



СЕРИЯ ДЛЯ  
НАЧИНАЮЩИХ



ОЛЕГ  
МАТВЕЕВ

# Что такое процессинг

## Оглавление

Обращение к читателям.....	3
Об авторе .....	4
Благодарности.....	4
Введение.....	5
Найти себя в своем мире .....	5
И что дальше? .....	6
Гуру и гуризмы .....	7
А потом я собрался с духом и поднял на него глаза... ..	8
Вот такая странная история.....	9
Собственно, к чему это я? .....	10
Это странное слово «процессинг» .....	11
Компьютерная аналогия .....	12
Простое объяснение того, что мы делаем .....	14
Некоторые базовые понятия .....	16
Что такое переживание.....	16
Картинка .....	16
Телесные ощущения.....	16
Эмоции.....	17
Мысли .....	17
Рестимулирующее переживание .....	17
Карма .....	18
Что такое способность.....	19
Точки зрения .....	20
О работе с нежелательными состояниями .....	23
Что происходит в сессии .....	25
Цикл процессинга .....	26
Некоторые правила проведения сессии .....	26

Процессинг и психология – что общего и в чем отличия .....	28
Противопоказания .....	28
Как начать заниматься процессингом?.....	29
Путь клиента .....	29
Путь студента.....	29
Заключение .....	30

## Обращение к читателям

Дорогие друзья!

Процессинг – это бурно развивающееся направление, с помощью которого уже многие сотни и тысячи людей сумели справиться с тяжелыми жизненными ситуациями, стали более способными, раскрыли свои таланты, поправили физическое здоровье, улучшили финансовую ситуацию, научились строить отношения, нашли свое призвание и место в нашем обществе и т.д.

Вы тоже можете это сделать!

Хочу предупредить сразу, что в процессинге не выдают волшебные таблетки, с помощью которых можно изменить себя и свое окружение в мгновение ока. Процессинг – это исследование себя и работа над собой, которая иногда занимает довольно много времени и ресурсов, мы не обещаем мгновенных исцелений, фантастического успеха прямо сегодня и реализаций запредельных фантазий уже завтра. Но если вы займетесь процессингом, то значительные улучшения во всех сферах вашей жизни наступят непременно.

Мы не противопоставляем себя академической психологии или официальной медицине, или нашей системе образования, или чему-либо еще, а стремимся аккумулировать всё полезное, что есть в различных направлениях, стремимся к сотрудничеству, насколько это возможно.

В основе этой книги – ответы на вопросы, наиболее часто задаваемые мне людьми, которые только начинают своё знакомство с процессингом, и мои объяснения сути того, что происходит в сессии, которые я даю новичкам.

Цель, которую я себе ставил при написании этой книги – дать самые начальные сведения о процессинге. Самые начальные, потому что, например, полный курс моей Академии – это более 600 часов занятий в группах, плюс самостоятельная работа, тренировочные сессии, разбор полётов и т.д.

## Об авторе

По первому образованию я физик, наверно именно поэтому я склонен к систематизации знаний и технологизации всех процедур процессинга. Я очень хотел узнать, как устроен мир, поэтому после школы поступил на физфак Санкт-Петербургского государственного университета. Потом я понял, что физика, конечно, объясняет какую-то часть устройства мира, но не ту часть, которая меня интересовала больше всего.

Систематическими исследованиями в областях, близких к процессингу, я начал заниматься примерно в 1994 году, основательно изучил и достиг определенных успехов в таких областях, как саентология, метапсихология, изучая первоисточники и обучаясь непосредственно у специалистов высокого класса, параллельно долгое время работал письменным и устным переводчиком. Позже, в области иностранных языков, я повысил свою квалификацию до переводчика-синхрониста.

В 2003 году поступил на обучение в МПСИ на специальность «практический психолог» (второе высшее образование). Продолжал вести частную практику и краткие тренинги для небольших групп в г. Москва.

Работал переводчиком и обучался на тренингах Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, получил сертификат тренера по МВТИ после обучения в Испании. В конце 2007 г. сертифицировался у Живорада Славинского как тренер по ПЭАТ (первым в России).

В 2008 г. познакомился с Символическим моделированием и провел свой первый тренинг по СиМ.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Солопрактика», затем - «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу «Академии ясного коучинга», по которой успешно прошли три сезона.

## Благодарности

Хочу выразить благодарность моим помощникам-отекстовщикам, которые тщательно и терпеливо переводят в текстовый вид то, что я выдаю на тренингах и вебинарах. Без их труда создание моих книг было бы под большим вопросом.

Отдельная благодарность Ирине Кундик за создание иллюстраций и сборку разрозненных текстов в единое целое.

Также огромное спасибо тем людям, которые поддерживают мои многочисленные проекты и вносят свой вклад в их развитие!

# Введение

## Найти себя в своем мире

Так уж сложилась моя жизнь, что, к сожалению или к счастью, отчего-то мне однажды страшно захотелось НАЙТИ СЕБЯ. Сейчас-то я бы уже сказал, что ничего необычного в этом не было, необычны как раз те, по моему мнению, у кого такого стремления не появляется в жизни, ну да ладно, не будем отвлекаться на данном этапе повествования.

И я стал искать. Искал в самых разных местах, задавал вопросы самым разным людям, читал самые разные книги и ходил самыми разными дорогами. По некоторым ходил до конца, по некоторым – попробовал и сошел. И сколько бы я не занимался всем этим, все равно где-то глубоко внутри оставалось странное такое ощущение, что ищу я не себя, и не там, где надо.

У вас такого не бывало? Читаешь книжку, вроде похоже, вроде о вас – да не совсем... Или еще хуже – похоже, что про вас, а что «не совсем» – понимаешь только гораздо позже, когда уже отмахал немалый путь по той дороге, которая там предлагалась.

Я встречал много людей, которые годами занимались той или иной практикой, несмотря на то, что цель, к которой они стремились, так и оставалась для них в области «ну у других же получалось» или «но я же знаю, что так бывает». Отсутствие собственных результатов они воспринимали как свой ЛИЧНЫЙ недостаток, а не изначально неверный выбор пути или направления, в котором они пытались отыскать свои мечты.

Я встречал также людей, которые уже ничем не занимались, потому что у них закончились силы на то, чтобы идти по пути. Однако, они создавали себе иллюзию продолжения путешествия, обучая других тому, как пройти по тому пути, по которому они сами не прошли. Это было видно по тому, что у них самих не было тех результатов, о которых они воодушевленно (или не очень) рассказывали своим ученикам. Может быть, они верили в то, что хоть кто-то из них, из учеников, доберется до «того края мира», и это будет оправданием того, что они преподают.

Среди учеников тоже попадалось немало таких, кто воспринимал непройденность пути как свою личную недоработку и изъян, и, отвернувшись от пути, тратили годы, работая над своими «недоработками и изъянами», которые им «не давали» пройти по «пути просветления».

Находиться среди всей этой братии – то еще удовольствие. И главное, среди ней не рекомендуется заводить разговоры на ту тему, на которую я только что с вами завел. Потому что немедленно окажешься изгоем и «самым неправильным на свете» человеком, который, в отличие от них, не видит собственной порочности, от которой надо немедленно избавиться для того, чтобы пойти по «правильному пути». По которому, впрочем, мало кто из них далеко ушел. Но это неважно. ☺

Не хочется повторять избитую фразу про то, как слепые ведут слепых, но это как раз именно тот случай. В разных ситуациях проявленный в разной степени болезненности.

