

ДМИТРИЙ ПОЛИЩУК

# ПЕРЕЗАГРУЗКА

СИСТЕМА ГЛУБИННОГО  
ИСЦЕЛЕНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Дмитрий Полищук

**Перезагрузка. Система  
глубинного исцеления  
психологической травмы**

«БОС»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Полищук Д.**

Перезагрузка. Система глубинного исцеления психологической травмы / Д. Полищук — «БОС», 2023

ISBN 978-5-905117-78-7

Как известно, травмирующий опыт определяет наше поведение, реакции и качество взаимодействия с окружающим миром. Исцеление психологических травм позволяет людям быть более естественными, спокойными, открыто проявлять себя, отстаивать свои позиции. Травмы — это то, что удерживает нас от той жизни, которую мы действительно хотели бы проживать. В книге описана авторская методика работы с такими травмами, основанная на исследовании опыта своих клиентов. Автор — практический психолог — часто сталкивается с тем, что люди до конца так и не избавляются от негативных переживаний. Он создал простую понятную технологию, собранную из нескольких методов, которая позволяет излечить психологические травмы раз и навсегда. В книге представлена авторская система глубинной проработки психологической травмы: техники и алгоритмы, упражнения и медитации. Эта книга предназначена широкому кругу читателей, описанные техники можно легко применить для работы над собой. А изложенная схема работы с травмой будет очень полезна психологам, коучам и другим специалистам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-905117-78-7

© Полищук Д., 2023

© БОС, 2023

## Содержание

Рецензия	7
От автора	9
Введение. Как читать эту книгу	10
Часть 1. Система глубинной проработки психологической травмы	11
1.1. Почему важно распознавать и исцелять психологические травмы	11
1.2. Как травмы определяют нашу судьбу	14
1.3. Базовые тезисы системы работы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Дмитрий Полищук**  
**Перезагрузка. Система глубинного**  
**исцеления психологической травмы**

© Полищук Дм., текст, 2023

© Симонова М.А., оформление обложки, иллюстрации, 2023

© Издательство «БОС», дизайн, редактирование, печать, 2023

## Рецензия



Я познакомилась с Дмитрием в 2018 г. Мы работали в паре в тренинге. Было очень интересное впечатление от совместной работы: мое субъективное восприятие Дмитрия – это глубокий, яркий, интересный человек. Для людей, которые занимаются практической психологией эти качества очень важны, потому что психолог – фактически это проводник, который проводит человека из одного его состояния в другое. И от того, какой это человек, какая Личность перед вами, во многом зависит каким будет ваш путь изменений – длинным или коротким, тернистым или насыщенным интересными впечатлениями, потому что проводник обратит ваше внимание на какие-то моменты, которые вы раньше даже не замечали. Возможно, вы уже много раз ходили этой дорогой, но сейчас вы можете увидеть что-то новое, то, на что раньше не обращали внимание. Дмитрий – это такой проводник, внутри которого есть тайна, и когда ты общаешься с таким человеком, ты понимаешь, что вот сейчас было интересно, но за этим есть что-то еще, что может быть еще более увлекательно.

Поэтому когда вы открываете эту книгу, представьте, что вы встречаетесь с Дмитрием, с её автором, как с проводником по пути личной трансформации. В этой книге он раскрывает свой комплексный опыт, авторский подход, который был сформирован на основе предыдущей

практики, большого количества клиентских случаев. С таким проводником, я думаю, вам будет не скучно и интересно заняться разглядыванием и преобразованием своего жизненного опыта в эффективный личный ресурс.

В современном мире очень много турбулентностей, неопределенностей и всяких порой пугающих ситуаций – тех, которые мы не можем контролировать, но с которыми, так или иначе, нам приходится сталкиваться. Течение времени ускоряется, количество событий уплотняется. Чем больше событий, тем может быть больше необходимость преодолевать какие-то сопротивления, препятствия, ускорять свое движение. И вот как раз для того, чтобы ваше движение по жизни было быстрым и приятным, необходимо уметь преодолевать предыдущий травматический опыт. Если все люди будут уметь сами расформировывать последствия травматических событий и переживаний, то эффективность, трудоспособность и плоды труда, которые они могут создать, будут намного больше, чем при «нелеченной травме».

