
Путь к внутренней гармонии психотерапевта через философию и методы эмоционально-образной терапии



*Дёмина Альбина Николаевна,
г.Иркутск.
психолог-консультант,
педагог-психолог, личный
терапевт, супервизор*

Внутренняя гармония

Гармония (др. -греч. Ἄρμονία) — в древнегреческой мифологии **богиня согласия, олицетворение счастливого брака**. Дочь «противоположных» богов Ареса и Афродиты, по другой версии, дочь Зевса и Электры.

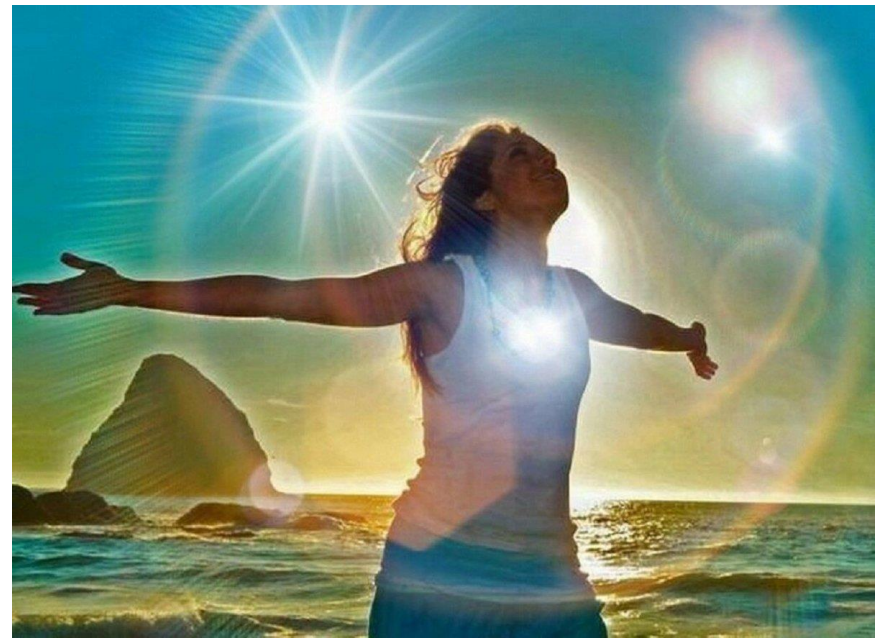
Известно, что первое теоретически разработанное учение о гармонии принадлежит **пифагорейцам**. Становясь из дочери Ареса *принципом существования мира*, Гармония утрачивает свое мифологическое содержание и антропоморфную форму и становится абстрактно-всеобщим понятием.



Внутренняя гармония

Гармония - соответствие, созвучие, равновесие, равномерность, равнозвучие, взаимность, соотношение, согласие, согласность, стройность, благостройность.

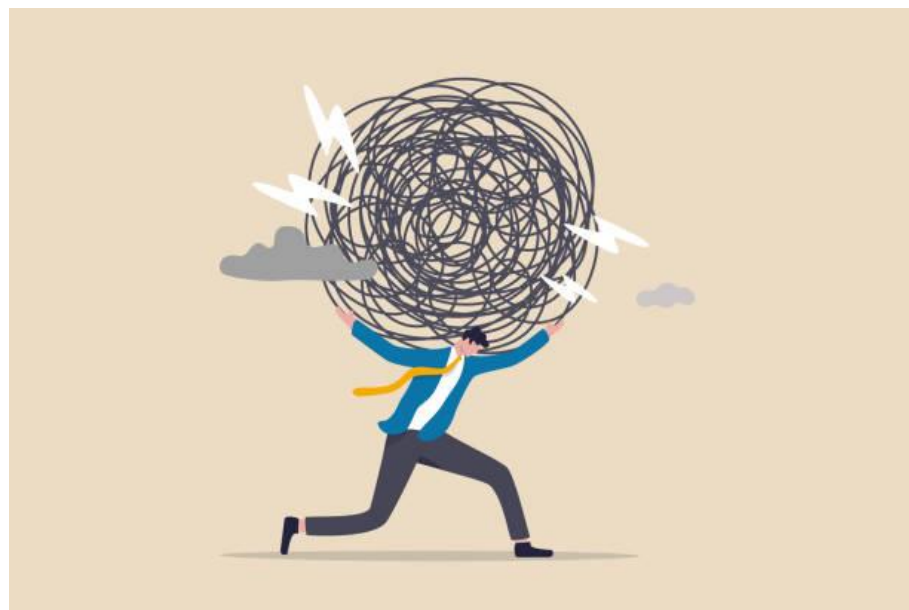
Под **внутренней гармонией** подразумевается состояние душевного покоя и спокойствия. Если у человека есть внутренняя согласованность, то он не притворяется, а ведет себя очень спокойно и естественно. Таким образом, **внутреннюю гармонию** определяет *эмоциональное состояние*.



