

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное
Учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

РЕФЕРАТ

На тему:

«Эмоционально- образная терапия Н.Д. Линде»

Выполнила студентка

Группы СП4П

Кручинина Дарина

Проверил:

Доцент кафедры психофизиологии
и безопасности жизнедеятельности

Мизина Наталья Николаевна

Ставрополь 2022

Содержание

Введение

1. Теоретические основы эмоционально-образной терапии

2. Преимущества и особенности метода

2.1 Дополнительные правила

2.2 Отличия от близких терапевтических школ

3. Эмоционально-образная терапия на практике

3.1 Исцеление головных, сердечных и других болей (ЭОТ в исцелении психосоматических заболеваний)

3.2 Эмоционально-образная терапия. Примеры

Вывод

Литература

Введение

Эмоционально-образная терапия (сокращенно ЭОТ) - направление современной практической психотерапии, основателем которого является российский ученый, исследователь и практик, профессор Николай Дмитриевич Линде.

Ему удалось создать новый уникальный метод, оказывающий реальную, эффективную психотерапевтическую помощь, дающую потрясающе быстрые и при этом стойкие результаты.

Эмоционально-образная терапия позволяет использовать все достижения, существующие в области психологии на сегодняшний день и при этом имеет свое яркое отличительное лицо.

В самом названии заключено смысловое содержание и характерная особенность данного подхода. Это направление объединяет в себе западную научную психологию от психоанализа до экзистенциализма, что позволяет всеобъемлюще и разносторонне рассматривать психологическую проблему, и глубинную восточную философию, подчиненную мудрости Природы и законам бытия.

Всем известно, что человеческий организм представляет собой целостную неделимую систему, существующую в неразрывной связи со всем, что ее окружает.

Поэтому возникший в ней сбой невозможно окончательно устранить посредством вмешательства лишь в отдельно взятую его часть, игнорируя остальные составляющие. Это знание напрямую относится и к принципам проведения психологической помощи. Значит, чтобы оказать человеку полноценную помощь, необходимо действовать и решать проблему целостно, а это возможно лишь с помощью столь же целостного и многогранного "инструмента".

И такой инструмент действительно существует, им бесспорно является Образ. Методика грамотного использования данного "ключа" принадлежит

автору ЭОТ - Н.Д. Линде, он открыл совершенно новые способы использования всем известного понятия, новое системное видение решения психотерапевтических задач средствами образного мышления.

Уникальность этого подхода состоит в том, что он позволяет напрямую обратиться к бессознательной составляющей человеческой психики, в глубинах которой кроются истинные причины (первопричины) большинства болезней, нарушений психоэмоционального состояния, тупиковых ситуаций и просто жизненных неудач.

Такую возможность дает работа с образами, спонтанно продуцируемыми самим клиентом, ведь именно ими живет и "мыслит" наше индивидуальное бессознательное в тесной связи с "коллективным" бессознательным.

Методы ЭОТ позволяют не только очень мягко прикасаться к самым ранимым и значимым проблемным аспектам, но и весьма успешно и действенно их решать. При этом результативность дополняется стойкостью полученных изменений и что немаловажно - за достаточно короткий срок.

Практика показывает, что в большинстве случаев одного осознания, телесных техник или приемов воздействия на чувственную сферу человека или его поведенческие стереотипы бывает недостаточно для обретения настоящего комплексного и продолжительного результата. Но дело в том, что разные направления психологии существуют обособленно и имеют достаточно ограниченный арсенал практических инструментов.

Поэтому, как правило, психолог либо действует в жестко заданных рамках "своей школы", либо ему приходится осваивать приемы различных школ, чтобы владеть теми или иными техниками для более эффективной работы с клиентом. Но очевидно одно — все они остаются разрозненными, порой противоречащими друг другу и зачастую используются по наитию, вслепую, в надежде получить результат.

Автором эмоционально-образной терапии разработана целостная научно-практическая система, в которой все приемы работы с образами

имеют свое определенное место и назначение, а их многочисленность позволяет свободно оперировать ими в зависимости от ситуации и дают возможность выбора техники, исходя из индивидуальности самого клиента. Ведь образ невероятно многолик, в нем содержатся звуковое, зрительное, обонятельное, кинестетическое восприятие человека...

