

Олег Матвеев

ПЭАТ

ПЕРВЫЙ
В РОССИИ
СЕРТИФИКАТ Живорада
от СЛАВИНСКОГО

Прокачай
проблемы

сейчас!



Олег Матвеев

Первый автор в России,
сертифицированный Живорадом Славинским

ПЭАТ

**Прокачай проблемы
сейчас!**

Санкт-Петербург
Издательство «Вектор»
2011

ББК 88.5
УДК 159.9
МЗЗ

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры»

Матвеев О.

МЗЗ ПЭАТ. Прокачай проблемы сейчас! — СПб.: Вектор, 2011. —
160 с. — (Разумная психология).

ISBN 978-5-9684-1552-3

В этой книге подробно рассматривается технология устранения психоэмоциональных проблем ПЭАТ (Первичных Энергий Активация и Трансценденция), изобретенная Живорадом Славинским — югославским/сербским мистиком, писателем и ведущим тренингов. Автор книги Олег Матвеев — первый сертифицированный Живорадом Славинским тренер ПЭАТ в России.

Это практическое пособие с конкретными советами и инструкциями для работы.

Глубокий ПЭАТ (Deer PEAT) — одна из самых мощных техник, разработанных в последнее десятилетие. Ее эффективность воистину поразительна. Она позволяет брать за многие фундаментальные проблемы, беспокоящие человека всю жизнь, и окончательно разрешать их в течение одного часа. Люди, годами занимавшиеся у психологов и имевшие весьма сомнительные достижения, с помощью Глубокого ПЭАТ часто могут решить свою проблему всего за одну сессию. Стремительно растущая популярность этой техники является самым лучшим подтверждением ее действенности.

**ББК 88.5
УДК 159.9**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Матвеев О., 2010
ISBN 978-5-9684-1552-3 © ООО «Издательство „Вектор“», 2011

Эта книга может быть полезна как практикующим терапевтам, ищущим новые разработки в области психотехник, так и всем интересующимся самосовершенствованием и саморазвитием.

Книга написана доступным языком, без сложной терминологии и рассчитана на широкий круг читателей, не имеющих специальной подготовки в области психологии.

Об авторе

Олег Матвеев — первый сертифицированный Живорадом Славинским тренер ПЭАТ в России. Имеет частную психологическую практику с 1998 года, что позволяет ему в работе с клиентами интегрировать техники самых разных направлений. Всегда старается подобрать самый оптимальный маршрут для каждого, составляя максимально приближенную к потребностям человека программу. В ней, как правило, достойное место занимает Глубокий ПЭАТ и другие эффективные авторские техники Живорада Славинского. Работает с клиентами лично и дистанционно, обычно по Skype с использованием видеосвязи. Процессинг предоставляется на русском и английском языках.

Специализация: улучшение и развитие психологического, эмоционального и духовного состояния, устранение психологических шоков, избавление от психосоматических затруднений.

Навыки и опыт работы: провел более 8000 часов индивидуальных и групповых занятий, более 10 000 часов процессинга с 1994 года.

ПЭАТ: не панацея, но очень хорошо

В этой книге подробно рассматривается технология устранения психоэмоциональных проблем ПЭАТ (**Первичных Энергий Активация и Трансценденция**), изобретенная Живорадом Славинским — югославским/сербским мистиком, писателем и ведущим тренингов. Она стала результатом моего личного опыта проведения тренингов по ПЭАТ. Это практическое пособие, в котором содержатся конкретные советы и протоколы для работы и нет никаких длинных теоретических экскурсов. Теорию вы можете найти в одноименной книге самого автора техники, Живорада Славинского.

Глубокий ПЭАТ (Deep PEAT) является одной из самых мощных техник, разработанных в последнее десятилетие. И пожалуй, это самая популярная технология, созданная Живорадом Славинским. Ее эффективность воистину поразительна. Она позволяет браться за многие фундаментальные проблемы, беспокоящие человека всю жизнь, и окончательно разрешать их в течение одного часа. Люди, годами занимавшиеся у психологов и

имевшие весьма сомнительные достижения, с помощью Глубокого ПЭАТ часто могут решить свою проблему всего за одну сессию. Стремительно растущая популярность этой техники является самым лучшим подтверждением ее действенности.

Давно известно, что для окончательного устранения проблемы необходимо обнаружить ее корни и избавиться от них. Именно в этом состоит ключевая сложность большинства техник. Ведь поиск таких корней — довольно сложная и длительная процедура, занимающая многие часы. Техники, игнорирующие поиск корней, такие как БСФФ (BSFF) или ЕФТ (EFT), действуют поверхностно и лишь временно отключают проблему, но не разрешают ее окончательно.

Психоанализ исчерпал себя на Западе еще несколько десятилетий назад. Он был скомпрометирован слишком большой популярностью в кино и литературе. К тому же по своей сути он достаточно элитарен, индивидуален и работает скорее с отклонениями в психике, присущими неординарным личностям, нежели с распространенными у обычных людей состояниями дискомфорта. В России же психоанализ, честно говоря, и не успел стать популярным в силу историко-социальных причин и национальных черт русского характера.

Отклонения в психике, создавая определенные неудобства, в широком смысле слова служат художнику материалом для творчества. Стало быть, они работают на благо человечества. И если художники предпочитают

с ними мириться, то психоанализ не возражает, он просто следит за тем, чтобы это не ущемляло прав других людей. Обычному же человеку дискомфорт (духовный, умственный и телесный) отравляет жизнь, лишает его безоблачного наслаждения счастливыми моментами бытия. Это может быть тревога из-за чрезмерной загруженности на работе или невозможность сделать выбор при совершении покупок. ПЭАТ по сравнению с психоанализом демократичен и помогает избавиться от неприятного «хвоста», дабы вернуть ощущение полноты жизни. Это его изначальная концепция и задача — непременно удалить беспокоящее переживание.

Однажды ко мне на занятие пришла девушка, у которой развился страх белых кошек, уже переходящий в невроз. Белых кошек много, и уменьшения не предвидится. По улицам ходят, у знакомых дома сидят, снимаются в рекламе и кино. Белая кошка — позитивный символ, он всем нравится. А у моей клиентки в детстве был неприятный эпизод, своим переживанием она ни с кем не поделилась, и в молодости оно вылезло в целости и сохранности.

Психоанализ стал бы долго и кропотливо работать именно с этим детским эпизодом. А ПЭАТ взялся за день сегодняшний. Потому что в методике энергетической психологии более важным, чем выяснение причины, является устранение следствия, причем быстрое. Мы прошли с девушкой необходимые этапы, поменяли отношение к объекту беспокойства, отпустили на свободу белых кошек. Вслед за кошками обрела свободу от

своего страха и моя клиентка. Причем всего за одну сессию, за один час.

ПЭАТ — это энергетическая психология, одно из новых направлений в области самосовершенствования, гармонизации личности, ее отношений с окружающим миром. Исключительным достоинством этой психотехнологии является практическое достижение целей, решение поставленных задач в короткое время.

Важно, что задачи и цели определяют сами люди, пришедшие на семинары и сессии ПЭАТ для решения своих проблем. Специалисты выступают лишь в роли наставников, которые находятся рядом, чтобы отслеживать правильность прохождения процессов и при необходимости оказывать консультативную помощь. Активная роль отведена самому субъекту, специалист же является наблюдателем — он следит за выполнением ритуалов ПЭАТ, на которых строится энергетическая психология. Наставник контролирует этапы, оценивает пошаговые результаты и на основе этих оценок выносит свое суждение о степени успешности сессии или семинара.

Специалисты по ПЭАТ никогда не оказывают давления на своих клиентов, не подвергают сомнению их истории, не анализируют эту информацию. Тренерам ПЭАТ принадлежит роль проводника из пункта А в пункт Б, от сомнений — к их отсутствию, от неуверенности — к спокойствию. Главную же роль играют сами люди, именно они осваивают путь. Впоследствии это позволяет участникам семинаров и сессий самостоятельно использовать ПЭАТ.

Помимо разрешения той или иной беспокоящей их проблемы ученики семинаров получают устойчивые практические навыки применения этой психотехнологии в своей повседневной жизни. Человек становится более уверенным в себе и своих силах уже от одного сознания того, что он обладает реальным методом устранения беспокойства и тревоги. Ведь в последние несколько десятилетий они стали хоть и неотъемлемой, но не самой желанной частью нашей жизни.

У ПЭАТ есть совершенно уникальное профилактическое свойство. Владение энергетической психологией, действие которой всегда происходит в настоящем времени, не дает развиваться психозам. Что есть невроз? Это наложение психологических проблем. Получается, если первоначальная проблема осталась без внимания, она влечет за собой появление другой, та — третьей, и, собственно говоря, это может продолжаться до бесконечности и привести к очень тяжелым последствиям как для индивида, так и для общества в целом.

Мобильность и простота применения ПЭАТ дают возможность заняться собой незамедлительно после возникновения неприятных ощущений. Когда проблема решена, она уже не может притянуть к себе другие. В плане быстроты реакции это похоже на оперативное вмешательство. В принципе, подход этот западный, не свойственный неторопливой русской привычке лечиться подолгу, а проблемы решать тогда, когда они уже набрали силу. Но поскольку жизнь у нас по-западному ускоряется и интеграция — хочешь не хочешь — про-

исходит, данный подход становится невероятно популярным.

Неврозы же, накопленные за жизнь без энергетической психологии, ПЭАТ тоже устраняет. Этот процесс напоминает «раздевание» капусты. Ученик вместе с наставником, постепенно снимая лист за листом, добиваются до кочерыжки, или первопричины психоза, и наконец-то ее радостно уничтожают, в чем-то становясь похожими на зайцев. Между тем занимает процесс снятия наслоений совсем немного времени. Стандартная продолжительность сессии — один час, и шестидесяти минут, как правило, большинству учеников достаточно. Однако есть случаи непростые, и работа с ними может занять две-три сессии.

Тем не менее во всех случаях ПЭАТ демонстрирует ярко выраженную тенденцию к скорейшей победе — свою динамику, направленную на достижение непременно позитивного результата в кратчайшие, хотя и разумные, сроки, предписываемые инструкцией. Это похоже на лечение после шунтирования коронарных сосудов в американских госпиталях. Там считается, что больному нельзя давать пролеживать бока месяцами. В несколько дней его нужно поставить на ноги и отправить восвояси в здравии и хорошем настроении. Для этой цели специально нанимают медицинских сестер из числа уроженок Филиппин, потому что они лучше всего справляются с задачей постоянного торможения сердечных больных и не дают им ни секунды роздыха. Зато и выписка происходит на пятый день после операции, не то что в российских больницах.

Здесь необходимо отметить некоторые основополагающие особенности самой техники ПЭАТ.

Во-первых, это провокация. Действительно, способы борьбы с беспокойством и тревогой на всех стадиях нашего быта и бытия в энергетической психологии провокативны. Клин, получается, выбивается клином. Например, для нейтрализации фобий используется намеренное вызывание в себе эмоций и ощущений этой самой фобии, или страха. Например, вы не хотите видеть «портрет» вашей мучительницы, но наставник говорит, что по методике полагается. И вы вынуждены вызвать что в памяти — со всеми вытекающими последствиями.

Последствия же этого провокационного действия, как выяснилось, весьма полезные. Образно говоря, фобия понимает, что если ущемленный ею индивид встретился с ней лицом к лицу добровольно, то дальнейших шансов на закабаление она уже не имеет. И это моментально воодушевляет избавленных от преследовательницы учеников. Они будто на крыльях летают. А к таким и другая фобия вряд ли пристать осмелится: глухой телефон оповестит о том, что этот тип уже соскочил с крючка.

Или возьмем способ решения коммуникативных проблем. Он состоит в использовании поговорки «Я бы на твоём месте...» Ученик должен по возможности тесно, как разведчик в тылу врага, натянуть на себя кожу своего неприятеля. И почувствовать себя хоть мамой своей, хоть соседом Иваном Ивановичем, хоть неодушевленной субстанцией вроде денег. Как только маска станет лицом, он тут же поймет, в чем корень разногласий между ним

и вражеским объектом: сам и скажет себе от его лица. Такая коррекция дает потрясающие результаты, человек будто перерождается.

Поэтому важно чувствовать доверие к тренерам ПЭАТ. Впрочем, взаимное, так как сказанное учениками они не проверяют, как было отмечено выше.

Во-вторых, ПЭАТ — это негативный метод, вернее, деструктивный. Иначе говоря, разрушающий. Благодаря этой технике наш организм очищается, из него выводится все ненужное и даже вредное. Надо сразу уточнить, что ПЭАТ ничего не создает. То есть ждать от него создания чего-то нового в себе было бы странным. У энергетической психологии другие устремления: расчистить поле деятельности для зарождения этого нового, которое каждый должен пестовать в себе сам. ПЭАТ же — своего рода экологический чистильщик. Он поразительно позитивен в своей негативности и разрушительности, так как уничтожает архаические привычки и дает возможность появлению новых навыков, подходящих для современного нам периода, для XXI века.

При этом ПЭАТ не отнимает у человека веры в Божественное, не заменяет ее поклонением техническому прогрессу. Напротив, он укрепляет эту веру в классических традициях, развивая способность к смирению, принятию самого себя и обстоятельств своей жизни такими, какие они есть, со всей искренностью чувств. Поэтому с помощью ритуалов ПЭАТ разрушаются только негативные субстанции и ни в коей мере не страдают позитивные.

Здесь весьма интересно переплетение христианских ценностей с основами буддизма. Буддизм полагает человека венцом Вселенной, способным бесконечно совершенствоваться, не ожидая участия Божественного, а двигаясь к нему самостоятельно. Однако вспомните, что говорит главный герой «Сиддхартхи» Германа Гессе, собственно Будда Гаутама: «Я умею ждать, думать и постигаться». Это девиз интернациональный и межконфессиональный, потому что пришелся ко двору не только в христианстве и буддизме, но и в других религиях.

Практики ПЭАТ основаны непосредственно на медитативных техниках разных уровней, на йогических способах самосовершенствования. Повторяемость ритуалов, их устремление в одну точку, даже некоторая монотонность — все оттуда. Но если вдохи-выдохи, прочищение энергетического канала, нажимание на определенные точки тела отсылают к медитации, то прощение и благодарность Богу, конечно же, относятся к христианским сакральным практикам.

Подводя итог данной главе, надо заметить, что при всех своих замечательных качествах энергетическая психология не является панацеей, то есть избавлением от всех бед. Не всегда все получается так, как хотелось бы. Многое зависит от самих людей, от их веры в Божественное, в себя, в практики ПЭАТ, от их предыдущих состояний дискомфорта, возможностей и способностей к выполнению практических шагов. Любые методики противодействия зависимостям держатся прежде всего на человеческом факторе. Принимая постулат о бес-

конечности самосовершенствования, даже при самом скромном результате можно двигаться дальше, ведь фундамент заложен. Раз вкус к переменам и тяга к лучшему в вас зародились, очень важно развивать пусть и не слишком большие достижения.

Как это работает

Уникальность Глубокого ПЭАТ состоит в том, что он позволяет быстро пройти путь к корню проблемы и устранить его. Это возможно благодаря отсутствию привязанности процесса к образам и деталям ситуаций. Практикующему не нужно анализировать всю цепь обстоятельств, приведших к проблеме. Огромная скорость погружения достигается благодаря использованию энергетических каналов (активации определенных точек на теле) и применению так называемого голографического принципа, когда, стирая один заряд из ситуации, мы убираем из нее все другие заряды.

Процесс Глубокого ПЭАТ начинается с того, что человек формулирует проблему, которую он желает решить в течение сессии, и желаемый результат этой работы. Сконцентрировавшись на ситуации, в которой проявлялась данная проблема, практикующий делает глубокий вдох-выдох, активируя с помощью указательного пальца одну из ключевых точек. Затем мы переходим к работе непосредственно с зарядом, который всплывает

в виде мыслей, эмоций, картинок или телесных ощущений. Каждый всплывающий заряд обрабатывается аналогично: с помощью вдоха-выдоха одновременно с активацией окончаний энергетических меридианов. Таким образом, устраняются пробки, и энергия начинает течь свободно.

Весь дальнейший процесс погружения к корням происходит без привязки к ситуациям, имеющим какое-либо отношение к исходной проблеме. Просто появляются новые ощущения (мысли, эмоции, картинки), за ними возникают следующие и так далее, пока практикующий не дойдет до самых корней негатива.

Как известно, ядром любой проблемы является противостояние двух намерений или двух целей, иначе говоря, полярность. Проблема остается потому, что существует энергетический заряд, разъединяющий данную полярность, заставляющий нас верить и ощущать противоположность данных состояний или целей. В тот момент, когда этот заряд устраняется, полярность, из которой состояла проблема, схлопывается, или, другими словами, нейтрализуется, сливается. При этом человек переживает состояние недвойственности, единства двух противоположностей, их неделимости и взаимозависимости друг от друга. Они теперь представляют для него единое целое. В этот момент проблема, с которой начиналась работа, окончательно разрешается.

Нейтрализация полярности отнюдь не означает, что понятия, из которых она состояла, исчезнут из нашей жизни навсегда или что они не являются противопо-

ложными. Исчезает лишь навязчивая игра между ними. Нам больше не нужно неуправляемо переключаться из одной полярности в другую и пытаться безуспешно бороться с собой. Наоборот, мы научаемся управлять этой полярностью и можем в любой момент выбрать, какую из позиций или состояний занять. Когда сливается ключевая полярность, человек понимает, на чем держалась вся его проблема, и обретает механизм контроля над ситуацией.

Устраняем первопричину проблемы

Благодаря способности процесса Глубокого ПЭАТ проникать в самую глубь проблемы и нейтрализовать ее корневую причину (ключевую полярность) Живорад Славинский открыл явление, которое он назвал Первичными Полярностями или Персональными Кодами человека. **Первичные Полярности – это пара полярностей, формирующая самую фундаментальную проблему данного человека.** Это проблема, с которой человек сталкивается на протяжении всей своей жизни. Она определяет то, как каждый из нас строит свои отношения с окружающим миром.

Первичные Полярности имеют ключевое влияние на человека на протяжении всей жизни и формируют его основную игру. Нейтрализация Первичных Полярностей выводит эту игру на сознательный уровень и делает ее управляемой. Это не решает всех проблем

нашей жизни, но убирает одну из них, доставлявшую максимум сложностей. В момент нейтрализации Первичных Полярностей человек обычно попадает в очень глубокое состояние недвойственности. Тогда любую пару полярностей он способен воспринять как единое целое, что, в свою очередь, является мощным стимулом для его дальнейшего развития.

Возвращаем человеку целостность

Это невероятно важное качество ПЭАТ — избавить обычного человека как минимум от амбивалентности и как максимум от множественного «я». Двадцатому веку был свойствен нарастающий нарциссизм, который перешел в век XXI уже в масштабном виде. При классическом нарциссизме существуют двое: один реальный, один отраженный, реальный влюбляется в себя отраженного вместо другого реального.

К нашему времени число отраженных единиц на одну реальную значительно выросло. Постоянное нахождение в одном человеке нескольких личностей, часто противоположных друг другу по знаку, ведет к рефлексии, неуверенности в себе, непрерывным изнурительным беседам и спорам с собой, в конечном счете — к эскапизму. Зачем такому человеку реальный внешний собеседник, когда внутри столько разнообразных проекций его собственного «я»? Он не испытывает необходимости в окружающем мире, все более погружаясь в мир внутренний.

Если вновь сравнить художника в широком смысле слова и обычного человека, получится следующее. Эскапизм художника опять обернется, хоть и с некоторыми неудобствами для него лично, на благо общества: в своей башне из черного дерева или дворце из слоновой кости вместе со всеми своими «я» он создаст бессмертные произведения искусства. Обычный же человек, увлеченный круговращательным процессом общения с самим собой, постепенно перестанет есть и пить, следить за культурой тела, отправлять естественные надобности, общаться с себе подобными, быть полезным членом общества и так далее. В конце концов он умрет, как Нарцисс, от любви к самому себе или сойдет с ума.

Между тем не то что обычному человеку, но даже художнику начинают досаждают эти непрерывные пустые перепалки многообразных «я», не ведущие ни к какому конструктивному решению вопроса, этот бесплодный гамлетовский комплекс, когда хоть будь, хоть не будь. В результате, как реакция на эти метания, появился нигилистический лозунг XXI века: *Hamlet is dead* — «Гамлет умер». Поэтому ПЭАТ, занимаясь нейтрализацией Первичных Полярностей, оправдывает ожидания электората на все сто. Энергетическая психология освобождает человека от собственного размноженного эго и дает возможность играть в свою игру. Он перестает чувствовать и ощущать свою раздвоенность, растиражированность, втягивает все «я» в одно и больше не топчется на месте, тратя энергию на пустое пробуксовывание. Теперь он

быстро и целеустремленно двигается вперед, контролируя себя и свои действия.

Приведу весьма колоритную иллюстрацию к выше-сказанному. Один молодой человек с целью изучения своего внутреннего мира начал вести дневник. Он настолько увлекся записью разговоров одного себя с другим и третьим собой, что не заметил, как перешел границу, отделяющую наблюдение от участия. Его подруга заметила это, когда он стал воспроизводить вслух свои внутренние диалоги. Она обратила на это его внимание, и он не сразу, но испугался. Пришел на сессию ПЭАТ и сказал, что боится самого себя. По нашей методике он должен был вновь воспроизвести эти беседы именно вслух, чтобы почувствовать страх, инспирированный искусственно. После этого акта он ощутил полнейшее равнодушие к тому, сколько в нем «я» и о чем они говорят. Конечно, в прошлом была причина такого поведения: мать, которая воспитывала его одна, любой объект, предмет, ситуацию рассматривала с разных сторон, причем проговаривая вслух. Но для ПЭАТ сама по себе причина значения не имеет, она, собственно, может быть любой. Важнее закрепить это достижение для будущего.

Нейтрализуем все поле проблемы

Другой особенностью технологии Глубокого ПЭАТ является ее холистичность. Это значит, что **мы прорабатываем не только саму проблему, но и все, что с ней**

может быть связано. Так, после окончания работы обязательно проверяется наличие каких-либо внутренних противостояний или сопротивлений разрешению данной проблемы. Таким образом выявляются и улаживаются все дополнительные конфликты, которые могут возникнуть в результате ее разрешения. Отдельно проверяется уверенность в том, что негативная ситуация не возникнет в будущем вопреки воле клиента. Мы ставим под контроль не только прошлые проявления проблемы, но и будущие.

В случае если она связана с отношениями с другими людьми, мы последовательно с помощью так называемого кругового процессинга прорабатываем все важные точки зрения, охватывая тем самым всю ситуацию. Более того, **мы не удовлетворяемся умозрительным ощущением, что проблема решилась, а тут же предлагаем пойти и убедиться в наличии достигнутого результата.** По крайней мере, запланировать такую проверку в ближайшем будущем. Окончательным критерием того, что проблема решена, является проверка жизнью. Только она может реально подтвердить успех дела.

