

## В.Козлов, С.Пермина, О.Степанов "Основные смыслы жизни"

[Содержание книги -&gt;](#)

[Контакт для заказа -&gt;](#)



**Эта книга посвящена человеческой жизни и ее главным смыслам.**

Успех, любовь, партнерство, реализация – важные ориентиры, направляющие судьбу человека, определяющие формы его поведения, способы достижения целей, нравственные и моральные установки, формирующие «стержень» личности. Суть понятия заключается в отношении личности к себе, близкому окружению, обществу, к пониманию своего места в жизни и осмыслению социального значения своей деятельности.

Книга написана лидерами направлений **интегративной арт-терапии** и **интегративной перинатальной психологии** и основателем

### **интегративной психологии**

(новая парадигма психологической науки, а также эффективный способ интеграции личности и группы), выбранной как базовая методология исследования.

Любое психологическое воздействие имеет основную цель – изменение качеств человека, проявление и становление успешной личности.

Как показывает многолетний опыт научных исследований и практической работы, применение методов интегративной психологии приводит к изменениям в образе «Я», формирует новые ценностные ориентиры в жизни; оказывает положительное влияние на социально-психологическую адаптацию участников процессов, регулирует процессы эмоциональной сферы, повышает адаптивность, дает чувство уверенности в себе.

### Разработанные авторами книги **интегративные методы и техники трансформации, самоисследования и расширения осознания**

апробированы на большой выборке участников тренингов, обучающих программ, в консультативной практике. Методы показали свою экологичность и эффективность в работе с кризисными состояниями личности и группы, значительно снижая болезненную симптоматику, приводя к улучшению общего эмоционального состояния. Процессы, основанные на данных технологиях, позволяют сохранять

#### **ясность мышления**

в трудных ситуациях, эффективно

#### **делать выбор**

и определять цели, быстро

#### **восстанавливать**

эмоциональное равновесие,

#### **радоваться общению**

, жить полной и

#### **гармоничной**

жизнью.

Авторы уверены, что **необычный и по-своему уникальный синтез философского обобщения и практического руководства**, несомненно, будет интересен читателям.

Материал книги полезен специалистам, изучающим перинатальную, возрастную и клиническую психологию, педагогику и социальную работу, молодым родителям, стремящимся вырастить счастливого ребенка, а также всем, кто желает жить достойно, осознанно, в достатке и любви.



Международная Академия Психологических Наук (МАПН)  
The International Academy of Psychological Sciences



**Козлов В.В.** – основатель научной школы «Интегративная психология»; Доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова; Президент Международной Академии Психологических наук. Автор более 1000 научных публикаций, в том числе 135 монографий и учебников.



**Пермина С.В.** – основатель, организатор и лидер интегративной арт-терапии; Доктор психологических наук, профессор, академик МАПН, руководитель регионального представительства МАПН на Урале. Организатор и ведущая профессиональных тренингов, обучающих программ и сертификационных циклов по интегративной арт-терапии, кризисологии, интегративной перинатологии.



**Степанов О.Г.** – основатель, организатор и лидер интегративной перинатологии; Доктор медицинских наук, профессор кафедры педиатрии Южно-Уральского государственного медицинского университета, Академик Международной академии психологических наук. Автор и ведущий тренингов по ребефингу, телесно-ориентированной психотерапии, психологии отношений.



