

Oleg, Blinov. Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy // European Journal of Humanities and Social Sciences, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 1(1) 2017. - P. 40-43.

*Blinov Oleg Anatolevich,  
National Aviation University  
Assoc. Prof., Department of Social Technologies*

## **Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy**

**Abstract:** This article provides an overview of modern methods of emotional and imaginative therapy. Showing psychological mechanisms underlying personality changes client. Revealed the stages of emotional and imaginative therapy.

**Keywords:** Emotionally-shaped therapy, psychological therapy, emotional state.

*Блінов Олег Анатолійович,  
Національний авіаційний університет,  
доцент кафедри соціальних технологій*

## **Емоційно-образна терапія як сучасний метод психологічної психотерапії**

Анотація. У статті здійснено огляд сучасного методу емоційно-образної терапії. Показані психологічні механізми, що лежать в основі особистісних змін клієнта. Розкриваються етапи роботи емоційно-образної терапії.

Ключові слова. Емоційно-образна терапія, психологічна психотерапія, емоційні стани людини.

## **Вступ.**

Сучасне українське суспільство характеризується вкрай високим рівнем невротизації населення, ускладненням особистісних проблем людей і шляхів їх вирішення.

Ці проблеми викликані не тільки довготривалою політичною, економічною і соціальною кризою, бажанням еліт сучасної України вирішити власні проблеми за рахунок населення військовим шляхом, так і відсутністю системи навчання психологів сучасним високоефективним психотерапевтичним методам.

## **Вихідні передумови.**

Одним з перспективних сучасних психологічних психотерапевтичних методів є емоційно-образна терапія (ЕОТ) [7-8, 10, 13].

Це метод психотерапії, який відноситься до психодинамічного напрямку. Мішенню цього методу є хронічні негативні емоційні стани, а засобом їх корекції – образи цих станів, які представляються клієнтом [10, с. 2].

Автором методу є Н. Д. Лінде, який розробив метод спроможний працювати в досить широкому діапазоні. Так наприклад, ЕОТ дозволяє проводити корекцію фобій [6].

Одним з актуальних проблем є усунення больових синдромів. Автор методу провів експериментальне вивчення цієї проблеми і отримав вагомні результати, які підтверджують його високу ефективність в цьому напрямку роботи [11].

Метод дозволяє успішно його застосовувати для лікування залежностей і втрати значущих для людини людей та ін. [12].

Н. Д. Лінде були розроблені різноманітні прийоми і методики роботи в руслі методу ЕОТ. Автором підкреслюється, що одним з основних інструментів здійснення психотерапевтичного ефекту є робота з внутрішньою дитиною, який знаходиться в душі у кожної людини [9].

Сучасний темп життя з його стресами, швидкістю вирішення проблем, підвищених вимог до швидкої адаптації і переадаптації персоналу до виробничих змін вимагає використання методів, які дозволяють ефективно, за дуже короткий час поліпшити стан клієнта, допомогти йому вилікуватися від хвороб. Таким високим вимогам абсолютно відповідає метод емоційно-образної терапії. Він виник як відповідь на ці вимоги і відноситься до категорії інтеграційних психотерапевтичних методів. Можна сказати, що це метод психологічної хірургії.

### **Формулювання цілей.**

Показати існування сучасного методу, який здатний ефективно вирішувати психологічні проблеми клієнта. Охарактеризувати його можливості в лікуванні.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Метод емоційно-образної терапії – сучасний напрям психотерапії, що створений Миколою Дмитровичем Лінде [10].

*Емоційно-образна терапія (ЕОТ)* – це новий метод, що належить до психодинамічного напрямку психотерапії. Метою емоційно-образної терапії є виявлення і позитивна трансформація неусвідомлюваних хронічних патогенних емоційних станів, які породжують психологічні або психосоматичні порушення. Це завдання вирішується за допомогою створюваних клієнтом спонтанних образів, що виражають проблемний емоційний стан, подальшим аналізом цих образів, спеціальними впливами, спрямованими на перетворення станів через роботу з образами [14].