Внутренняя гармония — если её нет

Отсутствие внутренней гармонии:

негативное эмоциональное состояние,
непоследовательность,
противоречивость в действиях,
трудности в принятии решений,
наличие большого количества проблем,
обвинение других и обстоятельств в причинах своих проблем ,
отсутствие энергии,
болезни (физические и психические),
чувство неудовлетворённости жизнью.



Внутренняя гармония — когда она есть

Наличие внутренней гармонии:

положительное эмоциональное состояние,
понимание и принятие себя,
наличие ответственности за собственную жизнь,
последовательность и самостоятельность в действиях, ведущих к улучшению качества жизни,
желание и возможность создавать новое, творчество,
доверие к себе и к миру,
наличие жизненной энергии,
здоровье,
удовлетворённость жизнью, счастье.



Об авторе метода ЭОТ

Линде Николай Дмитриевич, кандидат психологических наук, доцент, профессор Московского института психоанализа

Более 30 лет ведёт психотерапевтическую и преподавательскую деятельность. Председатель направлений и методов (модальностей) психотерапии ОППЛ. Руководитель школы ЭОТ в г. Москва.



Эмоционально-образная терапия

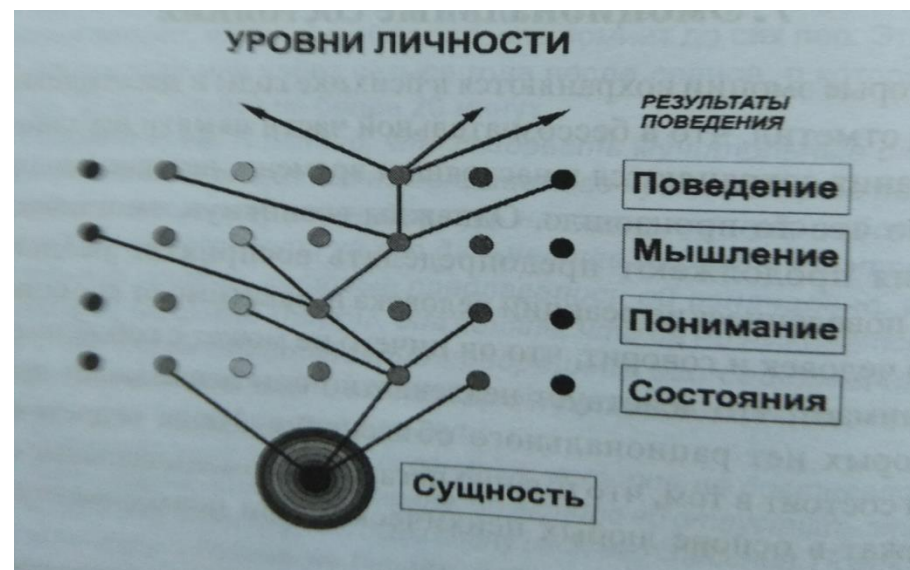
ЭОТ - аналитически-действенная терапия

В качестве теоретической базы использует понятия:

- классического психоанализа,
- индивидуальной психологии А. Адлера,
- телесной терапии В. Райха,
- транзактного анализа Э.Берна
- и других концепций, не чураясь даже эзотерических.

ЭОТ характеризуется достаточно самостоятельной жизненной философией

ЭОТ включает в себя теоретические представления о природе эмоций, работе сознания и бессознательного, причинах возникновения внутренних эмоциональных конфликтов.



Основная идея и цель метода

Основная идея этого метода состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ,

а работа с этим образом позволяет трансформировать негативное эмоциональное состояние в позитивное.

Целью ЭОТ является обнаружение и позитивная трансформация неосознаваемых хронических патогенных эмоциональных состояний.



Как это работает?

ЭОТ является методом управляемого диалога с бессознательным миром клиента.

Клиент работает

над самим собой при сотрудничестве с психологом,

который помогает осознанию негативного эмоционального состояния и причин его возникновения

и предлагает эффективные техники для его позитивного изменения.



Сутра о духовности в психотерапии

- Принцип примирения с миром против борьбы с ним.
- Принцип искренней внутренней работы, а не внешней.
- Принцип свободы вместо навязчивого контроля.
- Принцип спонтанности и творчества против стереотипности.
- Принцип доверия бессознательному, а не сознанию.
- Принцип счастья и успеха вместо жалости и уныния.



Сутра о духовности в психотерапии

- Принятие вместо отбрасывания и трансформация вместо уничтожения.
- Принцип расслабления вместо напряжения.
- Принцип ответственности вместо долга.
- Принцип индивидуальности против коллективности.
- Принцип автономности против зависимости.
- Принцип раскаяния вместо чувства вины.



Упражнения для диагностики и самопознания

- Создание образов
- Уютное место
- Быть в теле
- Тело -цветок
- Внутренне пространство
- Внутренняя гармония



Не навреди

Одним из фундаментальных этических принципов работы практических психологов, медицинских работников является принцип "Не навреди!", который сформулировал в свое время еще отец медицины Гиппократ.

«Степень профессионализма психолога определяется степенью отработанности его личностных проблем». Линде Н.Д.



Спасибо за внимание



“Тот, кто живет в гармонии с собой, живет и в гармонии со Вселенной.”

– Марк Аврелий