Экспресс – реимпринтинг с помощью «Машины времени»

или

Как изменить прошлое пациента и запрограммировать его счастливое будущее.

Уважаемые коллеги!

На страницах этой книги я хочу подробно рассказать вам о своей психотерапевтической технологии – «Машине времени» (МВ), которая является компонентом моей Психохирургии. В своей книге «Психохирургия или психотехники нового поколения» я посвятил ей главу. Но с тех пор у меня накопилось очень много нового материала – и теоретического и практического. И я решил, что его хватит на отдельную книгу. Тем более что «Машина времени» вполне может использоваться отдельно – как самостоятельная психотерапевтическая техника.

Теоретическая основа этой моей авторской технологии – реимпринтинг Роберта Дилса, соматические переживания Питера Левина, визуально-кинестетическая диссоциация (и вполне возможно что-то еще, например  работа с эпистемологической метафорой). Когда-то, во времена моей психотерапевтической «юности», на Макаровских курсах я чему-то из них учился, потом читал книги…. И совершенно «забыл» об этом.

Но практическая работа требовала работать с патологическими импринтами. И я постепенно (естественно, на основе и этих знаний) создавал свою технологию этой работы. И думал, что это только мое изобретение. Но, перечитывая литературу, наткнулся на эти технологии. Но не расстроился, что изобрел очередной «велосипед». У меня действительно получилась новая техника, которая очень серьезно отличается и от реимпритинга и от соматических переживаний.

В современном мире перед психотерапевтом стоит важнейшая проблема: «Как быстро, с минимальным количеством сеансов, помочь пациенту?» Для меня эта задача очень актуальна! Я считаю, что когда пациент приходит на лечение к психотерапевту больше, чем 10-20 раз, то психотерапевт становится для него платным другом. И мне это совершенно не нравится!

Я работаю с очень социально-активными людьми. И они не могут и не хотят ходить ко мне годами. Это связано не с тем, что у них нет денег. Это связано с тем, что у них нет более важного – времени! И особенно ярко передо мной эта проблема стоит на мастер-классах. Мне нужно за один сеанс чем-то помочь человеку, которого в этот день я вижу первый раз. И которого я, наверное, не увижу больше в ближайшем будущем. Да и у вас, дорогие мои коллеги, скорее всего, есть эта проблема по той или иной причине – или по финансовой или же по какой-нибудь другой.

И мне постоянно приходится создавать более совершенные комбинированные техники. Современная психотерапия в массе своей освободилась от «детской болезни левизны», то есть от грубых и насильственных по своей сути методов. МВ является в этом плане чуть ли не образцом консенсусной психотерапии, то есть психотерапии, основанной на принятие себя таким, каким человек является.

Понятно, что у вас есть свои, наработанные годами способы и методы психотерапии. Но для того, чтобы стать настоящим профессионалом, надо ПОСТОЯННО учиться. Психотерапия похожа на встречу гостей. Если у вас есть очень широкий диапазон блюд, то вы сможете удовлетворить хоть кого - хоть китайца, хоть англичанина. Вы будете комбинировать ингредиенты и методы приготовления блюда так, чтобы сместить вкусовые качества в тот диапазон, который будет приемлем для любого из гостей. И все будут довольны! То же самое с психотерапевтическим лечением. Если мы будем работать по шаблону, почти все наши «гости» будут недовольны. И я надеюсь, что моя «Машина времени» станет яркой и важной «приправой» в вашем психотерапевтическом «меню».

Современной психотерапии больше подходит название «психохирургия». Я считаю, что при решении психологических или психосоматических проблем психотерапевт – это «хирург», а психиатр – «терапевт» (понятно, не в классическом понимании этих слов). Психотерапевт как психохирург находит «нарыв», вскрывает его и через это избавляет своего пациента от психологической «занозы».

