

З А Я В К А

о признании (авторской) модальности «Краткосрочная интегральная терапия травмы (человека, семьи, организации, группы)» действительного члене ППЛ, преподавателя ППЛ международного уровня Спокойной Н.В.

1. Название модальности (метода):

Краткосрочная интегральная терапия травмы «КИТТ- метод»

2. Краткая история:

Краткосрочная интегральная терапия травмы берёт своё начало в психосинтезе Р. Ассаджоли, цель которого — достижение гармоничной внутренней интеграции личности и её составных частей. Психоаналитический подход работает с травмой при помощи методов повторного проживания ситуации и её отреагирования, однако это нередко ведёт к ретравматизации. Современные психодинамические подходы превращают терапию в длительный процесс, «который в отдельных случаях затягивается чуть ли не на всю жизнь» (Калшед). Поведенческая терапия позволяет облегчить отдельные симптомы травмы, но не затрагивает ее глубинных слоев и корней. В логотерапии В.Франкла обретение смысла, в том числе в собственной судьбе, утраченного при травме, достигается путем действенного служения миру и другим людям. В экзистенциально-гуманистической психотерапии Дж. Бьюджентала преодоление травмы предполагает проработку экзистенциальных «данностей», таких как «смерть», «свобода», «изоляция», «бессмысленность», которые чаще всего и составляют смысл переживаний при психологической травме. В дополнение к И. Ялomu, он вводит понятие «телесности», которая важна для работы с травмой. В гештальт-подходе используются техники диалога, направленные на изменение внутренней позиции человека, а также работа с чувствами и телом. Это дает возможность завершить переживание травмы на разных уровнях.

В соматической терапии психической травмы П.Левин использует идеи работы с телесной составляющей травматического опыта и незавершенными ситуациями. В настоящее время очень много известных западных и отечественных (напр. Е. Мазур) психотерапевтов работают в этом подходе. Ф. Шапиро, основатель «EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) therapy» в 1987 г. обнаружила, что движения глаз уменьшают стрессовые воспоминания. Цель психотерапии с помощью EMDR (ДПДГ) - лечение посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых событий, таких как насилие или участие в военных действиях. В основу ее техники положен естественный процесс следящих движений глаз (саккад), активизирующих внутренний, присущий самой природе нервной системы механизм переработки травматических воспоминаний, что обеспечивает быструю трансформацию доставшегося от прошлого дисфункционального наследия в ресурсы.

Терапия творческим самовыражением - клинический терапевтический метод лечения людей с тягостным переживанием своей неполноценности, с тревожными и депрессивными расстройствами, разработанный известным русским психиатром и психотерапевтом М. Е. Бурно. В основе его лежат две идеи: человек, страдающий психопатологическим расстройством, может узнать и принять особенность своего

характера, своих расстройств, настроения и тем самым улучшить свое состояние, так как любое творчество высвобождает большое количество позитивной энергии, любое творчество целебно.

В книге Х. Бомона «Смотреть на душу. Духовная психотерапия» автор пишет о том, как использовать психологические и духовные знания в повседневной работе с травмой. На примере различных случаев из практики, в частности связанных с последствиями психических травм, автор показывает эффективность духовно-ориентированного подхода в психотерапии травмы. Урсула Франке (Германия) интегрально работает с травмой, особенно с «прерванным движением любви», соединяя системные расстановки, телесно-ориентированную психотерапию и гипнотерапию с целью вернуть ребёнку возможность в полной мере брать от родителей жизненную силу. Метод Мэрилин Мюррей, разработанный американским христианским психологом М. Мюррей (США), использующий в своей основе духовный подход к психотерапии, получил международное признание и доказал свою высокую эффективность при терапии последствий травм, насилия, различных зависимостей и депривации. Мэрилин Мюррей даёт терапевтический инструмент для восстановления и выздоровления, побуждает клиента ориентироваться на принятие ответственности за свое состояние и обрести зрелость и баланс личностных сфер: физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной. В настоящее время метод широко распространён и преподается в России и других странах.

Фреда Айдман (Германия) считает, что в работе с травмой клиенту важно увидеть и другую сторону. Не нужно отрицать травму. Но и нельзя позволять травме определять себя и свою жизнь. Есть много направлений терапии, которые сосредотачиваются либо на одном аспекте травмы, либо на другом. Психоанализ больше сосредотачивается на патологии; большинство системных направлений ориентируются только на ресурсы, что означает, что с большой вероятностью патологическая сторона травмы отрицается. Ф. Айдман спрашивает клиента, что хорошего он получил из травматического опыта, тем самым выводя его из эпицентра травмы и переводя взгляд с тяжёлого на ресурсы.

