

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

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

1. Название учреждения, в котором работает автор заявки:

Московский институт психоанализа, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования; Клинический центр МИП; Центр развития личности Ю. Огарковой-Дубинской; частная практика психолога, коуча, тренера.

2. Краткая история:

ДМО-подход (группа методов, применимых как в терапии, так и в консультировании и коучинге) создана российским психологом, коучем, PhD (in Psychology), кандидатом физ.-мат. наук, доцентом Юлией Леонидовной Огарковой-Дубинской на базе европейской коучинговой методики Spiritual Option (автор – сербский коуч, математик Филип Михайлович).

ДМО-подход разрабатывался с того момента, как автор обучилась базовой методике коучинга Spiritual Option и предприняла попытки интегрировать полученные инструменты с научными психологическими знаниями и терапевтическими запросами клиентов.

Апробация методики происходила на мастер-классах проводимых в Московском институте психоанализа, Международном Восточно-Европейском Университете в 2012-2016 гг. В октябре 2015 года был проведен 1,5-часовой мастер-класс в рамках Международного Конгресса ОПЛЛ.

Методика проходила экспертизу у различных специалистов. Имеются экспертные заключения в письменном виде от вице-президента ОПЛЛ, руководителя Комитета профессионального признания ОПЛЛ, к.м.н, доц. И.А. Чегловой, члена Комитета модальностей ОПЛЛ, к.м.н, доц. И.К. Чобану, члена Комитета Модальностей ОПЛЛ к.м.н., проф. Н.Л. Зуйковой, ректора Московского института психоанализа к.э.н., доц. Л.И. Сурата. Имеются отзывы клиентов.

Созданы рабочие программы согласно требованиям ФГОС МинОбр РФ по всем 4 модулям методики.

В настоящее время опубликованы 3 методических пособия, готовится к публикации монография и научно-популярное издание.

В процессе создания находится Международная Профессиональная Ассоциация ДМО-подхода.

Краткие итоги продвижения методики Spiritual Option и возникшего на ее основе ДМО-подхода на российском профессиональном поле к февралю 2016 года:

- количество выпускников обучающей программы (психологов и коучей) составляет более 150 человек;
- 3 года в еженедельном формате работает официальная супервизионная группа;
- 9 выпускников прошли международную сертификацию;
- среднее время после окончания курса и до создания собственной терапевтической практики с уровнем дохода средним для своего региона составляет 2 месяца;
- выполняется просветительская задача выпущены статьи в ведущих интернет-изданиях о модальности ДМО-подход:

- Ассоциация психологов и коучей ДМО-подхода стала титульным информационным партнером Петербургской недели психологии-2016 (неделяпсихологии.рф);

- Ассоциация психологов и коучей ДМО-подхода и Центра развития личности Юлии-Дубинской стали официальным участником коуч-пула Дня Тренингов МГУ-2016 (охват более 22000 человек).

В процессе:

- продолжение научного эксперимента, изучающего специфику процессов, происходящих в головном мозге в момент применения инструментов методики;

- написание монографии о ДМО-терапии и ДМО-коучинге;

- договоренность с крупным российским издательством о публикации книги под рабочим названием «ДМО – твоя экспресс-лестница к результату» (2017 год);

- проведение Первой международной конференции по ДМО-подходу (весна 2017 года).

Подробная история:

90-е годы XX века – появляется первая версия коучинговой методики Spiritual Option, которая в дальнейшем ляжет в основу ДМО-подхода, автор Spiritual Option – сербский коуч, математик Филип Михайлович (Filip Mihajlovic).

2000-е годы – проводятся обучающие семинары по Spiritual Option в Европе и первые разовые семинары в России (участники – в основном, клиенты, реже - коучи).

2012 год:

– обучение Ю.Л. Огарковой (коуч Spiritual Option);

– по н.в. частная практика Ю.Л. Огарковой в качестве коуча Spiritual Option, пробное использование отдельных инструментов Spiritual Option в терапии в рамках частной практики.

2013 год:

- появление версии Spiritual Option 2.0. (Быстрые цели);

- семинар Филипа Михайловича в Москве;

- знакомство Ю.Л. Огарковой с Филипом Михайловичем, первое научное обсуждение терапевтического контекста применения методики;

- сертификация Ю.Л. в качестве коуча, тренера, мастер-тренера официального международного реестра Spiritual Option;

– старт обучающей программы по Spiritual Option в качестве программы дополнительного проф.образования Московского института психоанализа, руководитель и тренер программы – доц. Ю.Л. Огаркова, преподаваемая в институте программа по сути с самого начала представляла собой программу обучения **ДМО-подходу**, так как помимо базовой методики Spiritual Option в ней рассматривались также:

а) взгляд на личность, которые можно сформулировать, основываясь на инструментальном подходе Spiritual Option, его взаимосвязь с существующими модальностями, системами научных взглядов;

б) специфика и опыт применения методики для терапевтической работы с клиентом;

в) особенности использования методики в коучинговой и терапевтической работе;

г) позиция психотерапевта, применяющего методику Spiritual Option, ее отличия от позиции коуча;

д) организационные и юридические аспекты организации терапевтической практики по методике Spiritual Option;

Вышеобозначенные части курса были предложены и разработаны Ю.Л. Огарковой на основе обобщения практического опыта применения методики в клиентской работе и существующих научных данных, и выходят за пределы базовой техники Spiritual Option, таким образом, преподаваемый в МИП курс имеет совместное авторство;

– начала функционировать супервизионная группа;

- проведение мастер-классов по ДМО-подходу и Spiritual Option для студентов и коллег в очном и дистанционном формате.

2014 год:

- прохождение Ю.Л. Огарковой личной супервизии у Филипа Михайловича в рамках коучинговой методики Spiritual Option;

- разработка методической части и запуск дистанционной формы обучения по программе ДМО-подхода (Spiritual Option) в качестве программы дополнительного образования Московского института психоанализа;

- приглашенный семинар автора Spiritual Option Филипа Михайловича для участников российской супервизионной группы;

- методические семинары Ф. Михайловича и Ю. Огарковой-Дубинской, обсуждение возможностей методики за пределами коучинговых запросов (Spiritual Option), выход в терапевтическое поле (ДМО-подход);

- Ю.Л. Огарковой разработаны стандарты профессиональной сертификации специалистов ДМО-подхода, включающие в себя требования по образованию, практическому опыту клиентской работы, обязательным часам личной терапии, групповой и индивидуальной супервизии;

- проведение очного мастер-класса по ДМО-подходу и Spiritual Option в Международном Восточно-Европейском Университете (г. Ижевск).

2015 год:

- пилотажный научный эксперимент по ДМО-подходу; в 2015 году Ю.Л. Огаркова провела пилотажный научный эксперимент, имеющий целью подтверждение эффективности основного инструмента ДМО-подхода и Spiritual Option, используемого в терапии – ТМО (техника модификации опыта). Исследование проводилось с помощью энцефаллографа 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;

- презентация методики на Международном Конгрессе ОППЛ (был проведен 1,5-часовой мастер-класс), получение «добра» президента ОППЛ В.В. Макарова на экспертизу методики в рамках ОППЛ;

- проведен международный коучинг-марафон в Москве (организатор мероприятия – Ю.Л. Огаркова-Дубинская), приглашенный гость – автор методики Spiritual Option - Филип Михайлович, место проведения – Московский институт психоанализа, география участников – от Тайланда до Екатеринбурга, Алматы); проведение методических встреч Ю.Л. Огарковой и Ф. Михайловича, создание нового формата обучения – 4-модульного (вместо 2- модульного), в котором оставались базовые техники Spiritual Option, но вошло больше материала по ДМО-подходу в целом;

- Ю.Л. Огаркова получила максимальный уровень сертификации по методике Spiritual Option (с правом сертифицировать коучей), на данный момент – это единственный в мире специалист данного уровня сертификации, который в настоящее время практикует методику.

2016 год:

- реализуется новая 4-модульная программа преподавания в МИП;

- экспертиза метода вице-президентом ОППЛ, к.м.н, доц. И.А. Чегловой, серия встреч, предложено представлять материал не как методику, а как модальность, из которой впоследствии выделить и зарегистрировать несколько методик; предложено взять новое название, так как масштаб практической работы и преподаваемого материала – шире, чем базовый вариант Spiritual Option, предложено название ДМО-подхода;

- экспертиза модальности членами Комитета модальностей ОППЛ к.м.н., доц. И.К. Чобану и к.м.н., доц. Н. Л. Зуйковой;
- достигнуты договоренности о создании Международной Профессиональной Ассоциации ДМО-подхода (Spiritual Option), назначена сеть профессиональных представителей (сертиф.специалистов) по регионам: Центральная Россия (Москва, Санкт-Петербург, Кострома-Ярославль, Самара, Нижний Новгород, Арзамас-Саров), Урал-Екатеринбург, Челябинск, Дальний Восток, Франция, Япония;
- напечатаны два методических пособия;
- предоставление на регистрацию модальности «ДМО-подход»;
- Ассоциация психологов и коучей ДМО подхода стала титульным информационным партнером Петербургской недели психологии-2016 (неделяпсихологии.рф);
- Ассоциация психологов и коучей ДМО-подхода и Центра развития личности Юлии-Дубинской стали официальным участником коуч-пула Дня Тренингов МГУ-2016 (охват более 22000 человек).

3. Основные труды.