В связи с этим он (образ) обладает множеством характеристик, несет в себе уникальную информацию, раскрывающую суть проблемы, он динамичен, легко трансформируется. Все эти и многие другие его качества активно используются в уже разработанных и постоянно развивающихся методах ЭОТ.

Главное преимущество подхода заключается в том, что одновременно происходит рассмотрение, осознание проблемы и избавление от нее — глубинное освобождение, исцеление на всех уровнях человеческого существа — тела, души и разума. Только такая целостая и целно направленная проработка позволяет избавить человека от страданий и возродить силу Духа, утраченную или ослабленную его безуспешной борьбой с недугом.

Под руководством психолога клиент полностью вовлечен в процесс, он самостоятельно принимает решения, через взаимодействие с образами происходит мощная внутренняя проработка проблемы, постепенно трансформируется его первоначальный образ и параллельно с этим возникают положительные изменения реально осознаваемые, ощутимые в теле, эмоциональном состоянии.

Причем весь этот процесс скорее напоминает игру воображения, незаметно переходящую в глубинный процесс встречи с самим собой, своим прошлым и постепенно рождающим новое видение своего настоящего. Это очень важно для клиента, как правило находящегося в тяжелом эмоциональном состоянии, ведь этот подход значительно сглаживает напряженную психоэмоциональную проработку внутренних конфликтов, травматичных переживаний, дает возможность безболезненно преодолевать

защитное сопротивление, легко принимать ранее отвергаемые стороны своей личности и естественным образом обрести свое Я.

Метод ЭОТ достигает качественных позитивных изменений состояния клиента, что проявляется в происходящих переменах в его жизни. Разнообразные техники, духовные принципы ЭОТ помогают выработать новые адаптационные механизмы, позволяющие человеку сохранить полученный результат и жить в дальнейшем в согласии с собой, его окружением и уже самостоятельно находить успешные решения в сложных жизненных ситуациях.

1. Теоретические основы эмоционально-образной терапии

Самое первое положение данной теории состоит в том, что человек является энергетической системой (впрочем, это утверждал еще психоанализ). Эмоциональные процессы служат выражением психической энергии и толкают индивида к тем или иным действиям. Эти действия направлены на реализацию тех или иных желаний индивида, но энергию для их осуществления несут в себе эмоции. Действия могут состоять как из движений тела, направленных на достижение цели, так и из нейрогуморальных сдвигов во внутренней среде организма, так и из защитных мышечных напряжений.

Люди стремятся испытывать положительные эмоциональные состояния, которые служат основой адекватных реакций, ясного, логичного мышления, способности к творческому решению. В светской культуре оптимальное эмоциональное состояние называется счастьем, в индуизме – самадхи, в буддизме – просветлением, в христианской традиции – благодатью. Счастье – это переживание абсолютной психологической свободы, определяемой как ощущение ничем не ограниченных возможностей. В этом состоянии человек получает избыточное количество энергии, он просто переполнен энергией, и в силу этого, добрыми чувствами. Все дела даются легко и не утомляют его. Окружающий мир воспринимается как комфортное и безопасное место, другие люди не вызывают ощущения угрозы, к ним направлены теплые и дружелюбные чувства.

Какой бы запрос не выдвигает клиент, он в итоге сводится к тому, что он хочет испытывать такое или чем-то похожее позитивное состояние. Правда обычно запрос формулируется в отрицательной форме: “хочу избавиться от негативного состояния, негативных мыслей, негативного поведения, нежелательных психосоматических симптомов”. Однако, теория и постоянная практика показывают, что и негативные мысли, и негативное поведение и негативные психосоматические реакции, имеют своим

источником то или иное негативное эмоциональное состояние. Поэтому задача должна ставиться так: найти исходное нежелательное эмоциональное состояние и, несмотря на обстоятельства жизни, изменить его на позитивное или нейтральное.

Эта задача кажется иногда неразрешимой, более того, как бы неэтичной. Люди убеждены, что чувствовать те или иные эмоции их заставляют обстоятельства. Например, умер горячо любимый муж, как же можно не горевать по этому поводу, это как-то даже бессовестно! Или, человек страдает от неразделенной любви, что же, надо разлюбить? Или, когда-то изнасиловали, избили, оскорбили, разве это можно забыть или не переживать по этому случаю? Если вы согласны, что изменить чувства нельзя или менять их нехорошо, то вы обрекаете любую терапию на неудачу. В этом случае можно только создавать искусственные адаптивные формы поведения, которые позволяют как-то приспособиться к плохому состоянию, но не решить проблему.

