

Практическая психология и педагогика от фундаментальных исследований до инноваций

Practical psychology and pedagogy from basic research to innovation

УДК 159.9. 316.6

РИТМОМЕРА КАК УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Тужикова Людмила Валентиновна

Ритмолог, специалист отдела исследований, ЧНУ «Институт ритмологии»
Екатеринбург, Россия. **E-mail:** directural@gmail.com



Аннотация. В статье рассматривается понятие страха и особенности его представления в психологии и ритмологии, дано понятие ритмомера как методики работы с различными видами страха.



Ключевые слова: ритмометод, ритм, ритмология, ритмика, ритмомера, страх, психология, чувства, эмоции, понятия, пустотность.



Актуальность. Страх является постоянным спутником человека на протяжении всей истории его существования. Не существует культур, где бы отсутствовало понятие страха. Во всех языках мы находим богатые синонимические ряды, в которых детально разработаны всевозможные оттенки страха: это и боязнь, и робость, и ужас; испуг, тревога и паника; жуть, кошмары и наваждения [1. С. 821].

Уже в древние времена мы встречаем образцы философского анализа природы и механизма страха: «Пусть будет страх — некоторого рода неприятное ощущение или смущение, возникающее из представления о предстоящем зле, которое может погубить нас или причинит нам неприятность» [2. С. 42].

С появлением научной психологии феномен страха становится предметом всесторонних экспериментальных исследований и теоретических объяснений. Многие известные психологи и психиатры уделяли проблеме страха особое внимание. Это

Б.Д. Карвасарский, В.М. Бехтерев, З. Фрейд, К. Юнг, С. Гроф, Е.П. Ильин, К. Изард, Ч. Спилбергер, Б. Сэдок, Г. Каплан, С. Кьеркегор, О. Ранк, А. Кемпниси, Х. Хекхаузен, Ч. Рикрофт, П. Типлик, Ф. Риман, Ю.В. Щербатых и другие.

В психологической литературе существует множество определений страха. Ниже, не претендуя на всю полноту охвата, мы приведём достаточно большой перечень представлений о природе страха. Всех их объединяет общее понимание страха как некоторого эмоционального состояния или аффективной реакции. Для нас это важно, поскольку именно по этой линии проходит специфическое отличие ритмологической трактовки страха, о которой мы будем говорить во второй части статьи.

Для известного русского академика И.П. Павлова страх являлся проявлением естественного рефлекса и пассивно-оборонительной реакцией, основанной на инстинкте самосохранения.

Советский психолог Л. С. Выготский предлагал понимать страх как очень сильную эмоцию, оказывающую серьезное влияние на поведение человека, а также на его перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающие мышление, восприятие и свободу выбора.

Известный российский психолог Е.П. Ильин утверждает, что страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг [3. С. 14].

Советский и российский философ и психоаналитик В. М. Лейбин определяет страх как психическое состояние, которое связано с мучительными переживаниями и вызывает действия, направленные на самосохранение.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс считал, что страх – это одна из трех самых сильных эмоций (две другие – гнев и радость). Эмоция есть просто ощущение телесного состояния и причиной своей имеет чисто физиологический процесс. Каждая эмоция есть результат соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом [4. С. 323].

Американский психолог Кэррол Изард считал, что страх является сильной эмоцией, переживаемой как беспокойство или тревожное предчувствие. Причем это одна из самых опасных эмоций, способная привести даже к смерти.

По мнению другого американского психолога-исследователя Грэйс Крайг, страх является эмоцией, избегаемой или сводимой человеком к минимуму, но в то же время страх, если проявляется в мягкой форме, может побуждать человека к научению.

Австрийский психиатр и психоаналитик Зигмунд Фрейд определял страх как аффективное состояние, заключающееся в ожидании какой-либо угрозы; страх перед чем-то конкретным он называл боязнью, а патологический страх – фобией.

Австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер считал, что страх есть результат подавления агрессивного влечения, которое играет в жизни человека важнейшую роль [5].

Немецкий психолог Эрик Эриксон толковал страх как состояние опасения, сфокусированного на различных угрозах, которые легко распознать, трезво проанализировать и адекватно им противостоять.

