

## ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ И ВСЕЙ ЖИЗНИ

**Линде Н.Д.**, председатель секции ЭОТ, кандидат психологических наук, автор эмоционально-образной терапии, профессор Московского института психоанализа. Москва, Россия.

Эпоха требует от нас создания быстрых и эффективных методов психотерапии для каждого дня. Эпоха требует от нас новаторских подходов, новых теорий и модернизации традиционной жизненной философии. Именно этим критериям соответствует эмоционально-образная терапия (ЭОТ). ЭОТ – новый шаг в развитии традиционных психотерапевтических теорий и методов. ЭОТ стала методом, который применяется уже в повседневности, помогая решать насущные психологические задачи, но одновременно ЭОТ – способ постоянного личностного роста и развития своей духовности.

Эмоционально-образная (или аналитически-действенная) терапия была создана в России в начале 90-х годов прошлого столетия. Первая официальная методическая публикация вышла в 1994 году под названием «Медитативная психотерапия», она уже содержала в себе основные идеи сегодняшней эмоционально-образной терапии. Мишенью воздействия являются хронические негативные эмоциональные состояния, а средством анализа и воздействия являются образы этих состояний. Главными адресатами ЭОТ являются психически здоровые люди, но они могут иметь те или иные психологические нарушения или психосоматические заболевания.

ЭОТ относится к психодинамическому направлению психотерапии, поскольку использует идею о столкновении внутренних сил личности, как главной причине возникновения психологических и психосоматических проблем. ЭОТ основано на том убеждении, что осознания недостаточно для исцеления, необходимо правильное внутриличностное действие, разрешающее исходный психодинамический конфликт прямо в бессознательном мире клиента. Такой подход позволяет быстро и эффективно избавлять клиентов от различных психосоматических проблем, в том числе: от астмы, аллергии, боли различной локализации и этиологии, хронической заложенности носа, нарушений работы щитовидной железы, миомы матки, нейродермита и т.д. ЭОТ показала свою эффективность при избавлении клиентов от фобий, панических атак, эмоциональных зависимостей, горя и потери, психотравмы, гнева, проблем отношений, неуверенности, конфликтности и т.д.

За 25 лет своего развития ЭОТ во много раз расширила сферу своего применения, отточила свои теоретические принципы, выработала множество эффективных приемов, как для анализа, так и для решения проблем, множество специальных имажинативных упражнений, создала оптимистичную и вдохновляющую философию жизни. В нашей секции состоит более 80 человек, в нее входят 7 кандидатов психологических наук. Не менее 300 специалистов применяют ЭОТ в своей психотерапевтической и консультативной практике, известность метода в России и за рубежом постоянно расширяется. В настоящее время нами опубликовано 5 книг, в которых представлено ЭОТ, и около 40 статей по этому методу.

Для того, чтобы метод передавался быстрее и точнее, были проведены мастер-классы, обучающие преподаванию метода. Преподавателями ЭОТ стали уже 30 человек, они получили сертификаты, дающие им право преподавать ЭОТ, которые подписаны Линде Н.Д. и заверены Профессиональной Психотерапевтической Лигой. В связи с этим ППЛ наградила секцию ЭОТ почетным дипломом за создание научно-практической школы! Мы гордимся этим и проводим обучение психологов нашему методу в мастер-классе Школы, в процессе обучения принимают участие разные преподаватели ЭОТ.

Если перечислять основные новации, внесенные ЭОТ в технику терапии, то, прежде всего, сюда следует отнести разработанную нами 10–шаговую схему терапевтического процесса. Пять первых шагов предназначены для того, чтобы проанализировать проблему клиента и найти истинную причину его страданий. В соответствии с классическими представлениями психоанализа, мы считаем, что всегда существует причина той или иной психологической проблемы, и она может быть найдена в процессе анализа образов, выражающих эмоциональные состояния клиента. Пять последующих шагов предназначены: для экологически правильного воздействия на исходное эмоциональное состояние, чтобы изменить его на позитивное или нейтральное, для проверки успешности трансформации и закрепления результата в реальной жизни клиента. Принципиальными новациями являются процедуры отождествления с образом для анализа проблемы и для закрепления результата, а также экспериментальные воздействия, повторы воздействия до абсолютного изменения состояния, контроль результата на воображаемой критической ситуации.

Также нами разработано около 30 разнообразных техник воздействия на негативное эмоциональное состояние через образ этого состояния. Наиболее важными считаю: технику возвращения эмоциональных инвестиций, принятие отвергнутой части личности, парадоксальное разрешение, возвращение причиненного зла, технику раскаяния, технику созерцания дождя и некоторые другие.

Однако, внесенные новации в технику терапии, потребовали и развития терапевтической теории. Нами предложено 5 основных схем внутреннего психодинамического конфликта, который порождает хроническое негативное эмоциональное состояние. Нами также предложена схема того, как негативное эмоциональное состояние влияет на понимание, мысли и действия личности.

Также предложены новые частные концепции. Нами развито новое понимание взаимодействия психики и мозга, сознания и бессознательного, женственности и мужественности, инвестиционная теория любви и некоторые другие. Нами собраны в единую систему множество моделей происхождения психологических проблем, позволяющих эффективно диагностировать и корректировать многие стандартные психологические состояния. Это 7 моделей психологического объяснения возникновения фобий и тревожных состояний, 10 моделей возникновения хронического гнева, 8 моделей, объясняющих происхождение депрессивных состояний, а также ряд других психологических моделей.

Также нами разработан достаточно объемный словарь образов, позволяющий достаточно точно интерпретировать образы, появляющиеся у клиентов в процессе сновидений или фантазий. Все интерпретации образов проверены на достаточно большом объеме терапевтических случаев. В случае сомнений можно воспользоваться методами анализа субъективного значения образа, используемыми в аналитической части ЭОТ.

Нами созданы несколько десятков эффективных имажинативных (медитативных) упражнений. Они направлены сразу на две основные задачи: на получение нового опыта и новых ресурсов, на осознание своих чувств и проблем, и ограничений. Эти упражнения многому учат, особенно при их выполнении в группе. Обмен опытом между участниками группы способствует серьезному расширению понимания психологических проблем, и того, как они могут отражаться в спонтанных образах.

Наиболее новыми и ценными из этих упражнений нам представляются: «Женственность-мужественность», «Круг счастья», «Инь-Янь», «Круг послушания», «Звучание тела», «Цветы в теле», «Успешный Я – Неуспешный Я», «Возвращение утраченных чувств», «Путешествие в замерзшую страну», «Круг просветления», «Разговор с Богом» и другие. Важны не только инструкции к упражнениям, но и глубокие интерпретации тех впечатлений, которые получают участники, их выполняющие. Выявленные в ходе этих медитаций проблемы могут стать предметом глубокой проработки на «горячем стуле». В результате достигается личностный рост участников группы и общее улучшение их психо-эмоционального статуса.

Эти упражнения также связаны с проработкой жизненной философии участников. ЭОТ претендует на создание и продвижение позитивной и жизнеутверждающей философии. В ходе обучения мы приобщаем учеников к пониманию этой философии, создавшей основы для многих оригинальных приемов, применяемых для решения проблем, казавшихся клиентам тупиковыми. Эта философия отвечает на вопросы о том: как прощать и прощаться, что такое счастье, и можно ли его достичь, что такое любовь и в чем смысл жизни, чем отличается сознание от бессознательного и как этим пользоваться, чем ответственность отличается от чувства долга, зачем нам нужны чувства и надо ли их подавлять, какова взаимосвязь индивидуального и общественного, что такое вина и раскаяние, что такое духовное развитие и просветление и на многие другие.