На самом деле можно и нужно работать с самим эмоциональным состоянием, преобразовывать его, сопровождая этот процесс какими-то разъяснениями, но ключевым методом для такого прямого (иногда косвенного) воздействия является трансформация образа данной эмоции. Практика показывает, что вербальное воздействие на эмоциональные комплексы весьма затруднительно. Эмоции представляют собой содержание нашего бессознательного, хотя они могут осознаваться, но по природе своей являются процессами иррациональными. Слова же являются содержанием сознания, поэтому они слабо связаны с бессознательным. Слова проходят тщательную переработку и фильтрацию в сознании, их воздействие на иррациональный мир эмоций ограничено. Образы же, продуцируемые, например, в сновидениях, являются языком бессознательного, как говорил К.Юнг. Они тесно связаны с эмоциями, если создаются индивидом согласно определенной методике. Поэтому преобразование образов, происходящее в соответствии с некоторыми правилами и законами психологии, меняет

эмоциональное состояние и в корне решает исходную проблему. Как это делается, будет описано ниже.

Каждое эмоциональное состояние позволяет извлекать на свет те или иные формы поведения. То есть предварительно существующие эмоциональные состояния определяют возможные поведенческие реакции и мысли, которые могут быть реализованы индивидом, исходя из этих состояний. Так, если индивид находится в состоянии страха, то это состояние не позволяет извлечь реакции веселого смеха и мысли о своей успешности. Гнев позволяет вести себя агрессивно, нападать. Радость позволяет смеяться и развлекаться, по-доброму общаться. Печаль позволяет жаловаться, плакать, уходить от общения, жалеть себя и т.д. Трудно себе представить адаптацию, когда человек, испытывающий гнев, будет проявлять веселые и добрые реакции. Это будет неискреннее поведение, и все это заметят, даже, если он справится с задачей имитации другого состояния. Если же позитивное состояние достигнуто, то нужные реакции возникнут сами, без всякого дополнительного обучения.

Кроме того, каждое эмоциональное состояние имеет свое психосоматическое выражение. Эмоции существуют в теле, а не летают где-то по воздуху. Каждое состояние непроизвольно отражается в тех или иных мышечных реакциях, напряжении групп мышц или расслаблении, выделении тех или иных нервных медиаторов, усилении или ослаблении дыхания, изменении сердцебиений, сужении и расширении сосудов и т.д. Счастье характеризуется отсутствием избыточных мышечных напряжений, поэтому свое тело человек ощущает легким, как бы несуществующим, внутри которого свободно перемещается энергия. Негативные эмоциональные состояния порождают те или иные напряжения в теле, служащие для их сдерживания. Тело перестает ощущаться легким, в тех или иных местах ощущается чувство тяжести и скованности. Тело теряет гибкость, мягкость, естественную грациозность движений. Чем более выражено негативное состояние, тем больше напряжений, тем больше человек ощущает, что

закован в тяжелый железный или каменный панцирь. Энергия перестает свободно и легко перемещаться по телу, но концентрируется в тех или иных органах, а в других ощущается ее нехватка. Эмоциональные реакции протекают медленно, туго, как бы преодолевая инерцию тяжелых частей личности.

В то же время могут происходить и бурные вспышки эмоций, когда их энергия прорывает плотину, стоящую на их пути, тогда поведение человека становится неадекватным, иррациональным и опасным как для окружающих, так и для него самого. Поводом для взрыва может послужить какой-нибудь пустяк, “последняя капля”, индивид чувствует, что более терпеть не в силах и ведет себя так, как будто сорвался с цепи. Такой результат может ожидать человека, который подавляет свои эмоции, если же он вытесняет их, то он ощущает бессилие, апатию, потерю смысла и пустоту. Чувство пустоты может фиксироваться в том или ином месте тела, если вытеснению подверглись локальные чувства, либо повсеместно, если человек вытеснил всего себя. Также может возникать ощущение деперсонализации, когда индивиду кажется, что события происходят не с ним, а с кем-то другим, а он смотрит на это со стороны.

