

Николай Атаманенко

Лучшие практики
Эмоционально – образной
ТЕРАПИИ

Практическое руководство
по работе с языком души



Николай Атаманенко

**Лучшие практики эмоционально-
образной терапии.**

**Практическое руководство
по работе с языком души**

«Издательские решения»

Атаманенко Н. И.

Лучшие практики эмоционально-образной терапии. Практическое руководство по работе с языком души / Н. И. Атаманенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695819-7

Практическое руководство по эмоционально-образной терапии, раскрывающее работу с «языком души» — образами, чувствами и телесными переживаниями. Книга объединяет лучшие терапевтические практики, живые примеры и пошаговые техники, позволяющие бережно трансформировать внутренние конфликты без насилия над психикой. Адресована психологам, психотерапевтам, коучам и всем, кто ищет глубокий, экологичный путь внутренней работы.

ISBN 978-5-00-695819-7

© Атаманенко Н. И.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. О ЯЗЫКЕ, КОТОРЫЙ ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ	6
ЧАСТЬ 1. ФУНДАМЕНТ. КАРТА И КОМПАС	7
Глава 1. Основные принципы и механизмы работы	7
Глава 2. Азбука внутренних образов	9
ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВНУТРЕННИМ ЗЕМЛЯМ	11
Глава 3. Базовые техники	12
3.1 Техника «Знакомство с внутренним образом»	12
3.2 Техника «Диалог с Сопротивлением/ Симптомом» (работа с Тенью)	13
3.3 Техника «Поиск ресурсного образа» (как найти внутреннего помощника)	15
3.4 Техника «Трансформация Образа»	16
3.5 Техника «Созерцание»	18
3.6 Техника «Мысленное действие»	19
3.7 Техника «Диалог с образом»	20
3.8 Техника «Взаимодействие противоположностей»	21
3.9 Техника «Замена образа»	22
3.10 Техника «Передача чувства»	23
3.11 Техника «Прослеживание судьбы образа»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Лучшие практики
эмоционально-образной терапии
Практическое руководство
по работе с языком души**

Николай Иванович Атаманенко

© Николай Иванович Атаманенко, 2026

ISBN 978-5-0069-5819-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ. О ЯЗЫКЕ, КОТОРЫЙ ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ

Представьте, что вы входите в комнату и мгновенно чувствуете напряжение. Воздух будто сгущается. Вам не нужно анализировать мимику или слова – вы *чувствуете* это телом. Или вспомните момент внезапной радости, когда мир будто наполняется светом и становится легче дышать.

Это и есть тот самый язык. Язык, на котором ваша душа говорит с вами каждую секунду. Он состоит не из слов, а из **образов и эмоциональных ощущений**.

Тревога редко приходит как рациональная мысль «я волнуюсь». Она приходит как **сжимающийся холодный комок в животе** или как **назойливый рой мыслей-пчел**.

Гнев – это не просто слово. Это **волна жара, подкатывающая к горлу**, или сжатые в кулаки ладони.

Выгорание – это не диагноз из учебника. Это чувство, будто внутри **выжженная пустыня**, а любое действие дается с усилием, словно идешь по густому песку.

Радость может ощущаться как **расправляющиеся крылья за спиной** или как **теплый, солнечный зайчик в груди**.

Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) – это не создание нового языка. Это **возвращение к тому, который был у вас с самого начала**.

Это мост между двумя берегами вашего существа:

– На одном берегу – **хаос чувств**, непонятных, а иногда и пугающих телесных ощущений.

– На другом – **ясность, понимание и возможность действовать**.

ЭОТ дает вам инструменты, чтобы построить этот мост. Она учит:

– **СЛЫШАТЬ**. Услышать не слова, а тот самый первичный образ, в котором зашифровано послание вашего бессознательного.

– **ВСТУПАТЬ В ДИАЛОГ**. Не подавлять «плохой» образ и не убегать от него, а спросить: «Что ты хочешь мне сказать? Какую пользу пытаешься принести?».

– **ТРАНСФОРМИРОВАТЬ**. Не силой воли заставить себя «успокоиться», а помочь образу тревоги превратиться, например, из «комка» в «спокойный поток». Не бороться с гневом, а направить его энергию, как мощную реку, в русло конструктивного действия.

Эта книга – не сборник абстрактных теорий. Это **практическое руководство по навигации в вашем внутреннем мире**. В нем вы найдете конкретные техники, которые помогут вам:

– Найти опору в моменты тревоги и неопределенности.

– Превратить разрушительную энергию сильных эмоций в ресурс для движения вперед.

– Обрести ясность и совершать выбор, согласованный с вашими глубинными ценностями.

– Выйти из состояния истощения и вновь почувствовать вкус к жизни.

Мы будем говорить о «Внутреннем Кузнеце», выковывающем фокус, о «Диалоге с Тенями», которые охраняют наши раны, о поиске «Внутреннего Источника», дающего силы.

Это – метафоры. Но именно метафоры являются самым прямым путем к нашей душе. Они не описывают реальность. Они *есть* эта реальность на языке бессознательного.

От вас не требуется слепой веры в метод. Только любопытство и готовность сделать первый шаг – прислушаться к себе по-новому.

Откройте эту книгу как путешественник, который наконец-то получил карту той страны, в которой жил всю жизнь. Добро пожаловать домой, к самому себе.

ЧАСТЬ 1. ФУНДАМЕНТ. КАРТА И КОМПАС

Глава 1. Основные принципы и механизмы работы

Принцип 1. Эмоция – это энергия в поисках формы.

Река, которая хочет обрести русло.

Эмоция – это не враг и не помеха. Это **чистая психическая энергия**, которая стремится быть выраженной. Представьте бурную горную реку. Вы не можете остановить ее течение, но можете помочь ей найти оптимальное русло, чтобы она не сносила все на своем пути, а вращала турбины электростанции и питала поля.

– **Хаос.** Неосознанная тревога – это река, вышедшая из берегов, которая затапливает все вокруг.

– **Порядок.** Осознанная и преобразованная тревога через образ – это та же река, но направленная в русло «собранности и готовности», энергия которой теперь помогает вам, а не парализует.

– **Ваш вопрос.** «В какую форму хочет облечься энергия этой эмоции? Каким образом она хочет стать?»

Принцип 2. Образ – язык бессознательного.

Зашифрованное послание, а не картинка.

Когда энергия эмоции обретает форму, она становится образом. Это **не просто «визуализация» или «картинка в голове»**. Это целое послание, упакованное в один символ.

– **«Камень на сердце»** – это не про минералогию. Это послание о тяжелой ноше, невысказанной горечи, окаменевшем чувстве.

– **«Стена»** – это не про архитектуру. Это послание о границах, преградах, ощущении тупика.

– Ваша задача – не интерпретировать образ с позиции ума, а **вступить с ним в диалог**, как если бы он был живым существом, и расшифровать его личное для вас послание.

