



УДК 159.9.07

АВТОРСКИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ  
ПРОБЛЕМ КЛИЕНТА ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЭГРЕГОРОВ

**Локтева О.Б.**

*кандидат педагогических наук, практикующий психолог, преподаватель  
русского языка, литературы, истории искусств*

*г.Москва*

[oxledi@mail.ru](mailto:oxledi@mail.ru)

**Рожков К.В.**

*практикующий психолог, технический специалист проекта, консультант  
по актерскому мастерству*

*г.Москва*

[kvrush@yandex.ru](mailto:kvrush@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается синтез основ терапии субличностей Р. Шварца, транзактного анализа, эмоционально-образной терапии Н. Линде и темперологии С. Кронины применительно к психологической работе с трансформацией ценностных доминант клиента и с возвращением интроектв родственникам. Представлены практические методы работы с клиентами на основе системы эгрегоров в рамках двух сессий.

**Ключевые слова:** терапия субличностей, транзактный анализ, инструменты самопознания личности, эмоционально-образная терапия, темперология, эгрегор, интроект.

THE AUTHOR'S METHOD OF PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION  
OF THE CLIENT'S PROBLEMS THROUGH THE SYSTEM OF EGREGORS

**Lokteva O.B.**

*assistant professor of pedagogical sciences, practicing psychologist, teacher of  
the Russian language, literature, art history*

Moscow

[oxledi@mail.ru](mailto:oxledi@mail.ru)

**Rozhkov K. V.**

*practicing psychologist, project technical specialist, acting consultant*

Moscow

[kvrush@yandex.ru](mailto:kvrush@yandex.ru)

**Abstract.** *The article considers the synthesis of the basics of R. Schwartz's subpersonality therapy, transactional analysis, N. Linde's emotional-figurative therapy and S. Cronin's temperology in relation to psychological work with the transformation of the client's value dominants and with the return of introjects to relatives. Practical methods of working with clients based on the egregor system are presented in two sessions.*

**Keywords:** *therapy of subpersonalities, transactional analysis, tools of self-knowledge of the individual, emotional-imaginative therapy, temperology, egregor, introject.*

## **Введение**

Ричард Шварц со своими коллегами в течение двадцати лет занимался разработкой метода системной семейной терапии субличностей (ССТС). Благодаря этому методу появилась возможность взаимодействовать с различными сторонами личности клиента. В результате терапевт и клиент в деликатной, ненавязчивой форме выявляют существование в реальности клиента тех или иных частей, характер их воздействия друг на друга. Кроме того, при проведении ССТС выясняется, какие из этих частей клиент пытается подавить или забыть, а какие, напротив, жестко контролируют всю систему.

По мысли Р. Шварца, ни от одной из частей личности нельзя избавляться, так как каждая имеет большое значение для человека (Р. Шварц, 2011). Однако подчас одни части (Менеджеры – по терминологии Шварца) подавляют другие во избежание причинения вреда Самости, выполняющей функцию ядра личности. Напротив, у других частей (Шварц назвал их Изгнанниками) есть

определенный травмирующий опыт, в связи с чем им под силу своими чувствами «затопить» Самость, тем самым навредив системе в целом. Изгнанников Менеджеры в целях безопасности всей системы пытаются спрятать как можно дальше от их пагубного воздействия. Третью группу частей личности Р. Шварц назвал Пожарными. Их главное назначение – спасти систему, если Изгнанники одержат победу. Они провоцируют человека на употребление наркотиков, алкоголя, развивают его склонности к самоповреждению и иные отрицательные проявления личности (Д. Уорли, 2009).

Ощущение человеком своей целостности определяется тем, в какой мере субличности гармонируют друг с другом. Работая с ними, можно открыть много нового в себе, узнать составляющие личность части, их назначение, понять, что они дают человеку, как их следует изменить, чтобы они принесли благо.

Наряду с данным направлением работы мы проводим консультации в контексте эмоционально-образной терапии (далее – ЭОТ) – термин, предложенный Н. Линде (Н. Линде, 2004). С точки зрения исследователя, эмоции выражаются с помощью образов. Другими словами, когда мы видоизменяем образы, это приводит непосредственно к изменению эмоционального состояния человека, его настроения. Хотя подобная работа кратковременна, она также дает впечатляющие результаты.

