

КОНЦЕПЦІЯ ТА ПРАКТИКИ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОГО ПРОЦЕСИНГУ: ДОСВІД АСОЦІАЦІЇ ПСИХОСОМАТИКИ ТА ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОЇ ТЕРАПІЇ

Шеховцов В. С.

викладач навчального центру «Світ образів»,

Голова

Громадське об'єднання «Асоціація психосоматика

та емоційно-образної терапії»

м. Київ, Україна

Амінієва Я. Р.

викладач кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

м. Дніпро, Україна

Вивчення психіки, робота з образами є не тільки цікавим заняттям, а і вкрай важливим у контексті сучасного запиту на ментальне здоров'я. Глобальна криза та війна спонукають сьогодні до пошуків найбільш ефективних способів організації терапевтичної взаємодії між персонажами внутрішнього світу клієнта так, щоб суб'єктивно відчувались позитивні зміни, набувався новий досвід впорання із стресовими обставинами, психотравмами різного походження.

Образи є і завжди були предметом класичного психоаналізу, починаючи із З.Фрейда, К.Юнга, продовжуючи Е.Берном, А.Асаджолі та багатьма іншими представниками психодинамічного напрямку.

В Україні дослідженням емоційних втілень в образи з метою продуктивної терапевтичної інтервенції займаються такі вчені, як Яценко Т. С., Галушко Л.Я., Євтушенко І. В. [2, 3], Блінов О.А. [1]. Головною інтригою залишається місце і роль емоційно-зарядженого образу у формуванні та розвитку особистості, її динаміка впродовж переходів від одного життєвого сценарію до іншого.

Авторський метод емоційно-образного процесингу (ЕОП) – це сучасний спосіб організації психологічного консультування, що поєднує глибинну роботу з несвідомими процесами, інтерактивну роботу з уявою та системний аналіз внутрішнього світу клієнта. На відміну від класичних методів імагінативної терапії, ЕОП пропонує не лише дослідження образів, а й чітку структуру трансформації внутрішніх фігур, конфліктів та психосоматичних симптомів. Асоціація психосоматики та емоційно-образної

терапії (АПЕОТ) активно розвиває цей метод як практичний інструмент для роботи з емоційними станами, психосоматикою, родовими сценаріями, внутрішніми конфліктами та адаптаційними стратегіями особистості. Метод базується на принципах інтерактивності, системності та філософського розуміння природи образів як носіїв життєвого досвіду та адаптаційних механізмів. ЕОП розроблявся на перетині кількох потужних психологічних традицій: глибинної психології (К. Юнг, Е. Нойман – ідея проєктивних образів та архетипів як форм вираження несвідомого); гуманістичної психології та (К. Роджерс, Ю. Буженаль – цінність досвіду клієнта та його здатність до самоцілення); експеріментальної терапії (Ю. Гендлін – розгортання внутрішніх процесів самоцілення в діалозі з образами); емоційно-фокусованої терапії (Л. Грінберг – визнання ролі емоцій у формуванні внутрішніх конфліктів); методів кататимно-імагінативної терапії (Х. Льюїнер – робота з образами як інструментом трансформації досвіду в трансовому стані уявних сновидінь) та інших напрямків. АПЕОТ узагальнив ці підходи та створив власну унікальну концепцію ЕОП – її змістом є активна трансформація образів за допомогою спеціальних формул виявлення психологічної проблеми, усунення неадаптивних та шкідливих патернів та сприяння інтеграції нового досвіду. Власний практичний досвід показує, що метод є дієвим як у форматі кризових інтервенцій, ситуативних запитів так і у випадках хронічних конфліктних ситуацій та симптомів. Практичні дослідження та кейси роботи асоціації демонструють високу ефективність ЕОП у роботі з такими запитами: психосоматичні симптоми (астматичні прояви, м'язові спазми, порушення серцевого ритму, інсулінорезистентність, порушення сну); емоційні проблеми (провина, страхи, гнів, сором, безпорадність); родові сценарії та травми (робота з образами предків, трансформація родових програм обов'язку, нестачі, хвороб). Метод дозволяє клієнту не лише усвідомити природу симптомів, а й безпосередньо пережити внутрішню трансформацію, що фіксується через тілесні, емоційні та поведінкові зміни.