Принцип 3. Трансформация через диалог.

Переговоры со Стражем, а не штурм крепости.

Мы не работаем методом «найти и уничтожить». Любой, даже самый деструктивный образ («Чудовище», «Тюремщик», «Яд») – это часть вас, которая по какой-то причине взяла на себя такую тяжелую роль.

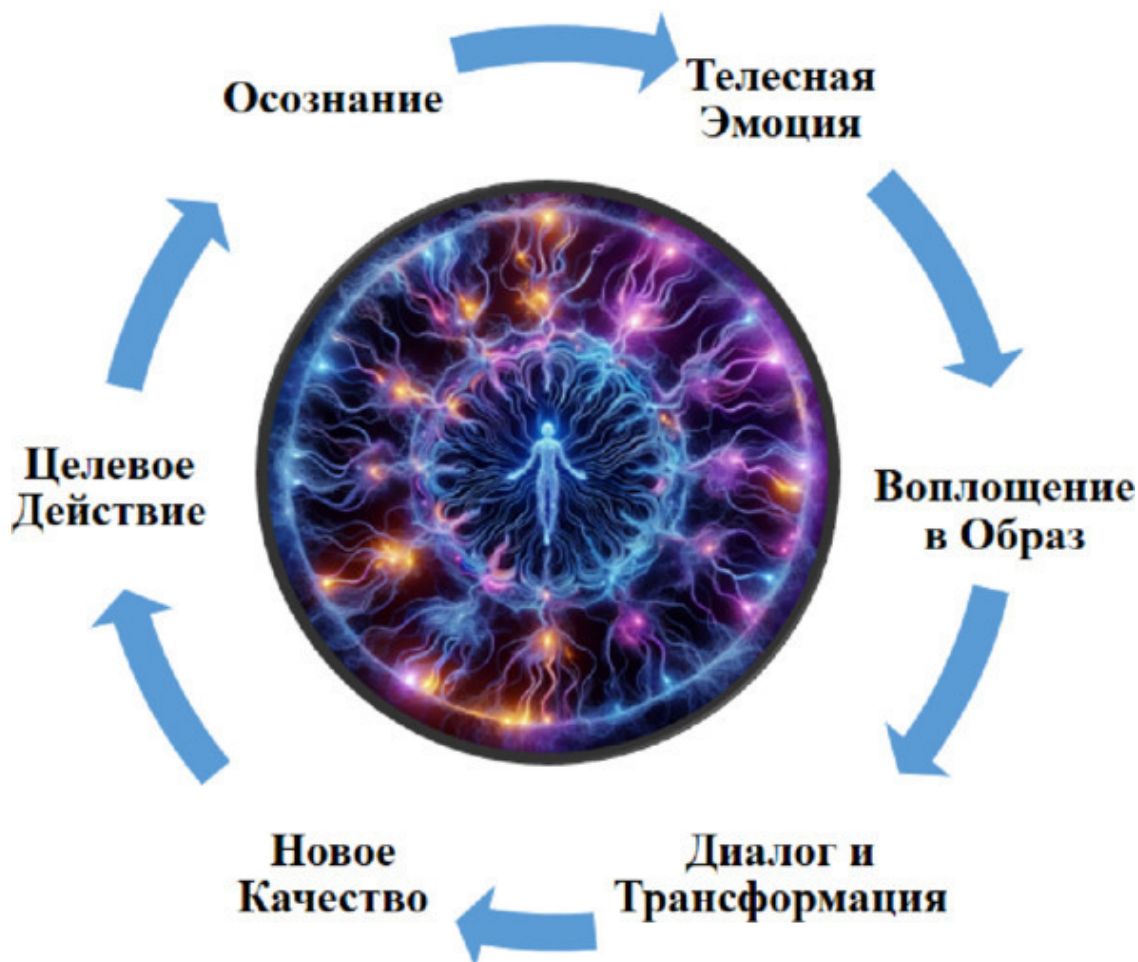
– **Старая парадигма.** Борьба с прокрастинацией, подавлять гнев, бежать от страха.

– **Новая парадигма.** Спросить у **«Внутреннего Саботажника»**: «Что ты защищаешь? Чего ты боишься? Как мы можем работать вместе?».

– Когда мы понимаем скрытый смысл образа, он теряет свою разрушительную силу и получает возможность **трансформироваться**. Страж может стать Проводником. Камень – фундаментом. Туман – мягкой дымкой, скрывающей не опасность, а возможность.

«Мандала Взаимосвязи»

Представьте себе мандалу – сакральный круг, описывающий цикл превращения: «Телесная Эмоция» -> «Воплощение в Образ» -> «Диалог и Трансформация» -> «Новое Качество» -> «Целевое Действие» -> «Осознание» -> «Телесная Эмоция».



Цикл трансформации свойств и качеств человека

- **Пример:**
- **Телесная эмоция:** сжатие в горле, комок (тревога).
- **Воплощение в Образ:** «Серая, давящая Стена».
- **Диалог и Трансформация:** вопросы Стене -> Ответ: «Я защищаю тебя от неудачи».
- > Трансформация: стена становится **Лестницей**, по которой можно подняться.
- **Новое Качество:** чувство опоры и возможности, а не паралича.
- **Целевое Действие:** составление первого маленького шага по этой лестнице.

Эта мандала – не линейная инструкция, а живой круговорот, в котором рождается новое понимание и энергия для действия.

Итог: вы не боретесь с собой. Вы учитесь договариваться с разными частями своего «Я», переводя их с языка слепой силы на язык осознанного сотрудничества. Вы меняете не себя, а **внутренние правила игры**, и весь ваш ландшафт начинает расцветать.

Глава 2. Азбука внутренних образов

Цель главы. Дать читателю начальный словарь для понимания языка его бессознательного. Превратить смутные внутренние переживания в четкую систему

Эта мандала – не линейная инструкция, а живой круговорот, в котором рождается новое понимание и энергия для действия.

в, с которыми можно вести осознанный диалог. Заложить основу для всех последующих практик.

Классификация образов: четыре племени внутреннего мира

Ваша психика населена. Это не метафора, это экология сознания. Узнавайте своих соседей:

– **ТЕНИ (Образы-Блокираторы)**

– **Кто они:** персонифицированные страхи, ограничивающие убеждения, вытесненные травмы, внутренний критик.

– **Как выглядят:** часто – темные, бесформенные, угрожающие или уродливые существа. *Грязь, стена, паук, чудовище под кроватью, ледяная глыба, кривляющаяся маска.*

– **Их истинная роль:** не враги, а **неумелые защитники**. Они возникают, чтобы огранить ваше «Я» от предполагаемой боли, стыда или перегрузки. Их ключевой вопрос: «*Что плохого случится, если ты пойдешь дальше?*»

– **Цель диалога:** не уничтожить, а **распаковать их послание** и трансформировать заключенную в них энергию.

