

## ПСИХОТЕРАПИЯ ПРИ КОВИДЕ

**Ермошин Андрей Фёдорович**, erm@list.ru, врач-психотерапевт, кандидат психологических наук, директор Центра Доктора Ермошина и Центра Психокатализа. Москва, Россия.

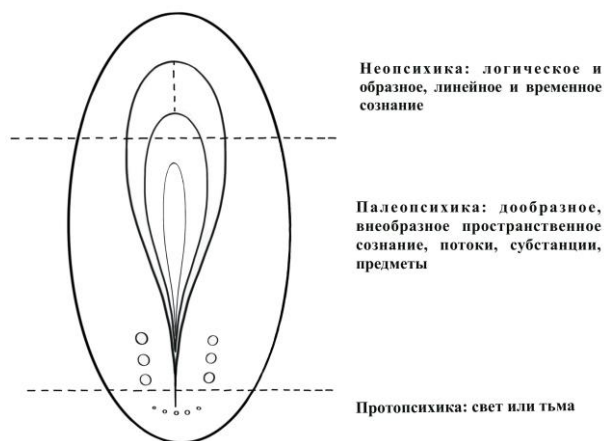
**Аннотация.** Психотерапевтическая помощь человеку важна на всех этапах его жизни в условиях пандемии. Впечатленность человека пугающей информацией, поступившей от СМИ, ведёт, в ряде случаев, к формированию ковидофобии. Недооценка опасности заболевания может вести к отрицанию существования вируса и отказу от вакцинации. Если встреча организма человека с вирусом все же состоялась, важна настройка психики на содействие работе иммунитета. После перенесенной инфекции актуальна отработка последствий болезни как в части полученных страшных впечатлений, связанных с болезнью, с пребыванием в ковидном госпитале и др., так и поддержка в возвращении человека к активной жизни. Отдельно стоит помочь людям, потерявшим близких. Разбираем некоторые аспекты этой комплексной работы, прописываем конкретные алгоритмы помощи в перечисленных ситуациях методом психокатализа.

Один выводов работы: индуцированное психотерапией снижение уровня стресса, формирование благого ожидания, связанного с работой иммунитета, благотворно действует на здоровье пациентов. В случае вирусного заражения способствует более быстрому и с меньшими осложнениями преодолению болезни и может рекомендоваться как важное вспомогательное средство профилактики и лечения коронавирусной и других видов инфекции.

**Ключевые слова:** ковид-19, психотерапия при ковиде, психокатализ, стресс, иммунитет.

### Метод работы

Психокатализ — оригинальный метод психотерапии, признанный в РФ Профессиональной Психотерапевтической Лигой с 2002 года. Он основан на концепции трёх уровней сознания: различаются нео-, палео- и протосознание, — которые базируются на трех неврологических уровнях: 1) кора больших полушарий, 2) лимбическая система и автономная нервная система и 3) иммунная система.



©Ермошин А.Ф. psychocatalysis.1

**Рис. 1. Схема уровней сознания и соответствие их неврологическим уровням по Ермошину А. Ф.**

Трем уровням сознания, согласно наблюдениям в психокатализе, свойственны разные способы кодирования информации. Если на уровне эволюционно молодой неопсихики это слова (тексты) и образы, записанные в последовательности, то на уровне палеопсихики, эволюционно более древней, это потоки, субстанции, предметы, окрашенные в светлые или темные тона. На уровне протопсихики, наиболее эволюционно древней, — свечение или затемнение.

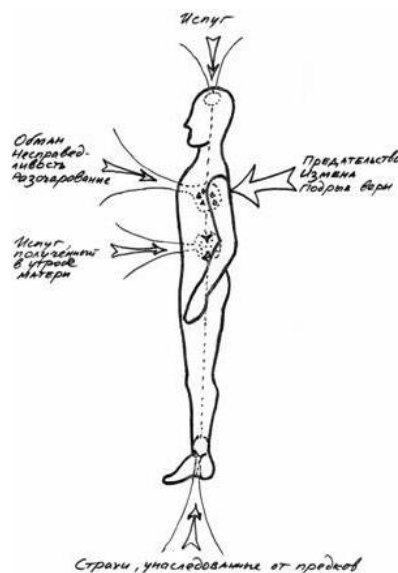
В субъективном восприятии информация на палео- и протопсихическом уровне предстает как «вещь», помещенная в конкретное место поля сознания, которое, в свою очередь, представляется человеку как трехмерное пространство, ориентированное относительно его физического тела и охваченное «мембраной», напоминающей поверхностное натяжение как у капли воды.

Во всех случаях говорим о представленности уровней сознания в субъективном восприятии. Психокатализ — это феноменологический подход.

Первая книга автора на тему соматопсихотерапии (другое название метода) называлась «Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями» (1999) [1]. Книга неоднократно переиздавалась. В последующем идеи работы на основе обращения к ощущениям, развиты в книгах «Геометрия переживания: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике» (2008), «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм» (2010) [2], «Иностранный язык с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний» (2015), «Загадочный синдром: панические атаки и как их лечить» (2017) [3], «Код независимости: психокатализ и саморегуляция против зависимостей» (2021).

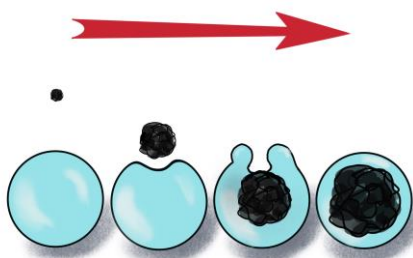
Важным открытием психокатализа было следующее.

- 1) Движение сигналов в «этажах», «слоях» психики можно отслеживать через ощущения.
- 2) Сигналы на уровне вегетативной нервной системы (ВНС), однажды активировав определенный контур (симпатоадреналовый или вагоинсулярный), самостоятельно свое действие не прекращают, что ведёт к хронификации возбуждения или торможения на задействованных уровнях НС.
- 3) За сигналом следует реакция. Реакция на испуг — страх; на оскорбление, обман, разочарование — обида; на утрату — горе и т. д. В психокатализе разработана «Таблица переживаний», в которой пары: сигнал — реакция систематизированы.
- 4) Есть характерные места в пространстве сознания, в «теле сознания», которые захватывают сигналы разного рода. Сигналы приходят по определенным векторам. Например, пережитый обман ожиданий «ударяет» спереди, подрыв веры — сзади, испуги «пробивают» поле сознания сверху и т. д.



