

Инна Силенок

**Генеративный подход
в работе с психологической
травмой и ПТСР**

Ультракраткосрочные методы



Медицинское информационное агентство

Москва

2025

УДК 615.851
ББК 53.57
С36

Рецензенты

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор;
Приходченко А.А., доктор медицинских наук, профессор.

Силенок И.К.

С36 Генеративный подход в работе с психологической травмой и ПТСР. Ультракраткосрочные методы. — М. : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2025. — 496 с.

ISBN 978-5-9986-0547-5

Инна Силенок — известный психотерапевт, кризисный психолог, травматерапевт, бизнес-тренер, педагог с 30-летним стажем, автор более 70 уникальных и эффективных психологических методик, а также ряда научно-популярных и художественных книг.

На основе личного многолетнего опыта автор представляет собственные генеративные методики, позволяющие снять тяжелую психологическую травму и ПТСР всего за несколько часов. Особое внимание уделяется методу генеративного ДПДГ, применению моделей НЛП, работе с сопротивлением клиента, а также встраиванию образа светлого будущего после снятия травмы и ПТСР.

Читателя ждут непростые и драматичные истории клиентов, различные техники в работе с тяжелой психологической травмой и ПТСР, QR-коды, по которым можно пройти и послушать авторские музыкальные произведения для музыкотерапии и терапевтические транссы, способы снятия психоэмоционального выгорания для психологов.

Для психотерапевтов и психологов, военных психологов, врачей скорой помощи и МЧС.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-9986-0547-5

© Силенок И.К., 2025.
© Оформление. ООО «Издательство
«Медицинское информационное агентство», 2025

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Содержание

Рецензии на книгу И.К. Силенок «Генеративный подход в работе с психологической травмой и ПТСР. Ультракраткосрочные методы»	10
От автора.....	14
Предисловие	17
Коротко о сути метода.....	25
ГОТОВНОСТЬ МЕНЯТЬСЯ	28
Методы психотерапии и осознание клиентом сути проблемы	32
Вред узкой специализации психологов и психотерапевтов	39
«Привязывание» к себе клиента.....	45
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРИ РАБОТЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И ПТСР	49
Психологическое здоровье и психическое здоровье.....	49
Факторы, влияющие на психическое здоровье.....	50
Психологическая травма и ПТСР — взгляд с точки зрения разных методов психотерапии	51
ИНФОРМАЦИЯ О ТРАВМАТИЧЕСКОМ ЭПИЗОДЕ И РЕАКЦИИ НА НЕГО КЛИЕНТА.....	57
Причины психологической травмы	60
Этапы (фазы) проживания актуальной травматической ситуации.....	61
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	63
Виды психологической помощи	64
Этапы психологического консультирования и психотерапии.....	66
Контракт.....	67
Первая психологическая помощь	68
<i>Аспекты и принципы оказания первой психологической помощи</i>	69

<i>Правила оказания первой психологической помощи</i>	70
<i>Виды психологической работы</i>	
<i>при оказании первой психологической помощи</i>	73
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ НЛП	
ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	75
<i>Модель SCORE</i>	76
<i>Коммуникативная компетентность психолога</i>	
<i>и психотерапевта</i>	79
<i>Калибровка и профайлинг</i>	80
<i>Схема «Идеальный собеседник»</i>	81
<i>Уровни коммуникации</i>	82
<i>Разбор случая с использованием метамоделных вопросов</i>	83
<i>Модель TOTE</i>	84
ВЫЯВЛЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ТРИГГЕРА	
КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ КРАТКОСРОЧНОСТИ	
РАБОТЫ	86
<i>ДПДГ — десенсибилизация</i>	
<i>и переработка движением глаз</i>	88
<i>Проблемы, с которыми работает классическое ДПДГ</i>	89
<i>Принципы и механизмы работы ДПДГ</i>	90
<i>Переработка травматического опыта</i>	92
<i>Билатеральная стимуляция</i>	93
<i>Список негативных мысленных установок,</i>	
<i>поддающихся коррективке в рамках метода ДПДГ</i>	94
ГЕНЕРАТИВНОЕ ДПДГ	97
<i>Паттерны метамоделли языка</i>	100
<i>Работа с целью в кризисной психотерапии</i>	106
<i>Метод SMART</i>	106
<i>Работа с целью в НЛП</i>	108
<i>Работа с целью при тяжелой психологической проблеме</i>	
<i>и ПТСР</i>	109
<i>Пресуппозиции</i>	112
<i>Проверка формулировки цели на эффекты</i>	114
<i>«Причины» в НЛП и генеративной психотерапии</i>	116