По мнению другого психолога – Дитера Айке, страх является душевным состоянием, и его может чуть ли ни ежедневно наблюдать в себе каждый человек. Суть этого состояния в том, что человек в той или иной степени осознает, что ему грозит опасность.

Итак, мы видим, что в приведенном выше перечне страх в основном анализируется в качестве эмоциональной реакции человека и имеет важное приспособительное значение в его жизнедеятельности, охраняя от возможной угрозы. Концепция, к которой мы сейчас переходим, также учитывает это приспособительное значение страха, но выводит его на другой уровень психической организации. Мы говорим о ритмологическом понимании страха, но для начала необходимо дать общее представление о самой ритмологии и её авторе.

Евдокия Дмитриевна Лучезарнова (Марченко) – астроном, исследователь, мыслитель, более четверти века посвятила изучению времени и его влиянию на мозг человека. Изучая свойства времени, она совершила множество поездок и путешествий, организовала и провела две кругосветные экспедиции: вдоль экватора и вдоль 0 и 180 меридианов, посетила Северный и Южный полюса планеты. Е.Д. Лучезарнова разработала собственный уникальный ритмометод 7P0(семь эр ноль).

Базовым понятием ритмометода является категория времени. По мнению автора, «самое главное, самое сложное, что люди с трудом понимают и потом с ещё большим трудом применяют в своей жизни, это само время. Та смелость идеи, которую я сейчас пытаюсь описать, доказать, показать, в том, что само время – это не постулат, это

не законченная субстанция. Это то, с чем можно работать» [16. С. 192].

Евдокия Дмитриевна Лучезарнова (Марченко) является основателем новаторского научно-практического направления под названием ритмометод 7P0. В этом направлении выработан целостный взгляд на человека в его эволюционном развитии. Автор метода обращается к базовым категориям пространства, времени, энергии и информации и обнаруживает сущностные отличия и взаимосвязи, базирующихся на них соответствующих процессах. Это дает возможность рассматривать привычные явления человеческого бытия под особым углом зрения и проводить их комплексную коррекцию.

Характерным примером системного подхода ритмометода является методика «ритмомера». Ритмомера позволяет человеку самому корректировать собственную жизнь, убирая ущербы и проблемы и сохраняя драгоценное время жизни.

Целью ритмомеры является выход человека из ущерба, проблемы, мистерии при помощи ритмологии, ритма, ритмики. Название ритмомеры двойное. В первой части содержится проблема, во второй – эффект или результат, который должен получить человек, например, «Извлечение пользы из страха. Пустотность».

Автором ритмометода создано 35 ритмомер, направленных на решение тех или иных проблем.

Работа с каждой ритмомерой состоит из трех этапов. На первом этапе проводится ритмологический анализ и опорной частью является ритмология. Чтобы понять суть действия ритмомеры, стоит обратиться к таким темам ритмометода, как виды памяти и стадии развития мозга.

В ритмомере сам текст является инструментом и основой для выстраивания конструктивных взаимосвязей внутри прорабатываемой темы, что само по себе создает полезные терапевтические эффекты.

В результате работы с ритмомерой активизируются все виды памяти: цветовая – через просмотр видео сюжета ритмомеры, смысловая – через прослушивание ритмомеры в авторском исполнении, оформленная – через прочтение опубликованного

текста ритмомеры. Далее внутри темы, вызывающей неудобства, согласно методике, происходит сортировка жизненных событийных нитей на ущербную, проблемную и мистериальную.

Понятия «ущербы, проблемы» связаны с определёнными рубежами в развитии человека. Автор ритмометода рассматривает несколько подобных рубежей. Первый – стадия пробуждения – жизнь мозга в ущербах. Такому мозгу сложно воспринимать и использовать информацию, он не способен к точной передаче информации. Человек живёт страдая, и зачастую не зная и не имея возможности улучшить жизненную ситуацию.

Следующим рубежом является раздражение – это жизнь мозга в проблемах. От проблем мозг человека активизируется, но не способен достаточно абстрагироваться, чтобы выйти на самостоятельное решение ситуации.