ЕОТ – є методом керованого діалогу з несвідомим світом клієнта. Клієнт працює над самим собою при співпраці з психологом, який допомагає усвідомлення негативного емоційного стану та причин його виникнення, і пропонує ефективні техніки для його позитивного зміни.

ЕОТ – включає в себе деякі теоретичні уявлення про природу емоцій, роботі свідомості і несвідомого, причини виникнення внутрішніх емоційних конфліктів. У ЕОТ розроблена основна модель процесу терапії, що

складається з десяти кроків, специфічні прийоми аналізу психологічних проблем, набір трансформуючих впливів (приблизно 30 оригінальних технік), набір імагінативних вправ, спрямованих на самопізнання і виявлення проблем, створений словник образів і їх інтерпретацій, вироблена позитивна філософія життя.

*Психологічні механізми, що лежать в основі особистісних змін клієнта.* Через образи, що виражають деякий патогенний емоційний стан, можна аналізувати причини його виникнення, а також безпосередньо впливати на сам негативний стан з метою його нейтралізації і заміни на позитивний. На зовнішньому плані клієнт працює з образом, але реально працює з самим собою. Він надає емоційно-сміслові впливи на образи, які виражаються в змінах його стану і синхронно в змінах способу. Наприклад, коли клієнт, який страждає від емоційної залежності, забирає емоційні інвестиції (наприклад, «серце»), віддані раніше партнеру і приймає їх в себе, одночасно він спостерігає, що його стан поліпшується, страждання тане, а образ залежності (наприклад, «меч, пронизує її груди») теж сам собою зникає. Робота ведеться до повного зникнення негативного стану і коригуючого з ним образу.

Повністю завершені процедури зміни негативного емоційного стану припускають і повне вирішення вихідного емоційного конфлікту, тому відновлення негативного стану стає неможливим. Відновлення проблемного стану може відбуватися тільки в тому випадку, якщо клієнт має інші приховані мотиви для його збереження і підтримання. В цьому випадку терапія триває до повного зцілення.

*Життєва філософія EOT.* У неї розвивається життєстверджуюча філософія на підставі реальної психотерапевтичної практики. Вона має велике значення для вибору правильного впливу в ході терапії. Використовується для пояснення клієнту його помилок, які привели його до життєвого глухого кута.

*Кінцеві цілі впливу.* Головна мета впливу – зникнення негативного емоційного стану, що породжує психосоматичні або психологічні проблеми особистості, заміна його на нейтральний або позитивний стан. В результаті чого зникають всі негативні психосоматичні, емоційні і поведінкові прояви, на які скаржився клієнт. В результаті чого людина стає здатною відчувати радість і щастя, досягати успіху, розвиватися, стає добрішою, знаходить оптимізм і енергію для діяльності.

ЕОТ довела свою ефективність при лікуванні різноманітних психосоматичних проблем. Наприклад, різноманітних психогенних болів, алергій, астми, порушень роботи щитовидної залози, нейродерміту, закладеності носа, спазмів дихання, заїкання та інших хвороб. Також методом ЕОТ ефективно лікуються будь-які фобії, тривоги, панічні атаки, депресії, гнів, почуття провини або сорому. Особливо ефективна ЕОТ в разі роботи з емоційною залежністю і проблемою втрати. ЕОТ добре показала себе в випадках емоційної травми. А також у випадках негативних сценаріїв життя, втрати сенсу життя, порушень жіночності, проблем взаємин, пошуку свого призначення. Застосовується в перинатальній психотерапії. Межі можливостей ЕОТ невідомі, постійно відкриваються все нові і нові завдання, які вдається вирішувати з її допомогою.

Специфічним відмінністю ЕОТ є збалансоване поєднання аналітичного дослідження і корекційних впливів в єдиному процесі роботи з образами емоційних станів.