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	118
Требования к личности психолога-волонтера.....	119
Задачи психолога-волонтера горячей линии психологической помощи	120
Основы профессиональной коммуникации психолога-волонтера и специфика коммуникации с людьми старшего поколения, инвалидами, людьми с плохим физическим самочувствием.....	122
Этапы консультации на горячей линии психологической помощи	123
Оформление документов в консультации	126
КОНФЛИКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ	129
Неудовлетворенные потребности	129
Внутриличностные и межличностные конфликты.....	131
Стратегии урегулирования конфликта через удовлетворение потребностей клиента.....	133
Рефрейминг	136
<i>Техника рефрейминга.....</i>	137
Коммуникативные роли психолога горячей линии	137
Лингвистические правила в экстренном психологическом консультировании	138
СХЕМА РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И ПТСР В УЛЬТРАКРАТКОСРОЧНОМ МЕТОДЕ	142
Короткое описание методики	143
Схема работы с ПТСР	147
Задачи при работе с психологической травмой	149
Психологическая помощь семьям, побывавшим в психотравмирующей ситуации	150
<i>Психологическая помощь взрослым</i>	152
<i>Психологическая помощь детям.....</i>	154

Счастье — необходимое условие для жизни здоровой личности	155
ПРИЕМЫ ГРУППОВОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ МОТИВАЦИИ КЛИЕНТА НА РАБОТУ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ	157
Диагностическая и одновременно мотивационная часть работы.....	158
Симптомы психологической травмы или ПТСР: физические, эмоциональные, когнитивные, экстремальные	160
<i>Физические симптомы психологической травмы или ПТСР</i>	<i>160</i>
<i>Эмоциональные симптомы психологической травмы или ПТСР....</i>	<i>162</i>
<i>Когнитивные симптомы психологической травмы и ПТСР</i>	<i>167</i>
<i>Экстремальные симптомы</i>	<i>170</i>
<i>Поведенческие последствия психологической травмы.....</i>	<i>173</i>
Терапевтическая часть групповой работы с психологической травмой и ПТСР	174
<i>Пирамида логических уровней Роберта Дилтса</i>	<i>184</i>
<i>Работа с личной метафорой</i>	<i>185</i>
<i>Работа с сопротивлением участников группы</i>	<i>190</i>
Работа с детьми, пережившими тяжелую психологическую травму	193
<i>Специфика работы с детьми разного возраста.....</i>	<i>193</i>
<i>Работа с сопротивлением ребенка в травма-терапии</i>	<i>196</i>
Генеративные авторские методики И.К. Силенок.....	199
<i>Музыкальная импровизация как метод психологической помощи.....</i>	<i>199</i>
<i>Дневник позитивных изменений</i>	<i>211</i>
Факторы, влияющие на устойчивость к психотравмированию	215
ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ	217
Суть генеративного подхода	219
Формы психологической работы	221