К сожалению, ощущается большой дефицит литературы и информации по духовно-ориентированной терапии, и особенно - применительно к терапии психической травмы. Поэтому все приведённые выше подходы были интегрированы и послужили базой для создания метода Н. Спокойной.

КИТТ как авторская методика разрабатывалась Натальей Спокойной с 2007 года с целью дать клиенту возможность достаточно быстро и в то же время глубоко и безопасно проработать травму, в том числе тяжёлую. В законченном варианте КИТТ для случая психической травмы применяется с 2009 года, а для травмы организации, группы и общества - с 2014 г. Автор выпустила на эту тему многочисленные публикации, выступала на конференциях, проводила тренинги, учебные программы в России, Германии и Италии. Проводились и регулярно проводятся научные исследования в этой области. Результаты этой работы были представлены на Евроазиатском Конгрессе в Москве в 2013 г. (два доклада и мастер-класс), на конгрессах по психотерапии в Москве в 2014, 2015 и 2016 гг. (организованы различные секции, проведены мастер-классы, многочисленные доклады Н. Спокойной, её студентов и коллег по направлению). Проводится также систематическая работа в формате онлайн: вебинары, обучающие и просветительские курсы, консультации и т.д. Метод позволяет за 15-20 минут с начала терапии вывести клиента из эпицентра травмы, посмотреть на себя со стороны, создать в кратчайшие сроки необходимое безопасное пространство и получить важные ресурсы благодаря высвобождению заблокированной в травме энергии и доступу к силе рода, а в случае организации и

общества - к соответствующим ресурсам. В настоящее время готовится к изданию книга Н. Спокойной «Краткосрочная интегральная терапия травмы человека, семьи, организации, группы, общества».

3. Основные труды(выделить методические пособия, рекомендации министерств, если имеются):

1. Ассаджолли Р. Духовное развитие и нервные расстройства // Журнал «Урания», М.: 1991, N. 2. Психосинтез.
2. Бомон Х. Смотреть на душу. Духовная психотерапия, М.: ИКСР, 2011. – С. 192
3. Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Краткосрочная Терапия творческим самовыражением(метод М. Е. Бурно) в психиатрии М.: Институт консультирования и системных решений, ОППЛ (2015). – С. 240
4. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. – С. 304.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / М.: Академический Проект, 2007. — С. 368
6. Кучера И., Шэффлер К. Что со мной такое? Симптомы болезней и семейная расстановка. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2007. — С.157
7. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ, 2007. – С.316.
8. Мазур Е.С. Экзистенциально-соматический подход в работе с психологической травмой// Психология телесности // М.: АСТ, 2005. – С. 674-700.
9. Макаров В., Макарова Г. Экспедиции души: психотерапия, духовность. – М.:Академический Проект; Культура, 2011. – С. 326.
10. Методические рекомендации Психологическая подготовка специалистов МЧС России на примере психологической подготовки спасателей в рамках повышения классности). – М., 2009. – С.389. Под общей ред. Ю.С. Шойгу
11. Мюррей М. Метод Мюррей. – СПб: Шандал, 2012. – С. 410.
12. Спокойная Н.В. Об особенностях расстановочной работы в случае сильной травматизации // Психотерапия, №11, 2013 – С. 44-49.
13. Спокойная Н. В. Расстановочная работа в свете христианской психотерапии / Н. В. Спокойная // Психотерапия. – 2014. – № 11 (143), вып. 3. – С. 88–89.
14. Спокойная Н.В., Симонова Т.И. Духовно-ориентированная психотерапия и системные расстановки: миссия и задачи //Психотерапия. – №5, 2015– С. 78-81.
15. Спокойная Н.В., Симонова Т.И. Системные расстановки в онлайн-формате // Психотерапия. – 2015. №9 – С. 60-66.

