

The background image depicts a person in a meditative pose, seen from behind, sitting on a rocky ledge. Above them is a massive, glowing, golden-yellow circular field of concentric rings, resembling a large energy field or a stylized sun. The overall atmosphere is ethereal and spiritual, with warm, golden light dominating the scene. The person's silhouette is dark against the bright background, and a small, bright light is visible on their back, suggesting an internal energy source.

Николай Линде

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ**  
(аналитически-действенная)  
**ТЕРАПИЯ**

Николай Линде

**Эмоционально-  
образная (аналитически-  
действенная) терапия**

«Издательские решения»

**Линде Н.**

Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия /  
Н. Линде — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936657-3

Перед вами книга, обучающая основам эмоционально-образной терапии (ЭОТ), нового отечественного метода психотерапии. Мишенью этого метода являются хронические негативные эмоциональные состояния, а средством их коррекции — образы этих состояний. ЭОТ позволяет быстро и эффективно решать психологические и психосоматические проблемы. В книге представлены: система теоретических положений и методов практической работы, примеры из практики и имажинативные упражнения, а также словарь образов.

ISBN 978-5-44-936657-3

© Линде Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Введение	9
Глава 1. Эмоции и их значение	12
1. Эмоция – критерий правильности и успешности	12
2. Эмоция как главная цель	14
3. Самочувствие – это тоже эмоция	15
4. Эмоция как энергия	16
5. Как люди обращаются с эмоциями	17
6. Эмоция как основа для выбора решений	18
7. Эмоциональные состояния	21
8. Уровни личности и задачи ЭОТ	23
Основные итоги главы	28
Глава 2. Эмоции и тело	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия**

**Николай Дмитриевич Линде**

© Николай Дмитриевич Линде, 2018

ISBN 978-5-4493-6657-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

**Эмоционально-образная терапия – это сравнительно новый и оригинальный отечественный метод психодинамического направления психотерапии, который позволяет достичь весьма быстрых и существенных результатов в области психосоматики и при коррекции эмоциональных проблем.** Основная идея этого метода состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать негативное эмоциональное состояние в позитивное.

Но для успешной трансформации необходимо провести анализ психологических причин возникновения нежелательного эмоционального состояния. Поэтому этот метод терапии является каузальным, то есть ориентированным на поиск первопричины возникновения психологических трудностей. Опираясь на образы, можно не только провести анализ психологической проблемы, но и ее коррекцию. В этом смысле можно сказать, что удалось совместить два в одном: анализ и воздействие. Но коррекция не может достигаться чисто механическим воздействием на образ. **Эмоционально-смысловое интересубъективное (внутриличностное) воздействие направлено на изменение хронического негативного эмоционального состояния, а образ служит только «рычагом» для этой работы.** Поэтому в настоящее время я использую для эмоционально-образной терапии второе название: аналитически-действенная терапия. Изменение состояния достигается с помощью разрешения исходного психодинамического конфликта.

С теоретической точки зрения эмоции являются проявлением психической энергии индивида, направленной на совершение тех или иных действий, например, страх заставляет человека сжиматься, а гнев – нападать. «Застывшие» эмоции не реализуются в действии, но порождают многие негативные последствия, в том числе психосоматические симптомы и другие хронические проблемы. Нами были созданы и систематизированы многочисленные приемы работы с образами, как позволяющие выявить структуру психологической проблемы, так и решить ее с помощью внутренней работы.

Это направление не противоречит другим направлениям психотерапии, но позволяет использовать теоретические и практические открытия самых различных школ. Внешне простая работа с образами является только видимой частью «айсберга», но эффективность метода обеспечивается его «подводной частью». Поэтому для того, чтобы грамотно пользоваться этим методом, необходимо знать основы психоанализа, транзактного анализа Э. Берна, гештальттерапии, телесной терапии В. Райха, нейролингвистического программирования и других методов. Но благодаря некоторым новаторским идеям данный метод оказывается более эффективным при решении ряда задач, чем его предшественники.

Также важнейшей частью нашей терапии является исповедуемая нами и много лет развиваемая, постоянно проверяемая на практике философия жизни. Эта философия только отчасти отражена в философско-психологических эссе, которые я называю психологическими сутрами. Они опубликованы в отдельной книге «Психологические Сутры. Психология для реальной жизни» [39].

Метод эмоционально-образной терапии вырос из моих первых попыток найти способ психологического воздействия на психосоматическое состояние через работу с образами. Существовали и существуют методы релаксации, аутогенной тренировки, медитации, самоушушения, аффирмаций и т. д. Они не устраивали меня тем, что в них априорно задавалась программа воздействия, хотелось отталкиваться от актуального телесно-переживаемого состояния, найти доступ к пониманию причин его возникновения. Я придумывал медитации, направленные на то, чтобы вызвать образы, отражающие то или иное соматическое или психи-

ческое состояние. Например, надо представить, как выглядят органы тела, если путешествовать внутри них в виде маленького человечка; как они светятся, если представить их свечение; как они звучат, если бы они звучали; какое у них настроение... Возникали и более абстрактно-психологические идеи: как представить свое «я»; как выглядит «смысл жизни»; как вернуть «утраченные» когда-то части личности и т. д. Я получал очень приятные ощущения, совершая эти упражнения, в некоторых случаях я ощущал, что энергия просто переполняет меня. Захотелось поделиться своими наблюдениями с другими людьми.

Оказалось, что можно было корректировать некоторые симптомы просто через мысленное сосредоточение на воображаемом образе этого симптома. Например, можно было слушать воображаемый звук, соответствующий боли в голове, – и звук менялся в лучшую сторону, а боль исчезала без анализа причины! Можно было обонять воображаемый запах сердечной боли – запах исчезал, и боль тоже! Можно было мысленно натянуть или ослабить плохо звучащую струну – звук улучшался, а боль проходила! Это было очень интересно, похоже на существующий уже давно метод biofeedback (биологической обратной связи), когда пациент научался мысленно управлять образом своих физиологических показателей, демонстрируемых ему на экране монитора. Только уже не надо было никакого компьютера, и выбор состояний и образов был совершенно неограничен, коррекция могла проводиться «в полевых условиях». Коррекция происходила в считанные минуты, а результат сохранялся навсегда. Это уже было здорово!

Я проводил семинары, организовал кружок в рамках общества то ли гуманистической, то ли гуманитарной психологии, не помню точно. В ходе этих занятий и вызрела основная модель терапевтической работы. Оказалось, что не всегда можно действовать так просто, особенно когда речь шла не о психосоматическом симптоме, а о психологической проблеме. Я понял, что подбор метода мысленного воздействия на образ определяется психологической причиной возникновения проблемы. А образ содержит в себе массу информации о проблеме и может служить ключом к раскрытию истинных причин страдания. Причем клиент часто не понимает, что он рассказывает о себе с помощью образа, а терапевт понимает! Поэтому необходимо было дополнить перечень методов воздействия на образ процедурой анализа проблемы. Отсюда, а также из задач преподавания психотерапии родились модели первичных проблем (см. ниже) и некоторые пункты аналитической работы.

В 1994 году я опубликовал небольшую книжку под видом учебно-методического пособия, в которой обозначил основные идеи, методы и этапы работы, но называлась она еще по-старому: «Медитативная психотерапия» [31]. Скоро я изменил название, поскольку слова «эмоционально-образная» в большей степени соответствовали истинному содержанию того, что происходило в процессе терапии. Я постоянно вел кружки уже среди студентов, развивал теорию, приемы и философию метода.

Постепенно расширялось поле приложения метода, легко удавалось избавить индивида от боли, аллергии или фобии... Успехи слегка кружили голову, хотя я не встретил поначалу адекватного понимания и принятия у большинства коллег. Некоторые друзья воспользовались моими идеями, которыми я щедро делился, в личных целях, но я на них не в обиде, поскольку магистральное направление развития метода оставалось за мной, а они только подтверждали мою правоту. Кроме того, в психотерапии невозможно избежать тех или иных заимствований. Мне, например, очень помогли мои занятия йогой, обучение у гештальттерапевтов и телесных терапевтов из Германии и Швейцарии, семинары по НЛП (Нейролингвистическое программирование) у разных преподавателей, семинары по процессуальной терапии Арнольда Минделла, изучение литературы по психоанализу, символдраме, другим направлениям психотерапии и т. д.

Я стремился обучать студентов, чтобы они далее использовали и развивали метод, чтобы доказать, что он работает не только в моих руках. Сейчас у меня уже десятки последовате-

лей, и некоторые опытные психологи-практики, прошедшие обучение, предпочитают работать именно этим методом, хотя знают и гештальттерапию, и НЛП, и эриксоновский гипноз и т. д.

Метод обрстал дополнительными деталями, не все они отражены в публикациях, самая подробная из которых – книга «Эмоционально-образная терапия. Теория и практика» 2004 года [36], издана небольшим тиражом в Московском гуманитарном университете. Но и в ней многое недосказано, например, недостаточно раскрыт аналитический аспект ЭОТ. Поэтому назрела необходимость дополнить эту работу, заполнить те пробелы, которые в ней присутствуют и увеличить теоретическую часть. Метод и сейчас развивается, и в книге будет много новинок.

К сожалению, я сталкиваюсь со многими искажениями. Создается впечатление, что некоторые люди считают, что достаточно создать образ и потом как угодно им манипулировать, и тогда все должно получиться, что это и есть мой метод. Это далеко не так, следует поучиться не только самому методу, но и тому, как им пользоваться. Иначе может получиться как в той басне про мартышку и очки: «...то их понюхает, то их полижет. Очки не действуют никак!»