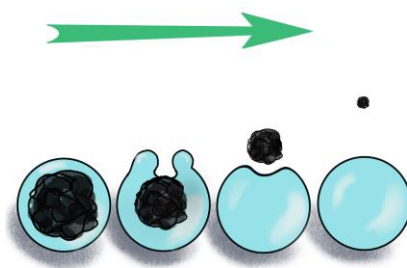
**Рис. 2. Схема движения поражающих сознание впечатлений при психическом травмировании, согласно наблюдениям в психокатализе.**

- 5) Обнаружение мест фиксации сигналов открывает возможность отмены или усиления их действия. Как существует прямая динамика усиления переживания, «приложения» его и развития, так и обратная динамика успокоения и «отложения».



**Рис. 3. Динамика: прилог – сосложение - сочетание – пленение, страсть как состояние по терминологии монашеского «умного делания» в православной традиции. Это очень близко к тому, что наблюдается в практике психотерапии по методу психокатализа.**

- 6) Принципиальным условием обновления состояния человека являются осознанные решения личности человека по поводу обнаруженных комплексов «сигнал-реакция».
- 7) Главный вопрос в фазе оценки: «Служит ли жизни сложившееся состояние?» Оценивается влияние события, случившегося в нейронных сетях, на судьбу человека.
- 8) При оценке сигнала как бесполезного для жизни, работает формула: «Стоп, на выход!»
- 9) Работа при этом передается «глубинной мудрости организма» — заложенной в организме способности к восстановлению целостности и сбалансированности нейро-соматического контура.
- 10) В субъективном восприятии ослаблению влияния сигнала на состояние, «удалению» его из внутреннего пространства соответствует видение растворения, уменьшения его объема, веса и уменьшения других его количественных характеристик, и движения остатка в виде некоей субстанции (пыль, дым и тому подобное) на выход по обратной траектории: «Уходит туда, откуда пришло через то, через что вошло».



**Рис. 4. Динамика обратного развития болезненного состояния, вплоть до «отложения»**

11) Возможно и усиление присутствия положительных впечатлений в пространстве сознания. Это предполагает сопровождение их на «более почетные места» — ближе к центру организма, к солнечному сплетению. Во внутреннем виде они ассоциируются со светом, водой, золотым песком, зерном, книгами и другими приятными субстанциями или предметами.

12) Вслед за модификацией положения сигнала в поле, в пространстве сознания, меняется степень и качество его влияния на состояние человека. Первоначальные реакции подвергаются обратному развитию, новые — формируются.

13) Как положительный результат пациентом ощущается чувство свободы, спокойствия, наполненности положительным опытом, восстановление чувства уверенности и возможности успешной самореализации.

14) На фоне обновленного состояния естественным образом формируется новое отношение человека к жизни, более реалистичное, взрослое, мудрое.

В случае с Covid-19 наблюдаются поражения внутреннего поля сознания:

- 1) психическими факторами;
- 2) собственно инфекционным агентом.

В психокатализе выработаны алгоритмы работы на всех этапах проживания человеком ситуации пандемии.

- 1) Работа на этапе угрозы.
  - a. Устранение чувства напряжения и страха.
  - b. Оснащение организма знанием, как следует себя вести, чтобы минимизировать риск и повысить устойчивость организма к возможному заражению.
- 2) Работа после заражения.
  - a. Настройка иммунитета, техника «засвечивания» очага инфекции.
- 3) Работа на этапе выздоровления.
  - a. Устранение последствий стресса, связанного с лечением, угрозой жизни, пребыванием в клинике.
  - b. Поддержание спокойной работы иммунитета.
- 4) Работа с последствиями болезни:
  - a. Остаточное эмоциональное напряжение и эмоциональные колебания.
  - b. Помощь при утрате близкого человека.
  - c. Аносмия, напоминающие аллергию кожные проявления, артриты и др.
  - d. Другое.

В данной статье мы рассмотрим два аспекта работы из этого списка, наиболее востребованные в практике: восстановление сбалансированной работы вегетативной нервной системы и поддержка собственно иммунитета.

### **Алгоритм для восстановления нормальной работы вегетативной нервной системы и иммунитета при ковиде-19**

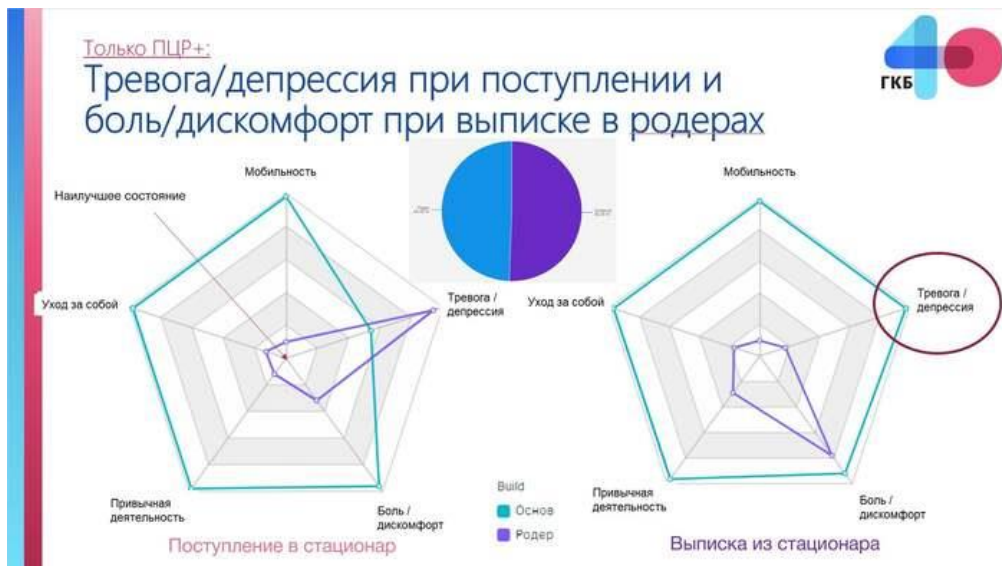
#### **I. Отработка информационного поражения и повышение чувства компетентности**

Информация о ковиде может поражать человека и действовать на него угнетающе еще до болезни. В профилактическом режиме важно еще до встречи с вирусом очищать поле сознания от пугающей информации, восстанавливать свою целостность и сбалансированность, наполняться информацией о том, что помогает здоровью и применять меры профилактики, которые предлагает современная медицина.

В этом случае, если даже встреча с вирусом произойдет, это позволит человеку сохранять психическую стабильность и организм сможет мобилизоваться для борьбы с вирусом в рабочем порядке.

