



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Г А З Е Т А

№ 6 (103) ИЮНЬ-2011 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## РЕЙТИНГ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВЕРСИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Сезон 2011–2012 гг.

Выполняя решение XI съезда ППЛ, комитетом по профессиональному признанию и наградам была проведена очередная ежегодная процедура определения ведущих психотерапевтов России по версии ППЛ в сезоне 2011–2012.

В качестве экспертов выступили члены Центрального совета, комитета модальностей (методов), региональные представители ППЛ. Общее число экспертов – 99 человек.

На основании анализа полученных анкет в число ведущих психотерапевтов России по версии Профессиональной психотерапевтической лиги вошли:

1. Макаров Виктор Викторович – Москва
- 2, 3. Бурно Марк Евгеньевич – Москва
- 2, 3. Силенок Петр Федорович – Краснодар
4. Катков Александр Лазаревич – Алматы, Казахстан
5. Ермошин Андрей Федорович – Московская область
6. Макарова Галина Анатольевна – Москва
7. Завьялов Владимир Юрьевич – Новосибирск
8. Калмыкова Инга Юрьевна – Москва
9. Силенок Инна Казимировна – Краснодар
10. Орлова Татьяна Витальевна – Москва
11. Лях Игорь Вячеславович – Новосибирск

*Центральный совет ППЛ*

## ИТОГОВЫЙ ПРЕСС-РЕЛИЗ III ПРИЧЕРНОМОРСКОГО ДЕКАДНИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

С 1 по 8 мая 2011 года в Анапе проходил III Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство». Организаторы Декадника – Профессиональная психотерапевтическая лига РФ и Центр психологии и бизнес консультирования «Логос». Программа Декадника формировалась под руководством Макарова В.В. – д.м.н., профессора, действительного члена и президента ППЛ РФ, Председателя Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президента Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевта единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра (г. Москва).

Около двухсот человек из России, Украины, Белоруссии и Казахстана, по уже сложившейся традиции, собрались в крупнейшем детском санатории «Кавказ», чтобы получить новые знания и навыки, обменяться информацией, поделиться опытом с коллегами и зарядиться атмосферой творчества, жизнерадостности и созидания на целый год.

Участники начали заезжать в санаторий уже 30 апреля, и в первый вечер декадника состоялось наше знакомство. Мы говорили о себе, о своих целях на предстоящие 8 дней, спели несколько с детства полюбившихся песен и отправились разжигать первый пионерский костер. У костра дети и взрослые пели, шутили, рассказывали притчи, метафоры, реальные истории из жизни. И было очевидно, что все мы, приехавшие из разных уголков бывшего Советского Союза, объединенные общей профессией и желанием учиться, делиться

знаниями друг с другом, уже составляем команду единомышленников, хотя приехали два – три часа назад и только что познакомились. Общение продолжалось за полночь, и, тем не менее, 1 мая в 7.30 утра участники декадника отправились с В.В. Макаровым на берег моря на утреннюю медитацию «Океан». А в 9.00 уже слушали лекцию профессора Шевченко Ю.С. (Москва) «Онтогенетически ориентированная психотерапия – третий путь интеграции».

Официальное открытие Декадника состоялось 1 мая в 14.00 в актовом зале санатория «Кавказ». Декадник открывала научно-практическая конференция «Роль психотерапии и психологического консультирования на современном этапе развития общества». В работе президиума пленарного заседания конференции приняли участие: Макаров В.В., Силенок П.Ф. – к.п.н., тренер НЛП международной категории, член Европейской ассоциации НЛП – терапии (NLPt), региональный представитель Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (г. Краснодар); Шевченко Ю.С. – д.м.н., профессор, зав. кафедрой детской психиатрии и психотерапии РМАПО, председатель секции детской психиатрии, психотерапии и наркологии Российского общества психиатров, Председатель Московского отделения Ассоциации детских психиатров и психологов, зам. председателя Московского

объединения психотерапевтов, Президент Регионального общественного фонда социально-психического здоровья семьи и ребенка (г. Москва); Макарова Г.А. – к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, директор Института консультирования Профессиональной Психотерапевтической Лиги, действительный член ППЛ, автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию (г. Москва); Силенок И.К. – психолог, бизнес тренер, мастер НЛП, член Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, Председатель Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ПЛ РФ, член ЦС ППЛ, официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ, директор центра «Логос», главный редактор газеты «Золотая Лестница» (г. Краснодар); Леднева Л.С. – к.п.н., заслуженный учитель Кубани, почетный гражданин города – курорта Анапа, кавалер Ордена «Дружбы народов», действительный член Академии педагогических и социальных наук РФ, генеральный директор ДСОЛ «Кавказ» (г. Анапа), Бузиашвили Б.С. – врач – психотерапевт, почетный член ППЛ РФ (г. Краснодар).

Врач Викторovich Макаров рассказал историю возникновения и развития Декадников ППЛ и объявил Третий Причерноморский Декадник открытым. Члены президиума поприветствовали участников, поздравили их с началом Декадника, и Инна Казимировна объявила начало пленарного заседания конференции. С докладом «Психотерапия и психологическое консультирование сегодня и завтра» выступил В.В. Макаров. С докладом «Генеративная психотерапия как эмпирическая эпистемология» выступил Силенок П.Ф., Силенок И.К. выступила с докладом «Актуальное состояние и перспективы деятельности ППЛ и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея в Южном Федеральном округе». Прозвучал доклад «Экологическая психология» Приходченко А.А. – д.м.н., профессора, зав. кафедрой психологии Днепродзержинского Института экономики и менеджмента им.С. Наливайка (Украина). Завершал пленарное заседание доклад ответственного секретаря ЦС ППЛ РФ Приходченко О.А. (г. Москва) – «Менеджмент на рынке психологических услуг».

После пленарного заседания конференции преподаватели Декадника презентовали участникам свои программы, и в 19.00 все участники Декадника собрались в танцевальном зале для знакомства, которое проводил В.В. Макаров. После знакомства участники отправились на вечернюю медитацию «Улицы моей жизни», проводимую В.В. Макаровым, и завершился первый день Декадника праздничным костром с шашлыками и песнями разных лет.

2 мая конференция продолжила свою работу. На конференции были представлены секции: «Психозеология» под руководством к.м.н., зав. отделением ГУЗ СПб № 7 Кривцова К.Ю. (г. Краснодар), «Кинезиология» под руководством к.п.н., действительного члена ППЛ, преподавателя психологии, практического психолога, психолога – кинезиолога – Зозуля З.В. (г. Анапа). Секции «Генеративная психология и психотерапия» и «Психосоматика и санаторно-курортная психотерапия» были объединены и работали под руководством Силенка П.Ф..

2 мая одновременно с секциями уже начали проводиться семинары, тренинги и мастер-классы Декадника. Каждое утро участники собирались на берегу моря для утренней медитации, потом после завтрака слушали лекцию, далее участвовали в тренингах и мастер – классах первой ленты. Потом обед, тренинги второй ленты, пионерские мероприятия, ужин, тренинги третьей ленты, вечерняя медитация, костер, ночной марафон. Все восемь дней участники находились в непрерывном режиме обучения, творчества, обмена знаниями, получения навыков, опыта, новых открытий. И все это в удивительно спокойной, теплой, мягкой и творческой атмосфере.

