

## Section: Modern PPT practice

### ЗНАКОМСТВО С МОДЕЛЬЮ БАЛАНСА В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ С ПОМОЩЬЮ ЭМОКАРТЫ

### EXPLORING THE BALANCE MODEL IN POSITIVE PSYCHOTHERAPY THROUGH EMOCARD



#### Ия Гордиенко-Митрофанова

Доктор психологических наук, профессор,  
Сертифицированный позитивный психотерапевт,  
приватная практика (Харьков, Украина)

#### Iia Gordiienko-Mytrofanova

Dr. Sc. in Psychology, Professor  
Certified Positive Psychotherapist  
Private practice (Kharkiv, Ukraine)

Email: [ikavgm@gmail.com](mailto:ikavgm@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-5332-0663](https://orcid.org/0000-0001-5332-0663)

Received 28.04.2024

Accepted for publication 15.06.2024

Published 08.07.2024

DOI: [10.52982/ikj242](https://doi.org/10.52982/ikj242)

#### Аннотация

В статье представлена терапевтическая техника “ЭмоКарта”, которая представляет собой эффективный инструмент для анализа и приоритизации жизненных проблем клиента, делая первые шаги в психотерапии более осознанными и целенаправленными. Метафорическое название техники “ЭмоКарта” объединяет два важных аспекта этой техники: работу с эмоциями и их графическую визуализацию. Описаны пять ключевых этапов “ЭмоКарты”: систематизация проблем, оценка дискомфорта, графическая визуализация, распределение проблем по модели баланса Н. Пезешкиана, формирование обновленного списка проблем. В результате применения техники “ЭмоКарта” клиент приходит к осознанию, какие проблемы являются наиболее актуальными и требуют первоочередного внимания. Техника способствует более глубокому пониманию клиентом собственных потребностей и эмоциональных реакций на них, что с психодинамической точки зрения облегчает начало терапевтического процесса, позволяя более глубоко исследовать внутреннюю динамику и конфликты.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, запрос, модель баланса, графическая визуализация, телесные практики

#### Abstract

This article introduces the therapeutic technique called "EmoCard," which serves as an effective tool for analyzing and prioritizing a client's life problems, making the initial steps in psychotherapy more conscious and purposeful. The metaphorical name "EmoCard" encompasses two vital aspects of this technique: working with emotions and their graphical visualization. The article describes the five key stages of

"EmoCard": problem systematization, discomfort assessment, graphical visualization, distribution of problems according to Peseschkian's Balance Model, and the creation of an updated problem list. This technique aids clients in gaining a deeper understanding of their needs and emotional reactions, facilitating the commencement of the therapeutic process from a psychodynamic perspective. It combines elements of emotional exploration with visual representation to enhance the therapeutic experience.

**Keywords:** Positive Psychotherapy, problem, balance model, graphic visualization, body practices

## Вступление

Настоящая статья посвящена описанию авторской терапевтической технике "ЭмоКарта". "ЭмоКарта" представляет собой эффективный инструмент для анализа и приоритизации жизненных проблем клиента, что делает его первые шаги в психотерапии более осознанными и целенаправленными.

На первых сессиях некоторые клиенты могут испытывать сложности с определением "точки старта", т. е. формулированием истинного запроса на психотерапию. Они приходят с "клубком взаимосвязанных проблем", монологически повествуя о них в бессвязном потоке слов, т. е. в неструктурированной форме.

Продвижение клиента от жалобы к желанию, от желания к запросу и, в конечном итоге, к формулированию цели терапии определяется основными идеями используемого метода терапии. Так, например, в современном психоанализе широко используется метод свободных ассоциаций З. Фрейда, поскольку свободное ассоциирование пациента способствует терапевтической работе аналитика выявления причин возникновения внутриспсихических конфликтов, бессознательных страхов и чувств вины (Брейер, Фрейд, 2005; Хелл, Зиглер, 200: 95). Транзактный анализ фокусируется на изучении взаимодействий (транзакций) между людьми и анализе трех эго-состояний (Родитель, Взрослый, Ребенок) каждого участника взаимодействия (Берн, 2009).