– **ПРОВОДНИКИ (Образы-Ресурсы)**

– **Кто они:** воплощение вашей интуиции, внутренней мудрости, высшего «Я», накопленного опыта.

– **Как выглядят:** светящиеся, мудрые или спокойные существа, часто связанные со стихиями. *Старец, животное-помощник, светильник, источник, ребенок, корабль с алыми парусами, теплый ветер.*

– **Их роль:** **соратники и советчики**. Они знают карту вашей души и путь к вашему Самонужнейшему.

– **Цель диалога:** **слушать и доверять**. Спрашивать: «Куда идти?», «Что делать?», «Какой ресурс ты мне даешь?»

– **ХРАНИТЕЛИ (Образы-Интенции)**

– **Кто они:** персонифицированные ценности, сверхважные решения, «внутренние взрослые».

– **Как выглядят:** статические, величественные, символические объекты или фигуры. *Часовой у ворот, огненный меч, книга законов, трон, алтарь, неприступная скала.*

– **Их роль:** **охранять границы и поддерживать порядок** в соответствии с выбранными вами приоритетами.

– **Цель диалога:** укреплять их, благодарить, иногда – пересматривать их «полномочия», если ваши ценности изменились.

– **ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИМВОЛЫ (Образы-Трансформеры)**

– **Кто они:** «самопроявляющиеся» образы, которые возникают спонтанно в процессе работы, неся в себе готовое решение или новый код энергии.

– **Как выглядят:** архетипические, глубокие, часто простые и красивые. *Цветущий лотос, феникс, печать, чаша грааля, мост, древо жизни, алхимическая реторта.*

– **Их роль:** **совершить квантовый скачок** в восприятии, дать целостность, исцелить раскол.

– **Цель диалога: принять дар.** Созерцать их и позволить их энергии перекодировать ваше состояние.

Эмоция как энергия, ищущая форму. Работа с телесными ощущениями как с «сырьем» для образа.

Эмоция – это не проблема. Это **сырая психическая энергия**, которая ищет воплощения в образе, чтобы быть понятой и направленной.

Алгоритм перевода:

– **Поймите волну.** Ощутите эмоцию в теле. Не давайте ей имени («я в гневе»). Опишите ее как **физическое ощущение**.

– *Пример:* Не «тревога», а «**дребезжащий комок у солнечного сплетения, холодные ладони**».

– Не «грусть», а «**тяжелый, влажный камень на груди**».

– **Спросите у ощущения:** «Если бы это ощущение могло стать каким-то предметом, существом, явлением... чем бы оно было?»

– «*Дребезжащий комок*» → «**Рой разъяренных пчел в стеклянной банке**».

– «*Тяжелый камень*» → «**Мокрая гранитная глыба, поросшая мхом**».

– **Позвольте образу стать собеседником.** Теперь вы работаете не с абстрактной «тревогой», а с «**роем пчел в банке**». Вы можете спросить у этого образа: «Чего вы хотите? Что случится, если я открою банку? Есть ли у вас матка, за которой вы летите?».

Сырье (ощущение) было переплавлено в заготовку (образ). Теперь с ним можно работать в кузнице вашего сознания.

Это – фундамент. Выучив этот язык, вы получаете доступ к прямому эфиру вашей души, где каждая эмоция – это не враг, а послание, а каждый образ – ключ.

Ваш ход. Прямо сейчас. Какая эмоция/ощущение есть в вас? Задайте ей вопрос: «На что ты похожа?». Первый пришедший образ – ваша первая буква в Азбуке внутренних образов.

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВНУТРЕННИМ ЗЕМЛЯМ

Большинство предлагаемых базовых и специальных техник основаны на приемах трансформации образов, предложенных Николаем Дмитриевичем Линде в его книге «Эмоционально-образная терапия (теория и практика)». Эмоционально-образная терапия Н. Д. Линде – это глубокая и эффективная методика, где вся работа строится на трансформации внутреннего эмоционального образа. Основная идея в том, что изменяя образ – мы меняем и саму эмоцию.

Глава 3. Базовые техники

3.1 Техника «Знакомство с внутренним образом»

Цель техники. Сознательно вызвать, описать и вступить в первичный контакт с любым внутренним образом (эмоцией, состоянием, симптомом) для превращения смутного переживания в субъекта для диалога.

Метафора. «Приглашение гостя в комнату для переговоров»

Ваше сознание – это комната. Смутное чувство, беспокоящее вас, – это гость, стоящий за дверью. Вы не знаете, кто он и чего хочет. Данная техника – это не борьба с ним и не бегство, а осознанное действие: вы подходите к двери, открываете ее, вежливо приглашаете гостя войти, усаживаете его в кресло и внимательно разглядываете, чтобы понять, с кем имеете дело.

Пошаговая инструкция

Шаг 1: Вызов Образа (открыть дверь)

– Сформулируйте запрос. Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

– Задайте внутренний вопрос-приглашение:

– *«Если бы мое [название чувства/состояния/симптома: тревога, гнев, боль в спине] могло принять какой-либо образ, стало бы существом, предметом, явлением... то каким бы оно было?»*

– **Ключевой момент.** Отпустите контроль. Примите ЛЮБОЙ пришедший образ, каким бы странным, нелогичным или «глупым» он ни показался. Не оценивайте, просто наблюдайте.

Шаг 2: Описание Образа (рассмотреть гостя)

– Мысленно или вслух (лучше записывать) опишите образ по следующим параметрам:

– **Внешний вид.** Какой он? Размер, форма, цвет, текстура?

– **Температура и вес.** Он горячий, холодный, тяжелый, невесомый?

– **Звук и движение.** Он издает звук? Двигается или статичен? Если движется, то как?

– **Настроение и намерение.** Какое у него «выражение лица»? Кажется ли оно дружелюбным, угрожающим, нейтральным, печальным?

– Цель этого шага – не анализ, а **сбор информации.** Вы узнаете своего гостя.

Шаг 3: Установление первичного контакта (задать первый вежливый вопрос)

– Обратитесь к образу мысленно (или вслух) и задайте ему один или несколько базовых вопросов:

– *«Как тебя можно называть?»* (дать образу имя: «Страж», «Туман», «Серый Камень»).

– *«Для чего ты здесь? Что ты хочешь мне сообщить или показать?»*

– *«Чего ты от меня хочешь?»*

– **Важно:** слушайте не ушами, а всем своим существом. Ответ может прийти как мысль, как новое визуальное ощущение, как телесный импульс или просто как внезапное знание. Зафиксируйте его.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»):

– **Запрос клиента:** «У меня постоянная фоновая тревога, неясная».