Ведь все и всегда находится в контексте, в связи с другими объектами, элементами, событиями, персонажами и так далее. Как прозорливо заметил один современный писатель, события, еще и не совершенные, уже существуют в природе в виде неких энергетических пучков или энергетических полей, задеть которые нечаянно — не дай бог. Потому что привести это может чуть ли не к катастрофе, и причины ее потом будут уже

неважны, да и вряд ли их отыщешь. И ПЭАТ при холистическом тренинге действует с осторожностью, лишний раз не погружает учеников в прошлое, не переносит их в будущее.

Хотя связь всего со всем очевидна, наставники рассматривают проблему не в момент ее возникновения, а в момент разрешения. Принимается во внимание не то, что побудило эту ситуацию возникнуть, ее причины и следствия, а то, что мешает ее устранению. Это очень важная особенность техники ПЭАТ, которая ни в коей мере не нарушает принципы энергетической психологии. А напротив, как раз и дает возможность решения проблем без копания во внутреннем мире учеников. Это и время избавления человека от дискомфорта значительно уменьшает, и неприятных ощущений не добавляет.

Возможности Глубокого ПЭАТ

Потенциал применения Глубокого ПЭАТ очень велик и во многом еще не исследован. С его помощью можно легко разрешить нежелательные эмоциональные, психические или духовные состояния. Потрясающие результаты достигаются при работе с различными страхами, фобиями, зависимостями. Эффект влияния процессинга по Глубокому ПЭАТ на гармонизацию взаимоотношений между людьми зачастую просто шокирует. Люди, проработавшие долгие годы, внезапно мирятся и часто становятся хорошими друзьями.

Отдельный интерес представляет ряд случаев, когда с помощью практики Глубокого ПЭАТ в пожилом возрасте люди восстанавливали себе зрение (сам Живорад является тому ярким примером) или естественный цвет волос. Врачи, пробовавшие применять ПЭАТ для помощи своим пациентам, отмечают улучшение их состояния более чем в 40 % случаев, еще в 30 % происходит незначительное улучшение. **Около 10 % пациентов, почувствовавших себя лучше благодаря ПЭАТ, выздоравливали непосредственно после процесса.**

И в этом нет ничего волшебного или потустороннего. Особенно если вспомнить, допустим, неограниченные возможности некоторых особо целеустремленных к самосовершенствованию йогов. Они ведь и летать могут, и становиться меньше/больше ростом, тоньше/толще сложением, и исчезать, и множиться, и жить до 200 лет. Да и обычные люди, накопившие в себе неиспользованные возможности и устранив однажды проблему доступа к этому накопленному богатству, добиваются невероятных результатов.

Дискомфорт — как больной зуб. Ходит человек, ходит, за щеку держится, флюс в платок прячет, ни жив и ни мертв, но к хирургу не идет, боится. Всю энергию его организма этот зуб оттягивает на себя и думать ни о чем больше, как о зубной боли, не дает. Удаление же наконец источника боли совершает в организме такой энергетический взрыв, что человек горы сдвинуть может в прямом смысле слова. Причину, почему его зуб заболел, и дальнейшие действия протезного характера он

обдумает потом, а пока наслаждается безоблачным небом без боли. Хирурга, кстати, причина и следствия вовсе не интересуют, поскольку свою задачу он выполнил: цель достигнута, главное, чтоб ранка не загноилась.

Так достоверно и успешное лечение телесных недугов с помощью ПЭАТ. Тело ведьместилище духа и сознания, а когда энергетическая психология решает проблемы одного или другого из этих двух элементов, тело, естественно, только выигрывает и даже омолаживается. Энергетические каналы надо прочищать так же регулярно, как чистить зубы. ПЭАТ учит тому, чтобы эти действия производились самостоятельно.

Стоит описать одну интересную сессию ПЭАТ. Пожилая дама, вдова, похоронив любимого мужа еще в среднем возрасте, решила, что другого такого не найти. Стало быть, и искать нечего. Стала жить одна и не обращать внимания на мужской пол. С возрастом у нее начали побаливать глаза. Даже не побаливать, а как-то вибрировать в области век. Окулисты между тем причинявлению не находили, говорили, что это обычное старческое ухудшение зрения или аллергия на что-то.

Дама вдруг вспомнила, что когда-то по молодости ходила гадать, как и многие, впрочем, к цыганке, вернее, сербиянке. Та сказала, что муж ей душевный подарок сделает, неожиданный. Подарков от мужа она за жизнь много получила, и душевных, и неожиданных, но чтобы вместе и душевный и неожиданный — такого не было.

Пришла дама на сессию ПЭАТ по совету внучки, выискавшей новую методику в Интернете. Проблема ее

была в том, что мужа она своего и после смерти, получает, не отпустила. Когда все проработали по всем этапам, свербение у нее это под веками ослабилось, а потом и вовсе прошло. Глаза же стали зоркими необычайно. Даже некоторую экстрасенсорную составляющую приобрел ее взгляд, потому что могла она видеть мысленную организацию любого человека. Невостребованные чувства и эмоции искали в ней выход: такой вот подарок муж за верность сделал. Дама собирается совершенствоваться дальше, чтобы стать вроде живого томографа и пользу людям приносить (при этом и прибавка к пенсии неплохая).

Удобный и экологичный процесс

Еще одной положительной характеристикой данной технологии является ее удобство и достаточная легкость для самостоятельного применения. Этому на семинарах всегда уделяется внимание: **обучившись Глубокому ПЭАТ, вы будете способны в дальнейшем применять эту технику самостоятельно** для разрешения своих личных проблем. Простота Глубокого ПЭАТ является отличной защитой от ошибок. Так, даже самый неопытный процессор в худшем случае просто потратит очень много времени на процесс.

Важно заметить, что в практике Глубокого ПЭАТ решение проблем происходит не благодаря навязыванию человеку готовых решений, а исключительно с помощью

устранения эмоциональных зарядов и сопутствовавших им негативных состояний и ощущений. При этом практикующему не предлагается никаких дополнительных мнений или оценок — техника абсолютно экологична.

Но все же говорить о Глубоком ПЭАТ как только о технологии решения проблем было бы некорректно. Благодаря устранению зарядов изменяются личностные характеристики практикующего. Осознаются реальные причины негативного и нежелательного поведения, что помогает действительно понять свои поступки и измениться в лучшую сторону. Вы становитесь более спокойным, уверенным, ответственным человеком. Таким образом, **результат применения этой технологии ведет к духовному развитию личности.** Именно поэтому Живорад Славинский называет свои системы Духовными Технологиями.

Мы бы не рискнули назвать эту технику панацеей, но ее мощь, эффективность и универсальность действительно поражают. Не стоит надеяться, что все ваши проблемы разрешатся за одну сессию или при слиянии Первичных Полярностей. Некоторым людям это, наоборот, открывает глаза: они начинают видеть все свои проблемы, которые до этого просто игнорировали. В этом случае слияние Первичных Полярностей для человека подобно открытию банки, полной червей. Но вместе с тем оно является мощнейшим стимулом для дальнейшего роста и развития. Более того, инструмент, с помощью которого можно разобраться с вылезшими червями, уже в наших руках.

Это действительно очень важный инструмент управления собственной судьбой. Или кармой, так как карма складывается из ваших же поступков, как правильных, так и неправильных. Какова совокупность поступков, такова и карма. Такой инструмент дает возможность идти верным путем, а во всех духовных практиках это и есть самое главное. Ведь самосовершенствование невозможно без критической оценки своей личности и последующего очищения.

Вспомним классический пример поиска Грааля Белыми рыцарями. Грааль как цель так же важен всей суммой накопленных в нем Божественных знаний, как и его поиск, путь, который облагораживал ищущих одной лишь высокой духовностью цели. Поэтому необходимо изучать себя в пути, изменяясь и становясь лучше. ПЭАТ указывает этот путь, причем и в самых обыденных, казалось бы, не сравнимых с поисками Грааля ситуациях. С другой стороны, у каждого свой Грааль.

Вот в качестве примера типичная ситуация, свойственная многим людям. Один мужчина на занятии стал рассказывать, как его раздражает царящий дома беспорядок. Когда он приходит с работы домой, то видит, что вещи разбросаны, посуда не мыта, белье не стирано и так далее. Между тем его жена располагает временем для хозяйственных забот, детей у них нет, и деньги он зарабатывает достаточные. Он пробовал делать ей замечания, но все бесполезно.

В остальном же отношения их были хороши и отличались взаимной любовью и уважением. Он уже и на

работе стал об этом думать, отвлекаясь от служебных обязанностей и совершая ошибки, пока незначительные, но раньше такого за ним не водилось. Хотя тревога не оставляла его, выхода из положения он не находил. Пройдя все необходимые в данном случае ритуалы ПЭАТ и побывав на месте своей жены, мужчина вдруг осознал, что ни разу не то чтобы не похвалил, а даже и не заметил порядок, который царил в доме несколько месяцев после свадьбы. Это казалось ему само собой разумеющимся. Теперь он понял, как ему следует поступать.

Предисловие автора

На одном из моих первых семинаров по техникам Живорада Славинского был врач-психотерапевт, который все время спрашивал, а есть ли какая-нибудь научная теория, которая все это объясняет. Сразу хочу предупредить читателей, что теория эта абсолютно антинаучная, ее необходимо рассматривать просто как модель, схему. Теория здесь нужна только для того, чтобы была какая-то опора, чтобы легче представить себе, как этот метод работает, как его лучше применять.

Предшественники ПЭАТ и «родственные» техники

ПЭАТ (PEAT) по-английски обозначает «торф». Но на самом деле это, естественно, аббревиатура. Мне ПЭАТ попался примерно в 1999–2000 годах в виде довольно сложного и малопонятного описания. Но уже тогда, в несколько урезанном объеме, я стал его использовать. В те времена эта аббревиатура расшифровывалась как Психо Энерго Аура Технология.

Позже автор метода, Живорад Славинский, несколько раз менял расшифровку, и сейчас она звучит так: Первичных Энергий Активация и Трансценденция. Говоря по-русски: активация и преодоление первичных энергий. Видимо, Первичные Полярности Живораду показались самым важным моментом, на котором он сделал акцент. Это то, что действительно отличает ПЭАТ от его предшественников.

TFT — терапия умственных полей

Первая техника, которую можно считать предшественником ПЭАТ, называется TFT (Thought Field Therapy) — терапия умственных полей. Придумал ее доктор Роджер Каллахан (Dr. Callahan). По специальности он был психиатром и параллельно увлекался китайской акупунктурой. Это его увлечение, видимо, и изначально не было связано с психиатрией. Как-то он работал дома с пациенткой, у которой была фобия — водобоязнь. В доме у него был бассейн, на котором он ее сразу тестировал. Поработали — подошли к бассейну, проверили. Однажды Каллахан просил ее описать эту фобию, и она стала описывать неприятное ощущение в области желудка. Он вдруг подумал, что есть акупунктурные точки, связанные с желудком. А что, если на эти точки как-то воздействовать?

Каллахан попросил пациентку направить внимание на это ощущение и поработать с этими точками. Обычно в TFT по этим точкам стучат. По-английски они себя на-

зывают tapper — тот, кто стучит, стукач. Tap-tap — тук-тук по-английски. Когда они так воздействовали на точки и пациентка подошла к бассейну, ее фобия прошла. Врач проверил ее через несколько дней, и оказалось, что проблема ушла.

Каллахан разработал очень сложный курс терапии. Сложность заключалась в том, что последовательность проработки акупрессурных точек зависела от того, где ощущалось неприятное состояние, с которым работали. Он нарисовал карту человеческого тела, локализовал какие-то области, выработал последовательность точек, которые надо было простукивать. Каллахан стал преподавать этот курс психиатрам, по-моему, и сейчас его преподает. Стоит он очень дорого, порядка \$15–20 тыс.

EFT — техника эмоционального освобождения

Однажды на семинаре у Каллахана оказался специалист по НЛП по имени Гэри Крейг (Gary Craig), который решил смоделировать методику и выработать стандартную последовательность точек, часть которых может стать избыточной, но зато сама система станет универсальной. Каллахан дал ему разрешение на эту разработку, о чем, думаю, потом сильно пожалел. Потому что разработка Гэри Крейга — EFT (Emotional Freedom Techniques) — приобрела гигантскую популярность. Ведь по ней очень просто учиться и обучать. В Интернете сей-

час можно найти много материалов на русском языке, включая различные руководства и т. п.

В EFT есть некая последовательность точек, и методика состоит в том, что проговаривается определенная аффирмация и потом человек должен направлять внимание на переживание, которое у него возникает, с которым он работает, и в определенной последовательности простукивать эти точки. Их около 20, они идут в определенной последовательности, достаточно легко запоминаемой.

Методика Гэри Крейга начала быстро завоевывать популярность. В частности, он много работал с людьми, которые страдали посттравматическими синдромами, с ветеранами войн, и получал хорошие результаты. Хотя, как ни странно, посетив семинар по EFT, читая форумы по этой теме и наблюдая за людьми, я пришел к выводу, что это работает несколько поверхностно. Видно, что человек 10 лет стучит, но кардинального изменения не происходит. Такое ощущение, что это эффект вечного студента: человек чем-то занят, ему нравится этим заниматься, а помогает или не помогает — это уже другой вопрос.

TAT — Техника Акупрессуры Тапас

TAT — это Техника Акупрессуры Тапас, а Тапас — это имя автора техники, Тапас Флеминг (Tapas Fleming). Она жила в Калифорнии и занималась иглотерапией. Однажды и ей в голову пришла мысль унифицировать,

упростить процессы воздействия, сделать их более доступными. В итоге была найдена так называемая поза ТАТ, которая задействует определенные точки.

ПЭАТ — энергетическая психология

Не могу сказать, что это признанное официальной психологией направление, но люди, которые занимаются EFT, TAT и другими родственными техниками, называют их энергетической психологией. К этому же направлению относят и ПЭАТ.

Что бы мы ни переживали, это как-то связано с телом — без тела переживать вряд ли получится. Эмоции связаны с телом, ощущения связаны с телом. Соответственно, любое физическое воздействие, которое происходит, когда мы нажимаем или простукиваем определенные точки, усиливает эффект за счет контакта с телом. Это легко показать на практике: контакт с точками ускоряет терапию, приближает исцеление, какова бы ни была причина этого явления.

Однажды на сессию пришла женщина лет сорока, которая раньше ходила на занятия к психотерапевту. Проблема ее состояла в том, что она не могла смотреть на себя в зеркало, поскольку под воздействием одного фильма про гадания у нее развился ужас перед зазеркальем. В ее доме уже давно не было зеркал, и женщина даже не представляла себе, как она вообще выглядит. Прежние занятия психотерапией носили ха-

рактически исключительно теоретический, умозрительный и словесный. Пока она на них находилась, все было прекрасно. Страх выглядел средневековым пережитком. Было яснее ясного, что миллионы людей глядят в зеркала с утилитарной целью побриться или поправить прическу и никто не утаскивает их в бездну с той стороны зеркального стекла. Однако как только женщина выходила на улицу, то первая же зеркальная витринаставляла ее внутренне сжиматься в комок, у нее сосало под ложечкой и появлялись позывы тошноты.

Техники ПЭАТ в данном случае оказались просто идеальным методом для достижения покоя и уверенности в себе. Тело помогло переменить отношение к зеркалам, разрушить вредную эмоцию, нейтрализовать опасное переживание. Пусть и не за одну сессию, но однако достаточно быстро и вполне устойчиво. Вообще очень приятно смотреть, как человек, затюканный комплексом, ущербный в своей заикливости на проблеме, распрямляется, становится независимым, свободным, готовым к переменам, бодрым и веселым, — как из старого кокона вылезает новая личность.

Это странное слово «процессор»

Вообще-то говоря, ПЭАТ психотерапией не называют. Хотя, в принципе, это типичная психотерапия. Ведь в данном случае берется проблема психологического или эмоционального характера и прорабатывается с помощью определенной техники с целью устранения или

изменения состояния в позитивную сторону. В принципе, это и есть цель психотерапии. Но поскольку мы не пользуемся ни терминологией, ни теоретической базой, ни какими-либо другими ресурсами психотерапии, психотерапевтами мы себя не именуем. А называем странным словом «процессор», которое режет ухо тем людям, которые раньше не слышали его в таком приложении.

Живорад Славинский и его техника

Живораду техника EFT попала в руки в момент, когда он хотел прояснить в своей жизни некоторые глобальные темы. Он стал интенсивно использовать EFT и интегрировать с этой техникой свой предыдущий опыт исследований в различных областях. Так появился ПЭАТ. В настоящее время есть две его разновидности — Базовый и Глубокий. Например, так называемый Базовый ПЭАТ, который мы будем подробно изучать, по форме и по виду очень похож на EFT, за исключением некоторых технических нюансов. Например, в ПЭАТ по точкам не стучат — было установлено, что такое воздействие отвлекает человека от работы с внутренним материалом. И аффирмации немножко по-другому проговаривают. Несмотря на это, я бы назвал Базовый ПЭАТ — EFT в стиле Живорада Славинского.

Большим минусом EFT является то, что в этой технике многое зависит от терапевта, который активно рассуждает, что, на мой взгляд, не слишком хорошо. Чем меньше терапевт говорит, тем лучше. Чем меньше он

анализирует, тем лучше. А на семинарах по EFT я видел, что терапевт без конца говорит, анализирует и делает кучу всяких ненужных вещей, которые отвлекают человека от переживания и, видимо, приводят к тому, что EFT работает достаточно поверхностно.

ПЭАТ — это гибридный процесс. В нем присутствуют и направление внимания на какое-то переживание, когда человека просят это переживание воспринимать и воспроизводить, и акупрессура — использование шести акупрессурных точек. Также в ПЭАТ активно используется такой элемент пранаямы, как дыхание, есть аффирмации, которые проговариваются по определенной формуле. Благодаря такому совмещению происходит активное задействование всех внутренних ресурсов человека. И техника работает быстро и эффективно.

В ПЭАТ мы работаем с переживанием, которое присутствует прямо здесь и сейчас. Мы не трогаем эпизоды из прошлого, как это делают психотерапевты. Они могут заинтересовать нас, но только как «поставщики» переживаний, которые стоит зацепить и проработать. Сам прошлый эпизод, собственно говоря, нас не интересует. Он как контейнер, а в контейнере есть содержимое, вот с этим содержимым мы и работаем. Это содержимое Живорад называет «сырым материалом», в отличие от материала, видимо, обработанного.

В ПЭАТ, работая с клиентом (или с собой), совершенно не требуется что-либо анализировать. Обычно эту простую мысль очень трудно донести на семинаре. Большинство людей, я знаю, сразу начинают все анализиро-

вать. Однако когда человек попадает в переживание, ему просто нужен рядом другой человек, который будет четко подавать инструкции, отслеживать ход процесса и в какой-то степени поддерживать. Никакой анализ здесь не требуется.

В древних восточных цивилизациях существовал такой персонаж, как проводник, — и в мифологическом плане, и в реальности. Не обязательно как Вергилий для Данте. Скорее проводник не в царстве мертвых, а и в царстве живых. В древности наставник созерцал учеников и давал им верный вектор направления в схемах, системах, обычаях, обрядах. Он присутствует в наследниках древних цивилизаций, на современном Востоке, как тот, без кого совершенно нельзя обойтись. Роль наставника значительна и уважаема. Между тем он ничего не объясняет, не предсказывает, не критикует и не хвалит. Он не маг и не шаман, он просто следит за правильностью движения учеников.

Тренер ПЭАТ играет примерно такую же роль. Он следит, чтобы все было правильно описано и названо, верно указан путь, чтобы клиент двигался по этому пути, дошел до обозримого конца, понял то, что должен был понять, и научился тому, чему полагается. Именно такой отстраненный метод приносит наиболее устойчивые результаты как обеспечивающий наибольшую свободу действий ученика и максимально развивающий его самостоятельность в дальнейшем. Можно было бы поставить данный тезис под сомнение, но целые тысячелетия его подтверждают.

Новички ПЭАТ бывают обескуражены отсутствием жесткой конструкции общения и пытаются вовлечь инструктора в более тесный контакт со своим переживанием. Когда же это не удастся (поскольку методика ПЭАТ предполагает дистанцию между тренером и клиентом, проходящим сессию), они испытывают разочарование и перестают надеяться на успех в разрешении своей проблемы. Совет в данной ситуации прост: работать с собой для себя. Это поможет не только избавиться от конкретной сегодняшней проблемы на сессиях ПЭАТ, но и весьма пригодится в дальнейшей жизни для контроля над своими переживаниями и управления ими.

С чем работает ПЭАТ

Понятно, что любая техника работает не для всех, не всегда и не при любых обстоятельствах. И уверять людей в обратном — нездоровый подход. ПЭАТ — достаточно универсальная техника, в большинстве случаев она может изменить состояние, но бывают ситуации, когда она не срабатывает. ПЭАТ очень хорошо справляется с различными ярко проявленными переживаниями эмоционального, психологического и, как говорит Живорад, духовного характера. Когда у человека есть конкретное переживание, которое он может сформулировать, ПЭАТ действует эффективно. Также достаточно хорошо ПЭАТ работает с тем, что называют психосоматиками. Это подразумевает у человека наличие каких-то телесных проблем, связанных с психологическими компонентами.

Опять же, в случае психосоматик никто не может гарантировать, что произойдет мгновенное исцеление, но то, что изменения случатся, это точно.

Один топ-менеджер из-за «гиперуважения» к начальнику перед каждым еженедельным совещанием испытывал сильные боли в области живота. Оказалось, что на психологической почве у него происходит защемление кишки. Нужно было разрушить «гиперуважение» и не давать себе сотворять кумира в будущем.

Одна студентка начинала дико чихать, как только входила в аудиторию к преподавательнице, которую боялась, как кролик удава. Нужно было изменить отношение к объекту, разрушить страх, к тому же необоснованный, и проследить, чтобы он исчез совсем, прихватив с собой аллергию. Было еще несколько энергетических пар, которые нуждались в том, чтобы их разомкнули. Был и невероятный случай. Сначала на прием пришел зять, у которого после каждого визита к теще на сутки закладывало ухо, а затем и теща, у которой начиналась чудовищная мигрень после каждого посещения зятя. Постепенно все ситуации разрешились: одни быстрее, другие медленнее, тем не менее позитивный процесс пошел практически сразу.

ПЭАТ эффективно работает с фобиями, со страхами, потому что они очень хорошо ощущаются. Он помогает при разного рода стрессах или когда человека вдруг несет в другую сторону, хотя умом он понимает, как надо поступить. Если задавить или пытаться игнорировать эмоцию умом, ничего хорошего из этого не выйдет. Она

оседает в теле, и начинают болеть сердце, желудок или еще что-то. Взять эту эмоцию и просто выразить — тоже не всегда хорошо, не всегда это можно сделать. Вот как раз в этом плане ПЭАТ можно назвать системой саморегуляции.

