

В.А. Янышева

ЧИСТЫЙ МОЗГ



Что будет, если выгнать
всех «тараканов»
и влюбиться в мечты

Вера Янышева

**Чистый мозг. Что будет, если
выгнать всех «тараканов»
и влюбиться в мечты**

«1000 бестселлеров»

2019

УДК 159.9
ББК 88.37

Янышева В. А.

Чистый мозг. Что будет, если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты / В. А. Янышева — «1000 бестселлеров», 2019

ISBN 978-5-370-04474-8

Чем хороша эта книга? Она для тех, кто не хочет или пока не может пойти к психологу и рассказать о том, что что-то не так. Что жизнь, как бракованный воздушный шарик, не радует. Что нет результатов, или они совсем не те, что мечталось. Что вообще не мечтается и «вообще все сложно». Пропали яркие, захватывающие дух желания и забылись таланты. Это не развлекательная литература. О развлечениях и удовольствиях вы обязательно подумаете и порадуетесь, когда в голове не останется ничего лишнего и мешающего именно вам. Вокруг нас так много всего – от звонков мамы до голоса умного диктора из телевизора и заметок из соцсетей, что за всем этим мусором перестаешь видеть Себя. На что вы себя тратите? Что не замечаете? За чем гонитесь? Зачем вам все это и что нужно на самом деле? Нас, таких, потерянных, очень много. И возможно, вы узнаете себя еще до того, как перевернете последнюю страницу. А перевернув, навсегда расстанетесь со многими «приведениями» из прошлого, сомнениями и страхами. Освободите в голове место для новых планов, людей, новой простой и легкой счастливой жизни!

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-370-04474-8

© Янышева В. А., 2019
© 1000 бестселлеров, 2019

Содержание

От автора	6
Отзывы риливентов о результатах психологической	7
Об авторе	12
Рецензии	14
Предисловие	16
Введение	17
Глава 1	19
1.1. О психологической помощи	19
1.2. Интегративный подход в психотерапии естественно- психического направления	24
1.3. О встрече с психологом	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Вера Янышева

Чистый мозг. Что будет, если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты

От автора

Посвящаю эту книгу:

Моим дорогим учителям: Виктору Васильевичу и Марии Михайловне Рябовым, открывшим дорогу в профессиональную жизнь; Евгении Сергеевне Романовой, Борису Михайловичу Когану, Борису Николаевичу Рыжову и Людмиле Викторовне Сенкевич, включившим зеленый свет в науку; Евгению Анатольевичу Полякову, указавшему правильное направление в практике психолога; Алексею Евгеньевичу Серебрякову, упорно закалявшему мой дух; Еве Васильевне Хмеленок, поверившей в меня и благословившей на педагогическую деятельность.

Моей семье: родителям Александру Пасибаевичу и Зое Байрашовне Пасибаевым, подарившим жизнь; супругу Константину Ильичу – верному другу, поддерживающему во всех начинаниях; сыновьям Илье, Владимиру и Сергею, жестко отражающим «материнскую любовь», верным последователям моих начинаний; любимым внукам Егору, Михаилу, Александру, Дарье, Стефании и Марии, дарящим свет, нежность, радость и тепло.

Благодарю окружающий мир за то, что отражает мое внутреннее состояние, проявляет недостатки и создает хорошие уроки жизни, заставляет увидеть и проработать внутренние проблемы. Это позволяет мне расти как личности и развиваться как профессионалу.

Отзывы риливентов о результатах психологической работы

Благодаря естественно-психическому направлению в психотерапии я вновь стала прежней. Нет, лучше, чем прежней: спокойной, без панических атак, без болезненного отношения к стрессам и различным ситуациям, и многое-многое другое.

Подход Веры Александровны поражает! Она уникальна и очень действенна, очень результативна. Вскрываются такие глубокие психологические проблемы человека, сидящие внутри подсознания. Не каждому специалисту под силу вытянуть это наружу, разобрать причины и устранить дальнейшие проблемы.

Мои психологические проблемы тянулись бы и дальше, если бы причины не были так подробно разобраны с Верой Александровной.

Чувствую себя так, как будто заново родилась. Так как были пересмотрены и ушли все «крючки», которые тянули меня к новым и новым переживаниям, испытаниям и проблемам, ушел весь ненужный «мусор», если так можно выразиться, который мы «носим» в голове.

Вера Александровна, спасибо огромное за ваш уникальный метод! Будьте здоровы и счастливы!

Марина (45 лет)

Начались изменения в жизни, когда стал заниматься с психологом естественно-психического направления. Толк в этом есть. Спокойным стал, не реагирую остро на отца. По-взрослому реагирую на всех. И он спокойнее стал, и с матерью они меньше грызутся, а то ведь прямо как собака с кошкой. Я-то помню, как раньше реагировал на конфликтных людей. После этих стычек у меня голова болела. Нервы поднимались, изнутри как пожар полыхал, а сейчас какое-то безразличие. В эмоциональном плане такое ощущение спокойствия, и это происходит без моих усилий, само по себе! Это чудо какое-то. Это круто!

Я раньше распыхлялся и тратил энергию на то, что не стоило того. Седые волосы на моей голове – это же причины и следствия, так скажем. И то, что есть сейчас, мне очень нравится.

Евгений (33 года)

Хорошо мне, даже потрясения были хорошие. С отцом изменились отношения. Он пришел ко мне в гости.

Я в своей квартире живу уже шесть лет, и за это время отец никогда не был у меня в гостях. Я настолько была удивлена. Я потом долго не могла прийти в себя. Он ходил по квартире, все посмотрел, оценил. Внучкам угощение принес. Такой хороший, положительный. Очень удивительно. Даже позвонил мне недавно, попросил его подстричь. Я всегда очень нервничала из-за этого, а в этот раз мне было спокойно. Я замялась вначале, сразу не ответила, и он тут же: «Если не можешь, ты мне скажи». Я думаю: что ж такое-то, даже понервничать не из-за чего. Расслабилась и говорю: «Ну почему не могу. Могу. Только не сегодня, давай на неделе. У меня будет свободное время, я зайду и подстригу». И он быстро согласился, тоже как-то интересно.

И еще удивительней ситуация случилась у меня. Мне говорили, что в процессе занятий по естественно-психическому направлению в психотерапии будут изменения по всем жизненным направлениям, в том числе и финансовым. Нам на работе дали премию. Такую премию, какой в жизни не давали. Когда нам огласили сумму и мы ее начали делить по сотрудникам, у нас были круглые глаза от удивления. Директор говорит: «Это что-то сверх!» А я думаю: «Наверное, это действительно результат работы».

Все работает! Все положительно, меня это очень радует. У меня наладились отношения с мамой, с папой, с дочками. Я стала спокойной, на душе легко, хочется жить.