Наибольший интерес участников вызвали: «1-й Общероссийский тренинг тренеров ППЛ» В.В. Макарова, практика переключения, сосредоточения и погружения «Пространство любви» В.В. Макарова и Г.А. Макаровой, программа «Экспресс-психотерапия: мастер-класс, теория, практика» Каткова А.Л. – д.м.н., профессора, заведующего кафедрой психотерапии, психиатрии – наркологии, клинической и консультативной психологии РНПЦ МСПН, действительного члена и вице-президента ППЛ, психотерапевта европейской всемирной регистрации (Казахстан), семинары – тренинги «Провокативная пси-

хотерапия» и «Генеративное НЛП» Силенка П.Ф., «Кризисы: детские решения с недетскими последствиями» Макаровой Г.А., программа «Использование техник НЛП в переговорах» для руководителей Силенок И.К., семинар – тренинг «Театр архетипов» Чегловой И.А. – психотерапевта, к.м.н., доцента, вице – президента ППЛ РФ, зам. главного редактора журнала «Психотерапия» (г. Москва).

В рамках Декадника участники прослушали лекции: Макаровой Г.А. «Сценарии организаций», профессора Каткова А.Л. «Социальная психотерапия», профессора Макарова В.В. «Психотерапия Европы и Азии», профессора Приходченко А.А. «Экологическая психология», Чегловой И.А. «Медиация: структура процедуры», Приходченко О.А. «Менеджмент на рынке психологических услуг».

С большим интересом участники посетили программы: «Семейно-групповая психотерапия детей и подростков – методика ИН-ТЭК» профессора Шевченко Ю.С., «Биопсихосоциальный анализ пионерских песен» Карпова А.М. – д.м.н., профессора, заведующего кафедрой психиатрии, психотерапии и наркологии КГМА (г. Казань), «Роль палеопсихологии в формировании «человеческого» поведения у современного Homo sapiens» профессора Приходченко А.А., «Нейропсихологическая (сенсомоторная) коррекция детей с пограничными психическими расстройствами», «Нейропсихологически – ориентированная коррекция эмоций» Корнеевой В.А. – к.п.н., старшего преподавателя кафедры детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии РМАПО (г. Москва).

Участники декадника посетили программы «Кинезиология. Единый мозг» Зозуля З.В., интегративный тренинг «Встреча с сексуальностью», семинар – тренинг «Семейная психология и психотерапия» и авторский тренинг «Роды без боли» Демина А.Н. – врача психиатра, психотерапевта, председателя Челябинского регионального отделения ППЛ, автора книги «Фильмы и сказки: за и против», тренинг «Искусство подачи и самопрезентации» Шаверновой Ю.Ю. – к.п.н., доцента кафедры психологии АГУ, автора более 25 научных статей, действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, практикующего семейного консультанта (г. Майкоп). Участники посетили программу «Интеграция музыки, движения, голоса и чувств в психоорганическом анализе» Ащеуловой Оксаны – психоорганического аналитика (Европ. Сертификат), сертифицированного официального преподавателя и супервизора практики Международного класса ППЛ, лидера модальности «психоорганический анализ», руководителя и преподавателя студии восточного танца и танцевдвигательной терапии HASSELL, судьи 2-й категории OPTO (г. Москва) и Елены-Валерии Кряневой – члена Российской Ассоциации Психоорганического анализа, действительного члена ППЛ, сертифицированного тренера по стандарту Международных техник речевых коммуникаций и освобождения голоса (Москва). Шамаков В.М. – психолог, психотерапевт европейской сертификации, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации, официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ, – провел программы: «Телесные метафоры в психотерапии», «Мультимодальная супервизионная группа», «Медитации на каждый день», а также два ночных марафона: «Тибетские сказки» и «Огнехождение». Голубев В.Г. – действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, врач психотерапевт, бизнес-тренер (IIMD), коуч (ICSTH-ICF) провел два тренинга: «Голосовой сёрфинг: естественный голос и голосовая компетентность» и «Психозеологический спецназ: практики работы с вниманием» (г. Краснодар). Гусарова Е.Н. – к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, действительный член ППЛ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер НЛП (г. Краснодар) показала мастер-класс «Креативное планирование с помощью арт-терапии», Горбачева Т.С. – директор Центра «Летания», преподаватель КубАЭБ, психолог-практик, дипломированный специалист по ЛФК, действительный член арт-терапевтической ассоциации, практикующий специалист по танце – двигательной практике (г. Краснодар) показала мастер-класс «Интегративная танцевдвигательная терапия». Сёмов И.В. психотерапевт, НЛП мастер, действительный член ППЛ, тренер учебного центра НМОУ «Кубань-Энерго» (г. Краснодар) провел тренинг «Продажа на 100%», Васютин А.М. – врач-психотерапевт, действительный член, тренер и супервизор ППЛ, автор 35 книг, в том числе книги «Психохирургия или психотехники нового поколения» (г. Москва) показал мастер-классы на тему «Психохирургия или психотехники нового

поколения. Мультимодальный авторский метод лечения психосоматических расстройств».

Современный классический психоанализ на Декаднике был представлен программами Бакалдина С.В. (Краснодар) – к.п.н., психолога-психоаналитика, члена ЕКПП – НФП России, действительного члена ППЛ, специалиста Гильдии психотерапии и тренингов г. Санкт-Петербург, члена Совета по Психотерапии и Консультированию Краснодарского края и республике Адыгея; практикующего специалиста в области индивидуальной и групповой психоаналитически ориентированной работы; доцента кафедры психологии и педагогики ИЭиУМСС (г. Краснодар) «Введение в групповую структурированную работу по интерпретации сновидений» и Зубарева С.М. – специалиста Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии Национальной федерации психоанализа (Екатеринбург) «Матрифокальный эпос или психоанализ советских песен».

Системные расстановки по Б. Хеленгеру на Декаднике были представлены программами Пасютиной Н.П. – психолога-консультанта, действительного члена ППЛ, сертифицированного специалиста по системно-феноменологическому подходу в области семейных расстановок (г. Москва), – «Гармония денег», «Восстановление целостности» и «О чем говорят наши болезни» и Керимовой О.А. – психолога-консультанта, тренера, сертифицированного специалиста по системно-феноменологическому подходу в области семейных расстановок, члена Гильдии психотерапии и тренинга г. Санкт-Петербург, преподавателя Куб ГУ (г. Краснодар), – «Самоисследование «Порядки помощи»».

Легкая М.В. – психолог, победитель конкурса молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ (г. Ростов на Дону) показала мастер-класс «Йога и психология».

В рамках Декадника впервые работали: I Общероссийская школа менеджеров ППЛ – ответственный организатор – Приходченко О.А. (Москва), I Общероссийский тренинг тренеров ППЛ – ответственный организатор – Макаров В.В. (Москва), 1-я Общероссийская школа работы психологов ППЛ в приёмных политических партий – ответственный организатор – Силенок И.К. (Краснодар), 1-я Общероссийская школа организаторов декадников – ответственные организаторы – Макаров В.В., Катков А.Л. (Казахстан).

На протяжении всего Декадника с детьми участников работали детский психолог Центра «Логос», член Гильдии Психотерапии и тренинга – Виктория Макеева и няня Ольга Павлюшина. В течение всего дня дети и подростки участвовали в детских тренингах: коммуникативных, креативности, командообразования, целеполагания, развития эмоциональной сферы и других.

