



Юлия Дурьманова  
Я  
и психология

Сборник статей  
и наблюдений

Юлия Дурыманова

**Я и психология. Сборник  
статей и наблюдений**

«Издательские решения»

**Дурыманова Ю.**

Я и психология. Сборник статей и наблюдений /  
Ю. Дурыманова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858088-8

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.

ISBN 978-5-44-858088-8

© Дурыманова Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

ЮЛИЯ ДУРЫМАНОВА	6
УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!	8
СБОРНИК СТАТЕЙ	9
Статья 1. «ВТОРОЕ» РОЖДЕНИЕ или «РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ»	9
Статья 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Я и психология**

## **Сборник статей и наблюдений**

**Юлия Дурьманова**

© Юлия Дурьманова, 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 закули- сью, по кабинетам консультационной психологической практике.

Вместе мы окунёмся в мир реальных историй и иногда даже трагедий, мы бережно иссле- дуем мотивы, причины и возможные последствия различных психотравм, ложных убеждений, негативных установок и некоторых поступков. Всё это реальные истории из жизни окружаю- щих нас людей (разумеется, все имена изменены, и статьи написаны с согласия их непосред- ственных 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, откли- ками 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 образом?

**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.** – Пойдите. 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 наконец-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. Уверю 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: возвращали 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 отвергали, 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» отработывал 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 типичное 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 произвольно? 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.