Часто вместо вытеснения или подавления человек применяет прием замораживания чувств и испытывает ощущение холода, льда в тех или иных местах тела. Он сохраняет спокойствие, но не может установить ни с кем теплых, душевных отношений. Поведение его строго и формалистично, лишено доверия и ощущения подлинного контакта, он избегает любого проявления спонтанных и искренних эмоций. В груди у него как будто засел какой-то твердый и холодный кусок льда, мешающий общаться, дышать и даже свободно двигаться.

Перечисленные выше бессознательные психические приемы (подавление, вытеснение и замораживание) служат лишь одной цели, чтобы опасные с точки зрения индивида чувства были нейтрализованы, так или иначе удалены из его внутреннего мира. Но эти методы не приводят к

полному избавлению от нежелательных переживаний, скорее наоборот, они порождают дополнительные проблемы. После этого необходимо создать дополнительные адаптивные механизмы, приспособиться к напряжениям и ограничениям, которые возникают по причине первичных действий.

Например, для подавления нежелательных эмоциональных импульсов необходимо создать мышечные напряжения, которые должны противодействовать прорыву этой энергии к реализации соответствующих движений. Также необходимо сдерживать дыхание, поскольку общее снижение энергетического уровня позволяет ослабить и нежелательные импульсы. Кроме того, следует снизить способность испытывать какие-то типы эмоций, создав какие-то чисто психологические защиты, например, проецируя собственные чувства на других людей или даже объекты. Сквозь эти приспособления все равно будут видны скрываемые чувства, например, вместо злости, на лице будет написана угрюмость, но окружающие будут это замечать. В результате будет страдать способность данного индивида к общению, что приведет к дополнительным затруднениям в учебе, работе, дружбе, любовных отношениях. От этого будут возникать новые переживания, с которыми тоже необходимо будет справляться, создавая все новые вытеснения и адаптации. Таким образом, проблема будет обрастать все новыми деталями, и захватывать все новые территории психической деятельности.

Если сумеешь добраться до исходной причины, породившей этот клубок проблем и каким-то образом устранить глубинный конфликт, то вся система психологических “наростов” будет устранена. Все патогенные адаптации рассыплются как карточный домик, или как царство Кощея, в момент, когда сказочный герой сломает кончик волшебной иглы. Игла очень удачно символизирует тот первичный импульс, который все породил, и был потом успешно запрятан в яйцо, потом в утку, потом в зайца, потом в сундук и т.д.

2. Преимущества и особенности метода

Главное: работа с образами позволяет не только что-то осознать, но и изменить «это». Мы считаем задачу трансформации приоритетной, поэтому интерпретации часто даются после проведения желательных изменений.

1. Чувство, связанное с проблемной ситуацией, наиболее точно отражает фиксированную энергию, которая не может быть реализована по тем или иным причинам.

2. Соматически выраженное чувство наиболее правдиво показывает суть проблемы. Слова могут обмануть, тело - никогда.

3. Переживание проблемы через образы убедительнее для клиента, чем вербальные высказывания. Действия с образами легче приводит к инсайту. Неожиданные изменения образов обладают очевидной доказательностью.

4. Проецирование образа на пустой стул или просто в пространство создает диссоциацию субъекта и выраженного в образе чувства. Это облегчает работу по преобразованию чувства.

5. Образная символизация чувства придает ему статус чего-то объективно существующего. Клиент ощущает насущную необходимость что-то с этим сделать, преодолеть воздействие этого реально действующего фактора. В противном случае он ощущает, что «это» будет и дальше его преследовать. Это мощный мотивирующий фактор.

6. Образ дает много дополнительной информации о сущности проблемы, которую может творчески использовать психотерапевт. После определенной практики он научается мгновенно понимать истинный смысл образов, и его предложения по работе с ними определяются этим пониманием.

7. Значимые образы наиболее точно соответствуют бессознательным процессам, субъективное воздействие на образы прямым образом отражается на содержании бессознательного.

8. Множество приемов работы с образами позволяют терапевту иметь широкое поле для преобразования исходного состояния. Оригинальные наработки в этой области создают возможности быстрых и эффективных изменений.