– **Терапевт (Т):** «Давайте познакомимся с ней. Закройте глаза, погрузитесь в это ощущение тревоги... и спросите себя: если бы эта тревога была образом, каким бы он был?»

– **Клиент (К):** (Пауза). «Я вижу... большое серое облако пыли. Оно неподвижно висит в воздухе».

- **Т:** «Прекрасно. Рассмотрите его подробнее. Какое оно на ощупь?»
 - **К:** «Оно сухое, колючее, как мелкая пыль. И холодное».
 - **Т:** «Как бы вы его назвали?»
 - **К:** «...Пыльная Завеса».
 - **Т:** «Отлично. Спросите теперь у „Пыльной Завесы“: для чего ты здесь? Что ты хочешь мне сообщить?»
 - **К:** (Пауза). «Она говорит... „Я закрываю тебе обзор. Чтобы ты не видел, что впереди“».
 - **Т:** «Спросите: «Зачем тебе закрывать мне обзор?»
 - **К:** «...„Чтобы ты не увидел опасность и не испугался еще сильнее“».
- (На этом этапе становится ясно, что образ тревоги («Пыльная Завеса») – это не враг, а искаженный защитник. Это отправная точка для дальнейшей трансформации).*

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

- **Нет «правильных» или «неправильных» образов.** Образ в виде «розового единорога» для описания гнева – это не ошибка, а уникальный язык психики. Работайте с тем, что пришло.
- **Доверяйте первому образу.** Рациональный ум будет пытаться «исправить» или «улучшить» его. Не позволяйте ему это делать. Первый спонтанный образ – самый точный.
- **Если образ не приходит,** попробуйте начать с тела. Спросите: «Где в теле живет это чувство? А на что похоже это ощущение?». Телесный образ – надежный вход.
- **Не интерпретируйте за клиента.** Ваша задача – помочь ему описать и вступить в диалог, а не сказать: «А, это твой внутренний критик!». Пусть смысл откроется ему самому в процессе.
- **Соппротивление – это тоже образ.** Если в ответ на вопрос приходит «пустота», «стена» или «отказ», работайте с ЭТИМ образом. Спросите: «Образ „стены“, для чего ты здесь?».

Финал техники: после установления контакта можно просто поблагодарить образ за то, что он проявился. На этом этапе вы уже совершили главное: превратили абстракцию в собеседника. Дорога для глубинной работы открыта.

3.2 Техника «Диалог с Соппротивлением/Симптомом» (работа с Тенью)

Цель техники. Распознать скрытое позитивное намерение позади сопротивления или симптома, понять его защитную функцию и интегрировать заблокированную им энергию, превратив противника в партнера.

Метафора. «Допрос Стражника у ворот запретного города». Ваше сознание – это город, а ваше «Я» хочет войти в новую, неизведанную часть себя (начать проект, изменить поведение). Но у ворот стоит угрюмый **Стражник** (Соппротивление/Симптом), который скрестил копья и не пускает. Вместо того чтобы штурмовать ворота или сдать, вы подходите к нему с уважением и спрашиваете: «Что важное ты охраняешь? Что страшного случится, если я пройду?». Вы обнаруживаете, что он охраняет не пустоту, а сокровище – вашу уязвимость, остатки сил или неосознанную правду.

Пошаговая инструкция

Шаг 1: Идентификация и персонификация (вызов стража)

- Четко обозначьте, с каким сопротивлением или симптомом вы работаете (прокрастинация, страх, психосоматическая боль).

– Используя технику «Знакомство с Внутренним Образом», вызовите его персонифицированный образ. *«Если бы мое сопротивление [конкретно чему] было существом или предметом, кем бы оно было?»*

– Дайте ему имя (например, «Усталый Гном», «Железная Маска», «Ленивый Змей»).

Шаг 2: Исследование защитной функции (вопросы страже)

– Задайте образу серию вопросов, направленных на раскрытие его **позитивного намерения**. Ключевой принцип: **любое сопротивление – это искаженная забота**.

– **«Что ты защищаешь? Какую часть меня или моей жизни ты оберегаешь?»**

– **«От какой боли или опасности ты меня спасаешь?»** (Частые ответы: от стыда, перегрузки, неудачи, потери контроля).

– **«Что бы случилось самого страшного, если бы ты исчез и я сделал (а) то, что планирую?»**

Шаг 3: Заключение договора (переговоры и интеграция)

– Поблагодарите образ за его службу. *«Я понимаю, что ты стараешься мне помочь, защищая меня от [...]».*

– Задайте ключевой вопрос на интеграцию:

– **«Как мы можем работать вместе? Как ты можешь выполнять свою защитную функцию, не блокируя мое движение, а помогая ему стать более мудрым и безопасным?»**

– Прислушайтесь к ответу. Это может быть идея изменить подход, дать себе что-то (отдых, подготовку), или сам образ может трансформироваться (Страж может стать Проводником).

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **Запрос клиента:** «Я уже месяц не могу сесть за написание диплома. Прокрастинирую».

– **Терапевт (Т):** «Давайте поговорим с этой прокрастинацией. Какой у нее образ?»

– **Клиент (К):** «...Это такой толстый, сонный **Дракон**. Он лежит на моих документах и спит».

– **Т:** «Отлично. Спросите у Дракона: что ты защищаешь, лежа здесь на моих документах?»

– **К:** (Пауза). «Он говорит... „Я не даю тебе сделать работу, которую ты потом возненавидишь“».

– **Т:** «Спроси: от какой боли ты меня спасаешь?»

– **К:** «...„От разочарования в себе. От того, что ты вложишь душу, а тебе скажут, что это посредственность. Лучше ничего не делать, чем быть посредственным“».

– **Т:** «Это очень важная защита. Поблагодари Дракона. А теперь спроси: как мы можем работать вместе? Как тебе помочь мне двигаться, но не допустить этого разочарования?»

– **К:** (Длинная пауза). «...Он говорит: „Начни с самой простой, маленькой части. С той, которую не жалко. И делай это по 20 минут в день. А я буду следить, чтобы ты не взял на себя слишком много и не сгорел“».

– **Т:** «И что происходит с самим Драконом?»

– **К:** «Он... уменьшился. Стал меньше и больше похож на мудрого **Сторожевого Пса**, а не на грозного дракона».

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

– **Избегайте соблазна «победить» сопротивление.** Силовое противостояние лишь усиливает его. Ваша цель – не сломать Стражника, а понять его миссию и перевести на другую должность.

– **Подлинное сопротивление часто скрывает высокие стандарты.** Как в примере: прокрастинация защищала от экзистенциального страха «быть посредственным». Работайте с этим страхом, а не с ленью.

– **Если образ враждебен, усиливайте дистанцию и безопасность.** Можно вести диалог не напрямую, а через «телеэкран» или «защитное стекло». Спросите: «Что нужно, чтобы ты стал чуть менее опасным?».

