

Рубрика «Профессиональное признание направлений и методов (модальностей) психотерапии»

Заявка об авторской модальности «ДМО-подход» (ДМО - дифференциальная модификация опыта)

1) *Определение.*

ДМО-подход – это совокупность терапевтических, консультативных, коучинговых методик, основанных на дифференциальной (вариативной и шкалированной) модификации (преобразовании) опыта. Под опытом подразумевается краткий событийно завершённый эпизод жизненного пути человека, ограниченный точно обозначенной временной рамкой и содержащий 3 уровня проживания: событийный, эмоционально-образный, мыслительно-вербальный.

2) *Сущность метода.*

Основная единица ДМО-подхода – «опыт». Под опытом мы понимаем краткий эпизод жизненного пути, ограниченный точно обозначенной временной рамкой (15-30 минут) и содержащий 3 уровня проживания: событийный; эмоционально-образный; мыслительно-вербальный.

Опыт можно сравнить с эпизодом из фильма со своим законченным небольшим сюжетом. За 15-20 минут герои этого эпизода что-то делают, чувствуют и о чем-то думают. Данный опыт клиент оценивает методом субъективного шкалирования от -10 до +10 (чем субъективно хуже опыт, тем ниже оценка, лучше опыт – выше оценка).

ДМО-подход полагает, что психологические проблемы клиента возникают как следствие неудачно (не на «+10 из 10-ти») прожитых прошлых опытов. При этом давность опыта роли не играет – это может быть ситуация, произошедшая 30 лет, а может быть 5 минут назад.

Важно, что ситуация, прожитая не на +10, имеет ряд последствий:

- клиент получает «вывод», сухой остаток от ситуации в т.ч. бессознательно, что может негативно отражаться на его будущем (например, клиент будет избегать ситуаций когда-то прожитых болезненно, неудачно);

- прожитая по определенному сценарию ситуация создает определенные группы нейронных связей, «отвечающих» за реализацию этого негативного сценария, то есть когнитивный и поведенческий паттерн – некую заданность, как клиент должен себя вести в подобных ситуациях. Этот паттерн, который является неоптимальным, актуализируется каждый раз в похожих обстоятельствах и «заставляет» клиента вести себя «заложенным» образом – неконструктивно, то есть, «наступать на те же грабли», даже если сознательно человек вполне понимает всю абсурдность своих действий.

Это создает эффект замкнутого круга, лишает клиента возможности управлять своей жизнью.

ДМО-подход предлагает следующую логику работы. Используя тот факт, что для нашей психики «нет разницы», переживаем мы опыт в реальности или в воображении, мы проводим ДМО – дифференциальную модификацию опыта. То есть в процессе терапии или коучинга клиент перепроживает в определенной последовательности, заданной ДМО-подходом, негативные опыты, варьируя и шкалируя (дифференцируя) каждый новый опыт, пока мы не получим абсолютно оптимальный опыт – на +10.

Что клиент получает в результате работы:

- во-первых, во время переживания опыта мы создаем альтернативные нейронные связи, соответствующие тому же начальному событию, но другому сценарию его развития, причем – наиболее оптимальному – на +10. Таким образом, мы создаем новый, наиболее приемлемый для клиента с учетом его личностных особенностей поведенческий паттерн.

- во-вторых, во время такого процесса клиент получает инсайты, которые может обсудить со специалистом и применить в будущем в подобных ситуациях

- в-третьих, высвобождается ресурс, психическая энергия, как бы «законсервированная» в предыдущем негативном опыте, снимается психическое напряжение,

- в-четвертых, поскольку правила работы с опытом предполагают возможность внесения любых изменений, клиент постепенно научается видеть ситуацию шире, чем раньше, видеть свой потенциал, возрастают его самооценку, вера в себя, свои силы.

В результате комплексной работы в ДМО-подходе у клиента меняются убеждения о себе и окружении, оздоравливаются отношения с самим собой, людьми и миром, повышается качество жизни, меняется Я-Концепция.

Страхи, рассеянность, неумение общаться, проблемные взаимоотношения, заниженная самооценка, неуверенность в себе. Эти и другие проблемы являются частыми клиентскими запросами. В ДМО-подходе мы полагаем, что эти «интегральные психические образования» являются следствием связанных с ними опытов из прошлого, которые мы пережили неконструктивно (по шкале метода – не на «10 из 10»). Работая с опытами по приведенной выше схеме мы изменяем такие интегральные характеристики.