Развитие идей конкретных терапевтических методов практикующими психотерапевтами и коучами, адаптирующими их к современной психотерапевтической практике, играет ключевую роль в этом процессе. Известны исследования, посвященные непосредственно навыкам формулирования проблемы. В своей работе "Формулирование как основа для планирования психотерапевтического лечения" Дж. Марди Горовиц (Mardi J. Horowitz) утверждает, что хотя некоторые клиницисты обучены использовать технику формулировки,

применяемую в разных школах психотерапии, необходим системный подход, основанный на интеграции. Такой подход отражен в его системе "Конфигурационный анализ", объединяя идеи психодинамического, интерперсонального, когнитивно-поведенческого и системного семейного подходов. Рассматривается также концепция "Персонализированной формулировки" рассматривается как мост между диагностикой и планированием лечения (Horowitz, 2019). В работе К. Дэвис (Kathy Davis) "Процесс (пере)формулирования проблем в психотерапии" анализируется процесс (пере)формулирования изначальных проблем клиента в терапевтическом взаимодействии. Утверждается, что (пере)формулирование не является спонтанным артефактом терапевтического интервью, а результатом активной работы со стороны терапевта, который использует специальные приемы разговорной техники. (Пере)формулирование позволяет терапевту перевести испытываемые клиентом трудности, например, связанные с его социальными ролями в терапевтическую проблему, артикулируя ее социальное и культурное значение, а не личные недостатки клиента (Davis, 1986). Известны исследования, в ходе которых была установлена связь между длиной формулировки проблем (измеренная в миллиметрах текста) пациентом с типом рекомендованной психотерапии. Это объясняет почему именно субъективное описание проблемы пациентом может играть ключевую роль в выборе метода лечения, возможно, даже более значимую, чем формальный диагноз (Zuber, 2000). Есть работы, в которых описаны конкретные терапевтические навыки для определения проблемы, поскольку "четкое, конкретное и понятное название проблемы, означает, что "терапевт и клиент согласились на цель изменений, которая приводит к достижимым, реалистичным и желаемым результатам" (Nyagaya, 2019).

Предлагаемая техника также связана с продвижением от жалобы к желанию, от желания к запросу, и от запроса к цели терапии.

Метафорическое название техники «ЭмоКарта» объединяет два важных аспекта этой техники: работу с эмоциями и их графическую визуализацию.

Техника "ЭмоКарта" впервые была кратко описана в сборнике "Осенний марафон" (Гордієнко-Митрофанова, 2023).

**Цель** настоящей статьи – детальное рассмотрение некоторых аспектов применения авторской терапевтической техники "ЭмоКарта" в рамках похитивной психотерапии. Особое внимание уделено пяти этапам "ЭмоКарты". Первый этап включает систематизацию клиентом своих жизненных проблем, второй – оценку проблем, используя Шкалу субъективных единиц дистресса с использованием телесных практик, третий – создание графической визуализации, четвертый – распределение проблем по модели баланса Н. Пезешкиана, пятый – формирование обновленного списка проблем.

## Результаты

**Этап 1.** Систематизация проблем. На первом этапе техники клиент записывает все свои проблемы в столбик на листе бумаги, ранжируя их по важности и актуальности, начиная с наиболее значимых. Важно предоставить клиенту достаточно времени и свободы для того, чтобы он мог выразить все, что его беспокоит на данный момент. Пример ранжирования из терапевтического кейса (33-летняя привлекательная женщина, профессиональный фотограф, гинекологические нарушения и расстройства в сексуальной сфере, тревога; экзистенциальный страх одиночества):

- №1. Эмиграция в Новую Зеландию.
- №2. Завершение партнерских отношений.
- №3. Установление личных границ с окружающими.
- №4. Низкая самооценка.
- №5. Сложности в отношениях с отцом.
- №6. Приступы тревоги.
- №7. Выбор партнеров с агрессивным и неуважительным поведением в отношениях.
- №8. Амбивалентные чувства к матери.

