Юлия Дурыманова
Я
и психология
Сборник статей
и наблюдений

Юлия Дурыманова

Я и психология. Сборник статей и наблюдений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26905284
ISBN 9785448580888

Аннотация

Наблюдения и исследования в области психологии и психологического консультирования, примеры из практики. В издании широко представлен метод ЭОТ (эмоционально-образной терапии), автором которого является к. п. н. Н. Д. Линде (г. Москва), а также один из методов к. п. н. С. В. Петрушина (г. Казань). Книга рекомендована всем практикующим специалистам в области психологии и психотерапии, социологии и философии, а также всем интересующимся и жаждущим знаний.

Содержание

ЮЛИЯ ДУРЫМАНОВА 5
УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ! 8
СБОРНИК СТАТЕЙ 10
Статья 1. «ВТОРОЕ» РОЖДЕНИЕ или «РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ» 10
Статья 2 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Я и психология
Сборник статей
и наблюдений

Юлия Дурыманова

© Юлия Дурыманова, 2017

ISBN 978-5-4485-8088-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЮЛИЯ ДУРЫМАНОВА

Педагог-психолог. Специалист по Эмоционально-образной терапии, прошедший обучение на мастер-классах 1-й и 2-й ступенях у профессора Н. Д. Линде (автора метода ЭОТ, г. Москва), а также имеющий дополнительное образование в сфере:

– семейного консультирования;

– когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии;

– суггестивного метода и метода НЛП;

– психосоматики;

– сказкотерапии;

– экспресс-психотерапии (обучение у Каткова Александра Лазаревича, г. Санкт-Петербург).

Сертифицированный Ведущий нескольких трансформационных и психологических игр, таких как:

* Лицом к Лицу (отношения между людьми, с группой людей – гармонизация)

* САТОРИ (радикальное прощение)

* 11 ключей (достижение цели и исполнение желания)

* Путешествие души (проживание и трансформация негативных эмоций)

* Исполнение желаний

* Движение к цели

* Отношения

* Нумерологический проводник

* Возможности. Как найти вход и выход

* Женское счастье (возрождение женской энергии и ресурсов)

Игропрактик.

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Приглашаю Тебя в увлекательное путешествие по просторам психологии – по ее закулисью, по кабинетам консультационной психологической практике.

Вместе мы окунёмся в мир реальных историй и иногда даже трагедий, мы бережно исследуем мотивы, причины и возможные последствия различных психотравм, ложных убеждений, негативных установок и некоторых поступков. Всё это реальные истории из жизни окружающих нас людей (разумеется, все имена изменены, и статьи написаны с согласия их непосредственных участников).

То есть это о нас с тобой.

То, что бывало или может приключиться с каждым из нас.

И тогда эта книга может стать прямым руководством к действию.

В ней есть практические техники, есть гипотезы, теория и практика.

Кому-то этот сборник может стать хорошим подспорьем в работе. Кого-то сподвигнет на новый взгляд, свежие мысли или даже возмущение и несогласие. Всё это мы и наше с тобой взаимодействие, дорогой читатель. И наши взаимоотношения через книгу.

Я и Психология – это тоже про отношения. Про мои отношения с психологией. С тем, что она открыла во мне, и что

я открыла в ней.

И я готова делиться этим опытом с каждым из вас.

Давай начнём это путешествие вместе. И я желаю тебе, уважаемый читатель, чтобы в этом приключение ты видел и слышал себя, встретился со своими чувствами и эмоциями, откликами в душе, а значит, и с самим с собой!

В путь…

СБОРНИК СТАТЕЙ

Статья 1. «ВТОРОЕ» РОЖДЕНИЕ или «РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ» (Случай работы с болью позвоночника методом ЭОТ)

Краткая предыстория:

Обратился молодой мужчина, 31 год. В прошлом профессионально занимался легкой атлетикой. В 15 лет получил травму спины (сорвалась штанга). Вследствие чего со спортом пришлось «завязать» (со слов Клиента). В последнее время не ладится с работой. После последнего места работы прошло чуть больше года. За это время постоянная, ноющая боль в спине усилилась и на момент обращения к Терапевту стала практически невыносимой. Также Клиента одолевают негативные мысли, жизнь представляется унылой и безрадостной. В последнее время – апатия ко всему, депрессивные состояния. Постоянные поиски работы ни к чему не приводят, хотя данные для трудоустройства все в наличии – и желание, и трудолюбие, и немалое количество специальностей плюс способности.

В процессе предварительной беседы Клиент неоднократно повторял про свою боль в спине и называл ее – «как клещ сзади в позвоночник впился», «как клещ вцепился в меня». Идеальный вариант для работы с помощью метода эмоционально-образной терапии (ЭОТ, автор профессор Н.Д.Линде), так как Клиент уже сам создал образ своей боли.

Далее приводится дословный диалог Терапевта (Т) с Клиентом (К). Начинаем работать с образом:

К. – … Как будто клещ вцепился в меня, – давит, сжимает, стискивает.