Однажды незнакомая мне студентка подошла ко мне с вопросом: «Я лечила вашим методом моего молодого человека, у него болел живот. Живот у него прошел, но заболела спина. Почему так могло получиться?» Я уверен, что она у меня не училась, бог весть, что она делала!

– Скажите, – спросил я, – а какие были образы?

– Не помню...

– А какие методы воздействия вы применили?

– Не знаю...

– Какую проблему вы выявили?

– (Непонимающий взгляд.) Никакую...

– Как же я могу вам сказать, что вы сделали, и почему это произошло? Сначала поучиться надо, потом уже применять...

Недостаточно знать только ЭОТ, наша терапевтическая работа соответствует всем требованиям, которые предъявляются к любой психотерапевтической работе. Мы сталкиваемся с теми же трудностями, как и все прочие, – с сопротивлением, переносом, проекциями, недостатком доверия, ригидностью мышления, предрассудками и т. д. Для работы в стиле ЭОТ необходимы хотя бы базовые знания в области психоанализа, аналитической психологии К. Юнга, индивидуальной психологии А. Адлера, транзактного анализа Э. Берна, теории телесной терапии В. Райха, гештальттерапии Ф. Перлза и т. д.

Метод невозможно применять просто механически, как набор технических приемов, необходимо эмпатически понимать клиента, моделировать его проблему на самом себе, решать ее как бы для себя, а потом для него. Необходимо получить собственный клиентский опыт, решить какие-то свои проблемы этим методом. Необходимо обладать глубоко продуманной философией жизни, иметь открытое сердце и уметь формулировать ясные моральные суждения.

Любая форма психотерапии является тонкой интеллектуальной, эмоциональной и духовной деятельностью. Это очень элитарная профессия, но потребность в профессионалах в нашей стране очень велика, необходимо совершить прорыв в количестве и качестве специалистов. Надеюсь, что мой многолетний опыт и ощутимые успехи ЭОТ помогут достижению этой цели.



## Введение

Психотерапия – это лечение души и лечение душой. Так сказал знаменитый Карл Юнг. Но этого гениального определения еще недостаточно, чтобы понять, что делает психотерапевт. В нашей стране психотерапевта в основном воспринимают либо как врача, прописывающего лекарства, либо как гипнотизера, внушающего людям то, что нужно.

**Психотерапия в современном понимании – это научно-практическая ветвь психологии, предназначенная для того, чтобы помочь страдающему человеку решить свои психологические проблемы в ходе специально организованного профессионального общения.** Некоторые формы психотерапии, например, терапия искусством или телесная терапия не точно сочетаются с этим определением, но фундаментом психотерапии всегда является беседа, диалог. Психотерапия проводится как индивидуально, так и в форме групповых занятий. Большинство клиентов психотерапевта являются людьми психически здоровыми.

Психотерапевтическая беседа является профессиональной не только потому, что проводится по определенным правилам, но и потому, что терапевт в ее ходе использует огромный объем профессиональных знаний и методов, направленных на помощь индивиду в самостоятельном решении своих проблем. Это методы аналитические, предназначенные для поиска истинных причин психологической проблемы. Или методы обучающие, предназначенные для выработки навыков и умений, помогающих справляться с проблемной ситуацией. Или методы побуждающие, помогающие стимулировать процесс работы клиента над собой. Или методы моделирующие, помогающие создать, так сказать, «лабораторную» модель проблемы, чтобы решить ее. Или методы развивающие, помогающие развить личность клиента, так сказать, возвысить ее, в результате чего он сам легко решает проблему. Или методы трансформирующие, помогающие изменить эмоции, поведение или мышление индивида. А также другие...

Так или иначе, но **психотерапия может выполнять только две взаимосвязанные задачи – это помощь обратившемуся в самопознании и помощь ему же в самоизменении.** Никаких других задач, психотерапия не может и не должна решать. Психолог или психотерапевт являются только проводниками, так сказать, «сталкерами», помогающими индивиду в его путешествии по его собственному внутреннему миру. Вся основная работа совершается самим обратившимся за помощью, и без его работы над собой ничего не может быть сделано. Редкие исключения только подтверждают правило.

Отсюда проистекают важные следствия. Если клиент считает, что его проблема порождена не им самим, а внешними по отношению к нему силами, то помощь не может быть оказана. То есть если он считает, что он не может управлять самим собой, познавать самого себя и менять свое поведение, мышление, эмоции и характер, то психотерапевтическая помощь не может быть оказана. В этом случае он считает себя жертвой каких-то не зависящих от него внешних сил, а значит, не может ничего изменить.

Если он считает, что его проблема связана с неправильной работой мозга, то ему следует обратиться к врачам психоневрологам или психиатрам. Если он считает, что его проблема связана с телепатическим воздействием инопланетян, применением против него психотронного оружия, влиянием внутреннего голоса, который приказывает ему что-то сделать, влиянием соседей, которые изымают мысли из его головы, то ему следует обратиться по тому же адресу. Если он считает, что на него навели порчу, сглазили, что в него вселился злой дух, то ему следует обратиться к экстрасенсам, в церковь или опять же к психиатрам. Если он считает, что его проблема связана с неправильными и незаконными действиями других людей, то ему следует обратиться в милицию, к адвокату, в администрацию города и т. д. Если он считает, что его проблема порождается отсутствием денег, то следует научиться зарабатывать. А если же он

считает, что для решения его проблемы необходимо стать президентом, изменить всех мужчин (или женщин), улучшить страну, всех людей, мир, нравственность населения, то ему следует обратиться к Деду Морозу, Золотой Рыбке, Господу Богу или к известной всем Щуке.

Если клиент не понимает, что его проблема коренится в нем самом, то психотерапевт помочь ему не может. Терапевт все равно терпеливо старается объяснить клиенту, в чем дело, но **если клиент не соглашается принять ответственность за свои проблемы и их решение на самого себя, то работа не даст результата.**

Эмоционально-образная терапия не является исключением из спектра психотерапевтических направлений, не является колдовством или панацеей от всех болезней, она обращается к внутренним силам и возможностям самого человека, стремясь устранить помехи на пути гармонизации внутренних психических сил и программ. Эти цели достигаются с помощью воздействия на эмоциональные состояния клиента через работу с внутренними, то есть фантазийными образами самих этих состояний. Основные методы – моделирующие, аналитические и трансформирующие. Трансформирующие воздействия осуществляет сам клиент, так же как сам он создает образы своих состояний. Терапевт помогает ему в этой работе, выявляя ключевые для решения проблемы эмоциональные состояния, помогая ему продуцировать образы, анализировать их, дает свои интерпретации, предлагает некоторые способы воздействия на эти образы, помогает довести процесс преобразований до полного завершения, следит за экологической чистотой результата и закреплением его в реальной жизни.

Психотерапевтической работой с образами занимаются самые разные направления терапии, сюда можно отнести прежде всего гештальттерапию и символдраму. Но еще З. Фрейд [71] толковал образы сновидений, а К. Юнг [20] использовал метод активного воображения. К образам прибегают НЛП, арт-терапия и многие другие вплоть до бихевиорального направления терапии [25, 27]. Тем не менее мы претендуем, что сказали некоторое новое слово в этой области. Все направления психотерапии чем-то похожи друг на друга, они имеют больше общего между собой, чем отличного. Но именно «мелкие» детали создают стиль каждого метода, а этот стиль определяет то, насколько метод эффективен для ряда задач, и насколько он легок для терапевта, и насколько понятен и прост для клиента.

**Эмоционально-образная терапия определяется как новый отечественный метод (модальность) психодинамического направления психотерапии**

Специфическим отличием ЭОТ следует признать сбалансированное сочетание аналитического исследования и коррекционных воздействий в едином процессе работы с образами эмоциональных состояний (так сказать, «два в одном»). Также характерным признаком ЭОТ может служить то, что результат по большей части сказывается прямо здесь и теперь, порой в ту же секунду, когда применен адекватный прием, исцеляющий внутренний эмоциональный конфликт. Это определяется тем, что ЭОТ является каузальной психотерапией, то есть нацеленной на поиск исходной первопричины проблем личности и ее коррекцию с помощью точечного, экологически чистого и гуманного воздействия. Воздействие осуществляется самим клиентом, и хотя направлено на работу с образом (или образами), но, по сути, является самовоздействием на собственные эмоции или части личности клиента.

Особенностью ЭОТ является также то, что все проблемы без исключения рассматриваются через их психосоматическое выражение. Это значит, что мы считаем, что в основе всех проблем лежат эмоциональные состояния, а эти состояния могут быть поняты только через телесное переживание. Эмоции ведь чувствуются в теле, а не в воздухе витают. С нашей точки зрения, тело является центром идентификации, в котором фиксируются хронические эмоциональные состояния. Преобразование эмоции, понятой как психосоматическое состояние, ведет не только к явно выраженному психосоматическому эффекту, но и реальному изменению личности, что приводит к решению проблемы на более глубоком уровне, чем уровень поведения или интеллекта. Поведение и мышление меняются как бы сами собой, вследствие изменения

глубинной эмоциональной основы. Преображенная эмоция снова фиксируется в теле, в дальнейшем, «по умолчанию», определяет новое поведение, мышление, психосоматические состояния, уровень энергии и черты характера.