16. Спокойная Н.В. Четырехчастная модель Дух-Интеллект-Эмоции-Тело для обнаружения скрытой травмы детства и работы с ней // Психотерапия. – 2015. №11 – С. 75-77.
17. Спокойная Н. В. Духовно-ориентированный подход и Духовно-ориентированная системная расстановка в интегральной психотерапии тяжёлой травмы / Н. В. Спокойная // Психотерапия. – 2016. – № 7 (163). – С. 56–77.
18. Спокойная Н.В. «Цепная передача» в групповой экспресс-терапии травмы// Психическое здоровье общества в постсовременном мире: материалы Форума специалистов помогающих профессий– Новосибирск: Издательство НГТУ, 2016. – С. 148-153.
19. Спокойная Н.В. Духовно-ориентированный подход в случае терапии, так называемой, «чёрной магии» (очень тяжёлой травмы) в системе клиента. // Психотерапия. —2016, N12 – С. 39-45.
20. Спокойная Н. В. Экология взаимоотношений терапевт (коуч) – клиент при работе с тяжёлой травмой / Н. В. Спокойная // Психотерапия. – 2016. – № 12 (168). – С. 121.
21. Спокойная Н.В. Заповеди Божии (библейские и евангельские) как порядки в расстановочной работе. Взгляд теолога на расстановочную работу. М., 2007. Электронный ресурс http://iis-berlin.de/Zapovedi_i_Rasstanovki_Statia.html
22. Спокойная Н.В. Восстановление целостности личности в случаях инцеста, сексуального насилия и других тяжёлых травм с помощью расстановки внутренних частей М., 2007, электронный ресурс http://iis-berlin.de/TRAVMA_2007_1_versiya.html
23. Султанова Б. Интегральный подход к работе с симптомом и травмой в коллективных органах управления организации Б. Султанова // Психотерапия. – 2016. – № 12 (168). – С. 121.
24. Eidman Freda. Trauma im Kontext Integrative Aufstellungsarbeit in der Traumatherapie Vanderhoeck&Rupprecht, Göttingen, 2009.
25. Spokoinyi Natalia. Wozu. Aufstellungen in Online-Modus? / Natalia Spokoinyi // Praxis der System Aufstellungen. 2016. – No 1. – S. 112–126.

4. Миссия:

4.1. Миссия для клиентов

В наше время резко возрастающего количества травматических событий и их последствий, стресса от постоянных ускорений, в т.ч. потока информации, возрастает потребность в безопасных, экологических, эффективных, краткосрочных и доступных для самостоятельного использования психотерапевтических методах. Именно на стыке различных направлений, форм и методов работы творится всё новое. И мы призваны соединять всё лучшее, чего достигло человечество в области науки, искусства, философии, религии (межконфессионально) с целью обретения каждым конкретным человеком мира и гармонии с самим собой, другими людьми, Вселенной и Высшим

началом. Поэтому так важна интеграция различных видов краткосрочной психотерапии, соединяющих творческие возможности тела, такие как движение, дыхание, звук и оттенки эмоций с высотами интеллекта (математики, физики...) и духа. Духовно-ориентированная краткосрочная интегральная психотерапия травмы призвана дать человеку возможность разбудить и услышать свой внутренний голос, а скорее призыв, почувствовать тот трамплин в себе, точку опоры, твёрдое основание, с которого можно, идя за этим призывом, прыгнуть выше и дальше. Обычно это называется личностный рост.

Известно, что любая травма расщепляет личность, искажает взгляд человека на себя, других людей и Вселенную. Восстановление личности человека в её целостности от тела и эмоций до интеллекта и духа позволяет осознать гармонию и высший смысл жизни, своё предназначение, радость бытия, единство с другими людьми и Высшим началом. Именно связь с Высшим даёт человеку ощущение своей ценности и соответственно ценности жизни, принятие себя как уникального и незаменимого. По данным современной физики частота духовных вибраций наивысшая, затем по убыванию в диапазоне следуют частоты интеллектуальные, эмоциональные и самые низкие у материального тела. Известно, что высшие вибрации оказывают целительное воздействие на более низкие. Поэтому терапия души наиболее эффективно осуществляется инструментами Духа. Работа КИТТ-методом – это взгляд на проблему или болезнь из другого измерения (можно сказать, с другого ракурса), позволяющий увидеть ясно, почему и зачем она дана человеку, о чём на самом деле речь, и что нужно изменить в жизни или же во взгляде на жизнь. При этом или проблема разрешается, а болезнь уходит, или человек учится обходиться с её присутствием так, чтобы не терять равновесия и сил, оставаясь полноценно в жизни. Это обычно называется принятием. Жизнь становится цельной, все отдельные эпизоды, подобно паззлу, складываются в единую осмысленную картину восхождения к Высшей Цели.