Одним из методов Н. Линде является метод Возвращения «подарка», или Возвращения зла. Применяя его, мы столкнулись лицом к лицу с некоторой трудностью. Опишем ее суть. В том случае, если во время работы клиент обнаружил некий заложенный родителями интроект, сопряженный, *по его представлению*, с определенными помехами, чуждый его личности, не принадлежащий ему, он в праве возвратить этот интроект автору. Проблема в том, что клиенты подчас не хотят обременять своих родственников, если они еще живы. Подобное действие воспринимается клиентом как вредоносное, негативное, поэтому вызывает у него протест. Исследуя эту ситуацию, мы обратились к темперологии – философской теории С. Кронина, в центре которой находится понятие «эгрегор» (С. Кронин, 2019). Эгрегором называют некоторое

энергетическое образование, способное распространять определенное поле. В качестве примеров можно привести эгрегор страха, эгрегор любви, эгрегор патриотизма. Принадлежность человека к конкретному эгрегору проявляется при выражении им тех или иных эмоций, совершении определенных поступков.

Нам представляется целесообразным возвращать отрицательные интроекты не родственнику, а эгрегору с помощью родственника. В этом случае эгрегору достается свое, а у предка и клиента исчезают неприятные ощущения. Следует также упомянуть, что благодаря понятию эгрегора мы можем оперировать рядом ценностных доминант, в числе которых Жизнь, Смерть, Память, Забвение и т. п.

Вышесказанное служит дополнением теории Н. Линде, обогащая вместе с тем нашу практику новым методом.

В рамках данной статьи остановимся на конкретных случаях.

*Клиентка – деловая замужняя 52-летняя женщина. На первый взгляд, в ее жизни все хорошо: бизнес медленно, но движется, она сменила место работы, однако проблема в том, что вот уже три месяца не может полноценно спать. Будучи «совой», она без особой надобности просыпается рано утром и не может больше уснуть. Ее сну мешает обостренное чувство тревоги, повергающее ее в ужас. С вечера она также долго не засыпает, пробуждение ото сна сопровождается ощущением разбитости и тяжелыми мыслями.*

#### Начало сессии

*Для начала мы попросили клиентку, назовем ее Ириной, подробно описать свои ощущения по утрам. Она охарактеризовала их следующим образом: она чувствует, как страшные костлявые руки сжимают ее шею. При этом клиентка отметила, что считает свою шею уязвимым местом, поэтому всегда носит закрывающие ее объемные шарфы или платки, ожерелья или подвески.*

*Мы спросили ее:*

*– Как Вам кажется, чьи эти руки?*

*Закрыв глаза, клиентка нарисовала в своем воображении образ старухи, облаченной в черное. И без косы было очевидно, что это Смерть.*

*Мы вновь задали вопрос:*

*– Что Смерти было надо от тебя?*

*Клиентка, переместившись на другое кресло, стала играть роль Смерти, отвечая за нее. (Следует подчеркнуть, что в ЭОТ распространена работа со стульями, служащими местами размещения тех или иных образов (С. Ладейщикова, 2019))*

*– Ирина для меня – лакомый кусочек, она живая, вкусенькая. Она наполнена доброй энергией и нежностью, а я жажду нежности.*

*– Смерть, какие действия ты запрещаешь Ирине?*

*– Жить полноценной жизнью, поэтому я постоянно придушиваю ее, забирая себе часть ее энергии и нежности.*

*– Для чего тебе нужна нежность, Смерть?*

*– Это розовое сердечко – моя любимая игрушка, мне нравится, когда я подкидываю ее и прижимаю к себе. Я хочу себе то, чего у меня нет.*

*Мы попросили Ирину вернуться на свой стул и поделиться впечатлением от только что услышанного. Женщина призналась, что постоянно чувствует, что ее огромный потенциал кто-то как будто подавляет, сдерживает. Она была осведомлена, что от нее исходит легкая, добрая энергетика, но недоумевала, что от нее понадобилось Смерти и почему старухе так нужна ее, Ирину, нежность. Клиентка поделилась с нами воспоминанием о том, что в возрасте 4 лет она чуть не умерла от аппендицита, и именно тогда, как она считает, Смерть стала ее постоянной спутницей.*

Используя описанные выше методы, мы достаточно легко выявили проблему. Пока мы не до конца разобрались в ее сути, но все трое придерживаемся единой точки зрения: причина предутренних тревог Ирины кроется в наличии в ее жизни каких-то помех в проявлении себя, ей владеет страх быть «задушенной смертью», с которым она ничего не может сделать и вынуждена смириться.