– **Симптом – это сообщение.** Физическая боль, болезнь – тоже «Стражник». Спросите у боли в спине: «Что ты заставляешь меня прекратить делать? Какую ношу ты не даешь мне нести?». Ответы могут быть поразительными.

– **Трансформация образа – признак успеха.** Когда «Дракон» становится «Сторожевым Псом», а «Тюремщик» – «Хранителем Ключей», это знак, что энергия сопротивления была перенаправлена и интегрирована.

Финал техники: вы не избавились от сопротивления. Вы **переподписали с ним контракт**. Теперь эта сила работает не против вас, а на вас, обеспечивая безопасность и мудрость на вашем пути.

3.3 Техника «Поиск ресурсного образа» (как найти внутреннего помощника)

Цель техники. Сознательно найти и активировать внутренний образ, олицетворяющий недостающее качество (силу, спокойствие, уверенность), чтобы использовать его энергию для решения текущей задачи или преодоления кризиса.

Метафора. «**Призыв Союзника из глубин собственной души**». Вы – полководец, готовящийся к сложной битве (жизненной ситуации). Вы знаете свои слабости, но на вашей стороне есть нераскрытые резервы. Вы закрываете глаза и мысленно зовете своего самого верного и могущественного **Союзника**. Это не кто-то со стороны, а часть вас самих – ваша врожденная сила, ваша интуиция, ваша храбрость, воплощенная в образе. Вы призываете его, чтобы он дал вам свой дар и стоял рядом с вами в бою.

Пошаговая инструкция

Шаг 1: Формулировка запроса (кричащая потребность)

– Четко определите, какой **ресурс** вам нужен прямо сейчас. Не ситуацию («хочу новую работу»), а **качество** для нее. (*Примеры: уверенность, чтобы пройти собеседование; спокойствие, чтобы пережить конфликт; решимость, чтобы начать проект; мудрость, чтобы принять решение*).

– Сядьте удобно, закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Шаг 2: Призыв Образа (зов Союзника)

– Обратитесь внутрь себя с вопросом-призывом:

– *«Где во мне живет [нужное качество: уверенность]? Если бы моя [уверенность] могла принять образ, кем или чем бы она была? Пусть этот образ-помощник появится передо мной».*

– Будьте готовы принять **ЛЮБОЙ** пришедший образ, даже самый неожиданный. Это может быть человек, животное, мифическое существо, природная стихия или даже предмет (меч, источник света, щит). **Доверяйте первому впечатлению.**

Шаг 3: Получение дара и установление связи (получение оружия и знамени)

– Задайте ресурсному Образу ключевые вопросы:

– **«Как твое имя?»** (Дайте ему имя: «Стражница Правды», «Дух Ветра», «Сердце Льва» и т.п.).

– **«Какой твой главный дар для меня? Что ты мне приносишь?»** (Он может дать не саму уверенность, а, например, «непоколебимый стержень» или «теплый свет», который ее рождает).

– **«Как мне призвать тебя, когда ты будешь нужен? Какой наш общий знак?»** (Это может быть мысленное произнесение имени, определенный жест, дыхание).

– Поблагодарите свой ресурсный Образ и мысленно «поместите» его дар в свое тело (в сердце, в солнечное сплетение), ощущая, как его энергия наполняет вас.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»):

– **Запрос клиента:** «Мне нужно провести сложные переговоры, я чувствую себя слабым и боюсь не отстоять свои интересы. Мне нужна **внутренняя опора**».

– **Терапевт (Т):** «Отлично. Закройте глаза. Спросите внутри: где во мне живет моя внутренняя опора? Каков ее образ?»

– **Клиент (К):** (Пауза). «Я вижу... огромный, старый **Дуб**. Он стоит на вершине холма, такой мощный, корни уходят глубоко в землю».

– **Т:** «Прекрасный образ. Спросите у Дуба: какой твой главный дар для меня?»

– **К:** «...Он говорит: „Я дарю тебе свою **непоколебимость**. Ты можешь опереться на меня в любой момент. Шторм может бушевать вокруг, но я буду стоять“».

– **Т:** «Как его имя?»

– **К:** «...**Хранитель Корней**».

– **Т:** «Как вам призвать его в момент переговоров?»

– **К:** «Достаточно представить его и почувствовать, как мои стопы становятся тяжелыми, как будто корни прорастают в пол. Я буду чувствовать его поддержку спиной».

– **Т:** «Поблагодарите Хранителя Корней и позвольте этому ощущению непоколебимости наполнить ваше тело сейчас».

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

– **Ресурсный образ уже находится в вас.** Вы его не придумываете, а **обнаруживаете**. Это не создание чего-то нового, а пробуждение уже существующей части вашей психики.

– **Образ может быть неожиданным.** Если для уверенности пришел образ «играющего дельфина» – не отвергайте его. Возможно, его дар – это легкость и игривость, которые помогут вам пройти через стресс.

– **Если образ не приходит,** попробуйте вспомнить момент в прошлом, когда вы уже чувствовали это качество. Какой образ был с ним связан тогда? Или спросите: «Если бы у меня был этот ресурс, каким бы он был?».

– **Работайте с «противоположностью».** Если вы ищете «смелость», а приходит образ «трусливого зайца», не игнорируйте его. Это – «Тень» ресурса. Поговорите с ним, как в технике в подглаве 3.2. Он может трансформироваться в своего антипода или указать на него.

– **Создайте «якорь».** Свяжите образ с простым физическим действием (сжать кулак, коснуться пальцем ладони). Это позволит мгновенно вызывать нужное состояние в реальном времени.

Финал техники: вы больше не одиноки перед своей проблемой. У вас есть могущественный Союзник, к которому можно обратиться в любой момент. Вы не «пытаетесь стать уверенным», вы **впускаете в себя энергию своего внутреннего Дуба/Светильника/Воительницы**, которая уже является вашей неотъемлемой частью.

3.4 Техника «Трансформация Образа»

Цель техники. Сознательно изменить деструктивный или ограничивающий внутренний образ через ряд направленных модификаций, чтобы его энергия была высвобождена и преобразована в конструктивное состояние или действие.

«**Алхимическая лаборатория сознания**». Ваше сознание – это как лаборатория алхимика. Проблемный образ (например, «комоч тревоги») – это свинцовая заготовка. Вы не выкидываете ее, а помещаете в огнеупорный сосуд своего внимания. С помощью «огня» (вашего

намерения) и определенных манипуляций (инструментов трансформации) вы проводите над ней опыты, пока свинец не станет золотом – пока «комочек тревоги» не станет, например, «собранной энергией».

Пошаговая инструкция

Предварительное условие: образ уже выявлен и описан с помощью Техники 1.