Т. – Скажите клещу, что больше не будете сдавливать его, сжимать, стискивать (используем парадоксальный прием, прим. автора).

** Далее идет сопротивление Клиента, он не хочет этого говорить, спорит, что не он сжимает клеща, а наоборот. Предлагается просто довериться Терапевту, попробовать такой вариант и повторить все-таки эту фразу вслед за Терапевтом, пока не объясняя саму суть Клиенту. Это срабатывает, так как у Клиента уже имеется некоторый опыт работы с ЭОТ и это не первая его консультация.*

К. (обращаясь к образу клеща) – Я не буду больше стискивать тебя, сдавливать, сжимать, цепляться за тебя, впиваться.

Т. – Что Вы при этом чувствуете? Что происходит с обра-

зом?

К. – Вы знаете, это странно… Но хватка как будто ослабевает. Да, мне становится легче, ощутимо легче.

Т. – Повторите то же самое еще раз, несколько раз, Вы на верном пути. И наблюдайте за тем, что происходит. Держите меня в курсе.

К. – Я вижу, что клещ отцепился, разжал свои лапки и сейчас находится рядом со мной.

Т. – Что Вам сейчас хочется сделать с ним? Что Вы чувствуете по отношению к клещу?

К. – Хочу прогнать его. Он и так долго мучил меня, терзал меня. Или растоптать.

Т. – Постойте. Я предлагаю Вам другой вариант. Попробуйте сказать клещу следующее. Позднее я объясню, если захотите. Скажите, что больше не будете прогонять его. Скажите, что любите его, разрешаете ему стать свободным и самостоятельным, быть самим собой. Принимаете его таким как есть. Разрешаете ему жить своей жизнью, какой он пожелает и сам выберет.

К. – Нет, нет, нет. Он столько лет мучил меня, грыз, кусал, столько боли мне принес. Он так мешал мне. Нет, я ненавижу его, он такой ужасный, уродливый.

Т. – И, тем не менее, я настаиваю. Он столько лет, как вы говорите, цеплялся за Вас, а Вы его прогоняли. А клещ держался крепче, из последних сил, только чтобы быть рядом с Вами, быть ближе к Вам. Кусал, впивался, чтобы нако-

нец-то, через столько лет, достучаться до Вас, обратить на себя Ваше драгоценное внимание, в котором он все эти годы так нуждался. Сделайте это, пожалуйста.

К. (слова Терапевта подействовали, что-то изменилось в лице Клиента, как будто он стал смутно о чем-то догадываться) – Да, я говорю, что не буду больше прогонять и далее – слово в слово.

Т. – Что происходит сейчас?

К. (после неоднократного повторения, замер, внутри происходит какая-то борьба. Напряжение, недоумение, страх.)

Т. – Что происходит сейчас с Вами? Что Вы видите? Что происходит с клещом?

К. – Вы знаете, это настолько страшная и неприятная картина, что я даже не буду Вам описывать. (Молчание…)

Т. – Ну, а Вы все-таки попытайтесь, расскажите. Уверяю Вас, что это необходимо сделать.

К. (после некоторого молчания) – Клещ лопнул… И Вы не представляете… Это ужасно… Жуткое кровавое месиво просто на его месте, сгустки плоти какой-то, кровь растекается. Все это происходит во мне. Он лопнул во мне и все растекается внутри меня, моего тела…

Т. – А что Вы при этом чувствуете?

К. – Пустоту какую-то. Не понимаю. И легкость в то же время… освобождение как будто от чего-то… тягостного, мрачного….боли…

Т. – А что Вы видите при всем этом? Что наблюдаете?

К. – Знаете, из всего этого… даже смешно сказать, нелепость какая-то…

Т. – Продолжайте, продолжайте. Как есть – так и говорите (ободряюще).

К. – Появилась пушинка, как от одуванчика. Пушинка с семечком… Да, да, так и есть. Именно пушинка от одуванчика, с маленьким таким семечком. Она воздушная, легкая, невесомая, но очень маленькая.

Т. – Что Вы чувствуете по отношению к этой пушинке? Как Вы к ней относитесь?

К. – Я боюсь как-то за нее. Она такая маленькая, беззащитная. Может улететь, потеряться.

Т. – А как вы сами себя сейчас чувствуете?

К. – Очень легко, как будто я сам стал этой пушинкой (улыбается). Легкость по всему телу. И покалывание сейчас по телу пошло. Горячо…

Далее, до окончания сеанса мы работали по приданию сил пушинке и семечку: взращивали их, давали энергию (методами эмоционально-образной терапии). Разрешали жить полноценной жизнью, взрослеть и набираться сил и т. д. Что интересно, Клиент в завершении сеанса сказал, что видит, что из этого семечка должно появиться большое крепкое дерево почему-то. Ему так кажется (со слов Клиента).