Хочу еще рассказать про собак. Я хожу мимо собак и на них уже не смотрю. Вообще их не вижу. А раньше я шла, собак издали видела и боялась, потому что они всегда на меня лаяли и бросались. Если я видела вдалеке собаку, то шла другой дорогой. Я шарахалась даже от маленьких собак, а сейчас прохожу мимо собаки, отойду метра на два от нее и понимаю, что должна бы испугаться, но страха нет. Вот и сегодня шла по улице, странно, собаки даже не лаяли. На душе спокойно и тепло. На работу хожу спокойно и уверенно. Теперь я не боюсь руководить коллективом, появилась уверенность, и само собой все получается. И меня уважают, я это ощущаю.

Наталья (45 лет)

Я не могу не написать. После занятий в естественно-психическом направлении в психотерапии «заплясали люди».

Я говорю о девочке, которая лежит со мной в больнице. Между нами недосказанность. И чудо! Именно сегодня, и именно после нашего тренинга, она меня окликнула (не позавчера, не вчера, а сегодня), и мы начали общаться. Мы решили все вопросы, которые меня волновали. Абсолютно все. В спокойной обстановке. Только представить, что 7 лет висел вопрос в воздухе. И этот вопрос решился сегодня. Повторюсь – это фантастика. Я в шоке. Более того, я поменяла к ней отношение, и мне захотелось ей искренне помочь.

После первой же психологической работы в естественно-психическом направлении я заметила изменения в своей жизни. Это не говоря о том, что нам удалось сохранить брак и построить новую семью со старыми «персонажами», в результате чего на свет появился маленький ангел.

Анастасия (25 лет)

Моя дочь занималась с Верой Александровной по естественно-психическому направлению. Обстоятельства сложились так, что я неожиданно для себя стала ее клиенткой.

Хотя я, как мне казалось, вполне здравомыслящая и сильная женщина, со всеми жизненными проблемами всегда справлялась сама.

Но после того как она провела психологическую работу со мной, в моей жизни и в жизни моей семьи многое изменилось в лучшую сторону: поправилось мое здоровье, гармонизировались отношения в семье. Сложилось так, что я с удовольствием сменила работу. Работа стала легче, а моральное удовлетворение и материальное вознаграждение на порядок выше.

С первого дня наших занятий сожалела и сожалею, что судьба не свела нас гораздо раньше, думаю, что мне удалось бы избежать многих ошибок в жизни.

Вера Александровна – настоящий профессионал своего дела!
Валентина (63 года)

Удивительно, насколько сложна и многомерна человеческая природа. И как же мы мало знаем о себе и своих возможностях.

Психологическая работа в естественно-психическом направлении вывела меня из анабиоза и запустила процесс очень радостных и позитивных изменений в жизни. Не хочется даже вспоминать то потерянное, усталое, опустошенное состояние в период, когда я пришла к Вере Александровне. Сколько же «мусора» мы выгребли из моей головы: обид, страхов, злости и еще раз обид! Такой труд на каждой сессии, будто вагоны разгружаешь. Я серьезно говорю: бывало физически тяжело, но вознаграждение за терпение и труд не заставило себя долго ждать, происходят настоящие чудеса. Удивительно!

Удивительно! – это вообще самое точное восклицание, описывающее мои эмоции во время работы с Верой Александровной. Удивительно, когда ты говоришь, что не можешь постоять за себя, а в итоге вспоминается, как ты рождалась и что ощущала. Говоришь, что встречаются «мужчины мечты», но женатые, и в итоге вспоминается, как в 4 годика по-детски душевно потянулась к доброму дяде, «влюбилась» в мужа-усача тети Насти =)). Взрослые смеялись: это муж тети Насти. Установка взрослых, что этот мужчина – не твой, и стала причиной того, что мужчины, которые мне нравятся, женаты. Отпустили мы эту программу, жду чуда!

Волшебство происходит после сессий – это самое удивительное, когда ты наблюдаешь, как все само собой меняется в жизни в лучшую сторону.

Я очень сильно поменялась, окружающие замечают это и радуются мне. Я обрела уверенность в себе, спокойное отношение ко многим вещам и людям. Этот процесс продолжается и после психотерапии.

Нина (21 год)

Хочу поблагодарить Веру Александровну за отличную, эффективную, плодотворную и профессиональную психологическую помощь. Назвать работой – недостаточно, потому что за все время занятий на каждой психотерапевтической сессии она вникала в суть проблемы, до самых маленьких, казалось бы, незначительных деталей. Это не только психологическая помощь, это работа по развитию личности, потому что после психологической коррекции я изменился в корне, и моя жизнь кардинально поменялась.

Я не думал, что какая-то негативная жизненная ситуация в глубоком детстве может притянуть такую серьезную негативную ситуацию в настоящем. Благодаря психотерапии под сопровождением Веры Александровны ушла душевная боль, тяжесть, пустота. Я чувствую, что родился заново. Хочется отметить работу Веры Александровны – поиск причины сегодняшних негативных жизненных ситуаций, ее проработка и отпускание, в результате чего сегодняшние ситуации разрешаются. Думаю, именно благодаря авторскому естественно-психическому направлению в психологии удастся достигать такого высокого положительного результата. Самое удивительное, что ты сам ведешь эту психологическую работу под руководством психолога

и с первого дня видишь ее результат. Такую психотерапию можно поистине назвать волшебной.

Игорь (28 лет)

Год назад мне посчастливилось прийти на естественно-психическое направление к Вере Александровне. В этот период моя жизнь была нестабильной, наступила темная полоса. Я чувствовала на душе пустоту, отсутствие удовлетворения – одним словом, появилась какая-то депрессия. Я понимала, что моя жизнь идет, но без меня. Ощущала, что я не живу, а существую, все события проходят мимо меня. Я не жила настоящим, лелеяла прошлое, мечтала о будущем. Вере Александровне удалось меня встряхнуть и все расставить по свои местам – уникальный метод работы. Мы проработали и отпустили все моменты: детство, родителей, личную жизнь. Я никогда не думала, что прошлое играет важную роль в настоящем. Наша совместная работа избавила меня от страхов (аэрофобии), обид, чувства вины. Я поверила в себя и стала увереннее, изменились отношения с миром – я изменилась. У меня появился внутренний стержень, и сейчас я точно знаю, чего хочу. Жизнь изменилась во всех ее проявлениях, стала другого качества. Я как будто могу дышать полной грудью, а не по углам воровать малюсенькие глоточки воздуха.

Алена (25 лет)

Психотерапевтические сессии изменили мою жизнь давно и навсегда. Естественно-психическое направление в психологии работает и до сегодняшнего дня приносит кардинальные положительные изменения в мою жизнь. Результаты психотерапии не перестают удивлять меня и моих родных. Если честно, мне сложно сейчас вспомнить, какие темы мы прорабатывали на сессиях, потому что я уже ничего не помню. Но помню те положительные ощущения, которые я испытывала в конце сессии. Меня покинули и больше не возвращались не только негативные жизненные ситуации, но и воспоминания о них.