«Причины конфликтов, проблем, споров и таких состояний, как внутреннее беспокойство,

страх, нарушения сна, агрессии, а также так называемых психосоматических отклонений – писал Н. Пезешкиан, – коренятся в повторяющихся в постоянно повторяющихся потенциальных конфликтах» (Пезешкиан, 2007: 18).

На этом этапе клиент осознает, что одновременно в его жизни существует несколько актуальных конфликтов, которые он пытается ранжировать по значимости.

**Этап 2.** Оценка дискомфорта. На втором шаге клиент снова оценивает каждую из записанных проблем, но уже используя Шкалу субъективных единиц дистресса (СЕД). Эта шкала оценивает субъективную интенсивность эмоционального беспокойства по шкале от 0 до 10, где 0 означает полное отсутствие беспокойства, а 10 – максимальное.

На этом этапе эффективно применяются телесные практики, например, сканирование аффекта. Эта практика включает медленное мысленное "сканирование" различных частей тела с целью идентификации и осознания эмоциональных ощущений, таких как напряжение, дискомфорт или расслабленность. Это помогает клиенту стать более внимательным к тому, как и где стресс проявляется в его теле, и осознать, насколько интенсивно каждая проблема влияет на его эмоциональное состояние. Пример оценок:

- №1. Эмиграция в Новую Зеландию – 6.
- №2. Завершение партнерских отношений – 10.
- №3. Установление личных границ с окружающими – 4.
- №4. Низкая самооценка – 8.
- №5. Сложности в отношениях с отцом – 7.
- №6. Приступы тревоги – 5.
- №7. Выбор партнеров с агрессивным и неуважительным поведением в отношениях – 10.
- №8. Амбивалентные чувства к матери – 5.

Если во время сканирования аффекта клиент начинает сильно волноваться, что, в частности, проявляется в изменении его дыхательного паттерна, предложите ему выполнить упражнения, способные снизить уровень стресса. Это достаточно простые в исполнении, но очень эффективные техники. Например, "Сдвиг дыхания", автор Ф. Шапиро (Шапиро, 2021: 75-77), "Ускоренное вызывание состояния релаксации", автор Дж. С. Эверли (Everly et al.,

1981), “Объятие бабочки”, автор Л. Артигас (Boel, 1999; Artigas, et al., 2000; Jarero, et al., 2008). Можно также предложить когерентное дыхание, автор С. Эллиот (Elliot, 2005: 101), или поочередное дыхание через правую и левую ноздрю.

Уже на этом этапе психотерапевт обращает внимание клиента на то, что “на первом плане находится ощущение тела, как манифестация “Я”. Как человек воспринимает свое тело? ... Воспринятая с помощью органов чувств информация проходит через цензуру ценностных критериев. Отдельные виды чувственного восприятия могут ассоциироваться в связи с соответствующими переживаниями и конфликтами” (Peseschkian, 2016). Происходит первое знакомство с моделью баланса Н. Пезешкиана, одним из основных теоретических конструктов и практических инструментов позитивной психотерапии.

Это этап позволяет клиенту осознать, что первоначальное ранжирование проблем не отвечает шкале субъективного уровня дистресса, а также насколько интенсивно каждая проблема влияет на его эмоциональное состояние.

Можно также попросить клиента описать какими именно чувствами и/ или состояниями он реагирует на каждую проблему: гневом, страхом, неуверенностью, досадой, бессилием и т. д.

Также на этом этапе психотерапевт может обратить внимание клиента на то, что некоторые его актуальные конфликты осознаваемы (как и большинство актуальных конфликтов), в то время как другие неосознаваемы, например, приступы тревоги, и зависимости, например, амбивалентные чувства к матери.