На этом сессия была закончена. Работа длилась 1,5 часа.

Первичная гипотеза была следующая: образ клеща – образ несчастного «внутреннего ребенка», которого отверга-

ли, не признавали. А он всеми силами цеплялся за жизнь и таким образом (с помощью боли) заявлял о себе. Впоследствии образ переродился в нечто совершенно новое – легкое и воздушное. Это мы интерпретируем как зародыш, который заново вырос и превратился в крепкое «дерево». Образ дерева, кстати, соответствует здоровому позвоночнику человека и уверенности в своем праве жить. Т.е. человек пережил заново свое рождение и осознал факт своего рождения.

Забегая вперед, следует сказать, что через несколько дней этот же Клиент попросил снова о встрече. Выяснилось следующее: Клиент рассказал историю своего рождения и некоторые моменты из детства. Он был третьим ребенком в семье, которого мать даже не хотела рожать. Мало того, она действительно предприняла попытку аборта в больнице, его даже выскабливали, но что-то пошло не так, и Клиент все равно появился на свет. Теперь можно представить, через какой ад он прошел еще в утробе матери. И становится понятным, откуда взялось то кровавое месиво (из образа лопнувшего паука). Клиент увидел картину изнутри, как бы находясь в утробе матери, переживая заново попытку аборта. И после позволил себе заново родиться.

Таким образом, можно предположить, что Клиентом была получена в детстве (от матери) одна из самых страшных установок – «НЕ ЖИВИ», что он и «успешно» отрабатывал и доказывал всю жизнь. В школьные годы уже начинались проблемы со спиной, неправильная осанка, потом травма (как

закрепление установки и возможность уйти из спорта под «благовидным» предлогом). То есть – неразрешение себе развиваться, лишение себя всех возможностей самореализации, что так важно для мужчины. Травма и психологическая реакция на нее были реализацией предписания «не живи». Он отвергал самого себя как клеща, и в то же время сам цеплялся за жизнь.

В дальнейшем Клиенту было рекомендовано, при любой удобной возможности, ежедневно применять прием «Выращивание» личности (или энергитизации). Было также досконально разъяснено Клиенту, что теперь он сам, и только он, может взрастить себя именно так, как он пожелает – дать себе то, чего ему так не хватало на протяжении всей жизни, взрастить себя в любви, заботе и внимании. Придать себе те качества личности, в которых, как ему кажется, он нуждается: уважение, мужественность и т. п. Клиент ушел воодушевленным и довольным, с осознанием, что предстоит огромная работа впереди, но сейчас это его нисколько не тяготит.

Мы считаем, что первичная гипотеза подтвердилась.

Дальнейшее состояние и жизнь Клиента изменились следующим образом:

– боли в спине полностью исчезли;

– первую неделю после сессии Клиент много спал и ел и вся энергия уходила только на это (вследствие чего возникли дополнительные вопросы к обсуждению для следующей консультации. Обоюдно нами было решено – что это типич-

ное поведение для младенца, учитывая его перерождение. Поскольку, *что* делает младенец в первые дни своей жизни? Удовлетворяет свои основные потребности – в еде, сне и безопасности.)

– повышенное настроение, легкость (родственники даже отметили такую деталь, что Клиент напевал постоянно по утрам, что ранее никогда не наблюдалось.). Мы считаем, что это очень замечательная и показательная деталь. Когда человек может петь? Когда наша душа поет непроизвольно? Только когда человеку действительно хорошо! (Прим. автора).

– по прошествии недели постепенно повысилась активность Клиента, появилось желание действовать и предпринимать что-то. Результат – все, что было не доделано дома (мебель, ремонт) – все было сделано.

– изменилось также психоэмоциональное состояние Клиента. Нет резких смен настроения, эмоциональных спадов. Появилась стойкость и твердость в преодолении сложных жизненных ситуаций (со слов самого Клиента). Появилось желание заниматься аквариумными рыбками и другие интересы.

– Спустя две недели Клиент устроился на работу по специальности, в строительную организацию, недалеко от дома и с хорошим графиком. На момент написания статьи даже успел получить первую зарплату.

В завершение хотелось бы дословно цитировать Клиента:

«Сейчас в моей жизни не проходит и дня, чтобы я не вспоминал эти образы и проделанную работу. Я живу и до сих пор не верю, что боли нет. Мне кажется, я только начал обретать самого себя. Себя – НАСТОЯЩЕГО. Спасибо!».

Статья 2
«Благими намерениями…»
(Работа со снами методом ЭОТ профессора Линде Н. Д. Случай из практики)

Обратилась женщина, 51 год. Это была не первая ее консультация, но прежде работа велась по проблеме созависимости. В этот раз Клиентка изъявила желание – поработать со своим сном. Объяснила это тем, что сон постоянно находится в памяти, она часто возвращается к нему и испытывает при этом беспокойство и страх. Сон приснился недавно. Попросила – поработать с этим.

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.