## И что дальше?

А ничего особенного. Ходите вы ходите по таким вот путям-дорожкам, а то самое смутное ощущение, что вы живете в мире чужих зеркал, вас не покидает. Находите вы в конце концов «хорошего учителя» или «правильный метод работы с собой». Начинаете им заниматься. И опять что-то не то.

У меня тоже были разные учителя. И разные методы работы. Иногда очень даже замечательные – если снаружи посмотреть. Естественно, все, что учителя делают для вас и ради вас, делается исключительно для моей же личной пользы.

- Поэтому, если убиваете кучу времени на те занятия, которые они вам предложат, «оно того стоит».
- Поэтому, если вы тратите кучу денег на то, чтобы вникнуть в суть предлагаемого «правильного способа продвижения по пути», «оно того стоит».
- Поэтому, даже если вы вообще за годы никуда не продвинулись и ничего не получили от этого, это исключительно вопрос ваших личных недостатков и пороков, не правда ли?

И, в конце концов, у вас остается простой выбор: продолжать смотреть в чужие отражения и искать там себя, или посмотреть в себя.

Последнее звучит просто, очень просто. Более того, большинство учений и учителей будут вам говорить, что они именно этому учат и именно к этому призывают. И потом будут предлагать вам очередное волшебное зеркало. Собственного изготовления, и со своим отражением внутри.

Кстати говоря, чтобы немножко вернуться в реальность, я хочу отметить, что я не вкладываю здесь в слова «учитель» и «учение» ничего мистического. Мы с вами современные люди, большинство из нас живут в городах, и большинство уже довольно давно привыкли к идее о том, что для решения подобного рода проблем нужно идти к «психологу». «Специалисту по душе», если перевести название этой профессии с греческого. Верит психолог или не верит в существование души – вопрос вторичный, главное – что душа болит.

Куда идти?

С кем жить?

Кому верить?

Чем заниматься?

На что надеяться?

О чем мечтать?

...и вообще, зачем все это?

И вот вы приходите к такому психологу, и начинаете рассказывать ему о своих затруднениях. Он слушает. Если это хороший психолог, то он, возможно, даже слушает молча. И с интересом.

Но как только он открывает рот... Как вы тут же оказываетесь внутри очередного ЧУЖОГО зеркала. Запихнуть вас в него могут совсем грубо – в лоб «объяснив» вам «причины» вашего горя или недостижения. Или мягко – внимательно глядя вам в глаза и побуждая вас согласиться с «очевидными» выводами, которые за вас сделает очередной «великий специалист по душе».

Обычно после всех этих разговоров, консультаций, сессий и тренингов (названий специалисты по душам придумали море) остается странный осадок.... Где? В душе, конечно. ☺

Не бывало с вами такого? «Говорили-говорили, все правильно говорили, в общем, да только от этого не легче».

На эту тему уже много анекдотов про психологов придумали, да. «Хочешь поговорить об этом?» «О да, раньше мне было стыдно, но потом мы поговорили, и теперь я этим горжусь». «Поговорив с психологом, я поняла, какая я дура». «Теперь я знаю, отчего у меня такая напасть в жизни, и ничего не получается».

А общий знаменатель один.

К вашему геморрою прибавилась тонна умных слов. Ничего больше не изменилось. Очередной «специалист» пытался вас вылечить от того, чего сам никогда не видел. Не потому, что не может видеть. А потому, что никогда не пытался смотреть. Просто СМОТРЕТЬ.

## Гуру и гуризмы

Но однажды у меня, совершенно неожиданно, все вышло совсем не так.

Однажды я пришел к очередному гуру. С большой черной печалью на сердце. Потому что за столько лет скитаний по разным теориям, учениям и учителям я так толком и не понял, отчего я такой, какой я есть, а не такой, каким я хотел бы быть.

К слову сказать, мало кто из «просветленных» задаст вам даже этот простой вопрос. Каким ты хочешь быть? Куда тебе надо прийти? Им это «не надо». Потому что они думают, что они о вас все знают, и уж совершенно точно лучше вас знают, куда вам надо.

Для меня это странно. Если придерживаться идеи о том, что единственной целью любого рода «внутренних путешествий» является повышение уровня осознанности, уровня самоопределения, то есть способности человека независимо от других решать и действовать, то сразу и немедленно возникает вопрос о том, как же это можно совместить с тем, что гуру очередного новобранца, как правило, немедленно приглашает в свое зеркало. Ведь все, что он предлагает делать, обычно делается в соответствии с решениями гуру, а не в соответствии с решениями того, кто пришел.



Обычно ситуация устроена так, что для гуру характерно

- позиционирование себя выше новичка
- отрицание или обесценивание мнений или данных новичка как неистинных
- спор с новичком
- внутренняя убежденность в непродвинутости или убогости новичка
- предложение новичку проработать заранее известные «инциденты», «проблемы», «шаблоны» и так далее, с целью его «улучшить»
- мнение, что «я лучше знаю, в чем его проблема»
- попытки интерпретировать или объяснять состояния новичка за него

Многим из перечисленного в списке хронически страдают психологи, за что их многие не любят и боятся даже. Психологи думают, что они знают о человеке больше, чем он сам, и что человека можно всунуть в их теории. И многие люди думают (совершенно ошибочно, кстати), что психологи знают о человеке больше, чем он сам, и что человека можно всунуть в их теории.

Так вот, собственно, пришел я к гуру. Мы сели за стол. Надо сказать, я к нему пришел как раз после очередного психолога, которому я битых часов 15 (в несколько приемов) вещал о своих проблемах. Ушел, как обычно, в том самом состоянии – «делали чего-то делали, вроде оно ДОЛЖНО было измениться, а только вот все равно не изменилось». Думаю, вы понимаете, о чем я. Нет, не то чтобы мне легче не стало. Стало. Но ... никуда я не сдвинулся, и я знал это. Одни таблетки от головной боли пьют каждую неделю (день, месяц), другие с психологами себя «прорабатывают»... эффект одинаковый. «Где моя следующая таблетка?», и по кругу, пока либо деньги не закончатся, либо таблетки, либо ваше терпение. Стоит добавить разве что, что меня эта последняя ситуация не особенно раздражала, я имел счастье точно помнить о том, что именно я хотел решить с этими всеми психологами. И никогда я не думал, что это я такой неправильный, что проблема не решается. Искал методики... новые и новые... искал Человека Нужного, в общем.

Сижу это я, думаю об всем этом, собираюсь с мыслями, решаю, что ж ему рассказать.

[А потом я собрался с духом и поднял на него глаза...](#)

...и удивился. У него был интересный взгляд. Я не сразу даже понял, в чем разница. Понял гораздо позже. Потому что в тот момент я думал о своих печалях, а не о том, кто передо мной сидит. Это потом, когда печали остались далеко позади, я задумался, в чем же было отличие этого человека от всех прочих, которых я видел напротив себя в разных местах, где я вопрошал беседовал о смысле жизни.

ОН ОБО МНЕ НИЧЕГО НЕ ДУМАЛ. СОВСЕМ НИЧЕГО. ВООБЩЕ.

Он меня не оценивал. Не жалел. Не сравнивал ни с кем. Не старался придумать рецепта избавления меня от моей заморочки.

ОН ПРОСТО СМОТРЕЛ.

И ЖДАЛ.

Было заметно, что ему очень интересно меня наблюдать. Он смотрел на меня с нескрываемым любопытством. Но на том месте, где я обычно находил отражение СЕБЯ, и надеялся в нем увидеть что-то новое, было пусто. Пустота. Полная и совершенная. Ничего он обо мне не думал. Совсем ничего. Вообще.