Таким образом, в жизни приобретает большое значение навык самоисцеления и умение преодолевать влияние любого переживания наиболее эффективными и быстрыми способами. В этой книге вы как раз сможете познакомиться с такими способами, а, возможно, и научитесь преодолевать свои переживания, чтобы начать активно действовать, несмотря ни на что – «не благодаря, а вопреки». В этой книге вы прочтете о людях, которые попали в трудную жизненную ситуацию, и, возможно, увидите, что ваша личная ситуация не так уж сложна, и что к ней можно подступиться и довольно быстро ее разрешить.

Единственное, от чего я хотела бы вас предостеречь во время чтения этой книги – постарайтесь исключить вариант чтения книги по типу «медицинского справочника», когда читатель находит у себя все болезни, которые там описаны. Помните, что травма – это то, что вызвало у человека действительно сильную боль, а не просто «неприятные впечатления». Последствия травмирующего события – это действительно сильная боль, которая была вытеснена из сознания, но продолжает влиять на поведение и принятие решений. Поэтому, когда вы читаете книгу, имейте в виду, что не все из видов травм к вам относятся.

Через описание видов травм вы также можете научиться лучше понимать свое окружение, своих близких и понять, что если они что-то делают не так или чего-то не делают, то, возможно, у них есть на это причины. Это «книга психотерапевт». Она может сделать вас более понимающим и любящим человеком, даже если у вас лично нет никаких психотравм и их последствий.

Благодарю автора за возможность одной из первых познакомиться с этой книгой и попутешествовать по тропинкам исцеления.

*Комарова Светлана Львовна, кандидат психологических наук, практический психолог, социальный технолог*

## От автора

Посвящаются всем тем, благодаря кому я вернул себе радость и энергию жизни и исцелил свою душевную боль.

Хочется выразить свою благодарность тем людям, без которых я бы не собрал воедино различные техники работы с травмой. Это был длинный путь обучения и работы над исцелением своих психологических травм. В первую очередь, это мои родители, которые со своими только им чертами характера и моделями поведения привели меня в эту жизнь и дали тот опыт (в том числе травматичный), благодаря которому я так глубоко изучил эту тему и теперь делюсь с вами этой методикой глубинного исцеления психологической травмы.

Я благодарю всех тех, кто своим присутствием или коротким появлением в моей жизни подтолкнул, направил меня к изучению психологии и повышенному интересу к работе с психологической травмой.

Спасибо тем, кто поддерживал меня в процессе написания книги и не позволил остановиться на полпути. Особенно я благодарен Людмиле Евгеньевне Екименко за поддержку и помощь в организации этого увлекательного процесса.

Отдельно хочу поблагодарить клиентов, которые доверили мне то тяжелое, что было в их жизни для того, чтобы исцелить свою душевную боль, вернуть себе энергию и радость жизни.

Посвящаю эту книгу моему сыну. Егор, в этой книге есть отличные инструменты работы со своими чувствами и состояниями. Тут описаны некоторые принципы, которыми я руководствуюсь. В твоей жизни будут разные моменты, эта книга поможет тебе не заикливаться на негативных событиях, а быстро возвращаться в ресурсное состояние, чаще находиться в состоянии радости, счастья и любви к себе. Я верю в тебя и люблю.

## **Введение. Как читать эту книгу**

Дорогой мой читатель, надеюсь, ты будешь не против, если мы будем общаться на «ты», это сокращает дистанцию, так общаются друзья, а я очень хочу, чтобы мы с тобой подружились, даже если еще не знакомы лично.

Эта книга погрузит тебя в атмосферу необычного путешествия и проведет через призму твоей души, чтобы ты смог вернуть ресурсы, энергию и бесценный опыт, утраченные в периоды травматических событий в твоей жизни. Именно из-за таких негативных событий у огромного количества людей образуются психологические, или душевные, травмы, но, к сожалению, многие так и не справляются с пережитым, поскольку подобные травмы возникают в результате стрессового воздействия, а событие, которое спровоцировало травму, оказываются чрезмерными для психики человека и вытесняются.

С помощью этой книги ты разберешься и увидишь, что твоя проблема, несмотря на уникальность, на твою личную боль, перекликается с проблемами других людей, и ты почувствуешь, что ты не одинок в этом мире. Более того, ты сможешь не только разобраться с накопленным травматическим опытом из прошлого, но и научишься проживать настоящее, находясь в хорошем эмоциональном состоянии, и выбрать будущее, свободное от боли.