Многие люди сталкиваются с фактом заболевания без такого рода подготовки. У них могут актуализироваться страх, напряжение.

Данные исследования, приводимые Д. Н. Проценко, главным врачом ГБУЗ «Городская клиническая больница № 40», клиники для лечения Ковид-19, подтверждают это. Исследование проведено больницей совместно с Московским государственным университетом управления [4].



**Рис. 5.** При поступлении во временные клиники для лечения и наблюдения пациентов с коронавирусом (их называют «родеры») у пациентов фиксируются высокие показатели по шкале тревоги и депрессии. При выписке остаются выраженными чувство боли и дискомфорта.

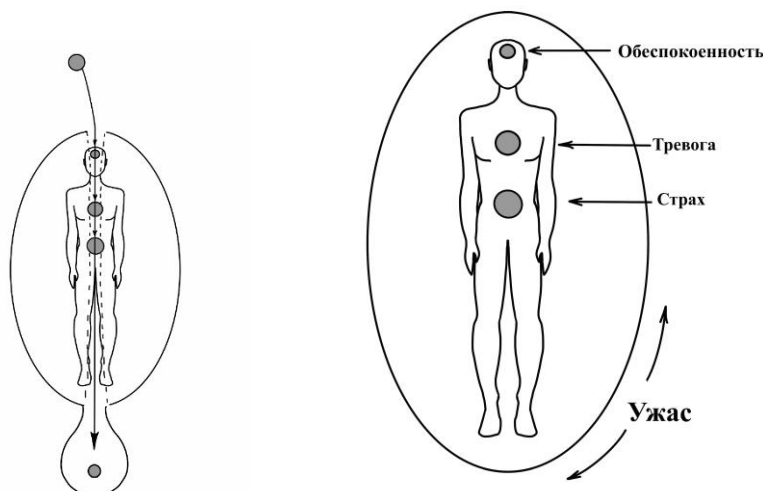
Д. Н. Проценко упоминает схожее исследование, опубликованное в журнале «Ланцет» [7], среди выводов которого: «COVID-19 прочно связан с повышенным риском неврологических и психических расстройств в течение 6 месяцев после постановки диагноза».

К сожалению, тревога — не помощник в выздоровлении. Гормоны стресса, такие как адреналин, кортизол, угнетающе действуют на иммунитет [5].

Эти гормоны оправданы при встрече с тигром, но не с вирусом. При борьбе с опасным животным оправданы спазм сосудов, повышение свертываемости крови на случай ранения и другие эффекты, вызываемые адреналином, но при вирусной инфекции эти эффекты вредны. Известно, что именно адреналин является препаратом №1 для подавления анафилактического шока и других опасных аллергических реакций. Длительное действие кортизола известно разрушительным действием в отношении иммунной системы.

В противостоянии инфекции требуется спокойствие, выполнение инструкций врачей и доверие к работе иммунитета. Иммунной системе для ее нормальной работы не требуется волнение человека, а тем более его страх или ужас.

Степень поражения может быть разной. Градация: обеспокоенность — ужас.



**Рис. 6,7.** Разные регистры переживаний в зависимости от силы поражения организма испугом. При прохождении сигнала сквозь весь организм за пределы физического тела, человек может испытать ужас.

В случае срабатывания испуга и включения страха надо работать по алгоритму работы с фобией:

**1. Отпускание бесполезного**

Диагностическая фаза

1) Как подействовало на вас известие о диагнозе?

Если вы остались спокойны, можно сразу перейти ко второй части работы, к непосредственной работе с иммунитетом. Если испуг имел место, и вы напряжены, проходите следующий цикл саморегуляции.

2) *Где находится самая нижняя, дальняя от головы точка, докуда «добил испуг», докуда дошёл пугающий сигнал?*

Это может быть область солнечного сплетения, но бывает, что пугающее впечатление «пробивает» глубже: вплоть до центра Земли.

3) *Что собой напоминает?*

Нередко это некий «осадок».

4) *Какова реакция организма на этот осадок?*

Может обнаружиться страх в животе как комок, напряжение, тревога в груди в виде тяжести, беспокойство на уровне головы в виде ее отяжеления, увеличения ее ощущаемого объема.

5) *Сколько процентов сил организм тратит на переживание испуга и страха? Полезна ли эта трата?*

Иногда страх отбирает чуть ли ни все силы. Нормальный ответ: «Нет, эта трата сил бесполезна».

#### Терапевтическая фаза

6) *Наблюдаете как «испуг» уходит из организма по обратной траектории: через что вошел, через то и выходит – туда откуда пришёл.*

Найдя нижнюю, дальнюю от головы точку, где «поселился» испуг, мысленно говорите: «Стоп! На выход!» - и передаете эстафету глубинной мудрости организма, наблюдаете, как «пыль», «дым», «сажа» или другая мелкодисперсная субстанция уходит из организма. Она может уходить столбом как дым из печной трубы, клубами или даже вихрем, смерчем, торнадо. Так из вегетативной нервной системы выписывается будораживший ее сигнал. Этот процесс не следует мистифицировать. «Пыль» — это лишь способ кодировать информацию на более глубоком, дообразном и дологическом уровне нашего сознания.

7) *На сколько процентов организм уже очистился?*

Отслеживаете процесс очищения пространства сознания от серости, черноты, темноты до конца. Иногда процесс напоминает выворачивание мешка пылесоса. Ваше внутренне пространство становится чистым. Сила собственного духа снова царит во всем организме.

8) *Наблюдаете, как наступает расслабление и приятные тепло и тяжесть распределяются по организму.*

Нередко ощущается приятное покалывание в кончиках пальцев, покраснение ушей, в горле отходит мокрота и наблюдаются другие ощущения, связанные с уменьшением напряжения, восстановлением нормальной, более сбалансированной работы вегетативной нервной системы. По завершении процесса следует выдох облегчения.

## **2. Приглашение полезного**

#### Диагностическая фаза

9) *Есть ли у вас информация о правильном поведении при ковиде? Лекарства, режим?*

Если нет, надо их получить от врача. Если такой возможности нет, найти нужные сведения в интернете из надежных источников. В любом случае, у вас может быть знание о мудрости организма и его способности восстанавливаться. Вы много раз в своей жизни выздоравливали от простуды и других инфекций. Помните, как пропотевали, когда кризис проходил и вам становилось легче? Организму нужно несколько дней, чтобы настроить свою работу. В эти дни ваша задача помогать ему правильными действиями, спокойствием и доверием к его работе в целом и к работе иммунитета в частности. Напряжения и страха не требуется.

