

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ КАК НОВАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ МОДАЛЬНОСТЬ ПСИХОДИНАМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ

*Линде Николай Дмитриевич  
Автор эмоционально-образной терапии  
Кандидат психологических наук  
Профессор Московского Института Психоанализа  
Действительный член ППЛ,  
Россия, г. Москва*

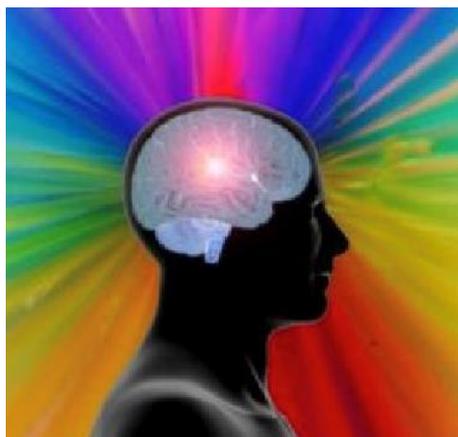
**Эмоционально-образная (или аналитически-действенная) терапия была создана в России в начале 90-х годов прошлого столетия.**



**Мишень воздействия**



**хронические негативные  
эмоциональные состояния.**



**Средства анализа и воздействия**



**образы этих состояний.**

# Метод эмоционально-образной терапии (ЭОТ) мы относим к психодинамическому направлению психотерапии.

Осознания недостаточно для исцеления, необходимо правильное **внутриличностное действие**, разрешающее исходный **психодинамический конфликт** прямо в бессознательном мире клиента.



# Области практического применения ЭОТ

- Психосоматические проблемы (астма, аллергия, боли различной локализации и этиологии, хроническая заложенность носа, нарушения работы щитовидной железы, миома матки, нейродермит и т.д.)
- Фобии
- Психотравмы
- Эмоциональные зависимости
- Гнев и подавленный гнев
- Горе, потеря
- Постстрессовые состояния
- Навязчивости
- Депрессивные состояния
- Чувство вины, стыда
- Обиды и обвинения
- Конфликты и др.

**ЭОТ**

**Теоретические принципы**

**Эффективные приемы как для анализа, так и для решения проблем**

**Множество специальных имагинативных упражнений**

**Философия жизни**

**В нашей секции состоит более 80 человек.**

**Среди специалистов ЭОТ - 7 кандидатов психологических наук.**

**Более 300 специалистов применяют ЭОТ в своей психотерапевтической и консультативной практике.**

**Опубликовано 5 книг, в которых представлено ЭОТ и около 40 статей по этому методу.**

**На мастер-классах ЭОТ каждый год проходит обучение от 40 до 80 человек.**

**15 человек стали преподавателями ЭОТ, получили сертификаты, дающие им право преподавать ЭОТ, которые подписаны Линде Н.Д. и заверены Профессиональной Психотерапевтической Лигой.**

**Мы проводим обучение психологов методу ЭОТ в мастер-классе Школы, в процессе обучения принимают участие разные преподаватели ЭОТ.**

