

СВЕТЛАНА ЛАДЕЙЩИКОВА

Эмоционально-образная терапия каждый день



Светлана Валерьевна Ладейщикова

Эмоционально-образная терапия каждый день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41830942

ISBN 9785449646569

Аннотация

Книга рассказывает о работе психолога с наиболее часто встречающимися запросами клиентов методом эмоционально-образной терапии. Предназначена для психологов, заинтересованных в современных подходах в своей работе, а также для всех, кто интересуется психологией и стремится к самопознанию и саморазвитию.

Содержание

Введение	5
Глава 1.	7
Глава 2.	10
Глава 3.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Эмоционально-образная терапия каждый день

**Светлана Валерьевна
Ладейщикова**

Корректор Алексей Леснянский

© Светлана Валерьевна Ладейщикова, 2019

ISBN 978-5-4496-4656-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В этой небольшой книге я хочу поделиться своим опытом работы методом эмоционально-образной терапии. Мне важно показать широту его применение на практике, поделиться своими открытиями, чтобы у вас сложилось о нем максимально ясное представление.

Каждый день ко мне в кабинет приходят люди с самыми разными запросами. Ни одна сессия не похожа на другую, темы поднимаются совершенно разные: от несчастной любви до родовых сценариев.

Перестраиваться приходится в небольших перерывах, почти на ходу. Но мой метод – эмоционально-образная терапия – моя опора: он логично выстроен, его техники проверены многократно, в его эффективности я убеждаюсь каждый день. Сложнейшие застарелые психологические проблемы решаются быстро и экологично. Там, например, где психоанализ работает год, эмоционально-образная терапия справляется за одну-две сессии.

Я надеюсь, что вы, как и я, увлечетесь эмоционально-образной терапией, поверите в нее, и я смогу вас называть своими коллегами в недалеком будущем.

В книге с согласия клиентов приведены примеры из моей практики.

Светлана Ладейщикова

Глава 1.

Моя история

В эмоционально-образную терапию меня привели проблемы в личной жизни. Брак мой трещал по швам, я проводила дни в слезах и обиде, не встречая понимания в своей семье. Я без конца училась, штурмуя разные курсы и методики в надежде как-то разобраться в себе и наладить свою семейную жизнь.

Однако семейная ситуация продолжала ухудшаться пропорционально получаемым знаниям.

Я была со всех сторон окружена психологами, однако никто не мог мне помочь.

Примерно в таком состоянии я попала на мастер-класс Николая Дмитриевича Линде, автора метода эмоционально-образной терапии. Меня на тот момент уже было трудно удивить.

И тем не менее это случилось.

Профессор показывал свой метод через работу с обидой и пригласил желающих выйти на открытую сессию. Терять мне было нечего. Я вышла. Для меня случилось чудо. Обида, которая управляла мной много лет, просто испарилась, развеялась. На ее место заступили радость и нежность: природные чувства, которые она вытеснила. Эта сессия длилась

не более тридцати минут, однако она изменила всю мою жизнь.

Градус напряжения в семье упал, мы потянулись друг к другу.

Я необратимо разучилась обижаться и теперь свободна от этого чувства. Обиде я посвятила лет десять своей жизни точно, она была моим любимым способом реагирования. Я не знала, что можно жить по-другому. Нет, умом, конечно, знала, но ничего не могла с ней поделать, не видела точного подхода.

С приходом в эмоционально-образную терапию изменилась и моя профессиональная жизнь: я, наконец, нашла своего учителя – Николая Дмитриевича Линде.

Теперь я точно знала, как хочу работать: так, как он: быстро, точно, легко и с необратимыми результатами. Вскоре, впрочем, выяснилось, что за легкостью и точностью – глубокая научная база и многолетний путь поисков и открытий. Так что неудивительно, что поначалу у меня ничего не получалось.

Я пошла учиться в его мастерскую. Это время я вспоминаю с радостью и благодарностью.

Можно сказать, что учитель вложил мне в руки новую профессию: психолога эмоционально-образного направления. Прошло восемь лет учебы, практики, личных открытий. И вот уже я делюсь своими знаниями и опытом со сво-

ими учениками в Центре эмоционально-образной терапии
Н. Д. Линде. Он доверил мне преподавание метода. Горжусь
ужасно!

Глава 2.