Я, конечно, удивился. Ну, в общем, хотя бы потому, что все, что я тут выше написал про пути, учителей, гуру и проч., – это мне сейчас понятно. А тогда я, как все, приходил за решением, за таблеткой, а примеров другого подхода я и не видел, если честно.

Поэтому я думал, он меня спросит о чем-нибудь. Ну или еще что-то такое понятное сделает. А он не стал меня ни о чем спрашивать. А просто смотрел. Не дал мне никакого зеркала и даже не объяснил, где оно у него.

И тогда я сделал первый шаг...

В обратную сторону...

К СЕБЕ...

Наверное, в первый раз я по-настоящему, без оглядок, посмотрел в себя. А потому что больше было некуда. Можно было, конечно, гуру разглядывать. Но там была пустота. В пустоте, в общем, ничего интересного. У меня внутри было интересно.

И я пошел в себя. Рассказывая по дороге, что я там вижу. Что я там нахожу. Иногда плавный разговор сбивался. Я поднимал глаза на своего «собеседника», который, впрочем, молчал и слушал. С большим интересом слушал. Не найдя в нем никаких объяснений тому, что я ему излагал, я шел дальше. И дальше... и дальше...

Вы можете, кстати, удивиться тому, что вся эта история у меня какая-то беспредметная. Пути, дорожки, в себя, из себя – о чем вообще речь. Самое смешное, что я даже не помню теперь конкретно, что я ему рассказывал по пути. Пустота у меня там теперь. Ибо ничего из того, что там было, не оказалось нужным или полезным.

Вышел я от него в странном состоянии. Наверное, точнее всего это было бы описать словами «встреча с собой» или «нашел себя». Странное трансовое переживание этого продолжалось некоторое время. Я вдруг спохватывался и вспоминал «ну как же, а вот это я ему еще не рассказал» (я же до этого столько всем всего рассказывал, и ему хотелось тоже все это рассказать), и тут же понимал, что и это уже тоже понятно, и это тоже «оттуда», из «себя», которого я нашел.

[Вот такая странная история...](#)

Не знаю, было ли то, что там со мной произошло, «просветлением», или это еще как-то называется (да мне это и неважно), но одно могу совершенно точно сказать – жизнь моя после этой встречи круто поменялась. В лучшую сторону.

- Я сменил место жительства и переехал в Москву.
- Я ушел от женщины, которую до этого семь лет пытался считать своей женой и другом, несмотря на то, что не клеилось у нас с ней ничего.
- Я стал заниматься любимым делом.

- Я завершил множество дел, которые я откладывал месяцами и годами.
- Я женился, у меня родился сын, я научился работать на себя, а не на дядю, и с тех пор, когда в канун очередного нового года я оглядываюсь на год прожитый, я не устаю удивляться тому, сколько всего за этот год удалось сделать. Последнее время мне стало казаться, что у меня год за три работает, столько всего в нем происходит...

### Собственно, к чему это я?

Ну, это я к тому, что, само собой, через некоторое время у меня все же возникли вопросы о том, что ж такое делал со мной этот волшебный человек?

Кстати, чтобы вас не оставлять в пучине сомнений – нет, он не индеец, и не тибетец, и «гуру» я назвал его скорее в шутку, смеясь над собой прежним. Зовут этого человека Барри Файрберн, он и сейчас мой друг и собеседник, и я с большим удовольствием провожу с ним время, когда он гостит в России, или ведет очередной свой семинар о везении или еще о чем-то. Что бы это ни было, это всегда очень интересно.

Собственно, та встреча с ним была для меня толчком. Я пишу это вовсе не для того, чтобы вам сообщить тот невероятный факт, что я – тот редкий человек, который встретил того самого редкого «настоящего» гуру, который может «подарить» просветление. Во все нет. Я не знаю, почему именно Барри стал для меня этой «последней каплей»... ну, точнее, знаю, я же выше написал... Но хотелось пройти чуть дальше. Понять, как это делается. Потому что, конечно, если молча и с большим интересом на кого-то смотреть, вряд ли прямо сразу случится то, что я выше описал. Есть куча других вариантов, можете сами додумать. 😊

После того, как я с Барри «сходил в себя», мне проводники стали не нужны. Я хожу туда часто, легко и с удовольствием, когда мне надо понять что-то.

А как это делается – самые-самые азы процессинга я и собираюсь дать в этой книге.

## Это странное слово «процессинг»

Термин «процессинг» возник от слова «процесс», естественно.

Основная идея состоит в том, что когда человек решает какую-то стоящую перед ним жизненную задачу (причем не важно, какого рода задача), у него происходят некие процессы, в частности, в голове, теле, душе...

Процессы эти могут быть осознаваемыми или неосознаваемыми, управляемыми или неуправляемыми. Мы стараемся с этими процессами разобраться, их прояснить, отсюда и возник термин «процессинг». Наряду с этим термином я также часто использую слово «прояснение».

Надо сказать, что у большинства людей эти процессы запускаются сами собой, сами собой продолжаются, сами собой получаются какие-то результаты - как в компьютере, которым никто не управляет. И периодически человек может попадать в очень неприятное состояние, когда что-то у него запустилось, что он запускать не хотел, и продолжает работать помимо его воли, а что с этим делать, он не знает.

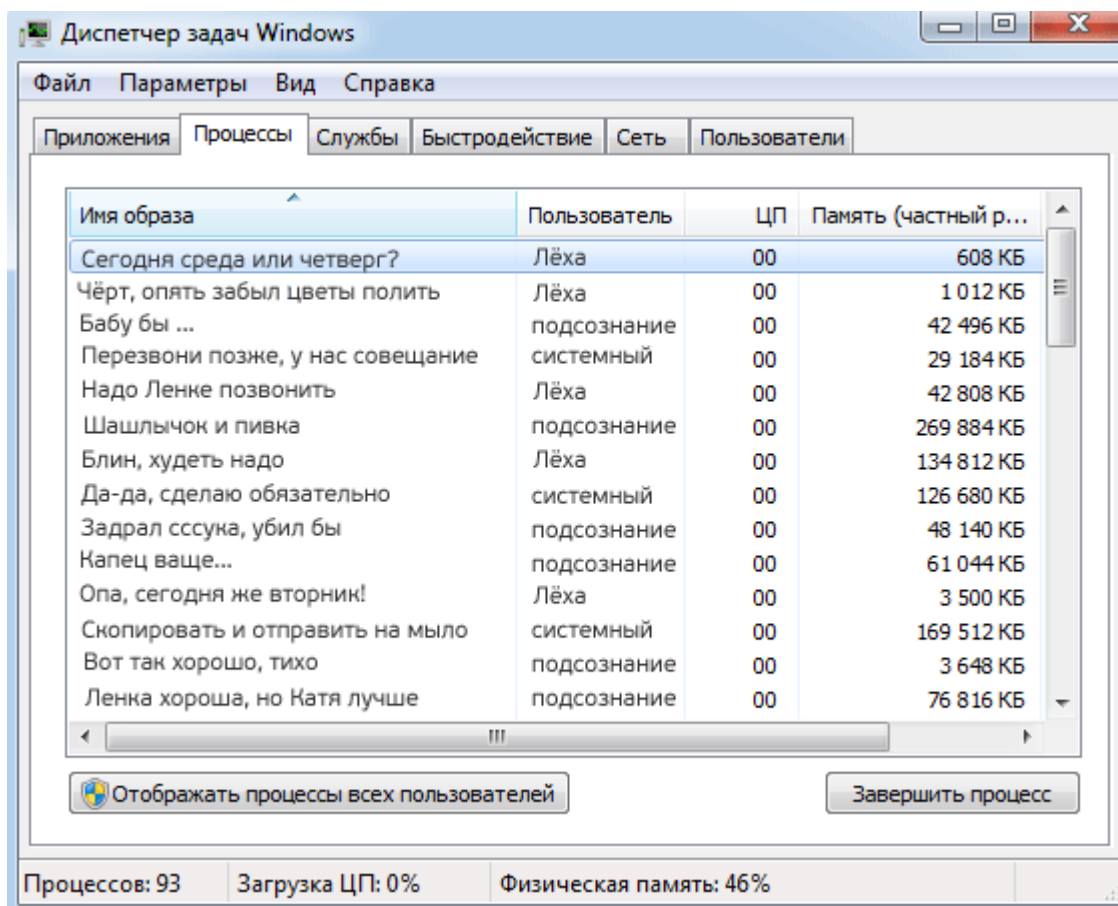
Практикуя процессинг, человек учится осознавать, что у него происходит внутри и овладевает навыками систематической и осознанной работы с теми процессами, которые у него происходят.