А психиатр, назначая таблетки, только снимает симптомы. И надеется, что пока действуют таблетки и человек спокоен, его информационно-перерабатывающая система что-то сделает с базовым конфликтом. И он выздоровеет. То есть терапевтическое действие психотропных препаратов состоит в том, что они дают человеку своеобразный тайм-аут, позволяющий ему обрести некую тихую заводь, в которой у него появляется возможность зализать раны от этой невыносимой для него реальности его бытия. И, возможно, смириться с ней.

Современная психотерапия помогает человеку пройти этот путь в тысячи раз быстрее. И без отравления организма химией! То, как работает психотерапия, можно проиллюстрировать переделанной притчей. Наверное, вы помните ту беду, которая стряслась с гусеницей, когда ее спросили: как она ходит, имея такое количество ног? Психотерапевтическая притча такова: Психотерапевт спросил гусеницу: «Как ты ходишь?» Она задумалась… А затем с его помощью научилась ходить 10 различными способами, прыгать и даже летать!

Глава Психологические «корни» болезней.

Становится общим местом утверждение, что все мы «родом из детства». И что все, что произошло там и тогда, постоянно влияет на наше поведение и наши выборы. И является почвой, на которой вырастают проблемы и болезни.

Крамер, профессор психиатрии из Брауновского университета, считает, что детские травмы способны изменить анатомию мозга и развить у чувствительных людей ощущение потерянности или отверженности. Это делает их более уязвимыми перед более серьезной депрессией, возникающей позже (как говорят в нашей стране «на старые дрожжи…) Эта депрессия может возникать из-за несоответствия между их личностными чертами (интровертность, неуверенность, замкнутость) и требованиями, предъявляемым им обществом (экстравертность, уверенность, открытость).

И когда я слышу слова «детство золотое», я горько усмехаюсь. Не помню – кто это сказал, но мне очень нравится это высказывание: «Нам нужно помнить и честно признаться себе, что самые суровые годы жизни приходятся на период раннего детства. Мы прошли через сложнейшие военные действия, сотканные из невидимых баталий».

Детство – один из самых сложных и трудных периодов жизни почти каждого человека. Ребенок полностью бесправен, им управляют и манипулируют даже очень любящие родители. И ему тогда бывает не очень «сладко».

Ребенок является мощной аналитической, структурируемой и самоструктурирующейся, программируемой и самопрограммирующейся системой, с которой нужно быть очень осторожным. Иначе можно ввести в него такие программы, которые через несколько лет даже каленым железом не выжечь. Когда человек попадает в состояние беспомощности, например при насилии, у него открывается окно детской импринтиговой зависимости. И те программы которые в это время входят в него, могут влиять на его поведение всю жизнь.

Психологи знают, что человек в принципе, в основном, как личность со своим специфическим отношением к миру, формируется в первые три года, в годы до появления первых искорок сознания. На основе того опыта, который человек получит в это время, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет «нанизано» все остальное.

Затем, примерно до 6-7 лет на этих «костях» нарастает «мясо». В это время у него на той основе, которая образовалась до 3 лет, формируются навыки, которые помогут ему жить в обществе. И примерно к шести годам ребенок уже понял - чего можно ждать от мира и чего нужно добиваться. Личность сформирована!

В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье - пусть яркой и красивой, но заплаткой!

Вызовет ли информация положительную или отрицательную реакцию у человека, испытает ли он страх или радость риска, справится ли он с ситуацией или нет, мобилизует ли он для усвоения информации свою энергию целеустремленно и осмысленно или растратит ее бесцельно и совершенно не разумно, зависит прежде всего от его умения использовать действия законов развития природы и общества. А это умение формируется воспитателями.

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека, являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг - красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества «мелочей»: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, что говорят, когда им на ногу внезапно падает кирпич, как родители реагируют на сильную музыку из соседской квартиры. Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное. Миллионы разных факторов прикладывают «руку» к формированию человека.

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром.