Многих участников, впервые приехавших на Декадник, интересовал вопрос: «Почему декадник называется «Наше пионерское детство»?» – Тема пионерского детства была навеяна атмосферой советского пионерского лагеря, царящей в детском санатории «Кавказ», еще в 2009 году. Тогда Виктор Викторович Макаров предложил проводить в рамках Декадников в Анапе ролевою игру – марафон «Наше пионерское детство». И эта идея была воплощена в 2010 году Инной Силенок, сыгравшей роль старшей пионервожатой и проводившей ежедневно для участников Декадника пионерские мероприятия. В Декаднике 2011 года идея получила свое развитие. 2 мая всех желающих участников (а таких оказалось большинство) старшая пионервожатая посвятила в пионеры ППЛ. Торжественное посвящение состоялось на аллее союзных республик. Участники дали клятву пионера ППЛ, и пионеры ППЛ, посвященные в прошлом году, повязали галстуки новым участникам. В пионеры ППЛ были приняты и дети, и взрослые участники Декадника. Особенно трогательно выглядело посвящение в пионеры пятилетнего Кости Абраменко. Семилетняя пионерка ППЛ, посвященная на Декаднике 2010 года, Лиза Кононенко, – долго и старательно завязывала красный галстук Косте. После этого было поднято знамя ППЛ, пионеры салютовали знамени. Дружину поделили на пять отрядов, были избраны пионервожатые отрядов. Отряды придумали себе название, девиз и речевки. Часть названий, девизов и речевок перешли новым отрядам по наследству с прошлогоднего Декадника. Дети были объединены в отряд «Звездный дождь» и придумали себе речевку:

В отряде нашем звезд не счесть,  
Горим мы ярче всех на свете.  
Мы постоим за свою честь,  
Мы – ППЛ-овские дети!

Ежедневно пионеры ППЛ с 17.00 до 18.00 собирались на пионерские мероприятия, в рамках которых на Декаднике были проведены: игра «Угадай-ка», конкурсы «А ну-ка, Девушки» и «А ну-ка, Парни», конкурс художественной самодеятельности и пионер – бол. Каждый вечер участники собирались на пионерский костер, пели песни, пекли картошку, делились дневными впечатлениями от Декадника.

На Декаднике Новороссийская киностудия под руководством Олега Бередина снимала фильм о Декадниках ППЛ. Весь Декадник пению участников аккомпанировали Антон Демин на гитаре и Инна Силенок на фортепиано, что делало атмосферу Декадника еще более лирической и гармоничной.

7 мая вечером состоялась праздничная дискотека, завершившаяся фейерверком, после которого участники перешли к заключительному в этом году пионерскому костру, шашлыкам и многочисленным песням почти до рассвета. А утром 8 мая после лекции и тренинга первой ленты состоялось торжественное закрытие Декадника, проведенное в форме круглого стола на тему «Декадник для меня: вчера, сегодня, завтра». Участники говорили о своем опыте прошлых декадников, о том, что получили за эти восемь дней, о своих пожеланиях на будущий год. Участники благодарили организаторов и преподавателей Декадника за замечательный опыт, высокий профессионализм специалистов и удивительную атмосферу, созданную всеми присутствующими на эти восемь дней. Особую благодарность участники выразили оргкомитету: Татьяне Морозовой, Юлии Фридрих и Наталье Абрамовой, а также работающим с детьми, Викторией Макеевой и Ольге Павлюшиной. После круглого стола, вручения благодарственных писем и слов благодарности участники прошли на аллею союзных республик санатория, где был приспущен флаг и Декадник объявлен закрытым. Участники еще долго не хотели расходиться, фотографируясь друг с другом на фоне памятных мест Декадника и обещая друг другу обязательно приехать сюда через год на IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство».

Организаторы Декадника выражают искреннюю признательность и благодарность Ледневой Л.С. и коллективу детского санатория «Кавказ», работающему под её руководством, за гостеприимство и содействие в организации и проведении Декадника, а также преподавателям: Каткову А.Л., Шевченко Ю.С., Человой И.А., Силенок П.Ф., Макаровой Г.А., Приходченко А.А., Карпову А.М., Корнеевой В.А., Оксане Ащеуловой и Елене – Валерии Кряневой, Шамакову В.М., Демину А.Н., Приходченко О.А., Голубеву В.Г., Семову И.В., Зозуле З.В., Пасютиной Н.П., Керимовой О.А., Легкой М.В., Зубареву С.М., Бакалдину С.В., Васютину А.М., Гусаровой Е.Н., Горбачевой Т.С., Шаверновой Ю.Ю..

Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность за активное содействие и участие в организации Декадника д.п.н., декану факультета педагогики Адыгейского Государственного Университета, профессору Хакуновой Ф.П., к.п.н., доценту кафедры психологии АГУ, действительному члену ППЛ, члену Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского Края и Р. Адыгея Кошанской А.Г., к.п.н., доценту кафедры педагогической психологии АГУ Петровой Н.В., врачу психотерапевту высшей категории, действительному члену ППЛ, директору центра «Вдохновение» Василец Т.В. (г. Анапа), директору Центра развития личности «Инсайт» Бурба Е.Г. (г. Новороссийск), действительному члену преподавателю и супервизору ППЛ Романовой Н.В. (г. Ростов-на-Дону), медицинскому психологу ДГП № 1 Женило Н.Н. (г. Краснодар), Бузиашвили Б.С. (г. Краснодар), Макеевой В.А., Павлюшиной О.С., Морозовой Т.В., Фридрих Ю.Н., Абрамовой Н.В. и надеются на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

Итак, наш декадник состоялся. Он выполнил и перевыполнил свою программу. На декаднике Новороссийской киностудией был снят публицистический фильм: «Декадники – продолжение истории». Декадник состоялся и что же дальше?

Уже 10 мая приступил к работе организационный комитет IV международного черноморского декадника психотерапии и профессионального консультирования «Наше пионерское детство», планирующегося 1–8 мая 2012 года.

*Силенок И.К., г. Краснодар*

## Ψ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

### **21 мая 2011 года исполнилось 60 лет кандидату медицинских наук, доценту, профессору Московского гуманитарного университета и Института психоанализа, члену комитета модальностей Профессиональной психотерапевтической лиги, основоположнику метода эмоционально-образной терапии**

Редакция «Профессиональной психотерапевтической газеты», Центральный совет Профессиональной психотерапевтической лиги с большой радостью присоединяют свой голос к многочисленным поздравлениям, прозвучавшим в адрес юбиляра со всех концов России и из-за ее пределов, где успешно практикуют ученики Николая Дмитриевича, где живут люди, которым они помогают справляться с трудными ситуациями, повышать качество жизни. От всего сердца желаем Николаю Дмитриевичу новых творческих горизонтов, новых благодарных учеников и сторонников его дела, здоровья и радости.

По нашей просьбе Николай Дмитриевич Линде написал автобиографию, которую мы предлагаем вниманию наших читателей.