Подробнее особенности ЭОТ будут рассмотрены ниже. Мы собираемся изложить теоретические основы ЭОТ, методические основы и технические приемы, подробно разъясняя их смысл. Подробно будут рассмотрены отличия ЭОТ от некоторых других модальностей психотерапии. Также будет представлен разбор имажинативных упражнений, применяемых в ЭОТ. Примеров из практики много, и они очень важны. Многие выводы с очевидностью следуют из примеров, но эти выводы должен сделать сам читатель. **Примеры могут создать впечатление, что терапия всегда осуществляется за один сеанс, но это не так.** Они подобраны, чтобы наглядно иллюстрировать возможности той или иной методики или причины типичных проблем. Пролонгированной индивидуальной терапии следует специально учиться, она имеет особенности, не отраженные в данной книге. Хотя и в этом случае каждая встреча осуществляется как решение некоторого локального вопроса, но все этапы решения проблемы объединены в единую линию, определяемую теоретическими представлениями терапевта.

В конце книги приводится список наиболее типичных образов, встречающихся в нашей работе, с их интерпретацией.

## Глава 1. Эмоции и их значение

### 1. Эмоция – критерий правильности и успешности

**Что бы человек ни делал, он делает это ради некоторого эмоционального состояния. Он связывает результат с желанной эмоцией. Эта эмоция и является критерием успеха.** Вопрос: «А если он делает что-то ради чистой совести? При чем здесь эмоция?»

Ответьте тогда, что дает ему состояние чистой совести? Это состояние дает ему ощущение внутреннего благополучия и достоинства, спокойствия и гордости за самого себя. Эти эмоции дорогого стоят, и тот, кто их испытывает, не захочет их потерять ради временной выгоды. Если же человек чувствует, что его совесть не чиста, то он испытывает неприятные эмоции стыда и вины. Эти эмоции он не хотел бы испытывать, поэтому старается (в норме), вести себя соответствующим образом.

Точно так же происходит с любым другим делом. Какое бы дело вы ни взяли рассмотреть, конечным итогом, ради которого оно совершается, будет эмоция или эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние является окончательным «бонусом». Хотя человек может думать, что он делает это ради фактического результата, а не для эмоций. Но если не для эмоций, то результат ему реально не нужен, он не станет его достигать. Приведу пример.

#### Пример 1. «Несчастный богач»

Успешный бизнесмен задал вопрос, почему у него все хорошо, а счастья нет?

– У меня, – говорит, – все есть. Семья, дети. Квартира обычная – 130 метров. Мне много не надо. Ну, машина красивая «Ягуар». Но больше мне и не надо. Но счастья я почему-то не чувствую. Я только и думаю, как мне приумножить мои богатства. Бегаю трусцой для здоровья, а голова все время занята, все время что-то прокручивает. Я в пяти советах директоров, у меня пароход на паях, земля... Мне надо этим всем правильно управлять... Мы провели с другом вместе крупную сделку на сотни миллионов долларов. Все сделали правильно и законно, а ощущение в результате (у обоих!) – опустошение!

– А зачем вы так стараетесь? Можно жить спокойно и получать удовольствие...

– Нет. Я хочу быть первым!

– А зачем?

– Не знаю. Просто хочу и все!

– Хорошо. Представьте, что вы достигли и стоите на первой ступеньке пьедестала. Что Вы от этого получили?

– Не знаю, мне кажется, меня должны любить...

– Да кто это вас за это любить будет?

– Действительно. Завидовать будут, даже ненавидеть...

– Тогда зачем? Может, кто-то повесит вам медаль на грудь? Представьте образ того, кто повесит вам медаль на грудь. Первое, что приходит в голову...

– (Помолчав, а потом хитро посмотрев.) Что? Неужели, правда, мама?

– Конечно, мама! Она же всегда вам говорила: «Терпи, сынок. Старайся, сынок». Она же сама была трудоголиком, передовиком производства. Получается, что вы не для себя работаете, а для мамы. Хотя ведь она и так вас любит... Но она не учила вас быть счастливым, а учила труду и упорству!

**Комментарий.** Бизнесмен хотел получить счастье благодаря одобрению матери, но не осознавал этого. Одобрение матери, когда он следовал ее заветам, создавало в нем чувство благополучия, самопринятия, «чистой совести». Если же он получал удовольствие для

себя, личное счастье, то он как бы бездельничал и сразу становился «плохим». Поэтому он мучил себя, стремясь к одобряемым матерью в детстве ценностям труда и достижений, хотя его реальная мать, несомненно, одобрила бы его во всех случаях. Им руководило стремление получить чувство одобрения и страх получить неодобрение. Но всегда его усилий было мало с его субъективной точки зрения, поэтому он только истощал себя трудом, так и не достигая желанного счастья.

Так вот людьми и руководят чувства, хотя они этого и не замечают...

Конечно, мало кто согласился бы получать «голую» положительную эмоцию, не подтвержденную реальными результатами, как это делают, например, наркоманы. Большинство людей стремятся к реальному результату, который доставит глубокое удовлетворение и даже, как многие надеются, счастье. Именно то, что получен реальный результат, а не иллюзия, создает эмоцию надежности и уверенности, придает качество полноценности другим эмоциям, связанным с результатом. К сожалению часто люди обманываются и порой, добиваясь своих реальных целей, не получают счастья, а иногда даже элементарного удовольствия. Почему так происходит – это длинная история. Но факт состоит в том, что субъективная эмоциональная реакция определяет значимость результата для данного субъекта. Поэтому когда ребенок горько рыдает из-за того, что воздушный шарик улетел, взрослый не очень переживает, но расстраивается оттого, что не знает, как утешить маленького, как объяснить ему, что это пустяк.

## 2. Эмоция как главная цель

**Но некоторые дела, которыми занимаются люди, предназначены, по сути, только лишь для того, чтобы испытывать эмоции; эмоции являются и результатом, и целью некоторых видов деятельности.** Для этого болельщики приходят на стадион, для этого слушают музыку, играют в азартные игры, занимаются экстремальными видами спорта, встречаются с друзьями, отмечают праздники, запускают фейерверки, танцуют и поют, занимаются любовью, в конце концов! Некоторые психологи считают, что оргазм – это не эмоция, а что же это такое тогда? Эмоции важны сами по себе, они что-то нам дают, что ценно само по себе, но понятно, что позитивные эмоции приносят нам здоровье, наполняют нас энергией. Отрицательные эмоции плохо сказываются на нашем самочувствии и здоровье, отнимают у нас силы.

Когда человек не способен радоваться, испытывать положительные эмоции, то это называется апатией, ему все равно. Если он не только ничего не хочет, но еще испытывает постоянное угнетенное состояние, дисфорию, то можно говорить о депрессии. В других случаях человек может испытывать постоянную тревогу, чувство вины, горе и т. д. Иногда цель – хотя бы избавиться от неприятных переживаний.

Нет предела совершенству. Все стремятся испытывать положительные эмоциональные состояния, которые служат основой адекватных реакций, ясного мышления, способности к творческому решению. В светской культуре самое оптимальное эмоциональное состояние называется счастьем, в индуизме – самадхи, в буддизме – просветлением, в христианской традиции – благодатью. Счастье – это переживание абсолютной психологической свободы, определяемой как ощущение ничем не ограниченных возможностей. В этом состоянии человек получает избыточное количество энергии, он просто переполнен энергией и в силу этого – добрыми чувствами. Все дела даются легко и не утомляют его. Окружающий мир воспринимается как комфортное и безопасное место, другие люди не вызывают ощущения угрозы, к ним направлены теплые и дружелюбные чувства. Так чувствует себя, например, влюбленный человек, когда знает, что его тоже любят, и любовь и радость переполняют его.

Счастье является естественным состоянием человека. Оно становится доступным ему, когда устраняются помехи к переживанию счастья. Такими помехами являются многочисленные негативные эмоции, запреты и напряжения. Запреты и напряжения, в свою очередь, фиксируются также хроническими эмоциями, часть из которых могут быть и позитивными. Парадокс состоит в том, что для того, чтобы стать счастливым, надо просто вернуться к самому себе, к своей исходной природе, прекратить подавлять и искажать свою природу.

### **3. Самочувствие – это тоже эмоция**

Люди большое значение придают своему самочувствию, но считают его не эмоцией, а следствием состояния здоровья. Но даже в том случае, когда плохое или хорошее самочувствие является результатом здоровья или заболевания, все равно оно и переживается так же, как и любая другая эмоция. Просто эта эмоция выражает собой благополучное или неблагоприятное состояние внутренней среды организма. Я бы даже боль называл эмоцией организма. Но эмоции, как известно, не только выражают состояние внутренней среды организма, но и вызывают те или иные сдвиги во внутренней среде, например, выделение адреналина, других гормонов. Всей внутренней «химией» организма руководит так называемая автономная нервная система. Она не подчиняется сознательному управлению, но как раз подчиняется эмоциям. Если человек хронически испытывает некоторые эмоциональные состояния, то воздействие эмоций на тело может привести к психосоматическому заболеванию.

Да, чувства всегда переживаются физически, телесно. А как же иначе мы узнаем о своих чувствах? Они же не в воздухе витают... Поэтому слово «чувство» имеет двойное значение: эмоция (чувство любви или радости и др.), и телесное состояние (чувство бодрости, цельности, живости, энергичности и т.д.). То, что называется самочувствием, относится к чувству тела. «Как вы себя чувствуете?» – спрашиваем мы кого-то, имея в виду его субъективное состояние здоровья. «Да вот сердце что-то побаливает...», – жалуется он. Боль – это тоже эмоция, страдание – эмоция, счастье – эмоция. В НЛП это называется кинестетической, то есть связанной с телом, репрезентацией реальности. Для нас же эмоция – это субъективное выражение состояния личности и организма в их единстве, а не только информация. Это и телесные реакции, и изменения во внутренней среде тела, но также и переживания, объективно происходящие в субъективном мире.