Ритмомера призвана осуществить оперативную коррекцию проблемного поля. Тогда мозг из раздраженного состояния переходит в возбужденное или состояние мыслящего мозга. На этом рубеже развития человек легко ориентируется в любой информации, способен достаточно абстрагироваться от любой проблемы и самостоятельно найти пути ее решения.

Следующий шаг – состояние побужденного мозга или состояние мозга во времени, «из времени нам очень легко проводить коррекцию всего происходящего с нами, коррекцию всей нашей траектории» [17. С. 18]. На этом рубеже развития скорость работы мозга увеличивается, появляется способность максимально абстрагироваться, работать с большим объемом информации [19. С. 211].

Кроме того, человек иногда может выработать отношение к проблемным темам в воображении, мистериально. Это проявляется во множестве форм: проигрывание событий в песнях, танцах, театральных постановках и т.п. Образ, созданный в результате проигрывания той или иной роли, заставляет человека прожить часть жизни виртуально, подчиняясь законам мистерии.

Ритмомера же помогает аннигилировать мистериальную нить и вернуть человека к реальной жизни.

На втором этапе предлагается работа с ритмом, опубликованным в ритмомере: чтение, заучивание наизусть. Ритм помогает вывести человека из определенного цикла и создает так называемый «канал» от прежнего варианта жизни человека к новому, содержание которого раскрывается во втором названии. В ритме нет ущербов и проблем, есть те события, которые будут способствовать развёртке будущего, формируемого ритмикой. В то же время ритм подсказывает недоработки, которые могут стать помехой в дальнейшей коррекции жизни человека.

На третьем этапе проводится ритмика. Именно на этом этапе происходит строительство того будущего, которое затем по каналу, заданному ритмом, перейдет в настоящую жизнь человека.

В изучении проблемы страха методика ритмомеры применяется с 2005 года. По данным Института Ритмологии (ИрЛЕм), с 2005 года и по настоящее время количество получивших помощь в решении проблемы страхов составляет более 14000 человек.

Само понятие страха в ритмологии значительно отличается от психологического подхода к этой теме. Автор ритмометода Е.Д. Лучезарнова считает, что страх – это понятийная субстанция, с которой нужно умело и грамотно работать, необходимо перевести страх из чувства в понятие: «Страх нельзя вообще выпускать на чувства, это – понятийное, это информационное, это то, что можно осознать, можно осмыслить, можно как-то описать, прописать, можно воспроизвести или внутри себя допустить, но ни в коем случае его нельзя переводить на энергию» [12. С. 11].

Е.Д. Лучезарнова так объясняет причины появления первичных страхов: «Когда человек рождается, у него есть две опоры: одна опора – мать, другая опора – отец. Человек размещается между ними. И если между опорами достаточно сильная нить, то человеку комфортно, он не боится за себя в этом мире, его ограждают. Затем, по мере взросления, опоры уменьшаются, сам

человек увеличивается, опоры стареют. А страх всегда формируется между, и как только вместо прочной опоры появляется пустота, человек начинает бояться, бояться своей неопределенности, бояться, что не будет двух рук, которые бы его надежно повели по жизни» [12. С. 4].

И дальше развивая эту тему «слабых опор», автор отмечает, что если уже в момент рождения слаба у человека материнская опора, то обязательно будет какой-то час, когда он будет бояться. При слабой отцовской опоре возникает страх большого или малого пространства. «Самое сложное – понять, что страх находится между, и ни в коем случае нельзя смещаться ни в ту, ни в другую сторону» [12. С. 4].

Автор ритмометода Е.Д. Лучезарнова утверждает, что страхи нельзя визуализировать, их нельзя прорисовывать, их нельзя материализовывать, потому что все это переходит на энергию. «Так же, все, что через глаза входит в нас, выходит на животный страх. Животного страха нельзя допускать. Все, что касается глаз, – там должна быть красота» [12. С. 15].