Також характерною ознакою ЕОТ є те, що результат в основному позначається прямо тут і зараз, іноді в ту ж секунду, коли застосований адекватний прийом, який зцілює внутрішній емоційний конфлікт. Це залежить від того, що ЕОТ є каузальною психотерапією, тобто спрямованою на пошук першопричини проблеми особистості та її корекцію за допомогою точкового, екологічно чистого і гуманного впливу.

Вплив здійснюється самим клієнтом, і хоча він спрямований на роботу з образом (або образами), але, по суті, є самовпливом на власні емоції або окремі аспекти особистості клієнта.

Особливістю ЕОТ є той факт, що всі проблеми без винятку розглядаються через їх психосоматичний вираз.

Даний метод зародився на початку 90-х років і потім постійно заглиблювався і вдосконалювався. Автор методу Н. Д. Лінде не приховував, що в своїх дослідженнях використовував результати занять безліч інших теорій і практик, таких як гештальт- і тілесна терапія, НЛП, процесуальна терапія, психоаналіз, символдрама і т.д.

Новизна методу полягає в ідеї про те, що будь-яка проблема породжується деякою хронічною фіксацією емоційної енергії на певній меті, а рішення задачі лежить в області образів, через які можна знайти точку фіксації, зрозуміти причину, а потім застосувати прийом по відношенню до образу.

Відмінними рисами ЕОТ є: специфічні цілі і спосіб; специфічний спосіб створення образів; діалог з несвідомим світом клієнта; специфічне уявлення про причини виникнення психологічних і психосоматичних проблем; специфічний процес і методи аналізу образів; специфічні прийоми впливів для вирішення внутрішнього конфлікту; специфічні прийоми, що забезпечують повне і завершене рішення проблеми; специфічні методи перевірки результатів; специфічні прийоми ідентифікації з позитивним станом; специфічні імагінативні вправи, що виявляють проблеми або відкривають ресурси особистості.

У найзагальнішому вигляді метод ЕОТ може бути виражений формулою: негативне почуття-образ почуття-аналіз-емоційна трансформація образу-позитивне почуття. Але такого опису недостатньо. Саме терапевтичний процес в методі ЕОТ може бути представлений як послідовність з десяти кроків.

Перші п'ять кроків (або етапів) можна визначити як аналітичну стадію роботи, коли виявляється основний психологічний конфлікт. Наступні п'ять кроків (або етапів) присвячені трансформації емоційного стану, що породжує існуючу проблему, перевірки та закріплення позитивного результату.

ЕОТ може проводитися як в індивідуальній, так і груповій формі. Для групової роботи характерно, що терапевтична робота проводиться з одним з членів групи, за його запитом, але в присутності групи. Спостерігаючи за терапевтичним сеансом, інші учасники групи часто вирішують свої проблеми за аналогією з обговорюваним випадком. Вони вчаться краще розуміти інших людей і самих себе. ЕОТ має перевагу наочності, вся структура психологічної проблеми клієнта завдяки своїм образним висловам стає абсолютно очевидною для спостерігачів. Це служить гарним способом навчання студентів і психологів-практиків [10, с. 93-94].

Загальна схема терапевтичної роботи ЕОТ має наступні етапи: попередня бесіда; прояв симптому в уявній критичній ситуації; прояснення психосоматичних проявів проблеми; створення образу; дослідження образу і аналіз проблеми; трансформація стану через роботу з образами; інтегрування образу з особистістю (соматизація або ідентифікація); ситуаційна перевірка; екологічна перевірка; закріплення результату.

У методі використовується цілий ряд різноманітних методик, прийомів і вправ. Наприклад клієнтам пропонується виконати вправу «Намалюй людину». Потім проводиться формальний аналіз малюнка, а також неформальний аналіз малюнка за методикою Н. Д. Лінде.