10) *Где, по вашему ощущению, находится основной массив полезных для вашего выздоровления знаний? Что собой он напоминает?*

Нередко это скопление находится только на подходе к голове или в голове, но не в глубине организма, где это знание нужно. Напоминает собой сгущение света, облачко, поток чистой воды или другую полезную субстанцию вплоть до ощущения золотого песка.

11) *Не настало время дать полезным знаниям занять более подходящее им место в пространстве сознания?*

Нормальный ответ: «Да, настало!»

#### Терапевтическая фаза

12) *Наблюдаете, как полезные знания перетекают в организм, из головы сливаются в тело на уровень солнечного сплетения, а затем распределяются в ноги и в каждую клеточку тела.*

Фронт ощущений при этом сдвигается ниже. Этот поток, чтобы это ни было: свет, тепло, воздух, вода, масса, лава, золотой песок, — уже действует оздоравливающе, растворяя напряжения, освобождая жизненные силы организма и возвращая организм в режим покоя, в котором иммунитет сможет работать наилучшим образом.

13) *Прочувствуйте новое состояние большей наполненности и спокойствия, большего доверия к целительным силам организма. Убедитесь в том, что организм свободен на всех уровнях.*

Покой и тишина внутри — основа выздоровления. Теперь можно уделить внимание работе собственно иммунитета.

## **II. Помощь работе иммунитета**

### Диагностическая фаза

1) *Где ощущения, связанные с поражением инфекцией, что собой напоминают?*

При "уханском" ковиде это была, как правило, некая липкая черная субстанция, при "индийской" мутации — мелкая пыль, взвесь и другие варианты.

2) *Служит ли это поражение чему-то хорошему?*

Нормальный ответ: «Нет!» В отдельных случаях, крайне редко, люди находят «вторичную выгоду» в болезни. В таком случае нужно добиться решения человека: намерен он дальше болеть или все же готов выздороветь, а выгоду свою получить другим способом?

3) *Где ощущения, связанные с работой иммунитета? В груди, в животе? Еще где-либо? Что собой напоминают. В каком состоянии иммунитет находится?*

Это может быть светящееся ядро, которое «отступило», «сжалось», «потускнело», «устало». Это может быть «рожок с застывшим мороженым» и другие варианты. Ассоциации могут быть разнообразными. Образность восприятия не является самоцелью в работе. Если вам удалось определить место и светимость иммунитета, этого достаточно для работы. Чаще всего ощущения обнаруживаются либо за грудиной на месте вилочковой железы, либо на уровне живота, где также имеются большие скопления клеток иммунной системы.

### Терапевтическая фаза

4) *Нужна ли поддержка Вашему иммунитету?*

Чаще всего она полезна. Поддержкой может стать само стояние вниманием на ощущениях, связанных с иммунитетом. Внутренний взгляд придает сил, света. Заставляет иммунитет «расправиться», «приободриться». Однако может быть приглашена дополнительная поддержка оттуда, где она есть.

5) *Откуда могла бы прийти поддержка иммунитету?*

На некотором уровне нашего существа мы подобны дереву. Как дерево кроной принимает свет, а корнями воду и питательные вещества из почвы, и так укрепляет свой ствол, так и мы что-то получаем из атмосферы, сверху, из будущего, что из почвы, снизу, от опыта предков. На уровне ощущений это напоминает напитывание организма дополнительным светом, жизненными соками. Допустите, что все, что поддерживает здоровую работу вашего иммунитета, идет "на вход"!

Нельзя исключить, что в каком-то из своих измерений работа иммунитета — это поддержание здоровой радиоволны организма и «глушение всех вражеских радиостанций». В этом плане задача этого этапа работы — усилить мощность собственного излучения.

6) *Понаблюдайте, как меняются ощущения в теле, как иммунитет наполняется энергией, крепнет.*

Часто иммунитет в ощущениях предстает как зона свечения. Это свечение может усиливаться и расширяться. Силы приходят из всех возможных направлений.

7) *Наблюдайте за тем, как влияние света, исходящего из центра расположения иммунитета, расширяется, наполняет все тело.*

Зоны затемнения, запыления, загрязнения «засвечиваются», зачищаются, «первариваются». Черные точки взрываются, растворяются, выметаются, исчезают.

### Фаза выравнивания контура

8) *Проверьте внутренним взором все уровни организма на предмет чистоты, отсутствия чего-либо чужеродного, бесполезного для организма, включая зоны первоначального контакта с инфекционным агентом: полость носа, легкие, область грудной клетки.*

Позвольте работать внутреннему свету. Остатки влияния инфекционного агента засвечиваются, исчезают.

Внутренняя работа сопровождает и дополняет, но не отменяет применения всех полезных врачебных назначений, а также соблюдения режима самоизоляции в течение времени, достаточного для полного очищения организма от инфекционного агента.

### Фаза моделирования

9) *Моделируйте правильное поведение для выздоровления.*

«Теперь, на фоне спокойствия представьте, как вы дадите иммунитету сделать свою работу до конца». Используйте усиливающие Вас образы и ощущения, полученные в данной работе и подобные им.

10) *Подкрепите и выверите позиции иммунитета поддерживающими тестовыми фразами: «Мой иммунитет в хорошем состоянии, работает стабильно и уверенно» и другими.*

### **III. Отработка всех сопутствующих переживаний, которые могут ослаблять энергетику организма, расхищать его силы**

- a. Работа от конструктивного рисунка человека по методу психокатализа.
- b. Работа по любым другим запросам.

### **IV. Обучение пациента основам саморегуляции, формирование у него способности самостоятельно отслеживать свое состояние и регулировать его**

Возможна также работа по мотивам отдельных симптомов, таких как потеря обоняния и других.

### **Специфика работы в психокатализе**

Обратим особое внимание: в психокатализе речь идет о смещении внимания в область непосредственного бытия сигналов и реакций на них. Это не образный слой и речь не идет о фантазировании, «визуализации». Мы присоединяем внимание

к дообразному слою сознания, где иммунитет и вирусы не воображаются, а реально существуют. Практикуется наблюдение, выявление ощущений, связанных с бытием этих сил. Мы также избегаем в работе избегать формулировок: «Что Вы хотели бы с этим сделать?» Вместо этого: «Что с этим делается, когда вы доверяетесь глубинной мудрости организма, работе целительных сил организма». Высказываясь в такой безличной форме, мы передаем работу более глубинному уровню нашего сознания, другому уровню нашего бытия. Образы — это про «верхнее» сознание, про круги на воде, ощущения — про рыбу, которая эти круги на поверхности вызывает.