Когда я пришла на сессии, на душе была пустота. Я была выжата как лимон, постоянное чувство усталости сопровождало меня, все время хотелось спать. Я постоянно ощущала внутреннее напряжение и необъяснимую внутреннюю тревогу, которая сопровождалась паническими атаками. Примерно через полтора месяца психотерапевтической работы меня перестала мучить бессонница, полностью восстановился сон и перестали мучить кошмары. Постепенно меня покинула тревожность, а с ней ушли и панические атаки. Вместе с этим восстановилось и здоровье, прекратились адские боли в шее и плечах. Я постепенно стала замечать, что у меня уходят детские качества, меняется характер. Мне многие стали говорить, что я меняюсь, что я стала взрослой, а значит, зрелой. Я заметила, что у меня нормализовалась самооценка, ко мне стали относиться с уважением не только на работе, но и в семье. Появился интерес к жизни, захотелось что-то делать, творить. Я поняла, что жизнь прекрасна. Меня перестали беспокоить обиды, наладились взаимоотношения с родителями, мы даже стали примером для других семей. Родные замечают изменения, происходящие во мне, и очень поддерживают меня. Они не перестают восхищаться продуктивностью моей терапии, а ведь поначалу были сложности с доверием, у меня самой возникали сомнения по поводу необходимости и длительности психологической работы.

Поэтому я решила поискать новые направления в психологической помощи и ушла от Веры Александровны.

Я множество раз сталкивалась с различными психологическими техниками, которые, казалось, вот-вот решат мои проблемы. Они поначалу вдохновляли меня и наполняли эйфорией, казалось, жизнь начиналась заново, но ненадолго. Позже я поняла, что поиск нового был для меня уходом от решения проблем. Непроработанное прошлое шло за мной по пятам и притягивало негативные жизненные ситуации.

То, что мы пережили в детстве, идет за нами шлейфом, и бесполезно от него бежать, надо от него избавляться, отпускать. Как это грамотно прорабатывать и отпускать прошлое, в психотерапии умеет только Вера Александровна, по крайней мере, из тех, кого я знаю. Хорошо, что я вернулась к ней и продолжила свой личностный рост.

В общем, о проделанной работе можно много говорить, я постаралась отметить главное. Благодаря тому что я почувствовала и ощутила на себе, что психология – это наука о жизни и она работает эффективно в руках мастера, я поступила учиться на психолога. Сейчас я учусь на факультете психологии. Считаю, что я нашла свое призвание, и хочу снова и снова открывать для себя тайны психики. Они действительно волшебные. Это можно ощутить только на себе.

Лида (21 год)

Об авторе

Вера Александровна Янышева



Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии МСПИ.

Практикующий психолог, психотерапевт (немедицинский), разработавший и успешно применяющий естественно-психический подход в оказании психологической помощи при внутриличностных и межличностных проблемах.

Специалист в области диагностики и коррекции нарушенного поведения. Специалист в области психосоматики и терапии личностных расстройств.

Ведущий тренер психологических тренингов уверенности, коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, по преодолению конфликтов и общению в агрессивном окружении.

Соавтор монографий «Суррогатная семья в условиях коррекционной школы-интерната» (Тула, 2006) и «Девиантное поведение подростков: теории и эксперименты» (Тула, 2008).

Среди опубликованных работ – «Особенности познавательной сферы социально депривированных подростков», «Нейропсихологическая диагностика и психокоррекция агрессии и аутоагрессии у девиантных подростков» (Москва, 2006).

С 2009 года началась работа по сбору материала для этой книги. Активная работа над книгой началась в 2012 году и проводилась до 2017 года. Практический материал печатался, анализировался, изучался и занимал свое место в книге.

Рецензии

Рецензия на книгу Янышевой Веры Александровны

Представленная на рецензию рукопись В. А. Янышевой оригинальна как по форме, так и по содержанию.

Автор книги – кандидат психологических наук, преподаватель психологии и практикующий психотерапевт. Богатый жизненный и профессиональный опыт, ориентированный прежде всего на оказание помощи людям в решении их психологических проблем, помог В. А. Янышевой состояться в этой трудной и благородной профессии. Именно этим опытом и делится автор со своими читателями.

По своей структуре книга представляет собой осмысление автором некоторых типов психологических проблем, с которыми приходится встречаться психотерапевту в своей работе. Перед читателем разворачиваются реальные жизненные истории, в героях которых он может увидеть причины тех или иных проблем в его жизни, понять, что они решаемы и что в дальнейшем возможно избежать повторения подобных ситуаций.

Автор делится историей своего профессионального становления, подчеркивая при этом, насколько сложен и длителен этот путь; при этом автор благодарен своим учителям и своим клиентам.

Книга написана живым и образным языком, что не может не вызвать эмоционального отклика у читателей.

Важно, что книга В. А. Янышевой наводит читателей на рассуждения, на развитие у них личностной рефлексии и на формирование их психологической культуры.

Таким образом, рецензируемая рукопись адресована широкой читательской аудитории и может быть рекомендована к печати.

Елена Александровна Орлова,

доктор психологических наук, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии ФГБОУ ВО МГППУ

Рецензия на книгу Янышевой Веры Александровны

Книга, написанная В. А. Янышевой, посвящена очень важным аспектам, встречающимся в практической работе психолога-консультанта. Автор затрагивает общие вопросы психологической помощи, ее цели, подходы, теоретические основы, способы оказания, раскрывается основная суть психотерапевтической сессии.

Большое внимание уделяется в тексте более конкретным, частным запросам, темам, с которыми работает психолог в сессии, – это и отношения (супружеские, детско-родительские, в коллективе и т. п.), и психологические травмы, вопросы, связанные с состояниями и самочувствием человека.

Очень важно, что автор опирается на свой профессиональный опыт, анализируя и обобщая полученный материал. В качестве примеров в тексте приведены фрагменты реально проведенных В. А. Янышевой сессий, что дает возможность почувствовать сам процесс работы психолога в индивидуальной сессии и его результаты.

К достоинствам книги следует отнести то, что она написана доступным языком, читается легко, будет понятна широкому кругу читателей.

Материал, изложенный в книге, будет интересен и полезен как людям, имеющим проблемы и желающим обратиться к психологу, так и самим практическим психологам, осваивающим эту профессию.

Ольга Алексеевна Таллина,
кандидат психологических наук

Предисловие

Каждый год в Москве, как и в других больших и малых городах России, открываются десятки центров психологической помощи. Сотни психологов предлагают свои услуги. Согласно последним данным, насчитывается свыше 400 разновидностей психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. Практикующие психологи посещают различные курсы повышения квалификации, программы профессиональной переподготовки, дополнительного образования и т. д. Ежемесячно издаются книги, посвященные тем или иным методам психологической поддержки. Почему же тогда так редко слышишь от людей, которые пытались решить свои проблемы с помощью психолога: «Да, это действительно мне помогло»?!

Психолог-психотерапевт – призвание. Можно быть блестящим психологом-диагностом и хорошим психологом-консультантом. Но далеко не каждый выпускник психологического факультета может реализовать себя в психотерапии или психологической коррекции личностных и поведенческих проблем.