Обычно, когда люди только начинают практиковать ПЭАТ, они более или менее систематически прорабатывают какие-то свои ярко выраженные заряды. Потом наступает пассивная фаза, когда человек применяет ПЭАТ время от времени — в ситуациях, когда появляется необходимость, скажем, вывести какое-то переживание на уровень управления. Тогда его можно использовать как ресурс, источник энергии. Но это не исключает человека до такой степени, что потом, оглядываясь назад, он думает: что ж это я такое натворил, как же это произошло?

Слова не всегда могут точно выразить ощущение или чувство. К тому же часто рядом нет человека, который способен конструктивно выслушать, то есть дать разумный совет. Поэтому долгие откровенные или задушевные, как их называют у нас, беседы иногда обладают терапевтической ценностью, а иногда нет. Методики ПЭАТ этой ценностью обладают всегда да еще обучают, как регулировать степень излияния души, чтобы разрешить проблему, а не просто сотрясти воздух. Самоконтроль и самоуправление дают возможность получить дополнительную энергию из переживания, введенного в определенные рамки.

Введение в ПЭАТ

Первый, самый главный момент, который я обычно объясняю на семинарах и который имеет отношение к любой технике, работающей с переживаниями, — это наличие трех ярко выраженных и понятных стадий.

Во многих философских и религиозных системах есть такое фундаментальное понятие, как смирение. К нему тесно примыкают и другие — терпение и терпимость, или толерантность (в современном варианте), в том числе и к самому себе. Чем в большей степени человек обладает этими свойствами, тем легче ему проходить стадии ПЭАТ, тем быстрее достигнет он желаемого результата.

Потому что, например, вторая стадия, или парадоксальное намерение, по своей сути провокация. Необходимо сделать то, от чего вы жаждете избавиться раз и навсегда, придя на сессию ПЭАТ. Если нет смирения и терпения, как это осуществить? Никак, даже призвав на помощь разум, который доказывает его целесообразность. Третья стадия, когда переживание, еще раз добровольно-принудительно прокрученное в усиленном режиме, отпускается на волю, вообще без смирения и толерантности невозможна. С представлением «хоть и

противное переживание, но мое, никуда не отпущу» один разум тоже не совладеет. Поэтому нужно развивать в себе три вышеназванных качества, совершенствовать их, не останавливаясь. А шансов жизнь всегда подкидывает предостаточно, грех жаловаться.

Итак, рассмотрим три этапа процесса разрешения конкретной проблемы.

Первая стадия — принятие

Наверняка вы миллион раз слышали: для того чтобы работать с каким-то состоянием, нужно научиться это принимать. Технически это делается с помощью аффирмации. В ПЭАТ ставят два пальца на грудную точку (про точки мы расскажем чуть позже) и проговаривают специальную формулу. Допустим, у человека появился страх собак, и в этом случае формула выглядит так: «Несмотря на страх собак, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность, и этот страх собак». Эту формулу мы будем подробно рассматривать.

Бывает, что человек не принимает проблему. Например, приходит к вам и говорит, что у него есть страх и он хочет от него избавиться, потому что это мерзкое состояние, хотелось бы его выдрать и вышвырнуть. В этом случае у вас появляется проблема: только что на базовый заряд ваш клиент наложил еще один сверху — сопротивление этому заряду.

Что такое невроз? Вот у человека просто есть страх, он боится собак. Допустим, собака его укусила. Нормальная реакция. Когда он видит собаку, у него срабатывает программа в подсознании, которая включает неприятное ощущение и команду: давай убегай! Но это еще не невроз, это просто страх. Невроз возникает в том случае, когда человек начинает бояться, что у него возникнет страх, а потом он начинает бояться, что он будет бояться, что у него возникнет страх, а потом он начинает бояться... и появляется невротическая петля. В итоге, когда он приходит к психотерапевту и тот пытается выяснить причину беспокойства, ответ сводится к тому, что он даже думать об этом не может, не то что сказать... «Я боюсь об этом подумать, потому что если я об этом подумаю, то все...»

Это яркий пример, когда нет принятия, одно за другое зацепилось, и получается невроз. К неврозу нет прямого доступа — и это очень важный момент. Но если вы продекларируете намерение, которое заключается в том, что, несмотря на этот страх, вы все равно любите и принимаете себя, свое тело, личность и то, что этот страх есть, — это принесет пользу.

В идеале человек должен выработать у себя такое отношение, я его называю нулевым. Вы смотрите на симптом и понимаете, что он просто есть. Ну интересно, что за симптом, сейчас мы с ним поработаем и разберемся... Вообще говоря, можно показать, что любой симптом, любое неприятное переживание, как правило, является ресурсом.

В теории это выглядит хорошо, но на практике бывает очень сложно побудить человека принять свою проблему.

Дальше возникает стандартный вопрос ко всем психологам со стороны всех клиентов: «Ну, принял я это состояние, и что? Оно от этого изменится?» Понятно, что это первый, а не последний шаг. Правда, в некоторых случаях он может сработать и как исцеление.

Вторая стадия — воспроизведение

Принцип воспроизведения можно встретить у разных авторов. Странная штука, казалось бы. У меня есть некое негативное переживание. По идее, у меня должно быть желание его не касаться, просто сделать так, чтобы оно не переживалось, и все. А принцип воспроизведения (у некоторых авторов он называется парадоксальным намерением) состоит в том, что ты берешь это переживание и начинаешь испытывать его нарочно, причем стараясь его не просто пережить, а еще и усилить.

Обычно в ПЭАТ человеку дается такая инструкция. Возьми это переживание, прочувствуй его как можно сильнее, воспроизведи его так, как будто оно происходит прямо здесь и сейчас, и постарайся полностью войти в это переживание. Это как раз момент работы с переживанием.

Происходит такой странный эффект. Что такое нежелательное состояние? Это переживание, которое про-

исходит автоматически. Увидел собаку — испугался. Не я захотел ее испугаться — оно само собой случилось. Но если я начинаю испытывать этот страх нарочно, появляется очень странная штука, происходит так называемый перехват автоматике. Через некоторое время я понимаю, что я это переживаю. Я боюсь собаку, потому что я боюсь собаку. Но если я боюсь собаку, значит, я могу и не бояться собаки, могу взять и не бояться. Это теперь уже не автоматика, она переходит под мой контроль.

Третья стадия — отпустить переживание

Итак, мы берем переживание, проговариваем формулу принятия: «Я принимаю это состояние, я его вижу, я его чувствую, оно есть». Далее мы стараемся преднамеренно прочувствовать его, воспроизвести как можно сильнее.

Затем мы отпускаем это состояние. В ПЭАТ для этой цели делается глубокий вдох и выдох. На выдохе мы отпускаем указанное состояние. Ну и по идее, если мы все сделали правильно, это переживание должно уйти. На практике, конечно, эффекты могут быть разными, но вот эти три ступени присутствуют почти везде. Нужно принять переживание, воспроизвести и попробовать его отпустить.

Все три шага сулят успех в начинании. Причем в каждом конкретном случае он приходит в разное время: кому-то хватит первой стадии, кому-то нужно две, первая и вторая, а кто-то пройдет весь путь, все три стадии, чтобы расстаться со своим дискомфортом. Главное — верить в то, что делаешь, настроиться на победу и двигаться вперед.

Сырой материал

Когда мы используем ПЭАТ, мы работаем с переживанием. А любое переживание можно, в принципе, свести к четырем основным элементам. Это телесные ощущения, эмоции, мысли, картинки, или восприятия.

Сырой материал — то, из чего производится готовая продукция, будь то скульптура или пирожок. Процесс изготовления представляет собой отбор из сырого материала, или сырья, необходимых для данного объекта ингредиентов, компонентов. Здесь важно все — качество, цвет, формообразующие возможности и так далее. Из нашего сырого материала, который предоставляют сами ученики, мы стремимся вылепить победу над неприятным переживанием. Как выглядит эта победа, каждый человек и должен понять сам, потому что победа у каждого индивидуальна, как и проблема. Но мало того, что сам ученик должен увидеть свою цель. Он еще должен рассказать наставнику, что мы будем лепить. Вот тогда процесс и пойдет.

Итак, рассмотрим четыре элемента, из которых состоит наше сырье. Магическое число, как четыре первоэлемента стихий, без которых ничего невозможно.

Огонь, вода, земля, воздух. Наши четыре элемента — те же самые, только сведенные к уровню человеческой организации. Правда, можно посмотреть и по-другому: те же самые первоэлементы, но обогащенные человеческим фактором.

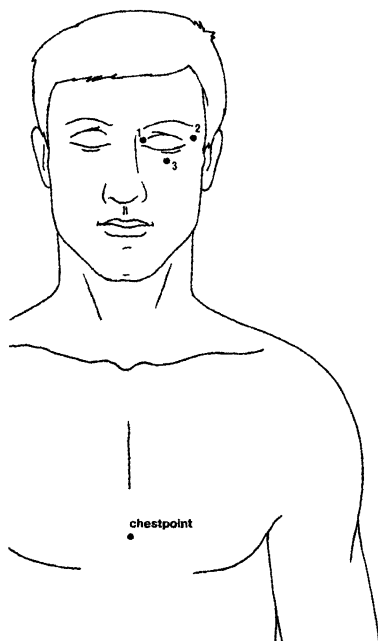


Рис. 1. Схема «Переживание»

Телесные ощущения

Когда человек переживает, эти переживания так или иначе связаны с телом. Поэтому обычно у него появляется какое-нибудь телесное ощущение. Правда, иногда люди это отрицают. Живорад тогда говорит: «Стул под собой чувствуешь?» — «Чувствую». — «Вот это и есть телесное ощущение». На самом деле имеются в виду любые телесные ощущения: жар, холод, сдавливание, мышечные напряжения, просто неприятные ощущения в теле и т. п. Если хорошо их проработать, то можно увидеть, что они возникают в тех местах, которые называют чакрами. Человек, ничего про чакры не знающий, нередко четко раскладывает свои ощущения по этим полочкам.

Эмоции

Вообще говоря, различия между эмоциями и телесными ощущениями люди определяют не всегда. Потому что эмоциями называют что попало. Для себя я придумал такое определение: когда эмоции попадают внутрь тела, их называют ощущениями, а когда ощущения выходят наружу, их называют эмоцией. Эмоция от телесного ощущения отличается тем, что ее может почувствовать другой человек. Когда у меня болит желудок, вы же не можете это почувствовать. А когда я чем-то недоволен, или злюсь, или люблю, другой человек в состоянии это ощутить. Это как-то передается. Когда человек раздражен,

зы это понимаете, даже если он стоит к вам спиной. Психологи пытались сводить эмоции к гормонам, ферментам, выражениям лица, но это не совсем верно... Эмоции — это некая вибрация, которая передается в окружающий мир, а ощущения — это то, что есть внутри, в теле.

Мысли

Под мыслями в данном случае мы имеем в виду не рассуждения аналитического характера, а нечто вроде: «мне конец», «ну вот опять»... Они могут срабатывать как триггеры, включающие все остальное. Иногда у человека переживания приходят через мысли, а эмоции включаются чуть позже.

Картинки, восприятия

Когда человек что-то переживает, то, как правило, это себе представляет. Сама по себе картинка может быть и без заряда. Я могу что-то вспоминать, воображать, и у меня не будет ни телесных ощущений, ни эмоций. Основные компоненты заряда — как раз телесные ощущения и эмоции. Бывают люди, у которых основными компонентами являются мысли или картинки, но их не так много.

Точки ПЭАТ

В энергетической психотерапии используются уже известные точки йогических практик. Они прошли про-

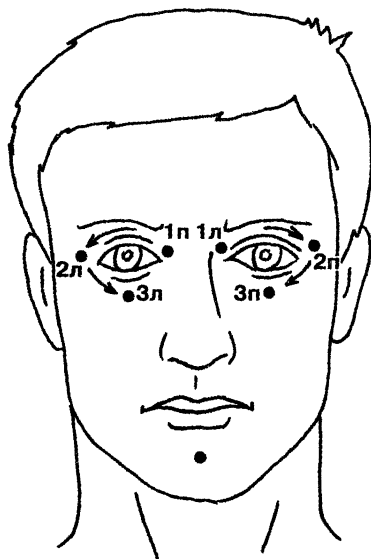


Рис. 2. Точки ПЭАТ

верку тысячелетиями, поэтому никаких отрицательных влияний никогда не наблюдается. Ни побочных эффектов, ни отторжения — все направлено на пользу личности и стоит на службе человеческого организма, стремящегося к совершенству.

В ПЭАТ мы по точкам не стучим, не трем, не давим — просто легко ставим на них два пальца (обычно средний и указательный).

Грудная точка или точка Я

Точкой Я ее называют потому, что если вам надо указать на себя, то чаще всего вы интуитивно укажете именно на эту точку. На нее же люди кладут руку, когда пытаются убедить собеседника в своей искренности.

Глазные точки

Используются шесть точек. Три находятся с одной стороны, три — с другой. При работе с точками, расположенными вокруг левого глаза, задействуется левая рука, с правым глазом — правая.

Первая глазная точка расположена между переносицей и внутренним углом глаза. Вторая точка — рядом с внешним углом глаза, на краю глазницы, там есть небольшая ямка.

Третья точка находится посередине, под глазом. Если провести пальцем возле глазницы, то там тоже можно обнаружить ямку.

Базовый ПЭАТ

Как мы уже упоминали, в современной версии ПЭАТ существуют две разновидности: Базовый и Глубокий. Основное различие между ними заключается в том, что Глубокий ПЭАТ идет «вглубь» и находит полярности, связанные с проблемой. Цель Базового ПЭАТ — заново прожить и снять текущее нежелательное состояние, никаких глубинных целей при этом не ставится. Между Базовым и Глубоким ПЭАТ можно свободно переключаться, в любой момент перейти от одного к другому и обратно.

Базовый ПЭАТ является незаменимым для повседневных проблем. Благодаря ему многие люди избавлены от угрозы возникновения неврозов и даже психозов. Напряжение не накапливается, слои не ложатся один на другой и не склеиваются затем в однородную массу, где не найти концов. Базовый ПЭАТ учит разбираться с проблемой сразу по ее возникновении и не заниматься садомазохизмом. Предлагает незамедлительно удалять неприятные переживания, не давать им притянуть другие, а за ними третьи и так далее, не позволяет испортить себе даже мгновение жизни. Человек XXI века больше не может находиться в плену комплексов, ограничивающих и

омрачающих его радость бытия, бодрость духа, желания тела. Базовый ПЭАТ дает человеку самостоятельность и независимость в решении его проблем. Когда есть действенный рецепт разрушения неприятностей, человек становится сильнее, энергичнее, оптимистичнее, он перестает бояться, что, естественно, приносит ему успех в делах и любви. Успех, надо заметить, не случайный, а запланированный, подготовленный. Потому что контроль над своими переживаниями и управление ими, как конечная цель ПЭАТ, позволяют без тревоги смотреть в будущее и даже составлять долгосрочные планы.

Формулировка проблемы

В ПЭАТ мы работаем с проблемами эмоционального, духовного, психологического характера. Попросту говоря, они сводятся к тому, что есть какое-то нежелательное переживание и хотелось бы от него избавиться.

Если клиент формулирует проблему «непереживательного» характера, то нам придется немного побеседовать, чтобы выйти на переживание, с ней связанное. Например, клиент может вам сказать, что в жизни ему все время не везет. Это не переживание, а суждение, уже обработанный материал. В этом случае полезно спросить о том, что происходит, когда ему опять не везет. Возможно, человек ответит, что его это сильно огорчает, он всегда расстраивается из-за этого — вот это уже переживание, с этим можно работать. По опыту мы знаем, что если снять это переживание, то, скорее всего, базовое состояние, на которое

он жалуется, тоже изменится. Не бывает такого, чтобы я взял какой-то нежелательный аспект жизни, проработал связанные с ним переживания и чтобы переживания пропали, а само состояние не изменилось. Потому что человек — это система, в которой все взаимосвязано.

Я прошу клиента как-то назвать это нежелательное переживание. Назвать так, чтобы ему самому было это понятно. Даже не обязательно называть это состояние словами, можно выразить его звуками, жестами и т. п. Клиент может сказать, что у него внутри вот такое «беее», и эта формулировка вполне годится для работы.

На этом шаге мы формулируем проблему, которая связана с переживанием. Если же человек выдает что-то абстрактное, нам придется с ним побеседовать, чтобы он сформулировал что-то переживательное, предметное, конкретное. Мы можем работать, если есть переживание, человек понимает, что это за переживание, и как-то его обозначает.

Допустим, в качестве проблемы клиент заявил страх собак.

Цель сессии

Итак, проблему мы сформулировали и дальше спрашиваем о желательном результате: что ты хочешь, чтобы произошло в результате этой сессии?

При этом совершенно не обязательно, что человек получит именно такой результат. Нам это важно, потому

что это задает некий вектор. Мы не просто работаем с негативом, а просим человека сформулировать, что он хочет получить. Например:

— Я боюсь собак.

— А что ты хочешь, чтобы произошло в результате сессии?

— Ну не знаю... хочу, чтобы мне собаки вообще никогда не встречались.

— Но я не могу сделать так, чтобы они тебе не встречались.

— Да, действительно... Тогда я хочу не обращать на них внимания. Бежит собака мимо, а я просто не обращаю на нее внимания.

Такая цель вполне приемлема. Как правило, цель является противоположностью проблеме. Это тоже полярности: проблема — цель. Проблема — то, что меня беспокоит; цель — то, что я хочу получить в результате.

Если не спрашивать, что человек хочет получить, то автоматом это у него в голове не сформулируется, не сработает. Просто хочу убрать? Ну уберешь ты это дело, и что дальше? Природа не терпит пустоты. Если ты это уберешь, там будет пусто и что-нибудь туда опять займет. Как правило, примерно то же самое.

Эпизод и снимок

На этом этапе нам нужно сформировать переживание. Войти в проблему, посмотреть ее проявления и

найти, как правило, конкретный эпизод (или эпизоды), в котором она лучше всего ощущается. Взять этот эпизод и отметить в нем телесные ощущения, эмоции, мысли, картинки — сформировать переживание. Если к вам пришел человек с уже готовым переживанием, прямо сейчас его уже «штырит», этот шаг можно не делать. Все четыре компонента, с которыми он хочет работать, у него уже есть и ощущаются.

Обычно происходит так:

— Я боюсь собак.

— И что ты хочешь, чтобы произошло?

— Хочу перестать их бояться, спокойно к ним относиться.

— Можешь ли ты вспомнить сейчас конкретный случай, в котором бы этот страх перед собаками хорошо ощущался?

— Ну да, вот вчера из подъезда выхожу, а там мой сосед сумасшедший с лабрадором наперевес ко мне идет. У меня все так и упало...

— Вот в этот момент, когда все упало, отметь — телесное ощущение какое?

— Ну, такое «ыыыы» вот здесь.

— А эмоция?

— Страх.

— Мысли?

— Никаких, пустая башка вообще.

— А есть ли картинка?

— Да, вижу этого лабрадора и соседа сумасшедшего.

Вот он описал переживание. Иногда на этом этапе я спрашиваю, как бы это переживание можно было назвать. Возможно, наш клиент сказал бы: «Ужас при виде собаки». Важно, чтобы при проговаривании названия переживание активировалось.

Иногда бывает так, что клиент не может вспомнить конкретный эпизод. Тогда можно его смоделировать, вообразить. И помочь ему следующим образом:

– Вообрази, что ты идешь по улице ночью и тут овчарка с оскаленными зубами кидается...

– О-о-о-о!

– Что ты чувствуешь в теле?

– Я вообще его не чувствую...

– Какие эмоции?

– Ужас, желание исчезнуть.

– Какие мысли?

– Чтоб я пропал...

– Картинка?

– Зубы этой собаки вижу ужасные, слюна капает, глаза горят...

С этим переживанием мы уже можем работать.

Оценка проблемы по шкале

Итак, переживание есть, дальше следует оценить, насколько оно интенсивное. Оцениваем по шкале от 0 до 10, где 0 – никак не действующее на нас переживание, 10 – очень интенсивное, захватывающее

целиком. Допустим, наш клиент оценил свое переживание на 6.

ФАМ — аффирмация для принятия проблемы

ФАМ — это Формула Антагонистической Мотивации. Та самая аффирмация, которую мы произносим, чтобы принять себя и проблему. Перед тем как произнести ФАМ, надо задействовать грудную точку. Обычно когда я работаю с клиентом, то говорю следующее: «Поставь два пальца на грудную точку и повторяй за мной». Дальше я проговариваю формулу вслух, и клиент ее повторяет.

Обычно я делю формулу на четыре части, чтобы клиенту было легче за мной повторять. В нашем примере это будет выглядеть так: «Несмотря на ужас перед собакой (я делаю паузу, клиент повторяет), я полностью принимаю и люблю себя (повторяет), свое тело и свою личность (повторяет) и этот ужас перед собакой (повторяет)».

Работа по глазным точкам

После проговаривания ФАМ я прошу клиента поставить пальцы на первую глазную точку, внутренний угол глаза под бровью. Сторона в данном случае роли не

играет, можно начинать с левой стороны или с правой. И даю следующую инструкцию: «Вчувствуйся в эту проблему, прочувствуй этот ужас как можно сильнее». Тут можно говорить разные слова, смысл в том, чтобы человек прочувствовал на этой точке свою проблему как можно сильнее. «Почувствуй этот ужас. — И я повторяю ему элементы описания, которые он мне давал в начале: — Ты находишься на улице, на тебя кидается собака, ее зубы оскалены, ты переживаешь ужас, все внутри упало, тело не ощущается. Прочувствуй это все как можно сильнее». И даю для этого какое-то время, обычно 5—6 секунд. Для большинства клиентов этого достаточно, чтобы успеть почувствовать, но не начать моделировать. Время зависит от конкретного человека. Люди бывают разные: кому-то 10 секунд мало, а кто-то еще пальцы не успел поставить, а у него уже все есть...

Следующая инструкция такова: «Когда ты все прочувствуешь, в пиковый момент ощущения сделай глубокий вдох и выдох». Вспоминаем цикл: принял — воспроизвел — отпустил. Вдох-выдох играет роль перезагрузки, и важно, чтобы клиент сделал хороший глубокий вдох и выдох. О том, что вдох-выдох должен быть глубоким, лучше сказать заранее. После этого мы меняем сторону: если начали с левой первой глазной точки, то переходим на первую правую точку и повторяем процедуру. Просим еще раз как можно сильнее почувствовать этот ужас перед собакой и на максимуме ощущений сделать вдох-выдох.

Дальше опять меняем сторону, переходим на вторую левую глазную точку и повторяем процедуру, затем — на вторую правую точку. После этого делаем цикл для правой и левой третьей точки. Всего шесть глазных точек, на каждой мы делаем одно и то же: чувствуем проблему как можно сильнее и на максимуме ощущений — вдох-выдох.