Я родился 21 мая 1951 года в семье, как говорили раньше, советских физиков, Линде Дмитрия Павловича и Ракобольской Ирины Вячеславовны. Мой отец был профессором академии им. Жуковского и написал примерно 15 учебников по радиопередающим устройствам. Мама – профессор кафедры космических лучей МГУ, в годы войны была начальником штаба женского авиационного полка. Мой старший брат Линде Андрей Дмитриевич – знаменитый физик-теоретик, создавший новую теорию происхождения Вселенной, в настоящее время профессор Стэнфордского университета.

В нашем доме часто бывали известные ученые, профессора и академики. Но я не хотел быть физиком, а собиравшись стать актером, однако, к счастью, как теперь думаю, не поступил в училище им. Щепкина. Тогда моя мама рассказала мне о факультете психологии, который только открылся в МГУ в 1968 году, и я поступил туда на учебу. Я хотел заниматься психологией личности и написал первую свою курсовую у знаменитой Блюмы Вульфовой Зейгарник. Она была исключительно добра и поставила мне пятерку.

Мы, кажется, тогда ничего не понимали, психотерапию нам не преподавали, З. Фрейда не давали читать до 3-го курса, да в библиотеке была всего одна или две его книги. Мои родители как физики тоже ничего этого не знали. Преподавали нам почти исключительно советскую психологию и психологию экспериментальную, но у меня почему-то был внутренний иммунитет против идеологической ерунды, как и против теории рефлексов Павлова. Считаю, что до сих пор наша психологическая наука не преодолела идеологических стереотипов того времени.

Я хотел заниматься психологией личности. Но в психологии личности тогда был абсолютный застой, западные концепции практически не рассматривались, а советские сводились к тому, что общество воспитывает личность. К несчастью я проявил любопытство и сходил на какую-то конференцию по психологии личности. То, что я там услышал, произвело на меня тошнотворное впечатление. Я не смог сделать трезвую скидку на политическую ситуацию, на уничтожение научных традиций, на разрыв с мировой психологией, на то, что можно что-то развивать скрыто... Поэтому я решил уйти в более точную область психологии, все-таки в нашей семье всегда культивировался научный подход и строгое научное мышление.

Я увлекся разными темами. Читал книги по устройству перцептронов (машин для различения образов), думал, что по аналогии можно понять, как работает нервная система. Подробно изучил все книги Н.А. Бернштейна по организации движения. Изучал концепции творческого мышления, надеялся на применение идей математической теории групп для понимания организации психологических операций (по аналогии с Ж. Пиаже), но ни на чем не остановился окончательно.

Я занялся изучением восприятия, сделал дипломную работу у знаменитой Юлии Борисовны Гиппенрейтер, записывая движения глаз во время управления механической рукояткой. Потом работал в лаборатории зрительного восприятия, под руководством А.Н. Леонтьева. В это время я впервые познакомился с психотерапией, посетил терапевтическую группу под руководством Ларисы Петровской и Елены Соколовой. Был на лекции великого К. Роджерса, когда он приезжал в Россию. Одновременно я увлекся йогой, и много времени

посвятил своему развитию в этой области.

В 1980 году я поступил в аспирантуру Института психологии РАН, моим руководителем был известный психофизик, мудрый человек, Кирилл Васильевич Бардин. Но реально работа над проблемой порогов обнаружения движения велась под руководством молодого, творческого ученого Э.Н. Джафарова, который вскоре уехал в Чехословакию, потом в США. Я заканчивал диссертацию практически самостоятельно. В 1983 году я защитил диссертацию и остался работать в ИПРАНе младшим научным сотрудником.

Но психофизика уже не устраивала меня, мне было тесно в этих рамках, экспериментальная наука сильно разочаровала меня, хотя идей было много и до сих пор жаль, что некоторые очень выигрышные программы не были реализованы. Мне хотелось преподавать, нужно было зарабатывать, хотелось самостоятельности, возможности заниматься теоретическими вопросами. Я искал преподавательскую работу и случайно мне предложили место в Высшей комсомольской школе. Я боялся, что там меня будут заставлять следовать каким-то идеологическим установкам, строго контролировать, но оказалось, что совсем наоборот. Я делал буквально, что хотел и говорил, почти все, что думал, это были времена М. Горбачева.

На одной кафедре со мной работал Борис Новодержкин, известный сейчас гештальттерапевт. Он отлично знал немецкий язык, пригласил к нам немецких гештальттерапевтов, я тоже примкнул к этой группе, тесно взаимодействовал с ними, посещал многие семинары гештальттерапевтов и телесных терапевтов. Также я посещал семинары по НЛП, по процессуальной терапии А. Минделла и другие.

Одновременно (примерно с 1990 г.) я стал развивать свой подход к коррекции психологических проблем, пытаюсь связать медитативные техники с задачами самокоррекции. Я придумывал медитативные техники, ориентированные на познание своих телесных состояний, например, чтобы в воображении услышать, как звучат те или иные органы тела, представить какие цветы распускаются в тех или иных частях тела... Оказалось, что прослушивание своих органов тела может привести к коррекции их состояния, например, к исчезновению боли. Это было похоже на метод биологической обратной связи, когда с помощью специальных датчиков состояние органа тела выводилось в виде образа на экран монитора, а пациент управлял состоянием тела, интуитивно воздействуя на этот образ. Но мы могли добиться того же без всякой аппаратуры и спектр телесных состояний и образов был по сути неограничен!

Но потом я понял, что спонтанно возникающие образы содержат в себе много информации об эмоциях и проблемах индивида, что эмоции являются формой энергии, направленными на определенные действия, что проблема всегда связана с той или иной эмоциональной фиксацией и т.д. Поэтому образы следует анализировать, а корректирующие воздействия должны соответствовать структуре проблемы и способствовать освобождению фиксированной энергии и т.д. В 1994 год я опубликовал маленькую брошюру «Медитативная психотерапия», но название это было неудачным, и в дальнейшем я стал называть свое направление «эмоционально-образная терапия». Этот метод терапии остается моим любимым детищем, хотя мне не чужды и общетеоретические проблемы психологии. Я имею свои оригинальные представления о том, что такое сознание, как оно возникло, каковы функции психики, как взаимодействует личность и общество, по каким причинам возникает шизофрения. Эти идеи можно найти в моих статьях<sup>1</sup>.

В развитии методов ЭОТ мне оказала большую поддержку доктор психологических наук Светлана Афанасьевна Беличева. В консорци-

<sup>1</sup> В частности, в журнале «Психотерапия» опубликованы три работы Николая Дмитриевича: «Метод эмоционально-образной терапии» – в № 10 за 2005 год, «Эмоционально-образное направление психотерапии» – в № 5 за 2007 год, «Сутра о духовности в психотерапии» – в № 9 за 2009 год. – *Примеч. ред.*

уме «Социальное здоровье России», который она возглавляет много лет, я систематически проводил семинары по ЭОТ, отрабатывая различные темы психологической помощи с помощью данного метода. Это коррекция фобий, гнева, психосоматических проблем, эмоциональной зависимости, депрессивных состояний, сексуальных дисгармоний, горя и потери, травмы рождения и детско-родительских отношений и т.д.

В настоящее время я работаю на психологическом факультете Московского гуманитарного университета, а также в Институте психоанализа в должности профессора (и там, и там), хотя пока остаюсь кандидатом психологических наук и доцентом по званию. Я преподаю современную психотерапию, психологическое консультирование, веду курс по коррекции негативных эмоциональных состояний.