### Обсуждение

Каков механизм реализации исцеления, не до конца ясно. Как рабочая гипотеза — «засвечивание» вирусной электромагнитной волны электромагнитной волной, генерируемой иммунной системой.

Возможно, работает эффект «отпускания» иммунной системы, снятия фонового напряжения организма, которое может подавляюще влиять на иммунитет, о чем мы писали в преамбуле. Само успокоение, выход из симпатоадреналового статуса, спровоцированного опасностью, работает как фактор здоровья.

### Примеры из практики

*Описание работы предоставлено Оксаной Абаевной Ахметовой.* Педагог, сказкотерапевт, специалист по психокатализу. 43 года.

Ковид пришёл в нашу семью в начале июня 2021 года. В то время я только начала осваивать метод психокатализа: из полугодового обучения успела отучиться меньше месяца. Но и эти начальные знания неоднократно выручали в самый тяжёлый ковидный месяц, когда заболел муж, затем сын, и вишенкой на торте — я сама. Сразу скажу, что очень сожалею, что не знала всех премудростей, глубинных настроек психокатализа, когда болезнь одолела мужа, и его пришлось госпитализировать почти на месяц сначала в ковидный госпиталь, а следом и на двухнедельную реабилитацию.

В истории с сыном результат был значительно лучше. С первых часов болезни он под моим руководством начал настраиваться на исцеление, доверяясь глубинной мудрости организма. В результате — два дня температуры, чуть поболело горло, и на недели полторы пропало обоняние. С учётом того, что сын обычно переносил ОРВИ довольно тяжело, это была победа.

Ухаживая за болящим мужем, заболела и я. Температура 40 и аносмия. Для меня это было катастрофой, поскольку обоняние — одно из моих ведущих чувств. И поэтому, ощутив болезнь, тотчас стала работать над возвращением здоровья.

Из статьи в журнале «Nature Neuroscience» [1]

*«SARS-CoV-2 проникает в нервную систему, нарушая нервно-слизистый интерфейс в слизистой оболочке обоняния, используя непосредственную близость слизистой оболочки обоняния и нервной ткани, включая нежные обонятельные и чувствительные нервные окончания. Впоследствии SARS-CoV-2 следует определенным нейронатомоическим структурам, проникающим в определенные нейронатомоические области, включая основной центр управления дыхательными и сердечно-сосудистыми процессами в продолговатом мозге»* [6].

Первые сутки из-за высокой температуры почти беспробудно спала, лишь изредка выныривая из забытья. В каждый момент пробуждения задавала себе вопросы: «Где болезнь? На что похожа? Где то, что её сильнее?» Помню, что вирус «извивался» в горле в образе червя-волосатика, вызывая приступы надсадного сухого кашля. И к тому же, болезнь окружила голову чёрным плотным шлемом, перекрыв поступление ароматов из внешнего мира. Этот шлем и был образом аносмии.

Ощущение чёрного червя, к счастью, ушло почти сразу. Ниже горла болезнь перекинуться не смогла. Зато голове, обонянию, досталось по полной.

В первый день «шлем» был толстый, пуленепробиваемый, густо облепленный мелкой чёрной пылью. Стояла на нём вниманием раз десять. И только к ночи ощущение черноты стало немного ослабевать. Во второй день температура неожиданно пришла в норму, а «шлем» стал тоньше и прозрачнее: чёрной пыли убавилось раза в два. Результат был неплохим.

Утром третьего дня, приступив к саморегуляции, поняла, что в целом чувствую себя прилично. Да и «шлем» за ночь стал прозрачным. Признаться, думала, что легко его сниму. Но не тут-то было! Ощущение шлема приросло намертво. Задала вопрос: «Где то, что его держит?» И увидела неожиданную и весьма любопытную картинку: *мозг, а в нём — небольшой очаг черной сетки-паутины, в которую пойманы маленькие кристаллы.* Пленённый центр обоняния, оторванный от слаженной работы ЦНС! Так через работу с ощущениями я увидела главное — источник аносмии.

Дальше дело пошло быстро и дало прекрасные плоды! Я стояла вниманием на этом очаге до тех пор, пока сетка не растворилась, а освобождённые кристаллы (образ обонятельного центра) не «встроились» обратно в мозг. Самое интересное и важное: когда я это отработала, то уже через полчаса или час ко мне стало возвращаться обоняние, которое полностью восстановилось в тот же вечер! Итог — нюх вернулся не через неделю-две, а через 2,5 суток. Это было огромным счастьем!

В следующие дни принимала препараты, соблюдала меры безопасности. Лишь время от времени испытывала небольшие приступы слабости, но в целом чувствовала себя вполне хорошо.

Но всё-таки состояние здоровья мужа меня беспокоило. И, видимо, на этой почве ко мне неожиданно вернулись ковидные признаки: примерно через месяц хорошего состояния вдруг проснулась крепко заболевшей. Экспресс-тест ничего не выявил, но при этом было полное ощущение, что я — в эпицентре болезни. Температура, сильная боль в спине и груди, сухой надсадный кашель. А самое главное, такая слабость, что руки-ноги висели как тряпочки. И тут (о, счастье!) у нас по плану был очередной учебный вебинар. И я попросила Андрея Фёдоровича поработать со мной в прямом эфире. Есть видеозапись этого занятия.

В то утро еле доползла до ноутбука. Писать в тетради не могла, т. к. руки дрожали от слабости. И авторучку могла держать только в кулаке.

Но уже через 10 минут учебной сессии почувствовала себя здоровой!

За первые три (!!!) минуты Андрей Фёдорович помог убрать тревогу, восстановить спокойствие и равновесие. Стоило только разобраться с симпатoadренальным компонентом моего состояния, как в груди стало жарко. И я почувствовала, как вместе с жаром по всему телу разливается сила. Настоящая такая сила — горячая, мощная :)

Вторым этапом Андрей Фёдорович работал с иммунитетом. Задавая наводящие вопросы, помог мне понять, в каком состоянии находится иммунитет, где его центр ощущается внутри организма, что собой напоминает, и в оптимальном ли состоянии находится.