**Нами созданы и утверждены в ППЛ три программы: 1-й, 2-й и 3-й ступени обучения ЭОТ.**

**ППЛ наградила нашу секцию почетным дипломом за создание научно-практической школы.**

# Основные новации, внесенные ЭОТ в технику терапии

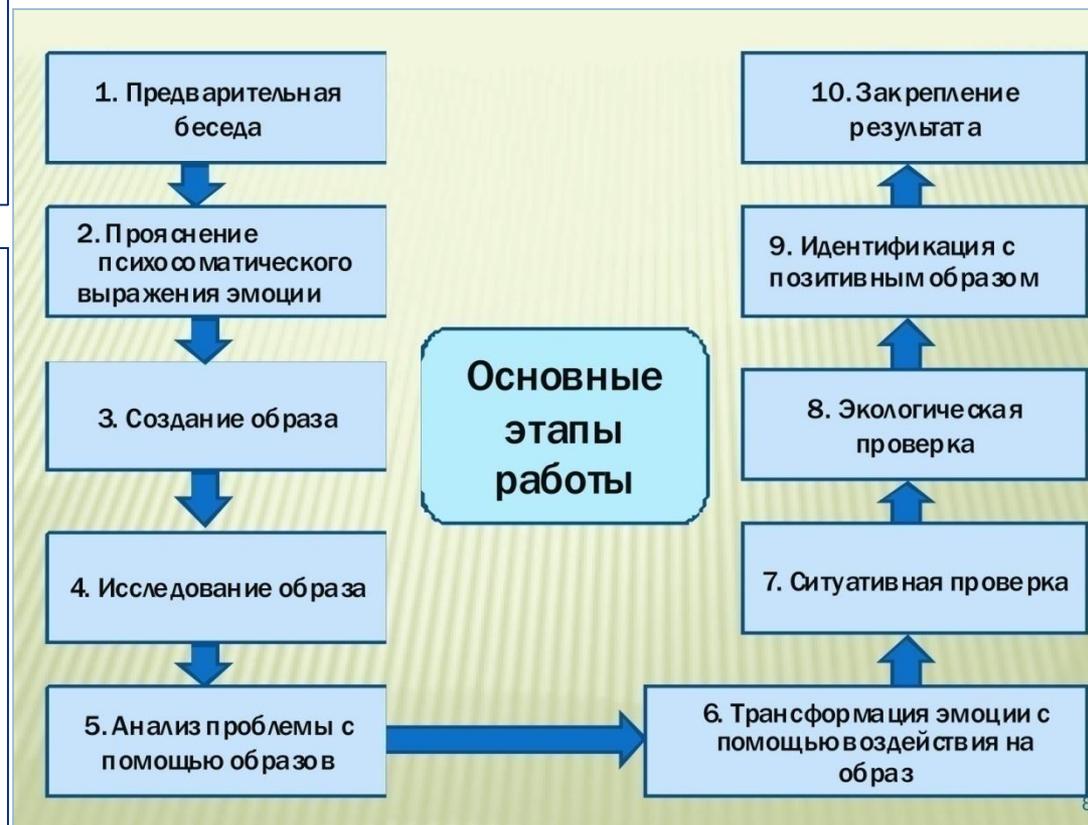
## 10-шаговая схема терапевтического процесса

**Пять первых шагов** предназначены для того, чтобы *проанализировать* проблему клиента и *найти истинную причину* его страданий.

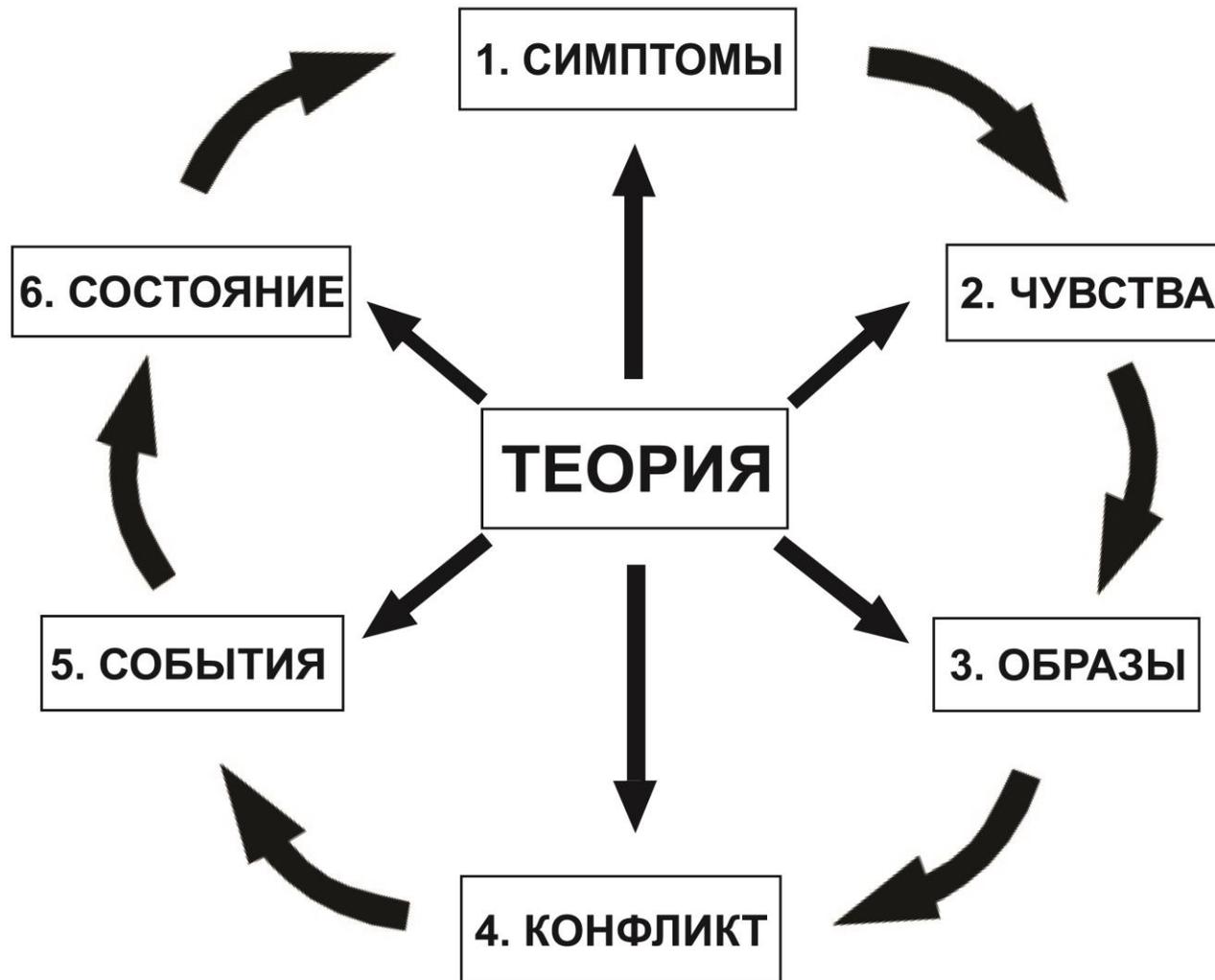
**Пять последующих шагов** предназначены:

➤ для *экологически правильного воздействия* на исходное эмоциональное состояние, чтобы изменить его на позитивное или нейтральное;

➤ для проверки успешности трансформации и закрепления результата в реальной жизни клиента.



# Формирование гипотезы



# Принципиальными новациями являются:

Процедуры отождествления с образом для анализа проблемы и для закрепления результата

Экспериментальные воздействия

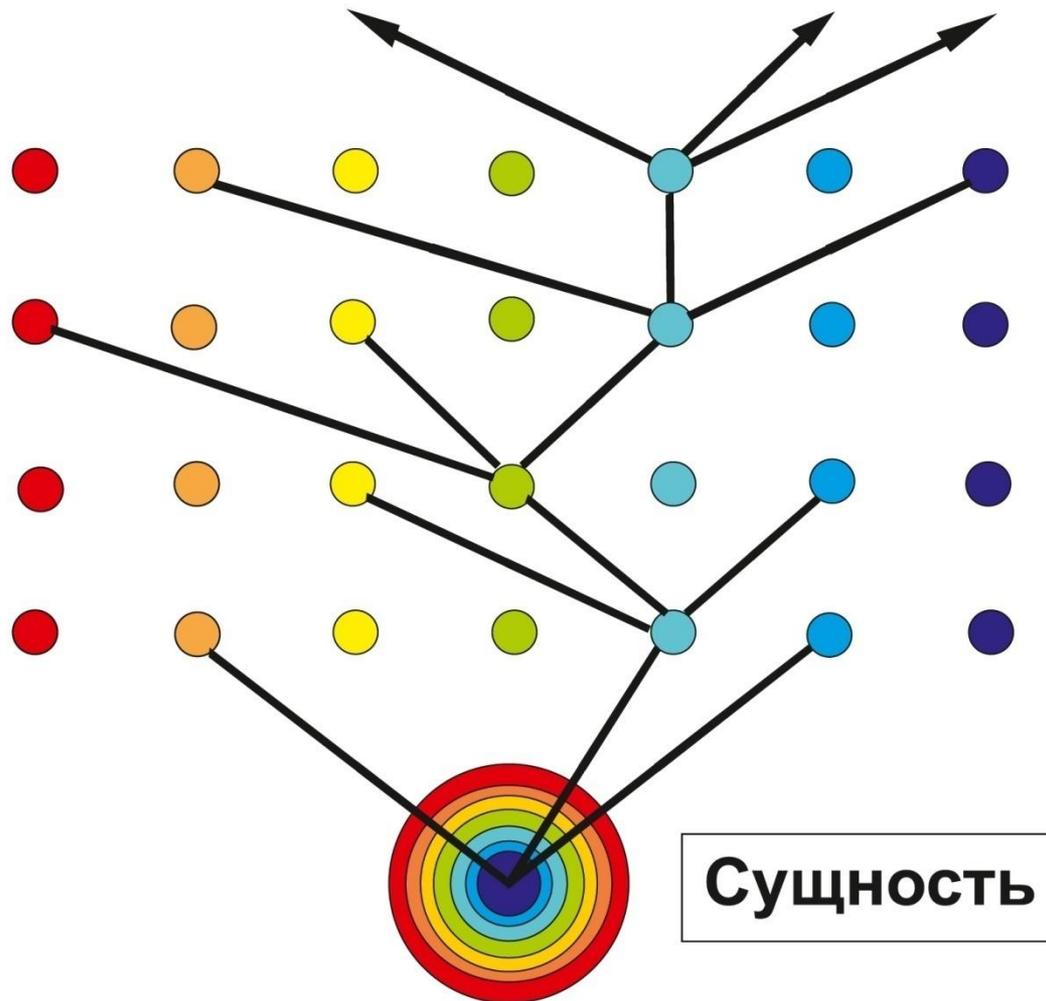
Повторы воздействия до абсолютного изменения состояния