От простого, или как я объясняла подружке Яне, что такое эмоционально-образная терапия

– Расскажи про свою работу, – попросила меня Яна, – только без твоих ученостей, на раз-два-три. Как это работает?

На раз-два-три не смогу. Давай на шесть.

1. Любое эмоциональное состояние можно выразить через образ

– Как это?

– Вот ты поссорилась с мужем. Месяц живешь у мамы. Что ты чувствуешь по этому поводу?

– Пустоту и обиду, конечно... Обида навалилась на меня как бетонная плита.

– Видишь, у тебя уже родился образ этого чувства. Теперь мы можем с ним работать. Представь эту плиту перед собой. Какая она?

– Большая, серая, тяжелая, из них дома складывают.

– А теперь представь ту часть, что под плитой, тоже отдельно от себя, на стуле напротив.

– Это я, только чуть живая. Почти совсем раздавлена. Мне там лет семь.

– Видишь, у тебя родился еще один образ.

2. Анализ образа (идентификация)

– Пересядь на этот стул и представь себя этой семилетней девочкой, а я с тобой поговорю: «Давно ты такая? Чего тебе хочется?»

– Давно, после развода родителей. Со мной никто не говорил, я не нужна. Мне хочется не быть одной.

3. Трансформация образа

– Вернись на своё место и скажи девочке: «Здравствуй, Яна! Я знаю, что ты хорошая. Я пришла за тобой. Ты больше не будешь одна, я всегда буду с тобой».

– А можно я еще скажу, что она умная, красивая и нежная?

– Конечно, можешь сказать все, что ты хочешь. Следи, как меняется образ девочки.

4. Новый образ

– Девочка улыбается, тянет ко мне ручки, я хочу ее обнять. У меня что, галлюцинации?

– Нет, ты в зоне своего свободного воображения. Здесь все возможно. Разреши образу занять место в твоём теле, там, где была пустота. Скажи ей: «Оживай, моя хорошая, возвращайся ко мне».

– Здорово! Мне стало тепло, я хочу смеяться и кружиться. Я как будто пришла в себя.

– Именно это ты и сделала, но что мы будем делать с плитой? Ведь это она сейчас отделяет тебя от твоего мужа. С кем ты хочешь жить? С ней или с Денисом?

– Конечно, с Денисом. Можно я эту плиту у тебя оставлю?

5. Трансформация образа

– Ну уж нет. Лучше разреши ей выразить все чувства, которые в ней заключены. И посмотри, что будет происходить с образом.

– Из плиты посыпались искры, и она рассыпалась.

– Как ты себя чувствуешь?

6. Новое эмоциональное состояние

– Легко, тяжесть с плеч ушла совсем. И мне спокойно. Пойду звонить Денису, что-то я у мамы засиделась, пора мириться.

Вечером Яна мне позвонила уже из своего дома:

– Слушай, что это было? Так просто? Как ты это сделала?

– Ты сама справилась: поддержала девочку семи лет, в которую превратилась в результате стресса, выразила гнев (искры летели из плиты в большом количестве), отпустила обиду (плита рассыпалась) и сделала свой выбор между жизнью и замиранием: оживай, моя хорошая! И ты же позвонила Денису и помирилась с ним.

P.S. Со стороны кажется, что мы работаем с образами, на самом деле мы работаем с эмоциями, которые в них заложены. Меняется эмоциональное состояние, меняются мысли клиента, меняются его поступки и в конечном итоге его судьба. Согласитесь, когда вы счастливы, спокойны, – вы принимаете одни решения, когда раздраны и несчастны – другие. Цель ЭОТ – изменить эмоциональное состояние клиента, все остальное он сделает сам.

Сейчас я показала вам работу с простым случаем, но клиенты приносят и более сложные запросы.

Чтобы с ними разобраться, немного углубимся в теорию.

Глава 3.

Там, где эмоции становятся зримыми

В практике любого терапевта приходит понимание того, что осознание проблемы ее не решает.

Клиенты ходят к терапевту годами, разбирают по косточкам свое прошлое и настоящее, с надеждой заглядывают в будущее, однако жизнь их от этого не меняется или меняется очень мало, медленно. В итоге создается ощущение того, что лечит клиентов время.

Судьба с годами расставляет все по своим местам, и остается только найти в своих неудачах глубинный смысл и жить дальше.

А теперь вопрос к психологам:

«Сколько к вам приходило клиентов, которые вам говорили: „Я все понимаю головой, все осознаю, но мне по-прежнему больно“?»