С 2006 года я являюсь действительным членом Профессиональной Психотерапевтической Лиги, возглавляю секцию эмоциональ-

но-образной терапии, принятую Лигой как одно из направлений (модальностей) психотерапии. В рамках ППЛ я постоянно провожу мастер-классы и семинары по эмоционально-образной терапии. Секция ЭОТ постоянно расширяется, некоторые ученики уже ведут свои мастер-классы и имеют своих учеников. Моим ученикам удается порой добиваться результатов, в которые самому верится с трудом, например, исчезновения миомы матки или кисты молочной железы! На моем счету многочисленные случаи: исчезновения хронических болей самых разных типов, избавления от аллергии и астмы, заложенности носа, гайморита и тонзиллита, нейродермита, от фобий различного типа, тревожности, депрессивных состояний, эмоциональных зависимостей, горя и потери, последствий психотравмы и т.д. Разработаны оригинальные техники, дающие быстрые результаты в целом ряде областей, которым легко могут научиться другие терапевты.

## Ψ ЮБИЛЕЙНАЯ ЛЕКЦИЯ

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ СЕГОДНЯ – ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

31 мая, пленарный день весенних недель психотерапии Профессиональной психотерапевтической лиги

Н. Д. Линде, канд. психол. наук, профессор МосГУ, Москва

Сегодня эмоционально-образная терапия – это уже модный бренд. Еще недавно мало кто знал, что это такое. Еще недавно это новое направление психотерапии считали либо ветвью гештальт-терапии, либо НЛП, либо символдрамы, либо вариантом гипноза или даже магии.

Это понятно, ведь все новое хочется сначала сравнить с чем-то известным, и поместить в какую-то любимую категорию. Но мы претендуем на свое собственное лицо, на собственный стиль терапии, на ряд «ноу-хау», на многочисленные собственные техники и самостоятельные имажинативные упражнения, на некоторые самостоятельные теоретические представления о структуре психологических проблем, и на собственные модели, объясняющие возникновение тех или иных проблем, и на собственную философию жизни.

Мы убеждены, что все формы терапии имеют много общего и обогащают друг друга, но каждый из терапевтов имеет право выбирать свою любимую школу или создавать какое-то синтетическое направление. Главным критерием существования данного направления является значительное количество учеников и многочисленные терапевтические успехи, которые они показывают.

В этом смысле наше направление успешно разрастается в количественном и качественном смысле. Наши ученики уже имеют собственных учеников, а все вместе они растут и развиваются и решают все более сложные задачи.

Теперь охарактеризуем основные черты современной эмоционально-образной терапии, подчеркивая новинки в ее подходе.

Рассмотрим сначала все основные процедуры.

1. **Предварительная беседа.** Этот этап используется во всех видах терапии и психологического консультирования. Его задачи состоят в том, чтобы собрать предварительную информацию о личности клиента, истории его семьи и истории возникновения его проблемы, выяснение запроса, заключение контракта и т.д. Но, в ЭОТ самым главным итогом предварительной беседы является **четкое выделение наиболее проблемного для клиента чувства**, которое его беспокоит его больше всего и, которое, скорее всего, является центром, мучающей его проблемы. Также **выявляется та проблемная ситуация**, попадая в которую, клиент испытывает эти неприятные переживания.

2. **Моделирование ситуации.** Клиенту предлагается представить, что он прямо сейчас находится в той проблемной ситуации, в которой появляются нежелательные эмоции или действия. Это делается для того, чтобы найденное или искомое чувство ярче проявилось, и клиент его четко осознал. В тех случаях, когда чувство и так про-

явлено достаточно четко, или более сильное переживание может причинить клиенту избыточную боль, этот пункт опускается. Или применяются техники диссоциации, ослабляющие силу переживания.

3. **Телесность чувства.** Этот этап в традиционном психологическом консультировании отсутствует или он не имеет такого приоритетного значения. **С клиентом подробно обсуждаются психосоматические аспекты проблемного чувства**, то есть, где в теле и как конкретно он переживает свое чувство. Этот этап важен для того, чтобы спровоцировать клиента на создание образа своего чувства. Потому что, объясняя терапевту свои переживания, клиент невольно прибегает к образным выражениям: «Как стена на грудь давит» или «Скала распирает голову изнутри» или «Огонь жжет в солнечном сплетении» и т.д.

4. **Создание образа.** Если на предыдущем этапе уже создан некоторый образ, то именно его и можно сделать предметом рассмотрения. В противном случае клиенту предлагается представить образ тех телесных ощущений, которые воплощают в себе проблемное чувство, перед собой на пустом стуле. Можно, конечно, представлять образ где угодно, но пустой стул удобен для того, чтобы в дальнейшем вести мысленный диалог с образом. При создании образа говорится что-нибудь такое: «Не старайтесь особенно. Первое, что приходит в голову, то и хорошо...» Спонтанные образы как раз несут самую ценную и достоверную информацию.

5. **Мысленный диалог с образом (анализ проблемы).** Иногда образ, созданный клиентом настолько информативен, что терапевт сразу понимает суть его проблемы и знает, что делать. Но чаще требуется исследование созданного образа для формирования или проверки гипотезы, а иногда для того, чтобы помочь клиенту осознать его истинные чувства и желания. Иногда требуется создать дополнительные образы, олицетворяющие динамические силы, взаимодействующие с чувствами, воплощенными в первом образе. Клиенту предлагается задавать вопросы образу и получать от него ответы, пересаживаться на его место, отождествляться с образом, и рассказывать о своих чувствах и действиях. Но все эти процедуры нужны только для того, чтобы терапевт подтвердил или опроверг свою гипотезу о причине психологической проблемы и помог клиенту осознать эту причину. В некоторых случаях доказываем клиенту свою правоту, в некоторых, наоборот, избегаем интерпретаций, чтобы получить «чистый» результат от дальнейших воздействий. Причина, которую ищет терапевт – это внутренний конфликт между желанием клиента и реальным или мнимым препятствием на пути его осуществления. Поэтому главный вопрос: зачем?

**6. Работа с образом.** Если клиент хочет изменить свое состояние, о чем ранее уже был заключен контракт, то терапевт предлагает ему некоторый способ воздействия на образ, который должен помочь ему решить исходную проблему или хотя бы приблизиться к ее решению. На внешнем плане клиент работает с образом, а на самом деле он работает с самим собой, даже лучше, если он этого не понимает, это исключает защиту. Но механистические преобразования образа бессмысленны, потому что тогда, это только работа над образом, а не над собой, не над своими чувствами. Клиент должен совершать эмоциональный труд, а изменения образа служат лишь индикатором реальности преобразований. Например, если клиент представляет, как идет дождь, то это помогает ему высвободить непролитые слезы и придти к радости. Индикатором этого перехода является прекращение дождя, исчезновение туч, появление солнышка, голубого неба и зеленого леса. Но, если просто представить вместо дождя хорошую погоду, то слезы от этого никуда не денутся. Дождь иногда должен литься долго... Поэтому терапевт следит за тем, чтобы преобразования были реальными, чтобы клиент искренне переживал что-то, и что-то менял в самом себе.