По идее, после каждого из этих упражнений ощущение проблемы ослабевает.

Что осталось?

После того как мы прошлись по всем точкам, шесть раз прочувствовали проблему и подышали, я обычно спрашиваю: «Что теперь с проблемой?» Варианты ответов могут быть различны. Первый, не слишком вероятный — проблема пропала совсем, тогда мы переходим к этапу завершения работы. Вариант второй, более реалистичный — интенсивность ситуации снизилась, и поменялась формулировка. Тогда я прошу снова отметить интенсивность проблемы по шкале от 0 до 10 и спрашиваю, как бы сейчас ее можно было бы назвать. Возможно, клиент сменит формулировку или оставит ее без изменений.

После этого ставим два пальца на грудную точку и проговариваем ФАМ: «Несмотря на то что я все еще чувствую ужас перед собаками, я полностью люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что я все

еще чувствую ужас перед собаками». Фразу опять стоит поделить на четыре части, чтобы клиенту было легче ее повторять. И дальше опять прогоняем цикл по шести точкам. Первая точка справа: «Прочувствуй оставшийся ужас» (6 секунд), затем глубокий вдох-выдох. Так мы проходим по шести точкам. И вновь выясняем, что же теперь стало с проблемой. Рано или поздно мы получим 0. Обычно для этого требуется три-четыре прохода.

Если человек не полностью контактирует с переживанием, не воспроизводит его, тогда проблема не уменьшается. Возможно, придется перейти на Глубокий ПЭАТ. Бывает, что от первого прохода проблема увеличивается, это тоже нормально. Это значит, что клиент глубже вошел в контакт. Бывает и так, что оценка идет вверх, а потом вниз.

Проверка на сопротивление

На этом этапе я обычно спрашиваю: «Есть ли что-то, что противится решению проблемы?» Если есть сопротивление, надо побеседовать на эту тему, выяснить, что это может быть. Например, ощущение, эмоция, мысль, какая-то картинка.

Предположим, у человека появляется мысль: как-то не особенно верится, что все сработает. Это переживание, с ним можно работать. Идем на грудную точку: «Несмотря на то что не особенно верится, что все сработает, я полностью люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность

и тот факт, что не особенно верится, что все сработает». И точно так же проводим по глазным точкам.

Может ли проблема вернуться в будущем?

Цель этого этапа — выяснить, не произойдет ли так, что проблема заявится снова. Сейчас все нормально, а что будет, если завтра опять навстречу выйдет лабрадор? Здесь я спрашиваю клиента в лоб: «Нет ли такого ощущения, что в будущем проблема может вернуться?» Он может ответить: «Да, я боюсь, что завтра все может повториться». И мы делаем все то же самое. Ставим два пальца на грудную точку: «Несмотря на то, что я боюсь, что завтра все может повториться, я полностью люблю и принимаю себя и то, что я боюсь, что завтра все может повториться». Проходим по точкам, делаем вход и выдох, смотрим, не осталось ли других сомнений или переживаний.

Прощение

Стандартная формулировка такова:

Я прощаю Бога за то, что он создал такой мир, в котором люди страдают от ужаса перед собаками. Я прощаю всех людей, которые были вовлечены в мой ужас. Я прощаю самого себя за то, что так долго испытывал этот ужас и так долго с ним жил.

Это все мы делаем на грудной точке. Проговорили, прочувствовали прощение, излучили его в окружающий мир, подышали.

Естественно, формулировки можно менять, сохраняя общую идею. Вместо Бога можно сказать «Высшие силы», «этот мир», «Вселенную» – кому что нравится. Других людей, которые были вовлечены в эту проблему, может быть много, поэтому мы их не перечисляем по пальцам. Они видели, как ты боишься, что-то говорили по этому поводу, советовали...

Бывает так, что эта стадия прощения может включить дополнительные переживания, тогда их тоже надо будет проработать по стандартному алгоритму.

Алгоритм Базового ПЭАТ

В таблице приведен стандартный пошаговый алгоритм Базового ПЭАТ.

1	Сформулировать проблему! Сложные ситуации лучше разложить на компоненты и прорабатывать по одному
2	Определить цель сессии
3	Войти в проблему, просмотреть ее проявления и найти конкретный эпизод (эпизоды), в котором она лучше всего ощущается. Найти пиковый момент ощущения, отметить телесные ощущения, эмоции, мысли или картинки и сосредотачиваться на них в течение всей сессии
4	Оценить интенсивность проблемы по шкале от 0 до 10

5	На грудной точке: Несмотря на _____, _____, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и _____
6	Внутренний угол глаза под бровью справа: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
7	Внутренний угол глаза под бровью слева: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
8	Снаружи глаза справа: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
9	Снаружи глаза слева: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
10	Под глазом справа: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
11	Под глазом слева: вчувствоваться в проблему, сделать вдох и выдох
12	Выяснить, что осталось от проблемы – может быть, изменилась формулировка
13	Снова оценить интенсивность проблемы по шкале от 0 до 10. Если не 0, тогда перейти к пункту 14, если 0, то к пункту 15
14	На грудной точке: Несмотря на _____, _____, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и _____ Пройти снова с шага 6
15	Есть ли что-то, что противится разрешению этой проблемы? Отследить в течение 10–15 секунд: если что-то всплывет, про- работать это Базовым ПЭАТ сначала
16	Есть ли ощущение, что проблема может вернуться в будущем?

17	Если да, то с грудной точки: Несмотря на то что эта проблема может вернуться в будущем, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и то, что эта проблема может вернуться в будущем
18	Проработать с шага 6
19	Прощение
20	Я прощаю Бога (Творца, Высшие силы и т. п.) за то, что он создал мир, в котором люди страдают от _____
21	Я прощаю всех, кто был вовлечен в создание _____
22	Я прощаю себя за то, что имел _____, _____ , и за то, что оставался с ней так долго

Правильная формулировка проблемы, а исходя из нее – правильная формулировка цели сессии, имеет наиважнейшее значение в достижении положительного результата. Художники, особенно современные, сразу поняли полезность своих эмоций, правильно сформулированных в виде переживаний. Цветы искусства растут именно из такого сора. Интересно, что и абстрактные символические работы вырастают из конкретно сформулированных переживаний. Поэтому ученики ПЭАТ должны прежде всего задуматься, как выразить свои неприятные ощущения, чувства, свой дискомфорт, и ознакомить с этим наставника. Тогда будет выбран правильный путь и обеспечен успех всего предприятия.

Глубокий ПЭАТ

Все мы немного собаки Павлова...

Был такой академик Иван Павлов, который проводил опыты на собаках. Он изучал, как формируются рефлексy. Ставил, например, собаке под нос чашку с едой и зажигал лампочку: когда собака видела еду, у нее текла слюна. Какое-то время он закреплял этот навык, затем убирал еду и оставлял для опыта только лампочку. Зажигает лампочку — у собаки течет слюна. Лампочка — слюна, лампочка — слюна...

Добавил звонок. Лампочка, звонок — слюна; лампочка, звонок — слюна... Убрал лампочку. Звонок — слюна, звонок — слюна. Добавил еще что-нибудь. Еще что-нибудь — слюна... Павлову было интересно, через какое количество этих связей у собаки все еще будет срабатывать рефлекс. Выяснилось, что он перестает работать после того, как сформировались пять-шесть таких связей. В какой-то момент это обрывается. Это можно прочитать в учебниках.

Но мало кто знает, что подобные эксперименты проводились на людях. И было обнаружено, что мы кое-чем отличаемся от собак, причем серьезно отличаемся. Ока-

залось, что у человека эта реакция не угасает вообще никогда! Человек способен выстраивать эту цепочку до бесконечности. Ученые не смогли экспериментально обнаружить, где находится граница.

Когда к вам приходит клиент и заявляет, что у него такая-то проблема, вы не можете знать, второй это у него слой или две тысячи второй. Где-то когда-то была первопричина, та самая пресловутая миска с едой. Потом к этой миске привязалась какая-то лампочка, потом — звонок, запах, что-нибудь еще... И вот наверху у него проблема, например аллергия. Попытка разобрать ее напрямую — это выявление вещества, на которое происходит реакция. Решение простое — не кушайте это вещество, не приближайтесь к нему и т. п. Но аллергия вылезет другим боком: начнется на что-нибудь другое или проявится как иное болезненное состояние.

Здесь важно понимать, что между этим уровнями никакой логической связи в принципе нет. Это значит, что заниматься психоанализом — бессмысленное занятие. Ведь эта штука запрограммирована не на уровне аналитической части нашего ума (неокортекса), которым мы пытаемся это делать. Неокортекс — 5 % массы мозга. Все остальное — эволюционно гораздо более древние части, куда более мощные, надежные и эффективные. Если в этой древней части запрограммирована реакция на собак, то, конечно, можно посадить человека и воздействовать на неокортекс: убеждать его, что собаки не страшные, что бояться их не стоит, подойди — погладь. Ответ, скорее всего, будет следующим: «Я все это пони-

маю, но я ничего не могу поделать со своей реакцией, все равно боюсь».

Что происходит, когда мы работаем в Глубоком ПЭАТ? Начало процесса такое же, как и в Базовом. Мы берем проблему, которую сформулировал человек (в нашем примере это страх перед собаками), определяем цель сессии, находим эпизод, обнаруживаем этот страх: вот я его переживаю, вот меня сжало. Идем на первую точку и как можно сильнее, как можно глубже стараемся прочувствовать этот страх. Дальше, как в Базовом ПЭАТ, делаем глубокий вдох и выдох. Но в отличие от Базового смотрим: что появляется теперь? И у человека вылезает какая-нибудь новая штука, например жар во всем теле. Это просто новый материал, «лежащий» на предыдущем слое.

Предыдущий слой появляется сам по себе, его невозможно вычислить логически. Более того, если человек в этот момент начнет анализировать (например, скажет: «Нет, ну подожди, когда я боюсь собак, у меня никакого жара нету, наоборот, мне холодно становится, я не вижу никакой логической связи между страхом и жаром!») — значит, клиент «всплыл». Правильная техника в Глубоком ПЭАТ — это «ныряние», погружение во все более глубокие слои.

Как только появился следующий слой, пусть это будет жар во всем теле, мы идем на грудную точку: «Несмотря на то что я чувствую жар во всем теле, я глубоко люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что я чувствую жар во всем теле». Дальше — на

первую точку — почувствуй жар во всем теле, войди в контакт, почувствуй как можно глубже, усиль его! Я даю на это примерно 5 секунд и говорю, чтобы человек сделал глубокий вдох-выдох. Поступив так, он, возможно, попадет на более глубокий слой, и у него, скажем, появится тяжесть в правой стороне головы. Мы продолжаем действовать таким же образом. Берем эту тяжесть и работаем с ней как с новым материалом, с самого начала. Берем в работу все, что появляется, причем абсолютно не важно, что это. Я не анализирую, мне это незачем — анализ тут не поможет.

Итак, Глубокий ПЭАТ — это, используя поэтический образ, поездка в незнакомое. Наш организм имеет пласты, логически не соединенные между собой, более того, архаичные, перемешанные со свежими. Процесс погружения в себя в энергетической психотерапии напоминает спуск в лифте с верхнего этажа: этажи мелькают, дух захватывает. Но это не хулиганство. На нужных площадках делаются остановки, и спуск имеет конечную цель. Другой вопрос, на каком этаже эта цель расположена. Это неизвестно. Однако, поскольку аналитическая составляющая не входит в концепт как Базового ПЭАТ, так и Глубокого, процесс не затягивается и интрига разрешается довольно скоро. Для того чтобы справиться с проблемой, прорабатывается вся поступающая с этажей информация. И выглядит это как вынесение мусора, часто вполне застарелого. В конце концов обнаруживается этаж, откуда этот мусор разнесли на другие площадки на подошвах сво-

их сапог жильцы дома. Проблема разрешена, и лифт рвется наверх, поближе к чистому небу и хорошему настроению.

О пользе шпаргалок

На первых семинарах у меня было ощущение, что людям сложно вести процесс ПЭАТ, потому что у них нет четко прописанных команд. Я написал их, это заняло три страницы. Однако после этого люди стали вести себя еще хуже. Эта «раздатка» сбивала их с толку. И потом я понял, что будет гораздо лучше, если каждый сам напишет себе шпаргалку по ведению сессии. Напишет своими словами, так чтобы ему было понятно.

Для того чтобы работать по какой-то процедуре, технике, нужно первым делом тщательно (от руки или на компьютере) составить собственное пошаговое изложение метода, убедиться, что вы полностью воспроизводите всю логику. У вас должна быть компактная, удобная шпаргалка, чтобы в каждый момент вы могли понять, на каком шаге находитесь. В следующих разделах мы будем подробно рассматривать шаги Глубокого ПЭАТ, а вы уже можете начинать составлять свою шпаргалку.

Польза шпаргалок известна всем студентам. В процессе написания бóльшая часть текста, а то и вся, остается в памяти пишущего. Часто на экзамене включается зрительная память, причем не на учебник или конспект,

с которого шпаргалка списана, а именно на нее саму. В нашем случае шпаргалка дает возможность быстрого овладения методикой ПЭАТ и, значит, большей маневренности и мобильности.

Начало сессии, формулировка проблемы, цель сессии

Убедитесь, что у вас есть шпаргалка с пошаговым алгоритмом процесса. Есть бумага для ведения протокола, парочка ручек. Обеспечьте себе спокойную обстановку: закройте дверь, выключите мобильники, предупредите, чтобы вам не мешали, и т. п.

Сформулируйте проблему так же, как и в Базовом ПЭАТ. Спросите себя, с чем бы вы хотели поработать в этой сессии. Напоминаю, что мы разбираемся с проблемой эмоционального, психологического, духовного характера. Если она слишком общая или абстрактная, нам придется ее уточнить.

Как правило, на семинарах люди понимают, что сессия длится в среднем час. Если человек пришел прорабатывать несчастья всей своей жизни, это не тема для одной сессии. Нужно сформулировать что-то одно. Конкретное переживание.

Итак, обычно мы спрашиваем человека о желаемом результате сессии: «Что бы ты хотел получить?» Цель, которую формулирует клиент, можно отчасти исполь-

зовать как способ выживания следующего заряда. Допустим, в конце сессии мы получили нейтральное состояние, но цель не была достигнута. У клиента был страх перед собаками, а цель он сформулировал так: хочу получить уверенность в себе. В итоге сессии он получил пофигизм, и в конце мы его спрашиваем: А что сейчас насчет уверенности в себе?» — «Уверенности в себе все равно нет... Я еще боюсь хозяина собаки. Саму собаку не боюсь, хозяина боюсь». Мы можем использовать это в качестве выживания темы для следующей проработки. В конце концов, цель нужна нам как вектор движения, чтобы было понятно, куда мы собираемся идти.

Энергетическая коррекция

Этот шаг часто пропускают, но формально в технике он присутствует. Энергетическая коррекция состоит в растирании некоторых акупрессурных точек. Эта процедура взята из йоги.

Если вы правша, то три пальца левой руки соединяете в щепотку, ставите на пупок, а другой рукой растираете точки. Первым делом растираем над и под губами, секунд 10, до ощущения легкого согревания. После этого — двумя пальцами ключичные точки. Тоже секунд 10. Потом берем ладонку и растираем крестец — там, где позвоночник прикреплен к тазовой кости. Обычно на джинсах есть такое место, где четыре тряпочки сшиты вместе, это и есть крестец.

Активация материала

Материал надо активировать в том случае, если клиент говорит, что проблема есть, но в данный момент он ее не чувствует. Для этого обычно я прошу человека найти эпизод, в котором она ярко проявлялась. Нужно отметить картинку, телесное ощущение, эмоцию, мысль, как если бы это происходило прямо здесь и сейчас. Эпизод можно вообразить, представить. С помощью ПЭАТ можно прорабатывать, например, кошмар, который снился ночью. Реально ведь такого эпизода не было, но тем не менее там тоже была картинка, телесное ощущение, эмоция и, может быть, какие-то мысли.

ФАМ

Как только человек активировал, поймал переживание, мы просим его поставить два пальца на грудную точку и повторить следующую фразу:

Несмотря на то что [формулировка проблемы], я люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и [формулировка проблемы].

Я обычно разбиваю эту фразу на четыре части, так чтобы каждая часть имела смысл, как это описано в процедуре Базового ПЭАТ.

Глазные точки

После формулы принятия ставим два пальца на первую глазную точку, с левой или правой стороны — это

значения не имеет. По ходу процесса стороны можно менять в любой момент, например, если устала рука. Когда клиент поставил пальцы на первую глазную точку, я предлагаю ему прочувствовать проблему как можно сильнее. Можно сказать примерно так: «Прочувствуй, что боишься пауков как можно глубже, не сопротивляйся этому, прими это, воспроизведи». Через 5–6 секунд я говорю: «Сделай глубокий вдох и выдох». Как только человек выдохнул, я спрашиваю: «Что появилось теперь?» В принципе должен появиться новый элемент. В качестве ответа могут быть три варианта:

- 1) проблема пропала;
- 2) ничего не изменилось;
- 3) возник какой-то новый материал.

Как только появился новый негативный элемент, мы сразу же идем на грудную точку и проговариваем ФАМ уже с этим материалом. И дальше проводим следующий стандартный цикл.

Полярности

Что такое полярности

Полярности — это два переживания, которые по нашим ощущениям противоречат друг другу. Они могут появляться по-разному: иногда одновременно, иногда попеременно. Живорад говорит, что есть три способа поляризации. На самом деле их четыре.

Если человек находится в идеальном состоянии, его ощущения в теле распределены равномерно: есть некое ровное ощущение, например, тепла и тяжести, при этом все тело чувствует себя комфортно. Если у человека где-то появляется «концентрат», например, он говорит: «У меня тяжесть в голове» — это означает, что где-нибудь у него должна быть и пустота, отсутствие тяжести.

Если человека, который чувствует тяжесть вверху, в голове, спросить: «А что у тебя внизу?» — он, скорее всего, скажет, что там какая-то пустота. Заряд на самом деле присутствует в двух местах, просто мы склонны видеть одну половину. Это один тип поляризации **верх-низ**. Если у человека появляется ярко выраженный элемент вверху или внизу, мы спрашиваем, что находится в противоположной стороне. Если у него в голове головокружение и какая-то ненормальная легкость, то, скорее всего, окажется, что внизу тяжесть.

Второй тип поляризации — **лево-право**. Человек говорит: «У меня жар, прямо все ухо правое загорелось, сильный жар с правой стороны». С левой же стороны он, вероятнее всего, обнаружит холод или пустоту.

В этом плане можно отследить некоторые закономерности. «Лево-право» часто бывает у людей, которые мучаются проблемой разум-чувства. Слева — разум, справа — чувства. «Верх-низ» — это может быть дилемма Божественное-материальное. Третья поляризация — это **спереди-сзади**. После того как клиент подышал, мы спрашиваем: «Что сейчас?» — «Впереди у меня посветлело и появилось какое-то тепло». — «А что сзади?» — «Сзади

все такое темное, черное, холодное, мерзкое»... Здесь тоже есть две половины.

Четвертый тип поляризации — это **внутри-снаружи**. Она обнаруживается особенно часто, когда человек говорит, что у него ничего не появилось, он чувствует пустоту. В этот момент можно спросить: «А эта пустота внутри или снаружи?» — в большинстве случаев это можно четко определить. Например, человек отвечает, что пустота внутри. «А что снаружи?» — «Снаружи куча всякой ерунды». Это тоже полярность.

Если появились полярности

Если появились полярности, мы проговариваем формулу точно так же, просто включаем этот новый элемент: «Несмотря на то что есть пустота внутри, а снаружи куча всякой ерунды, я полностью люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и эту пустоту внутри и кучу ерунды снаружи».

Дальше мы идем на первую глазную точку. Инструкция такова: «Почувствуй сначала отдельно пустоту внутри (на это дается 3—4 секунды), теперь переключи свое внимание и почувствуй снаружи кучу всякой ерунды (опять пауза в 3—4 секунды), а теперь то и другое одновременно, постарайся прочувствовать это в одном пространстве и вместе с этими двумя элементами сделай глубокий вдох и выдох». Затем мы спрашиваем, что стало с полярностями — они у нас в приоритете. Ведь это более целостный способ обрабатывать заряды.

Иногда полярности появляются попеременно. Допустим, человек чувствовал негатив. Он говорит, что у него очень мерзкое и неприятное ощущение в животе. Мы идем на грудную точку: «Несмотря на то что у меня неприятное ощущение в животе, я люблю и принимаю себя...» Дальше — на первую глазную. Прочувствуем это неприятное ощущение в животе, сделаем глубокий вдох-выдох. «Что теперь?» — «Ну, какая-то радость в голове, радостно стало, легко».

В этом есть какая-то странность. Только что было мерзкое ощущение в животе, а теперь стало радостно и легко. Заметив это, я могу спросить: «А вот это мерзкое ощущение в животе — от него ничего не осталось?» — «Хм, осталось, оно все еще там, оказывается, я просто внимания не обращал».

Получается, полярность просто разнесена во времени. Есть радость и легкость вверху и мерзкое ощущение в животе. Так что мы начинаем обрабатывать это как полярности. Идем на грудную точку: «Несмотря на то что есть радость и легкость в голове и мерзкое ощущение в животе, я люблю и принимаю себя и эту радость и легкость в голове и мерзкое ощущение в животе». Дальше — на первую точку. Сначала чувствуем радость и легкость в голове, делаем паузу в 3—4 секунды, затем переключаем внимание и ощущаем мерзкое ощущение в животе (опять пауза 3—4 секунды). А теперь это надо почувствовать одновременно в одном пространстве: радость в голове и мерзкое ощущение в животе. Побыв с этим чувством какое-то время, делаем глубокий вдох и выдох.

Что стало с полярностями? С ними происходят всякие разные штуки. Иногда они начинают стираться, могут пропасть или как-то преобразовываться. В идеальном случае рано или поздно вы выйдете на так называемые первичные полярности.

Нейтрализация полярностей

Полярности — это два отдельных переживания, которые человек четко ощущает как противоположные. Свет — тьма, добро — зло, действие — бездействие, энергия — покой. Если мы полностью уберем заряд, связанный с этими полярностями, то на уровне переживания, на уровне картинок, эмоций, мыслей перестанем ощущать, что они являются чем-то отдельным. На вопрос «Что с ними стало?» клиент может ответить, например, что они перемешиваются, проникают друг в друга и т. п. Умом человек понимает, что есть, например, энергия и покой, но не может почувствовать их отдельно. Значит, полярности слились.

Тогда идем на грудную точку и говорим так: «Энергия и покой слились, и поэтому я люблю и принимаю себя и тот факт, что энергия и покой слились». Просим почувствовать, что они слились, на первой точке, затем — на второй, третьей. Если при этом появился какой-либо негатив, мы продолжаем работу с ним по обычному алгоритму. Если он не появился, полярности слились, мы спрашиваем на всякий случай: «А можешь ли ты почувствовать энергию отдельно от покоя?», «Можешь

ли почувствовать покой отдельно от энергии?». Если человек говорит «нет» — завершаем процедуру.