#### Продолжение терапии

*Мы обратились к Ирине с просьбой внимательно присмотреться к*

*Смерти. И тут она увидела некое раздвоение – образ разделился на две части: очень молодую обнаженную женщину с длинными волосами и непосредственно старуху-смерть.*

*Образ нежности также стал раздвоенным. С одной стороны, нежность розовая – очень мягкая, добрая, женственная, с другой – роковая испанская нежность-страсть, способная погубить, лишить жизни. Произошла трансформация образа Смерти из скелетоподобной старухи в черноволосую женщину.*

*Мы попросили клиентку подробно описать юную девушку. Ирина указала, что ее главное качество – глубокая уязвимость, она напоминает ей оголенный провод. Эту девушку так легко обидеть, ранить, заставить испытывать тревогу, переживать. Она ассоциируется с исчезновением человека в момент смерти – девушка может исчезнуть быстро и бесследно. Детально разобрав этот образ, мы пока оставляем его в покое, но обещаем к нему обязательно вернуться.*

*Далее мы непосредственно обратились к Смерти, продолжавшей играть с розовым сердечком нежности, отрицая его наличие. По ее словам, источником нежности может быть существо мужского пола. В качестве такого создания, равного по силе Смерти, мы решили рассмотреть эгрегор Смерти.*

*Мы снова обратились к Ирине с просьбой примерить на себя образ женщины с черными волосами – Смерти.*

*Она должна была пойти к эгрегору Смерти. Он предстал перед ней в виде огромного, могучего океана, обрушивающего на берег смолисто-черные волны. Когда Смерть оказалась на берегу, ей овладело непонятное ощущение – перед ней во всей красе показалась огромная мощь Повелителя (эгрегора Смерти), и ей было это по душе, потому что как раз эту силу она стремилась отыскать в мужчине. Смерть с удовольствием плескалась в воде, в то время как эгрегор осыпал ее ласками. Эти двое, безусловно, были предназначены друг другу. Ирина с гордостью поведала нам, что Смерть впервые ощутила себя желанной, а не враждебной, отвергаемой.*

*Мы попросили Ирину рассказать, какие подношения она принесла эгрегору. И клиентка, находясь в данный момент в образе Смерти, поделилась с нами, что этот могучий, порывистый океан получил от нее Мудрость, именно Женскую Мудрость, которая заключается в праве выбирать, кого можно забрать в загробный мир, а кого оставить жить. Благодаря этой великой мудрости Смерть не бесчинствует среди смертных. В это же время эгрегор Смерти все так же ласково омывал своими волнами Женщину с черными волосами, делая ее по-настоящему счастливой.*

*Мы задали вопрос клиентке в образе Смерти:*

*– Смерть, получила ли ты столь желанную нежность?*

*И она ответила утвердительно. Кроме того, она преподнесла Ирине подарок в виде черного граненого камушка, символизирующего Женскую Мудрость принятия Смерти. Когда Ирина вернулась в свой образ, она спрятала этот дар в своем сердце. Не случайно именно сердце может быть наделено мудростью, и именно в нем сосредоточивается боль утраты.*

*На этом этапе из глаз клиентки потекли слезы, в то время как она рассказывала о страхе, что умрут ее пожилые родители. Из ее уст мы услышали признание, что именно на рассвете ее охватывает чувство вины за то, что она уделяет мало времени родителям. Ее страшит их внезапный уход, но в то же время она корит себя за то, что не имеет возможности и желания проводить с ними больше времени.*

*Мы не стали лукавить и подтвердили страхи Ирины в отношении того, что пожилые родители когда-нибудь неизбежно покинут этот мир. Однако мы предложили ей обратиться к Смерти с просьбой позаботиться о родителях, когда они уйдут. И, когда Смерть показала Ирине розовую перинку, куда она обещала переместить ее родителей после их ухода, женщина немного успокоилась, по крайней мере она была готова продолжать терапию.*

*Мы вернулись к образу юной девушки, и клиентка поместила этот нежный образ в грудь. Грудь – это эмоциональные проявления.*

*Но при этом клиентка сказала, что для нее важно выяснить, как образ*

*розовой нежности может стать красным образом страсти. Ведь весь спектр чувств так важен для женщины. И без красного страстного проявления невозможно получить оргазм – завершить акт любви. Эти проблемы тоже имели место быть в данной ситуации.*