Методические пособия:

1. Ю. Огаркова (Дубинская), Ф. Михайлович. ДМО-подход. Основы терапии и консультирования. Методическое пособие. 2015 г.
2. Ю. Огаркова (Дубинская), Ф. Михайлович. ДМО-подход. Основы коучинга. Методическое пособие. 2016 г.
3. Рабочие программы ВУЗа (Московский институт психоанализа). Утверждены Ученым Советом МИП. Рецензированы. Реализуются в МИП с 2013 г по н.в.
4. Ю.Л. Огаркова (Дубинская) Коучинг достижения цели. Модуль 1. 18 ак. часов. АНО ВПО «Московский института психоанализа», 2013-2016.
5. Ю.Л. Огаркова (Дубинская) Коучинг достижения цели. Модуль 1,2. 36 ак. часов. АНО ВПО «Московский института психоанализа», 2013-2016.
6. Ю.Л. Огаркова (Дубинская) Коучинг достижения цели. Модули 1-3. 54 ак. часа. АНО ВПО «Московский института психоанализа», 2013-2016.
7. Ю.Л. Огаркова (Дубинская) Коучинг достижения цели. Модуль 1-4. 72 ак. часа. АНО ВПО «Московский института психоанализа», 2013-2016.

Публикации (избранное):

1. Ю. Огаркова-Дубинская. Методика коучинга “Spiritual Option”. Сайт Конгрессов ОППЛ, Международный Конгресс «Интегративные процессы в большой психотерапии. Психотерапия здоровых. Духовно-ориентированная психотерапия», 18-20 октября 2015. Электронный ресурс: <http://eurasian-psychotherapy.com/master-klassyi-kongressa-2015/metodika-kouchinga-spiritual-option.html> (дата обращения: 05.03.2016)
2. Ю.Л. Огаркова-Дубинская. Коучинг-марафон. Послевкусие. Отчет о проведении обучающего марафона Юлии Огарковой-Дубинской и Филипом Михайловичем в Москве. 26-31 октября 2015 года. Электронный ресурс: <http://inpsycho.ru/life/kouching-marafon-poslevkusie> (дата обращения: 05.03.2016)
3. Ю.Л. Огаркова-Дубинская. Обучающий курс Spiritual Option. О программе. Московский институт психоанализа. Дополнительное профессиональное образование. 2013-2016. Электронный ресурс: http://inpsycho.ru/edu_add/spitual-option/o-programme (дата обращения: 05.03.2016)
4. Ю.Л. Огаркова-Дубинская. Обучение специалистов в ДМО-подходе (Spiritual Option). Терапия, консультирование, коучинг. Электронный ресурс:

<http://dubinskaya.com/services/obuchenie-kouchey-spiritual-option> (дата обращения: 05.03.2016)

5. ДМО-подход в терапии, консультировании и коучинге. www.spiritualoption.ru
6. Огаркова (Дубинская) Ю.Л. Система Spiritual Option в коучинге и психологическом консультировании// Тезисы Международного Конгресса «Интегративные процессы в большой психотерапии. Психотерапия здоровых. Духовно-ориентированная психотерапия». Москва 15-18 октября 2015 г // ППГ ОППЛ, №10 (155), октябрь, 2015
7. Ф. Михайлович Достижение своих целей с радостью, в согласии с Вашим духовным путем. Олег Маслов, 2007 Электронный ресурс: <https://yogapower.wordpress.com/2008/04/25/spiritual-option/> (дата обращения: 05.03.2016)
8. F. Mihajlovic Spiritual Option. Center For Research of Spirituality, Belgrade, 2008
9. Ф. Михайлович (Славинский) Spiritual Option/Духовный выбор. Электронная книга (avi). Год издания:2007 г. Электронный ресурс: <http://knigi.tor2.org/?b=2921862> (дата обращения: 05.03.2016)
10. Ф. Михайлович. Статистические факты 2003-2006 (в кн. Система естественного достижения целей «Spiritual Option». Руководство для индивидуальной практики, 2006).
11. F. Mihajlovic On The Path Of A Master. Belgrade, 2000.

4. Миссия:

Начало XXI века ставит особые задачи. В силу высочайшей энергоинформационной плотности потока, в котором мы живем в больших городах, в данный исторический период к терапии предъявляются особые требования. В первую очередь это краткосрочность, видимая быстрая результативность, духовно (человеко-) ориентированный подход. Также огромное значение придается экологичности и возможности использовать техники в формате самопомощи – в любом месте и в любой момент времени, не будучи привязанными к психотерапевту.

Несмотря на обилие различных модальностей и подходов, не так просто найти те, которые соответствуют вышеперечисленным критериям. Возможности ДМО-подхода (based on Spiritual Option) удовлетворяют всем обозначенным критериям, а значит, способны и призваны сделать человека во время вызовов и перемен более эмоционально устойчивым, осознанным, психологически культурным, способным на оказание самому себе качественной и скорой психологической помощи в любой момент времени.