Если это первые нейтрализованные полярности, мы делаем стабилизацию, о которой я расскажу отдельно. Если не первые, то спрашиваем, что стало с исходной проблемой. Если кое-что от нее осталось, прорабатываем по обычному алгоритму.

Человек — существо вербальное

Бывает, что человек не может подобрать для своих полярностей правильную формулировку. **Слова — вторичны, состояние — первично.** Состояния могут называться по-разному. Именно поэтому, сливая полярности, я всегда спрашиваю: «Как бы ты это назвал?» Допустим, у человека получается полярность «энергия и покой». А как это — энергия? Как это можно было бы назвать? Иногда говорят, что энергия — это действие, а покой — бездействие. С этой формулировкой нейтрализация пройдет лучше.

Так что нужно помнить, что вербализация состояния — вторична. Если человек не может подобрать названия своим чувствам, пусть назовет их как угодно — например, чувство № 1 и чувство № 2. Потом, в процессе работы, формулировка может прийти сама.

Бывает, что процесс стопорится из-за неправильной формулировки. Человек — существо вербальное. Когда он дает своим полярностям не совсем корректное название, то воспроизводит свое состояние не до конца.

Чтобы помочь ему найти нужную формулировку, я могу задать такие вопросы: «Есть ли другое название для этого?», «Что это для тебя олицетворяет?», «Какое оно — это состояние снаружи?». Бывает, человек чуть-чуть поменял смысл слов, и все у него начинает работать.

Вопросы стабилизации при нейтрализации Первичных Полярностей

Сами вопросы даны в Приложении 1. В этом разделе я предлагаю краткое пояснение.

Существует три группы вопросов.

Первая группа вопросов — самые распространенные полярности. Если человек слил свои первичные полярности, для него на какое-то время все полярности теряют смысл. Это можно проверить. Например, умом он понимает, как это — здесь и там, но почувствовать не может. Конечно, мы видим разницу между жизнью и смертью, она очевидна. Но, пытаясь это почувствовать, сталкиваемся с тем, что на уровне ощущений не можем это уловить. Это не значит, что мы сошли с ума. С нами все в порядке, мы находимся в адекватном состоянии. И все же не можем прочувствовать полярности.

Когда клиент на вопросы такого рода отвечает, что не может это почувствовать, я понимаю, что это говорит о нейтрализации первичных полярностей.

Вторая группа вопросов позволяет человеку сделать какое-то заземление. Посмотреть на свою жизнь, окинуть взглядом прошлое, заметить, как оно воспри-

нимается теперь: изменилось ли что-то в восприятии жизни.

Третья группа вопросов — на ощущения. При этом происходит концентрация внимания.

Последние два вопроса просто заземляют. Это мягкое завершение сессии. Если человек заканчивает ее в этом месте, у него может возникнуть состояние дезориентации — потери контакта с реальным миром. Ведь в его основе лежат полярности, а если их нет, то и ощущения появляются довольно странные. Из этого состояния надо мягко выйти.

Если на первую группу вопросов клиент отвечает: «Да, я чувствую разницу», в этом случае я иду по стандартному алгоритму: спрашиваю, что стало с исходной проблемой, делаю проверку на сопротивление, будущее, прорабатываю то, что мы нашли.

Бывает и так, что слившиеся полярности не особенно значимы для человека.

Немного о философии полярностей

Эта философия придумана не Живорадом и тем более не мной. Суть ее в том, что любое переживание всегда дуально. Если человек говорит, что он несчастен, очевидно, он знает, как это — быть счастливым. Ведь если бы не знал, не смог бы сформулировать такую проблему.

Это как дилемма рыбы в воде. Живет рыба в воде. Она не знает, что она в воде, и может узнать об этом,

только когда ее вытащат на берег и кинут в песок. Тогда рыба понимает, что в воде-то было лучше... У нее появляется переживание, что есть какая-то вода, где хорошо, а есть песок, где плохо.

Если человек всю жизнь был несчастным, никогда не видел, не слышал и не знал, что бывают другие состояния, отличающиеся от его ощущений, восприятий, он никогда бы о них не подумал. Он не смог бы сформулировать свое мнение об этих других состояниях.

У Живорада есть интересная теория. Для того чтобы духовному существу проявиться в материальном мире, ему нужно делить себя на две половины: про одну половину как бы забыть, а второй половиной воплотиться. Собственно, с этого все проблемы и начинаются.

Есть на этот счет и наукообразная теория. Когда человек рождается, весь мир для него никак не дифференцирован, он у него одинаков. Маленький ребенок не знает, например, что у него есть тело, ему неоткуда это узнать. Но постепенно он начинает получать различные переживания и в какой-то момент понимает, что есть его тело и есть все остальное. Это самое первое переживание, когда происходит раздвоение мира. У разных людей оно проявляется по-разному. Но наиболее распространенные первичные полярности — я и все остальное, я и мое тело, я и другие люди, я и мир. Это те моменты, которые ребенок в первый раз осознает в глубоком детстве.

Я помню, как в возрасте трех или четырех лет однажды вдруг понял: оказывается, то, что я думаю, — думаю

только я, а все остальные люди думают что-то другое. Для меня это было невероятным открытием. Я просто обалдел, осознав это. Оказывается, есть мое сознание, а есть сознания других людей.

Таких полярностей у человека много. Все наши переживания изначально были порождены какой-то полярностью. Ведь в недифференцированном мире нет никаких переживаний, нет никаких полярностей и, собственно, заряда никакого нет. Если я не отличаю себя от всех остальных людей, как меня можно убить? Никак. Я же не знаю, что это — я.

Разнообразные «если»

Алгоритм ПЭАТ не является линейным. У него есть масса особенностей, которые мы постараемся рассмотреть в этом разделе.

Если появился только образ или картинка

Иногда бывает так, что после вдоха-выдоха на вопрос «Что появляется теперь?» человек отвечает, например: «О! Передо мной появилось лицо моей мамы». Непонятно, есть заряд или нет. Может, это позитив, может, негатив. Тогда я спрашиваю: «А какая эмоция или телесное ощущение связаны с лицом твоей мамы?» — «Не-нависть, я чувствую ненависть». Хорошо, это новый негативный элемент. Мы идем на грудную точку и говорим:

«Несмотря на то что я чувствую ненависть, я люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и эту ненависть». Далее уже с этим новым элементом вновь идем на первую глазную точку и т. д.

Если нового материала нет

Если на первой точке новый материал не появился, мы переходим на вторую глазную точку и даем ту же самую инструкцию: «Прочувствуй как можно глубже, сделай глубокий вдох-выдох». Может быть, одного продыха недостаточно для снятия очередного слоя. И после выдоха спрашиваем: «Что появилось теперь?» Как только появляется новый материал — переходим на грудную точку и двигаемся дальше по стандартному циклу. Если новый материал не появляется на трех точках с одной стороны — переходим на другую сторону.

Если возникает позитивный элемент

Работали, работали, работали... и вдруг человек говорит: «А мне стало хорошо, радостно, классно!» Один вариант такого случая мы уже рассмотрели. Если перед этим у клиента было что-то негативное, то, возможно, это просто полярность. Чтобы проверить это, мы спрашиваем: «Осталось ли что-то от предыдущего нехорошего состояния?» Если осталось — это полярность, и мы продолжаем работать с этим материалом как с полярностью.

Если же клиент говорит, что ничего не осталось и ему радостно, хорошо, — в этом случае меняется формула. Из нее пропадает «несмотря на». Мы идем на грудную точку и проговариваем: «Я чувствую, что мне радостно и хорошо, и поэтому я люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что мне радостно и хорошо». Переходим на первую точку и чувствуем это «радостно и хорошо» примерно 5 секунд, делаем глубокий вдох-выдох и спрашиваем, что появляется теперь. Если ничего нового не появляется, а становится все радостней и лучше, идем на вторую точку, еще раз чувствуем это состояние, делаем глубокий вдох-выдох. Позитивное состояние усиливается? На третью точку! Проверив стабильность радостного состояния на всех трех точках, мы можем успокоиться — сессию можно заканчивать.

Такое стабильное позитивное состояние в терминах Живорада почему-то называется «плерома». Правильнее было бы назвать его эмоциональным освобождением. Мне ни разу не попадались клиенты, которые делали бы ПЭАТ бесконечно. Через 20–30 минут клиент либо уходит на позитив, либо у него появляется вариант, связанный с полярностями.

Возможен и другой вариант. В какой-то момент может появиться что-то неприятное, например гул в голове. Это либо новый сырой материал, либо полярность.

Получив устойчивую плерому, можно дать клиенту некоторое время, чтобы он побыл в этом состоянии, на-

ладился им. Затем плерому можно расширить во всех направлениях. Попросить клиента представить, что хорошее состояние идет до бесконечности вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз.

Потеря контакта с сырым материалом

Бывает, клиент говорит, что он ничего не чувствует. Это означает потерю контакта с сырым материалом. Один из способов, который иногда используют, — попытаться воспроизвести это по памяти, то есть сгенерировать сырой материал, как если бы он был.

Я предпочитаю другой вариант. Обычно я спрашиваю: «А что есть в данный момент?» Может быть, картинка, телесное ощущение, эмоция, мысль? Даже если он скажет, что ничего нет, мы переходим на грудную точку: «Несмотря на то что у меня ничего нет...»

Абстрактный материал

Приведу другой пример. Сделал клиент вдох-выдох и говорит: «А у меня впереди появился какой-то свет». Непонятно, заряд это или не заряд. Мы можем его спросить: «Олицетворяет ли для тебя что-нибудь этот свет?» — «Ну да, это какое-то добро, тепло, нечто приятное». Или можно спросить так: «Что для тебя этот свет впереди?» — «Ну, это как что-то хорошее». Мы поняли, что это позитив. Значит, дальше работаем с этим «хорошим» как с позитивным элементом.

Круговой процессинг

Круговой процессинг полезен в том случае, если в проблему клиента кроме него самого вовлечен кто-либо еще. Например, клиент говорит, что у него проблемы с матерью, она на него постоянно злится и всячески достает. Тогда мы можем сделать не совсем обычную вещь. Я спрашиваю имя его мамы, пусть это будет Арина Родионовна, прошу его поставить пальцы на грудную точку и повторить за мной следующую фразу: «Я теперь не Вася, я теперь Арина Родионовна». И клиенту предлагается как можно полнее представить себя этим другим человеком, влезть в его шкуру, почувствовать себя Ариной Родионовной и дать знак, когда это получится. Дальше я обращаюсь к нему, используя имя другого человека.

— Арина Родионовна, скажите мне, что вы чувствуете по отношению к вашему сыну Васе?

— Люблю я его, у нас с ним все хорошо. Только вот в его возрасте все мальчики уже на работу ходят, а он на моей сидит, и меня это раздражает.

— Поставьте два пальца на грудную точку и повторяйте за мной: «Несмотря на то что меня это раздражает, я полностью люблю и принимаю себя». (Тут можно использовать сокращенную формулировку.)

— Поставьте пальцы на первую глазную точку. Почувствуйте, как вас это раздражает, и сделайте вдох-выдох. Что приходит теперь?

И так далее, по стандартному алгоритму. В конце кругового процесса просим клиента поставить пальцы на

грудную точку и сказать «Я теперь не Арина Родионовна, я — Вася». В подобном процессе у человека возможны различные озарения. Например, он считал, что мать на него злится, а оказывается — она его любит! Несмотря на то что клиент в этом процессе ощущает себя другим человеком, мы работаем именно с его зарядами. Он ведь на самом деле не знает, злится на него мать или нет, просто поместил свой заряд в эти отношения. Вот с этим зарядом мы и работаем.

Обычно люди достаточно легко входят в образ другого человека, находят заряд и выходят из образа. Судя по отзывам, часто происходят какие-то удивительные изменения. Клиент отмечает, что другие люди стали по-другому себя вести. И тут, как говорится, уже не проверишь: то ли Арина Родионовна стала иначе себя вести, то ли этот Вася снял с себя очки, фильтры. Заряда теперь нет. Он видит то, что есть, и просто перестает ощущать какой-либо негатив. Оказывается, его мама — нормальный человек, и чего он с ней ссорился — непонятно.

Завершение сессии

Если появилась плерома — ее можно расширить по всем направлениям. Непосредственно к ПЭАТ это отношения не имеет. Это может быть связано с идеей, что в идеальном состоянии у человека появляется ровное теплое ощущение некоего тонуса в виде тяжести. У него

нет каких-то ярко выраженных «уплотнений» или, наоборот, «пустых мест».

Из этой же идеи исходят при так называемом заливании светом. Это маленькая процедура, которую делают в самом конце. Клиента просят представить солнышко над головой и на выдохе ощутить, что оно выливает на него сильный и ровный поток света. Этот свет заполняет туловище, руки, ноги, все тело, всю ауру. Можно представить себе ауру как некое яйцо и все его заполнить светом, чтобы в нем не было пустых темных мест. Стоит немножко побыть в этом состоянии — секунд 20–30 или минуту, пока не возникнет ощущение, что все нормально. Тогда клиента можно спокойно отпускать, не боясь, что через 15 минут в автобусе его переклинит на чем-то недоработанном в сессии.

Так же, как и в Базовом ПЭАТ, выполняются проверка на сопротивление и возможность возврата проблемы в будущем. Если находится нечто сопротивляющееся решению проблемы или есть подозрение, что она может вернуться, и при этом есть позитивное конечное состояние — с ними можно поработать как с полярностями.

Процедура прощения проводится так же, как в Базовом ПЭАТ.

Темп, ритм сессии

В сессии ПЭАТ всегда есть определенный темп, ритм. Если мы его потеряем, то все разрушится. Мы работаем

циклами, тактами. Самое главное — в каждую секунду времени клиент должен четко знать, какое у него задание, что он должен делать. Я говорю ему: «Поставь пальцы на грудную точку, проговори эту формулу». Как только он ее произнес, сразу даю следующую команду. Как только он это прочувствовал, спрашиваю: «Что чувствуешь теперь?» Чем меньше промежутки, тем лучше. Я стараюсь писать в момент, когда он, например, чувствует, воспроизводит. Клиент не должен ждать, когда вы что-то запишите, это выбивает его из ритма сессии, и он начинает «плавать».

Потеря темпа — одна из основных проблем новичков.

Есть две способности. Первая — удерживать какое-то состояние, вторая — избавляться от него. Причем это может быть и способностью, и проблемой. Если человек не может удерживать свое внимание — это проблема, если не способен избавиться от чего-то — тоже проблема. Нормальное состояние заключается в том, чтобы быть в балансе: удерживать или отпускать то, что нужно. В ПЭАТ мы берем какое-то состояние, фиксируем его, рассматриваем, дышим, отпускаем. Принимаемся за следующее состояние — фиксируем, дышим... Таким образом, в какой-то степени учимся упорядочивать свой внутренний материал. Это как конвейер, все идет порциями: мы не берем сразу все, как это обычно бывает в жизни, когда все одновременно нахлобучивается. И поэтому темп, ритм сессии очень важен.

Глубокий ПЭАТ: команды процессора

0. Тщательно своими словами пропиши алгоритм по шагам, убедись, что все этапы понятны и ты знаешь, что будешь делать в любой ситуации. Подготовь бумагу для записи, несколько ручек, найди спокойное и удобное место для работы, где никто не побеспокоит. Выключи мобильные телефоны и проч.

1. Начало сессии:

- а) С чем бы ты хотел поработать в этой сессии?
- б) Что бы ты хотел получить в результате? или
Что бы ты хотел получить *вместо* этого...?

2. Энергетическая коррекция.

Поставь три пальца недоминантной руки на пупок.
Другой рукой потри:

- а) область над и под губами;
- б) ключичные точки;
- с) крестец.

3. Если нужно, сделай активацию материала.

а) Найди эпизод, в котором твоя проблема ярко проявлялась, прочувствуй ее.

б) Отметь картинку, телесное ощущение, эмоцию, мысль — как если бы это происходило прямо здесь и сейчас, и дай мне знать, когда у тебя получится.

с) Как ты бы назвал это переживание сейчас?

4. Поставь два пальца на грудную точку.

а) Повторяй за мной:

б) Несмотря на [], я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и [].

5. Помести два пальца на первую глазную точку.

а) Прочувствуй [] как можно глубже... (не сопротивляйся этому, прими это как есть, просто воспроизведи это как есть) (подожди 5 секунд).

б) ...и (вместе с этим ощущением) сделай глубокий вдох и выдох (на выдохе) и сразу после этого ответь:

с) Что появилось теперь? Если есть новый негативный элемент – перейди на грудную точку (шаг 4).

6. Если это только образ или картинка, ответь:

а) Какая эмоция или телесное ощущение с ним связаны? (Перейди на грудную точку, шаг 4)

7. Если нет нового материала:

а) Помести два пальца на вторую (третью) глазную точку.

б) Прочувствуй [] как можно глубже...

с) ...и сделай глубокий вдох и выдох. Сразу после этого ответь на вопрос:

д) Что появилось теперь? Если возник какой-то новый материал, то в шаг 4.

8. Если это полярности, в шаг 4, потом – шаг 5:

а) Поставь два пальца на первую глазную точку.

б) Прочувствуй [1] отдельно... Теперь переключи внимание и почувствуй [2] отдельно... Теперь и то и другое одновременно – сделай с этими двумя элементами глубокий вдох и выдох. Ответь на вопрос:

с) Что с ними стало? Помести пальцы на грудную точку, доведи полярности до слияния (далее в шаг 14).

9. Если сразу после негатива после продыха проявился позитив, или наоборот, спроси: *Осталось ли что-то от [предыдущего элемента]*? Если да, возьми это как полярность (см. шаг 8).

10. Если возникает *только* позитивный элемент, произнеси:

а) Я чувствую [] и поэтому полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и []. Перейди на глазную точку (шаг 5).

11. Проверь позитивное состояние на трех глазных точках.

а) Если по ходу работы проявился негатив, продолжай ПЭАТ (шаг 4).

б) Если позитивное состояние оказалось стабильным на трех точках и *если* сессию по какой-то причине пора завершать – расширь позитив.

1. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность вперед.

- II. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность назад.*
- III. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность налево.*
- IV. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность направо.*
- V. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность вверх.*
- VI. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность вниз.*
- VII. Представь, как это идет, как волна, в бесконечность во все стороны от тебя одновременно.*
- VIII. Перейди в шаг 16-б.*

12. Если контакт с сырым материалом потерян, восстанови его. Ответь на вопрос:

а) Что есть в данный момент?

Отметь картинку, телесное ощущение, эмоцию, мысль.

б) Воспроизведи предыдущий элемент по памяти, сгенерируй его и прочувствуй, как если бы он был.

13. Если появился абстрактный материал, ответь на вопрос:

а) [] что-то для тебя олицетворяет?

б) [] оно как что?

14. Если полярности слились, проверь на стабильность на трех глазных точках, потом ответь на вопрос:

Можешь (1) почувствовать отдельно от (2)? Можешь (2) почувствовать отдельно от (1)?

Если нет, сделай шаг 16, если да – шаг 8.

15. Опустить руку, оставаясь с закрытыми глазами.

16. Заверши сессию:

а) Если полярности нейтрализованы впервые, сделай Стабилизацию.

б) Если нет, то сразу спроси себя: «Что стало с исходной проблемой?»

17. Если осталось еще что-то, сформулируй это и перейди в шаг 4.

18. Есть ли что-то, что сопротивляется решению этой проблемы? Картинка, телесное ощущение, эмоция, мысль? Взять ранее полученное позитивное конечное состояние и то, что придет в ответ на этот вопрос, и проработать как полярность (шаг 8).

19. Нет ли ощущения, что в будущем это вернется против твоей воли? Если да, работаем как в шаге 18.

20. Сделай круговой процесс.

а) Есть ли еще кто-то или что-то, вовлеченные в эту проблему?

б) Есть ли кто-то или что-то, мешающие устранению этой проблемы? Если да, проработай следующим образом:

с) Поставь два пальца на грудную точку. Скажи себе:

d) Я теперь — не я, я — это [].

е) Далее проведи процесс как обычно, но от лица другого человека.

f) По завершении скажи: «Я больше не [], я — снова я».

21. Нужно ли простить кого-то за эту проблему? Прознеси:

а) Я прощаю Бога за то, что он создал такой мир, в котором люди страдают от (такой проблемы). Сделай вдох и выдох.

б) Я прощаю всех тех, кто был вовлечен в (эту проблему). Сделай вдох и выдох.

с) Я прощаю себя за то, что имел (эту проблему) и носил ее в себе так долго. Сделай вдох и выдох.

22. Заполни все светом (если не сделал расширения по шести сторонам).

а) Представь над головой светящийся шар, заполненный золотистым светом.

б) Сделай вдох и представь, как верхняя часть тела заполняется этим светом.

с) Сделай вдох и представь, как нижняя часть тела заполняется этим светом.

d) Сделай вдох и представь, как руки и ноги заполняются этим светом.

е) Сделай вдох и представь, как аура вокруг тебя заполняется этим светом.

ф) Создай себе светящийся кокон и заполни в нем этим светом все темные или пустые места, особенно те, где во время сессии было что-то негативное.

г) Побудь в этом состоянии столько, сколько тебе нужно, и потом открой глаза.

Протокол сессии

В протокол я записываю все формулировки, которые сообщает клиент, помечаю точку, с которой работаем, иногда рисую полярности, отмечаю ключевые моменты. Если в течение сессии мне надо будет вернуться к одному из предыдущих шагов, то без записи очень сложно воспроизвести изначальную формулировку. Если я перепутаю названия или что-то скажу другими словами, это может сильно отвлечь человека от процесса, что крайне нежелательно. Клиент сразу перестает работать с переживаниями и начинает общаться со мной, пытаясь понять, что я ему говорю. Если я в точности повторяю его формулировки, таких проблем не бывает.

Еще одно важное применение протокола заключается в следующем. Если вам как начинающему процессору понадобится помощь, то разобраться в ходе сессии без протокола крайне затруднительно. При его наличии есть хороший шанс отследить, что и в какой момент пошло не так.

Естественно, что ведение протокола не должно нарушать ритма сессии. Клиент не должен ждать, пока вы что-то запишете. Старайтесь вести записи, когда человек чем-то занят, погружен в себя и т. п.

Солопроцессинг

Любая методика может проводиться самостоятельно (соло) с помощью изложенного ниже простого принципа работы. Первым делом, для того чтобы работать по какой-то процедуре, процессу, технике, вам нужно тщательно (от руки или на компьютере) записать собственное пошаговое изложение метода и убедиться в том, что на уровне ума, на уровне неокортекса, вы полностью понимаете логику. У вас должна быть компактная удобная шпаргалка. Кому-то удобно иметь просто список команд, кому-то — блок-схему. Сделайте так, как для вас оптимально.