В книге представлены техники и алгоритмы, упражнения и медитации – моя авторская система глубинной проработки психологической травмы и возвращения ресурсов из травматических событий прошлого. Я поделюсь с тобой историями своих клиентов. Конечно, это будет некий собирательный образ, чтобы сохранить конфиденциальность. В них ты, возможно, узнаешь себя и на живых примерах согласишься, как решать те или иные задачи.

Эту книгу не нужно читать захлеб, здесь важно быть бережным и внимательным к себе, прислушиваться, от каких-то историй у тебя может начать болеть душа или занеет под ложечкой. Поэтому эту книгу нужно чувствовать и читать ее волнообразно: то живые примеры людей, то переходить от них к тем главам, где даны техники работы с психологической травмой, а затем вновь возвращаться к тому месту, где ты почувствовал свою душевную боль. Так ты сможешь не только максимально проработать себя сейчас, но и научишься применять эти техники легко и просто в будущем.

Книга также будет очень полезна специалистам «помогающих» профессий, как хорошее методологическое подспорье для тех, кто работает с травмами и хочет помочь своим клиентам максимально быстро достичь хороших результатов.

*С уважением к твоему выбору, Дмитрий Полищук*

# Часть 1. Система глубинной проработки психологической травмы

## 1.1. Почему важно распознавать и исцелять психологические травмы

Когда я задумал написать эту книгу, мне пришла идея книги-путешествия, книги-трансформации. Книга, которая поможет человеку избавиться от груза прошлого, исцелить душевные травмы, чтобы вернуть утраченные ресурсы и двигаться дальше легко и свободно.

Я пишу эти строки в очень непростые времена, когда в обществе происходит разом огромное количество изменений. Тут невольно вспоминается китайское проклятие врагу: «Чтобы ты жил в эпоху перемен!» Три года назад нас накрыла волна ковида и всех связанных с ним тяжких последствий. Вот уже больше года большую часть планеты сотрясают войны, распри и масштабные природные катаклизмы. Мир кардинально меняется прямо на наших глазах, а вместе с этим нарастает состояние неопределенности, тревоги, страх неизвестности и непредсказуемости будущего.

У любого человека есть способность как противостоять травмирующим событиям, так и перерабатывать их, для этого у нас есть центральная нервная система и периферическая. Но если эти системы не справляются, то стресс переходит в тело, и тогда тело дает компенсационный ответ в виде того или иного заболевания, как решение в ответ на стресс. Более того, телу приходится обрабатывать огромное количество разных стрессов и конфликтов. К тому же стресс не проявляется сразу, а сказывается спустя какое-то время, как фаза исцеления травмы или конфликта, но тут мы уже уходим в теорию психосоматики, а в нашей книге речь идет о работе с психологической травмой.

Метафорически человека – его психику и нервную систему – можно представить как сосуд, который наполняется нашими переживаниями, травмами и конфликтами, а емкость этого сосуда определяется тем, насколько каждый из нас справляется с текущими вызовами мира. Если сосуд заполнен, а травмы продолжают поступать, то, соответственно, нервная система не справляется, начинают развиваться психосоматические заболевания, растет уровень тревожности и раздражительности. Постепенно состояние тревоги перерастет в перманентное, и человек даже перестанет замечать, что живет в постоянном нервном напряжении.

Это очень хорошо видно *на примере истории* про лягушку. Если лягушку бросить в кипяток, она тут же выпрыгнет. А если ее положить в воду, температура которой равна температуре тела лягушки, то она освоится, и даже если воду начнут постепенно подогревать, ее тело приспособится. Но проблема заключается в том, что, когда температура воды станет критической для жизни, лягушка, конечно, захочет выпрыгнуть, но уже не сможет: у нее просто не будет на это сил, и она сварится в кипятке.

Понимаю, пример жесткий, но, чтобы выжить в нынешних условиях, нужно научиться смотреть правде в глаза, и пусть история про лягушку и кипяток поможет вам в этом. С точки зрения психики мы давно уже находимся в той поставленной на огонь воде. Говоря метафорически, в такой ситуации немудрено свариться, но тогда жизнь сразу даст глубокую трещину. К сожалению, мы уже видим нарастающие проблемы в отношениях с близкими, на работе, в сфере финансов, а также снижение самооценки, потерю радости жизни и прежних смыслов.