Поскольку страх является понятийной, информационной субстанцией, его можно осознать, осмыслить, описать; проанализировать свою жизнь, увидеть причину возникновения своих страхов. Для того чтобы справиться со страхом, необходим достаточный словарный запас. Чем больше словарный запас, тем проще справиться со страхом. В результате такой работы находятся опоры внутри себя. Страх должен взять на себя функцию некоей внутренней границы запрета, связанную с культурными нравственно-этическими ценностями. Из самого понятия страха в дальнейшем вытекает культура общения.

Однако страх имеет и положительное значение. Страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Страх необходим человеку для выживания, он помогает лучше запоминать опасные или неприятные события и помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций.

Когда недостаточно информации, чтобы принять всесторонне продуманное реше-

ние, страх диктует осмотрительную стратегию поведения. В частности, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды [3. С. 21].

Таким образом, мы видим, что ритмологический подход позволяет различать отрицательные эмоциональные состояния, связанные с ситуацией угрозы для человека, и осмысленное восприятие этих же ситуаций в понятийном плане. В итоге это помогает человеку работать с причинами страха, а не с его следствиями, что и создает долговременные терапевтические эффекты и закрепляет конструктивные программы поведения.

С 12 апреля по 30 мая 2021 года Институтом ритмологии было проведено исследование эффективности ритмомеры «Извлечение пользы из страха. Пустотность». Критерии исследования были определены, исходя из методологического подхода автора методики к теме «страх». В качестве инструмента использовалась специально разработанная анкета для испытуемых до и после применения методики. В опросе приняли участие 276 человек в возрасте от 18 до 75 лет.

В результате исследования было установлено, что практически все участники опроса, сталкиваясь с различными видами страха, первоначально акцентировали свое внимание на его энергетической, эмоциональной составляющей. После же применения ритмомеры появилось осознание, что природа страха – информационная, страх можно описать, проанализировать, без погружения в эмоции и чувства выйти на причинно-следственные связи. Более половины респондентов не задумывались и не связывали свои страхи с темой неких «опор», прежде всего в виде родителей. При этом треть участников отметила страх перед большим или замкнутым пространством, неосознанный страх в ночное время суток.

Особый интерес вызвала тема опасности «визуализации страхов», особенно в отношении детей. Участники опроса отметили, что в процессе работы с ритмомерой пришло понимание полезности некоторого

уровня страха, необходимости формирования собственных морально-нравственных запретов и культуры поведения в отношении других людей.

Применение ритмомеры способствовало не только решению проблемы неосознанных и неконтролируемых состояний, связанных со страхом, но и раскрытию и активизации интеллектуальных возможностей человека, их реализации в социуме.

Методика ритмомеры «Извлечение пользы из страха» рассчитана на взрослых и даёт возможность человеку проработать эту проблему самостоятельно. В трудных жизненных ситуациях человек может обратиться за помощью к профессиональным ритмологам, имеющим квалификацию «социальный психолог», «социальный педагог». Совместная работа по методике ритмомеры позволяет быстрее и эффективнее укрепить внутренние опоры человека и достичь эффекта ритмомеры – пустотности.

Концепция пустотности играет важную роль прежде всего в восточных философских учениях. Восточное мировоззрение, в отличие от европейской традиции, наполняет понятие пустоты положительным содержанием, что и формирует его высший аксиологический смысл. Понятие «пустоты» или «пустотности» интересны с позиции философского анализа.

Так, В.М. Шкарупа в своем аналитическом исследовании связывает пустоту с человеческим сознанием: «человеческое сознание по своей имманентной природе пустотно, и средой обитания человеческого сознания является мир, который выступает как трансцендентная природа человеческого сознания, наполняющий последнее определенным (гносеологическим) содержанием. Пустота (человеческое сознание) есть инобытие среды (мира), благодаря чему (инобытийности) появляется возможность осуществления идеального, а не реального бытия» [14. С. 49].

Понятия пустотности и пустоты проходят красной нитью через все творчество Е.Д. Лучезарновой. В ритмометодике пустота считается самым ценным качеством человеческого разума, и пустотность рассматривается с позиции мозгового восприятия.