Використовуються такі методи роботи з образами: вивільнення пригнічених почуттів; повернення витіснених почуттів; прояв неусвідомлених почуттів; пробудження несвідомих механізмів саморегуляції; парадоксальні методи (скасування застряглих негативних почуттів); скасування негативних батьківських приписів; енергетичне насичення образу для посилення слабшої половини особистості; подолання неадекватних заборон; звільнення від емоційної залежності (подолання горя); позбавлення

від психотравми; позбавлення від жалю до себе; метод каяття; повернення втраченої жіночності; прийняття своєї Внутрішньої Дитини.

Становить значний інтерес використання емоційно-образної терапії в реабілітаційній роботі з клієнтами, які хворіють на різні психосоматичні захворювання, постраждали в результаті катастроф, військових дій, стали жертвами сімейних конфліктів та ін. [1-5].

### **Висновки і подальші перспективи досліджень.**

Емоційно-образна терапія (ЕОТ) – це новий метод, що належить до психодинамічного напрямку психотерапії. Метою емоційно-образної терапії є виявлення і позитивна трансформація неусвідомлюваних хронічних патогенних емоційних станів, які породжують психологічні або психосоматичні порушення.

Це завдання вирішується за допомогою створюваних клієнтом спонтанних образів, що виражають проблемне емоційний стан, подальшим аналізом цих образів, спеціальними впливами, спрямованими на перетворення станів через роботу з образами.

Ефективність методу доведена результатами його використання на практиці протягом тривалого періоду часу і позитивними відгуками значної кількості вилікуваних хворих. ЕОТ дозволяє значно скоротити час лікування хворих і підняти рівень якості їх лікування.

У зв'язку з високою ефективністю методу ЕОТ існує необхідність продовження вивчення методу на практиці, збору результатів його застосування, розширення діапазону його використання в клінічній практиці.

### **Список використаних джерел**

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям / О. А. Блінов // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 4 (41). – С. 168-173.



2. Блінов О. А. Досвід психологічної реабілітації учасників АТО та членів їх сімей в умовах санаторію / Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 12-13 лютого 2016 р.) / Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка. – К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. – С. 23–26.

3. Блінов О. А. Особливості організації психологічної абілітації та реабілітації в умовах військового госпіталю / Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К. : НУОУ, 2016. – С. 45-47.

4. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О.А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

5. Блінов О. А. Теоретичні уявлення та практичні здобутки психологічної реабілітації поранених комбатантів / О. А. Блінов // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 739. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2015. – С. 7–14.

6. Линде Н. Д. Коррекция фобий методом эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С. 68-79.

7. Линде Н. Д. Психологические Сутры. Психология для реальной жизни / Николай Линде. – М. : Беловодье, 2013. – 256 с.

8. Линде Н. Д. Психологическое консультирование: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов вузов / Н. Д. Линде. – М. : Аспект Пресс, 2011. – 255 с.

9. Линде Н. Д. Работа с Внутренним Ребенком в эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2007. – №1. – С. 159-169.

10. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство-образ-анализ-действие. – М. : Генезис, 2015. – 384 с.

11. Линде Н. Д., Журавлева О. Д., Мкртчян К. А. Коррекция боли с помощью эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде, О. Д. Журавлева, К. А. Мкртчян // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – С. 163-169.

12. Линде Н. Д., Корнеева Е. В. Эмоционально-образная терапия зависимости и утраты / Н. Д. Линде, Е. В. Корнеева // Вопросы психологии. – 2010. – №1. – С. 128-137.

13. Эмоционально-образная терапия. Сборник статей / под редакцией Королевой А. П. и Жаровой Т. И. – М. : Редакционно-издательский центр «Консорциума «Социальное здоровье России», 2011. – 232 с.

14. Линде Н. Д. Статья в справочник по методам психотерапии, принятым в РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://linde-it.ru/content/statya-v-spravochnik-po-metodam-psihoterapii-prinyatym-v-rf>