## 4. Эмоция как энергия

Эмоция является побудительной силой, толкающей индивида к тем или иным действиям. Это «бензин» или «электричество», поступающие в те или иные органы для стимулирования определенных видов активности. Эмоция страха побуждает организм сжаться или убежать и прекратить контакт с угрожающей ситуацией. Эмоция гнева побуждает дать отпор агрессору или даже напасть на некоторый объект, препятствующий достижению каких-то целей. В этом смысле эмоции являются воплощением внутренней энергии организма, выражаемой в самых различных формах и выполняющей самые различные функции. Реально ни одно действие не будет совершено, если его не мотивирует эмоция. Потребность, мотив – это научные понятия, но при реальном поведении они переживаются как эмоции, которые толкают к действию. Например, можно говорить, что половое влечение определяется потребностью в продолжении своего рода, но эта потребность переживается как чувство любви и желания. Это чувство толкает к тому, чтобы искать подходящую пару, потом находить способы завоевать ее расположение и т. д.

Отрицательные эмоции также выполняют важнейшую функцию в регуляции поведения. Они ограничивают возможные формы поведения, как правило, опасные, вредные или социально неприемлемые. Избегая возникновения чувства стыда, вины, страха или гнева на самого себя, индивид не совершает поступков, которые могли бы возбудить в нем подобные чувства. Но, однажды возникнув, такие чувства воздействуют разрушительным образом на психику и здоровье человека. Часто подобные хронические чувства возникают у того или иного человека не потому, что он совершил нечто, за что заслуживает наказания такими эмоциями, а совершенно без всяких реальных на то оснований. Эти и подобные им эмоциональные состояния несут разрушительный заряд для самого субъекта этих чувств и для окружающих его людей.



## 5. Как люди обращаются с эмоциями

Вспомним опять, что эмоция – это энергия, направленная на совершение тех или иных действий. Если эмоций совсем нет, то никаких действий не будет, что и происходит с человеком при полной апатии. Однако если эмоций нет совсем, это означает только, что они фиксированы там, где нет надежды на их реализацию. Апатичный человек вытеснил все свои эмоции, поскольку разочаровался в достижении своей главной цели, без осуществления которой все остальное для него не имеет никакой цены.

Если те или иные эмоции нежелательны, чем-то опасны для человека, то он начинает как-то с ними бороться. Например, он сдерживает эмоции, вытесняет их, подавляет, замораживает, сублимирует, проецирует, переносит, изолирует и т. д. Способов как-то справиться с эмоциями люди выработали много, но, по сути, они одни и те же, главное, что достигается с помощью подобных приемов, – это не решение проблемы, а уход от нее, не переработка эмоций, а их удаление из сознания, правда, избегается реализация эмоций в действиях, которые могут быть опасны. Хотя последнее не столь очевидно, ведь в ряде случаев эмоции прорываются окольным путем, гнев, например, выливается не на того, кто его породил, а совсем на другое лицо и т. д. Также подавленные и вытесненные эмоции нарушают порой саму психическую деятельность, приводя к неадекватному поведению.

В том и состоит главная особенность ЭОТ, что она предлагает совершенно другие способы работы с эмоциями, прежде всего с хроническими негативными эмоциональными состояниями, ведь именно хронические негативные состояния определяют психические и психосоматические нарушения. Работа производится благодаря опоре на образы эмоциональных состояний, которые позволяют решить проблему и переработать сами эмоции. Но образы – не самоцель, а только средство воздействия на состояния. Эмоция – это ведь энергия, значит, негативная, разрушительная энергия может быть переведена в позитивную, созидательную форму. В другом случае негативная энергия может быть просто «отпущена», тогда она исчезает, на ее место приходит позитивная. В этом случае дополнительно экономится много энергии, которая тратилась на сдерживание «плохой» энергии. Противоборствующие силы могут быть примирены и объединены и т. д. Подробнее смотрите ниже.

## 6. Эмоция как основа для выбора решений

Для понимания логики ЭОТ необходимо учесть, что эмоции являются не только непосредственным энергетическим источником действий, но и основой для выбора тех или иных способов поведения и мышления. Эмоциональные состояния служат основой тех или иных поведенческих реакций, мыслей и даже ощущений. Каждое эмоциональное состояние предопределяет селекцию тех или иных действий и обстоятельств, с которыми сталкивается личность. В определенном состоянии люди не замечают вокруг себя радостных событий, а в другом – не замечают трудностей, в третьем – обязательно находят поводы для страхов и тревог, а в четвертом – всегда находят причины повеселиться и т. д.

Каждое эмоциональное состояние позволяет извлекать на свет те или иные формы поведения, которые потенциально возможны, но не могут быть вызваны, если индивид находится в другом состоянии. То есть предварительно существующие эмоциональные состояния предопределяют возможный набор действий и мыслей, которые могут быть реализованы индивидом, исходя из этих состояний. Так, если индивид находится в состоянии страха, то это состояние не позволяет извлечь реакции веселого смеха и мысли о своей успешности. Гнев позволяет вести себя агрессивно, нападать. Радость позволяет смеяться и развлекаться, по доброму общаться. Печаль позволяет жаловаться, плакать, уходить от общения, жалеть себя и т. д. Трудно себе представить ситуацию, когда человек, испытывающий гнев, будет проявлять веселые и добрые реакции. Это будет неискреннее поведение, и все это заметят, даже если он справится с задачей имитации другого состояния. Если же позитивное состояние достигнуто, то нужные реакции возникнут сами, без всякого дополнительного обучения. Хотя в некоторых случаях дополнительное обучение оказывается необходимым.

Одна из самых часто встречаемых жалоб, с которыми обращаются клиенты за помощью к психологу, касается мучительных, иррациональных и неуправляемых негативных эмоций, от которых они хотели бы избавиться. Чего стоят одни только навязчивые страхи, не имеющие никакого реального основания, но порой разрушающие человеческую жизнь. Например, страх закрытых пространств (клаустрофобия) может привести к тому, что человек не может не только подниматься и спускаться на лифте, но даже заходить в кабинку туалета на работе, естественно, работа становится невозможной.

Фобии и тревоги, депрессии и печали, гнев и вина, горе и психологическая травма, эмоциональная зависимость и «отсутствие» эмоций, неумение понимать эмоции (алекситимия) – все это может служить причиной обращения за помощью к психологу. Эмоциональные нарушения (от последнего слова сразу веет кликой, болезнями, диагнозами и лекарствами, поэтому в дальнейшем я буду избегать подобных терминов) многообразны и создают много дополнительных жизненных проблем. Но эмоционально-образная терапия работает не только с подобными проблемами.

**С нашей точки зрения, все психологические и психосоматические проблемы порождаются теми или иными хроническими, фиксированными негативными эмоциями, которые могут не иметь в настоящем времени реального обоснования. Стоит убрать эту патогенную эмоциональную фиксацию, как все проблемы, выросшие, как ракушки, на первичной основе, исчезают как сон.** Именно на этом основаны такие «чудеса», достигаемые с помощью ЭОТ, как мгновенное «исцеление» при применении правильного приема. Особенно ярко это видно при коррекции психосоматических проблем. Когда фиксация снимается, то тут же проходит боль, тут же освобождается дыхание, тут же наступает полное расслабление, тут же клиент испытывает небывалый прилив энергии. Но для того чтобы прием применить правильно, сначала надо найти точку его приложения, то есть исход-

ную фиксацию, о чем тоже смотрите ниже. Приведем все же один пример такого быстрого исцеления, хотя их будет еще много впереди.

### **Пример 2. «Паук на спине»**

На одном из семинаров я предложил студентам показать свою работу. Студентка попросила решить ее психосоматическую проблему. Уже два месяца она испытывала постоянную и сильную боль в спине, что мешало ей нормально спать, в любой позе спина болела. Она обращалась за помощью к врачам, но врачи не смогли ей помочь.

Я предложил ей представить образ этой боли. Она увидела ее как огромного паука, сидящего на ее спине. Поскольку паук обычно символизирует мужчину, я высказал предположение, что у нее есть какая-то серьезная проблема в отношениях с мужчиной. Оказалось, что ее друг – наркоман, а она все пытается спасти его от этого пристрастия, но ничего не может поделать. Пытается разорвать с ним отношения, но почему-то не в состоянии от него избавиться. Мы пробовали разные приемы, чтобы освободить ее от присутствия «паука» на спине, но ничего не помогало избавить ее от этой пагубной эмоциональной зависимости.

Она понимала, что ей все равно не удастся его спасти, что она приносит в жертву свое здоровье и судьбу, но почему-то «не могла» его отпустить. Тогда я предложил ей представить, что паук сидит на стуле, пересест на этот стул, мысленно стать этим пауком и ответить от его имени на вопрос: «Нужно ли ему, чтобы его спасали и тащили на своей спине куда-то, куда, может быть, он и не собирается?»