Я пишу эту книгу потому, что очень хочу, чтобы ты, мой читатель, смог опустошить свой сосуд от травм и переживаний, тревог и страданий, а значит, обрести ресурс, чтобы жить и

двигаться к своим целям легко и спокойно, несмотря на то, что происходит в этом мире прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки.

*Три ключевые причины, почему важно распознавать и исцелять психологические травмы*

Все, о чем я здесь пишу, я когда-то прожил сам, увидел и прочувствовал на себе. Я очень много учился, чтобы понять, как проработать травматический опыт из прошлого, и в итоге создал свою авторскую систему работы, исцелился сам и теперь помогаю своим клиентам пройти через их жизненные истории. Далее я бы хотел обозначить три ключевые причины, почему нужно распознавать и исцелять психологические травмы.

1. Во-первых, наша нервная система перегружена травматическими событиями из прошлого. Они никуда не исчезают, время их не лечит, а наоборот, травмы становятся частью нас и даже обрастают так называемыми вторичными выгодами, которые возникают на бессознательном уровне.

2. Во-вторых, то, чего мы когда-то испугались, стало важным для нас, поскольку благодаря тому негативному событию мы приобрели навык справляться с подобными ситуациями. Но вопрос в том, что чаще всего такие запечатлевшиеся в памяти события мы испытывали еще в детстве или в юности. Сейчас мы выросли, у нас достаточно ресурсов, чтобы справляться со сложностями, но в силу того, что мозг ленив, он запомнил самую первую модель поведения, и, когда возникает схожая ситуация, мозг вновь и вновь проигрывает реакцию на травматический опыт из далекого прошлого.

Более того, мозг постоянно анализирует реальность на предмет угрозы для нашего выживания, и как только хотя бы отдаленно наш мозг видит подобную ситуацию, он делает все, чтобы мы избежали ее. Но проблема заключается в том, что чаще всего именно туда, в этот страх, нам и нужно пойти, чтобы вытащить и проработать травматический опыт прошлого и связанную с ним душевную боль.

*Простой пример.* Мальчик в детстве упал с велосипеда, ему было больно, и больше он никогда не садился на велик, но при этом всегда с завистью смотрел на тех ребят, которые легко и с удовольствием гоняли на велосипеде. Как известно, все люди падают, но, к сожалению, не все встают.

3. Третья причина проработать страхи связана с тем, что они, а точнее – наши реакции на опасную ситуацию – бывают адекватными происходящему и неадекватными. Например, опасаться переходить дорогу на красный свет – это нормально. Или, если вдруг человек увидит змею, он автоматически отпрыгнет, потому что это опасно. Здесь страх проявляется как защитная реакция.

Но если, например, на тебя кричит начальник, а тебе становится настолько плохо, что ты чувствуешь себя маленьким ребенком и хочешь заплакать, то, конечно, такая реакция для взрослого человека совершенно неадекватна ситуации. Почему же так происходит? Когда на тебя кричат, психика моментально возвращает тебя в детство, когда на тебя грозно орала папа или мама. Таким образом, в ситуации с начальником проявляется модель реакции родом из детства, и тогда в ответ тебе хочется заплакать, убежать или спрятаться.

Подобный конфликт не будет завершен внутри тебя, пока ты не проработаешь травму из детства. А значит, в схожих ситуациях ты будешь по-прежнему вести себя, как ребенок, ты не сможешь сказать нет и поставить личные границы в общении: какие же границы могут быть

у ребенка от отца? В детстве родители нередко продавливали наши границы, и, к сожалению, это было нормой для большинства семей.

Я веду весь этот разговор, чтобы ты понял, увидел и почувствовал, как важно распознать и исцелять психологические травмы. Благодаря этому мы позволяем себе действовать по-новому, адекватно возрасту, физиологии и соответственно ситуации, а значит, перестаем чувствовать себя беспомощными в момент надвигающейся угрозы.

## 1.2. Как травмы определяют нашу судьбу

### *Истории из жизни*

У меня есть собака – бельгийский гриффон. Милое существо весом около 5 килограммов. Однажды мы с женой заходили в лифт, и жена пустила песика на длинном поводке вперед, даже не думая, что этот малыш может кого-то напугать. Но взрослый дядя в лифте забился в угол и испуганно закричал: «Уберите собаку!» В его глазах я увидел маленького ребенка, который когда-то впервые испугался собаки. И то, что произошло в лифте, для него – значимое событие, потому что этот страх живет с ним до сих пор, и даже маленькая собачка способна навести на него ужас.