Контроль результата на воображаемой критической ситуации

## Техники воздействия на негативное эмоциональное состояние через образ этого состояния **(более 30-ти)**

- Техника возвращения эмоциональных инвестиций
- Принятие отвергнутой части личности
- Парадоксальное разрешение
- Возвращение причиненного зла
- Техника раскаяния
- Техника созерцания дождя
- Метод созерцания
- Мысленное действие
- Выражение и высвобождение чувства
- Взаимодействие парных образов
- Замена образа
- Эксперимент с образом
- Парадоксальная интенция
- Контрпредписание
- Новые обязательства
- Поиграть с грязью
- Выразить уважение
- Вернуть зло
- Увеличить энергию образа
- Другие приемы...

# УРОВНИ ЛИЧНОСТИ



*РЕЗУЛЬТАТЫ  
ПОВЕДЕНИЯ*

**Поведение**

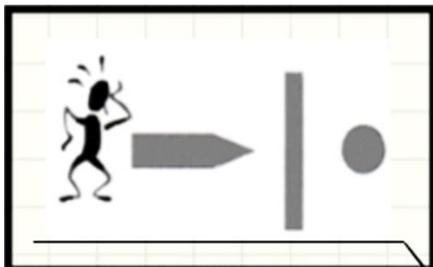
**Мышление**

**Понимание**

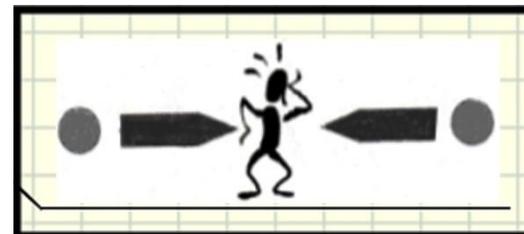
**Состояния**

**Сущность**

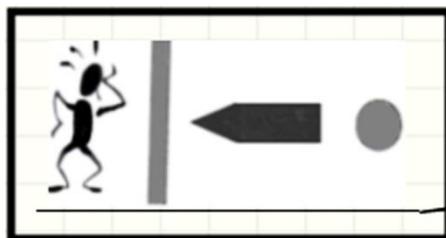
# ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СХЕМ ВНУТРЕННЕГО ПСИХОДИНАМИЧЕСКОГО КОНФЛИКТА



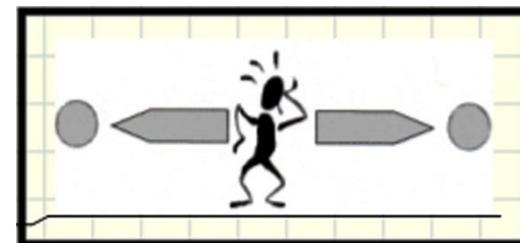
а) чувство направлено на достижение цели