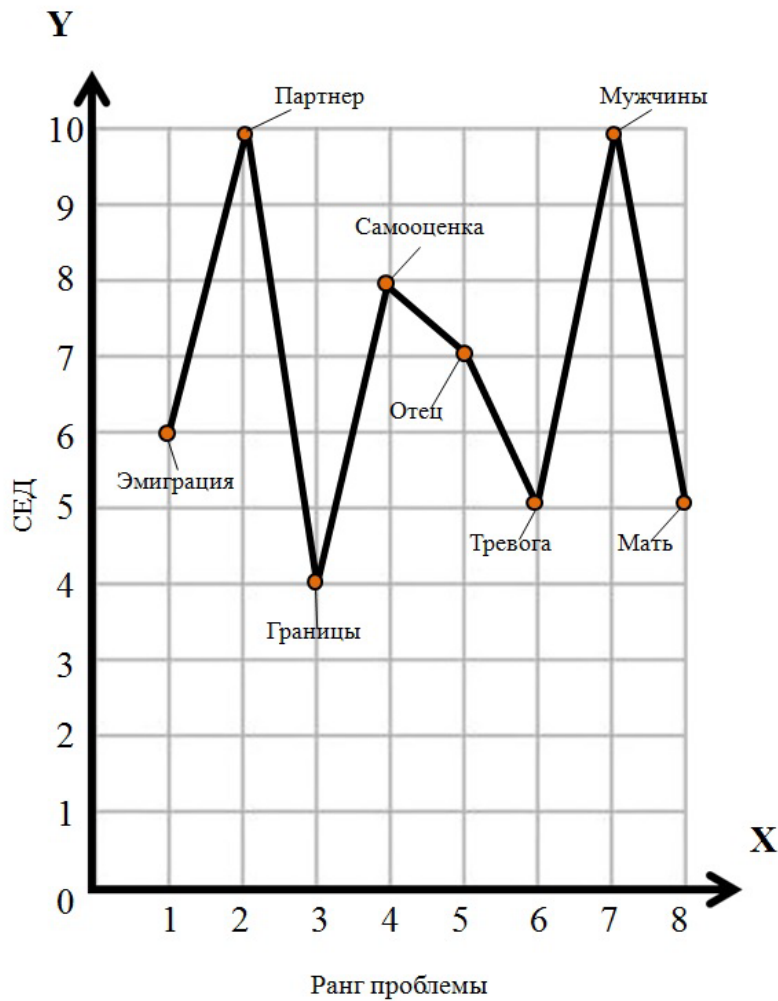
В дальнейшей работе, обращаясь к “ЭмоКарте”, полезно обращать внимание клиента на то, насколько с течением времени он начинает осознавать связь симптомов с

конфликтными жизненными ситуациями, понимать причины, лежащие в их основе.

Также рекомендуется периодически оценивать записанные проблемы с использованием шкалы СЕД. Это позволит отслеживать динамику изменений и продвижение в терапевтическом процессе, в частности, реакции на проблемы и их интенсивность.

*Этап 3. Графическая визуализация.* Следующим шагом клиент создает систему координат и наносит точки с координатами (X, Y): по оси X – номера проблем по рангу и ключевые слова (которые описывают проблемы), а по оси Y – присвоенные этим проблемам значения субъективного уровня беспокойства от 0 до 10. На основе этих данных клиент создает двухмерный график, последовательно соединяя точки прямыми линиями (рис. 1). После чего используя ключевые слова (описывающие проблемы) подписывает точки на графике (см. рис. 1). График позволяет визуально оценить связи между различными проблемами и их влияние на эмоциональное состояние клиента.

Графическая визуализация обращает внимание клиента на то, что некоторые его жизненные проблемы лежат в одной сфере и имеют одинаковый уровень эмоционального беспокойства (в данном кейсе это проблемы №2 и №7). Это может помочь клиенту лучше понять, какие аспекты его жизни требуют особого внимания и работы над собой. С другой стороны, графическая визуализация наглядно демонстрирует клиенту, что некоторые его жизненные проблемы находятся в разных сферах, но имеют одинаковый уровень дистресса (№6 и №8). Это наблюдение может указывать на наличие общих факторов или внутренних динамик, влияющих на его реакции и эмоциональное состояние в разных сферах жизни, и становится основой для более глубокого понимания клиентом собственных потребностей и эмоциональных реакций на них.