Моя жена, кстати, тогда очень удивилась, ведь она не понимала механизм возникновения страха и того, как проявляются подобные психологические травмы. Я объяснил ей, что когда перед маленьким ребенком собака встает на задние лапы, то для него она такого же роста, как сам малыш, или даже выше, т. е. просто огромная! И теперь, уже будучи взрослым, такой человек, увидев пса, боится, что тот может причинить ему физическую или душевную боль.

✓ Кстати, если вдруг тебе откликнулась эта история с собакой, и ты почувствовал страх, остановись, пролистай книгу, найди главу, где дан алгоритм исцеления психологических травм и проработай свой детский страх. Так ты узнаешь, что можно не бояться, когда кто-то войдет в лифт с собакой, другими словами, ты поймешь и почувствуешь, что можно не жить годами в напряжении, в ожидании встреч с этим страхом. Ты очень удивишься, насколько твоя жизнь станет спокойнее и комфортнее, а собаки окажутся милыми существами, которые от радости виляют хвостом, и их даже можно погладить.

✓ Или вот другая история. У женщины был страх летать на самолете и даже жить на высоком этаже. Мы погрузились с ней в воспоминания, и на поверхность вышло яркое событие из детства. «Это было в конце декабря, – рассказывала женщина. – Я маленькая, меня на руках держит папа, я чувствую от него запах алкоголя, а за окном внезапно начинаются громкие взрывы. Папа подносит меня к окну, я вижу яркие вспышки, и в этот момент я как будто взлетаю вверх, а землю вижу далеко-далеко внизу. Я не понимаю, что происходит, и мне очень страшно!»

Когда мы анализировали эту историю, то поняли, что за окном начался праздничный фейерверк, и папа радостно поднес малышку к окну, чтобы она тоже насладились этим красивым зрелищем. Но для ребенка все это было неожиданно, непонятно и страшно. Именно с тех пор эта взрослая женщина боялась высоты. Мы проработали с ней то травматическое для нее событие, и теперь она смело летает на самолетах и даже может себе позволить жить на высоком этаже.

Я привел эти примеры, чтобы пояснить, как читать эту книгу. Дорогой мой читатель, как только у тебя всплывают схожие истории или необъяснимое волнение и страхи, вызванные рассказами других людей, обрати на это внимание – это повод для того, чтобы проработать и завершить какой-то травматический опыт из прошлого.

Кстати, если ты психолог, то тебе будет очень полезна эта книга. Она поможет понять, куда тебе следует посмотреть с твоим клиентом и о чем задавать ему вопросы, чтобы быстро и точно обнаружить и проработать причины его проблем.

*Пример из моей жизни.* Всю свою сознательную жизнь я увлекался психологией, эзотерикой и различными философскими учениями. Просто мне было очень интересно разобраться, как ведут себя люди, почему они так реагируют на то или иное событие, что ими движет. Ключ-

чевым моментом, несомненно, было желание научиться лучше взаимодействовать с окружающими людьми.

А сейчас я хочу рассказать вам историю из моей жизни, которая в определенный момент времени повлияла на мое решение стать психологом и помогать людям справляться со своими переживаниями.

Мне было лет 8, мы сидели с мамой на кухне и смотрели телевизор. На канале «Дважды два» шел фильм «Мэри Поппинс, до свидания». Внизу бегущей строкой шла реклама: «Продаем щенков ротвейлера». Увидев это, я очень загорелся и тут же уговорил маму купить этого щенка. С работы пришел папа, и после долгих уговоров он тоже согласился. Уже на следующий день мы поехали к заводчикам и купили собаку. Мы назвали ее Хард. Интересно, что щенок был самый маленький в помете, а в итоге вырос больше всех!

Это была первая собака в моей жизни, она приносила много радости и, конечно, много хлопот. Я очень сильно ее любил, между нами была какая-то глубокая связь. Даже были такие моменты, когда я гулял с Хардом, и хотя ротвейлер – большая собака, но, если какая-то другая огромная собака нападала на Харда, я закрывал его собой.