9. Ход изменения образов в работе (а также, соответствующих эмоциональных состояний) позволяет точно контролировать результативность работы. Терапевт может вести процесс до качественного изменения состояния, когда проблема действительно и полностью решается.

10. Соматизация позитивных образов позволяет надежно закреплять результаты работы. Таким образом, клиент отождествляется с достигнутым позитивным состоянием.

2.1 Дополнительные правила

1. Наиболее достоверные в психологическом смысле образы возникают спонтанно, если клиент не придумывает их, а позволяет им появиться, какими бы порой нелепыми они ни казались.

2. Те образы, которые связаны с серьезными эмоциями, не могут быть трансформированы легко и быстро. Постепенность трансформации и усилия, прилагаемые клиентом, являются критерием адекватности проводимой работы. Мы всегда имеем дело с двумя реальностями: реальностью образов и реальностью тех чувств и отношений, которая за этим стоит. На поверхности мы работаем с образами, но на самом деле - с теми чувствами, которые в них выражены. Поэтому психолог должен всегда понимать, что на самом деле он предлагает клиенту сделать.

3. Несмотря на необходимость усилий в работе с образами, ни в коем случае нельзя применять к ним насилия и произвола. Результат в этом случае может быть отрицательным. Лучше потратить время на уточнение проблемы.

Пример. Молодая женщина, посещавшая мой кружок, имела запутанные семейные проблемы, и образы, возникшие в связи с этими проблемами, также были весьма запутанными. Нам никак не удавалось привести эту ситуацию к нормальному разрешению. После занятий подруга посоветовала: ”Да не мучайся ты, вырви этот образ (из целостной картинки) и выброси.” Та так и сделала... и неделю пролежала в кровати, как говорят “пластом”, “ни рукой ни ногой не могла пошевелить”, температура 39... Пришлось на занятиях восстанавливать прежнее положение.

4. Проблемы часто бывают многослойными и разветвленными, необходимо найти главный, обычно начальный пункт проблемы, провести преобразования там, и тогда все слои и ветви проблемы могут “отпасть” сами собой. Всегда следует находить магистральный путь, не отвлекаясь на сравнительно мелкие детали и подробности. Однако потом следует вернуться к тщательной проработке незавершенных деталей проблемы.

2.2 Отличия от близких терапевтических школ

Несмотря на некоторое своеобразие, к ЭОТ относятся все те общие терапевтические принципы и законы, которые свойственны другим школам и направлениям. Терапевт должен уметь слушать клиента, наблюдать за его невербальным поведением, обладать эмпатией, быть достаточно эрудированным и креативным, чтобы сформировать адекватную гипотезу и найти соответствующий способ донести до сознания клиента правильное понимание проблемы и подсказать способ ее решения. Терапевт ведет предварительную беседу, заключает с клиентом терапевтический контракт, сталкивается с сопротивлением клиента и находит пути его преодоления или использования. Сеанс развивается как логически выстроенная цепочка вопросов к клиенту, на которые тот отвечает от своего имени или от имени образа, перемежающаяся с последовательными воздействиями на образ, направленными на получение позитивного результата.

Весьма часто мы слышим, что наш метод является по сути дела некоторым вариантом гештальттерапии, иногда аналогии проводятся с кататимно-имагинативной терапией Х.Лейнера. Но точно также гештальттерапию иногда называют психоанализом для бедных или испорченной психодрамой, а терапия Х.Лейнера может быть названа продолжением активного воображения К.Юнга, которое легко вывести из практики восточной медитации и т.д.

Гештальттерапия, кататимно-имагинативная терапия и ЭОТ являются вполне самостоятельными и целостными направлениями терапии (как и многие другие), предоставляющими большие возможности по оказанию психологической помощи самого разного профиля. Считаю, что в психотерапии вообще неверна идея взаимоопровержения различных направлений терапии или идея поглощения “верным” направлением всех прочих. Тем не менее, следует различать различные стили терапевтической работы и их оригинальные теоретические позиции. Отделить себя от других, хотя и сходных направлений, не означает попытаться всех опровергнуть или даже противостоять им. Поэтому мы хотим показать наиболее существенные отличия ЭОТ как от гештальттерапии, так и от кататимно-имагинативной терапии Х.Лейнера, признавая существенные достоинства и оригинальность этих подходов.

