



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 4. ТЕХНИКА ЭОТ

ТЕМА 3.
ПРИНЯТИЕ И
ПРОЩЕНИЕ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 4. Техника ЭОТ



Тема урока

В этом уроке мы рассматриваем метод Эмоционально-образной терапии Николая Линде. Николай Линде — кандидат психологических наук, профессор Московского Гуманитарного Университета, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги России, практикующий психотерапевт.

Техники трансформации ЭОТ

Техника ЭОТ направлена на эмоционально-интуитивную визуализацию наших частей личности в виде образов и работу с ними для осознания и устранения психологических причин болезней (эмоциональных, духовных и ментальных).

Для трансформации агрессирующих или страдающих частей нашей личности по методу Николая Линде можно использовать одну из ниже перечисленных техник:

- Созерцание и наблюдение за образом;
- Ментальная трансформация в приятный образ;
- Высказывание образу мыслей и чувств;
- Отпор и контрпредписание;
- Уменьшение и нивелирование значимости;
- Усиление, энергизация и ресурсирование;
- Парадоксальное разрешение;
- Подшучивание и высмеивание.

Полагаться стоит на ваши первые импульсы. Следуйте своей интуиции, но помните о принципах работы с частями личности, которые мы ранее изучили.

Просмотрите видео, повторите принципы работы с частями и выполните упражнение в Задании к этому уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



Принципы работы с частями

В методе Николая Линде используется образно-интуитивная визуализация частей личности. В этой технике мы задействуем наше правое полушарие мозга.

Именно потому, я рекомендую при выборе техник трансформации образов по методу ЭОТ, описанных в этом уроке, придерживаться принципов работы с частями личности, которые мы изучили в Теме 2. Урок 4. Работа с частями.

Принципы работы с частями:

- Все части психики поддерживают вашу жизнедеятельность.
- Части нуждаются в признании и уважении, как и люди.
- Любопытное отношение к частям лучше, чем осуждающее.
- Части меняются только после того, как поняты и приняты.
- Несогласованные части могут привести к разрушению вашей жизни.
- Согласованные между собой части есть невидимыми и не ощущимыми.
- Части могут меняться.
- Любовь является самой большой силой в механизме психики, помните, что ваши части личности тоже нуждаются в любви.
- Части стремятся к улучшению жизни и наполнению ее смыслом.
- Процесс трансформации возможен, когда части согласованы и взаимодействуют, как хорошая команда.

Задание

Упражнение 1: ЭОТ для снятия психологических причин болезней.

Проделайте технику ЭОТ для снятия психологических причин ваших хронических болезней.

Шаг 1:

- Опишите ваши болезненные ощущения в теле
- В каком месте тела вы испытываете боль.
- Опишите детали подробно, как будто объясняете иностранцу.
- Используйте следующие примерные фразы:



- *Покалывает как иглой*
- *Сжимает как тисками*
- *Давит как под прессом*

Шаг 2:

- Представьте образ вашей боли перед собой на некотором расстоянии, например, расположив его в воздухе или на стуле напротив.
- Не располагайте образ вашей боли на земле.

Шаг 3:

- Изучите этот образ и его особенности.
- Опишите вслух или мысленно форму образа, его размер.
- Опишите цвет, прозрачность образа.
- Опишите ваши ощущения при прикосновении, вес, температуру.
- Опишите звук, исходящий от него, если сможете.
- Опишите запах, исходящий от образа.
- Почувствуйте вкус этого образа.

Шаг 4:

- Разберитесь, кто на самом деле испытывает страдания.
- Является ли образ частью вашей личности?
- Возможно образ представляет кого-то другого?
- Является ли образ агрессором?
- Испытывает ли он страдания сам?
- Найдите парный образ, агрессивный или страдающий.
- Мысленно представьте парный образ рядом с первым образом.

Шаг 5:

- Является ли этот парный образ частью вашей личности?
- Возможно он представляет кого-то другого?
- Кто это мог бы быть?
- Выберите для дальнейшей работы образ, который представляет *часть вашей личности*.
- Каковы намерения этого образа?
- Возможно, он хотел бы научить вас и защитить или обвинить и напасть?



- Вам нравятся его намерения?
- Если вам непонятно, что думает и чувствует ваш образ боли, тогда следует переместиться на стул, где вы его расположили.
- Почувствуйте его и поговорите с собой от его имени.
- Если вы мысленно расположили образ в другом месте в пространстве, то мысленно войти в образ в том месте, где вы его представили.
- Почувствуйте его и поговорите с собой от его имени.
- Займите своё место, чтобы ответить образу уже от своего имени.
- Можете меняться местами во время диалога с образом, чтобы отвечать и задавать ему вопросы, чтобы лучше понять его намерения.

Шаг 6:

- Что бы вы хотели сделать с данным образом?
- Какие чувства и желания у вас возникают в отношении его:
- *Вы хотите за ним понаблюдать?*
- *Ментально трансформировать?*
- *Высказать ему все, что о нем думаете и чувствуете?*
- *Хотите дать ему отпор и контрпредписание?*
- *Хотите уменьшить его и нивелировать его значимость?*
- *Хотите усилить его, дать ему энергию и ресурсы?*
- *Возможно у вас возникло в голове парадоксальное разрешение ситуации?*
- *Возможно вы готовы над ним подшутить?*
- *Полагайтесь на первые импульсы и следуйте своей интуиции в работе с ним.*

Шаг 7:

- Используйте одну из техник, указанных выше для трансформации негативного образа-агрессора.
- Используйте одну из техник, указанных выше для ресурсирования страдающей части.
- При работе с образами используйте те же принципы, что и при работе с частями личности.
- Если чувствуете улучшение, продолжайте с выбранным подходом для достижения полного исцеления.
- Если вы делаете все правильно, то чувствуете радость освобождения, спокойствие, лёгкость, ясность, энергию и желание действовать.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Если произойдут ухудшение или изменений не будет, тогда следует подобрать другую технику воздействия на образ из перечисленных выше.
- Возможно произойдёт что-то прямо противоположное тому, что вы попробовали сделать. Следуйте за вашим воображением.
- Не следует бояться, что действия могут показаться странными или глупыми.

Шаг 8:

- Если в результате работы у вас получился трансформированный старый образ в четкий и позитивный, признайте его своей частью.
- Мысленно позвольте этот новой части соединиться с вами.
- В случае, если образ однозначно не отображает вашу личность, тогда не нужно соединяться с ним.

Шаг 9:

- Определите, насколько вы довольны результатом.
- Если вы недовольны, следует подобрать другую технику работы с образом.
- Если вы довольны результатом, представьте ментально ясно и четко своё намерение сохранять существующее состояние и энергию.

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось провести диалог со страдающей частью вашей личности? Опишите ваш опыт трансформации образа при выполнении этого упражнения. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.