Этапы психотерапевтической работы	223
Отношение к боли.....	228
ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ	237
Детские травмы и защитные маски по Лиз Бурбо.....	243
Травма отвергнутого и маска беглеца.....	244
Травма покинутого и маска зависимого	247
Травма униженного и маска мазохиста.....	250
Травма предательства и маска контролера.....	254
Травма несправедливости и маска ригидности.....	257
РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ПОТЕРЮ И ОБРЕТЕНИЕ.....	261
Печаль	261
Гнев	265
Радость.....	268
Техника «Музей личной истории»	270
УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.....	284
Работа с агрессией и аутоагрессией.....	284
Самоповреждающее поведение	306
Параметры или компоненты эмоций.....	318
ТЕХНИКИ НЛП ДЛЯ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ	326
Техника «Быстрое лечение фобий»	326
Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация»	333
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И ПТСР В ГЕНЕРАТИВНОМ ПОДХОДЕ	338
Алгоритм работы с психологической травмой и ПТС в генеративном подходе.....	339
Встраивание образа светлого будущего клиенту.....	341
СОПРОТИВЛЕНИЕ КЛИЕНТА ПРИ РАБОТЕ ПО СНЯТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ И ПТСР	362
Работа с сопротивлением клиента в НЛП.....	363
Работа с сопротивлением клиента в эриксоновском гипнозе...	366

Работа с сопротивлением клиента	
в генеративном подходе	367
<i>Вектор первый. Состояние личной силы психотерапевта</i>	368
<i>Вектор второй. Глубокий раппорт</i>	371
<i>Вектор третий. Лингвистический компонент</i>	377
Использование внушений при работе	
с травмой и ПТСР	383
Виды косвенных внушений, используемых	
при генеративном подходе в работе с сопротивлением	
при снятии психологической травмы и ПТСР	385
<i>Последовательность принятия</i>	386
<i>Импликация</i>	387
<i>Подразумеваемое указание</i>	388
<i>Вопросы</i>	389
<i>Сосредотачивающие вопросы</i>	390
<i>Вопросы, открывающие доступ к памяти</i>	390
<i>Риторические вопросы</i>	393
<i>Двойственные вопросы</i>	394
<i>Скрытые вопросы</i>	395
<i>Побуждающие вопросы</i>	396
<i>Негативное парадоксальное внушение</i>	396
<i>Двойная связка</i>	397
<i>Контекстуальное внушение</i>	398
<i>Составное внушение</i>	399
<i>Трюизм (банальность)</i>	400
<i>Инвертированное внушение</i>	404
Трансовые упражнения, используемые в работе	
с психотравмой и ПТСР	405
<i>Наведение фиксации взгляда с помощью вопросов</i>	
<i>(М. Эриксон, Э. Росси)</i>	405
<i>Ресурсная регрессивная техника «Дорога в школу»</i>	407
<i>Ресурсная регрессивная техника «Волишебный трамвай»</i>	409
Причины сопротивления клиентов	416
Сопротивление клиента	
как внутриличный конфликт	419

СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И СПОСОБЫ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА И ПСИХОТЕРАПЕВТА	433
Причины психоэмоционального выгорания	434
Проблемы, возникающие в работе у психологов и психотерапевтов	435
Программа по снятию и профилактике психоэмоционального выгорания специалистов	437
<i>Задачи программы по снятию и профилактике психоэмоционального выгорания специалистов</i>	439
<i>Варианты мероприятий: «программа максимум» и «программа минимум»</i>	439
<i>Требования к квалификации тренеров: программа «максимум»</i>	440
<i>Групповая форма работы</i>	441
<i>Индивидуальная работа</i>	442
Дыхательные техники для быстрого снятия тревоги и паники	444
<i>Восстановительный комплекс гимнастики Д.А. Андреева</i>	446
<i>Рекомендации врачей по психогигиене, режиму и правильному питанию</i>	452
Техники для быстрого снятия стресса	455
Техника «Состояние внутренней улыбки»	455
Упражнения на снятие напряжения. Экспресс-релаксация	456
Вариант практики Юрия Пахомова «Разжатие кулака»	459
Релаксация по методу Джейкобсона	460
Упражнения для глаз	462
Упражнения для тела	463
Техника для позитивного настроения	464
Тренинг стрессоустойчивости, релаксации и расслабления	466
Техника «Поток любви»	468
Заключение	474
Словарь терминов	477
Рекомендуемая литература	488