Мой образ иммунитета оказался «никаким». Он обнаружился в животе тоненьким, «старым», окаменевшим полумесяцем. Андрей Фёдорович предложил поработать над его оживлением и укреплением. И в результате в животе возник образ сосуда, из которого во все части тела льётся тёплое розово-золотое молоко здоровья. Образ был очень ресурсным, и я почти сразу почувствовала себя выздоравливающей. Начался сильный сухой кашель, который через несколько минут завершился, и больше уже не тревожил меня.

Результат — 10 минут работы, и перед сокурсниками сидел абсолютно другой человек: здоровый, спокойный и счастливый.

Теперь даже не представляю, как можно исцеляться без осознанного диалога с собственным телом и психикой (конечно же, не исключая и лекарственных назначений).

### **Страх за состояние супруга**

Из других отчетов Оксаны Ахметовой на курсе обучения психокатализу как методу психотерапии и саморегуляции. 24 июня 2021 года, работа в тройке с сокурсниками в роли клиента.

Запрос — огромные тревоги и страх по поводу состояния супруга, который сейчас в больнице с обширным поражением лёгких, под кислородом, при жаре до 40 градусов.

В целом — состояние продавленности, печали, беспомощности. Приступая к работе, в то утро чувствовала себя маленькой, кругом виноватой девочкой, которая ждёт страшного наказания и порицания.

Работа была очень активной, в теле обнаружилось просто залежи страхов, тревог и боли, накопившиеся за десять дней. Началось всё с огромного дирижабля в районе груди, который сдулся и вылетел. Затем была коричневая рука, сжимающая сердце.

Когда она ушла, я увидела, что моё сердце в прямом смысле обливается кровью (сердце как сосуд, в нём плещется кровь как волны в море при шторме). После успокоения сердца была обнаружена ручная пила, горизонтально расположенная, зубьями кверху, которая пилила моё сердце снизу вверх, и в районе сердца уже нанесла рану. Я поняла, что это — моё самобичевание, что «пилю» себя за то, что лечение пошло изначально не так, что муж попал в больницу из-за моего недосмотра.

После этого ещё много чего было, но процесс шёл так динамично, что я не помню всех моментов. Помню предпоследнее — из правого бока, в районе аппендикса, выходят серые тряпки, матрасы, какие-то кофты, связанные между собой, один за другим.

Когда контур разгрузился, из головы внутрь тела стал поступать разноцветный поток нового спокойного знания о том, что супруг под контролем специалистов, и готовности к взрослому решению проблем по мере их поступления. Всё закончилось наполнением всего тела этим состоянием. И мне казалось, что работа практически завершена. Но тут наблюдатель задал неожиданный вопрос: А вера-то твоя где?

Я очень обрадовалась этому вопросу, так тепло стало! И увидела свою веру в виде жёлтого солнышка в груди — она всегда была там, никуда не уходила. А за солнышком, в районе грудной клетки, неожиданно увидела металлический лист, который мешал солнечному свету веры освещать и спину. Когда я постояла вниманием на этом листе, он, насколько помню, разделился на несколько листов, и вышел из плеч. После этого солнышко веры осветило всё тело, и работа была завершена.

Эта работа здорово помогла мне успокоиться и настроиться на конструктивное решение задач. В тот день я смогла дозвониться и очень спокойно поговорить с лечащим врачом супруга, догадалась передать ему в палату вентилятор и отслужить сугубый молебен о тяжко болящих в храме. И главное, вспомнила, что «без воли Божьей и волос с головы не упадёт».

### **Увидела механизм восстановления своего иммунитета**

Отчёт 20 августа 2021 года.

#### *Предьистория*

Мы несколько раз работали с иммунитетом, в разных мини-группах. И наконец, внутри меня сложился его окончательный образ. Очень аппетитный). Это половинка дыни: золотисто-жёлтая, спелая, сочная, нагретая солнцем, просто истекающая ароматным соком. (Изначально, в моменте работы с Андреем Фёдоровичем, это был полумесяц). Образ иммунитета стабильно располагался в нижней части живота. И от сессии к сессии золотистый сок дыни-иммунитета распространялся внутри меня, наполняя силой и здоровьем. И по всему телу (как звёзды на небе) располагались семечки. То есть в ответ на вопрос «где иммунитет», сразу видела и даже чувствовала этот ароматный плод, его сок и семечки, которые постепенно и вправду превращались в золотистые звёзды. (Прямо не организм, а карта звёздного неба).

#### *Сессия*

19 августа, во время работы в больших подгруппах, снова была затронута тема иммунитета. В этот день я неважно себя чувствовала: была тяжёлая голова, и в организме присутствовал очаг тупой боли. Когда Наталья Алексеевна Бодякова (куратор группы) стала работать с нами по алгоритму, я вновь увидела иммунитет в виде дыни. Но в тот день это оказалась не сочная дынная половинка, а, скорее, объеденная шкурка. Мякоти на ней была примерно пятая часть. И та — увядшая. Более того, в некоторых местах мякоть начинала покрываться плесенью.

Я поняла, что предыдущий двухнедельный «заряд иммунитета» отработал своё, устал. И надо искать ресурсы для его восстановления. Где они находятся, не знала. И вначале даже перепугалась, что иммунитет снова может оцепенеть. Но в процессе работы по алгоритму произошло следующее. Старая дынная шкурка стала уходить (растворилась). При этом оставалась вторая часть иммунитета — сок и семена-звёзды. Именно семена и оказались очагами обновления иммунитета. Они сформировали его новый центр.



После исчезновения отработавшей «дынной шкурки», они стали спускаться отовсюду из организма в низ живота, кружиться там. И вскоре я увидела, что они трансформировались в новую половинку дыни. Точно в такую же, как прежняя — сочную и ароматную. Я обрадовалась, конечно. Но забеспокоилась, что все ресурсы ушли на её создание, и ни одного семечка для будущих обновлений в организме не осталось. Но это было не так. Вскоре из новой «половинки дыни» посыпались новые семена, которые заняли места прежних, и стали постепенно превращаться в звёзды. Я поняла, что этот процесс отражает путь восстановления моего иммунитета.

Самое важное, что для себя поняла: иммунитет — система саморегулирующаяся. Когда нынешний заряд иммунитета отработает своё, и дыня снова станет увядающей шкуркой, звёзды снова сгруппируются и положат началу нового витка моей иммунной защиты.

PS. Приятный бонус — во время этой работы очаг тупой боли перестал мне досаждать. Он словно бы растворился сам собой вместе с увядшей дынной шкуркой).

### Работа в остром периоде заболевания

*Елена Анатольевна Лысенко, психолог, специалист по психокатализу*, работа проведена в начале апреля 2020 года.