У каждого человека мозг индивидуален, и импульсы через мозг проходят с разной скоростью восприятия и воспроизведения. Вводятся два понятия – вместимость и пустотность мозга – две характеристики, обратно пропорциональные друг другу. Пустотность всегда уходит вовнутрь мозговой деятельности, расширяет внутреннюю границу и даёт возможность внутреннего анализа, а вместимость настроена на восприятия окружающих и вбирает наружную границу для анализа [15. С. 109].

Ритмологический подход к проблеме страха дает возможность достижения состояния пустотности мозга. Ритмология позволяет убирать ненужные события. Ритмика позволяет создавать события. И все это происходит через ритм. Ритм как организатор жизни создает пустоту, помогает раскрывать таланты человека и формировать надёжную внутреннюю опору, с которой можно без страха входить в любое событие.

Состояние пустотности мозга в ритмометодике определяется следующими показателями: ускоряется работа с большим объемом информации, быстро идет усвоение

новых знаний, появляются оригинальные идеи, раскрывается творческий потенциал человека, легко идет общение с другими людьми.

Рассмотрев теоретический и практический аспекты ритмометодики «Извлечение пользы из страха. Пустотность», можно определить преимущества данной методики:

- работа направлена на изменение поведения взрослых людей;
- совместная работа с профессиональными ритмологами позволяет быстрее и эффективнее решить проблему страха;
- ритмометодика позволяет достичь состояния пустотности мозга, развития творческого потенциала человека;
- ритмометодика прошла апробацию в течение пятнадцати лет, методику применили более 14 000 человек;
- проведенные исследования показали, что в результате прохождения ритмометодики не просто снимаются симптомы страха, но и происходит сущностное переосмысление самого феномена страха, что благоприятно сказывается на общем мировосприятии человека.



Литература

1. Даль В.И. Толковый словарь русского языка: современное написание/ В.И. Даль. Москва : Астрель : АСТ, 2008. 983 с.
2. Аристотель. «Риторика», Эксмо-Пресс, 2019. 256 с. ISBN: 978-5-699-82974-3
3. Ильин Е.П. Психология страха: ООО Издательство «Питер». 2017. - 297 с.
4. Джемс В. Психология. Часть II, СПб: Изд-во К.Л. Риккера, 1911. С. 323—340. Режим доступа: http://flogiston.ru/library/james_emotion
5. Мир логики. Понятие страха. Режим доступа: <https://mir-logiki.ru/strahi-psihologia>
6. Щербатых Ю.В. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности // Нац. проекты как фактор созидания современной России: Сб. научн. трудов регион. межвуз. научн. конф. Воронеж: ВФ МГЭИ, 2006. С. 176-178.
7. Ритмология культуры: очерки / под ред. Ю.Ю. Ветютнева, А.И. Макарова. СПб.: Алетейя, 2012. 302 с.
8. Пожарский С.Д. Становление ритмологии как науки в эпоху античности // «Современная наука» (серия «Познание») 2018. № 10. Режим доступа: <https://nauka-news.okis.ru/pozharskii-s.d.-stanovlenie-ritmologii-kak-nauki-v-epokhu-antichnosti>
9. Москвина И.К. Ритмологические концепции конца XIX — начала XXI веков и ценности культуры: теоретическое и практическое наследие. Журнал «Культура и цивилизация», 2016. № 5. с. 339. Режим доступа: <https://psyera.ru/moskvina-ik-ritmologicheskie-koncepcii-konca-xix-nachala-xxi-vekov-i-cennosti-kultury-teoreticheskoe>
10. Хрипун В.И. Ритмология как метод синтеза науки и искусства. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ritmologiya-kak-metod-sintezirovaniya-nauki-i-iskusstva>