**Рисунок 1.**

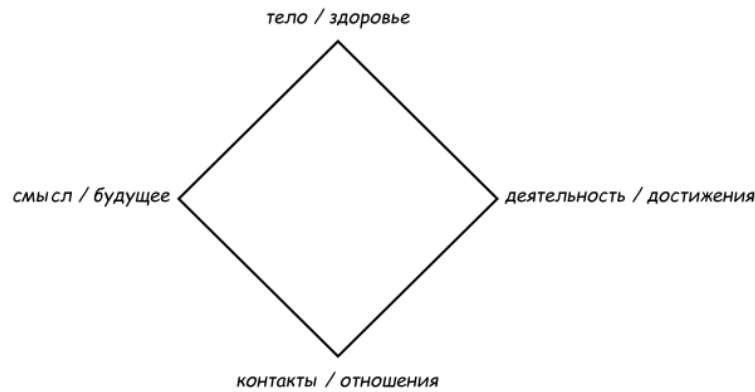
**Графическая визуализация приоритизации жизненных проблем клиента и субъективного уровня дистресса**

*Этап 4.* Распределение жизненных проблем по модели "Четыре качества жизни" Н. Пезешкиана. На данном этапе психотерапевт в методе позитивной психотерапии более детально знакомит клиента с моделью баланса Н. Пезешкиана. Она также известна как "модель алмаза" ("diamond model"), "четыре качества жизни" ("four qualities of life"), "четыре способа управления конфликтами" ("four ways of conflict management") или "четыре способа или средства когнитивной способности" ("the four way sor media of cognitive ability"): 1. Тело (средство – чувственное восприятие); 2.

Деятельность (средство – разум); 3. Контакты (средство – традиции); 4. Смысл (средство – интуиция) (см. рис. 2).

Модель баланса основана на представлении о том, что у человека есть всего четыре сферы, которыми можно описать всю его жизнь. Н. Пезешкиан видит баланс жизненной энергии, разделенной на четыре сферы: тело – работоспособность – контакт – смысл, как благоприятное условие для здоровья и жизнестойкости (Peseschkian, 2013: 41-42; Peseschkian, 2016).





**Рисунок 2.**  
**Модель четырех качеств жизни**

После краткого ознакомления с моделью баланса клиенту можно предложить распределить проблемы (актуальные конфликты) по четырем сферам, используя эту модель. В рамках рассматриваемого кейса проблемы были распределены следующим образом: 1. Тело: приступы тревоги; 2. Деятельность: эмиграция в Новую Зеландию (быть связана с профессиональными изменениями, переездом в другую страну и адаптацией в новой профессиональной среде); 3. Контакты: завершение партнерских отношений, установление личных границ с окружающими; выбор партнеров с агрессивным и неуважительным поведением в отношениях; сложности в отношениях с отцом; амбивалентные чувства к матери; 4. Смысл: низкая самооценка.

Таким образом, уже с первых сессий клиент знакомится с “сердцем” позитивной психотерапии – моделью баланса. При распределении проблем по четырем сферам клиент может увидеть, что каждая из сфер имеет для него разную важность, и, соответственно он и распоряжается ими по-разному.

Отвечая на вопросы полуструктурированного интервью в Позитивной психотерапии (например, “Какое влияние оказывает Ваша проблема на четыре сферы Вашей жизни?”) “ЭмоКарта” позволяет клиенту опереться на ранжированный список проблем “ЭмоКарты” и более осознанно проанализировать их влияние на каждую сферу.

Выявление наиболее эмоционально значимых проблем, относящихся к различным сферам жизни клиента, позволяет проследить психодинамические связи и внутренние противоречия.