**Большинство техник и сам подход к работе с образами оригинальные черты метода ЭОТ. Одной из особенностей ЭОТ является постоянный мониторинг изменений образов и связанных с ними чувств в ходе применения некоторого приема, и доведение процесса изменений до полного перехода образов и эмоций в иное (позитивное) качество.**

**7. Отождествление с позитивным образом.** Если преобразования прошли успешно, а критерием этого служат ярко проявляемые клиентом позитивные чувства, если он подтверждает свое удовлетворение словесно, а образ меняется позитивно и явно олицетворяет хорошие чувства, то клиенту предлагается принять этот образ как часть своей личности или своей жизни. Например, прекрасный цветок может войти в тело, в область сердца и еще лучше там расцвести, клиент при этом почувствует себя еще лучше, ощутит прилив добрых чувств. Или он может приветствовать прекрасную картину голубого неба, солнышка и зеленого леса, тем самым принимая новый радостный взгляд на мир. В ряде случаев эта процедура не нужна и не адекватна, это зависит от смысла образа.

Отметим, что это оригинальная техника ЭОТ.

**8. Ситуативная проверка.** После этого клиенту предлагается представить себе, что он снова находится в критической ситуации, которая ранее вызывала у него негативные переживания и действия. Если он подтверждает, что теперь его чувства спокойны или даже положительны, что он может действовать адекватно, то мы считаем, что результат достигнут. Практически всегда реальность подтверждает справедливость такого вывода.

**9. Экологическая проверка.** Терапевт спрашивает, полностью ли клиент согласен с достигнутым результатом? Если ответ «да», то переходим к закреплению результата. Если ответ отрицательный, то следует изучить то негативное чувство, которое мешает принять результат, повторив все процедуры сначала.

**10. Закрепление.** Если клиент согласен с результатом, то терапевт может просто энергично и радостно как бы установить с ним договор: «Вот и отлично! Договорились!» Если это уместно, можно пожать ему руку. Этого, как правило, достаточно, после договора клиенту трудно «пойти на попятный» и вернуть свое негативное состояние. Могут применяться и более сложные процедуры закрепления и подстройки результата к дальнейшей жизни клиента, а иногда эта процедура излишня, о чем свидетельствуют слова и невербальное поведение клиента.

После описания основных этапов терапии можно представить некоторую, пусть и неполную, классификацию методов работы с образами, используемых для коррекции состояния. Мы не будем давать здесь перечень техник, применяемых при анализе проблемы и диагностические техники (имагинативные упражнения). Если описывать коррекционные приемы по отдельности, то наберется около тридцати-сорока основных техник, но можно дать их перечень, отталкиваясь от их функционального предназначения.

#### **Методы, направленные на высвобождение подавленных чувств**

Многие проблемы (или части проблемы) порождаются подавленными чувствами, например, не выраженным гневом, не пролитыми слезами, запрещенным чувством любви и т.д. Чтобы решить

проблему или пройти дальше, необходимо освободить эти чувства и избавить от них клиента, или, наоборот, позволить ему их испытывать. Для решения этой задачи в ЭОТ существует целый ряд техник:

1. Клиента просят найти звук, который соответствует данному чувству и слушать, как он излучается из того места тела, где находится это чувство. Со звуком оно выходит из тела и исчезает, растворяясь в пространстве.
2. Клиенту предлагают разрешить образу выразить скрытые в нем чувства любым способом, высвобождающим сдержанную внутри него энергию. Например, молодой человек, 15 лет страдающий от хронической заложенности носа, увидел, что дышать ему мешают пробка в одной ноздре, а в другой заслонка. Как только он разрешил «пробке и заслонке» выразить все скрытые в них чувства и свободно дышать, он задышал свободно сам! Далее обсуждалось, как поведение его родителей, привело к появлению у него такой проблемы. Он свободно дышит уже 1,5 года.
3. Клиенту предлагают увидеть образ самого себя, который выражает свои чувства так, как он хочет.
4. Методы созерцания дождя (высвобождение слез), извержения вулкана или грозы (высвобождение гнева), наблюдения таяния замороженных в лед чувств и т.д.
5. Метод обмена негативных чувств на позитивные. Позитивные образы принимаются, а негативные отпускаются, или им разрешается измениться.
6. Метод, состоящий в том, чтобы дать отпор преследователю из прошлого. Его можно представить в реальной или символической форме и победить его или высмеять и т.д. Процесс ведется до полного удовлетворения клиента. Процесс может завершиться полным прощением преследователя. Клиент освобождается от подавленных чувств из прошлого.

#### **Методы, направленные на возвращение вытесненных чувств**

1. Клиенту предлагается разрешить вернуться в пустоту (вытеснение всегда связано с ощущением или образом пустоты) тем чувствам, которые должны быть там по природе вещей. Тогда пустота заполнится ранее вытесненными чувствами. Это могут быть как позитивные, так и негативные чувства и процесс терапии не заканчивается с их возвращением.
2. Медленно вдыхать пустоту носом, пока она вся не будет втянута. Эффект тот же.
3. Сказать пустоте: «Я больше не буду тебя вытеснять!» Эффект тот же.
4. Метод прямого разрешения: «Я разрешаю вернуться чувству собственного достоинства или любви или тепла и т.д.»

#### **Методы, направленные на проявление неосознанных чувств**

1. Расскажите образу о тех чувствах, которые он у Вас вызывает.
2. Пересядьте на стул, где находится образ, мысленно станьте им. Расскажите о том, что Вы чувствуете сейчас. Что Вы делаете для него (показывается на пустой стул, где сидел клиент ранее)?
3. Надавите мне рукой (от имени образа) на то место, где вы сами испытываете боль. Зачем Вы это мне делаете, что Вы мне этим сообщаете?

#### **Методы, пробуждающие бессознательные механизмы саморегуляции**

1. Мысленное созерцание негативного образа, символизирующего боль или другое состояние. (Тоже и со слуховыми образами).
  2. Обоняние воображаемого запаха болевого или другого негативного состояния. Этот прием мы выделили в отдельную категорию ввиду его особого значения.
  3. Промывание тела потоком воображаемой прозрачной воды, вымывающим грязь или камни из проблемных мест. Тоже с потоком свежего ветра.
- И др. аналогичные приемы.

#### **Парадоксальные методы, направленные на отмену «застрявших» негативных чувств**

1. Парадоксальное разрешение образу того, что он не разрешает делать клиенту. Например, человек депрессивный создаст образ тюрьмы, из которой он не может выбраться. Тогда терапевт предлагает клиенту дать свободу тюрьме! В результате тюрьма рухнет, а человек оказывается на свободе и понимает, что это он сам держал себя в воображаемой тюрьме!

2. Обращение к образу: «Я больше не буду тебя угнетать..., прогонять..., поглощать..., пугать... и т.д. Например, девушка с фобией воды, однажды тонувшая, ощущала, как воображаемая глубина хочет ее поглотить, что вызывало дикий страх. Терапевт предложил ей повторять, обращаясь к глубине: «Я больше не буду тебя поглощать!» С каждым повторением ей становилось все лучше, примерно после 10-го повтора она почувствовала, что «глубина» ее окончательно отпустила, и страх прошел полностью.

3. Принятие негативных чувств, тревоги, «плохих» мыслей. Например, говорить образу страха: «Иди, иди ко мне, пугай меня еще сильнее!» Мысленно прикоснуться к образу страха. Но! Не для всех видов страха этот метод годится. Если причиной было нападение, насилие, то в этом случае такой метод противопоказан.