Приклади сесії за методом ЕОП (наведено стислий опис):

1.«Скеля на плечах і дядько з роду». Початковий запит: М. звернулась із симптомом важкості в плечах. Через тіло з'явився образ – кам'яна скеля, масивна, стара, подзьобана. Виявилось, це не просто символ навантаження – це родова фігура з боку батька, яка "сидить на плечах" і шепоче: *"Виконуй мою місію..."*. Коли М. ідентифікувалась зі скелею, через образ вийшов дядько Степан, борець за справедливість, який не завершив свою справу. Його тиск – це родовий наказ *"довести до кінця те, що не зміг я"*. Через формулу розриву:

«Я тебе бачу. Я тебе знаю. Але я – не ти. Я маю право вирішувати, за що боротись. Я дозволяю тобі бути вишанованим і йти...»

– М. відпустила його. Відчуття після сесії: "Плечі розслабилися. Наче камінь зійшов з тіла."

2. «Симптом, страх і родовий обов'язок». Початковий запит: ущільнення у правій молочній залозі (психосоматичний симптом), що супроводжувався підвищенням температури, панікою та страхом тяжкої хвороби. Ключові етапи сесії: 1. Діагностика симптома як образу: ущільнення у груді з'явилося у вигляді *рожевого курячого яйця*. Після подальшої роботи воно трансформувалося у *серветку*, що «обгортає» – образ м'якого, але обмежувального захисту. 2. Виділення страху: страх, як *згусток темряви* в області нирок. Образ лякаючої частини – *фігура контролера*, яка стримувала клієнтку з 13 років. З'ясовано, що ця частина була створена батьком, щоби зробити клієнтку «слухняною» в підлітковому віці. 3. Робота з фігурою батька: через формулу від'єднання від образу: *«Я дозволяю тобі піти на рибалку. Я візьму відповідальність за цю дівчинку. Я – доросла»* – відбулась деактивація внутрішнього контролю. 4. Робота з родовою лінією: виявлена глибинна програма – *догляд за бабусею*, яка транслювала внутрішні послання: «ти повинна бути зручною, бо інакше залишишся голодною». Знайдена частинка – *п'ятирічна дівчинка Ж. в коморі*, схована від німців. Вона передала глибинний страх залишитися без їжі, що транслювався через образ *сірої буханки хліба*. 6. Трансформація образів і інтеграція: дитина була виведена з комори, нагодована і передана бабусі Ж. Захисна «серветка» зникла після формули:

«Я дозволяю тобі більше не обгортати нікого. Я також не буду ховатися від бабусиних страждань. Я вибираю свободу». Результат: проявлення імовірної причини виникнення тілесного симптому, стан став спокійним, з'явилося відчуття полегшення, внутрішня структура образів інтегрована. Це і є сила ЕОП – знайти джерело симптомів, трансформувати образ і повернути собі власне життя.

За методом ЕОП наші фахівці проводять аналіз станів та запитів для створення послідовної стратегії консультативної роботи. В ЕОП кожен симптом розглядається як наслідок нерозв'язаного внутрішнього конфлікту. Методика включає: діагностику конфлікту через тілесні відчуття та образи; виявлення ключових фігур (внутрішній Батько, Дитина, Контролер тощо); побудову плану консультаційної роботи, що включає ідентифікацію, трансформацію та інтеграцію образів; верифікацію результату через повернення в ситуацію, де раніше проявлявся симптом.

Цей підхід дозволяє планувати глибоку роботу навіть з хронічними станами, оскільки клієнт проходить через чіткі етапи: від усвідомлення образу – до зміни власної позиції та інтеграції нового досвіду.

Висновки. Метод ЕОП пропонує новий погляд на природу внутрішнього світу людини, виходячи з таких постулатів:

1. Образи – це носії емоційної пам'яті та стратегій виживання.
2. Трансформація образів – це не просто візуальна робота, а реальний процес перегляду життєвих сценаріїв і виборів. Важливо не лише змінити образ, а й розірвати зв'язок із деструктивним патерном за спеціальними трансформаційними формулами.

Таким чином, метод ЕОП поєднує філософську глибину розуміння внутрішнього світу з чіткою практичною методологією змін, що робить його унікальним у сучасній психологічній практиці.

Література:

1. Блінов О. А. Емоційно-образна терапія образи (випадок з практичної роботи). *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*. Одеса, 2022. С. 30–31. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037>
2. Яценко Т. С., Галушко Л.Я., Євтушенко І. В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. *Габітус*. Видавничий дім «Гельветика» Випуск 42. 2022. С. 232–244
3. Яценко Т. Пізнання психіки в її цілісності: теорія і практика. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика. Кропивницький : ЦДУ, 2023. С. 7–14.