*Этап 5.* Формирование обновленного списка проблем. На этом этапе клиент составляет обновленный список проблем, ранжируя их с учетом шкалы субъективного уровня дистресса, начиная с наиболее значимых. Пример обновленного списка:

- №1. Завершение партнерских отношений – 10.
- №2. Выбор партнеров с агрессивным и неуважительным поведением в отношениях – 10.
- №3. Низкая самооценка – 8.
- №4. Сложности в отношениях с отцом – 7.
- №5. Эмиграция в Новую Зеландию – 6.
- №6. Амбивалентные чувства к матери – 5.
- №7. Приступы тревоги – 5.
- №8. Установление личных границ во взаимодействии с окружающими – 4.

В результате применения техники “ЭмоКарта” клиент приходит к осознанию, какие проблемы являются наиболее актуальными и требуют первоочередного внимания.

На следующей сессии в ходе работы выяснили, что, хотя тревога проявляется физиологическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость и тошнота, и может быть отнесена к сфере “Тело”, её причины и следствия отражают более глубокие вопросы смысла и внутренних страхов клиентки, что делает её релевантной смысловой сфере жизни.

Из всех указанных проблем клиентка, опираясь на “ЭмоКарту”, выбрала завершение партнерских отношений как приоритетную задачу для работы в терапии, отметив её как наиболее срочную и тесно связанную с другими

асpekтами её жизни. На формулирование запроса потребовалось 2 сессии: “Мне нужна помощь, чтобы понять причины моего влечения к таким партнёрам и разработать эффективный план для завершения моих текущих отношений с А., включая стратегии по установлению границ”.

В завершении заметим, что при работе с “ЭмоКартой” можно ориентироваться как на “эмоциональную значимость” проблем (Этап 2), что может облегчить психологическое состояние клиента и улучшить его общее самочувствие, так и на “фокус на ресурсы”. В последнем случае можно спросить клиента для решения каких проблем у него уже есть ресурсы – личные качества, поддерживающие отношения, прошлый опыт. Начинать с того, где уже есть поддержка и силы, может быть мотивирующим и уменьшить чувство перегруженности.

Важно понимать, что “ЭмоКарта” служит вспомогательной структурирующей техникой на начальных этапах работы. Она мягко подводит к активному использованию одного из главных теоретических конструкторов и практических инструментов в позитивной психотерапии — модели баланса Н. Пезешкиана. “ЭмоКарта” дополняет эту модель, но не заменяет её, предоставляя клиенту дополнительные возможности для спонтанного самовыражения в безопасной атмосфере принятия и сотрудничества.

## Заключение

Таким образом техника “ЭмоКарта” непосредственно связана с процессом продвижения от жалобы к желанию, от желания к запросу, и от запроса к цели терапии. Приоритизация проблем и исследование связей между ними помогают клиенту не только осознать, какие проблемы наиболее значимы, но и определить, что он хочет изменить в своей жизни. Это переводит фокус с жалобы (то, что его беспокоит) на желание (то, как он хотел бы, чтобы его жизнь изменилась). Фокус эмоциональной значимости и на ресурсах позволяет клиенту стать более конкретным в своих желаниях. Он начинает понимать, какие действия или изменения нужны для достижения его целей. Это помогает перейти от желаний к более четкому формулированию проблемы (запроса) и к целям в терапии. Начиная с мелких, управляемых задач, клиент постепенно становится способен ставить более

крупные и долгосрочные цели, что повышает его мотивацию и активное участие в процессе терапии.

Каждый из этих шагов вносит вклад в создание более структурированной и осмысленной терапевтической работы.

Таким образом, техника “ЭмоКарта” способствует более глубокому пониманию клиентом собственных потребностей и эмоциональных реакций на них, что с психодинамической точки зрения облегчает начало терапевтического процесса, позволяя более глубоко исследовать внутреннюю динамику и конфликты.