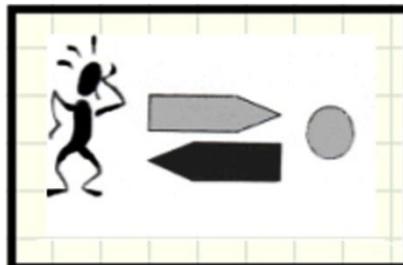
д) субъект хочет избавиться от нежелательного объекта, но это возможно лишь при контакте с другим нежелательным объектом



б) чувство направлено на избавление от нежелательного объекта

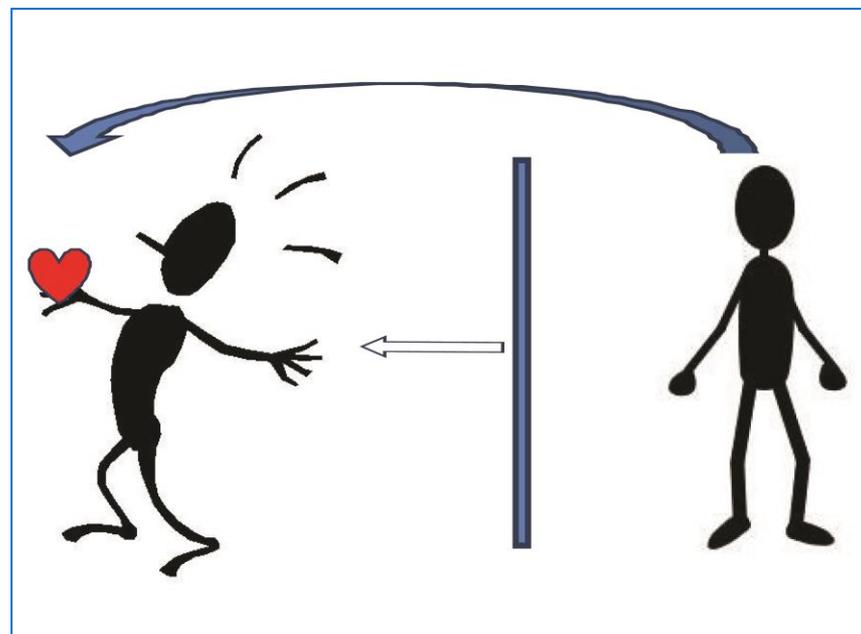
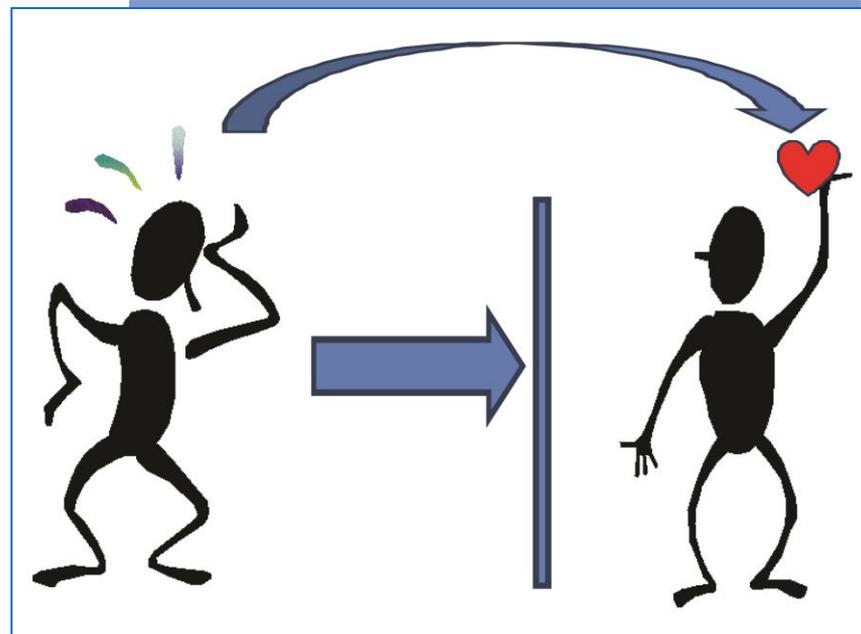