3. Эмоционально-образная терапия на практике

3.1 Исцеление головных, сердечных и других болей (ЭОТ в исцелении психосоматических заболеваний)

Известно, что не менее одного человека из ста в данную минуту мучаются от головной боли, в России это составляет примерно 1,5 млн. человек! В мире же число страдающих ежеминутно составляет 60 миллионов. Я не владею статистикой по сердечным болям, но твердо уверен, что число испытывающих в данное время это страдание также исчисляется сотнями тысяч. Большинство этих людей никогда не обращалось и не обращается к врачу за помощью, а принимают те или иные обезболивающие или успокаивающие средства, которые столь широко рекламируются сейчас по телевидению. В Америке в год выпивается 18 миллиардов таблеток от головной боли в год, и люди тратят на их покупку 4 миллиарда долларов (см. С.Даймонд “Головные боли”). Однако, есть вполне простые и совершенно бесплатные способы избавиться от такого рода недугов, доступные каждому и практически при любых обстоятельствах. *Конечно, это вряд ли понравится компаниям, продающим обезболивающие средства.*

Большинство подобных болей имеют чисто психологическое происхождение, выражаются в тех или иных мышечных спазмах и могут быть очень быстро сняты чисто психологическими средствами, которые были обнаружены сравнительно недавно и поэтому мало известны широкой публике. Кроме того, при первичном знакомстве с этими методами, они вызывают некоторое удивление и недоверие, поскольку выглядят на первый взгляд довольно странно. Тем не менее, совершенно не надо быть профессиональным психологом, чтобы их применять, и они неизменно приносят успех, несмотря на доверие или недоверие. Они не имеют ничего общего с гипнозом или самовнушением, они основаны на научном законе о

взаимосвязи между эмоциональным состоянием и представляемым образом этого состояния.

Большинство головных и сердечных болей вызвано теми или иными мышечными спазмами. Спазмы вызваны тем или иным насилием над своими эмоциями или желаниями, то есть мы подавляем некоторое чувство или желание с помощью противодействия ему, но оно не ослабевает от этого. Если сила эмоции или желания примерно равна силе его подавления, то возникает спазм, когда эмоция и подавляющий импульс вцепляются друг в друга мертвой хваткой как две собаки, которых никто не может разнять, да и не пытается. Если эмоция слабее, то происходит забывание данной проблемы, а если эмоция сильнее, то происходит истерический припадок или что-то вроде того. Но сейчас речь не об этом, речь о том, как снять спазм и избавить человека от ненужной ему боли.

Для этого можно использовать некоторые из описанных выше методов. Но начать, как всегда следует с создания образа боли. Надо осознать, в каких областях головы вы испытываете боль, какова эта боль (пульсирующая, давящая, колющая и т.д.), после чего представить, что эта боль находится на некотором расстоянии от вас и похожа на...что? Можно также спросить себя, как эта боль звучит или пахнет? После этого можно начать работу с этим образом боли.

3.2 Эмоционально-образная терапия. Примеры

Пример 1: Воспитатель приемного отделения пожаловалась на то, что воспитанник Дмитрий не воспринимает ее просьб и позволяет в ее адрес нецензурную брань. Найти точки соприкосновения она не может, и со временем у нее выработались по отношению к воспитаннику негативные чувства. Мы не стали проводить подробный анализ ситуации. Ей было предложено представить себе образ того воздействия, которое оказывает на нее воспитанник. Это был канат, который сдавливал ее в области груди. Затем

была просьба представить образ той части, которая подвергается давлению. Это был образ желтого цыпленка. Мы предложили усиливать, посылать цыпленку энергетический поток до тех пор, пока давление на него полностью не исчезнет. Со временем канат упал к ногам, а потом превратился в змею и исчез, а цыпленок стал большим и сильным. Воспитатель охарактеризовала свои ощущения как теплые, приятные. Она была спокойна и чувствовала некое освобождение. Проверив результат, мы увидели, что первоначальной агрессии к подростку воспитатель не испытывает.

В этот же день была проведена работа и с воспитанником Дмитрием.

По его словам, воспитатель постоянно придиралась к нему, давила на него и требовала полного подчинения. Из-за этого их отношения испортились, и ему постоянно хочется ей отомстить.