Существует «проблема метода», когда практикующий психолог «тонет» в разнообразии моделей, концепций, направлений, не имея собственного, четко выработанного психотерапевтического подхода. Да и значительная часть психологической литературы, призванной обучить методам и техникам психологической поддержки, представляет собой лишь компиляции предшествующих исследований.

Настоящая книга – это кристаллизация практического опыта автора в области психотерапии самых разных эмоционально-личностных проблем клиентов, или, в контексте инновационного авторского подхода, «риливентов» – людей, возрождающихся к новой жизни после избавления от психотравмирующей ситуации. В книге с предельной простотой и ясностью описываются техники работы с семейными дисгармониями, зависимостью и созависимостью, психосоматическими расстройствами, депрессивными состояниями, страхами и фобиями. Книга иллюстрирована богатейшим эмпирическим материалом: подробнейшим образом описаны десятки психотерапевтических сессий, приводятся практические рекомендации психологам, описан авторский психотерапевтический подход.

Книга будет интересна и полезна как практикующим психологам, так и врачам-психотерапевтам, а также студентам психологических, медицинских, педагогических вузов и всем, кого интересуют проблемы и методы психологической поддержки.

Людмила Викторовна Сенкевич,

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной, общей и клинической психологии РГСУ

Введение

Наша жизнь наполнена разнообразными событиями, как позитивными, так и негативными. Иногда человек не может самостоятельно справиться с проблемой, найти выход из сложившейся ситуации, и ощущение полноты и радости жизни теряется. Негативные события не дают покоя: мысли кружат и кружат в голове, вызывают тревогу на душе и напряжение в теле. Человек ищет поддержку и варианты выхода. Остро встает вопрос: как же разрешить проблемную ситуацию? И вот здесь необходим психолог, который окажет реальную практическую помощь.

В самом начале профессионального пути я получила огромное количество теоретического материала, но не умела его применять на практике и в жизни. Окончив университет, я невольно столкнулась с теми вопросами, ответы на которые хотела найти сама: **«Как реально помочь человеку?»**, **«Как сделать так, чтобы негативная жизненно важная ситуация разрешилась и больше не повторялась?»**

Меня всегда интересовало, как правильно вести психотерапевтическую работу. Нужно было увидеть структуру работы психолога: начало, процесс сессии и грамотное ее завершение. Я хотела понять, как профессионально и надежно оказывать психологическую помощь. Поначалу на практике все получалось «методом тыка». Со временем удалось найти свой подход, позволяющий эффективно оказывать психологическую помощь. Многие психологи сталкиваются с подобными проблемами, и, возможно, в этой книге они найдут ответы на свои вопросы.

В современной психологии много направлений, которые можно использовать в работе. Прежде чем приступить к практике, я изучила общеизвестные подходы в психологии. Сложно придерживаться одного направления в психотерапии – все зависит от проблемы, от конкретного случая и т. д.

*Естественно-психический подход сформировался в процессе моей многолетней практики. Это синтез положительного опыта многих школ и направлений отечественной и зарубежной психологии и **плюс мои наработки**, которые привели к открытию закономерностей и внутренних процессов психики в психотерапии естественно-психического направления.*

Начало было заложено на курсах по психологическому консультированию в самом университете, в МГППУ, затем последовало знакомство с рилив-терапией Евгения Анатольевича Полякова [5].

Я стала не только **интегрировать новые подходы и направления психологии в практику**, но и использовать собственный творческий потенциал.

Мне всегда было непонятно, почему человека, который пришел за психологической помощью, называют клиентом или пациентом. Ведь клиент – тот, кого обслуживают, а пациент – тот, кого лечат. Но психологи не обслуживают и не лечат, они сопровождают человека в его личностном развитии, то есть в психокоррекции и психотерапии. Поэтому я предлагаю называть клиента – **риливент**. Английский глагол *relive* буквально означает «*вновь переживать*», «*возродиться*», «*снова вернуться к жизни*», «*оживить в памяти*» [5]. В процессе психотерапии риливент, оживляя в памяти прошлые события, вновь эмоционально **проживает их**, находит свои и родительские установки, решения, убеждения, утверждения, принятые им самим, – возможно, неосознанно, на уровне ощущений. Он прорабатывает эти события в психотерапевтической сессии и отпускает их. Происходит освобождение как на эмоциональном уровне (становится легко на душе, появляется ощущение комфорта), так и на соматическом (отпускаются ощущения в теле: боль в груди, тяжесть, давление и т. д.). Именно поэтому человека, который приходит к психологу за помощью, было бы правильнее называть **риливент**

(«возрождающийся, возвращающийся к жизни»). На эту мысль меня натолкнули слова женщины, которая после нашей психотерапевтической работы сказала, что снова чувствует внутреннюю силу, чувствует себя живой: «Я вернулась к жизни!»

Психология – это наука о жизни, и каждый из нас, так или иначе, сталкивается с ней лицом к лицу, старается познать свой внутренний мир и законы психики.

Приятно, что в последнее время психология, психотерапия, психосоматика, развитие личности вызывают все больший интерес. Все чаще и чаще этими областями интересуются родители, педагоги, медики, социологи, социальные работники и другие представители различных направлений. В общем, все, кто заинтересован в своем личностном развитии. Ведь стремлением развиваться и работать над собой человек улучшает качество не только своей жизни, но и жизни окружающих.

В этой книге каждый найдет для себя что-то свое: психологи получают инструмент для практики; воспитатели и педагоги поймут ребенка; импульсивные личности увидят, что можно избавиться от излишней эмоциональности и истеричности; спортсмены проработают неосознаваемые страхи, мешающие победе. А кто-то просто сравнит свои жизненные ситуации с приведенными в книге примерами и обнаружит решение собственных проблем. Все, у кого есть желание заниматься своим развитием, поймут, какими методами этого можно достичь, а многим будет просто интересно узнать что-то новое в психологии.

Весь практический материал в книге приводится по согласованию с риливентами. Имена и места работы вымышлены, неизменны лишь мысли, эмоции, чувства, ощущения и сам психотерапевтический процесс.

Глава 1

Особенности применения естественно-психического подхода в оказании психологической помощи

1.1. О психологической помощи

На одном тренинге по психологии я оказалась в подгруппе с девушкой, которая явно пришла решить жизненные проблемы. Девушка принимала в тренинге активное участие и в конце концов вызвалась добровольцем в показательном практическом упражнении. В течение 50 минут психолог непрерывно задавала вопросы. Складывалось впечатление, что мы находились на ринге и видели, как жестко и быстро добровольца «нокаутировали». По всей видимости, вопросы настолько затронули личные проблемы, что ситуация стала слишком острой: девушка была в полной растерянности, от напряжения она покраснела, ее трясло, на лице появилась испарина. Внезапно она прошептала, что ее тошнит. Казалось, что ее действительно вырвет. «Все!» – произнесла психолог, тем самым завершив сессию. Было очевидно, что участницу тренинга довели до накала: ее состояние ухудшилось как на психическом уровне, так и на физическом: появились тошнота, рвота, вегетативные проявления.

