открылось тебе за время тринадцати позволений.

**Открытый вопрос.** Испытания вмешательств против одиночества дают более слабые эффекты, чем наблюдательные исследования.

## Как Kalisme создаёт свои материалы

---

**Выбирать** Подходы, по которым есть опубликованные обобщающие обзоры.

**Проверять** Каждая ссылка проверена по DOI или ISBN, включая противовесы.

**Переводить** На всех 15 языках сказано одно и то же, с теми же границами.

**Называть границы** То, чего исследования не говорят, сказано прямо.

Kalisme не превращает научную публикацию в доказательство того, что Kalisme работает.

Когда фраза в наших книгах приписывает исследованиям подтверждение, которого они не дают, мы её исправляем. В октябре 2026 года девять отрывков в восьми книгах были переформулированы на всех 15 языках.

## Kalisme и профилактика на работе

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по психическому здоровью на работе (2022) предлагают рассматривать индивидуальные вмешательства, при низкой достоверности доказательств и никогда как исчерпывающий ответ. Совместная аналитическая записка ВОЗ и Международной организации труда относит профилактику к организации труда, через управление психосоциальными рисками.

*Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.*

**Рекомендация 8А: условная рекомендация, низкая достоверность доказательств («conditional recommendation, low-certainty of evidence»).**

Наш перевод: «Психосоциальные вмешательства, предлагаемые всем и направленные на развитие у работников навыков управления стрессом [...], могут рассматриваться для работников с целью укрепления позитивного психического здоровья, снижения эмоционального дистресса и повышения эффективности работы». В пропущенном фрагменте в качестве примера приводятся вмешательства на основе осознанности или когнитивно-поведенческих подходов.

ВОЗ, WHO guidelines on mental health at work, 2022, рекомендация 8А.

*These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.*

Наш перевод: «Эти вмешательства составляют одну из возможностей заботы о себе или самопомощи; сами по себе они не представляли бы собой исчерпывающего ответа».

ВОЗ, тот же документ, соображения, сопровождающие рекомендации 8А и 8В.

*WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.*

Наш перевод: «Рекомендации ВОЗ предлагают использовать организационные вмешательства в качестве профилактических мер, применимых ко всему рабочему месту».

ВОЗ и МОТ, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme представляет собой индивидуальный и добровольный уровень. Оно не заменяет ни профилактику психосоциальных рисков, ни работу руководителей, ни организацию труда.

### **Источники**

- Всемирная организация здравоохранения (2022). WHO guidelines on mental health at work. Женева: ВОЗ, ISBN 978-92-4-005305-2
- Всемирная организация здравоохранения и Международная организация труда (2022). Mental health at work: policy brief. Женева: ВОЗ и МОТ, ISBN 978-92-4-005794-4

## Основания

Первое издание, октябрь 2026 года

Издатель: Kalisme Kaunar, Лозанна, Швейцария

© 2026 Nakan Kaunar. Kalisme® зарегистрированный товарный знак.

Лицензия Creative Commons BY-NC-SA 4.0: указание авторства обязательно, некоммерческое использование, распространение на тех же условиях.

---

Цифровой отпечаток источников этой брошюры (SHA-256)

483d1b7930b0452a9a45ae54f2261b5ae0418d4ece0adb4e739861e001869fbc

Эта брошюра рассказывает, откуда пришли идеи Kalisme, что говорят о них исследования и чего они не говорят. Она сопровождает Манифест и 13 книг Коллекции.

Что проверяют наши пилотные проекты, и их результаты, когда они появятся:  
[www.kalisme.com/fondements/ru/](http://www.kalisme.com/fondements/ru/)

Эта брошюра свободна и бесплатна: её можно делиться, её можно печатать, с упоминанием Kalisme и автора.