Мы предложили ему представить себе юношу, на которого давит эта воспитательница, а также образ воздействия на него. Он представил юношу и огромный валун, который давит ему на грудь и не дает дышать полной грудью. Дмитрию было предложено направить юноше в эту точку много энергии. Он сначала не мог сделать это, так как энергия, по его словам, отсутствовала. Тогда мы попросили его представить цветовой поток, который течет в сторону юноши. Поток был разноцветный, чистый, переливался всеми цветами радуги. После того как он направил поток, валун раскололся сначала на две части, а затем на мелкие кусочки, пока совсем не исчез из поля зрения. При этом у юноши, по словам Дмитрия, выросли мышцы, он стал более уверенным в себе. Дмитрий принял его в себя и слился с ним. После этого мы проверили достигнутый результат на воображаемой ситуации общения с воспитательницей. Злости и ненависти к ней Дмитрий не испытывал, он был к ней просто равнодушен.

Дальнейшее наблюдение за взаимодействием воспитателя и воспитанника показало, что они дистанцировались друг от друга и их отношения стали носить не агрессивный, а деловой характер. Общение строилось по схеме: Взрослый — Взрослый.

Имея такой опыт, воспитатель приемного отделения в дальнейшей своей работе уже не допускала слов и интонаций, унижающих и оскорбляющих достоинство ребенка. Она сама отмечала, что ей стало легче работать и общаться со всеми воспитанниками центра. Она стала осознавать, что не дети виноваты в том, что они попали в такую сложную жизненную ситуацию, и действовала уже не приказом и наставлением, а старалась помочь ребенку.

Пример 2: П. ощущает боль в пояснице. Движения скованные. Боль мешает работе, снижает настроение.

После принятия удобной позы, расслабления, сосредоточения внимания на себе, затем перед собой. П. представляет боль в виде образа. Боль как коричневый комок ощущается внутри тела. Мысленно разделяем тело и образ боли как в кино. Боль превращается в какого-то зверька. Хочется его отпустить. П. отпускает зверька. Реальная боль сразу уходит. Образ здорового тела совмещаем с реальным.

В результате у П. возникло ощущение, что он сам держал эту боль. Достаточно было отпустить.

Болевые ощущения иногда связаны с внутренним напряжением. Мысленно позволяя телу отпустить боль, мы даем команду подсознанию на расслабление, снимая напряжение.

Пример 3: Обратилась женщина, назовем ее Н., с проблемой: она постоянно испытывает усталость на работе, нет возможности пойти в отпуск, нет сил решать задачи, хотя со здоровьем все в порядке.

После нескольких минут расслабления, выравнивания дыхания, с помощью психолога Н. представляет себя со стороны, видит свое состояние в образе потрепанной замусоленной тряпки. Процесс трансформации включает с себя выстирывание в воображении этой тряпки, она становится чистой, белой, есть желание прополоскать ее с кондиционером, высушить на ветру. Тряпка превратилась в свежую скатерть, подкрахмалила. Постелила на стол, поставила вазу с цветами. В результате лицо посвежело, Н. улыбается.

Состояние значительно лучше. Настроение хорошее, появилось желание заняться домашними делами.

В результате небольшого сеанса ощущение свежести и чистоты дало Н. почувствовать прилив сил, дало возможность ощутить отдых, позволило продолжить работу.

Вывод

Таким образом, можно сказать о том, что эмоционально-образная терапия – это сравнительно новое и оригинальное направление психотерапии, которое позволяет достичь весьма быстрых и ценных результатов в области психосоматических расстройств и при коррекции тех или иных эмоциональных нарушений.

Основная идея этого направления состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать исходное эмоциональное состояние. С теоретической точки зрения эмоции являются проявлением психической энергии индивида, направленной на совершение тех или иных действий, например, страх заставляет человека сжиматься, а гнев – нападать. “Застрявшие” эмоции не реализуются в действии, но порождают многие негативные последствия, в том числе психосоматические симптомы и другие хронические проблемы.

Это направление позволяет использовать теоретические и практические открытия различных психотерапевтических школ, начиная с психоанализа и заканчивая нейро-лингвистическим программированием.

Литература

1. Н.Д.Линде «Эмоционально-образная терапия (теория и практика)» М. 2004
2. Сайт: enio-resurs.ru
3. Сайт: wishmatrix.ru