Понимая свое состояние, девушка обратилась к руководителю тренинга в надежде получить помощь, но в ответ услышала рекомендацию обратиться к врачу. Она пояснила, что уже два года обивает пороги медицинских клиник, больниц, центров здоровья с жалобами на постоянную тошноту и рвоту, а также боли в области желудка и кишечника: *«Врачи ничего не находят, поэтому и помочь ничем не могут! Никаких физиологических отклонений нет!»* Руководитель тренинга так и не оказала никакой помощи.

По моим наблюдениям, налицо было проявление неврогенной тошноты и рвоты, которые являются выражением чувства вины (что впоследствии и подтвердилось). О психосоматике, связанной с проявлением неврогенной тошноты и рвоты, можно почитать у Александра [1].

После тренинга я встретила эту девушку внизу: *«Вера Александровна, мне так плохо! Кажется, что я не смогу доехать до дома. Я устала от постоянной тошноты и рвоты. Я чувствую, что вы сможете мне помочь. Помогите!»* Я не смогла отказать. Два часа мы работали в машине и нашли причину состояния – очаг скрытого напряжения, который сформировался еще в детстве. Это был стресс, который испытывала девочка в результате эмоционально-чувственного неприятия ее родителями и внушения ими чувства вины («Из-за нее мы вынуждены...»). Ситуация в семье была напряженной. Когда родители ссорились, то подчеркнуто выговаривали друг другу: *«Если бы не она, я бы с тобой не жила!»*, *«Если бы не она, у меня бы никаких проблем не было»*. Очаг скрытого напряжения, сформировавшийся в пятилетнем возрасте, хранил в себе эту информацию.

Девушка вспомнила, как смотрела мультфильм «Маугли» и увидела сцену, где Акелу изгоняют из стаи. Эта сцена стала для нее стрессовой. Она испугалась, в голове промелькнуло: *«Если ты что-то делаешь не так, тебя изгоняют из семьи. Значит, и меня могут выгнать из моей семьи, потому что меня никто не любит, я никому не нужна»*. Риливентка подробно описала, как после этих мыслей накрылась одеялом и почувствовала, что начинает проваливаться в тоннель, при этом ощущение такое же сильное, как при резком спуске на лифте. Ее стало мутить, возникла сильная тошнота. От нахлынувших эмоций девочка потеряла сознание...

Эта негативная ситуация, пережитая в детстве у экрана телевизора, хранилась в очаге скрытого напряжения и впоследствии стала причиной психосоматического состояния. Сидя передо мной, девушка вновь прожила эту ситуацию. Через ощущение тошноты и рвоты мы

вышли на первопричину, проработали ее и отпустили. Она вспоминала эту ситуацию в виде картинок, чувств, ощущений, мыслей, которые уходили, стирались из памяти в процессе нашей работы.

За время сессии девушку четыре раза рвало, тошнота отступила где-то под конец. Мы закончили, когда на душе у нее стало спокойно и ушли все телесные симптомы, в том числе ощущение тошноты и рвотные позывы. Вечером я получила от нее сообщение: «*Огромное спасибо, тошноты и рвоты больше нет! Мне хочется жить!*»

В психотерапии естественно-психического направления главное для психолога – помочь риливенту отпустить негативное прошлое, которое хранится в подсознании в виде очагов скрытого напряжения. Не забыть, а именно **отпустить**. Эти два действия – забыть и отпустить – очень отличаются. «Забывшие» негативные события из прошлого так или иначе продолжают влиять на события в настоящем. Зачастую во время сессии человек сам удивляется: «*Я был уверен, что забыл эту ситуацию! А она вон как остро вспоминается!*» Примеры из психотерапевтических сессий, приведенные в книге, хорошо иллюстрируют, как поднимаются и отпускаются очаги скрытого напряжения и самопроизвольно формируется положительный жизненный опыт. Вернее, не формируется, а проявляется, потому что он заложен в нас изначально.

После психотерапии многие признаются: «*...Стал замечать, что автоматически по-другому поступаю в тех или иных ситуациях. Я ведь ничего не делал для этого, ничего в себе не менял, а все меняется. И эти изменения мне нравятся!..*» (Из практики, наблюдения риливента.)

Когда в подсознании нет очагов скрытого напряжения, прошлое воспринимается без негатива. Человек становится гармоничной личностью и способен эффективно решать жизненные задачи, которые до психотерапии воспринимались как проблемы.

Часто сталкиваюсь с тем, что разницу между психологом и психиатром не видят или не до конца понимают. Очень важно разделить понятия «**психолог-психотерапевт**» и «**психиатр-психотерапевт**».

Для большинства слово «психотерапевт» ассоциируется с образом врача в белом халате. К сожалению, даже в медицине психотерапию до сих пор воспринимают как малую психиатрию, то есть отрасль медицины, а не психологии. Это связано с запретом, наложенным в начале 1930-х годов на развитие психологии как науки.

Долгое время психотерапия как научно-практическое направление психологии не развивалась и была разрешена в СССР только в 1975 году приказом по Минздраву – и лишь для медиков, об этом в своих трудах пишет Виктор Викторович Макаров [4].

Он подчеркивает, что **психотерапия** в узком (медицинском) понимании является системой комплексного лечения при различных заболеваниях (психических, нервных, психосоматических). Основной своей задачей психотерапия (психиатрическая) ставит лекарственное купирование психопатологической симптоматики при психических и нервных заболеваниях, а также при патохарактерологических расстройствах личности (психопатии) [4].

Виды деятельности в этих профессиях имеют разные цели и задачи, хотя все они направлены на личность. Врач лечит болезни, оказывает медицинскую помощь, а психолог помогает разрешать кризисную жизненную ситуацию, восстановить позитивное психоэмоциональное состояние – можно сказать, что он лечит душу.

В. В. Макаров пишет в своих трудах, что в широком понимании психотерапия – процесс психологического упорядочения прошлого, настоящего и будущего, достижение гармонии с собой и миром в настоящем [4]. В своей работе я всегда замечаю, что после психотерапевтической проработки прошлое действительно упорядочивается, то есть негативная ситуация из прошлого (картинка, восприятие, ощущение) меняется: человек видит ту же ситуацию, но

действия в этой ситуации меняются на позитивные, и эта ситуация воспринимается так, как должно быть для него в норме. При этом негативные чувства и ощущения уходят или становятся позитивными. Такое понимание выводит психотерапию за рамки только медицинской деятельности и применимо к различным видам психологической помощи, это понимание обеспечивает развитие психотерапии в различных направлениях жизнедеятельности человека.