Когда вы начнете работать с зарядом в сессии, я вам гарантирую, вы о многом позабудете. Когда смотришь на процесс, не вовлекаясь ни в какой заряд, все кажется понятным, очевидным. Но как только «цепляешь» заряд, все — уже не вспомнить, на каком шаге находишься. Поэтому кроме шпаргалки нужен еще протокол, в котором вы просто записываете свои шаги. Это может быть очень формальный протокол — цифры и пара слов. Но вам важно знать, что вы делаете на данном этапе. Удобно, когда шпаргалка пронумерована, тогда не нужно записывать в протокол вопрос полностью, только поставить цифру.

Шаблон работы соло

Обратитесь к шпаргалке и найдите нужную инструкцию (вопрос или задание).

Пометьте в протоколе, какую инструкцию вы будете выполнять.

Прочитайте инструкцию и уясните себе задание.

Выполните задание (задайте себе вопрос, сделайте действие и т. п.).

Отметьте, что пришло в виде отклика на предпринятое действие.

Запишите это в протокол.

С учетом полученных данных посмотрите в шпаргалку и примите решение, какую следующую инструкцию нужно выполнить.

Вернитесь в шаг 2.

Продолжайте до достижения конечного явления (обычно оно в шпаргалке также должно быть прописано как отдельное действие).

Эту инструкцию я придумал давно, когда обучал одного человека и долго пытался понять, что у него не получается. Он прекрасно понимал процедуру, замечательно вник во все шаги, но у него ничего не выходило! И когда я два или три дня бился с ним на семинаре, до меня вдруг дошло, что он пытается делать сразу много шагов! И читать инструкцию, и ее выполнять, и записывать, и еще отслеживать, что у него меняется внутри. Естественно, у него не получалось, потому что одно-

временно это делать нельзя. И когда я последовательно расписал ему все шаги, чтобы в каждый конкретный момент он выполнял какое-то одно (не два и не десять, а только одно!) конкретное действие, — у него все наладилось.

Пример работы по шаблону

Сначала надо позаботиться о том, чтобы никто не отвлекал вас во время работы: отключите телефон, предупредите других, чтобы вам не мешали, и т. п.

Возьмите шпаргалку, бумагу для протокола, пару ручек. Устройтесь поудобней и скажите себе: «Начало процесса».

Допустим, я делаю Базовый ПЭАТ. Беру шпаргалку, смотрю: что там у меня первым пунктом? Ага! Сформулировать проблему. Беру протокол, пишу: *1. Боюсь высоты*. Сформулировал. Это были мои первые шесть пунктов из Шаблона работы соло.

Дальше я с учетом полученных данных смотрю в шпаргалку и принимаю решение, какую следующую инструкцию выполнить. Очевидно, это будет номер два. Помечаю в протоколе: *2. Что в этой инструкции? Сформулировать цель сессии. Что же я хочу получить? Чтобы, когда нахожусь на высоте, ничего особенного не ощущалось. Пишу: 2. Получить равнодушие относительно высоты.*

Смотрю, какая инструкция будет следующей. Это номер три, помечаю в протоколе: *3. Что в этой инструкции? Ищу конкретный эпизод, кратко помечаю в протоколе,*

что есть в снимке пикового момента: 3. Стою на краю, вижу землю внизу, ноги дрожат, желудок сжимается, ужас.

Опять сверяюсь со шпаргалкой, что дальше? Пункт 4. Помечаю в протоколе: 4. Оценка интенсивности по шкале — 9.

Выбираю следующий пункт инструкции — пятый. Помечаю в протоколе. Ставлю два пальца на грудную точку и проговариваю вслух: «Несмотря на страх высоты, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность и этот страх высоты».

Дальше в шпаргалке пункт 6. Помечаю в протоколе. Ставлю два пальца на первую глазную точку, стараюсь почувствовать этот страх как можно сильнее, делаю вдох-выдох. Здесь записывать в протокол вроде бы нечего. Иду дальше.

И таким образом работаем по алгоритму, как тактовый двигатель: 1) выбрали инструкцию; 2) отметили в протоколе; 3) прочитали; 4) сделали; 5) отметили результат; 6) записали результат в протокол; 7) выбрали следующую инструкцию и т. д. Так вы действуете до тех пор, пока не достигнете определенного конечного явления. Это нейтрализация полярностей, или достижение плеромы, или еще что-нибудь. Формулу проговариваете вслух, остальное проговаривать не обязательно, можно только пометить в протоколе.

И со временем, когда вы наработаете у себя навык, инструкции будут не нужны, вы станете действовать автоматически.

Заключение

Энергетическая психотерапия имеет одну важную особенность, которая почти не рассматривалась выше. При всей мобильности, доступности, простоте, возможности самостоятельно заниматься никто не использует эту психотехнику бесконечно. С помощью Базового или Глубокого ПЭАТ (или обоих в комплексе) решаются несколько проблем. Причем, как правило, одна вытекает из другой, другая — из третьей. В этом процессе обычно нейтрализуются полярности, которые для данного индивида являются фундаментальными.

Долгое время человек боролся сам с собой, находясь в состоянии если не вражды противоположностей, то, во всяком случае, их доброй ссоры. Это постоянное противостояние подтачивало его организм во всех аспектах — психологически, умственно, физиологически, лишая веры в себя, в счастливое настоящее и светлое будущее. Внешней привлекательности ощущение себя театром военных действий или дипломатических интриг тоже не добавляло, потому что глаза — они ведь зеркало души.

И вдруг происходит братание прежних неприятелей. Основополагающие полярности, первичные, архаич-

ные, сливаются в одно неразличимое целое. Дуализм упразднен, конфликт исчерпан. Мир. И не какой-то там худой, а настоящий. Добро неотлично от зла, справедливость — от несправедливости, любовь — от ненависти, все имеет черты друг друга. Все так, как на самом деле, нет идеалистических заблуждений, ведущих к тирании, а есть всепонимающая толерантность, на которой строится подлинная демократия. Целостность мира в его противоположностях и отношение Бога к такому положению вещей прекрасно описаны поэтом Иосифом Бродским: «Страницу и огонь, зерно и жернова, / секиры острое и усеченный волос — / Бог сохраняет все; особенно — слова / прощенья и любви, как собственный свой голос».

После нейтрализации основополагающих своих полярностей и решения нескольких текущих проблем человек попадает в зону покоя и наслаждения жизнью. Он многому научился. Прежде всего он изменил отношение к себе. А это действие потянуло за собой изменения отношения ко всему вокруг. Он научился быть счастливым и радостным без приставки «несмотря на...» или «вопреки...», а в чистом виде. Человек увидел свой путь и двинулся по нему споро и бойко, наверстывая годы топтания на месте или отступления.

Наставник дал ученику возможность почувствовать равновесие всех жизненных систем, при котором все ощущения (а они только приятные) распределяются в теле равномерно. Индивид научился пребывать в этом состоянии и не испытывать дискомфорта от встречи с

окружающим миром, который остался таким же, каким был. А способность чувствовать себя в равновесии, просто в равновесии, не пытаясь делать это в пику чему-то, является чем-то типа отражающего неприятности китайского зеркала. Только ее не надо специально вытаскивать из кармана или сумки, потому что она уже неотъемлемая часть человека, вновь приобретенная им привычка, чуть ли не черта характера.

Если же вернуться к стихотворению Иосифа Бродского, то надо сказать, что индивид на сессиях энергетической психотерапии приобрел или укрепил свое понимание Божественного. Для того чтобы было с кого брать пример в милосердии, прежде всего к самому себе, а через себя — ко всему вокруг. Это очень важно отметить. Обращение к духовному началу человека в других психотерапевтических методиках или гораздо слабее, или отсутствует вовсе. Трансцендентная связь, заявленная в самой аббревиатуре названия данной методики, делает разрешение проблемы более быстрым, чем в других психотехниках.

Человек, который хорошо усвоил принципы ПЭАТ и самостоятельно применил их несколько раз, причем с успехом, сильно меняется. Нельзя сказать, что он становится суперменом. Нет, его изменения гораздо глубже и полезнее, чем потребность постоянно совершать поступки, выходящие за рамки естественной природы человека. Энергетическая психотерапия дает гораздо больше. Она дает свободу и независимость от любых обстоятельств или возможность устранения этой воз-

никшей зависимости или несвободы. Знание, что в вас открыта изначально заложенная способность устранения ваших неприятностей, совершает переворот в сознании и укрепляет силы. Теперь эта способность хорошо натренирована и укреплена. Причем это не «костыль» типа техногенных или психологических подпорок, она — часть индивида. Однажды открытая, она принадлежит ему и никуда не может исчезнуть.

Это редкостное по своей позитивной окраске ощущение безопасности дает всплеск мощной активности индивида, что, естественно, приводит к положительным переменам в его судьбе. Это, в свою очередь, подстегивает двигаться дальше. Эта цепная реакция, которую активирует энергетическая психотерапия, — одно из самых ценных достижений данной методики.

Утопии начала XX века изображали человека бессмертным. Всем хотелось вечной жизни как эквивалента счастья. Никто не задумывался о том, что, если бессмертие будет достигнуто, а счастливым человек быть не научился, вместо радости научная сенсация принесет неизбывную печаль. Методики ПЭАТ учат индивида быть счастливым при всем несовершенстве мира вокруг.

Но постоянно быть счастливым — это тоже зависимость, причем мощная. Поэтому возвратимся к нашему изначальному постулату: никто не занимается энергетической психотерапией беспрерывно и бесконечно. Каждый раз человек делает свой выбор — быть ему на

данный момент счастливым или побыть какое-то время несчастным, будучи уверенным в своей возможности всегда отсекаать негативное состояние. Описываемая ситуация и называется свободой и независимостью. Теперь, стало быть, дело за учеными. Пусть продлевают срок человеческой жизни — можно и до бесконечности.

Приложения

Приложение 1. Вопросы стабилизации для нейтрализации Первичных Полярностей

Мы используем эти вопросы только один раз — когда человек нейтрализует свои Первичные Полярности.

После нейтрализации мы спрашиваем: «Как полярность (1) проявлялась в твоей жизни?» Выяснив это, мы опять узнаем: «Как полярность (2) проявлялась в твоей жизни?»

«Как эти полярности описывают ход твоей жизни — как игру между (1) и (2)?»

Пусть человек посмотрит, оценит, приведет примеры. Если он ответит положительно, то мы идем далее.

Первая группа вопросов

Дайте человеку инструкцию: «Скажи мне, основываясь не на прошлых знаниях, а на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас, есть ли различие между...»

1. Здесь и там?
2. Продвижением и отступлением?
3. Силой и слабостью?
4. Бесконечно малым и бесконечно большим?
5. Мужским и женским?
6. Существованием и несуществованием?
7. Миром физическим и миром духовным?
8. Божественным и материальным?
9. Созиданием и разрушением?
10. Свободой и несвободой?
11. Жизнью и смертью?
12. «Я» и отсутствием «я»?
13. Сознанием и бессознательностью?
14. Любовью и свободой?
15. Прошлым и будущим?
16. Тобой и другим человеком?

Вторая группа вопросов

Дайте клиенту инструкцию: «Вообрази, что сидишь на вершине очень высокой горы и можешь видеть все свое прошлое. Посмотри на него и скажи мне...»

1. Теперь, когда ты знаешь, что твои ПП (... и ...), это проясняет некоторые твои поступки в прошлом?
2. Как твои ПП (... и ...) могут объяснить твои взаимоотношения с другими людьми в прошлом?

3. Каким образом слияние ПП (... и ...) в единое, то есть нейтрализация, может привести к возникновению поворотной точки в твоей жизни?

4. Теперь, когда ты нейтрализовал ПП (... и ...), как это может изменить твоё поведение в будущем в сравнении с тем, как это происходило ранее?

5. Теперь, когда ты нейтрализовал ПП (... и ...), каким образом ты сможешь более свободно принимать решения о своём поведении в будущем?

Третья группа вопросов

Дайте клиенту инструкцию: «Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас...»

1. Как индивидуум, ты являешься чем-то определенным, неопределенным или и тем и другим одновременно?

2. Ты теперь находишься в своём физическом теле, вне него или одновременно и внутри и во вне?

3. Ты мужчина, женщина или и то и другое?

4. Ты пребываешь сейчас в физической вселенной, вне нее или в ней и не в ней одновременно?

5. Как ты ощущаешь себя — ограничен ли ты чем-то?

6. Есть ли у тебя границы? Есть ли пространство, где ты прекращаешь существовать и начинается весь остальной мир?

7. Какого ты размера?

Последние два вопроса

Предложите клиенту открыть глаза. Спросите его:

1. Посмотри вокруг себя, будучи в этой комнате, и скажи мне: чем ты мог бы обладать из всего этого?

2. Посмотри вокруг и скажи мне: без чего ты мог бы обойтись?

Наконец спросите: «Что стало с твоей исходной проблемой (при необходимости напомните ему тему сессии)?»

Приложение 2. Стенограмма сессии Базового ПЭАТ

Условные обозначения:

П — процессор

К — клиент

() — клиент повторяет слова процессора

// — пауза

Комментарии отмечены курсивом.

П: С чем бы ты хотел поработать?

К: У меня есть проблема: мне делается плохо, когда мне надо сдавать кровь из вены.

П: Что бы ты хотел, чтобы произошло в результате сессии?

К: Я бы хотел, чтобы мне было все равно. И чтобы я чувствовал себя нормально, ну в общем, чтобы мне было по фигу.

П: Хорошо. Вспомни конкретный эпизод из жизни, в котором тебе действительно становилось плохо, когда брали кровь из вены.

К: Это было, когда я сдавал для своего родственника пол-литра крови... и тогда мне было очень плохо.

П: Понятно, найди в этом переживании момент, когда ты почувствовал, что все: становится очень плохо. Вспомни это переживание и отметь, какое там было телесное ощущение, эмоции, какие картинки, образы ты видел... //

Направь внимание на это переживание. Когда это получится, оцени интенсивность переживания по шкале от 0 до 10. //

К: Сейчас, может быть, 5.

П: Как бы ты назвал это переживание?

К: Такая слабость и... не знаю, слабость.

Первый цикл

П: Поставь два пальца на грудную точку и повторяй за мной: «Несмотря на слабость (), я

полностью принимаю и люблю себя (), свое тело и свою личность () и эту слабость ()».

Поставь два пальца на первую глазную точку — внутренний угол глаза справа. Прочувствуй это переживание: ты сдаешь кровь, тебе надо сдать пол-литра крови, возникает слабость, становится плохо. Постарайся прочувствовать как можно глубже, как если бы это происходило здесь и сейчас. И когда наступит пиковое переживание, вместе с этим ощущением сделай глубокий вдох и выдох. //

П: Первая точка с другой стороны. Постарайся как можно глубже прочувствовать: я сдаю кровь, мне становится плохо, я ощущаю слабость. Прочувствуй это и продохни. //

П: Теперь вторая глазная точка с другой стороны — внешний угол глаза. Еще раз как можно глубже прочувствуй слабость, которая возникает, когда ты сдаешь кровь. Как будто это происходит сейчас, затем продохни. //

П: Внешний угол глаза с другой стороны. Еще раз как можно глубже ощути эту слабость... то, что остается. //

П: Третья глазная точка с другой стороны — под глазом. Постарайся собрать все, что еще остается от этого переживания, и сделай с этим ощущением глубокий вдох и выдох. //

П: Теперь точка под глазом с другой стороны. Собери все, что еще остается от переживания, сделай глубокий вдох и выдох. //

П: Как ты ощущаешь свою проблему сейчас?

К: Сейчас я ее так не чувствую...

П: Что это за ощущение? Что ты чувствуешь сейчас? Что осталось от проблемы? Может быть, формулировка изменилась?

К: Не знаю, но есть такое убеждение, что если я приду сдавать кровь снова, то меня опять накроет...

Второй цикл с измененной формулировкой

П: Поставь пальцы на грудную точку. Скажи себе: «Несмотря на убеждение, что если я приду сдавать кровь снова, то меня опять накроет (), я полностью принимаю и люблю себя (), свое тело и свою личность () и свое убеждение, что если я приду сдавать кровь снова, то меня опять накроет ()».

П: Внутренний угол глаза, первая точка. Возьми это убеждение и постарайся прочувствовать: если ты придешь сдавать кровь, то тебя опять накроет. Постарайся воспроизвести его и потом сделай глубокий вдох и выдох. //

П: Первая точка на другой стороне. Прочувствуй, что если ты придешь сдавать кровь, то совершенно точно тебя накроет опять, ты в этом уверен. Прочувствуй как можно глубже и продохни. //

П: Вторая точка с другой стороны, внешняя сторона глаза. Еще раз прочувствуй с полной

уверенностью, что если придешь сдавать кровь, то совершенно точно тебя опять накроет, ты абсолютно в этом уверен. Прочувствуй это переживание и продохни.

П: Вторая точка с другой стороны: то же самое, прочувствуй, что ты придешь и тебя снова накроет, сделай глубокий вдох и выдох. //

П: Третья точка с другой стороны — под глазом: тебя совершенно точно накроет, глубокий вдох и выдох. //

П: Третья точка с другой стороны. Прочувствуй, что тебя совершенно точно накроет. Сделай глубокий вдох и выдохни.

П: Что сейчас, что еще остается от этой проблемы? Есть телесные ощущения, мысли, эмоции, картинки?

К: Ну если я визуально все это себе представляю: когда кровь течет по этому сосуду — что-то как-то не очень...

П: Что это — телесное ощущение, эмоция?

К: Наверно, это телесное ощущение.

П: Как бы ты его назвал?

К: Как-то я не знаю... Страшно немножко...

Третий цикл с другой формулировкой

П: Поставь пальцы на грудную точку. «Несмотря на то что страшно немножко (), я полностью принимаю и люблю себя (), свое тело и свою личность () и то, что страшно немножко ()».

П: Первая точка, внутренний угол глаза. Представь, что кровь течет по этому сосуду и тебе становится страшно немножко. Прочувствуй это как можно глубже и потом сделай с этим ощущением глубокий вдох и выдох. //

П: Первая точка с другой стороны. Еще раз визуализируй образ: кровь течет по сосуду, становится как-то вот так.... прочувствуй и продохни. //

П: Хорошо, теперь внешний угол глаза с другой стороны. Опять визуализируй, как она течет, почувствуй то, что приходит, и продохни. //

П: Внешний угол глаза с другой стороны еще раз: кровь течет по сосуду... // продохни...

П: Так, пальцы находятся под глазом с другой стороны, еще раз прочувствуй, продохни. //

П: Ага, теперь пальцы под глазом с другой стороны. Вновь найди это переживание, если от него что-то остается, прочувствуй и продохни. //

П: Как оно теперь?

К: Как будто безразлично, но я не знаю, как будет на практике. Пока вроде бы все равно.

П: Попробуй представить себе тот же эпизод, посмотри: хоть что-нибудь возникает? Может быть, телесное ощущение, эмоция, мысль, что-нибудь другое неприятное?

К: Вроде ничего...

Проверка на сопротивление

П: Есть ли нечто, что противится решению этой проблемы? Может, появились какие-то мыс-

ли, ощущения, эмоции, которые говорят: как-то не особо верится... Или, может, есть ощущение, что в будущем проблема снова вернется? Хотя мы это уже проработали, но на всякий случай... Или чисто?

К: Есть ощущение! Я сейчас вспомнил, что когда иглолку в вену вкалывают — это больно и неприятно.

Появилось новое ощущение, связанное с проблемой, включаем его в работу — проводим четвертый цикл.

П: Поставим два пальца на грудную точку и проговорим так: «Несмотря на то что, когда иглолку вкалывают в вену, это неприятно (), я полностью принимаю и люблю себя (), свое тело и свою личность () и это „неприятно“, которое возникает, когда вкалывают иглолку в вену ()».

П: Первая точка, внутренний угол глаза. Направь свое внимание на это «неприятно». Представь, что вкалывают иглолку и возникает ощущение: «неприятно». Прочувствуй его как можно глубже, не сопротивляясь ему и потом с этим ощущением сделай вдох и выдохни его. //

П: Первая точка с другой стороны. Прочувствуй это «неприятно», не сопротивляйся, просто принимай его, как есть, и продохни. //

П: Хорошо, теперь внешний угол глаза с другой стороны. Еще раз прочувствуй это «неприятно», все, что остается от этого переживания, ощути и продохни. //

П: Так, работаем со второй точкой с другой стороны — еще раз представь, как в вену вкалывают иголку, как это неприятно. Прочувствуй и продохни. //

П: Третья точка под глазом с другой стороны. Еще раз прочувствуй и продохни. //

П: Пальцы находятся под глазом с другой стороны. Собери все, что еще остается, прочувствуй и продохни. //

П: Как ощущения теперь? Осталось ли что-нибудь еще на тему сдавания крови?

К: Непонятно...

П: Попробуй представить: тебе втыкают иголку, течет кровь... Как оно сейчас? Что-то остается?

К: Почти все равно. Что-то остается, но я не могу это описать... Я все равно не могу считать, что эта процедура приятная.

Пятый цикл

П: Хорошо, поставь пальцы на грудную точку и скажи: «Несмотря на то что я не могу считать, что это процедура приятная (), я полностью принимаю и люблю себя (), свое тело и свою личность () и то, что я не могу считать, что эта процедура приятная ()».

П: Пальцы находятся на первой точке внутреннего угла глаза. Проживи это ощущение: «Я все равно не могу считать, что эта процедура при-

ятная». Воспроизведи это состояние и продохни. //

П: Первая точка с другой стороны. «Я не могу считать, что эта процедура приятная». Если что-то от этого ощущения остается, прочувствуй и продохни. //

П: Внешний угол глаза с другой стороны. «Я не могу считать, что эта процедура приятная», сделай вдох-выдох. //

П: Точка с другой стороны. Воспроизведи это состояние и сделай вдох-выдох. //

П: Третья точка под глазом с другой стороны. «Я не могу считать, что это приятная процедура». //

П: Хорошо, третья точка с другой стороны. //

П: Какие ощущения теперь?

К: Можно сказать, мне все равно. Единственно, я почувствовал маленькую пульсацию как раз в этом месте. Такое бывает, когда о чем-то думаешь. Ну а так все нормально.

Эту пульсацию я проигнорировал, потому что посчитал, что это просто телесное ощущение, не несущее особого смысла.

Шаг прощения

П: Давай теперь сделаем шаг прощения. Начнем с Бога или Высших сил. Как бы ты хотел их назвать?

К: Как ты там сказал? Высшие существа...
Высшие силы.

П: Поставь два пальца на грудную точку и проговаривай так: «Я прощаю Высшие силы () за то, что они создали такой мир (), в котором людям становится плохо, когда они сдают кровь из вены ()». Почувствуй, что ты прощаешь Высшие силы, сделай глубокий вдох и на выдохе отправь им это прощение.

К: Хорошо.

П: «Я прощаю всех, кто был вовлечен в то, что мне становилось плохо, когда я сдавал кровь из вены ()».