Однажды на Харда набросилась большая московская сторожевая, и я сам сумел ее отогнать. А как-то американский стаффордширский терьер бросился на мою собаку и укусил ее за голову. Я бил этого терьера до тех пор, пока его челюсти, наконец, не разжались. Я абсолютно не боялся, что он меня укусит, потому что моя собака была мне очень нужна и важна, и я защищал ее изо всех сил. (Я думаю, владельцы собак, которые относятся к ним с любовью, меня поймут). Хард для меня значил очень много...

Но шли годы, Хард вырос и состарился. У меня тогда уже родился сводный брат, и мы жили все вместе. Пес захворал, и несколько недель мы его кормили и поили с ложечки. Хард все время лежал и ходил под себя, и тогда отцом было принято решение усыпить его, чтобы собака больше не мучилась. Мы вызвали специалиста, который усыпляет животных, и он сказал, что не надо делать этого дома, лучше на улице. Когда мы поднимали Харда, чтобы вынести его из дома, пес в этот момент встал и пошел сам. Это был один из самых тяжелых моментов, так как это бросило тень на правильность решения отца. Но собаку мы все же усыпили...

Боль от этой утраты долгие годы была невыносимой, несмотря на то, что я пытался ее проработать и принять. Хард прожил со мной 16 лет, почти с моего детства – мой друг, защитник и защищаемый мной. Для меня это была тяжелая утрата.

#### *Однажды на демо-сессии...*

Когда мне уже было лет 25, знакомая посоветовала мне пойти на курс по обучению необычному методу работы с психикой человека. Так и сказала: «Сходи, там интересно, здорово, круто!» Я пошел и попал на демонстрационную сессию по «гореванию утраты». Буквально в ходе демо-сессии я почувствовал облегчение и впервые смог посмотреть на эту историю как на событие в своей жизни, которое уже произошло и больше не несет за собой тяжелых переживаний.

Тогда я подумал, что это очень круто – помогать людям избавляться от душевной боли, именно тогда я принял решение, чем буду заниматься в жизни и почему это важно. Я много учился. Получил вторую специальность – психология личности – в МГУ имени М.В. Ломоносова. Освоил расстановки по Хеленгеру (системно-феноменологический подход), полный курс гипноза, EMDR<sup>1</sup>, НЛП<sup>2</sup>, трансперсональную терапию, профайлинг, метафорические карты и многое другое.

---

<sup>1</sup> EMDR – десенсибилизация и переработка движением глаз (от *англ. Eye Movement Desensitization and Reprocessing* – EMDR). EMDR разработан в 1987 г. Френсином Шапиро – психологом и научным сотрудником Института исследований психики (США).

<sup>2</sup> НЛП – нейролингвистическое программирование (НЛП, от *англ. Neuro-linguistic programming*). НЛП было разработано

Со временем я открыл свою частную практику, а также участвовал в проектах крупных психологических центров. Но в ходе работы с клиентами я увидел, что освобождение от психологической травмы недостаточно яркое и мощное, и, более того, оно не является конечным. Воспоминания возвращаются, и человеку вновь становится очень больно.

Каждый раз, когда речь шла о работе с травмой, у меня возникало непонимание, почему остается что-то еще? Я хотел научиться убирать эту боль до конца, чтобы она больше никогда не беспокоила моих клиентов. Именно из желания понять механизм возникновения травмы и ее полного исцеления я продолжал искать и обучаться.

Но вскоре я понял, что известные методики по отдельности не дают нужного результата, поэтому я работал над тем, как соединить их таким образом, чтобы можно было любую травму, любое душевное страдание исцелить полностью и навсегда. Я считаю, что это одна из ключевых моих компетенций. С течением времени я создал свою авторскую систему, свой метод глубинной проработки психологической травмы, и я хочу поделиться с тобой своей системой работы. На примерах кейсов – живых историй моих клиентов, возможно, ты увидишь свои болевые точки и сможешь сразу же применить методологию, которую я здесь даю.

### **1.3. Базовые тезисы системы работы**

Одна из ключевых особенностей моей системы работы с психологическими травмами заключается в том, что человек получает результат уже после первой консультации. Почему так происходит? Я всегда смотрю на человека как на систему и одновременно как на часть систем. Это означает, что мы не рассматриваем человека отдельно от событий, от родителей, от его бабушек и дедушек, т. е. от контекстов. Мы исследуем все это в совокупности, и тогда в ходе работы мы видим, что какая-то одна жизненная ситуация или одна травма может тянуть за собой большое количество контекстов в разных сферах жизни и соответственно влиять на них.

## **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.