За помощью обратилась женщина, у которой предполагался диагноз Covid-19: «Можно ли что-то сделать? Температура, лихорадочное состояние, диарея, отсутствует обоняние, слабость, плюс к этому еще и страх. Тест на covid-19 сдан, но данные будут только через три дня».

#### I. Диагностика вторжения и отработка его.

Ищем на ощущениях фактор, который вызывает напряжение: «По вашим ощущениям, есть что-то в организме, от чего хотелось бы избавиться, освободиться. Есть ли что-то инородное?»

- Большое количество черных липучих неприятных листочков, разбросанных по всему организму.

- Нужны ли эти листочки? Это что-то нужное для жизни или лишнее, инородное? Можно без них обойтись?

По итогу небольшого разговора решение клиентки: то, что лишнее, чужое пусть уходит из организма. После чего наблюдает, как ощущение листочков уходит из организма.

#### II. Проверяем состояние иммунитета.

Иммунитет похож на мороженое в центре организма в районе солнечного сплетения. Оно начинает таять, пациентке становится жарко. Резко хочется спать. Заканчиваем сессию.

Сессия 2.

Назавтра температура нормальна, диарея исчезла, появляется аппетит. Небольшая головная боль. Обоняние все ещё отсутствует.

- Можно ли пойти покататься на скутере? — спрашивает женщина, хотя накануне считала, что жизнь ее заканчивается.

Рекомендовано соблюдать карантин, дожидаться результатов анализа.

- Почему отсутствует обоняние? Где причина, по которой отсутствует обоняние?

- Липкое неприятное в районе лба.

- Помогает? Нужно?

Пациентка наблюдает, как это лишнее, чужое уходит туда откуда пришло, а собственная жизненная сила находится и возвращается на свое место.

Сессия 3. Третий день от начала заболевания.

Приходит результат анализа и подтверждается ковид.

Проведена консультация, направленная на проработку переживаний, что две недели надо находиться дома.

К третьему дню начало восстанавливаться обоняние. Последующее восстановление прошло спокойно. Возврата симптоматики не было.

Стратегия работы, примененная в данном случае:

1) Есть ли что-то лишнее, от чего хотелось бы освободиться?

2) Нужно ли это там? (Иногда клиенты говорят, что нужно. Это может означать, что есть вторичная выгода от болезни. По поводу этого может понадобиться дополнительный разговор).

3) Терапевтическая фаза: освобождение.

4) Где ощущения, связанные с иммунитетом? Содействие нормальной работе иммунитета.

### Отдаленные последствия, напоминающие аллергию

*Светлана Викторовна Маст, психолог, специалист по психокатализу*. Дата сессии: 21.02.2021.

*Клиентский запрос:* девушка 30 лет, 4 месяца назад переболела ковидом. На начальной стадии заболевания дважды были приступы панической атаки (ПА), появилась сыпь на руках. Приступы ПА были во время сна. Пробуждалась от сильного сердцебиения. Испытала сильный страх неопределенности: «Что со мной происходит?» Впоследствии ПА не повторялись. Сыпь на руках по настоящее время. Против сыпи принимала гормональные препараты, мази. Сыпь не проходит.

*Рабочая гипотеза:* сыпь появилась как следствие сильного испуга во время ПА, имеет психосоматический характер.

Этап	Методическое сопровождение	Ощущения клиента
<b>Диагностическая фаза (Что? Где? Когда?)</b>		
Диагностируем ощущения, связанные с переживанием, уточняем локализацию в организме.	Прислушайтесь к ощущениям своего организма. Где остались следовые ощущения от переживаний, связанных с ПА: голова грудь, живот, где-то еще? Как глубоко пробил сигнал? Где самая нижняя точка?	Область сердца, живот, все тело.
«Опредмечиваем ощущения».	Давайте исследуем, что это? Как вы это ощущаете на уровне тела? (далее уточняющие вопросы)	На сердце как наклейка, «тренажер для ленивых». Забирает 5% жизненной энергии.

		Все тело придавило от головы вниз, бетонная плита. Область живота. Небольшое, круглое, металлическое, очень тяжелое. Забирает 15 % жизненных сил. Колется, ощущается сжатие.
Определяем, какому переживанию соответствуют ощущения.	Я предполагаю, что это реакция организма на испуг, которые вы пережили.	У меня пропало обоняние. Я все перенюхала, запахов не ощущала. 99 % что это ковид. Да, я очень сильно испугалась. Проваляюсь дома или ИВЛ... Страх неопределённости, как будет развиваться заболевание.
<b>Фаза оценки и решения</b>		
Оцениваем сложившееся состояние организма, требует ли оно переработки.	Какие у вас планы относительно этих вещей? Служат ли они интересам вашей жизни? Вы и дальше готовы кормить их своей энергией? На что хотите направить освободившуюся энергию?	Хочу освободиться. Энергию хочу направить на гармонизацию своей жизни.
<b>Терапевтическая фаза</b>		
Наблюдение за восстановлением	Сейчас будет работать мудрость вашего организма. Главный инструмент - внимание. Просто внимательно наблюдайте за процессом. Откуда пришло, туда и уходит, через что вошло, через то и выходит. Энергия жизни возвращается обратно в жизненный оборот, все, что не служит интересам жизни, пусть уйдет туда, откуда пришло, через то, через что вошло. Объект может растекаться, рассыпаться, превращаться в дым..., как в вашем случае протекает процесс? Выходить может через рот, через нос, уши, макушку головы, пупок. Как в вашем случае протекает процесс? Внимательно наблюдайте за процессом. (Далее сопровождение по необходимости. Насколько реализован, как протекает, какими ощущениями сопровождается и т. д.)	Область живота: объект трансформируется в жидкость, выходит через левое ухо, вытекает. В ухе появилась иголка, колет. Все вышло, чисто, спокойно. Иголка растворилась. Пластырь отклеился. Плита исчезла. В процессе очищения появлялся зуд в местах высыпания, на данный момент зуда нет.
<b>Диагностика обновляющего ресурса</b>		
Сопровождение знаний, опыта в тело	С вашей точки зрения, как можно иначе действовать в подобных обстоятельствах? В чем состоит ценный опыт этой ситуации?	Принимать меры профилактики. Обратиться к врачу за консультацией по вопросу высыпания. У меня молодой организм, он может справиться с инфекцией, если находится в спокойном состоянии. Принимать меры для повышения иммунитета.
	Где по вашим ощущениям находится эта информация? (уточнения места локализации знаний)	В голове, шарик светлый.
	Пусть голова поделится со всем телом. Пусть каждая клеточка вашего организма напитается этой ценной энергией. Наблюдайте за процессом (далее сопровождение процесса).	Распространяется по телу в виде светлого пара. Сопровождается ощущением тепла в ногах и руках. Прохладная голова.
<b>Диагностика вторичных образований</b>		
	Прислушайтесь к ощущениям тала. Нет ли где-то остаточных ощущений, связанных с этими переживаниями?	Нет, все спокойно.
<b>Фаза моделирования нового поведения на основе нового состояния</b>		
Моделирование нового поведения	Почувствуйте обновленное состояние организма: наполненность, легкость, целостность. Представьте, на что вы направите освободившуюся энергию.	На гармонизацию сфер своей жизни. На любовь к себе, на заботу о себе.