П: Мысленным взором окинь всю картину: были, наверно, врачи, люди, которые видели тебя в этом состоянии. Их мы тоже прощаем. Сделай глубокий вдох и отправь им прощение. Они из этой игры отпускаются.

К: Да.

П: «И я прощаю самого себя () за то, что мне становилось плохо, когда я сдавал кровь из вены (), и что я оставался с этим состоянием так долго ()». Направь внимание на себя, прости себя за то, что у тебя было такое состояние. Почувствуй это и продохни. // Как оно сейчас?

К: Сейчас нормально.

П: У тебя есть шанс протестировать это в жизни. Если такая ситуация повторится.

К: Спасибо.

В этой сессии был конкретный симптом. Мы его, что называется, десенситивировали, он просто перестал ощущаться. Опыт показывает, что после сессии он либо полностью уходит, либо значительно ослабляется.

Приложение 3. Стенограмма сессии Глубокого ПЭАТ

Условные обозначения:

П — процессор

К — клиент

() — клиент повторяет слова процессора

// — пауза

Комментарии отмечены курсивом.

П: С чем бы ты хотел поработать в этой сессии?

К: Иногда у меня возникают проблемы на работе. Я прихожу, а там — завал. Никто ничего не делает, и нужно, чтобы как-то реагировало начальство. В этот момент у меня часто возникает ступор, и это очень сильно меня беспокоит.

П: Ступор и сильно беспокоит. Понятно. Что бы ты хотел получить в результате?

К: Как минимум — принятие такого состояния, как максимум — его отсутствие.

П: Хорошо, давай сделаем энергетическую коррекцию. Три пальца недоминантной руки ты ставишь на пупок, а другой рукой касаешься области над-под губами до ощущения легкого разогрева. // Потом два пальца помещаешь на ключичные точки секунд на 10—15, // потом ладошкой накрываешь крестец, который где-то там, сзади. // Хорошо, руки можешь опустить, глаза закрыть или не закрывать, как тебе удобней. Главное, чтобы было удобно настраиваться на переживание. Найди какой-нибудь эпизод, где эта проблема ярко проявлялась. Ты пришел на работу, там полный завал, никто ничего не делает, возникает ступор, и ты понимаешь, что тебя это сильно беспокоит. Отметь, какое возникает при этом телесное ощущение, картинка, эмоция, мысль, как если бы это происходило прямо здесь и сейчас, и дай мне знать, когда у тебя это получится. //

К: Есть, да.

П: Как бы ты назвал это состояние сейчас?

К: Ступор.

П: О'кей, поставь два пальца на грудную точку. Повторяй за мной: «Несмотря на этот ступор (), я люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и этот ступор ()». Первая глазная точка, внутренний угол глаза. Постарайся взять это переживание и максимально его прочувствовать, воспроизвести как можно глубже, как если бы оно

происходило здесь и сейчас. И когда возникнет пиковое состояние, сделай глубокий вдох вместе с этим ощущением и выдох. // Скажи, что появилось теперь? // Как оно теперь?

К: Возникло неясное ощущение в груди, а в голове пусто, эмоциональная оценка отсутствует.

П: Неясное ощущение в груди и в голове пусто?

К: Да.

П: Поставь пальцы на грудную точку.

К: Чувствуется тревога.

П: Тревога — где она?

К: Вот здесь, в груди.

П: Помести пальцы на грудную точку. Произнеси: «Несмотря на эту тревогу () и пустоту в голове (), я люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и эту тревогу и пустоту в голове ()».

П: Первая глазная точка. Сначала прочувствуй тревогу, отдельно, саму по себе. Тревогу, которая скрывается где-то внутри. Прочувствуй как можно сильнее. // Теперь переключи свое внимание и прочувствуй, что в голове пусто. // Хорошо, теперь попробуй одновременно прочувствовать все свое состояние целиком. Сделай глубокий вдох — тревога и пустота — и выдох. Скажи мне, что происходит теперь?

К: Все осталось.

П: Переходи на вторую точку, внешний угол глаза. Еще раз. Сначала прочувствуй максимально тревогу, постарайся максимально воспроизвести ее. // Хорошо, переключи свое внимание, почувствуй, что в голове пустота. // Теперь — и то и другое одновременно, все состояние целиком, сделай глубокий вдох с этим состоянием и выдох. // Что стало с ним теперь?

К: В голове все нормально, только легкое ощущение тревоги осталось где-то в области сердца... но с другой стороны появилось больше спокойствия.

П: Переходим на грудную точку. «Несмотря на легкое ощущение тревоги в области сердца () и спокойствие с другой стороны (), я люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и легкое ощущение тревоги в области сердца и спокойствие с другой стороны ()».

П: Первая глазная точка. Сначала почувствуй легкое ощущение тревоги там, где оно остается. Найди его, максимально почувствуй, усиль, если это возможно. // Теперь переключи свое внимание и почувствуй спокойствие с другой стороны. // Затем — оба эти элемента одновременно. Спокойствие с одной стороны, ощущение тревоги в области сердца — с другой. С двумя этими элементами сделай глубокий вдох и выдох. // Скажи, что с ними стало?

К: Нет ни того ни другого, в центре — ощущение тепла.

П: Ощущение тепла. Можешь ли ты спокойствие почувствовать отдельно от ощущения тревоги?

К: Нет, они идут друг за другом, они вместе.

П: Тогда идем на грудную точку. «Тревога и спокойствие вместе (), и я люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и то, что тревога и спокойствие вместе ()». Первая глазная точка. Почувствуй это общее состояние, когда спокойствие и тревога идут друг за другом и возникает ощущение тепла. Прочувствуй это состояние и сделай с ним глубокий вдох и выдох. // Так, скажи, что теперь? Что-нибудь новое проявилось или все сохраняется как прежде?

К: Сохраняется, перемешивается...

П: Перейди на вторую точку, внешний угол глаза, прочувствуй это состояние: разные ощущения сохраняются, перемешиваются. Прочувствуй это состояние и продохни его. // Как оно теперь?

К: Спокойно.

П: Перейди на третью точку под глазом. Прочувствуй это спокойствие и продохни. Сделай глубокий вдох и выдох. // Как оно теперь?

К: Появилось ощущение сердцебиения. Достаточно острое.

П: Сердцебиение. Оно у тебя с чем-нибудь ассоциируется?

К: С тревогой.

П: С тревогой. Проявление тревоги есть это вот спокойствие?

К: Тревога, она, скажем так...

П: А где ты ощущаешь спокойствие?

К: Здесь.

П: А тревогу, которая есть сердцебиение?

К: Здесь.

П: В районе сердца. Таким образом, спокойствие и тревога у нас остаются.

П: Идем на грудную точку. «Несмотря на то что есть тревога и спокойствие (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и эту тревогу и это спокойствие ()».

П: Первая глазная точка. Сначала прочувствуй тревогу, найди там же вдруг всплывающее острое сердцебиение. И прочувствуй там, где оно происходит, как можно сильнее. Постарайся его даже усилить, если это возможно. // Затем переключи свое внимание и почувствуй спокойствие. Спокойствие там, где оно само по себе. // И теперь постарайся одновременно: тревога и спокойствие, целиком и то и это, и продохни. // Скажи мне, что с ними стало? Что с тревогой, что со спокойствием?

К: Они смешиваются... я могу сказать, что тревога доминирует. Но она выглядит как картинка.

П: Смешиваются?

К: Да.

П: Скажи, что олицетворяет для тебя эта тревога? С чем она ассоциируется?

К: Она почему-то связана с сердцебиением.

П: С сердцебиением. Так, а спокойствие?

К: А оно как будто снаружи.

П: Спокойствие снаружи, а тревога?

К: Внутри.

П: Идем на грудную точку. Проговорим так: «Несмотря на тревогу внутри и спокойствие снаружи (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и эту тревогу внутри и спокойствие снаружи ()».

П: Переходим на первую глазную точку. Сначала почувствуй тревогу внутри. Отдельно, саму по себе, только тревогу внутри. // Теперь переключи свое внимание и почувствуй, что снаружи присутствует спокойствие. // Попробуй прочувствовать это состояние целиком: внутри тревога, снаружи спокойствие, охвати одновременно оба состояния, сделай с ними глубокий вдох и выдох. // Что с ними стало?

К: Спокойствия становится больше. Оно как будто стремится внутрь.

П: Что происходит с тревогой?

К: Она уменьшается. И остается внутри.

П: Переходим на внешний угол глаза, вторую глазную точку. Еще раз сначала почувствуй тревогу, которая остается внутри, уменьшается, но остается внутри. // Затем переключи свое внима-

ние и почувствуй спокойствие, которое находится снаружи и его становится больше. // Теперь попробуй «взять» состояние целиком и сделай глубокий вдох и выдох. // Что с ними стало?

К: Особо ничего не изменилось. Но возникла мысль: а что, если ничего не получится...

П: А что, если ничего не получится.

К: Страх, что ничего не получится.

П: Итак, что у нас сейчас есть? Есть тревога, есть спокойствие.

К: Да, все есть.

П: Может, есть какие-то другие слова, которыми ты назвал бы состояние, которое присутствует внутри?

К: Страх, да, страх — это самое лучшее.

П: Страх. А то состояние, которое снаружи, как бы ты его описал?

К: Тепло, свет, добро.

П: Тепло, свет, добро. Хорошо, идем на грудную точку. Проговорим так: «Несмотря на страх внутри и тепло, свет и добро снаружи (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и этот страх внутри и тепло, свет и добро снаружи ()».

П: Первая глазная точка. Почувствуй сначала страх, который внутри, почувствуй его как можно глубже. Внутри такой страх... // Переключи свое внимание и прочувствуй снаружи тепло, свет, добро. // Теперь одновременно — и то и другое.

Снаружи — тепло, свет и добро, внутри — страх, затем оба эти состояния. // Сделай глубокий вдох и выдох. Что с ними стало?

К: Тепла больше, страх острее.

П: Тепла больше, страх острее?

К: Значительно острее.

П: Переходим на вторую точку, на внешний угол глаза. Еще раз — сначала прочувствуй страх и постарайся его воспроизвести, как можно глубже в него войти. // Переключи внимание, почувствуй то, что снаружи, — тепло, свет, добро. И теперь целиком и то и другое. Сделай глубокий вдох с этими двумя элементами и выдох. // Скажи, что с ними стало?

К: Их почти нет, почти все заполнено теплом.

П: Переходим на третью точку под глазом. Еще раз возьми страх, который там остается. Если его нет, попробуй его воспроизвести, просто как если бы он был. // Теперь переключи свое внимание, почувствуй это тепло. // Затем — все состояние целиком. // Сделай глубокий вдох и выдох. И скажи, как оно теперь?

К: Практически все хорошо, возникло комфортное состояние, но остается такая гордливость внутри.

П: Гордливость. Так, а в терминах внутри-снаружи? Что внутри и что снаружи сейчас? Есть какая-нибудь разница?

К: Как будто что-то одно, свет и тепло присутствуют уже везде и вокруг, но что-то осталось внутри.

П: Что-то осталось внутри. Идем на грудную точку и проговорим так: «Несмотря на гордливость внутри () и добро, свет и тепло почти везде (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и эту гордливость внутри () и добро, свет, тепло почти везде ()». Хорошо, переходим на первую глазную точку. Сначала направь свое внимание на эту гордливость внутри, постарайся прочувствовать ее как можно сильнее. // Теперь переключи свое внимание на добро, свет, тепло, которое почти везде, и прочувствуй его отдельно само по себе. //

К: Не получается.

П: Почувствуй все состояние целиком и продохни его. // Скажи, как оно теперь?

К: Спокойно.

П: Спокойно. Что стало с внутренним состоянием, которое называлось гордливостью?

К: Что-то совсем какое-то...

П: Переходим на вторую точку, внешний угол глаза. Возьми это «что-то совсем какое-то», постарайся его усилить, прочувствуй максимально. Вытащи его наружу и прочувствуй. // Теперь переключи внимание, почувствуй это вот теплое, доброе, светлое состояние. // Затем — состояние целиком, продохни его. // Как оно теперь?

К: Как-то очень спокойно.

П: Спокойно. Что там внутри? Что-нибудь есть?

К: Пусто.

П: А снаружи?

К: Тепло.

П: Переходим на грудную точку. «Несмотря на то что внутри пусто, а снаружи тепло (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и то, что внутри пусто, а снаружи тепло ()». Хорошо, первая глазная точка. Сначала прочувствуй, что внутри пусто. // Теперь — что снаружи тепло. // Затем одновременно и то и другое. // Сделай глубокий вдох и выдох. Скажи, что стало?

(Продолжительная пауза.)

П: Что внутри, что снаружи? Что там?

К: Опять вылезла какая-то тревога.

П: Тревога — где она?

К: Вот здесь, в груди.

П: Тревога в груди. Что стало с теплом, с пустотой?

К: Есть чувство тепла вот здесь; оно такое физическое и как бы успокоилось.

П: Присутствуют тревога в груди и это как бы спокойное чувство тепла?

К: Да, спокойствие.

П: Идем на грудную точку. «Несмотря на то что есть тревога в груди и спокойное чувство тепла

(), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и эту тревогу в груди и спокойное чувство тепла ()». Хорошо, первая глазная точка. Направь свое внимание на тревогу в груди и скажи, что это за состояние, в чем его суть? Как бы ты его назвал? С чем оно у тебя ассоциируется?

К: Ну... что ничего не получится, что состояние сохранится.

П: Ничего не получится. Прочувствуй это состояние с максимальной уверенностью, усиль его: точно ничего не получится! // Хорошо, теперь переключи свое внимание и почувствуй это спокойное чувство тепла. // После этого попробуй одновременно: точно абсолютно ничего не получится и спокойное чувство тепла — одновременно «возьми» два этих элемента, сделай глубокий вдох и выдох. // Скажи, как оно теперь?

К: Лучше.

П: Ничего не изменилось принципиально?

К: Как-то позитивней стало.

П: Хорошо, переходим на вторую точку, внешний угол глаза. Сначала берем состояние внутри — ничего не получится, — с полной уверенностью стараемся это прочувствовать. Точно абсолютно ничего не получится! Я знаю, что ничего не получится! // Переключи свое внимание, прочувствуй спокойное чувство тепла. // Теперь

одновременно все состояние целиком и продохни его. // Как оно теперь?

К: Лучше.

П: Что сейчас внутри?

К: Как-то...

П: Ну давай еще раз прогоним это на третью точку под глазом. Собери остатки этого состояния, если его там нет, постарайся его сгенерировать: ничего не получится, абсолютно точно ничего не получится, я знаю, что ничего не получится! // Переключи свое внимание, почувствуй это позитивное состояние — тепло, покой... // Теперь все состояние целиком. // Сделай глубокий вдох и выдох. Как оно теперь?

К: Так, в общем... спокойно как-то, комфортно...

П: Можешь ли ты почувствовать это «ничего не получится»?

К: Ничего не получится... не могу, кажется...

П: А что там сейчас внутри? Есть отличия? Есть спокойствие, комфорт? Или что-нибудь еще кроме спокойствия и комфорта?

К: Что-то как бы...

П: Как бы ты назвал это «что-то»?

К: Какие-то остатки физического состояния. Но оно не сильное, не эмоциональное...

П: Хорошо, давай по физическим состояниям тоже пройдемся. Переходим на грудную точку. Проговорим так: «Несмотря на это остаточное фи-

зическое состояние и ощущение „спокойно и комфортно“ (), я полностью люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и это остаточное физическое состояние и это спокойствие и комфорт ()». Первая глазная точка. Направь свое внимание на это остаточное физическое состояние, прочувствуй его: оно не эмоциональное, но оно есть... // Теперь почувствуй, что тебе комфортно и спокойно. // Затем почувствуй состояние целиком: спокойствия и комфорта и, может быть, какого-то остаточного физического состояния... // Сделай глубокий вдох и выдохни это состояние. Так, скажи, как оно теперь?

К: Практически ушло.

П: Ушло. Давай перейдем на вторую точку, еще раз проверим, посмотрим, есть ли там хоть что-нибудь. Если есть — зацепи, усиль его, нарочно воссоздай это остаточное физическое состояние. // Теперь переключи внимание на спокойствие и комфорт. // Затем «возьми» состояние целиком. // Сделай глубокий вдох и выдох. Как оно?

К: Хорошо.

П: Отлично, перейдем на третью точку. Сначала попробуй ощутить это физическое состояние, если его нет — нарочно воссоздай его, максимально прочувствуй. // Переключи внимание на спокойствие и комфорт. // Теперь целиком ощути все состояние. // Сделай глубокий вдох и выдох. Отлично, как оно теперь?

К: Хорошо, состояние хорошее.

П: Хорошее состояние. Можешь ли ты почувствовать, что «ничего не получится»?

К: Нет.

П: Хорошо. Как бы ты описал это хорошее состояние?

К: Правильное, цельное состояние.

П: Правильное цельное состояние. Перейдем на грудную точку и проговорим так: «Есть это правильное цельное состояние (), и поэтому я люблю и принимаю себя (), свое тело и свою личность () и это правильное цельное состояние». Идем на первую точку. Прочувствуй это правильное цельное состояние и сделай глубокий вдох и выдох. Как, состояние усиливается? Ничего не всплывает нового? Все так же — правильное цельное состояние?

К: Еще спокойней стало.

П: Переходим на вторую точку. Еще раз прочувствуй это правильное цельное состояние, продохни его. Оно стабильное? Ничего нового не появляется?

К: Эмоционально все стабильно.

П: Проверим третью точку. Прочувствуй это стабильное состояние и продохни его. Как оно теперь?

К: Так же.

П: Оставайся с закрытыми глазами, руку можно опустить. Попробуем проверить такую штуку.

Мы с тобой нейтрализовали две полярности: одна была что-то типа «ничего не получится», а другая — спокойное, комфортное состояние. И я хотел бы тебя спросить: эта полярность «ничего не получится» — она как-нибудь проявлялась в твоей жизни?

К: Да.

П: Как бы ты назвал ее в жизни, что это за состояние? Когда ничего не получится...

П: Самосаботаж, наверно, неверие, неуверенность.

П: Самосаботаж, неверие, неуверенность. А второе состояние, когда все спокойно, комфортно, правильно и цельно, — проявлялось ли оно в жизни?

К: Да, конечно.

П: Как бы ты его назвал?

К: Я очень хорошо помню такие моменты. Это ресурсное состояние, когда все легко получается, когда ты немножко ускоренный.

П: Есть ли какой-нибудь ярлычок, каким его можно было определить?

К: Наверное, ускоренное состояние.

П: Получается, неверие, с одной стороны, а с другой — ускоренное состояние. Можно ли сказать, что эти полярности описывают ход твоей жизни как некую игру между двумя состояниями: неверия и ускоренного состояния?

К: Обе играли в моей жизни большую роль.

П: Хорошо, давай проверим, удалось ли нам их нейтрализовать. Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь прямо здесь, прямо сейчас: есть ли какое-нибудь различие между состоянием здесь и состоянием там?

К: Нет.

П: Можешь ли ты почувствовать какое-либо различие между продвижением и отступлением?

К: Какое-то да.

П: На уровне ощущений здесь и сейчас?

К: На уровне ощущений — нет.

П: Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь прямо здесь и сейчас: есть ли какое-нибудь различие между силой и слабостью?

К: Нет.

П: Есть ли какое-либо различие между бесконечно малым и бесконечно большим?

К: Нет.

П: Есть ли какое-нибудь различие между мужским и женским?

К: Нет.

П: Между существованием и несуществованием?

К: Да.

П: Как ты это ощущаешь? Если посмотреть на ощущения здесь и сейчас?

К: Как желание существовать.

П: Хорошо, скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас: есть ли какое-либо различие между миром физическим и миром духовным?

К: Ни нет ни да.

П: На основании здесь и сейчас можешь ли ты уловить какое-нибудь различие между свободой и несвободой?

К: Нет.

П: Между жизнью и смертью?

К: Нет.

П: Между «я» и отсутствием «я»?

К: Нет.

П: Между собой и другим человеком?

К: Очень странный вопрос, но почему-то внутренний ответ — нет.

П: Просто это наиболее распространенные полярности.

П: Перейдем ко второй группе вопросов. Представь себе, что ты сидишь на вершине очень высокой горы и оттуда можешь видеть все свое прошлое. Посмотри на свое прошлое и скажи мне теперь, когда ты знаешь, что твои первичные полярности — «неверие» и «ускоренное состояние»: становятся ли тебе более ясными некоторые твои поступки в прошлом?

К: Да, конечно.

П: Эти две полярности, неверие и ускоренное состояние, объясняют ли они твои взаимоотношения с другими людьми?

К: Да, особенно первое.

П: Как ты чувствуешь, приводит ли слияние этих полярностей, неверия и ускоренного состояния, в единое (нейтрализация) к возникновению некой поворотной точки в твоей жизни?

К: Мне кажется, что я в себя вернулся.

П: Теперь, когда ты нейтрализовал неверие и ускоренное состояние, будешь ли ты в будущем вести себя точно так же, как это происходило раньше?

К: Точно так же — нет.

П: Теперь, когда ты нейтрализовал полярности «неверие» и «ускоренное состояние», сможешь ли ты более свободно принимать решения о своем поведении в будущем?

К: Да.

П: Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь прямо здесь и сейчас: ты как индивидуум являешься чем-то определенным, неопределенным или и тем и другим одновременно?

К: И тем и другим одновременно.

П: Ты сейчас находишься в физическом теле, вне тела или и внутри и вне одновременно?

К: Я как-то интегрировал это.

П: Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас: по ощущениям ты мужчина, женщина или и то и другое?

К: Мужчина.

П: Ты сейчас в физической вселенной, вне этой вселенной или и здесь и там?

К: В физической и немного нет.

П: Скажи мне, основываясь не на знаниях из прошлого, а на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас: есть ли у тебя у какие-то границы? Другими словами, есть ли пространство, где ты заканчиваешься и начинается весь остальной мир?

К: По ощущениям — нет.

П: Как ты ощущаешь себя, какого ты размера?

К: Больше физического размера.

П: Можешь открыть глаза. Я задам последние два вопроса. Они просто заземляющие. Посмотри вокруг и скажи мне: из всего того, что здесь есть, чем бы ты мог обладать, что здесь могло быть твое?

К: Ничего.

П: Посмотри вокруг и скажи: без чего ты мог бы обойтись, если бы все это пропало?

К: ...

П: Давай для теста проверим, что стало с исходной проблемой. Итак, ты приходишь на работу, там завал, возникает ступор, который сильно тебя

беспокоит. Попробуй сейчас направить внимание на ту проблему. Скажи, что с ней стало?

К: Воспроизвести это не получается. У меня немножко отстраненное состояние. Я очень глубоко провалился. Ощущение такое, что даже если это и было, то это фигня... все пойдет как надо.

Приложение 4. Вопросы и ответы

В этом разделе я приведу ответы на вопросы, которые чаще всего задают на семинарах.