Психологическая лаборатория  
Светланы Перминой

## ОСНОВНЫЕ СМЫСЛЫ ЖИЗНИ

Владимир Козлов  
Светлана Пермина  
Олег Степанов



Книгу можно заказать почтовой пересылкой у Ирины Огневой:  
Тел. +79051508181 [ogneva\\_81@mail.ru](mailto:ogneva_81@mail.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>ГЛАВА 1. Основная Страсть: жажда жизни</b> .....	11
1.1 «Искра» жизни. Между сердцем и дыханием.....	12
1.1.1 Точка касания с Жизнью.....	17
1.1.2 Личное бессмертие.....	27
1.2 Время жить.....	31
1.2.2 Жизнь как дар Смерти.....	34
1.3 Круги жизни. Свобода и выбор.....	40
1.3.1 Одиночество и успех.....	45
1.3.2 Абсурд и достоинство.....	53
1.4 Ценности бытия. Дыхание Бога.....	55
1.4.1 Стратегии обретения смысла. Шаг в успех.....	64
1.4.2 Рождение танцующей Звезды.....	69
1.4.3 Любовь как смысл жизни.....	72
<b>ГЛАВА 2. Анимус и Анима: слияние энергий</b> .....	82
2.1 Мужское и женское.....	83
2.2 Общая характеристика архетипов Анимуса.....	97
2.2.1 Архетип Царя.....	98
2.2.2 Архетип Воина.....	100
2.2.3 Архетип Возлюбленного.....	103
2.2.4 Архетип Мага.....	105
2.3 Типы идентичности и манифестации Анимуса.....	107
2.4 Общая характеристика архетипов Анимы.....	111
2.4.1 Анима Мария.....	112
2.4.2 Анима София.....	116
2.4.3 Анима Елена.....	119
2.4.4 Анима Ева.....	121
2.5 Типы идентичности и манифестации Анимы.....	123
2.6 Слияние энергий.....	126
<b>ГЛАВА 3. Касание любви</b> .....	132
3.1 Отражения зеркал.....	134
3.1.1 Поиск отца. «Папа, я пришел!».....	136
3.2 Узнавание. Путь к признанию родителей.....	139
3.2.1 «Отражение» матери.....	140
3.2.2 Отзеркаливание и идентификация.....	144
3.2.3 Игра в реальность.....	149
3.2.4 Эмпатия. Молитва на заре жизни.....	150
3.3 Признаки отца: ритуалы и жесты.....	152
3.3.1 Ритуалы отца.....	158
3.3.2. Ролевые стратегии и стереотипы отношений.....	175

3.3.3	Варианты сценариев инфантильных отношений.....	176
3.3.4	Театр инфантильных отношений.....	179
3.3.5	Профессор Степанов О.Г. Коммуникативное упражнение «Кот с Кошкой».....	181
3.3.6	Профессор Пермина С.В. «Мастерская осознанного творчества. Коллаж "Идеальное партнерство"».....	183
3.4	Любовь «живая» и «мертвая».....	185
3.4.1	Безответная материальная любовь: сексуальная селекция.....	191
3.4.2	Игра в безответность.....	192
3.4.3	Удовлетворение потребностей. Любовь как вызов.....	194
3.4.4	Безупречная любовь.....	197
3.5	Обмен. Грани любви.....	206
3.6	Отдача. Вечная пара.....	209

**ГЛАВА 4. Технологии успеха.....215**

4.1	Базовые принципы групповых и индивидуальных методов интегративной психологии, ориентированных на тело....	217
4.1.1	Профессор Козлов В.В. «Парадоксальные способы расслабления».....	218
4.1.2	Техники релаксации.....	220
4.2	Профессор Степанов О.Г. «Эмпатический разогрев».....	224
4.3	Профессор Пермина С.В. «Мастерская осознанного творчества».....	236
4.3.1	Проективное упражнение «Метафоры Жизни».....	240
4.4	Гранд-технологии.....	245
4.4.1	Профессор Степанов О.Г. «Первичные движения».....	245
4.4.2	Профессор Козлов В.В. «Континуум».....	247
4.4.3	Профессор Пермина С.В. «Танец с Темнотой».....	249
4.5	Стратегии обретения смысла. Контекстуальные тренинги.....	251
4.5.1	Профессор В.В. Козлов. Тренинг «Возрождение».....	252
4.5.2	Тренинг физического бессмертия.....	255
4.6	Профессор Степанов О.Г. Контекстуальный тренинг «Круги Жизни».....	259
4.7	Профессор Пермина С.В. Тренинг-эксперимент «Сновидения наяву».....	265
	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>277</b>
	<b>Список литературы.....</b>	<b>280</b>