### Примечание

Клиентка написала через два дня, что сыпь уменьшается и почти не беспокоит. Мазями она не пользуется, таблетки не принимает. По состоянию на 28.02.2021 (через неделю после сеанса) все симптомы, напоминавшие аллергию, исчезли. В последующем симптомы не возвращались.

Отдельная часть работы — помощь родственникам людей, погибших от инфекции. Работа с утратой отражена в книгах по психокатализу, в частности в книге «Фобии, разочарования, утраты».

### Заключение

В общей сложности автором статьи, сотрудниками его медицинского центра, а также участниками курсов психокатализа проведено не менее 30 эпизодов успешной работы по запросам, связанным с проблематикой Covid-19, включая работу онлайн с пациентами, находившимися на лечении в ковидном госпитале. Возраст пациентов был до 75 лет включительно. Все пациенты, с которыми велась работа, отметили благотворное влияние психотерапии по методу психокатализа на состояние здоровья, остались живы, вышли из болезни с минимальными последствиями.

Можно предположить, что индуцированное психотерапией снижение уровня стресса, формирование благого ожидания, связанного с работой иммунитета, благотворно действует на здоровье пациентов. В случае вирусного заражения способствует более быстрому и с меньшими осложнениями преодолению болезни и может рекомендоваться как важное вспомогательное средство профилактики и лечения коронавирусной и других видов инфекции.

### Литература

1. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 72).

2. Ермошин А. Ф. Загадочный синдром: панические атаки и как их лечить. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. – 352 с.
3. Ермошин А. Ф. Фобии, утраты, разочарования: саморегуляция после травм. – М.: Форум, 2010. – 272 с.
4. Проценко Д. Н., 2021: [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=3092165081016127&id=100006679967481](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3092165081016127&id=100006679967481)
5. Уральский Государственный Университет, статья о влиянии стресса на иммунитет, 2021: [http://media.ls.uifu.ru/imunohimiya/immunohimiya/immunnaya\\_sistema\\_i\\_ekologiya/immunitet\\_i\\_stress/](http://media.ls.uifu.ru/imunohimiya/immunohimiya/immunnaya_sistema_i_ekologiya/immunitet_i_stress/)
6. Radke Josefine et al. Olfactory transmucosal SARS-CoV-2 invasion as a port of central nervous system entry in individuals with COVID-19// Nature Neuroscience volume 24 , pages 168–175 ( 2021 ) <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00758-5>
7. Taquet Maxime et al. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. // The Lancet Psychiatry, volume 8, выпуск 5, 416-427, 2021 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00084-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00084-5/fulltext)

## PSYCHOTHERAPY DURING COVID-19

**Ermoshin A.F.**, erm@list.ru, psychotherapist, PhD, director of the Doctor Ermoshin Center and the Center for Psychocatalysis. Moscow, Russia.

**Annotation.** Psychotherapeutic assistance to a person is important at all stages of his life in a pandemic. A person's impression of frightening information from the media leads, in some cases, to the formation of covidphobia. Underestimating the danger of the disease can lead to denial of the existence of the virus and refusal to vaccinate. If the meeting of the human body with the virus did take place, it is important to tune the psyche to promote the work of immunity. After infection, it is important to work out the consequences of the disease, both in terms of the received terrible impressions associated with the disease, with a stay in a covid hospital, etc., as well as support in returning a person to an active life. The help to people who have lost loved ones could be very important as well. We analyze some aspects of this complex work, prescribe specific algorithms for helping in the listed situations using the method of psychocatalysis.

One of the conclusions of the work: psychotherapy-induced stress reduction, the formation of a good expectation associated with the work of the immune system, has a beneficial effect on the health of patients. In the case of viral infection, it helps to overcome the disease more quickly and with less complications and can be recommended as an important auxiliary means of preventing and treating coronavirus and other types of infection.

**Key words:** covid-19, psychotherapy for covid, psychocatalysis, stress, immunity.

## References

1. Ermoshin A. F. Veshchi v tele: Psikhoterapevticheskii metod raboty s oshchushcheniiami. [Things in the body: psychotherapeutic method of working with sensations.] – М.: Независимая фирма «Klass», 1999. – 320 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 72).
2. Ermoshin A. F. Zagadochnyi sindrom: panicheskie ataki i kak ikh lechit'. [Enigmatic syndrome: panic attacks and how to treat them.] – М.: Institut konsul'tirovaniia i sistemnykh reshenii, 2017. – 352 s.
3. Ermoshin A. F. Fobii, utraty, razocharovaniia: samoregulatsiia posle travm. [Phobias, disappointments and losses.] – М.: Форум, 2010. – 272 s.
4. Protsenko D. N., 2021: [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=3092165081016127&id=100006679967481](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3092165081016127&id=100006679967481)
5. Ural'skii Gosudarstvennyi Universitet, stat'ia o vliianii stressa na immunitet. [Ural State University, article on the effect of stress on immunity.] 2021: [http://media.ls.uifu.ru/imunohimiya/immunohimiya/immunnaya\\_sistema\\_i\\_ekologiya/immunitet\\_i\\_stress/1](http://media.ls.uifu.ru/imunohimiya/immunohimiya/immunnaya_sistema_i_ekologiya/immunitet_i_stress/1)
6. Radke Josefine et al. Olfactory transmucosal SARS-CoV-2 invasion as a port of central nervous system entry in individuals with COVID-19 // Nature Neuroscience volume 24, pages 168–175 (2021) <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00758-5>
7. Taquet Maxime et al. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. // The Lancet Psychiatry, volume 8, issue 5, 416-427, 2021 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00084-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00084-5/fulltext)