Это работа, соединяющая прошлое и будущее в настоящем моменте, в «здесь и сейчас», или в состоянии презентности. Простота и доступность метода во многих случаях даёт возможность клиенту, прошедшему небольшой инструктаж, работать с травмой самостоятельно, что в конечном итоге приводит к существенному улучшению физического, эмоционального, интеллектуального и духовного здоровья населения. Поэтому особую роль выполняют различные обучающие программы как для специалистов, так и для клиентов. КИТТ-метод позволяет проводить психотерапию и обучение в онлайн формате, чтобы мгновенно дотянуться до клиента в любой точке земного шара, невзирая на расстояние и языковой барьер. Метод позволяет теми же инструментами работать с травмой или симптомом семьи, организации, группы, общества, так как речь также идёт о восстановлении целостности любой травмированной системы.

4.2. Миссия КИТТ-метода для специалистов. Обеспечить высокий уровень квалификации и профессионального мастерства в теоретических и практических аспектах, а также выработать персональную внутреннюю позицию психотерапевта, подразумевающую в первую очередь духовную ориентацию в своей работе, более того, осознание этой работы как духовного пути. Это означает развитие собственного потенциала – как интуиции и сенсорных способностей, так и умения быстро «заземляться», входить в состояние презентности, соединять эмпатию к клиенту с нейтральностью, умением держать удар и равновесие при работе с тяжёлым.

5. Основные формы применения:

Краткосрочная интегральная терапия травмы (КИТТ) может применяться как в индивидуальной, так и в групповой психотерапии. В формате КИТТ возможно

проведение консультирования, терапии (КИТТ-психотерапевт может эффективно работать на всех этапах психотерапевтического процесса от сбора анамнеза до успешного завершения психотерапевтического воздействия и последующей поддержки клиента), супервизии, коучинга, обучения, семинаров и тренингов. Большое внимание уделяется сертификации специалистов и контролю качества. Особое место должна занимать научно-исследовательская и просветительская работа, научно-публицистическая деятельность, активное участие в конгрессах и конференциях родственных специальностей и организация собственных мероприятий.

6. Другие методы психотерапии, применяемые наряду с основным:

Вместе с КИТТ возможно применение всех методов краткосрочной психотерапии, так как работа с травмой присутствует во всех направлениях психотерапии. Наиболее оправданно применение КИТТ со следующими модальностями психотерапии: Экзистенциальная психотерапия, Системные расстановки, Телесно-ориентированная психотерапия, Театр архетипов, Терапия творческим самовыражением, Системная семейная терапия, Арт-психотерапия.

7. Отличия от других, родственных модальностей:

КИТТ ставит во главу угла:

- восстановление целостности человека и любой системы (организации, семьи, группы...) на всех уровнях от тела до духа;
- проведение терапии души инструментами духа;
- не отказ или избавление от тяжёлого, а трансформацию его в ресурсы;
- системный подход;
- совместную работу клиента и терапевта исключительно в состоянии презентности, в «здесь и сейчас»;
- расширение понятия травмы от психической для человека до травмы и симптома семьи, организации, группы;
- интеграцию лучших краткосрочных психотерапевтических методов для оптимальной помощи клиенту.

8. Реквизиты автора или организации, представляющих данную модальность:

Спокойная Наталья Вадимовна (*Spokoinyi Natalia*) – директор IIS-Berlin (Интернационального Института Системных Расстановок); сертифицированный психотерапевт WCPi EAP, обучающий тренер Немецкого Общества Системных Расстановщиков (DGfS), преподаватель международного уровня и действительный член ОППЛ, системный сексуальный терапевт (сертификация Института Сексуальной Терапии, Гейдельберг, Германия), христианский психолог, Метод Мэрилин Мюррей, теолог, преподаватель экзегетики Ветхого и Нового Завета, ученица о. А. Меня и о. Г. Чистякова.

Сайт: <http://iis-berlin.de/>

Телефон: +49 (0) 30 565 83 937 Моб. телефон: +49 (0) 176 486 35 270

FAX +4930 56583938

E-mail: n.spokoinyi@gmail.com

Skype: n.spokoinyi

Адрес: Natalia Spokoinyi

Jagerstrasse 15 12621 Berlin DE