Чем Базовый ПЭАТ отличается от Глубокого?

В сессии Глубокого ПЭАТ мы идем вглубь и находим Первичные Полярности. Базовый ПЭАТ предназначен для улаживания и снятия текущего состояния. И его цель — просто вновь прожить и убрать нежелательное переживание. Более глубоких задач в нем не ставится. Есть переживание — мы его взяли и сняли. Основное применение Базового ПЭАТ в том, чтобы снять текущее негативное переживание, которое есть у человека здесь и сейчас.

В сессии надо как-то называть переживания, а мне бывает сложно это делать.

Обычно я прошу клиента называть переживание так, чтобы в первую очередь ему самому это было понят-

но. Суть процесса не в том, что он мне объясняет, а в том, что он переживает. Клиент может сказать: «У меня внутри вот такое „бэээ“. Как это называется, я не знаю». С этим уже можно работать. «Несмотря на то что у меня внутри „бэээ“, я люблю и принимаю себя...» Название нужно только для того, чтобы получить доступ к переживанию. Бывает и наоборот, человек назвал состояние каким-то общепринятым словом, и это слово сбивает его с толку.

Сколько часов займет проработка моей проблемы?

Честный ответ на этот вопрос — не знаю. Откуда я могу это знать? Если бы я ремонтировал машину, я мог бы сказать, что при худшем раскладе — два часа. А так, может быть, просто кое-что поправим и поедем. Но вы же не машина и не робот. Я не могу знать, сколько слоев у вас накопилось. Я вижу только то, что на поверхности, а куда там придется копать — не знаю.

С какой стороны надо начинать проходить состояние по точкам?

Все равно, можно начать с любой.

Должен ли клиент знать и помнить все точки и прочее?

Процессор всегда дает четкую инструкцию. Конечно, перед началом сессии я обычно проясняю с клиентом некоторые моменты, показываю точки. Но помнить он ничего не обязан.

Допустим, я начинаю беседовать с клиентом и понимаю, что у меня самого есть эта проблема. Что делать в таком случае?

Вообще говоря, это не имеет отношения конкретно к семинару по ПЭАТ. Профессиональный ведущий должен уметь быть в таком состоянии, когда он просто удерживает чистое пространство и работает с проблемами клиента, а не со своими. Теоретически, если я сам не особенно хорошо «проработанный» человек, то проблема клиента может, конечно, меня прикрыть. Но это отдельный навык. Один из моих семинаров был посвящен тому, как работать с клиентом, не болевая его «болезнью».

Самый простой способ — проработать это у себя. Поэтому психоаналитикам обычно дают такой совет: настоящий психоаналитик должен пройти полный курс психоанализа, прежде чем начинать профессиональную практику. Наверное, то же самое касается и ПЭАТ. Сначала проработайте торчащие заряды у себя, а потом уже начинайте работать с другими людьми.

В ПЭАТ мы разряжаем эмоцию, и она остается без заряда?

Да, поэтому ПЭАТ и называется энергетической психологией. Эмоция остается без энергии, поэтому вероятность того, что она может реактивироваться, сильно понижается. Опыт показывает, что если человек прокручивает ситуации в уме и не может почувствовать

никакой на нее реакции, то, как правило, это наблюдается и в жизни.

Мы стараемся прийти к нейтральному или к какому-то позитивному результату?

ПЭАТ относится к категории так называемых негативных процессов. В том смысле, что он что-то убирает. Он не может создать нечто. В сессии клиент заявляет какое-то нежелательное переживание, что-то такое, от чего он хотел бы избавиться, что бы он хотел убрать или понизить. Такие процессы называют негативными. Процессы, которые что-то создают, — позитивные процессы. Сам ПЭАТ в классическом виде — это негативный процесс, он нечто только убирает. Поэтому, в принципе, нам достаточно по завершении сессии получить нейтральное состояние. Тогда человек прокручивает исходный эпизод и говорит, что в этом эпизоде его ничего не волнует.

На этапе прощения пальцы надо держать на точке?

Я делаю так. Но можно и не держать. Формально в методике это не прописано.

В качестве цели можно брать все что угодно?

Именно так. Если посмотреть на формат техники, то видно, что в конце сессии не проверяют, была ли цель достигнута или нет. Например, человек говорит, что у него есть какой-то страх, и на вопрос о цели сессии он отвечает, что хотел бы получить уверенность в себе. Он все проработал, страх у него пропал, но уверенность не

появилась. Можно, в принципе, запросить: а что тебе мешает иметь эту уверенность? И прорабатывать дальше. Но по формату ПЭАТ – это такая техника проработки зарядов, которая ничего не создает. Она может только что-то убрать.

Что имеется в виду под зарядом?

Негатив, некое негативное переживание, которое человек ощущает как что-то, что он не может осуществить.

Если человек устал или не выспался, можно ли с ним работать?

Ну если он спал ночью три часа, то поработать можно, но эффект будет на полчаса.

Можно ли работать с простудой?

Можно, я думаю, что это ускорит выздоровление. Но есть и физические факторы, которые не стоит скидывать со счетов. Есть некоторая задержка чисто физического характера. Я не гарантирую, что через 15 минут простуда полностью пройдет и больше не вернется. Какое-то время она, наверное, еще побудет.

Обязательно ли делать глубокий вдох-выдох? У меня не получается глубоко дышать.

У меня выдох ассоциируется с шагом отпускания. С этим тоже переусердствовать не стоит. Считайте это ритуалом, просто делайте некий шаг, на котором нуж-

но вдохнуть с прорабатываемым ощущением, а потом его выдохнуть. Если вам некомфортно делать мощный вдох-выдох, делайте средней интенсивности. Есть люди, которые вообще практически не дышат. Это все условно, главное, чтобы процесс шел. Как могу, так и дышу.

Меня беспокоит самосаботаж, как с ним работать?

Так же, как и со всем остальным. Он ведь тебя беспокоит. Значит, с этим связано какое-то переживание, это переживание и надо проработать. Оно как-то ощущается, есть какие-то эмоции, мысли. Надо просто убрать ненужный анализ.

По поводу лени у меня есть такая стандартная шутка. Лень — это природный механизм, который избавляет человека от ненужных действий. То же самое — и с самосаботажем. Не исключено, что самосаботаж — целостная реакция организма, который таким образом пытается сказать: ты не тем занимаешься, парень. Лучше пойд и займись чем-нибудь хорошим.

Есть такое высказывание, которое приписывают, по моему, Эйнштейну. Человеческий разум не может решать проблему, оставаясь на том уровне осознанности, на котором он сам же ее создал. Вот поэтому человек приходит и формулирует проблему так, как он видит ее на текущем уровне осознанности. Не исключено, что когда он начнет ее прорабатывать, то скажет, что это вообще не проблема. То же самое касается самосаботажа. Человек приходит и говорит: у меня вот здесь самосаботаж.

Но может быть, если посмотреть сверху, это окажется разумной реакцией на бессмысленное действие.

Можно ли проводить круговой процессинг с точки зрения отдельных органов?

При круговом процессе спрашивается: есть ли кто-то или что-то, вовлеченное в эту проблему? Так что ничто не мешает вам проработать проблему с точки зрения отдельного органа.

— *Я теперь не Вася Пупкин, я теперь печенка Васи Пупкина. Я печень.*

— *Ну, печень, что ты нам скажешь?*

— *Да задолбал этот Вася, бухает все время, а я работаю за него в три смены.*

— *И что ты по этому поводу чувствуешь?*

— *Да что я чувствую... чувствую, что скоро сдохну.*

— *Несмотря на то что я чувствую, что скоро сдохну, я полностью люблю и принимаю...*

И вот так мы прорабатываем проблему со стороны печенки. На самом деле это просто умственная конструкция.

А возможен ли круговой процессинг с точки зрения денег?

Да, одно время это было очень популярным. Сначала мы прорабатываем свое отношение к деньгам, со своей точки зрения, потом — с точки зрения денег.

— *Я теперь не Олег Матвеев, я теперь деньги. Я — Деньги.*

— *Деньги, что вы чувствуете по поводу Олега?*

— *Мы не хотим к нему идти. Жадный он какой-то, не хотим мы к нему идти.*

— *Несмотря на то что мы не хотим к нему идти...*

Здесь тоже идет проработка неких умственных конструкций, связанных с заявленной проблемой.

Если сессия дала хороший результат, но потом проблема вернулась, надо просто продолжить это делать, правильно?

Одна из особенностей наших занятий состоит в том, что если человек действительно работает с зарядом, то не уйти проблема не может. Она может прийти, но это будет, скорее всего, другой аспект этой проблемы. Поскольку у человека уже нет исходного заряда, он не может сравнить: это та же самая проблема или она вылезла в новом виде? Любое устранение заряда лучше, чем его неустранение. Ты поработал, человек что-то понял, по крайней мере, у него направились на это внимание — уже какая-то работа. Хотя, в принципе, никакой процесс не является панацеей. Есть вещи, которые могут действительно всплывать снова и снова. И тогда, скорее всего, потребуется поменять технику.

Знаете определение понятию «глупость»? Дурак — это человек, который сто раз сделал определенное действие, получил определенный результат и делает его в 101 раз, надеясь, что получится что-нибудь другое. Вот и здесь то же самое. У всего есть разумные пределы. Здравый смысл никто не отменял. Если ты

взял эту проблему и пять раз проработал ПЭАТ, а она все равно вылезает, наверно, надо задуматься: что-то я делаю не так...

Если приходит человек и говорит: «Слейте мне Первичные Полярности»...

Обычно я предлагаю клиенту объяснить, в чем его проблема, а я, как специалист, уже буду решать, что делать в данном конкретном случае. Мне нужен реальный запрос. Слить полярности — это какая-то выдуманная цель. Видимо, где-то в книжке он прочитал, что, когда кто-то слил полярности, у него все стало хорошо. Но ведь тот персонаж книги не собирался сливать полярности, у него была конкретная проблема: переживание, с которым он работал. Как бонус, он нашел полярности, слил их, и все получилось классно!

В ПЭАТ есть какие-либо побочные явления?

Не замечал и не слышал, чтобы были жалобы.

Приложение 5. Контрольный список для проверки качества проведения Глубокого ПЭАТ

Кратко обсудил проблему с клиентом до начала процесса и подобрал с ним подходящую формулировку.

Взял субъективную, а не объективную проблему (то есть переживания, а не обстоятельства жизни).

Сформулировал с клиентом позитивную цель для данной сессии.

Сделал энергетическую коррекцию.

«Материализовал» исходную проблему, попросив человека найти эпизод, в котором она ярко проявлялась, и зацепить оттуда ощущаемое состояние проблемы.

Правильно проговорил формулу антагонистической мотивации (ФАМ) на грудной точке.

Поддерживал ритм работы — не затягивал процесс.

Активно напоминал клиенту, что материал надо драматизировать, «перепроживать» с усиленным его воспроизведением.

Не позволял клиенту вдаваться в словесные объяснения, а работал с **сырым материалом** (картинки, телесные ощущения, эмоции, мысли).

Не позволял клиенту «плавать» и возвращаться к предыдущему материалу или исходной проблеме по ходу процесса («ассоциировать»).

Не позволял клиенту уходить в позицию наблюдателя, настаивал на том, чтобы человек входил в процесс и переживал материал.

Работал с тем, что сообщал клиент, не интерпретировал его материал по-своему и не внушал, с чем надо работать.

Просил клиента сделать хороший вдох и выдох.

Сразу после выдоха запрашивал: «Что появилось (всплыло, есть) в сознании или в теле?»

Не использовал запросов типа «Что ты видишь?» или «Что ты ощущаешь?», которые ограничивают вид сырого материала (телесные ощущения, мысли, эмоции и пр.) на выдохе.

Если клиент выдал **картинку** — запросил ощущение, эмоцию и мысль, которые пришли вслед за ней.

Если клиент выдает только один вид материала (например, эмоцию или мысль), напомнил ему о том, чтобы тот не игнорировал все остальные.

Не обнаружив после выдоха **нового** сырого материала, не медлил, прошел с клиентом по двум-трем точкам с тем же материалом и убедился, что от него ничего не осталось, или получил новый материал.

При получении абстрактного материала (типа «свет», «пустота», «темно» и т. п.) запросил: «Что это могло бы олицетворять для тебя?»

При изменении позитива на негатив или, наоборот, на следующем шаге попытался поляризовать, то есть запросил, что осталось от предыдущего состояния (обычно оно остается), и взял его как полярность.

Если одно и то же состояние всплывает снова и снова, запросил: «Что это для тебя олицетворяет?»

Отметив некое состояние внутри, снаружи, слева, справа, снизу, сверху, впереди, сзади, поляризовал, запросив, что имеется в **противоположном** направлении.

Правильно работал с полярностями — предлагал почувствовать первую (пауза 2–3 секунды), потом вторую (пауза 2–3 секунды), потом на вдохе обе одновременно

(выдох). Узнал, «что произошло МЕЖДУ НИМИ» (вместо запроса нового материала, как в шаблоне).

Работал с тем, что есть. Иногда нужно вовремя заметить «метаполярности». Это происходит, когда полярности повторно ведут себя особым образом, например появляются — пропадают, соединяются — расходятся и т. п. В результате надо взять полярностями эти два процесса.

С позитивом применял позитивную ФАМ.

Получив плерому (выраженный позитив), проверил стабильность на трех точках, расширил в шести направлениях.

Попробовал поляризовать плерому, запросив сопротивление или узнав: «Есть что-то, что ты сейчас не хотел бы переживать?», «Есть ли противоположное состояние?».

Если клиента «накрывает» негативное состояние (например, «желание все бросить и прекратить»), можно предложить более четко локализовать и описать это переживание в теле или в пространстве, используя дополнительные «чистые» вопросы; обратить его внимание на то, что есть «это состояние» и «ты, который его наблюдает», взять это в работу как полярность. Предложить почувствовать себя, затем — это состояние, оба состояния одновременно и т. д.

При получении пустоты сначала запросил: «Что она могла бы олицетворять для тебя?»

Если это была «просто пустота», выяснил местоположение (внутри, снаружи, везде?).

Если внутри (снаружи) — узнал: а что снаружи (внутри), определил, взял как полярность.

Если везде — обработал понятия «пустота» и «ты, который ее наблюдает».

Иногда бывает полезно отдельно ощущать всплывающий материал на глазных точках. Даже если это не полярности. Например, три негатива сразу. Стоит предложить: почувствуй (1), почувствуй (2), почувствуй (3), теперь все состояние целиком, сделай вдох-выдох и т. д.

Если полярности слились, то проверил стабильность слияния на трех точках.

Если полярности слились, задал контрольный вопрос: «Можешь почувствовать одно отдельно от другого?»

Если полярности были слиты впервые, правильно сделал стабилизацию.

Убедился, что исходная проблема полностью аннулирована.

Проработал сопротивление.

Проработал будущее.

Проработал все точки зрения, относящиеся к ситуации.

Сделал «прощение».

Процессор присутствовал в ситуации всем своим существом, работал с клиентом максимально внимательно.

Процессор постоянно поддерживал контакт с клиентом.

Процессор четко формулировал каждую команду и доносил ее до клиента, не говорил при этом ничего лишнего.

Процессор говорил достаточно громко, но при этом не давил на клиента.

Процессор не давал две или несколько команд одновременно, вводя клиента в замешательство.

Процессор адекватно подтверждал ответы клиента, говоря ему «спасибо», «понял» и т. п.

Процессор уверенно переходил к следующему шагу, производя впечатление профессионала.

Процессор уверенно контролировал ситуацию в сессии.

Процессор привел сессию к полному решению проблемы клиента к его удовольствию.

Приложение 6. Базовый ПЭАТ

1	С чем бы ты хотел поработать в этой сессии? Сформулировать тему для работы — нежелательное состояние. Сложные лучше разложить на компоненты и прорабатывать их по одному.
2	Что бы ты хотел получить в результате сессии? или Что бы ты хотел получить <i>вместо</i> этого ... ?
3	Найди в прошлом или вообрази эпизод, в котором это негативное состояние хорошо проявляется. Найди пиковый момент переживания, отметь картинку, телесные ощущения, эмоции, мысли.
4	Оцени интенсивность негативного состояния по шкале от 0 до 10.

5	На грудной точке: НЕСМОТРЯ НА (ЭТО...), Я ПОЛНОСТЬЮ ПРИНИМАЮ И ЛЮБЛЮ СЕБЯ, СВОЕ ТЕЛО И СВОЮ ЛИЧНОСТЬ И (ЭТО...).
6	Внутренний угол глаза под бровью справа: воспроизведи это... сделай глубокий вдох и выдох.
7	Внутренний угол глаза под бровью слева: воспроизведи это... сделай глубокий вдох и выдох.
8	Снаружи глаза справа: воспроизведи это... сделай вдох и выдох.
9	Снаружи глаза слева: воспроизведи это... сделай вдох и выдох.
10	Под глазом справа: воспроизведи это... сделай вдох и выдох.
11	Под глазом слева: воспроизведи это... сделай вдох и выдох.
12	Что осталось от этого ...? Как бы ты назвал это теперь?
13	Оцени интенсивность состояния по шкале от 0 до 10. Если не 0, переходим в шаг 5; если 0, переходим в шаг 14.
14	Нет ли чего-то (картинки, ощущения, эмоции, мысли, состояния), что противится разрешению этой проблемы? Дается 10–15 секунд, если что-то всплывает, надо проработать это Базовым ПЭАТ с начала.
15	Нет ли ощущения, что проблема может вернуться в будущем?
16	Нет ли кого-то, кто противится или мешает разрешению этого ... ? В Круговой процессинг (шаг 20 Глубокого ПЭАТ). Проработать с шага 5.
17	Что стало с исходной проблемой? Если появляется новый материал, проработать его с шага 5.
18	Нет ли кого-то, кого тебе нужно простить за (исходную проблему)?
19	Поставь руку на грудную точку. Проговори: «Я прощаю Бога (Творца, Высшие силы и т. п.) за то, что он создал мир, в котором люди страдают от (исходной проблемы)». Прочувствовать, продохнуть. Если появляется новый материал, проработать его с шага 5.

20	<p>Поставь руку на грудную точку. Проговори: «Я прощаю всех, кто был вовлечен в (проговорить исходную проблему)».</p> <p>Прочувствовать, продохнуть. Если появляется новый материал, проработать его с шага 5.</p>
21	<p>Поставь руку на грудную точку. Проговори: «Я прощаю себя за то, что имел (такую проблему), и за то, что оставался с ней так долго».</p> <p>Прочувствовать, продохнуть. Если появляется новый материал, проработать его с шага 5.</p>
22	<p>Сделать заполнение светом (шаг 22 Глубокого ПЭАТ).</p>

Содержание

ОБ АВТОРЕ	4
ПЭАТ: НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ОЧЕНЬ ХОРОШО	5
Как это работает	14
Устраняем первопричину проблемы	16
Возвращаем человеку целостность	17
Нейтрализуем все поле проблемы	19
Возможности Глубокого ПЭАТ	21
Удобный и экологичный процесс	24
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	28
Предшественники ПЭАТ и «родственные» техники	28
ПЭАТ — энергетическая психология	32
ВВЕДЕНИЕ В ПЭАТ	40
Первая стадия — принятие	41
Вторая стадия — воспроизведение	43
Третья стадия — отпустить переживание	44
Сырой материал	45
БАЗОВЫЙ ПЭАТ	51
Формулировка проблемы	52
Цель сессии	53
Эпизод и снимок	54
Оценка проблемы по шкале	56

ФАМ — аффирмация для принятия проблемы	57
Работа по глазным точкам	57
Что осталось?	59
Проверка на сопротивление	60
Может ли проблема вернуться в будущем?	61
Прощение	61
Алгоритм Базового ПЭАТ	62
ГЛУБОКИЙ ПЭАТ	65
О пользе шпаргалок	69
Начало сессии, формулировка проблемы, цель сессии	70
Полярности	73
Разнообразные «если»	82
Круговой процессинг	86
Завершение сессии	87
Темп, ритм сессии	88
Глубокий ПЭАТ: команды процессора	90
Протокол сессии	96
Солопроцессинг	97
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	101
ПРИЛОЖЕНИЯ	106
Приложение 1. Вопросы стабилизации для нейтрализации Первичных Полярностей	106
Приложение 2. Стенограмма сессии Базового ПЭАТ	109
Приложение 3. Стенограмма сессии Глубокого ПЭАТ	119
Приложение 4. Вопросы и ответы	139
Приложение 5. Контрольный список для проверки качества проведения Глубокого ПЭАТ	147
Приложение 6. Базовый ПЭАТ	152

ОЛЕГ МАТВЕЕВ

- *Тренер / психолог / коуч-наставник / переводчик.*
- *Практический психолог, диплом МУИЦ, Россия.*
- *АМА (Applied Metapsychology Association) Organization Member, США.*
- *Тренер ПЭАТ, сертификация: Живорад Славинский, Сербия.*
- *Физик, Санкт-Петербургский государственный университет, Россия.*

На данный момент провел несколько сотен тренингов во многих городах: Москва, Санкт-Петербург, Киев, Минск, Казань, Калининград, Касимов (интенсивы), Ростов-на-Дону, Екатеринбург, Томск, Новосибирск, Омск, Красноярск, Чернигов, Днепропетровск...

С 1996 года провел более 10000 часов индивидуальных консультаций, тренингов и занятий.

Авторские тренинги Олега Матвеева:

- Ясная энергетика (ПЭАТ, ГП4, другие техники Живорада Славинского).
- Ясные эмоции (развитие эмоционального интеллекта).
- Ясное настоящее и будущее, Лайф Про (система самокоучинга и достижения целей).

- Ясный ум (Чистый язык и Символическое моделирование).
- Ясные роли, цели и игры (активная матрица проявленных целей).
- И множество других...

**Более подробную информацию об Олеге
и его деятельности можно получить в Сети:**

<http://olegmatveev.tel/>

Издательство «Вектор»
Тел.: (812) 406-97-60, 406-97-61, 406-97-62
Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6
Email: dom@vektorlit.ru

Тел.факс отдела сбыта:
(812) 320-97-37, 320-69-41, 406-97-63.

ВЕКТОР-М – торговое представительство
издательства «Вектор» в Москве:
тел.: (495) 647-14-93, моб. тел.: +7 (926) 911-01-52;
e-mail: info@m-vektorlit.ru

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

Присланные рукописи
не возвращаются и не рецензируются

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор» обращаться
по тел.: (812) 406-97-60, 406-97-61, 406-97-62,
email: reklama@vektorlit.ru

О. Матвеев

ПЭАТ

Прокачай проблемы сейчас!

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *Е. С. Зверева*
Художественный редактор *Д. С. Корнюшкина*

Подписано к печати 20.12.2010. Формат 70 x 108 ¹/₃₂.
Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 1700 экз. Заказ № 24881.

Налоговая льгота –
общероссийский классификатор продукции
ОК00593, том 2 – 953000

Отпечатано по технологии СтР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.