Основными способами оказания психологической помощи являются **психологическое консультирование, психологическая коррекция и психотерапия**. Между этими способами нет четких границ, все условно. Для эффективности в своей работе **я использую все три способа в комплексе**. Оказание психологической помощи в интегративном подходе включает в себя и консультирование, и психотерапию, а коррекция происходит самопроизвольно, то есть меняются характер, качества личности, мотивация, направленность. В психотерапии естественно-психического направления я использую только ЕП метод, который приносит реальные желаемые результаты.

*Психология (от греч. *psyche* («душа») и *logos* («учение», «наука») – наука о душевном мире человека, о психике, то есть о закономерностях ее развития и функционирования как особой формы жизнедеятельности. В наше время вместо понятия «душа» используется понятие «психика».*

Психика сложна и многообразна в своих проявлениях. Обычно выделяют 3 крупные группы психических явлений, а именно: 1) психические процессы, 2) психические состояния, 3) психические свойства личности.

Психические процессы подразделяются на:

✓ когнитивные (познавательные): ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;

✓ эмоционально-волевые: эмоции, чувства, воля.

В процессе психотерапии корректируются психические процессы: память, внимание улучшаются; ощущения, чувства, эмоции меняются с негативных на позитивные. В мышлении уходит заторможенность, негативные мысли «покидают голову».

Психическое состояние – бодрствование, сон (естественный), относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется у личности в повышенной или пониженной активности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные негативные и позитивные психические состояния. В процессе психотерапии повышается физическая и психическая активность, появляются жизнерадостность, желание творить, позитивное состояние преобладает над негативным. Нормализуется сон и процесс засыпания.

Психические свойства личности – устойчивые психические особенности конкретной личности: темперамент, характер, способности, задатки, направленность, мотивация и Я-концепция (самооценка и уровень притязаний).

Психологи оказывают помощь в рамках этих трех психических явлений.

Задача психолога – проводить просветительскую, консультативную, развивающую, коррекционную или психотерапевтическую работу. Например, развивать когнитивные и корректировать эмоционально-волевые психические процессы; корректировать и гармонизировать негативные психические состояния.

В процессе психотерапии у риливента меняется отношение к себе, к другим и к окружающему миру. При этом психические свойства личности – характер, мотивация, направленность – тоже корректируются, повышаются самооценка и уровень притязаний.

Психологическое консультирование играет важную роль: дает возможность осознать свои проблемы и задуматься над тем, что необходимо над собой работать, то есть заниматься развитием личности.

Как-то я разговорилась с молодой женщиной. Женщина рассталась с мужем и посещала психолога. Я поинтересовалась, как работает с ней психолог. *«Мы разбираем, почему у меня зависимость от мамы. Мама у меня любит командовать!»* – ответила она.

Разобрать и понять, откуда зависимость, – это хорошо, этот процесс относится к консультированию. Но можно не только разбирать, откуда эта зависимость, а избавиться от нее – это уже психотерапия. Сегодня многие понимают, откуда у них зависимость или другие проблемы, а вот как их устранить, не всегда знают. Важным аспектом вхождения психологии в науку является изучение ею личности человека. **«Основная цель психологии личности – объяснить с позиции науки, почему человек поступает так, а не иначе»** [10]. Один из ответов можно найти в этой книге. Говорят, что «надо осознать», но одно осознание не помогает, ведь поведение человека автоматизировано. Осознавать-то человек осознает, а поступает так, как поступал всегда. Потому что сознание и осознание находятся в коре головного мозга, и за них отвечает мышление, а высшие поведенческие функции – в глубинном мозге, в подкорке (в подсознании). Поэтому происходит так: человек хочет как лучше, а **поступает – как запрограммировано им самим в прошлом**. Грановская Рада Михайловна проводит анализ взаимодействия сознания и подсознания. Я согласна, что, когда перед человеком возникают обстоятельства, требующие нового способа решения, – подключается сознание. И как только найдено решение, стратегия, управление поведением передается в сферу бессознательного, а сознание свободно для решения новых сложных задач. Так формируются сценарные программы поведения, которые в дальнейшем проявляются автоматически при подходящих ситуациях.

Р. М. Грановская также подмечает в своих трудах [3], что сознание подключается лишь тогда, когда есть неизвестное, новое, неизведанное, а потом управление автоматически передается подсознанию, где у человека заложены **сценарные программы поведения**, сформированные во время перинатального периода развития. Перед вами яркие примеры автоматизированного поведения.

«...Вообще я знаю, как правильно поступать, но включается “пластинка” в голове, как программа у робота. Я начинаю вот так делать, причем подсудно я понимаю и говорю себе: “На фига ты так делаешь?! Не надо!” И вот тебя понесло, как будто ты потерял управление машиной. Как будто я водитель, а у машины включается свой мозг, и она куда-то поехала. Я рулю, знаете, как в дождь: в грязь заехал, можешь газ жать, рулить куда угодно, но машину уже понесло куда-то. Соответственно, ее в очередной раз выносит непонятно куда. Оттуда я выбираюсь, опять еду, как мне кажется, “туда”. В общем, куда бы ни ехал, приезжаю в одну и ту же точку. У меня ощущение, что вокруг все идиоты, а я один такой хороший. Потом ощущение, что я идиот, а вокруг все хорошие. Скорее всего, либо я чего-то не понимаю, либо делаю что-то не то...»

(Из практики, автоматизированное поведение мужчины.)

«...Я знаю, нас учили: если не можешь не отреагировать, нужно сначала выдохнуть, обдумать, поймать себя, на чем-то зафиксироваться, а потом уже среагировать. У меня получается действовать автоматически:

сначала мозг выключается, действуют рефлексы тела, то есть поджопник, подзатыльник, наорать – все, выпустила пар. Тут же включается мозг, думаю: “Что ж я натворила-то?” Такое ощущение, что на голову надевают кастрюлю глухую, и все: не вижу, не слышу. Но зато потом так стыдно, сама себя сожрать готова...»

(Из практики, автоматизированное поведение молодой мамы.)

Многие замечают за собой повторяющееся автоматизированное поведение, которое не позволяет поступить так, как хочется, а вынуждает поступать «как всегда». Пословица «Хотел как лучше, а получилось как всегда» – именно об этом. В процессе психотерапии негативное автоматизированное поведение уходит, то есть снимаются сценарные программы поведения, **принятые и заложенные в психику самим человеком** в детстве, а то и в перинатальном периоде. Установки, утверждения значимых людей тоже программируются, и эти программы извне могут быть заложены только в том случае, если человек их **принимает**, то есть соглашается с этими установками, утверждениями. Например: у ребенка не получается с уроками, мать и так объясняет, и по-другому, но ничего не выходит. Мать, не выдержав, кричит на ребенка: «Дура! Тупица! Бестолковая! Идиотка!» Если человек матери **верит и обычно с матерью соглашается, значит, на уровне ощущений принимает** ее утверждение и установку.

Принятая им программа откладывается в подсознание, и потом в жизни ребенок будет чувствовать себя таким, как сказала мать, а другие люди станут к нему относиться так же, как он себя запрограммировал.