Шаг 1: Выбор «Инструмента Трансформации»

Исходя из свойств образа, выберите один или несколько приемов:

– **Изменение размера (увеличение/уменьшение).** Мысленно увеличьте образ до гигантских размеров, а затем уменьшите до микроскопического. Или наоборот.

– *Вопрос:* «Что происходит с твоим воздействием на меня, когда ты становишься огромным? А когда становишься маленьким, с горошину?»

– **Изменение субстанции (переплавка).** Мысленно измените материал, из которого сделан образ.

– *Вопрос:* «Что будет, если твоя [железная клетка] станет [светящимся воздухом]? Если [липкая грязь] станет [чистой проточной водой]?»

– **Наделение новым качеством или функцией.** Добавьте образу новое, полезное свойство.

– *Вопрос:* «Что нужно добавить к этому образу, чтобы он стал твоим помощником? [Стене] – [дверь]? [Тяжелому камню] – [крылья]? [Темноте] – [источник света]?»

Шаг 2: Проведение «Эксперимента» и наблюдение за реакцией

– Совершите выбранное действие с образом в воображении.

– Внимательно наблюдайте, как меняются ваши **чувства и телесные ощущения** по отношению к нему.

– Спросите у преобразованного образа: «Что ты теперь для меня означаешь? Как твое новое состояние может мне помочь?»

Шаг 3: Закрепление результата (ковка нового образа)

– Если преобразованный образ вызывает облегчение, придает сил или открывает новые возможности – это верный знак.

– Поблагодарите старый образ за его службу и новую форму.

– Мысленно «запечатлите» окончательный, трансформированный образ, сделайте его своей новой внутренней реальностью.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»):

– **Исходный образ:** «Мой страх перед выступлением – это огромный, холодный, скользкий ледяной вал, который преграждает мне дорогу».

– **Терапевт (Т):** «Давайте попробуем изменить его субстанцию. Представьте, что этот ледяной вал начинает таять под теплым солнцем. Во что он превращается?»

– **Клиент (К):** «Он... тает. Теперь это спокойная, широкая река».

– **Т:** «Отлично. Как вы теперь чувствуете себя перед этой рекой?»

– **К:** «Спокойнее. Но она все еще отделяет меня от цели».

– **Т:** «Что можно добавить к этой реке, чтобы она стала помощником?»

– **К:** «...Мост! Прочный, красивый мост через нее».

– **Т:** «Прекрасно. Пройдите по этому мосту. Что происходит?»

– **К:** «Я иду. Река теперь не преграда, а часть пейзажа. Она даже красивая. Я чувствую уверенность».

– **Т:** «Как бы вы назвали этот новый образ?»

– **К:** «Поток, который я могу пересечь».

– **Т:** «Поблагодарите ледяной вал за то, что он стал потоком, и запомните этот новый образ».

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

– **Трансформация должна быть ЭКОЛОГИЧНОЙ.** Спросите себя: «Не теряю ли я что-то важное, изменяя этот образ?». Если да, найдите способ сохранить суть, изменив форму.

– **Изменение должно быть ПОЛНЫМ.** Если вы превратили «камень» в «воздух», убедитесь, что не осталось ни одной частички камня. Доводите процесс до конца.

– **Доверяйте ЕСТЕСТВЕННОМУ процессу.** Часто образ трансформируется сам, стоит лишь задать ему правильный вопрос. Не насилуйте его. Ваша задача – направлять, а не ломать.

– **Работайте до появления РЕСУРСНОГО состояния.** Критерий успеха – не «красивый» образ, а изменение вашего внутреннего ощущения с тяжелого и беспомощного на легкое, сильное или спокойное.

– **Если трансформация «не приживается»,** возможно, вы работаете не с корневым образом. Вернитесь к диалогу (Техника 2), чтобы понять более глубокий смысл старого образа.

Финал техники: вы – не жертва своих внутренних образов, а их творец и алхимик. Вы доказали, что ни одно состояние не является застывшим навсегда. Все можно переплавить, преобразовать и направить на служение вашему глубинному «Я».

3.5 Техника «Созерцание»

Цель техники. Пассивное наблюдение за эмоциональным образом без вмешательства с целью позволить бессознательно проявить себя и запустить спонтанный процесс трансформации.

Метафора. Представьте, что вы сидите на берегу реки и просто смотрите на проплывающие облака, не пытаясь их изменить или поймать – ваша задача только наблюдать.

Пошаговая инструкция

– **Инвентаризация.** Попросите клиента сосредоточиться на беспокоящем чувстве и дать ему произвольный образ.

– **Инструкция по наблюдению.** Дайте четкую установку: «Теперь просто спокойно смотрите на этот образ. Не пытайтесь его как-то изменить, анализировать или понять. Ваша единственная задача – быть внимательным наблюдателем, как будто вы смотрите интересный фильм. Если образ начнет меняться сам по себе, просто следите за этими изменениями».

– **Отслеживание динамики.** В процессе созерцания можно периодически мягко спрашивать: «Что сейчас происходит с образом?» для поддержания процесса, не подталкивая его.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** У меня в груди будто тяжелый, серый, холодный камень.

– **Т:** Хорошо. А теперь просто смотрите на этот серый холодный камень в вашей груди. Не пытайтесь его согреть, убрать или как-то изменить. Просто наблюдайте за ним, как будто это просто картинка. Что с ним происходит, когда вы на него так смотрите?

– **К:** (Через паузу) Он... кажется, стал чуть светлее.

– **Т:** Прекрасно. Продолжайте просто смотреть на него, отмечая светлеет ли он дальше или делает что-то еще.

– **К:** Теперь по нему пошли трещинки, и из них как будто пробивается свет...

– **Т:** Отлично. Просто продолжайте созерцать, позвольте этому процессу идти своим чередом.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– Это идеальный прием для начала работы с любым образом, особенно если он неясный или клиент проявляет сильное сопротивление.

– Ключевая формула для терапевта: «Не *делать*, а *быть*» – создавать пространство для изменений, а не вызывать их силой.

– Прием отлично подходит для клиентов, склонных к чрезмерному контролю и анализу, так как учит доверию к собственному бессознательному.

Камни преткновения:

– **Клиент пытается управлять образом.** Напомните ему о роли пассивного зрителя.

– **Ничего не происходит.** Не спешите. Иногда образу нужно время. Спросите: «А если просто продолжить наблюдать еще немного?»

– **Образ становится страшным.** Успокойте клиента, напомнив, что это всего лишь образ, и он в безопасности. Можно перейти к другим приемам (например, **Диалогу**), но сначала стоит попробовать просто продолжить созерцание – часто страх проходит сам собой.

3.6 Техника «Мысленное действие»

Цель техники. Совершение в воображении физического действия с эмоциональным образом для непосредственного изменения, связанного с ним кинестетического ощущения и снятия телесного блока.

Метафора. Если ваше чувство – это узел, мы не будем его разбирать, а просто мысленно развяжем; если это лед – растопим его.