Процессингом лучше заниматься с опытным ведущим (процессором), но можно и самостоятельно.

Я достаточно много различных направлений изучил и могу ответственно заявить, что процессинг - это наиболее прямой и простой способ изменить образ своего существования в желаемую сторону.

## Компьютерная аналогия

В компьютере есть диспетчер задач. Если его открыть, то увидим список процессов, которые на данный момент выполняются. У человека «в голове» происходит нечто похожее, ниже прикольный пример такого диспетчера задач.



Продолжая нашу компьютерную аналогию, представим, что у человека можно настроить подобный диспетчер задач и научиться эти процессы отслеживать, и, может быть, даже выработать некую технологию как осознанно и систематически заниматься решением задач, особенно связанных с достижением желаемого состояния, получения определенных способностей или психологических навыков.

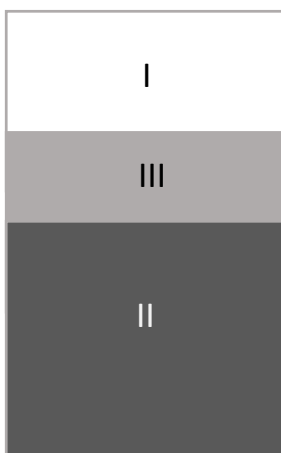
Например, составляем реестр всех процессов, которые в данный момент происходят. Ненужные процессы убираем, нужные - запускаем, причем запускаем осознанно и систематически. В результате этого, если работа была сделана хорошо, мы надеемся получить некое желаемое состояние.

В частности, процессинг можно разделить на условные категории:

1. Обнаружение и исключение тех процессов, которые запускаются сами собой, помимо моего желания и никакой пользы не приносят. Такое включение процессов обычно называется словом рестимуляция или реактивация – определенная нервная реакция на какие-то события, от которой человеку хотелось бы избавиться, но он не знает как это сделать, потому что никогда не рассматривал, что это за процесс, как он запускается, как он работает, чем он обычно заканчивается и т.д.
2. Человек ставит перед собой некую цель, для достижения которой ему нужно имеющиеся процессы, ресурсы скоординировать либо необходимо создать новый процесс так, чтобы достичь желаемого результата с максимальным КПД и минимальным распылением сил.

Чаще всего, эти две категории присутствуют одновременно.

## Простое объяснение того, что мы делаем



То, что у нас «в голове» происходит, можно разделить на три основных категории:

- I) Белая область – это то, что нам известно, то, что мы можем логически продумать, решить, спланировать.
- II) Темная область, которая разными терминами называется в разных направлениях – бессознательное, подсознание, реактивный банк – это область, которую я не осознаю, к которой у меня нет доступа, но в которой происходит огромное количество различных процессов.
- III) Между ними есть третья, серая область, содержащая смутные ощущения, предположения и т.п.

Если человек формулирует некое желаемое состояние, например, «я хочу быть счастливым», то, очевидно, у него некоторое смутное представление об этом состоянии есть (это состояние находится в серой области). Именно эта смутность и является показателем к процессингу. Если бы была ясность (белая область), то процессинг был бы не нужен, можно было бы просто взять и сделать то, что нужно. Смутное, неясное, непонятное ощущение - это то, с чем работает процессинг.

Это смутное ощущение достаточно легко локализуется в виде телесных ощущений, эмоций, образов, иногда в виде каких-то чувств, метафор, символов. И если научиться на эти вещи настраиваться и эту смутно ощущаемую серую зону научиться исследовать, то там можно найти то, что расширит белую зону - зону, в которой все известно.

Роль процессора (ведущего) при этом состоит в том, что он владеет различными техниками правильного направления и фокусирования внимания. Он помогает прояснителю (ведомому) настроиться, правильно направить свое внимание, помогает структурировать деятельность по самоисследованию так, чтобы человек мог эту серую зону исследовать не бессистемно, как это обычно люди делают, а именно систематически и осознанно.

Есть такое наблюдение, что время лечит. Была у человека какая-то травма, например, расстался он с любимым человеком, проходит 20 лет, он про это забывает. Но, в принципе, хотелось бы, чтобы не 20 лет прошло, чтобы человек мог в течении обозримого периода времени, за час, за два, за одну сессию или за несколько извлечь жизненный опыт из этого переживания, сделать так, чтобы этот опыт не был болезненным, понять, каким образом можно скорректировать поведение так, чтобы в будущем ситуация не повторялась.

Хотелось бы сделать так, чтобы жизнь, образно говоря, не представляла собой «день сурка», когда день за днем одно и то же происходит именно вследствие того, что большая часть моих процессов, которая приводит к этому конечному явлению в виде дня сурка, происходит в серой или темной зоне, я их не осознаю и не понимаю почему и как это получается. Оно происходит как бы само собой, хотя очевидно, логика даже подсказывает, что у этих событий есть определенные причины - те процессы, которые я не осознаю. Процессинг в данном случае состоит в том, что мы можем эти процессы систематически исследовать, вывести их в белую зону, ненужные процессы убрать, некоторые изменить, скорректировать и т.д.



## Некоторые базовые понятия

### Что такое переживание

#### **Картинка**

Для того, чтобы возникло переживание, первое, что должно быть, это некая ситуация – мы должны что-то воспринимать. Эти восприятия могут быть реальными, могут быть воспоминаниями или тем, что мы себе представляем, моделируем. Как правило, в этом восприятии присутствует и изображение, и звук, и запах и т.д., но для простоты мы называем это словом «картинка».

Важно, что эта картинка может быть реальной, виртуальной, символической, воображаемой - какой угодно, мозг все равно на нее реагирует. И в этом одна из особенностей процессинга - работая с воображаемыми, виртуальными или символическими вещами, мы можем менять реальные вещи. Потому что для человеческого мозга, с точки зрения его функционирования, это одно и то же. Навык, сформированный при работе с виртуальной, воображаемой или символической картинкой, безболезненно переносится на реальные ситуации.

Итак, первый элемент переживания – картинка – то что вижу, то что слышу, то что я наблюдаю. Иногда мы наблюдаем события из прошлого, иногда наблюдаем реальные вещи, находящиеся здесь и сейчас, иногда мы наблюдаем будущие события. И то, и другое, и третье относится к области процессинга. И то, и другое можно прояснять. Можно прояснять что человек хочет чтобы было, можно прояснять то, что есть, можно прояснять то, что было когда-то в прошлом.