*Юная девушка ответила, что это градация оттенков возможна только при появлении мужчины. Что ответное чувство может видоизменить накал эмоций от нежно-розового до бордово-красного. Мы попросили Ирину увидеть это изменение оттенка, что клиентка без труда сделала. Она описала, что именно страстное бордо дает возможность проявить яркую, кипучую энергию, которой обладает Ирина. Клиентка увидела, как энергия меняется, переливается, наливается красным. Этот трепещущий и переливающийся сгусток энергии Ирина поместила в женское лоно. Она ощутила тепло, почувствовала прилив сил.*

*Кирилл (один из психологов нашего тандема) предложил Ирине рассказать, как в обычной жизни может проявиться этот страстный полюс. Ирина не без стыда сказала, что этим проявлением является ее крик, который порицается в семье. Кирилл напомнил о том, что порой крик – это проявление жизни, и если женщина чем-то крайне возмущена или недовольна, она имеет право кричать.*

*Крайне важно, что именно психолог-мужчина предложил клиентке подумать над этим вопросом и негласно дал разрешение на возможность проявлять себя. Порой для женщин этот мужской взгляд является альтернативой позиции мужа.*

*Следует особо отметить, что работа психологов в смешанном гендерном тандеме позволяет более тонко и глубоко проанализировать грани проблемы клиента (Р. Гулдинг, 1997).*

*После слов Кирилла Ирина глубоко задумалась. Через какое-то время она совершенно неожиданно произнесла:*

*– Знаете, что я поняла? Ведь это муж сближает меня со Смертью! Он постоянно твердит мне о скором наступлении старости, все время говорит,*

*что все плохо. Он вечно запугивает, ограничивает меня во всем. Я с большим трудом преодолеваю его условности, в итоге теряя свою энергию. В конце концов на меня сыплются обвинения. Все это делается с тем, чтобы еще больше обесточить, забрать энергию. Господи, как ужасна моя жизнь! Хорошо, что я имею возможность реализовать свой потенциал в любимом занятии! Но как женщина я чувствую, что этого недостаточно! Мне крайне необходимо, чтобы рядом со мной был сильный мужчина, во всем поддерживающий меня. И я потрачу все свои силы и энергию, чтобы отыскать такого!*

#### Окончание сессии

*Мы вновь попросили Ирину создать образ утренней тревоги. Женщина была вынуждена снова ощутить, как в ужасе просыпается в холодном поту. (Таким образом мы вернулись к началу разбора ситуации клиента и проверили результативность нашей работы) (С. Ладейщикова, 2019).*

*– И тогда передо мной опять предстанет Смерть в облике Женщины с черными волосами, купающейся в эгрегоре своей любви. И я смогу вместе с водой смыть свою тревогу, погрузиться в розовую нежность и... безмятежно уснуть.*

Клиентка покинула нас в задумчивости. Ей необходимо было многое переосмыслить, главным образом свои отношения с мужем, но в итоге мы достигли поставленной цели.

#### Выводы

После проделанной работы можно утверждать, что мы в полном объеме решили следующие задачи:

- наглядно увидели, каков образ эмоции (Н. Линде, 2020);
- выявили главную причину тревожности (ежедневное ограничение своей энергии и преследующее клиентку чувство вины, играющее роль блокирующего фактора) (Д. Мосс, 2012);
- мы изменили образ таким образом, что из отрицательного героя он стал нашим союзником (мы затронули женскую сущность образа Смерти с ее женскими желаниями) (Н. Линде, 2020);

– была смоделирована ресурсная составляющая (заклученный в груди образ нежности и сконцентрированный в женском лоне образ страсти) (Й. Чжен, 2021);

– мы пришли к выводу о наличии в жизни клиентки крайне важного ценностного элемента – отношений между женщиной и мужчиной (они были объектом устремлений и Смерти, и Чувственности, и самой клиентки, понявшей суть проблемы);

– мы в очередной раз на практике подтвердили нашу догадку об экологичной работе с сильными доминантами, в данном случае со смертью. Важно отметить, что при работе с настолько сильной доминантой, как смерть, очень сложно подобрать равную по масштабу величину. По нашей теории лишь эгрегор Смерти мог выполнить эту роль и если бы его не было, то работа могла быть приостановлена или не имела бы настолько сильного терапевтического эффекта.

Итак, начало положено, хотя работы еще достаточно – нужно укрепить самооценку, развить умение полагаться на себя, сформировать способность и желание защищать свою позицию.

**На следующий день мы узнали от клиентки, что она впервые за долгое время отлично выспалась...**

В приведенном примере мы работали с эгрегором, рассматривая его как энергетическую силу, приравненную к ценностной доминанте Смерти. В другом случае обращение к эгрегору имеет непосредственное отношение к трансляции интроектов с помощью предка.