«Да не собираюсь я туда, куда она меня тащит, что она вообразила?» – ответила девушка даже с какими-то грубоватыми мужскими интонациями. Отвечая за «паука», девушка поняла, что ему на самом деле спасение совершенно не нужно и поэтому он сопротивляется. Тут же она смогла отпустить паука, точнее, он «сам» исчез с ее спины, а боль в спине прошла в тот же момент. Вечером этого дня она порвала все отношения с наркоманом. Через некоторое время встретила другого мужчину, вышла замуж, родила ребенка, живет счастливо. Спина с тех пор у нее никогда (по крайней мере в течение четырех последующих лет) не болела, но главный вопрос, который я ей задал, она помнит до сих пор. Эту историю она рассказала мне через четыре года после сеанса, о котором я даже забыл. Сеанс длился не более 20 минут.

**Комментарий.** Понятно, что разорвать мучительные отношения студентка не могла из ложно понимаемого чувства долга перед этим молодым человеком, она надеялась на какое-то чудо и боялась оказаться ответственной за его дальнейшее падение. Поэтому она не применяла приемы, которые предлагались ей изначально, искренне. Поговорив от имени «паука», она поняла, что он не нуждается в спасении и его дальнейшее падение предрешило его собственным желанием, она не несет за это ответственности. Она поняла, что тащит его на своей спине против его воли.

Такое непосредственное осознание, которое не достигалось ранее никакими аргументами терапевта, позволило ей отпустить этого человека, перестать напрягать свою спину ради его спасения. Поэтому спина прошла сразу и больше не болела, а она смогла реально расстаться с этим человеком, избавиться от эмоциональной зависимости, реально отказаться от ложного чувства долга, которое и фиксировало проблемную ситуацию и создавало болевые симптомы в спине (точнее, в плечевом поясе). Эта проблема может быть отнесена как к области психосоматики, так и к области эмоциональных зависимостей, обе задачи обычно составляют большую трудность для традиционной терапии.

**Если с помощью ЭОТ достигается изменение состояния, то нужные реакции возникают сами собой.** Некоторые клиенты этому очень удивляются, они даже начинают подозревать, что их загипнотизировали. Один мой клиент через неделю после удачной работы стал с пристрастием меня спрашивать, почему в соответствующей критической ситуации он

повел себя не так, как обычно, а по-новому, его это крайне удивило и встревожило. Я объяснил, что его исходное состояние изменилось, поэтому он сам создает новые реакции, и спросил, устраивают ли его эти реакции? Да, его эти реакции устраивали, но он удивился, что они появились как бы сами, не по его сознательному решению и после размышлений, а непосредственно. Я снова объяснил, что искренние реакции означают, что он действительно изменился, а это хорошо, но, по-моему, он так и не понял этой логики и остался недоволен.

Таким образом, можно и нужно работать с самим эмоциональным состоянием, помогая не только осознанию причин этого состояния, но трансформируя его в позитивную форму.

## 7. Эмоциональные состояния

Некоторые эмоции сохраняются в психике годы и десятилетия, еще З. Фрейд отметил, что в бессознательной части памяти все события и переживания сохраняются в настоящем времени, независимо от того, как давно что-то произошло. Однажды возникнув, эмоциональные состояния продолжают предопределять восприятие реальности, мысли и поведенческие реакции человека независимо от его сознания. Тогда-то человек и говорит, что он ничего не может с собой поделать, хотя понимает, что действует неадекватно или испытывает чувства, для которых нет рационального объяснения. Наша теоретическая позиция состоит в том, что именно негативные эмоциональные состояния лежат в основе любых психических или психосоматических нарушений.

На рис. 1 изображена схема, объясняющая эти идеи.

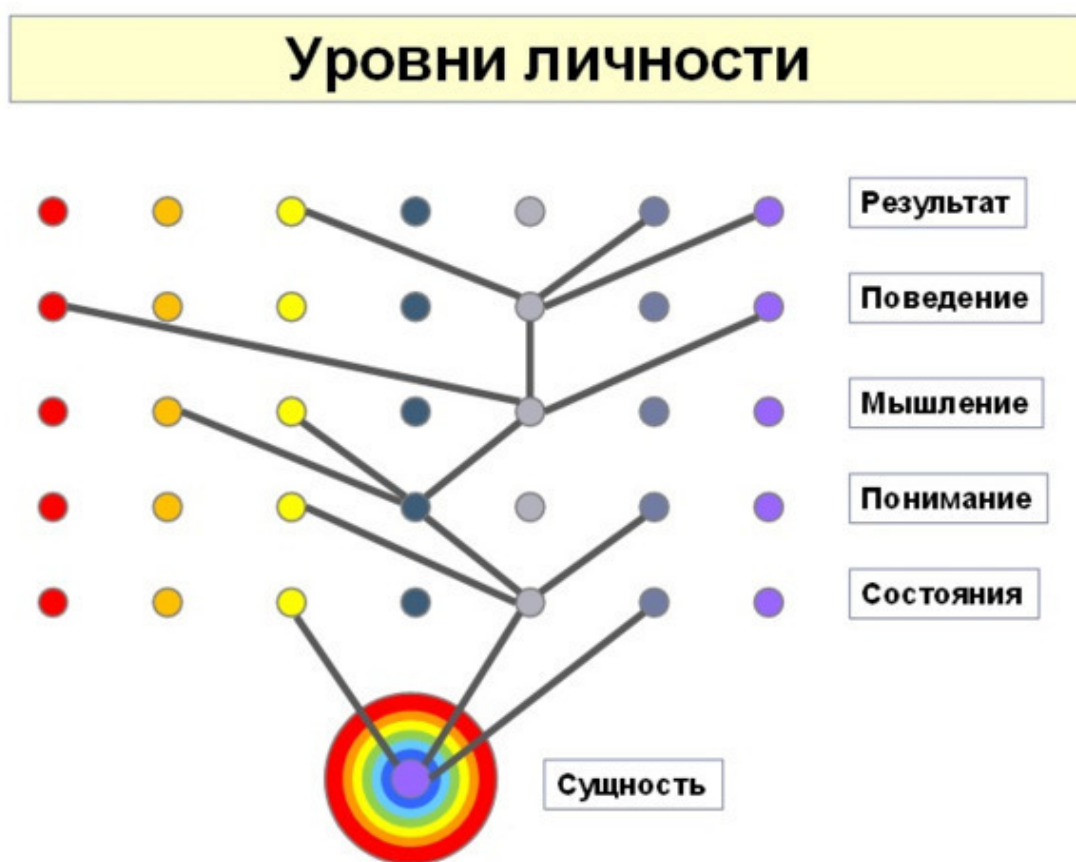


Рис. 1

**Основой психического мира человека является его сущность.** Это трудноопределимое понятие, но это то, чем мы являемся на самом деле, это наша основа. К. Юнг называл это самостью, можно называть это душой или глубинным Я, но мы предпочитаем понятие сущности. Сущность предопределяет основные возможности личности, является зерном, постепенно разворачивающимся потенциалом человека. Сущность имеет слои, уровни и части, но в норме является целостным и надежно интегрированным образованием. Повреждения сущности могут приводить к серьезным психическим нарушениям, даже к психотическим расстройствам. В этих случаях сущность как бы раскалывается и ее части ведут борьбу друг с дру-

гом. Существует подозрение, что при шизофрении человек отвергает себя самого полностью, тотально, что и является причиной нарушения восприятия реальности (бред, галлюцинации).

При менее сильных нарушениях могут возникать депрессии, панические атаки, невроз навязчивости, психосоматические заболевания. Например, человек может отвергать своего Внутреннего Ребенка или некоторую «плохую» часть себя. Он отвергает эту часть, но она снова «возвращается» к нему, и он живет в вечной борьбе с самим собой. К нарушениям сущности относятся и различные проблемы идентичности личности, например, половой идентичности.

Сущность может порождать (или поддерживать) определенный набор эмоциональных состояний. Эти состояния включаются в зависимости от обстоятельств с той или иной степенью вероятности. Из доброжелательной сущности вряд ли могут происходить гневно-агрессивные состояния. А из подавленной – нежно-игривые или радостные.

Но и при вполне целостной и неповрежденной сущности в психике человека могут сохраняться те или иные негативные эмоциональные состояния, которые уже далее действуют как самодостаточные внутренние причины, порождающие невротические или психосоматические нарушения. Теория, объясняющая происхождение тех или иных хронических негативных эмоциональных состояний, как результата психодинамического конфликта, будет представлена ниже. Эти же конфликты могут приводить и к повреждениям сущности человека, когда по эмоциональным причинам человек восстает против себя самого, разделяется с самим собой, отказывается от себя и даже теряет самого себя.

Обращаем ваше внимание на то, что **предлагаемая модель подразумевает активное поведение, разворачивающееся из глубины психики наружу, к реальности. А не реактивное поведение, только лишь отражающее реальность, реагирующее на внешние события.**

## 8. Уровни личности и задачи ЭОТ

Как клиенты, так и терапевты могут подходить к терапевтическим задачам с разных позиций и на разном уровне, это зависит от сознательно или бессознательно исповедуемых теорий, а также от целей, которые они преследуют. Личность может проявляться на разных уровнях: на уровне поведения, уровне мышления, инсайта (понимания), на уровне состояний и уровне сущности. Начинается все с глубинного уровня сущности, постепенно разворачиваясь до уровня поведения. Поведение приводит к конкретным результатам, по которым человек делает выводы. То есть мы исповедуем модель активного поведения личности, развивающегося изнутри наружу, а не реактивного, когда поведение является только ответом на внешние воздействия.

**1. Уровень поведения.** Самая очевидная задача – найти способ поведения, позволяющий разрешить некоторый конфликт, добиться согласия, защитить себя, победить противника, добиться успеха и т. д. В этом случае от терапевта ждут совета о том, как себя вести в той или иной ситуации, что сказать, что ответить, какой стратегии придерживаться, как научиться вести себя правильно, чтобы получить желаемый результат.