Ко мне – много. Думаю, что и к вам достаточно. И с этим надо было что-то делать. Надо действовать. Где и как?

Ответ мне дала эмоционально-образная терапия (ЭОТ),

которая родилась в 90-х годах прошлого столетия, когда ее автору Николаю Дмитриевичу Линде стало очевидно, что осознание проблемы ее не решает.

Эмоционально-образная терапия возникла, конечно, не на пустом месте. Она имеет глубокие научные корни и вобрала в себя все лучшие достижения, которые были накоплены в психотерапевтическом поле:

1. Психоанализ З. Фрейда.
2. Индивидуальная психология А. Адлера.
3. Транзактный анализ Э. Берна.
4. Гештальттерапия Ф. Перлза.
5. Символдрама Х. Лернера.
6. Психология нового решения М. и Р. Гулдингов.

Но создателю ЭОТ удалось, условно говоря, встать на плечи своих предшественников, заглянуть чуть дальше и найти тот элемент психотерапевтического процесса, который делает его оптимально быстрым, сохраняя при этом его глубину. Этот элемент – **ДЕЙСТВИЕ**.

Что это значит? Давайте разберемся.

Очевидно, что решение проблемы лежит глубже, чем сознание клиента, иначе он бы сам ее давно решил. Решение лежит в эмоциональной сфере, в зоне бессознательного.

Зона сознания в психике человек очень невелика. Это

всего лишь небольшое пятно, освещенное лучом вашего внимания. Все наши ограничения, установки, родовые послания, вся эмоциональная сфера находятся в зоне бессознательного. Сейчас вы читаете мою статью, луч вашего внимания освещает этот процесс, но работа бессознательного продолжается: там созревают новые решения, довариваются ранее брошенные мысли.

Проведено уже тысячи исследований, говорящих нам о том, что человек принимает решение до того, как его осознает. Задача сознания – объяснить то, что уже решил ваш мозг, ваше бессознательное. Бессознательное рулит нашей жизнью. И, как мы видим, не всегда удачно. Значит, изменения должны затрагивать именно эту зону. Действия должны быть произведены именно в бессознательном.

Но как попасть туда, где нет луча внимания, где одни потемки? Оказывается, мы уже почти там. Бессознательное рядом, у него своя логика, свои законы, но с ним можно договориться, если знаешь его язык. А говорит оно с нами языком образов.

Это открытие принадлежит Зигмунду Фрейдю. Он много занимался анализом сновидений и считал, что сны – это королевская дорога в бессознательное, они обнаруживают подавленные желания клиента, его скрытые мотивы. Но, во-первых, сны полны образов, а во-вторых, чтобы встретиться

с бессознательным, необязательно спать.

Существует зона свободного воображения: там ваши эмоциональные состояния становятся зримыми образами, и вы можете все изменить.

Итак, королевская дорога в бессознательное – это образы, спонтанно продуцируемые клиентом во время сессии. Однако для начала вам надо научиться их читать.

Чтобы было понятно, приведу пример:

Представьте, вы приходите ко мне на прием и рассказываете о том, что у вас давно болит сердце, словно на нем лежит тяжелый камень. Вы сказали только это, а мне уже понятно, что речь пойдет о застарелой обиде (камень на душе, как правило, символизирует подавленную обиду).

Мы принимаем язык бессознательного и подберемся к обиде через образы, минуя зону рационального. В нашем случае образ уже есть, бессознательное проговорилось – это камень, который лежит на сердце. Я предлагаю вам войти в зону свободного воображения и представить этот камень отдельно от вас, рассмотреть его во всех подробностях, а затем разрешить ему выразить все чувства, которые в нем находятся.

Да-да, прямо так и говорю: «Скажите камню, что разрешаете ему выразить все чувства, которые в нем заключены».

Звучит странно, но я вас предупреждала, что у бессознательного своя логика и мы будем говорить с ним на его языке.

Скорее всего, воображаемый камень расколется, и из него потечет вода. Возможно, осколки камня превратятся в бабочку, капли росы, траву (сколько людей, столько и образов). И в этот же момент боль в сердце вас отпустит, а вместе с ней уйдет обида, вы ощутите легкость. Вы, скорее всего, заплачете, но обида перестанет сжимать ваше сердце и управлять вами. Вы по-новому посмотрите на свою проблему и точно увидите новые решения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.