11. Миронов Д.А. Развитие идей русского космизма: от «овладения временем» В.Н. Мурavyева к «Ритмологии» Е.Д. Лучезарновой (Марченко) // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. том 8. 2019. № 2А. Изд-во «Аналитика Родис», с.140. Режим доступа: <https://nauka-news.okis.ru/news/1486470>
 12. Лучезарнова Е.Д. Извлечение пользы из страха. Пустотность. 4-е изд. Санкт-Петербург: РИТМОВЗЛЁТ, 2015. 32 с.
 13. Баева Л.В. Концепция пустоты и ее аксиологический смысл. Режим доступа: https://asu.edu.ru/images/File/Publikatzii/Kontzepziya_pustoty.pdf
 14. Шкарупа В.М. Пустотность сознания и тематический анализ мифа Вестник Омского университета, 2003. № 4. С. 48–50.
 15. Лучезарнова Е.Д. (Марченко) Озаригн. М.: Ритм 25, 2012. 368 с.
 16. Лучезарнова Е.Д. Размышления и афоризмы. М.: Академический проект, 2016. 255 с.
 17. Марченко Е.Д. Вскрытие капсулы времени СПб.: «Авторский Центр «Радатс», 2010. 32 с.
 18. Лучезарнова Е.Д. Апофеоз, или Обретение лучезарности.- 4-е изд., исправл. и дополнен. СПб.: РИТМОВЗЛЁТ, 2015. 400 с.
 19. Марченко Е.Д. Сам творю (Ритмология для каждого). СПб. : Авторский центр «РАДАТС», 2007. 88 с.
 20. Миронов Д.А. Исследования ритмологии. Ритмосемиотика. Режим доступа: https://irlem.ru/sites/default/files/vremya_ritm_zhizn_2019.pdf
 21. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития // «Психологические исследования» том 8. 2015. № 42. Режим доступа: <http://psystudy.com/index.php/num/2015v8n42/1167-grishina42.html>
 22. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru ISSN: 2074-5885 / E-mail: psyedu@mgppu.ru 2012. № 1. Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/50825/psyedu_ru_2012_1_Kochetova.pdf
 23. Гинойн Р.В., Хомутов А.Е. Физиология эмоций. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского государственного университета. 2010. 66 с.
 24. Царькова О.В. Влияние страха на человека и экспериментальное исследование влияния уровня тревожности на формирование страхов, Научный вестник Херсонского государственного университета, выпуск 5, том 1. 2016. С. 169-173.
 25. Баринев Д.Н. Страх как социальный феномен, Гуманитарный научный вестник. 2019. № 2. С. 39-48
 26. Чуркина М.В. Социальные страхи современного российского общества, Вестник ИрГТУ. 2012. № 6 (65). С. 268-272
 27. Время. Ритм. Жизнь. Материалы конференции Института ритмологии Лучезарновой Евдокии (ИрЛЕМ), 25-26 апреля 2019 г. Санкт-Петербург: РИТМОВЗЛЁТ, 2020. 208 с.
 28. Пустотность: реальность за пределами реальности. Режим доступа: <https://self.wikireading.ru/22846>
- Формации. Цивилизации. Глобализация, 2017. 03.001. РЕДДИ У.М. Евразийское происхождение представлений о пустотности времени и пространства: модернность как темпоральность. REDDY W.M. The Eurasian origins of empty time and space: Modernity as temporality // History a. theory. L., 2016. Vol. 55, N 3. P. 325–356. Режим доступа:

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Тужикова Л.В. Ритмомера как уникальная методика работы со страхом: теоретический и практический аспекты / Л.В. Тужикова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 32-39.

Сведения об авторе

Тужикова Людмила Валентиновна

Ритмолог, специалист отдела исследований, ЧНУ «Институт ритмологии»
Екатеринбург, Россия. E-mail: directural@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022. vol. 1, no. 11. pp. 32-39.

RHYTHM APPLICATION METHOD AS A UNIQUE METHOD OF DEALING WITH FEAR: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

Tuzhikova L.V.

Rhythmologist, specialist of the research Department, CNU "Institute of Rhythmology"
Yekaterinburg, Russia. E-mail: director@gmail.com



Abstract. The article discusses the concept of fear and its manifestation in psychology and rhythmology. The author addresses the concept of Rhythm application method as a method of dealing with various fear types.



Keywords: rhythm method, rhythm, rhythmology, rhythmic, rhythm application method, fear, psychology, feelings, emotions, concepts, emptiness.

Information about the author

Tuzhikova Lyudmila Valentinovna

Rhythmologist, specialist of the research Department, CNU "Institute of Rhythmology"
Yekaterinburg, Russia. E-mail: director@gmail.com

Поступила в редакцию 24.10.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 23.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>