#### **Телесные ощущения**

Картинка - это еще не переживание. Для того, чтобы наступило переживание, нужно сделать так, чтобы человек что-то ощутил, например, в теле. Во многих духовных традициях к телу принято относиться с некоторой обесценкой, вплоть до игнорирования запросов тела и всего того, что в теле происходит. В процессинге же мы уделяем телу довольно много внимания.

Что такое тело все знают, можно посмотреть в атласе – кости, мышцы, связки, кровь и прочие ткани из которых состоит тело. Тем не менее, если попросить человека почувствовать своё тело, он, чаще всего, ощутит некую тяжесть и (или) тепло (или холод).

В спокойном идеальном состоянии человек ощутит некую форму, примерно совпадающую с его телом, и обладающую массой и теплом. Если человек попадает в беспокоящую его ситуацию, то это ощущение начинает меняться. В некоторых местах появляются сгустки, в других – наоборот, разреженность. Там где сгустки – появляются одни ощущения, в других местах – другие. Вот это мы и называем телесными ощущениями.

## Эмоции

Отличие от телесных ощущений заключается в том, что другой человек эмоции может почувствовать на расстоянии. Мои телесные ощущения другим человеком практически не улавливаются, если только он не какой-нибудь натренированный эмпат, но мои эмоции другим людям передаются очень хорошо.

Эмоция возникает в тот момент, когда намерение что-либо сделать уже есть, но действия еще нет. Если эмоция переходит в действие, то мы эту эмоцию можем даже и не заметить. Но если действие по каким-либо причинам невозможно, то эмоцию мы будем ощущать довольно ярко.

Например, возникает злость и желание что-нибудь разрушить. Если это действие произойдет, то эмоция исчезнет. Но если реализовать это намерение невозможно, то злость может ощущаться продолжительное время.

В русском языке еще есть хорошее слово «чувство». Чувство - это смесь эмоций и телесных ощущений. Когда я злюсь, я могу одновременно чувствовать комок в животе, или когда я пугаюсь, я могу чувствовать комок в горле. То есть эмоции связываются с телесными ощущениями.

## Мысли

Мысли – это четвертый элемент, составляющий переживание. Обычно, когда мы что-то видим, слышим, чувствуем какие-то эмоции и телесные ощущения, у нас возникают какие-то мысли по поводу этой ситуации.

Практика показывает, что любое переживание можно разложить на эти четыре элемента: картинка, телесные ощущения, эмоции, мысли. Именно с этими элементами мы и работаем в сессии.

## Рестимулирующее переживание

Термин «рестимуляция» происходит от слова «стимул».

Если у человека в прошлом были психологические травмы или болезненные переживания, или просто переживания, которые он не хотел бы испытывать снова, то, обычно, когда человек начинает вспоминать об этих событиях, разбираться с ними, пытаться снова войти в контакт с этими ощущениями, он начинает в какой-то степени переживать те неприятные состояния. Именно поэтому обычно люди стараются избегать таких вещей.

Избегание приводит к тому, что люди совершенно сознательно часть процессов, которые у них в уме работают и влияют на них, загоняют в темную зону, потому что они не хотят туда смотреть. При этом процессы эти никуда не делись, они влияют на их жизнь, может

быть каждый день, ежесекундно формируют этот пресловутый день сурка, но люди на них смотреть не могут или не хотят. Чаще всего, конечно, не могут, потому что это болезненно.

Рестимуляцией называют болезненное переживание неприятных событий из прошлого.

Любое болезненное переживание перестает быть болезненным после того, как мы извлечем ценный опыт, который есть в этом событии, тогда пропадает необходимость его переживать, пропадает тот самый стимул.

## Карма

Теперь самое время рассмотреть то, что много тысяч лет назад люди называли простым словом «карма». Когда у человека случается какой-то болезненный разрыв, т.е. в жизни что-то происходит не так, как он ожидал, эта ситуация отпечатывается в виде некоего болезненного переживания. Но подсознательное желание прожить эту ситуацию так, как хотелось бы, у него сохраняется. Получается такой парадокс: он в свою жизнь снова и снова притягивает аналогичные сценарии аналогичных событий и попадает в аналогичные ситуации, и снова и снова получает тот же самый разрыв, потому что он не осознаёт эти процессы.

Возникает вопрос, хочет ли он еще 20 лет так прожить, переживая время от времени эту болезненную рестимуляцию? Или может быть один раз эти события рассмотреть и, в конце концов, разобраться, в чем тут суть и чему его эти эпизоды могут научить? Сделать выводы и понять, как скорректировать свою будущую траекторию в жизни, так, чтобы жизнь была счастливее, а не была бы переигрыванием одного и того же сценария снова и снова. Задача процессора помочь человеку через этот процесс пройти.

Например, есть юноша, которому хронически не везёт с девушками. Его это очень волнует, он по этому поводу сильно переживает. Тогда у него есть три варианта:

1. Собрать волю в кулак и сделать очередную попытку познакомиться с очередной девушкой, несмотря на внутреннее сопротивление, возникающее из-за прошлых неудач. Гарантирует ли такой подход положительный результат? Конечно нет. Может быть еще хуже после очередного провала.
2. Заняться процессингом и разобраться, что за процессы у него запускаются и как их можно скорректировать. Может быть часть из них аннулировать, часть немного изменить, чтобы событие произошло оптимальным образом.
3. Дожить до 90 лет и не знакомиться с девушками. Лет в 90 или немного раньше, его эта проблема отпустит, и ему будет всё равно.

Пример, конечно, утрированный, но большая часть людей поступает именно по третьему варианту. Какая-то проблема есть, они ее, по сути, игнорируют, а потом наступает период жизни, когда эта проблема перестает быть актуальной, и тогда вроде как наступает счастье. Правда назвать такого человека способным трудно, вряд ли он в жизни достигает чего-либо с таким подходом.

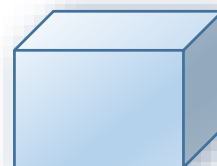
## Что такое способность

Когда мы говорим о процессинге, то, естественно, возникает вопрос: ради чего мы этим занимаемся, в чем заключается цель? На этот вопрос я отвечаю так: цель моя заключается в том, чтобы сделать человека более способным, чем он был до этого.

Чтобы понять, что такое способный человек, я предлагаю рассмотреть простую модельку. На рисунке показана горизонтальная шкала, где с одной стороны находится внутренний мир (обозначен облачком), все то, что относится к вашим собственным переживаниям: картинки, телесные ощущения, эмоции, мысли, идеи, фантазии, желания и т.д. - это то, что доступно только вам. Это то, что вы можете пережить, вы можете это почувствовать, можете это ощутить, а другому человеку это не доступно.



Внутренний  
мир



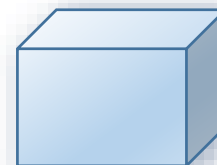
Внешний  
мир

С другой стороны шкалы находится внешний мир (обозначен кубиком). Это наша общая физическая вселенная, которая измерима. У нее есть вес, цвет, запах, температура и все прочие физические параметры, которые можно измерить, которые относятся к предметам естественных наук.

Способным я называю такого человека, который умеет перемещать предметы из внутреннего мира в мир внешний. То есть он умеет свои замыслы, свои желания воплощать в реальность. Если у него есть такое свойство, такого человека мы называем способным.



Внутренний  
мир



Внешний  
мир

Если человек задумал сделать бумажный самолетик и через некоторое время он его изготовил, то мы такого человека называем способным именно в данном конкретном контексте: он способен делать бумажные самолетики. Если человек задумал вылечить свой насморк и это ему удалось, мы говорим, что этот человек способен вылечить свой насморк.