Также часто мы можем наблюдать, что люди не **достигают своих целей и желаемого качества жизни** (коучинговый формат) не потому, что не знают, как, а потому что в прошлом их подобные попытки не увенчались успехом, и, возможно, даже причинили боль. То есть – имели место неоптимальные опыты. И пока старая боль и эмоции не прожиты и не приняты конструктивно, результата в будущем не получится, как ни стараться «мотивировать» себя «кнутом или пряником». Методики **ДМО-подхода, за счет работы с болевыми опытами из прошлого, связанными с областью желаемой цели**, позволяют системно, научно-обоснованно, структурно, экологично избавляться от «эмоциональных хвостов» подобных опытов, «переживая» их. При этом мы «напрямую» **создаем новые нейронные связи**, формирующие **конструктивное «новое» поведение** и ход мыслей в «старых» ситуациях, а значит и **новый результат в жизни!** Реализуется классическая схема **«to be - to do - to have»**.

Структурность, основанность на принципах нейропсихологии позволяет сделать коучинговую работу в ДМО-подходе:

- **краткосрочной** (до 10 сессий)

- **глубинной (результат сохраняется долговременно)**

- **экологичной** (не применяем манипулятивные техники! Не привязываем клиента к себе – **обучаем техникам для самостоятельного использования**).

3) Теоретические основы:

ДМО-подход использует в качестве теоретико-методологического и практического фундамента:

1) Когнитивно-поведенческую психотерапию. Работает с ментальными конструктами, и через их модификацию – с поведенческими паттернами человека.

2) Клиент-центрированную психотерапию. Метод рассматривает клиента имеющим потенциал к любым изменениям вне зависимости от его прошлого: прошлое – лишь «предлагаемые обстоятельства», которые мы можем переработать, а не окончательный диагноз. Работа в рамках метода построена так, что клиент получает доступ к «заблокированным» в неоптимально прожитых ситуациях ресурсам, потенциалу,

энергии, которая высвобождается в результате работы и может быть использована клиентом; также переживая ситуации с учетом правила о том, что любые изменения возможны, клиент получает возможность увидеть ситуацию не из своего текущего состояния, а из состояния своего "Высшего потенциала", что дает инсайты, влияет на самооценку и за счет этого также открывает дорогу к ресурсам личности

3) Теоретическую базу классической советской психологии: теория установки Д. Н. Узнадзе (в части работы с деструктивными и конструктивными установками), субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна (в части работы с мотивацией и действием с учетом индивидуальных особенностей личности) и т.д.

4) Методику коучинга Spiritual Option – как базовую методику, давшую основной инструментальный ДМО-подход в рамках коучинга.

5) Голографическую нейрофизиологию К. Прибрама. Прибрам рассматривал детерминацию психического поведения человека в результате переработки (кодирования и перекодирования) поступающей в его мозг информации — образной и семантической.

Применяя инструменты (структуры) метода мы «напрямую» воздействуем на создание новых нейронных связей, то результат такой работы (в отличие от классической вербальной терапии различных модальностей) – это не просто инсайт (уровень – Знание), это сразу ЗУН (знание-умение-навык), полученные в результате не анализа, но практического переживания опыта. Таким образом, мы имеем дело с новым психическим образованием ЗУНом, как следствие – с новыми поведенческими паттернами, убеждениями о себе и мире. На их возникновение в процессе классического консультирования уходит (если принять как гипотезу информацию о том, что для формирования навыка требуется минимум 21 повтор), в среднем на порядок (10-20-кратно) больше времени. В нашем случае мы имеем как глубинный (нейронный связи), так и долговременный (ЗУНы) эффект, при этом полученный в кратчайшие сроки.

В 2015 году Ю.Л. Огаркова провела научный эксперимент, имеющий целью подтверждение эффективности основного инструмента ДМО-подхода и Spiritual Option, используемого в терапии – ТМО (техника модификации опыта). Исследование проводилось с помощью энцефалографа в лаборатории нейродефектологии и нейропедагогики МГГУ им. М.А. Шолохова (рук-ль к.б.н. А.В. Масленникова). Полученные результаты выявили значительное изменение ритмов головного мозга в процессе работы, значимым явилось увеличение в несколько раз уровня регистрации тета-ритма с середины (получение первого значимого инсайта) и до конца сессии, что свидетельствует о терапевтической эффективности применяемого инструмента методики.

4) Применение. Показания к применению:

Психотерапевтическая работа и психологическое консультирование.