г) два одинаковых по силе чувства направлены к несовместимым объектам



в) к одному и тому же объекту испытываются амбивалентные чувства

# Эмоциональные ИНВЕСТИЦИИ



## НОВЫЕ ЧАСТНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

- **новое понимание взаимодействия психики и мозга;**
- **новое понимание сознания и бессознательного;**
- **новое понимание женственности и мужественности;**
- **инвестиционная теория любви и др.**

# Единая система моделей происхождения психологических проблем

7 моделей психологического объяснения возникновения фобий и тревожных состояний

8 моделей, объясняющих происхождение депрессивных состояний

10 моделей возникновения хронического гнева

Психологические модели эмоциональной зависимости

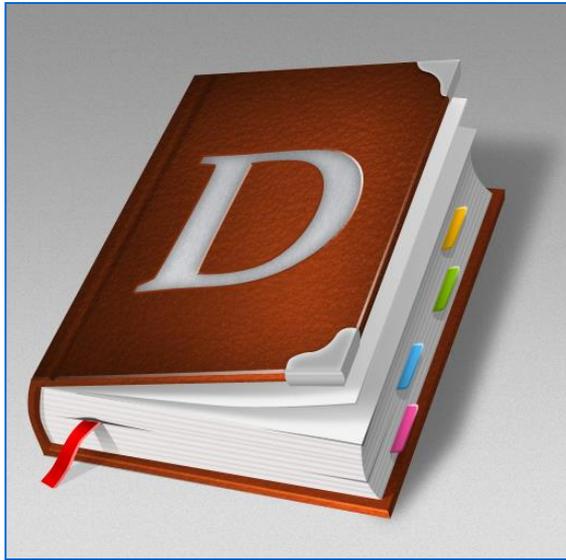
Психологические модели стыда и чувства вины

Психологические модели возникновения обвинений и обид

Психологические модели психосоматических проблем

Психологические модели навязчивых состояний

Психологические модели подавленных и вытесненных чувств



Также нами разработан **объемный словарь образов**, позволяющий достаточно точно интерпретировать образы, появляющиеся у клиентов в процессе сновидений или фантазий. В случае сомнений можно воспользоваться методами анализа субъективного значения образа, используемыми в аналитической части ЭОТ.

**Все интерпретации образов проверены на большом объеме терапевтических случаев.**

**В случае сомнений можно воспользоваться методами анализа субъективного значения образа, используемыми в аналитической части ЭОТ.**

# Специфические имагинативные упражнения (более 50)

Они направлены сразу на две основных задачи: на получение нового опыта и новых ресурсов, на осознание своих чувств, проблем и ограничений.

«Женственность-мужественность»  
«Круг счастья»  
«Инь-Янь»  
«Круг послушания»  
«Звучание тела»  
«Цветы в теле»  
«Успешный Я – Неуспешный Я»  
«Возвращение утраченных чувств»  
«Путешествие в замерзшую страну»  
«Круг просветления»  
«Разговор с Богом» и другие.

Важны не только инструкции к упражнениям, но и глубокие интерпретации тех впечатлений, которые получают участники, их выполняющие. Выявленные в ходе этих медитаций проблемы могут стать предметом глубокой проработки на «горячем стуле». В результате достигается личностный рост участников группы и общее улучшение их психо-эмоционального статуса.

**ЭОТ претендует на создание и продвижение позитивной и жизнеутверждающей философии.** В ходе обучения мы приобщаем учеников к пониманию этой философии, создавшей основы для многих оригинальных приемов, применяемых для решения проблем, казавшихся клиентам тупиковыми.

## **Эта философия отвечает на вопросы о том:**

- как прощать и прощаться;
- что такое счастье, и можно ли его достичь;
- что такое любовь;
- в чем смысл жизни;
- чем отличается сознание от бессознательного, и как этим пользоваться;
- чем ответственность отличается от чувства долга;
- зачем нам нужны чувства, и надо ли их подавлять;
- какова взаимосвязь индивидуального и общественного;
- что такое вина и раскаяние;
- что такое духовное развитие и просветление и на многие другие.



**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**