В сессии я всегда спрашиваю человека, что у него находится внутри и что он хотел бы чтобы находилось снаружи. Что он хотел бы материализовать с помощью процессинга?

Дальше мы проясняем, что у него находится внутри и разбираемся, почему то, что у него находится внутри, не становится тем, что снаружи. Другими словами, почему он не может материализовать свои идеи, свои фантазии, свои желания. Какие телесные ощущения, эмоции, мысли, картинки возникают на этом пути. Мы это все исследуем с помощью определенных алгоритмов и вопросов. Работаем до тех пор, пока у ведомого не наступает какое-то новое понимание, осознание, озарение.

## Точки зрения

У этого термина есть несколько различных определений. Например, некоторые определяют его как «мнение», или «взгляд на тот или иной вопрос», или «мировоззрение». Меня такие определения вполне устраивают, но конкретно в процессинге я даю этому термину следующее определение: *точка зрения – это точка, из которой вы воспринимаете.*

Из любой точки зрения можно увидеть, или воспринять, лишь ограниченный объем информации. И пока вы занимаете ту или иную точку зрения, вы подвержены тем ограничениям, которые для нее свойственны. Например, если человек сидит на стуле лицом к стене, он может видеть только определенный периметр. Он не может видеть, что происходит у него за спиной, или, скажем, по ту сторону стены. Однако это ограничение относится именно к этой точке зрения, которая находится на «стуле лицом к стене», а не к самому человеку, и в этом суть. Человек обладает способностью менять точки зрения. Он может развернуть стул, или развернуться на нем сам. И его ограничение действует только до тех пор, пока он ограничивается исходной точкой зрения. И хотя приведенный пример относится к физической точке зрения, в жизни, с точки зрения механики, умственные точки зрения работают в большой степени точно так же.

Нет ничего негативного в том, чтобы занимать ту или иную точку зрения и перемещаться между ними, меняя их. Негатив появляется тогда, когда человек застревает в одной единственной точке зрения, как если бы в вышеприведенном примере кто-то намазал стул хорошим клеем, и зафиксировал бы человека на стуле так, что он не смог бы ни повернуться, ни развернуть стул.

Метафорический «клей», который может привести к застреванию человека в умственной или психологической точке зрения – это некая кажущаяся значимость, к которой человек привязывается. Если человек застревает в чем-то, всегда есть некая видимая им

значимость, к которой он стремится. Например, кто-то расстраивается по поводу смерти своей любимой собаки. Скажем, если собака умерла только что, то это нормальная и естественная реакция. Но если прошло уже много лет, а это состояние у человека все еще сохраняется, и он продолжает страдать и плакать, то тогда можно было бы задать вопрос: «Что его тут удерживает?». Может быть, это воспоминания о живой собаке. И эти воспоминания снова и снова возвращают его к моменту, когда она умерла. Я тут не пытаюсь оценивать его или говорить, что он не должен этого делать. Я просто хочу сказать, что так бывает.

Застрять в какой-то точке зрения вовсе не означает находиться в ней постоянно. Вероятнее всего, при определенных обстоятельствах человек будет просто автоматически перемещаться в эту точку зрения и застревать в ней на какое-то время. Например, человек может испытывать горе каждый раз, когда встречает в парке короткошерстного терьера. Правильнее было бы сказать, что не человек застревает в точке зрения, а точка зрения застревает в нем.

Когда-то давно эта точка зрения была вполне адекватна ситуации. Когда умерла собака, оплакивание ее смерти стало возможностью эмоционально разгрузиться или получить сочувствие от окружающих, однако теперь, в настоящее время, смысла в рыданиях при виде короткошерстных терьеров в парке уже давно нет.

Вследствие автоматичности, это состояние начинает включаться там и сям в совершенно неподходящие моменты, что становится для человека источником трудностей, и поэтому оно становится нежелательным - хотелось бы спокойно гулять по парку без автоматического погружения в горе при виде собачек знакомой породы.

Истинная свобода состоит не просто в свободе от этой точки зрения, но также и в свободе быть в этой точке зрения. Другими словами, истинная свобода – это способность по собственному желанию входить в различные точки зрения и выходить из них. Свобода выбора, или самоопределение – вот что является тут ключевым моментом.

Представьте себе, что вы сидите на стуле лицом к стене. В этой точке зрения вы ограничены тем, что вы не можете видеть предметы вокруг себя или по ту сторону стены. Допустим, на другой стороне стены находится некое решение дилеммы, над которой вы бьетесь, сидя перед стеной. Ради примера, скажем, вам нужно попасть в некое определенное место, а на той стороне стены прилеплена карта с подробными указаниями, как туда попасть. С точки зрения «на стуле», вам эта карта не видна. Если эта карта применима только лично к вашей ситуации, то тогда все, что вам могут сказать другие люди по поводу того, какие карты находились на другой стороне у их стен, или по поводу других карт, которые им попадались в жизни, или по поводу того, из чего сделана стена – все это будет для вас бесполезно. Единственное действенное решение – встать со стула, обойти стену, посмотреть на карту и прочитать то, что на ней написано. Другими словами, нужно сменить точку зрения на такую, из которой можно увидеть карту. Но если вы застряли на стуле, и даже не знаете, что вы на нем застряли, то можно сколько угодно продолжать на нем сидеть и смотреть в стену – вы не сможете увидеть то, что вам нужно увидеть. И любая информация по поводу этого решения, полученная от других, или с точки зрения на стуле, будет в лучшем случае «предположительной», а в реальности может оказаться весьма отличающейся от реальности.

Понимание природы точек зрения помогает продемонстрировать неэффективность диагностики и оценивания в работе с людьми. В примере выше видно, что все попытки описывать чужие карты или чужой опыт в отношении стен никак не сможет помочь человеку, который сидит на стуле и не может видеть нужную ему карту. Естественно, конкретное нежелательное состояние и связанные с ним точки зрения у каждого человека свои, уникальные.

Например, человек рассматривает некое травматическое событие из своей жизни, которое имело место в Москве. Если у меня есть свое мнение о Москве, о москвичах, или о том, что он мне рассказывает, или о событиях, подобных тем, что он мне описывает – все это будет только мешать работе, поскольку мое мнение тут совершенно неуместно. Я не присутствовал в этом событии, и я не разделял с этим человеком ту точку зрения. Только сам человек может посмотреть со своей собственной точки зрения и увидеть то, что ему там нужно увидеть. Высказывание мнений людям редко помогает. В реальности, я не был в точке зрения человека, не разделял его переживаний, его пристрастий и неприятностей, и вообще ничего из того, что является уникальными особенностями данного человека. Соответственно, подобные мнения – это лишь притворство, это обман – я лишь могу притворяться, что я знаю о клиенте что-то, чего я в принципе знать не могу, независимо от того, насколько я сам в этом убежден.

Когда ведущий имеет мнение о ведомом, он склонен придерживаться этого мнения, он будет от него зависеть, поддерживать его и стараться заставить его работать. Вполне вероятно, что ведомый поверит ведущему, примет это мнение и постарается его как-то применить к жизни, потому что он считает ведущего авторитетом, но на самом деле мнение ведущего не имеет к его ситуации никакого отношения. И никому не нравится, когда ему навязывают чужие мнения. Ведущему довольно несложно выдумать какую-то идею или предположение, но по большей части он все равно будет промахиваться мимо цели. Более того, даже если его мнение окажется совершенно правильным, оно никак не поможет ведомому. Только собственное исследование ведомого, только собственное его озарение, только его собственное понимание – вот что имеет значение, а не додумки и дорисовки ведущего. И поскольку никакие мои мнения другому все равно не помогут, они являются лишь потерей времени, энергии и здравого смысла – если я действительно хочу помочь своему ведомому.