На взгляд Ю.Л. Огарковой-Дубинской, основная задача, которая должна быть решена в том числе, с помощью признания ДМО-подхода (Spiritual Option) как модальности в ОППЛ – это широкое информирование и обучение, так как овладение подобными простыми в использовании и при этом действенными техниками ведет, в конечном счете, к психическому оздоровлению населения в целом.

5. Основные формы деятельности:

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 реализуются следующие виды коучинга

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

Отличительные особенности предложенного в рамках ДМО-подхода коучинга от классического варианта следующие:

- 1) Структурность (модель to be-to do-to have реализуется автоматически, так как она «встроена» в структуру инструментов системы)
- 2) Наличие двух этапов работы – а) диагностики и оптимизации эмоционального состояния клиента по отношению к данной цели б) личностно-ориентированного планирования, самоадаптирующегося под индивидуальные особенности клиента
- 3) Наличие уникального этапа «лабораторной работы», позволяющей в максимальной короткий срок восстанавливаться после провалов и поддерживать оптимальное эмоциональное состояние ежедневно в процессе работы над целью вплоть до ее достижения.

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 ДМО-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, работающих в ДМО-подходе, 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.

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.

6. Используемые модальности психотерапии:

ДМО-подход имеет некоторые пересечения с:

1) Когнитивно-поведенческой психотерапией (так как работает во многом с ментальными конструктами, влияющими на поведение человека).

2) Клиент-центрированной психотерапией (это о том, каким метод видит клиента, в видит он его 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.

7. Основные отличия от других родственных структур:

ДМО-подход отличается от классических методик вербальной терапии и консультирования основных модальностей:

1) **структурностью** - наличием точно заданной структуры работы, основная задача специалиста в этом случае относится к тому, что точно провести диагностику и, в зависимости от этого, выбрать необходимую структуру работы

2) **возможностью обучения клиента ее полному самостоятельному применению** (клиент не привязан к специалисту, не кормим рыбой, а учим ее ловить); это становится возможным благодаря п.1. Клиенту достаточно понимать в каких случаях, какую структуру он может применить, а уже сама структура построена так, что приведет клиента к результату (снятие психоэмоционального напряжения, стабилизация состояния, появление инсайтов, активизация ресурса).

3) **краткосрочностью работы** (от 1 до 10 встреч) как следствие пп.1,2;

4) **краткосрочностью подготовки специалистов по модальности** (интенсив-программа – 1 неделя + последующая еженедельная поддержка в методической и супервизионной группах; полная программа – 72 ак.часа); по прошествии указанного периода времени обучающийся становится абсолютно готовым к ведению практики, самостоятельным специалистом, работа которого не будет представлять опасности для клиента. Это возможно благодаря опять п.1 – наличию точной структуры применяемых методик. Точное владение структурой позволяет работать с ситуациями любой степени сложности, даже с такими, в которых у начинающего психолога пока нет содержательного опыта работы. Именно точная структура помогает выйти к результату, минимизировав влияние личности психолога, что является незаменимым для начала практики молодыми специалистами, позволяет им почувствовать уверенность в проведении терапевтической работы, и в дальнейшем расширять багаж используемых методик, по мере готовности, включаясь личностно и содержательно. На первом этапе работы достаточно точного соблюдения структуры предлагаемых инструментов, продуманного сеттинга и активного/эмпатического слушания. Всему этому студент обучается в рамках курса 72 ак. часа.

5) **экологичностью работы**; в силу того, что основным терапевтическим инструментом является не личность психолога, а схемы и структуры психотерапевтических инструментов, приоритет смещается в сторону смыслов и содержания клиента, которые именно он вкладывает в структуру. Это позволяет работать экологично даже психотерапевтам, склонным к авторитарному стилю работы, или не прошедшим достаточное количество часов личной терапии, и делает их работу безопасной и экологичной для клиента. То же относится и к работе начинающих специалистов.

б) **глубиной полученных результатов и одновременно долговременным эффектом**; так как применяя 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.

9. Реквизиты для взаимодействия:

Юлия Леонидовна Огаркова (Дубинская), действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, член Сообщества христианских психологов, член РОАГ, Certification Level Trainer международного реестра коучей

Spiritual Option, PhD (in Psychology), кандидат физ.-мат. наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования МИП, психолог, коуч, тренер.

Дом. адрес: 109559, Москва, ул. Белореченская, д. 22/66, кв. 13.

E-mail: j.dubinskaya@gmail.com, lucky-6@yandex.ru

Тел. +7 (925) 517-33-80

Сайты: www.dubinskaya.com, www.spiritualoption.ru