Для выработки правильного способа поведения психологи используют разнообразные тренинги, проводят подробный индивидуальный инструктаж и разыгрывают ролевые игры, дают советы и рекомендации и т. д. Для таких психологов за поведением ничего другого нет, кроме поведения. Если человек может вести себя так, как будто он не боится, то, значит, он действительно не боится. Такие тренинги действительно могут дать хороший результат. Некоторых людей просто необходимо научить хорошим манерам или правильным способам выражения своих идей, других следует учить умению общаться, а также умению вести себя уверенно и т. д.

Однако такой способ решения психологических проблем напоминает мне притчу о том, как черт захотел стать святым и умолял одного священника, прославленного своей святостью, научить его этому. Священник, конечно, долго отказывался, но поскольку черт искренне умолял его, то он все-таки согласился. «Раз ты так просишь, – сказал он, – то вот тебе первая заповедь: «Когда тебя ударят по правой щеке, подставь левую». Выполняй ее неукоснительно!» Черт очень довольный ушел, но к вечеру явился весь в синяках. «Что случилось?! – удивился священник. – Я же тебе сказал: «Когда тебя ударят по правой щеке – подставь левую!» «Да, – ответил черт, – но меня ударили по левой щеке!»

Пришлось священнику разъяснять черту, как и в каких обстоятельствах надо правильно применять эту заповедь. Получилось, что в некоторых случаях надо действительно разрешить ударить себя еще раз, по какому бы месту тебя ни ударили сначала. А в других случаях следует поскорее убежать, а в третьих – все-таки дать отпор, но мирными средствами, а иногда следует, оказывается, мужественно защищаться! А в каких-то еще случаях надо предусмотрительно не ходить в неподходящее место и не водиться с плохими людьми, а в-пятых – вовремя вернуться! И т. д. Пришлось писать подробную инструкцию на каждый случай, получилась целая книга.

Но черт всегда попадал впросак, потому что всегда находился вариант поведения, не учтенный в инструкции, кроме того, не всегда можно было вовремя вытащить книгу, найти нужную страницу и прочесть правильный совет! А ведь были и другие заповеди, к ним тоже потребовались многочисленные комментарии и разъяснения, исключения и различные варианты действий.

Прошло много лет, книга невероятно разрослась, священник умер, а черт так и не научился святости! Почему? В чем его главная ошибка?

Как бы ответили вы? Наш ответ вы прочтете несколько позже.

**2. Уровень мышления.** Второй способ решить проблему – повлиять на мысли клиента. Мысли потенциально содержат в себе целый набор возможных форм поведения. Правильные мысли позволяют правильно себя вести без выработки конкретных форм поведения, но гибко создавать новые способы поведения, модифицируя их в зависимости от обстоятельств и поставленных задач.

Мысли интегрируются в некоторую логическую систему. По правилам логики мы можем сочетать различные мысли, делать выводы, тем самым влиять на самые разные области жизни человека, прослеживая логические связи между явлениями его психической жизни, различными ситуациями и способами поведения. Люди привыкли подчинять свое поведение логике, и если терапевт сумел доказать какую-то мысль клиенту, то она начинает преобразовывать его поведение, влиять на его решения и эмоции. На этом основана когнитивно-поведенческая терапия.

**3. Уровень понимания.** Еще более глубоким и обобщенным является уровень понимания и смысла. Когда человек понимает то, что раньше никак не мог понять, то он переживает ощущение инсайта, открытия. Через процесс понимания индивиду открывается новый смысл явлений, который открывает перед ним новые возможности. Смысл может быть выражен с помощью самых разнообразных мыслей, как вербально, так и невербально, например, с помощью образов.

Преподаватель так и убеждается в понимании студентом того, что он объясняет, требуя от последнего, чтобы он сказал то же самое, но своими словами или решил бы на основании понимания нестандартную задачу. Один смысл может быть выражен с помощью совершенно разных фраз, на разных языках, например, по-русски, по-фински, по-немецки, по-китайски, с помощью жестов или образов и т. д. Но сам смысл при этом не имеет своего универсального языка, он как бы лишен формы выражения, но может найти самые разнообразные формы выражения.

Китайская притча говорит об этом так: «Слова – это только ловушка для смысла. Когда зверь пойман, о ловушке забывают. Где бы мне найти такого человека, который забыл о словах, чтобы поговорить с ним?»

Наша психика предпочитает говорить с нами на языке образов. Почти все открытия произошли, когда человек расслаблялся и отключал свои мельтешашие и уже известные мысли, тогда психика в состоянии сна или медитации порождала образы, смысл которых решал поставленную задачу. Так Архимед расслабился в ванне и открыл свой знаменитый закон. Он пришел в такой восторг, что выскочил из ванны и голый бегал по Сиракузам, крича: «Эврика!» (что значит «нашел!»). Так Менделееву приснилась его периодическая таблица в виде пасьянса. Так Баху приснились его фуги в виде готических соборов.

Рассказывают, что изобретатель швейной машинки Элиас Хоу потратил два года на свои изыскания, совершенно разорился, но никак у него не получалось достичь желаемого эффекта. Однажды, дойдя уже до полного отчаяния, он заснул у себя в лаборатории прямо на чертежах. Ему приснилось, что где-то в Африке его поймали дикари-людоеды, связали ему руки и ноги, запихнули в чан с водой, закрыли крышкой и стали варить. От горячей воды путы ослабли, он освободил руки и ноги, толкнул крышку и стал вылезать из чана. Но тут людоеды прибежали и копьями стали запихивать его обратно в чан, в ужасе он возопил и проснулся. «Копья-то какие у них странные, – поразился он, – у них дырка на острие!» Тут он изобрел иголку для швейной машинки! Бессознательное зашифровало ответ в образах, к счастью, изобретатель сумел его расшифровать. **Так и мы опрашиваем бессознательное именно в терминах образов, а потом интерпретируем его ответы!**

Инсайт – это реакция восторга перед открывшейся истиной. Там, где был тупик, вдруг возникли необычайные возможности! Все стало ясным, понятным и... красивым, даже прекрасным! Открытие новых путей вызывает чувство освобождения, а следовательно, радо-



сти. Сковывающее напряжение спадает, вместо него приходит много энергии, переполняющей через край. Теперь можно действовать, теперь будет успех, победа и новые открытия – просторам и чудесам нет конца! Понимание позволяет легко порождать новые мысли, они следуют уже дальше свободным потоком, потому что плотина прорвана, и все остальное – только многочисленные следствия открытия, или цепная реакция освобождающих открытий.

Поэтому мы и говорим:

Есть люди, которым намекнешь, и они сразу понимают.

Есть люди, которым объяснишь – и они понимают.

Есть люди, которые убедятся на личном опыте, тогда понимают.

Есть люди, которые понимают, когда все вокруг поняли.

И есть люди, которые не понимают никогда.

На уровне инсайта работают психоанализ, гуманистическая психотерапия, гештальттерапия и все другие направления психотерапии, ориентированные на осознание и самопознание.

**4. Уровень состояний.** Однако существует и уровень более глубокий, чем уровень понимания. Понимание может блокироваться или, наоборот, стимулироваться эмоциональными состояниями. Из состояния гнева нельзя открыть для себя понимание нежности, из скованности и страха нельзя понять доверие и спокойствие. Зжатость, депрессия, тревожность, озлобленность и тому подобные состояния не способствуют самопознанию и творчеству. Наоборот, негативные чувства разного рода вызывают к жизни многочисленные способы самобмана, называемые защитами. Увидеть самого себя в истинном свете бывает очень трудно и больно, избегая правды, правду не найдешь! Поэтому многие клиенты предпочитают скользить по поверхности, желая избежать последствий, но не трогать причины их страданий. Поэтому они предпочитают обучаться навыкам внешнего поведения, а то и просто – принимать лекарства, тогда вообще не надо над собой работать.

Соответственно если творчество и инсайт блокируются негативными эмоциональными состояниями, то стимулироваться они должны позитивными состояниями, когда человек полон радости, счастья, расслаблен и т. д. Почему же тогда говорят о муках творчества? Действительно, муки творчества есть, но только творчества тогда нет. Творчество начинается именно тогда, когда человек расслабляется и переходит в состояние, освобождающее его дух. Муки – это результат насилия над своей природой, а творчество – результат работы бессознательного, когда ему дали свободу.

**5. Уровень сущности.** Еще более глубоким уровнем по отношению к эмоциональным состояниям является уровень сущности. Сущность глубже, чем характер. Характер – это целый набор (кластер) типичных и привычных эмоциональных состояний, с которыми индивид отождествился как с самим собой, но обязательно есть ключевое состояние, которое порождает эту систему. Эти привычные состояния связаны в жесткие структуры с комплексом внутренней философии, с мироощущением, с хроническими мышечными зажимами (мышечным панцирем), с комплексом привычных реакций на те или иные ситуации. Поэтому человек с большим трудом способен выйти за пределы своего характера и взглянуть на себя со стороны. Но его сущность находится за пределами характера. Только выйдя за пределы характера, можно ощутить свою живую сущность, которая шире и глубже любого характера. Но с помощью характера люди защищаются от живой жизни и чувствуют себя крайне неуютно, если лишились привычного защитного панциря. Характер создает только стереотипное поведение, то есть мешает гибкой адаптации, лишает энергии и сковывает...