## Список источников:

- [1]. ARTIGAS, L., & JARERO, I. (2010). The butterfly hug. In M. Luber (Ed.), *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) scripted protocols: Special populations*. Springer Publishing Company. pp. 5–7.
- [2]. CHRIST, C., MITTERLEHNER, F., & RAISCH, S. (2021). Recover Your Balance: Effectiveness Research of Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 1(2), 12–21. <https://doi.org/10.52982/lkj146>
- [3]. DAVIS, K. (1986). The process of problem (re)formulation in psychotherapy. *Sociology of Health & Illness*, 8(1), pp. 44-74.
- [4]. ELLIOT, S. B. (2005). *The New Science of Breath: Coherent breathing for autonomic nervous system balance, health and well-being* (2nd ed.). Allen, TEX: Coherence Press.
- [5]. EVERLY, G. S., ROSENFELD, R., ALLEN, R. J., BROWN, L. C., SOBELMAN, S. A., WAIN, H. J. (1981). *Meditation*. In: *The Nature and Treatment of the Stress Response*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3240-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3240-4_9)
- [6]. HOROWITZ, M. J. (2019). *Formulation as a basis for planning psychotherapy treatment*. American Psychiatric Press.
- [7]. KIRILLOV, I. (2024). Emotions in Positum. *The Global Psychotherapist*, 4(1), 60–72. <https://doi.org/10.52982/lkj218>
- [8]. NYAGAYA, L. (2019). Practical and professional considerations for case formulation and treatment planning in psychotherapy: An integrative approach. “*Issues Facing the Family and the Counselling Response*” the 11th International Counselling Conference of the Kenya Association of Professional Counselors, 7-9 September 2010. Retrieved from <https://www.kapc.or.ke/our-services/association/conferences>

- [9]. PESECHKIAN, H., REMMERS, A. (2013): Positive Psychotherapie. In der: *Buchreihe "Wege der Psychotherapie"*. Reinhardt Verlag München.
- [10]. PESECHKIAN, N. (2016). *In Search of Meaning: Positive Psychotherapy Step by Step*. Bloomington, USA: AuthorHouse. 306 p.
- [11]. ZUBER, I. (2000). Patients' Own Problem Formulations and Recommendations for Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*. Volume 10, pp. 403-414.
- [12]. БЕРН, Э. [BERN, E.] (2009). *Трансакционный анализ в психотерапии* [Transactional analysis in psychotherapy]. М.: Эксмо. [In Russian]
- [13]. БРЕЙЕР, Й., ФРЕЙД, З. [BREUER, J., FREUD, Z.] (2005). Предупреждение: О психическом механизме истерических феноменов [Warning: About the mental mechanism of hysterical phenomena]. В: *Зигмунд Фрейд. Собрание сочинений в 26 томах. Т.1. Исследования истерии*. Пер. с нем. Панков С., с.19-22. СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа. [In Russian]
- [14]. ГОРДІЄНКО-МИТРОФАНОВА, І. В., [GORDIENKO-MYTROFANOVA, I. V.] (2023). "Емокарта": ефективна техніка аналізу та пріоритизації життєвих проблем ["Етомар": an effective technique for analyzing and prioritizing everyday problems]. *Харківський осінній марафон психотехнологій* (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Харків, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 26-28 жовтня 2023 р.). С. 32-35. [In Ukrainian]
- [15]. ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESECHKIAN, N.] (2007). *Тренінг розрешення конфліктів*. [Conflict Resolution Training]. М.: "Институт позитивной психотерапии".
- [16]. ХЕЛЛ, Л., ЗИГЛЕР, Д. [HELL, L., ZIEGLER, D.] (2001). *Теорії особистості*. [Theories of personality]. М.: Питер.
- [17]. ШАПИРО, Ф. [SHAPIRO, F.] (2021). *Продолеваю минуле. Як навчитися управляти своєю життям при допомозі технік сампопомощі EMDR* [Getting your past: take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy]. М.: Научный мир.