## О работе с нежелательными состояниями

Люди, которые интересуются процессингом, часто задают вопросы о том, могу ли я исправить то или иное конкретное состояние. Например, ко мне может обратиться человек, страдающий «низкой самооценкой», и спросить меня, работаю ли я с проблемами низкой самооценки.

Такие люди склонны полагать, что у меня есть некое заранее выработанное знание о конкретных состояниях, и что я, на основе этого «экспертного знания», придумаю какие-то особенные вопросы и советы для того, чтобы направить их к некоему «правильному пониманию» их недуга – и как только это понимание будет достигнуто, я каким-то образом смогу это распознать, одобрить и подтвердить. Обычно подобные ожидания основаны на опыте занятий другими практиками и системами самосовершенствования. Однако это совсем непохоже на то, что делаю я.

Я беру и начинаю работать с тем, что клиент хочет проработать. У меня нет никакого готового списка процессов или состояний. Даже когда два разных человека используют одни и те же слова для описания некоего нежелательного состояния, конкретное состояние, которое каждый из них надеется изменить, получить или убрать – не похоже на состояние у другого человека. Фразу «низкая самооценка» клиент где-то когда-то у кого-то услышал или прочитал. И это всего лишь ярлык, который он использует для обозначения собственного уникального состояния. Но название – это не вещь, которую оно называет, так же как карта – не территория. Слово «кошка» – это не сама кошка, оно не ходит по дому и не мурлычет. Слово – это лишь символ, это знак. Если у меня и есть какое-то представление о том, что такое «низкая самооценка», это представление основано на моем понимании смысла этого символа. И очень маловероятно, что этот смысл совпадает с тем, который вкладывает в это название сам человек. И что это за состояние или явление для него – этого я знать не могу.

А что, если клиент заявляет, что он страдает от «трясучки», и он так называет свое нежелательное состояние? Если бы я работал на основании какого-то готового знания или модели, я бы попытался втиснуть это описание в некую известную мне категорию. Мне бы пришлось просить клиента объяснять мне, что он имеет в виду под «трясучкой». А что, если он не может этого объяснить словами? Что делать тогда?

К счастью, от меня и не требуется знать, что он имеет в виду под этим состоянием. Он сам знает, что такое трясучка. Он сам знает, что такое низкая самооценка. Я же просто побуждаю ведомого исследовать все, что можно, по поводу этого состояния, с целью его уладить. И даже если клиент не может никак назвать или описать словами то состояние, которое его волнует – он знает, с чем он работает, и поэтому мы можем с ним взаимодействовать.

На протяжении многих лет ко мне приходили клиенты, которые до обращения ко мне посещали разнообразные семинары и курсы по самоулучшению. На этих семинарах людям обычно дают множество объяснений и информации по поводу тех состояний, что их беспокоят – но сами состояния «необъяснимым» образом продолжают их беспокоить.



Например, один человек страдал от «постоянного стресса». Он побывал на множестве тренингов по «управлению стрессом» и «эмоциональному интеллекту», но это не решило его проблем. На этих тренингах давалось много теории и упражнений по поводу «стрессов» вообще, но никто не интересовался тем, как конкретно у каждого отдельного человека проявлялся его стресс. В реальности, если бы была возможность провести интервью с каждым участником тренинга, то выяснилось бы, что у каждого из них под словом «стресс» имеется в виду что-то свое, и что этот стресс влияет на жизнь каждого человека по-своему, особенным образом. Однако на таких тренингах все делается так, будто понятие стресса универсально, и он совершенно одинаково проявляется у всех вообще.

В наших сессиях с этим конкретным человеком мы работали с его состоянием именно в том виде, как оно было проявлено у него, и он, наконец-то, смог уладить это нежелательное состояние к своему полному удовлетворению.

У меня нет никаких общих объяснений касательно того, отчего у людей возникают те или иные нежелательные состояния. Я думаю, что таких общих объяснений и быть не может. Подробности и причины каждого состояния у каждого человека индивидуальны. Однако существует определенная механика того, как эти нежелательные состояния появляются у людей. И именно ее я использую в том, что я называю словом «процессинг».

## Что происходит в сессии

Обычно я начинаю сессию с небольшого ритуала присутствия (в этой книге мы его не будем рассматривать). Этот ритуал проводится для того, чтобы наша работа была эффективной, чтобы внимание ведомого было здесь, в этой сессии.

Далее мы проводим инвентаризацию того, что есть, что в жизни у человека происходит, после этого выделяем несколько горячих тем для работы. Обязательно выясняем, что человек хочет, чтобы произошло - определяем некое желаемое состояние.

Если подойти упрощенно, то у каждого человека есть два состояния. Первое - это его текущее состояние, то, которое есть. Второе - желаемое состояние, которого нет, но которое он хотел бы получить. В принципе, если бы текущее состояние совпадало с желаемым, то не было бы проблемы, и процессинг такому человеку не нужен. Но, чаще всего, у людей, которые ко мне приходят, есть какие-то барьеры, которые блокируют комфортный темп перемещения от текущего состояния к желаемому. Собственно, с этим мы и работаем.

Мы берем текущее состояние, определяем, какие процессы есть здесь и сейчас, берем эти процессы и рассматриваем их. Процессы, которые не нужны - аннулируем, те, которые нужны - оставляем, улучшаем и смотрим, что еще можно добавить, создать, смоделировать для того, чтобы как можно быстрее и с наибольшим КПД сделать так, чтобы человек в своей жизни смог предпринять какие-то реальные действия, которые привели бы его к конкретному результату. Соответственно, потом смотрим на результат и определяем, нужен ли дальнейший процессинг, или на этом можно остановиться.

Процессинг не избавляет от необходимости совершать реальные действия в реальном мире. Поэтому, если мы достигли изменения в уме, то после этого рекомендуется человеку начать действовать и посмотреть на результат в реальном мире. На основании этих результатов он уже может увидеть, нужно ли ему еще с чем-то разбираться в своем уме или уже достаточно, и он может теперь комфортно продвигаться к своему желаемому состоянию.

Надо сказать, что у меня, как у ведущего, нет какого-либо намерения менять что-либо в человеке, добавлять какие-либо элементы, убавлять элементы, все это абсолютно находится только в его личной компетенции. Моя функция состоит только в том, чтобы помочь ему исследовать себя. Когда он исследует себя, когда он смоделирует как устроена его внутренняя система, он сам поймет где находится его решение, он сам поймет, где находится ресурс и от меня здесь не требуется каких-то добавок.

Возможно, внешне сессия выглядит как диалог, но на самом деле, по сути своей, диалога там нет. Процессинг работает не потому, что ведущий задает какие-то хитрые вопросы, а потому что ведомый смотрит «в себя», в свой внутренний мир, и постепенно начинает понимать, что там происходит.

## Цикл процессинга

Попробуем более основательно рассмотреть, что происходит в сессии, расписав это по шагам с точки зрения ведомого (прояснителя).

**Шаг 1.** Вы читаете вопрос или слышите его от ведущего, или ведущий дает вам определенную инструкцию. После этого вы закрываете глаза (или не закрываете, если вам удобнее с открытыми) и смотрите внутрь себя, в свою личную внутреннюю вселенную. Что вы там ищете? Вы наблюдаете, какая реакция происходит внутри вас в ответ на заданный вопрос или инструкцию. Что вы там находите? Вы находите переживание. Находите картинки, ощущения, эмоции и мысли. Эту фазу условно можно назвать медитацией – вы закрываете глаза и созерцаете, наблюдаете что есть.