У сущности тоже могут быть повреждения. Например, человек может враждовать с самим собой, может отказываться от части своей сущности, как говорится, «быть не в ладу с самим собой». Нам представляется, что при тяжелых психических болезнях повреждена именно сущность. Но и многие сравнительно не слишком тяжелые психологические проблемы могут быть связаны с проблемами на этом уровне. Например, при отказе от своего Внутреннего

Ребенка (см. ниже) могут происходить многочисленные психологические нарушения, и это частый вариант расщепления сущности.

Итак, **сущность поддерживает тот или иной (весьма большой) набор возможных состояний, то или иное состояние может приводить к определенному набору понятий (инсайтов), понимание может порождать определенный набор мыслей (когнитивных конструктов), мысль может порождать определенный набор действий, а действия приводят к тем или иным результатам.** Неудачные результаты, как правило, приводят человека к выводу, что его сущность правильна, состояния верные, понимание адекватное, мысли точные, а действия именно те, которые необходимо было совершить, только вот реальность какая-то «плохая», ее следует изменить. Психолог же помогает измениться самому человеку.

Так вот, возвращаясь к истории про черта... В чем же черт был не прав? Почему у него не получалось?

Раньше я думал, что главный секрет в том, что черт просто не понимал сути заповедей, действовал по шаблону, на уровне поведения, никогда не переходя на уровень инсайта. Но потом я понял проблему глубже. В этом мне помогла студентка из Коста-Рики (был такой случай). На мой провокационный вопрос она дала гениально простой ответ! Ошибка черта была в том, что он остался чертом! То есть он не изменил свою сущность! Да и не собирался!

Действительно, сколь угодно долго можно вести себя правильно, можно понимать, почему и зачем ты это делаешь, но если ты остался прежним человеком, с прежними эмоциональными стереотипами, то по большому счету – грош цена твоему фальшивому поведению. «Не делал доброго, но был душою, ей-богу, добрый человек», – сказал про себя Пушкин. И это гораздо лучше, чем делать доброе, оставаясь злым.

Что же делает в этом смысле ЭОТ? Опираясь на схему уровней проявления личности, можно указать, что **работа эмоционально-образной терапии направлена на изменение эмоциональных состояний, которые лежат в основе психологических проблем, а также на восстановление целостности и гармонии сущности человека.** То есть мы работаем на уровне более глубоком, чем мышление, поведение и даже понимание. Восстановление поврежденной сущности позволяет человеку открыть для себя целый ряд новых позитивных состояний, которые обеспечивают более эффективную и здоровую жизнедеятельность.

Мы помогаем человеку понять самого себя и ничего не делаем «за его спиной», да это и невозможно. Наш метод не имеет отношения к гипнозу, скорее он помогает снять гипнотически-эмоциональные фиксации, возникшие в ходе жизни.

И не то чтобы мы не занимаемся изменением поведения и мышления клиента. Нет, занимаемся, только всегда ищем эмоционально-мотивационную подоплеку под тем поведением или мышлением, которое представляется клиенту проблемой. Мы беседуем о чувствах и о телесном переживании чувств, об образах чувств, и это иногда очень удивляет. Именно это позволяет достичь реальных, искренних, а не придуманных изменений поведения. Мы не учим клиента, как себя вести, но спрашиваем о том, какие реакции возникают у него теперь непринужденно, когда его эмоциональные состояния изменились. Если эти реакции соответствуют его желаниям, а также законам экологии и этики, то это и является идеальным результатом в ЭОТ. Иногда клиент удивляется, что теперь его реакции совершенно другие, хотя он даже и не успевает подумать, чтобы отреагировать правильно. Но это и есть критерий истинных изменений!

Осознание и понимание (для клиента) имеет в ЭОТ служебный характер, приоритет отдается изменению состояний, хотя терапевт обязательно должен понимать, каких изменений он добивается, к каким изменениям эмоциональных состояний и личности ведут соответствующие воздействия на образ. Все делается для блага клиента с соблюдением психологической экологии, при его добровольном согласии и его собственными силами. Аналитический процесс

в рамках ЭОТ происходит очень быстро, и инсайт для клиента вовсе не запрещен, но для терапевта он более важен. Инсайт у терапевта сопровождается радостной «ага-реакцией», а у клиента в некоторых случаях – чувством ужаса или раскаяния, дождем из слез. Он понимает наконец, какие страшные для него события и переживания привели его к этой жизни, как он сам испортил свою жизнь. Но все можно исправить. Никогда не поздно.

## Основные итоги главы

1. Эмоции служат критерием успешности человеческой деятельности, служат критерием успеха.
2. Эмоции могут быть главной целью некоторой деятельности, ради получения эмоций она и совершается.
3. Самочувствие – это тоже эмоциональное явление, выражающее состояние организма. Хронические эмоции влияют на здоровье.
4. Эмоции дают энергию для любых действий индивида.
5. Эмоциональные состояния являются основой для выбора индивидом тех или иных мыслей и способов поведения.
6. Негативные эмоции иногда служат социальными ограничителями нежелательных форм мышления и поведения. Но часто они ограничивают и позитивные возможности проявлений личности.
7. **Хронические негативные эмоции являются причиной, вызывающей нарушения психологического и психосоматического здоровья, неадекватного поведения.** Они могут сохраняться в психике индивида без изменений всю жизнь.
8. Психика проявляется активно. Деятельность развивается изнутри личности. Она исходит из сущности и проявляется через состояния, понимание, мышление и действия.
9. Задача ЭОТ – изменить хронические негативные эмоциональные состояния, а также способствовать интеграции и гармонизации человеческой сущности.

## Глава 2. Эмоции и тело

### **Эмоция – соединительный «мостик» между психикой и телом**

Эмоция соединяет психику и тело, она существует и там, и там одновременно. Но эмоция – это еще и энергия, проявляющаяся в действиях. Эмоция переживается нами субъективно, но выражена в очень сильных телесных проявлениях. Это учащение или замедление сердцебиения и дыхания, напряжение или расслабление группы мышц, усиление или ослабление кровотока в тех или иных местах тела, усиление или ослабление потоотделения, выделение в кровь тех или иных медиаторов (типа адреналина) и т. д. Эмоции влияют на работу автономной нервной системы, которая отвечает за внутреннюю среду организма и не подчиняется приказам сознания. Поэтому эмоции так сильно влияют на телесные состояния и вызывают психосоматические заболевания.

В. Райх [33, 54, 59] утверждал, что нежелательные эмоции блокируются в теле с помощью хронических мышечных зажимов. Система этих зажимов образует так называемый мышечный панцирь. Этот панцирь не только ограничивает возможности выражения искренних переживаний, но препятствует спонтанным и гибким поведенческим реакциям. Он блокирует свободное протекание энергии по организму, энергии становится меньше, чувства и поведение ограничиваются, и их репертуар чрезвычайно сужается. Индивид чувствует постоянный дискомфорт из-за избыточных напряжений в теле, иногда болевых ощущений, чувства тяжести, затрудненной подвижности. Мышечный панцирь полностью соответствует приспособительным способам действий. Он является выражением характера индивида, то есть типичного для него эмоционального и поведенческого репертуара с соответствующими ограничениями и стереотипами.

Если мышечный панцирь расслабляется, то человек возвращается к своей первичной природе, становится искренним и естественным, гибким и креативным. Вес тела будто бы исчезает, оно становится легким, и внутри тела как будто бы свободно «гуляет» свежий ветер. Энергия и радость переполняют человека. Он становится способен получать искреннее удовольствие от жизни, но его поведение адекватно, оно соответствует ситуации, он не сходит с ума, наоборот, мыслит совершенно ясно и прекрасно дает себе отчет обо всем происходящем. Такое состояние личности мы называли внехарактерным, это новый и необычный термин, требующий разъяснения.

Дело в том, что характер по определению проявляется в привычных и стереотипных формах поведения, которые повторяются в самых разных ситуациях, иногда адекватно, но иногда и нет. Например, обидчивый человек очень часто обижается и, как правило, тогда, когда не надо. Обидчивость – его черта характера. Тревожный человек часто понапрасну тревожится, тревожность – его черта характера. Вспыльчивый человек очень часто по пустякам возмущается, оскорбляется. Вспыльчивость – его черта характера. Любые характерные проявления человека – это типичные реакции, не допускающие необходимой гибкости и творчества. Человек живет внутри своего характера, как черепаха в панцире, защищаясь с помощью характера от собственных недостатков, с которыми он сталкивается, если открыто общается с миром. Для этого ему приходится подавлять некоторые чувства и ограничивать репертуар возможных действий, напрягая соответствующие мышцы тела, из-за страха перед собственной неограниченной свободой. Он боится свободы и не умеет ею пользоваться.

Но если он избавляется от ярма характера, воплощенного в мышечном панцире, не только его тело расслабляется, он более не нуждается в стереотипных защитных реакциях. Ему становятся доступны новые реакции, возникающие спонтанно, но адекватно ситуации здесь и теперь. Поскольку он реагирует творчески, а не стереотипно, поэтому про него нельзя сказать, какой у него характер. Он не обидчивый, хотя может обидеться, если это адекватно,

то есть если ему действительно нанесена обида. Но и обиды длятся у такого человека недолго, он легко их прощает и переходит к нормальному общению. Он не тревожный, но может беспокоиться, если будущее действительно представляет непредсказуемые опасности, например, если предстоит сдавать важный и трудный экзамен. Но его беспокойство не носит затяжного и патологического характера, не мешает сосредоточиться на подготовке к экзамену.