#### **Методы, направленные на отмену негативных родительских предписаний**

1. Высказать образу родителя прямо противоположное по смыслу утверждение (мы называем это контрпредписанием).
2. Отказаться выполнять родительское предписание: «Ты можешь жить, как хочешь, а я буду жить по-другому».
3. Разрешить образу Ребенка жить по другим принципам. Одобрить и поддержать его самостоятельность.
4. Найти образ того, чувства (например, вины) на основе которого фиксируется в психике предписание, и отпустить его с помощью ранее описанных методов высвобождения чувства.

#### **Методы энергетического насыщения образа для усиления слабой части личности**

1. Слабым, больным и хилым образам, атакуемым «злыми» образами, можно давать много энергии на их рост и развитие, до полного выздоровления или крушения «нападающих» образов. При этом не происходит никакой борьбы с нападающими силами.
2. Метод конверсии негативной энергии предназначен для того, чтобы энергию гнева направить на рост и развитие защищаемой слабой части личности.
3. Метод перераспределения акций. Суть состоит в том, чтобы передать «акции», которых слишком много у «сильной», но подавляющей части личности, слабой, но доброй части, пока они не уравновесятся, после чего их следует подружить между собой. Что требует анализа их взаимоотношений.

#### **Методы, направленные на преодоление неадекватных запретов**

1. Метод «поиграй с грязью». Навязчивости и страхи перед собственными чувствами олицетворяются образом грязи, запретной, но на самом деле желанной. Клиенту предлагается погрузить руки (в воображении) в эту грязь и поиграть с ней, как ребенок. Очень быстро грязь превращается во что-то красивое, даже драгоценное и вливается как энергия в тело клиента.
2. Запреты также символизируются кандалами, железными обручами, железным панцирем на груди и т.д. Им дается свобода или им разрешается выразить скрытые в них чувства. Важно узнать, зачем они нужны, кто их надел клиенту, когда, какие чувства или действия они сдерживают.
3. Разрешить образу проявить свой скрытый потенциал. Невинный и маленький образ может превратиться в страшного монстра или прекрасную девушку или еще во что-то. Страшный монстр может, например, символизировать запретные сексуальные желания или скрытые страхи.

#### **Методы, направленные на преодоление горя или на освобождение от эмоциональной зависимости**

1. Пятиступенчатый метод прощания Ф. Перлза. Включает в себя: признание фактов, завершение незавершенных дел, ритуал прощания, оплакивание и приветствие настоящего дня.
2. Метод возвращения эмоциональных инвестиций. Метод разработан на базе ЭОТ. Клиенту предлагается найти образ тех чувств или частей личности, которые он вложил в любимого человека или другой важный для него объект, который он потерял. После этого вернуть себе эти чувства вместе с образом, поместив их в свое тело, тем самым идентифицировавшись с ними. В результате объект влечения легко отпускается как совершенно нейтральный.
3. Возвращение другому человеку того, что взял у него. Осуществляется аналогичным способом. Сочетание двух последних приемов позволяет разрешать такие трудные задачи, как прекращение эмоционального слияния или избавление от инцестуозного влечения.

#### **Методы, помогающие избавиться от последствий психотравмы**

1. Метод возвращения причиненного зла. Метод, требующий осторожного обращения, но позволяющий быстро избавиться от психотравмирующих последствий насилия или жестокости. Клиенту предлагается представить образ того зла, которое было причинено ему когда-то, и которое он носит в себе, и вежливо и без гнева, отдать его тем людям, которые причинили его. Обычно наблюдается резкое улучшение психосоматического состояния клиента. **Необходимо соблюдать корректность и не добавлять от себя лишнего зла! Терапевту стоит убедиться, что противоположная сторона действительно нарушила очевидные моральные нормы.**
2. Метод, позволяющий женщине избавиться от последствий травмы, причиненной педофилом. Этот метод лучше пояснить на примере. Образ воздействия был похож на змею (фаллический символ), которая ползает по телу и от которой невозможно избавиться. Формула, приносящая успех звучит так: «Я не буду с тобой бороться, я тебя отпускаю, даю тебе свободу. И я сама имею право определять, кому я позволяю прикасаться к моему телу, а кому нет!» Результат ошеломляющий, моментально меняющийся состояние клиентки, подтверждено на нескольких случаях. Понятно, что к этим темам применимы и методы работы с подавленными чувствами.

#### **Методы, направленные на избавление от жалости к себе и печали**

Жалость к себе и печаль взаимосвязанные явления. Чем сильнее человек печалится, тем больше он себя жалеет, чем больше жалеет тем, больше ощущает себя жертвой и печалится. Клиенту, в составе проблемы которого, печаль и жалость к себе играют ведущую роль, необходимо объяснить всю ошибочность такого подхода. Если он примет позитивную философию и захочет избавиться от этих проблем, то применяется та или другая методика.

1. Ему предлагается сначала отказаться от вредоносной жалости, а потом перейти к любви и радости: «Больше никогда не буду тебя жалеть, ни за что не буду тебя жалеть. Вместо этого я разрешаю тебе достичь успеха, быть счастливым (ой) и радоваться жизни». Так говорит клиент, обращаясь к унылому и несчастному образу той части личности, который символизирует его состояние печали и жалости.
2. Клиенту предлагается представить на одном стуле чувство радости и подарить его своему образу уныния, с тем, чтобы увидеть, как он принимает это радостное чувство и как образ уныния при этом меняется. После чего принять измененный образ уже в самого себя.

#### **Метод раскаяния**

1. Если клиент испытывает обоснованное или мнимое чувство вины, то ему может быть предложено, представить совершенное им когда-то зло в виде любого образа, мысленно отменить это зло (и больше никогда!) и при этом вернуть всю его энергию самому себе. Обычно клиент с удивлением обнаруживает, что к нему приходят какие-то нежные и благодатные чувства. **Использовать с осторожностью, поскольку некоторые клиенты вместо раскаяния применяют самонаказание!**

#### **Метод возвращения утраченной женственности**

1. В тех случаях, когда женщина развивала в себе фаллические черты, но хочет вернуться к женственности, ей предлагается представить образ ее мужской части личности. Это может быть образ рыцаря, пирата, удава и т.д. Поле этого клиентку просят сообщить образу секрет, что он, этот образ, является на самом деле переодетой принцессой или просто красивой девушкой и т.д. И «я разрешаю тебе проявиться». Когда образ женственности выйдет из предыдущего образа, клиентке помогут отождествиться с нею.

#### **Метод принятия внутреннего ребенка**

1. В ходе терапии часто обнаруживается, что проблема связана с тем, что клиент сохраняет в душе чувство отвергнутого, ненужного, нелюбимого или плохого ребенка. Этого ребенка мы называем Внутренним, он страдает по поводу прошлого, и вместе с ним страдает и сам клиент. Клиенту необходимо принять этого Ребенка, сделать его счастливым, не дожидаясь, когда изменится его мать или отец. Специфика нашего метода состоит в том, что принятие ведется до тех пор, пока образ ребенка не войдет (лучше самопроизвольно) в тело клиента и последний не ощутит полноценное единство с самим собой.