Пошаговая инструкция

– **Фокусировка.** Четко идентифицируйте образ и связанное с ним телесное ощущение (например, «ком в горле», «камень на сердце»).

– **Выбор действия.** Предложите клиенту (или предложите вариант) простое физическое действие, которое напрямую противоречит природе образа.

– **Примеры:** Напряженный шарик – **растянуть**; холодный лед – **согреть** руками; липкая слизь – **смыть** водой; сжатая пружина – **медленно разжать**.

– **Выполнение и отслеживание.** Попросите клиента мысленно совершить это действие, медленно и внимательно, отслеживая изменения в образе и в теле.

– **Завершение.** Доведите действие до конца, пока образ не трансформируется или неприятное ощущение не исчезнет.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** У меня внутри все сжалось в тугую, колючий комок.

– **Т:** Где вы его ощущаете?

– **К:** В районе солнечного сплетения.

– **Т:** Хорошо. Представьте этот колючий комок как можно ярче. А теперь мысленно возьмите его в руки и начните медленно-медленно растягивать в разные стороны, как пластилин. Что происходит?

– **К:** Он... поддается. Колючки как будто сглаживаются.

– **Т:** Продолжайте его растягивать, делая его все мягче и пластичнее.

– **К:** Да, он становится больше похож на мягкий шар... Теперь он стал теплым, и то напряжение ушло.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– **Простота – ключ к успеху.** Действие должно быть максимально простым и интуитивно понятным (разбить, расплавить, выбросить, смыть).

– **Работает через кинестетику.** Прием особенно эффективен для клиентов с сильным телесным откликом.

– **Контроль у клиента.** Важно, чтобы клиент сам мысленно совершал действие, это усиливает чувство контроля над ситуацией.

Камни преткновения:

– **Действие не получается.** Если образ не поддается (не разбивается, не плавится), не надо усиливать насилие. Это признак того, что нужен другой подход (например, **Диалог**), чтобы выяснить сопротивление.

– **Слишком быстрое выполнение.** Клиент может мысленно «сделать и бросить». Важно просить делать действие **медленно** и **внимательно** отслеживать все изменения.

Несоответствующее действие. Не предлагать «согреть» образ, если он и так «горячий от гнева». Действие должно быть контрастным и терапевтичным (в данном случае – «остудить»).

3.7 Техника «Диалог с образом»

Цель техники. Установление вербального контакта с эмоциональным образом для выяснения его скрытого смысла, позитивного намерения и потребностей, что приводит к его трансформации. Образ, будучи персонификацией части психики (чувства, конфликта, защиты), обладает собственной логикой и целью. Диалог, часто с использованием техники «пустого стула», позволяет напрямую обратиться к этой части, прояснить ее позитивное намерение и перевести бессознательный конфликт в поле осознания. Это приводит к снятию напряжения, принятию отвергаемой части себя и преобразованию деструктивной функции в ресурсную.

Метафора. Ваше чувство – это страж у ворот, который не пускает вас дальше. Задача – не сразиться с ним, а спросить: «Что ты охраняешь?» и «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня пропустил?».

Пошаговая инструкция

– **Идентификация и персонификация.** Помогите клиенту четко представить образ и наделить его способностью общаться.

– **Установление контакта.** Попросите клиента мысленно обратиться к образу от первого лица. Начните с ключевых вопросов:

– «Что ты такое?» (для определения сути)

– «Зачем ты здесь? Какую пользу ты мне приносишь?» (для поиска позитивного намерения)

– «Что тебе нужно?» или «Что я могу сделать, чтобы ты изменился/ушел?» (для выяснения условий трансформации)

– **Принятие ответа и продолжение диалога.** Попросите клиента просто замечать спонтанно приходящие ответы (слова, образы, чувства) и, исходя из них, задавать следующие вопросы, пока не будет найдено решение.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** У меня в животе какой-то темный, тяжелый комок.

– **Т:** Обратитесь к этому комку и спросите его: «Что ты такое?»

– **К:** (Пауза) Он говорит... что он – сгусток старой злости.

– **Т:** Спросите его: «Какую пользу ты мне приносишь? Зачем ты здесь?»

– **К:** Он говорит... что защищает меня. Чтобы я не злилась снова и меня снова не обидели.

– **Т:** Поблагодарите его за заботу. И спросите: «Что тебе нужно, чтобы ты мог перестать выполнять эту тяжелую работу и освободить мой живот?»

– **К:** Он говорит... что ему нужно, чтобы я признала свое право злиться. И... чтобы я научилась говорить «нет». Он говорит, что тогда ему будет не нужен.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– **Позитивное намерение – ключ.** За каждым «негативным» образом стоит попытка помочь. Его поиск – главная задача диалога.

– **Клиент – проводник.** Терапевт задает вопросы, а ответы дает сам клиент, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям и образам.

– **Используйте прямую речь.** Фразы «Спроси у него...», «Скажи ему...» гораздо эффективнее, чем «Подумай, что он...».

Камни преткновения:

– **«Я не слышу ответов».** Объясните, что ответ может прийти как слово, внезапная мысль, картинка или просто знание. Предложите просто предположить, какой мог бы быть ответ.

– **Образ отвечает агрессией.** Не пугаться. Это ценная информация. Можно спросить: «На кого ты так зол?» или «Что тебя так разозлило?».

– **Тупик.** Если образ говорит «Я никуда не уйду», спросите: «Что случится самого страшного, если ты уйдешь?». Это выводит на глубинные страхи.

3.8 Техника «Взаимодействие противоположностей»

Цель техники. Создание и интеграция контрастного по качеству позитивного образа для нейтрализации хронического негативного состояния и восстановления внутреннего баланса.

Метафора. Если в чашу с кислым лимонным соком (негативная эмоция) постепенно добавлять мед (позитивный ресурс), то в итоге получится вкусный и полезный лимонад.

Пошаговая инструкция

– **Идентификация противоположности.** Четко сформулируйте качество негативного образа (например, «холод», «тяжесть», «тьма») и попросите клиента создать в воображении образ, обладающий прямо противоположным качеством («тепло», «легкость», «свет»).

– **Совместное размещение.** Попросите клиента мысленно поместить новый, позитивный образ рядом с негативным, не требуя их немедленного слияния. Просто отметьте факт их совместного присутствия.

– **Наблюдение за взаимодействием.** Дайте инструкцию просто наблюдать, как эти два противоположных образа начинают взаимодействовать друг с другом, и отслеживать спонтанные изменения в них и в общем состоянии.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** Внутри меня как будто черная, тяжелая и холодная глыба.

– **Т:** Если эта глыба – черная, тяжелая и холодная, то какой образ был бы ей полной противоположностью?

– **К:** Наверное... маленькое, теплое, яркое солнышко.