**Шаг 2.** Вы рассказываете ведущему (или выписываете на бумагу, если работаете самостоятельно) все то, что к вам пришло по поводу вопроса, который вам был задан.

**Шаг 3.** Ведущий (или вы сами при самостоятельной работе), на основе того, что пришло на втором шаге, выбирает следующий вопрос или инструкцию.

Далее цикл повторяется с первого шага.

## Некоторые правила проведения сессии

Когда человек овладевает профессией процессора, учится вести сессии, он, в частности, изучает кодекс процессора, законы процессинга. Здесь мы упомянем только некоторые из законов и правил.

- ✓ Нельзя проводить человеку так называемый «скрытый процессинг» - это когда проводят сессию скрытно, под видом простого разговора. Потому что в сессии есть четкая договоренность по поводу ролей, есть контракт, которого и ведущий, и ведомый придерживаются. Ведомый (прояснитель), должен точно знать, что сейчас происходит именно процессинг, а не что-нибудь другое.
- ✓ Необходимо создавать спокойное и безопасное пространство для работы, в котором вас ничто не будет отвлекать.
- ✓ Мы работаем с тем, на чем внимание ведомого.
- ✓ Ведущий не занимается толкованием ведомого, он не рассказывает, что ведомый видит, что он должен видеть, что это означает и т.п.
- ✓ Ведущий не спорит с ведомым, он также не обязан с ним соглашаться, он просто помогает человеку рассмотреть те переживания, которые мешают ему достигать оптимальных состояний. Не более того.
- ✓ Ведущий не делает никаких оценок за ведомого. Под оценкой подразумевается встроенное предположение о том, что ведомый что-то делает правильно или не правильно. Цель сессии в том, чтобы человек разобрался в своей жизни, рассмотрел ее как следует. Увидел, что и как в ней происходит и почему. Если он будет чувствовать, что ведущий его оценивает, это будет угроза, это будет обвинение, это будет его отвлекать и т.д.

- ✓ Вся сессия от слов «начало сессии» до «конец сессии» защищена договором о конфиденциальности информации. Это означает, что никакая часть сессии не подлежит разглашению ни при каких обстоятельствах. Единственное исключение – процессор может использовать материал сессии анонимно для консультации с коллегами с целью улучшения качества сессий. Но при этом надо убедиться, что идентифицировать ведомого будет невозможно.
- ✓ У ведущего изначально должно быть твердое намерение помочь ведомому.
- ✓ Ведомый, для получения сессии, должен находиться в оптимальном физическом состоянии. Если человек уставший, голодный, находится под воздействием лекарств, алкоголя или наркотиков – с ним нормальной сессии не получится.
- ✓ Не надо пытаться проводить сессию вопреки воли ведомого или при наличии протеста или неприятия сессии с его стороны.
- ✓ В сессии мы стараемся доводить каждое действие до определенного успеха. Мы работаем до результата.

## Процессинг и психология – что общего и в чем отличия

Зачем процессинг если есть общественно признанная наука психология?

Основное отличие заключается в подходах к решению проблем. В процессинге мы исследуем, как устроен внутренний мир человека, и мы его исследуем абсолютно в свободном стиле, мы не пытаемся его сопоставить с какими-то готовыми шаблонами и не пытаемся по каким-то готовым моделям его прорабатывать. Психолог, выслушав человека, запикивает его в рамки какой-то известной ему модели, и, соответственно, из этой модели предлагает некое готовое решение.

В принципе подход психологии понятен: психология - это наука, а в науке должны быть законы. Если есть законы, значит есть готовые решения, вот вам готовое решение и предлагают. Хотя с точки зрения процессинга это не совсем корректно, потому что мы исследуем уникальную внутреннюю вселенную конкретного человека. Какие там законы, нам неизвестно, поэтому и готовых решений мы предлагать не можем.

Академическая психология, как наука, пытается оперировать готовыми шаблонами, пытается уподобиться наукам естественным, таким как физика или химия, которые исследуют материальный твердый мир. И психология пытается притвориться, что человек тоже какой-то твердый объект, который можно исследовать, как будто это такой сложно устроенный робот, и как будто есть универсальные законы, по которым все эти роботы работают. На мой взгляд, это подход некорректный. По крайней мере, никаких предпосылок на данный момент к тому, чтобы считать человека неким стандартным киборгом, которого можно отремонтировать по готовому шаблону, я не нашел. Наверно в этом основное отличие.

## Противопоказания

Противопоказаниями к применению процессинга являются тяжелые психические заболевания, при которых нужна квалифицированная психиатрическая помощь.

Больше никаких особых противопоказаний процессинг не имеет, но я обычно с осторожностью отношусь к людям, которые принимают наркотики, сильнодействующие лекарственные средства, страдают алкогольной зависимостью или склонны к суицидам. К таким людям нужен особый подход и это обычно оговаривается при заключении контракта с такими людьми.

## Как начать заниматься процессингом?

Для того, чтобы начать применять процессинг и получать от этого пользу, есть два пути: путь клиента и путь студента. Рассмотрим оба варианта.

### Путь клиента

Клиент – это тот, кто получает услуги и платит за это деньги. Всё, что вам надо сделать – это найти обученного, квалифицированного процессора, который будет проводить вам сессии. Процессор возьмет на себя всю техническую часть, вы будете заниматься только своим внутренним миром.

Где водятся процессоры? Например, тут: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/136-individualnye-konsultacii-sessii-processing>

Или тут: <http://omlineclub.ru/obyava17>

Если у вас есть желание записаться ко мне на индивидуальную консультацию, это можно сделать здесь: <http://goo.gl/rtTlin>

### Путь студента

Студент – это тот, кто учится. В нашем случае – учится процессингу.

Какие преимущества дает обучение? На мой взгляд, преимуществ довольно много:

- вы освоите философию и практику процессинга
- научитесь солопроцессингу (самостоятельная работа без ведущего)
- в процессе обучения найдете единомышленников и напарников для взаимного процессинга
- получите новую специальность и сможете помогать и себе, и другим людям.

Где и как можно научиться процессингу? В настоящее время, наиболее простой путь – это наши дистанционные курсы, которые разработаны на основе тренингов Академии.

Все эти курсы есть в нашем интернет-магазине: <http://store.omlinemegaom.ru/ru/80-distancionnye-kursy>. Кроме этих курсов, в том же магазине можно найти книги и вебинары на различные темы.

Администратор магазина обязательно поможет вам с выбором нужного именно вам курса (книги, видеозаписи) и ответит на ваши вопросы касательно обучения, надо только написать ваш запрос на адрес [megaom@omlinemegaom.ru](mailto:megaom@omlinemegaom.ru)

На мой взгляд, наиболее продуктивным является сочетание этих двух путей в индивидуальных пропорциях.

## Заключение

В этой книге я постарался дать самую начальную информацию о процессинге.

В планах – поэтапное последовательное написание книг, в которых я хотел бы изложить все техники, философию и подходы различных направлений, которые есть сейчас в процессинге.

Следите за книжными новинками в нашем магазине:

<http://store.omlinemegaom.ru/ru/112-knigi>

Задать мне вопросы можно здесь: <http://ask.fm/olegmatv>

Моя электронная визитка: <http://olegmatveev.tel/>

Заметили ошибку, опечатку, неточность? Мы с благодарностью примем ваше сообщение на адрес [distance@clearcoaching.ru](mailto:distance@clearcoaching.ru)

Успехов!

Олег Матвеев