Это не самый полный перечень коррекционных техник ЭОТ, кроме того, к каждой из техник требуются значительные пояснения и примеры. Цель этой публикации состоит в том, чтобы дать специалистам, прошедшим обучающие семинары по ЭОТ, некоторые «опорные точки» для ориентировки в методах, которые они не наблюдали при очном обучении. Поскольку на каждом из семинаров используется лишь небольшое число приемов. А «новенькие» смогут обрести некоторый обзор возможностей коррекции в ЭОТ, почувствовать ее специфику. Но, главное, надо помнить, что ведущую роль в терапии исполняют все-таки не техники, а голова и сердце терапевта!

Отдельное значение имеют те оригинальные имажинативные упражнения, которые в большом количестве (до 100 тем) используются в групповой и индивидуальной терапии. Эти упражнения позволяют человеку получить доступ к собственным неоткрытым еще ресурсам, либо обнаружить психологические препятствия к использованию этих ресурсов. Это, например, упражнение на воображаемое звучание тех или иных частей тела, на возвращение утраченного смысла жизни, на протекание воды в теле, на представление распускающихся цветов в теле ... и т.д.

Приведу под конец статьи пример конкретного случая, позволяющего проиллюстрировать основные этапы терапии и прием принятия Внутреннего Ребенка, он называется «Порча».

Ко мне пришел на консультацию мужчина примерно 40 лет. Он считал, что страдает от порчи, лечился у многих экстрасенсов и истратил на это огромное количество денег. Контракт очевиден.

Я спросил его, а как он чувствует свою порчу?

**Клиент:** Да она меня всего истерзала, всю грудь мне изнутри разорвала... (Этап изучения психосоматического выражения основной негативной эмоции уже завершен. Понятно, что клиент страдает от собственной аутоагрессии).

**Терапевт:** На что Ваша порча похожа?

**К:** Это ужасный дракон, со страшными зубами и когтями, он терзает меня и мучает... Убил бы его просто, выгнал. Но нет сил справиться. Помогите! (Опять же понятно, что дракон – часть личности клиента, с которой он и сражается. Поэтому следует подтолкнуть его к примирению с самим собой)

**Т:** Послушайте меня, я потом Вам объясню. Положите мысленно руку на голову этому дракону, поглядите его и ласково скажите ему: «Я знаю, ты хороший!» Это эксперимент.

**К:** (С удивлением) Ой, дракон почему-то заплакал! (Эта реакция образа показывает, что на самом деле «дракон» нуждается в любви!)

**Т:** Мы на верном пути! Продолжайте его гладить и говорить ему, что он хороший! Сообщайте мне обо всех изменениях образа! (Мониторинг динамики образа). Это эксперимент, я потом Вам объясню. (Если бы я в данный момент стал ему объяснять, что дракон действительно хороший, что он зря с ним сражался, то был риск, что он будет спорить или сочтет дальнейшие результаты эффектом внушения.)

**К:** (Сосредоточенно работает). Дракон постепенно растаял и превратился почему-то в плачущего мальчика.

**Т:** Теперь осталось узнать, почему мальчик плачет?.. (На этом этапе прояснилось, что «дракон» – это несчастный Внутренний Ребенок, чьи страдания и надрывали сердце клиента! Он еще этого не осознает.)

**К:** Да что ж тут узнавать... Я и так знаю. Потому что мама его не любит. Я даже спросил ее недавно: «Мама, почему ты меня никогда не любила?» А она ответила: «Прости сынок, меня тоже в детстве не любили, у меня образовалось ледяное сердце, я не могу тебя любить». С тем я и ушел... (Теперь все стало окончательно ясно и клиенту с очевидностью было показано, что «дракон» – это его

Внутренний Ребенок. Теперь можно, и нужно, интерпретировать эти результаты для клиента.)

**Т:** Теперь Вы понимаете, что Драконом были Вы сами, точнее Ваш Внутренний Ребенок, так это называется в психологии. У каждого человека имеется Внутренний Ребенок, сохраняющий в себе те проблемы, которые были в его реальном детстве. Если он счастлив, то и человек счастлив. Если ребенка в детстве любили, то это состояние он сохраняет «по умолчанию», и человек «по умолчанию» чувствует себя хорошо. Поэтому Ваша задача – сделать этого Ребенка счастливым. (Диагностика закончена. Последующая реакция клиента показывает, что он все понял. Теперь можно приступать к коррекции.)

**К:** А почему я?! (Начинается сопротивление! Клиент не хочет брать на себя ответственность.)

**Т:** Потому что больше никому... Или Вы надеетесь, что Ваша мама изменится?

**К:** Нееет... Мама не изменится, это точно!

**Т:** Тогда надежда только на Вас...

**К:** Но я не знаю, как это сделать? Как это я его буду любить? (Сопротивление!)

**Т:** Хорошо. Посмотрите на этого парня, он Вам нравится?

**К:** Ну да, хороший парень...

**Т:** Тогда повторяйте мысленно за мной: «Ты хороший, я тебя люблю, я никогда тебя не брошу, ты мне очень нужен, ты всегда будешь в моем сердце...»

**К:** А он мне не верит... (Сопротивление.)

**Т:** А Вы что? Собираетесь его обмануть?

**К:** Нет, конечно...

**Т:** Скажите ему: «Я никак не могу тебя обмануть, потому что Ты – это Я, а Я – это Ты. Это все равно, что обмануть самого себя. А зачем?»

**К:** Да, тогда он начинает верить... (Сопротивление тает.)

**Т:** Тогда снова повторяйте за мной: «Ты это я, а я – это ты. Я не могу тебя обмануть и не буду тебя обманывать, потому что ты нужен мне. Я тебя люблю, и ты всегда будешь в моем сердце, я тебя никогда не брошу и не предаю. Ты это я, а я это ты, мы одно...»

**К:** Он стал улыбаться... (Начинается принятие.)

**Т:** Продолжайте: «Ты это я, а я это ты. Мы с тобой – одно. Я никогда тебя не брошу, я тебя люблю, и ты всегда будешь в моем сердце! Ты это я, а я – это ты».

**К:** Тогда он бросился мне на шею... (Глаза выдают чувства клиента...)

**Т:** Очень хорошо, но все равно продолжайте: «Ты – это я, а я – это ты! Мы с тобой – одно. Я никогда тебя не брошу. Я позабочусь о тебе. Я тебя люблю, и ты об этом знаешь. Ты всегда будешь в моем сердце».

**К:** Он сам как-то вошел в меня и растворился во мне... (Признак окончательного принятия.)

**Т:** А как Вы теперь себя чувствуете?

**К:** Как-то непривычно... (Сопротивление к принятию своего здорovia.)

**Т:** Но хорошо или плохо? Порча есть или нет?

**К:** (Растерянно) Нет... Порчи нет... Мне очень хорошо, просто лезть хочется от счастья. А я с ума не сойду от этого? (Сопротивление и страх от резкой перемены состояния.)

**Т:** Нет, не волнуйтесь. Все потом «устаканится». Просто в первый момент освобождения это «ошарашивает», очень много свободы и энергии. Привыкайте к хорошему состоянию.

**К:** Спасибо Вам огромное! (Клиент так взволнован, что губы с трудом произносят слова.)

Я постарался его успокоить, хотя понимал, что ему трудно принять такой переворот мировосприятия.

Он приходил еще один раз через 2 месяца, и мы снова проработали ту же проблему, но немножко другими приемами. Думаю, что ему следовало еще походить на занятия, но то было его решение...