– **Т:** Прекрасно. Создайте где-нибудь рядом с черной глыбой это маленькое, теплое, яркое солнышко. Просто поместите их рядом. Что начинает происходить, когда они находятся рядом друг с другом?

– **К:** Глыба... она как будто немного светлеет с того бока, который повернут к солнцу. И на ней появляется влага, как будто иней тает.

– **Т:** Отлично. Просто продолжайте наблюдать, как солнышко делает свою работу, а глыба по-своему на нее отзывается.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– **Принцип гомеопатии.** Не нужно создавать «гигантское солнце», чтобы мгновенно испарить «глыбу». Небольшого, но контрастного по качеству образа достаточно для запуска целительного процесса.

– **Беспристрастность.** Ключевая роль терапевта – не подталкивать процесс, а поддерживать пространство, в котором противоположности могут найти свой собственный способ взаимодействия.

– **Работа с полярностями.** Прием идеально подходит для работы с хроническими состояниями (тоска, апатия), которые являются следствием долгого отсутствия противоположного переживания.

Камни преткновения:

– **Сопrotивление негативного образа.** Если глыба «не поддается», можно усилить позитивный образ (но не размером, а качеством – сделать свет более «золотистым», тепло более «ласковым») или перейти к **Диалогу** между образами.

– **Клиент не верит в позитивный образ.** Важно подчеркнуть, что мы работаем не с верой, а с воображением. Достаточно просто *представить* этот образ, даже если он кажется искусственным.

– **Попытка форсировать слияние.** Не следует требовать от клиента «смешать» образы. Их интеграция должна произойти естественно, часто через постепенное «растворение» негативного образа под воздействием позитивного.

3.9 Техника «Замена образа»

Цель техники. Сознательная и прямая подмена негативного эмоционального образа на выбранный позитивный для быстрого изменения эмоционального состояния.

Метафора. Если на экране вашего внутреннего кинотеатра идет черно-белый и унылый фильм, мы просто меняем его на цветной и радостный, нажатием одной кнопки.

Пошаговая инструкция

– **Фиксация исходного образа.** Попросите клиента четко определить и назвать беспокоящий его образ (например, «серый туман», «тяжелый камень»).

– **Выбор нового образа.** Предложите клиенту самостоятельно или с вашей помощью подобрать новый, желательный образ, который несет противоположное, ресурсное качество (например, «солнечный свет», «легкое перо»).

– **Момент замены.** Дайте четкую инструкцию мысленно «стереть» или «убрать» старый образ и сразу же, в то же самое место, «поместить» новый, выбранный образ.

– **Закрепление.** Попросите клиента сосредоточиться на новом образе, отметить связанные с ним телесные и эмоциональные ощущения.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** Перед важным событием у меня в голове появляется какая-либо серая, непроглядная стена. И я ничего не могу сообразить.

– **Т:** Хорошо. А каким образом вам было бы приятно и легко его заменить? Что могло бы быть вместо стены?

– **К:** Ну... наверное, чистое голубое небо.

– **Т:** Отлично. А сейчас, по моей команде, просто мысленно уберите эту серую стену и сразу же поместите на ее место это чистое, ясное, голубое небо. Сделайте это сейчас. Что чувствуете?

– **К:** Сделал... Да, в голове как будто посветлело, стало свободнее. Тревога уменьшилась.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– **Скорость и решительность.** Замена должна быть быстрой и решительной, без сомнений и «прощания» со старым образом.

– **Простота образа.** Новый образ должен быть простым, понятным и эмоционально приятным для клиента.

– **Идеален для «свежих» проблем.** Прием максимально эффективен для ситуативных, неглубоко укорененных состояний и для клиентов, хорошо владеющих визуализацией.

Камни преткновения:

– **Старый образ возвращается.** Это говорит о том, что проблема более глубокая, и простая замена неэффективна. Следует перейти к более глубоким приемам (**Диалог, Выяснение потребности**).

– **Неискренность.** Если клиент формально соглашается на замену, но внутренне не верит в нее или не чувствует новый образ, эффекта не будет. Важно, чтобы новый образ был ему действительно приятен.

– **Сопротивление («Но это же нереально!»).** Напомните, что мы работаем с образами и эмоциями, а не с внешней реальностью. Задача – изменить внутреннее состояние, что вполне реально.

3.10 Техника «Передача чувства»

Цель техники. Символическое направление энергии невыраженного чувства от исходного образа к целевому для его безопасного выражения и завершения гештальта.

Метафора. Ваше чувство – это письмо, которое вы много лет не могли отправить адресату; теперь мы мысленно вкладываем его в конверт и отправляем по назначению.

Пошаговая инструкция

– **Идентификация отправителя и получателя.** Четко определите:

– **Источник чувства** (образ-отправитель: «мой гнев», «обида на отца»).

– **Объект чувства** (образ-получатель: человек, ситуация или символ).

– **Создание канала передачи.** Предложите клиенту мысленно создать «канал» для передачи (луч света, река, птица, письмо).

– **Акт передачи.** Дайте инструкцию направить энергию чувства (в виде света, звука, предмета) по каналу от себя к получателю до полного освобождения от этого чувства.

– **Завершение процесса.** Попросите клиента отметить изменения в состоянии исходного образа и в своем теле.

Пример диалога («Терапевт – Клиент»)

– **К:** У меня внутри застряла сильная обида на маму, похожая на колючий ком.

– **Т:** Хорошо. Представьте образ мамы перед собой. Как мы можем передать ей этот «колючий ком» обиды?

– **К:** Можно... послать его по световому лучу?

– **Т:** Идеально. Создайте луч между вами и образом мамы. А теперь направьте всю энергию этой обиды по этому лучу в виде колючего кома. Передавайте, пока не почувствуете, что вся обида ушла.

– **К:** (Через паузу) Я отправила... Ком ушел. Внутри стало пусто, но спокойно.

Что важно помнить (советы и типичные камни преткновения)

Советы:

– **Работа с проекциями.** Прием особенно эффективен для работы с незавершенными отношениями и проекциями, когда клиент носит в себе чувства, предназначенные другому.

– **Экологичность.** Метод безопаснее прямого конфронтации, так как происходит в пространстве воображения.

– **Важен образ получателя.** Если передавать чувство в «никуда», эффект будет слабее.

Камни преткновения:

– **Чувство не передается.** Обычно указывает на вторичную выгоду («Если я отпущу обиду, значит, я простил плохое отношение»). Требуется работа с сопротивлением.

– **Страх навредить получателю.** Следует подчеркнуть, что это символический акт в пространстве образа, а не реальное воздействие.

– **Чувство возвращается.** Нужно исследовать, не является ли получатель лишь «заместителем» настоящего адресата (например, обида на мужа может быть продолжением обиды на отца).

3.11 Техника «Прослеживание судьбы образа»

Цель техники.

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.