В пособии «Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия» Н. Линде о предназначении метода Возвращения «подарка», или Возвращение зла говорится следующее: он помогает избавить клиента от травматических переживаний, прочно «застрявших» в его голове. Благодаря данному методу клиент представляет образ когда-то принятых отрицательных воздействий, к которым теперь постоянно возвращается, а затем в вежливой форме, но настойчиво возвращает этот «подарок» дарителю (Н. Линде, 2020).

Надо сказать, что результаты работы с применением этого метода далеко не однозначные. Клиенты подчас испытывали страх перед необходимостью отдавать «подарок» родителям, возвращать интроекты и тем самым перекладывать тяготы на близких. Нам предстояло найти путь освобождения клиента от негативного опыта. И здесь нам на помощь пришла темперология – философская система С. Кронина. Эгрегор, согласно данной теории, представляется мощным энергетическим образованием, способным отдавать или принимать различного рода энергию: положительную или негативную. Учитывая это, мы предложили клиенту отдать эгрегору с помощью предков, когда-то наделивших его интроектом, свойственную ему энергию. Благодаря этому, с одной стороны, клиент освобождался от негативного опыта, а с другой, предки избавлялись от непосильного бремени. Наш следующий пример как раз иллюстрирует вышесказанное.

*Клиентка – 40-летняя женщина мучилась от постоянного ощущения скованности и зажатости. Будучи трепетной и чувственной, она не имела возможности проявить свой потенциал в полной мере. Мы проделали большую работу, прежде чем понять, что женщина была скована страхом за нее со стороны родителей. Тем самым ее желание активно действовать и творить подавлялось. Нам открылось, что этот страх принадлежал исключительно родителям клиентки и не был характерен для нее самой.*

*Когда мы поведали женщине о теории эгрегоров, она сказала нам, что не готова обременить своих родителей этим грузом. Сначала она представила весь свой Род в виде длинной вереницы людей и собиралась через них передать это бремя, но потерпела неудачу, так как не понимала, кому именно и каким образом его можно передать с целью возвращения энергии эгрегору. Тогда мы представили родителей, сидящих рядом на стульях, и через них клиентка начала передавать мощные потоки накопившегося в груди страха. Они все выливались и выливались, проходили через родителей и исчезали в океане эгрегора. Что интересно, во время стекания потоков страха в большую черную яму они сверкали и искрились. Это объясняется тем, что эгрегор заполучил «свое» и был*

этому безумно рад.

*Когда поток, наконец, иссяк, родители клиентки как будто уменьшились и отдалились. Клиентка осознала, что теперь их ничего с ней не связывало, и они стали испытывать страх за жизнь каждого. Женщина испугалась этого. После проделанной работы по возвращению уверенности в себе, обретению покровителя мы попросили клиентку сформировать образ целостности. Получившийся образ напоминал спокойный розовый закат, которым она укутала родителей. Это дало им возможность успокоиться, почувствовать умиротворение и «подрасти». Родители стали ближе к дочери, они уже не казались такими далекими и отчужденными. Да и сама клиентка тоже наслаждалась состоянием умиротворения, ощущением свободы проявлений.*

В данной ситуации благодаря работе с эгрегором клиентка экологично избавилась от интроекта родителей, при этом не обременив их грузом.

Резюмируя, отметим, что работа с образами позволяет очень быстро проникнуть в суть проблемы, повлиять на эмоциональное состояние клиента, убрать из него негативный компонент, сделав его ресурсом. А с помощью включения в терапию принципа эгрогогов мы смогли очень экологично и бережно реализовать метод Возвращения «подарка» Н. Линде.

### Литература

1. Р. Шварц. (2011). Системная семейная терапия субличностей, Научный мир.
2. Д. Мосс. (2012). Игры, в которые мы все играем. Тренинг по системе Эрика Берна, Астрель.
3. Р. Гулдинг. (1997). Психотерапия нового решения. Теория и практика, Независимая фирма «Класс».
4. Н. Линде. (2004). Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. – М., Издательство Московского гуманитарного университета.
5. С. Кронин. (2019). Темпералогия – это..., ООО «Открытый темпералогический институт».

6. Н. Линде. (2020). Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувства – образ – анализ – действие – 3-е издание, М.: Генезис.
7. Й. Чжен. (2021). Стань себе родителем. Как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя, ЭКСМО.
8. Д. Уорли. (2009). Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка, Питер.
9. С. Ладейщикова. (2019). Эмоционально-образная терапия каждый день, Издательские решения.