1.2. Интегративный подход в психотерапии естественно-психического направления

Интегративный подход сформировался в процессе моей многолетней практики. Это синтез положительного опыта многих школ и направлений отечественной и зарубежной психологии и **мои наработки: выявленные закономерности и внутренние процессы психики, которые в процессе моей многолетней практики привели к открытию естественно-психического направления в психотерапии.**

Психика человека многогранна, и каждая ее грань интересна и уникальна. Зарубежные и отечественные психологи замечали, раскрывали и описывали каждый свою грань, свое видение проявлений психики, в результате чего у каждого формировался свой подход, своя школа или направление в психологии. Благодаря практической деятельности я раскрыла определенные закономерности и **увидела работу психики (подсознания) в целом, в системе.**

В этой системе можно увидеть положительный опыт различных школ и направлений, таких как:

✓ психоанализ Зигмунда Фрейда (в динамике): ОСН, о которых писал Фрейд, – **в естественно-психическом подходе их выдает сама психика;**

✓ индивидуальный подход Альфреда Адлера, направление Эрика Эриксона, гуманистическое направление (клиент-центрированная терапия Карла Роджерса) также проявляются в естественно-психическом подходе;

✓ транзактный анализ Эрика Берна – **естественнопсихический подход тоже «прорабатывает» сценарные повторяющиеся «программы» поведения; психика сама проявляет их, «прорабатывает» и «отпускает»;**

✓ гештальт-подход Фредерика Перлза – **и в естественно-психическом подходе есть целостность и завершенность: есть начало, сам процесс и его окончание;**

✓ рилив-терапия Евгения Анатольевича Полякова – в психотерапии естественно-психического направления мы тоже находим все более ранние события, их выдает сама **психика** человека;

✓ символ-драма, психодрама – **в психотерапии естественно-психического направления ЕП методом** психика риливента часто выдает материал в виде символов, образов. Бывает так, что риливент вдруг начинает видеть ситуации, они прокручиваются, как в кино, – со сказочными героями, иногда как мультфильмы.

При этом риливент ничего не придумывает, не воображает, информация «сама идет». Психика так восприняла негативную жизненную ситуацию и сама выдает информацию в виде образов и символов. Человеку ничего не надо придумывать «умом»;

✓ телесно-ориентированная – **в психотерапии естественно-психического направления** (не касаясь тела физически) через сосредоточение внимания на телесных ощущениях, которые проявились во время сессии, выход на негативные жизненные ситуации;

✓ личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия Карвасарского, Исуриной, Ташлыкова – **в психотерапии естественно-психического направления** возможности коррекции нарушенных отношений в ситуации диадного взаимодействия «психолог – терапевт – риливент» были свободными и полными, в силу чего конечная цель ЕП психотерапии – реконструкция личности и нарушенной системы отношений человека – реализуется в полной мере;

✓ четырехчастная биопсихосоциодуховная парадигма понимания человека в психотерапии В. В. Макарова, когда физиологическое, психологическое и социальное удовлетворение гармонирует с духовным – это обеспечивает целостный подход к личности, семье, группе, обществу в целом. В ЕП направлении психотерапия реализуется в четырехчастной биопсихо-

социодуховной парадигме, и она так же целостно, в системе работает по всем жизненно важным направлениям человека.

У солнца много лучей, и все они ведут к нему. Так и у психологов: у каждого своя дорога, но мы все идем к одной цели. Следовательно, можно сделать вывод, что все имеющиеся в психотерапии на сегодняшний день теории и практики – это лишь определенные грани психики, которые кто-то когда-то открыл в психологии. На практике я вижу, что все эти грани **интегрированы** в систему, потому что речь идет об одном и том же – **о психике человека**.

В психотерапии естественно-психического направления я увидела систему: начало, сам процесс и его завершение. Если учитывать закономерности и внутренние процессы психики, можно достичь положительных результатов в психотерапии, так как естественно-психический подход не только выявляет причину негативной ситуации, но и убирает ее и тем самым разрешает проблему.

Благодаря внедрению естественно-психического направления в практическую психологию можно получить колоссальный скачок в развитии общества, освободить его от накопившегося негатива в виде страхов, тревоги, напряжения, гнева, злости, ненависти, ярости и т. д. Естественно-психический подход предполагает, что работа ведется не с какой-то одной проблемой, а **в целом по всем направлениям жизнедеятельности человека**. С его помощью можно восстановить позитивное психоэмоциональное состояние, справиться с эмоциональным выгоранием (по моему мнению, не выгоранием, а блокировкой, потому что после психотерапии эмоции восстанавливаются), депрессивным состоянием, паническими атаками, неврозами, в том числе и детскими, избавиться от созависимости и различных типов зависимости: алкоголизма, наркомании, токсикомании и т. д. Максимальный эффект достигается при условии, что сам риливент настроен на психотерапию.

При использовании естественно-психического направления в психотерапии:

✓ нормализуется психоэмоциональное состояние: тревога и напряжение уходят, появляется спокойствие на душе и расслабленность в теле;

✓ решаются и психосоматические проблемы: нормализуется давление (давление повышается, когда проблемы давят, проблемы разрешаются – давление нормализуется); снимаются головные боли и боли неврогенного характера; исчезают кожные проявления, включая псориаз; исчезают сложности в сексуальной жизни; здоровье восстанавливается и укрепляется;

✓ восстанавливаются и гармонизируются детско-родительские, супружеские и межличностные отношения в коллективе;

✓ нормализуются и улучшаются трудовая деятельность, карьера, финансовое состояние, то есть в целом меняется качество жизни.

Это происходит потому, что в **психотерапии естественно-психического направления прорабатываются и отпускаются ОСН** (психотравмы, пережитые в прошлом), которые содержат в себе негативные сценарные программы поведения (скопированные психикой или перенесенные на ментальном уровне с родителей или значимых взрослых), формирующие жизнь человека и его отношение к себе, к другим и к окружающему миру в целом. При этом кардинально меняется не только внутреннее психологическое состояние (становится гармоничным, спокойным, уравновешенным, умиротворенным), но и корректируются и развиваются психические свойства личности – характер, мотивация, направленность, самосознание и Я-концепция (самооценка, уровень притязаний). Человек на уровне ощущений замечает происходящие в нем внутренние изменения, поведение, также он меняется и внешне (физически). Можно сказать, что **человек становится зрелым**.

В процессе психотерапии естественно-психического направления, наблюдая за поведением риливентов, я поняла, что есть внутренние механизмы психики, которые показывают,

как **поднимаются и проявляются** поочередно ОСН – «мусор» с более значимыми и острыми темами для риливента, в психотерапии естественно-психического направления происходит процесс освобождения от прошлого негативного опыта, то есть психика «выдает» нужную информацию для проработки, именно ее человек вспоминает в этот момент, именно она «приходит» человеку на ум или на язык.

Нужно просто следовать за информацией, которую психика (подсознание) «выдает», и озвучивать ее.