Про такого человека не скажешь, что он бесхарактерный, потому что бесхарактерный человек проявляет слабый, неустойчивый и зависимый характер. Выхарактерный человек легко может отстаивать справедливость, и его нельзя просто так подчинить своей воле, поскольку у него независимый характер. Он не живет внутри своего характера, не характер диктует, как ему жить, это он управляет своим характером, если у него еще есть стереотипные реакции. Поэтому он все время разный, и про него не скажешь, какие устойчивые черты ему свойственны. Единственным подходящим термином остается слово «выхарактерный», то есть не подпадающий под традиционные классификации характеров, текущий, как вода, реагирующий не в соответствии с характером, а свободно, так, как надо здесь и теперь.

**Характер же – это как раз застывшие или застрявшие эмоции, окаменевшие в форме мышечных зажимов или вытесненные и овеществленные в форме пустоты и мышечного бессилия.** Очень часто текущие проблемы личности являются проявлением глубинных дефектов характера. Люди сталкиваются, как уже говорилось, с теми проблемами, которые являются отражением нашего характера. Мир возвращает нам наше же отражение, буквально как знаменитому ослику Иа-Иа. Как известно, он посмотрел на свое отражение с одной стороны озера, потом перешел на другую сторону, снова посмотрел... «Да, – говорит, – так и знал, с этой стороны ничем не лучше, чем с той. Душераздирающее зрелище...» Люди почему-то не считают, что изменить надо себя, воображая, что это мир какой-то неправильный и его следует переделать. Но, переделывая мир, они снова сталкиваются сами с собой, фатально встречаясь с последствиями своего характера, под который пытаются подогнать мир. Так происходит и при социальных революциях.

Беда в том, что когда речь идет об изменении характера, то практически любой клиент оказывает сильное сопротивление работе. Дело в том, что характер представляется человеку им самим, он отождествляется с характером и боится потерять себя в результате терапевтических изменений. Характер также связан с основными ценностями жизни и сценариями, подтвержден некоторой внутренней философией, глубинными убеждениями, личным опытом. **В основе характера лежит некоторая базовая эмоциональная фиксация из раннего детства, но клиент противится ее изменению, справедливо опасаясь потерять всю привычную систему, опираясь на которую он строил свою жизнь.** Ему очень страшно оказаться незащищенным перед лицом непредсказуемой жизни.

Если нам удастся изменить некоторую базовую эмоциональную фиксацию, это может вызвать у клиента ощущение дезориентации, как будто он попал в совершенно новый, непривычный мир и не знает, как себя вести.

### **Пример 3. «Новый мир»**

Однажды мне удалось помочь студенту избавиться от переполнявшей его злости. У него были все причины для того, чтобы испытывать злость, ему крепко досталось в жизни, но злость мешала ему жить и учиться, затрудняла все его дела. Я рекомендовал ему отправиться в лес и там кричать, выпуская свой гнев. К моему удивлению, он это сделал, он два часа орал и что-то бил в воздухе ногами. В итоге после такого процесса отреагирования он пришел какой-то мягонький, светлый весь.

– Как тебе теперь живется? – спросил я.

– Отлично. Так спокойно. Столько проблем ушло. Я быстро все успеваю сделать, учиться стало легче, конфликтов меньше. Но только я не знаю, как так жить?

– Почему, тебе же лучше?!

– Да, но я не знаю, не умею так жить, непривычно, что ли...

– Ну что не так, поясни на примере?

– Ну вот папая на меня наехал, а я не знаю, что ему сказать. Сижу и молчу... Он, правда, тоже замолчал...

– Так ведь это же хорошо!

– Ну да. Но я не знаю, как так жить! Тут иду из института, вижу – двое дерутся. Я раньше в драку бы влез, а сейчас думаю: чего они дерутся, дураки и дураки... Мимо прошел. Но я не знаю, как так жить!

Пришлось мне долго объяснять ему, как можно приспособиться к новой реальности. Он действительно учиться нормально стал, потом даже в аспирантуру пошел, а ведь студентом он был совершенно никаким. Однако работы с ним было еще очень много...

Вернемся теперь снова к теории В. Райха. Он выявил относительно независимые сегменты мышечной брони, в каждом из которых блокируются те или иные эмоции, эти сведения используются в ЭОТ для диагностики происхождения тех или иных психологических проблем.

**1. Глаза.** Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые смотрят как бы из-за неподвижной маски. Расслабление посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также посредством вращения глаз и смотрением из стороны в сторону, фиксируя взгляд на каждой стене.

**2. Рот.** Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитные напряжения могут быть расслаблены путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусающих движений, рвотных движений и прямым воздействием на мышцы.

**3. Шея.** Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Он удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами расслабления являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.

**4. Грудь.** Грудной сегмент включает широкие мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Броня может быть расслаблена посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного вдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

**5. Диафрагма.** Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, мышцы средней части спины. Защитные напряжения выражаются в выгнутости позвоночника вперед, когда клиент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Броня удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого, что осуществляется посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильными блоками в этом сегменте практически неспособны к рвоте).

**6. Живот.** Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитная броня на боках создает боязнь щекотки и связана с подавлением злости и неприязни. Расслабление происходит легко, если верхние сегменты уже открыты.

**7. Таз.** Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и асексуальный. Тазовая броня служит подавлению

возбуждения, гнева и удовольствия. Возбуждение (или тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия. Невозможно полностью переживать удовольствие в этой области, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Броня может быть распушена посредством напряжения таза, а затем лягания ногами и удара кушетки тазом.

Эта классификация дана кратко, но при всей ограниченности, она помогает ориентироваться в связях между чувствами, образами и телом. Например, практика многократно подтверждает, что сильный гнев, в том числе и на самого себя, сдерживается в области диафрагмы и при пробуждении этой темы, индивид может испытывать сильные боли в данной области. Спазм диафрагмы препятствует естественному дыханию «животом», свойственному новорожденным. Он может блокировать нормальную работу желчевыводящих путей.

Также для диагностики важно, что чувство долга в основном «базируется» в области плеч. Что подавление дыхания способствует сдерживанию любых чувств. Поэтому при освобождении чувств у клиентов открывается как будто бы дополнительное дыхание, так что они отмечают, что раньше так никогда не дышали (см. примеры).

Поразительно, что при избавлении от угнетающего чувства долга не только расслабляются мышцы плеч, но у многих клиентов возникает образ больших белых крыльев за спиной, как рисуют у ангелов. Вместо подавления они испытывают энергию и вдохновение. То есть оказывается, что образы могут выражать не только эмоциональные проблемы, но и характер, даже старый или новый подход к жизни.

Теория В. Райха и его практика направлены на освобождение зажатых эмоций, расслабление мышечной брони, причем его техники ориентированы на работу с напряженной мускулатурой. Для этого терапевт, в частности, надавливает на напряженные мышцы тела, заставляя клиента глубоко дышать и выражать звуками ту боль, которую он при этом испытывает. Счастье достигается при полном и устойчивом расслаблении всего мышечного панциря, что требует очень длительной и тяжелой работы. Аналогичных эффектов можно добиться через работу с образами эмоциональных состояний и порой гораздо быстрее и проще.

В ЭОТ задачи расслабления мышц решаются через работу с образами, при этом задача – не только высвободить застрявшие эмоции, но устранить психодинамический конфликт, порождающий хроническое негативное эмоциональное состояние. Исходное негативное состояние исчезает. При этом иногда достигаются результаты, чем-то сходные с полным расслаблением мышечного панциря в некоторых областях, например, в области спины (см. пример 2) или даже во всем теле (см. пример 4). Но это достигается другими способами, чем в телесной терапии, и без болевых воздействий на мышцы тела (см. ниже).

#### **Пример 4. «Живая ртуть»**

Ко мне обратилась молодая девушка с жалобой на то, что она с какого-то момента своей жизни потеряла способность выражать свои чувства (алекситимия). Она сама запретила себе это и уже не могла преодолеть собственный запрет. Эти чувства переполняли ее грудную клетку и мучили ее изнутри. Она потеряла контакт со своей матерью и молодым человеком, которого очень любила. Способность выражать чувства она потеряла год назад, когда умер ее горячо любимый отец. Она боялась выразить свои чувства, потому что не хотела затронуть мать. В их семье с детства декларировалось правило, что чувства выражать нельзя, их необходимо сдерживать. Особенно на этом настаивал отец и сам всегда был примером сдержанности.

Я предложил ей представить образ этих чувств. Они были похожи на подвижный, меняющий свою форму сгусток ртути, который вырывался из груди, а его сдерживала какая-то броня, как кираса у рыцаря. Тогда я предложил ей дать разрешение этой стальной кирасе выразить все свои чувства. Этот парадоксальный прием сработал, и кираса тут же растаяла, а чувства свободно полились изо рта (субъективное восприятие клиентки) с такой силой, что она не могла нормально дышать, она захлебывалась.



Чтобы процесс освобождения не сорвался из-за ее страха, я стал успокаивать ее и уверять, что постепенно все наладится. Так оно и случилось, постепенно ее дыхание успокоилось, она ощущала, как чувства продолжают изливаться, но уже более спокойным потоком. При этом ее стало трясти, она ощущала холод, руки и ноги вибрировали, но одновременно она чувствовала себя необыкновенно хорошо. Ей казалось, что тело ее стало легким и исчезло, а воздух при дыхании свободно движется по ее телу от макушки до пяток и в обратном направлении. Подобные ощущения переживают люди, прошедшие интенсивный курс телесной терапии в сочетании с ребефингом (сеанс глубокого дыхания).

## **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.