Работа со следующими основными группами запросов:

- стабилизация эмоционального состояния
- снятие напряжения после (перед) значимыми или травмирующими ситуациями
- работа с утратами, ситуациями острого горя
- переработка, трансформация «ограничивающих» убеждений
- нивелирование «негативных» и встраивание «позитивных» качеств
- работа с прокрастинацией

Комплексные программы:

- работа с психосоматикой (снятие ярких симптомных проявлений, работа с корневыми ситуациями, работа с повторяющимися травмирующими ситуациями, работа с «закрытой» психосоматикой)
- проработка проблемных взаимоотношений, сложностей в коммуникации в личных и рабочих отношениях

- работа с проблемами коммуникации и социализации,
- работа с проблемами в публичном выступлении, самопрезентации
- работа с финансовыми проблемами («взаимоотношения с деньгами»).
- работа со страхами и фобиями
- работа с зависимыми и созависимыми клиентами (пациентами) (данный тип работы опробован клинически в клинике семейного здоровья Rehab Family, Центре по работе с зависимыми и созависимыми преп. Иоанна Кронштадтского при РПЦ) и т.д.

Коучинг.

В рамках базовой концепции Spiritual Option, а также расширенной модели – ДМО-подхода - реализуются следующие виды коучинга

- карьерный и бизнес-коучинг
- финансовый коучинг
- лайф-коучинг
- велнесс-коучинг
- коучинг публичного выступления

Клиническая психология.

Для работы в рамках запросов клинической психологии ДМО-подход предлагает следующие программы:

- работа с психосоматикой (снятие ярких симптомных проявлений, работа с корневыми ситуациями, работа с повторяющимися травмирующими ситуациями, работа с «закрытой» психосоматикой)
- работа со страхами и фобиями
- работа с зависимыми и созависимыми клиентами (пациентами) (данный тип работы опробован клинически в клинике семейного здоровья Rehab Family, Центре по работе с зависимыми и созависимыми преп. Иоанна Кронштадтского при РПЦ)

Психологическое просвещение:

- Организация программ для всех желающих по обучению инструментам психологической самопомощи
- Организация групповых тренингов по техникам естественного личностно-адаптированного достижения цели

Данные программы могут проводить тренеры первого уровня сертификации

Психолого-педагогическая, тренерская работа – обучение специалистов.

Обучение специалистов по программам полного 4-модульного обучения. Выпускающийся специалист получает статус ДМО-психотерапевта и коуча. Программа реализуется с 2013 года на базе МИП.

Программу может вести только тренер мастерского уровня сертификации.

Супервизионная работа.

Ведение деятельности по отслеживанию качества работы психологов и коучей ДМО-подхода, помощь в работе со сложными клиентскими случаями, методическая и методологическая работа, регулярные семинары по повышению квалификации, обмену опытом.

Работа ведется с 2013 года.

Сертификационная работа (контроль качества).

Проведение мероприятий по контролю качества работы специалистов, проведение сертификационных испытаний, выдача профессиональных сертификатов Spiritual Option и ДМО-подхода.

Основная задача – гарантия высокого уровня профессиональной подготовки сертифицированного специалиста, поддержание данного уровня.

Научная работа:

- продолжение научных исследований, направленных на изучение нейроэффекта ДМО-подхода и его отдельных инструментов
- написание статей, монографий, участие в конференциях и организация собственных конференций.

5) Практические результаты:

Типовые практические результаты работы специалистов ДМО-подхода в разных областях кратко приведены ниже. Очевидно, что здесь приведены только те результаты, которые удалось описать согласно отзывам клиентов теми или иными измеримыми критериями:

- увеличение личного ежемесячного дохода в 10 раз – за 5 месяцев работы
- 17 человек со всего мира начали свой собственный бизнес с помощью SO за период 3 года. Никто из них не потерпел неудачи (при том, что 95% всех новых бизнесов закрывается в течение первых двух лет).
- 11 человек работали над улучшением их текущих бизнесов, и все из них, по крайней мере, удвоили свой доход в первые три месяца, практикуя ДМО-коучинг (Spiritual Option)
- 14 человек, чьей целью на практике было найти работу своей мечты, достигли своей цели
- семья: от предразводного состояния к «гармонии» (преодоление наложившихся кризисов: нормативного и ненормативного) – 1 месяц работы
- создание с нуля до рабочего состояния бизнес-структуры – 3 недели работы
- минус 20 кг – за 3 месяца
- написание книги – 2 недели
- загородный дом с нуля – за 2 года
- рождение ребенка – после 3 месяцев работы в формате самопомощи наступила беременность (клиентке 38 лет, психосоматические проблемы, невозможность забеременеть); таких случаев в нашей практике уже несколько