Я всегда направляю внимание риливента с помощью вопроса: «Слушайте себя, что идет?»

В процессе психологической практики я выявила следующие **закономерности психики**, которые учитываю в психотерапии естественно-психического направления.

1. Человек сегодня имеет то, что «хочет» его подсознание. То есть получает ту жизненную ситуацию, которую с помощью очагов скрытого напряжения, когда-то заложенных в негативной ситуации, притягивает его подсознание.

2. Подсознание притягивает к человеку ситуацию, в которой он испытывает те же ощущения и чувства, которые отложились в очаге скрытого напряжения, когда подобные обстоятельства возникли впервые в его жизни.

3. Так как все повторяющиеся события являются лишь следствием и имеют одно общее – схожие ощущения, то через них можно выйти на первопричину, то есть на исходную ситуацию, которая была принята как должное самим риливентом.

4. Поведение в этих ситуациях однотипно, запрограммировано самим человеком (сценарные программы поведения) или значимыми для него людьми (родителями, воспитателями, учителями) в виде установок, убеждений, утверждений и решений.

Приведу пример, благодаря которому я сделала такие выводы (в дальнейшем каждый случай лишь подтверждал эту закономерность). Молодой человек рассказал, что из-за своей мягкости и добропорядочности попал в нелепую ситуацию: его несправедливо обвинили в том, что он обманул своих «друзей». Парень стал оправдываться, чем вызвал еще большее недоверие и агрессию со стороны обвинителей. Агрессия вылилась в угрозы, вплоть до физического насилия: звонки, СМС и электронные письма с обещаниями расправы. Мы начали работать с негативной ситуацией, и в процессе психотерапии молодой человек вспомнил подобные случаи, когда ему также приходилось оправдываться за то, чего он не совершал. Первым был эпизод из армейской службы, мы его дотошно проработали. Потом память выдала случай в начальной школе. В классе было всего три мальчика. Два мальчика всегда хулиганили (так считали учителя), риливент находился рядом с ними, потому что больше не с кем было дружить. И когда ругали одноклассников, то заодно доставалось и ни в чем не виноватому мальчишке, никто не слушал оправданий. Важно было то, что он находился рядом с ними. В тот момент риливент ощутил несправедливость и подумал (принял решение): **доказывай, не доказывай – тебе никто не верит**. Первопричиной была именно эта ситуация в начальной школе, потому что дальше память ничего не выдавала. В данном случае очаг скрытого напряжения сформировался в результате несправедливого обвинения человека в том, чего он не совершал.

Когда очаг скрытого напряжения был найден, проработан и отпущен, молодой человек отметил, что ему стало легко на душе, как будто гора сползла с плеч. Нападки со стороны «друзей» прекратились в тот же вечер, об этом он рассказал на следующий день: «*Странно, все угрозы каким-то образом прекратились*». Это заставило меня задуматься и обратить внимание на удивительный факт: **очагом скрытого напряжения (первопричиной) была ситуация в начальной школе, ее проработали, отпустили – и ситуация в настоящем разреши-**

лась. В дальнейшей работе я постоянно получала подтверждение тому, что это закономерность и она работает как часы.

Каждую психотерапевтическую сессию важно начинать с негативных ситуаций, происходящих в настоящем. Сегодняшняя негативная жизненная ситуация происходит потому, что она притянута подсознанием. Человек сам когда-то принял решение: «Так со мной поступают» (например, обижают). Или он просто четко ощутил это состояние, а подсознание в тот момент записало это ощущение в памяти в виде очага скрытого напряжения. Впоследствии, когда этот очаг поднимается, создается особое внутреннее состояние, при котором человек испытывает обиду, в будущем он также станет ее испытывать. А чтобы он испытывал обиду, подсознание притягивает в жизнь людей, которые обижают и будут обижать (будущее тоже в настоящем). Например: мама шлепнула ребенка, ребенок заплакал, ощутив обиду и боль (душевную и физическую), и ощущение боли и обиды отложилось у него на душе, в теле и в памяти. В дальнейшем обязательно найдутся люди, которые будут его бить, – в детском саду, в школе, в институте, на работе (прошлое повторяется в настоящем). И человек при этом всегда будет испытывать боль и обиду, подобные тем, что были в детстве. Если не физически, то морально его часто будут «бить» люди, которые психологически сильнее его. Такие дети в будущем становятся жертвами, однако, если перед ними личность слабее, они будут тиранами.

Я пришла к выводу, что если женщину бьет муж, то «виновато» ее подсознание: оно делает все, чтобы она испытывала такое же ощущение, какое было, когда ее били в семье, в детском саду, в школе и по жизни. Подсознание будет всегда создавать внутреннее состояние, которое притянет события, где женщину будут бить.

Если за девушкой начнет ухаживать порядочный мужчина, я уверена, что он ей не понравится и она от него уйдет. А если он все же останется, то девушка на бессознательном уровне сделает все, чтобы он стал «непорядочным» и бил ее, если не физически, то морально.

Благодаря интегративному подходу в процессе психологической работы снимаются сценарные жизненные программы поведения, скопированные с родителей или значимых людей в детстве или даже в перинатальном периоде.

Как создаются эти сценарные программы поведения человека? Ребенок живет в семье и видит взаимоотношения матери и отца или других значимых людей, начиная с перинатального периода. Его психика фотографическим образом копирует поведение родителей и откладывает их в памяти, а в последующем проигрывает эти роли в своих взаимоотношениях с окружающими, то есть воплощает в жизнь эти сценарные программы поведения: играет роль отца или матери, в зависимости от того, кто перед ним стоит – слабая или сильная личность. Если перед ним личность слабее его, то он играет роль своего сильного родителя, если личность сильная – слабого.

Естественно-психический подход дает возможность оказать психологическую помощь целенаправленно. Он не только изменяет отношение к ситуации, но и разрешает жизненно важные ситуации (события), снимает сценарные программы поведения, что приводит к эффективному, надежному, положительному результату

В конечном итоге в процессе психотерапии естественно-психического направления риливент меняется самопроизвольно, он становится зрелым, а его внутреннее состояние – гармоничным. А значит, цель и задачи психологии – улучшить качество жизни человека – достигаются.

1.3. О встрече с психологом

«...Я не знаком с психологами и не знаю, как будет проходить работа. Я всю ночь не спал, все думал, что вы будете делать с моими мозгами. Раньше, чтобы прийти в нормальное состояние, я обращался к медикам, у них все понятно для меня – медикаментозное воздействие. А здесь нет ясности... здесь непонятная неясность...»

(Из практики, откровения риливента с алкогольной зависимостью.)

Часто люди не знают, как работает психолог, и это их пугает. Когда человек приходит к психологу на консультацию, то не всегда сам понимает, что с ним творится. Он просто знает, что ему плохо. Когда на душе дискомфорт, человек ищет выход из ситуации, понимая, что так больше жить невозможно. Есть вещи, о которых не говорят даже самым близким, а есть такие, которые даже страшно озвучивать.

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.