В результате личностного развития у человека формируется своеобразная Конституция организма - Шкалы ценностей и опасностей и Образ Я. Шкалы ценностей и опасностей формируются на основе личного опыта, воспитания родителей, школы, идеологии, удач и неудач, которые человек испытал в своей жизни. И к определенному возрасту человек начинает понимать – что такое для него хорошо и что такое плохо?

Важнейшим параметром «Я» является сравнение наличного с должным и желаемым. То есть сравнение реального положения дел со шкалой своих ценностей. И если это сравнение говорит, что дела идут плохо, то образуется депрессия и все, что связано с ней. И понятно, что результат сравнения напрямую зависит от этой шкалы ценностей.

Если человек меняет шкалу ценностей таким образом, что перестает видеть в данном событии трагедию, то пирамида болезни, что образовалась в связи с несоответствием наличного и желаемого, тут же рассыпается. Клинически это проявляется в виде выздоровления человека БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН!

Очень часто эти шкалы ценностей и опасностей формируются неадекватными той реальности, в которой человеку приходится жить. Особенно ярко мы увидели это на переломе эпох, когда была сломана советская идеология, но родители продолжали воспитывать детей на ее основе. И в новом мире они становились неадекватными. Со всеми вытекающими из этого последствиями! В результате человек стремится к тем ценностям, которые для него не являются реально-важными или же личностно-значимыми. Или же боится того, чего не надо бояться. Таким образом самореализация зависит от того в каком мире он считает, что живет - в мире полном опасностей или в мире полном возможностей?

Образ Я – это как бы автопортрет личности. Он в основном начинает формироваться в раннем подростковом возрасте. И к какому-то возрасту человек начинает понимать: «Я такой!». Этот образ Я очень часто похож на изображение в кривом зеркале. Но человек, хочет он или нет, оценивает себя и свое поведение на его основе. Это сравнение вызывает у человека эмоцию отношения к себе. И если образ Я содержит мощный подростковый комплекс неполноценности, то даже тогда, когда человек действует правильно и по взрослому, это сравнение вызовет у него чувство несоответствия – отрицательные эмоции относительно себя. И совершенно понятно, что действуя на этой основе, он входит в конфликт или с миром или с самим собой.

Неадекватные шкалы ценностей и опасностей и Образа Я становятся основой появления болезней и психологических проблем. И, понятно, что для того, чтобы помочь человеку, их надо корректировать. Методов и способов для этой помощи современные психологи и психотерапевты создали массу.

То, что получится из ребенка в результате воспитания, в огромной степени зависит от того, в какой последовательности и как шло формирование его личности. Если мы встречаемся с лживым человеком, то можно почти с полной уверенностью говорить о том, что у него были слишком строгие родители.

Каждый человек, когда появляется на этом свете, полон жизненной энергии и радости жизни. Так устроено Природой! Ребенок, который начинает ползать, представляет практически в чистом виде Внутреннего Ребенка. Но потом под влиянием родителей (их любви или же не любви к нему, их взаимоотношений, их умелости как родителей и так далее и тому подобное – этих факторов миллионы!) он теряет эту энергию. Ребенку все интересно и он все хочет попробовать «на зуб». Результатом обычно являются разбитые вазы, царапающиеся кошки и ругающиеся родители.

Естественно, родители боясь за его жизнь и здоровье (или же для своего спокойствия) начинают его контролировать и ограничивать. И от того, как они это делают, зависит очень многое в будущей жизни человека. Если родители жестко или же жестоко наказывают его за КАЖДЫЙ проступок, то в конце концов «отобьют ему руки», то есть он станет опасаться шалить и станет послушным и пассивным. Он начинает понимать, что реализация желаемого опасна и надо делать то, что говорят родители.

Естественно, перед каждым родителем стоит задача социализации своего чада, то есть обучения его правилам безболезненного и успешного включения в социум. Но это приводит к обузданию (и, иногда, к полному его подавлению). Но иногда Внутренний Ребенок остается практически не подавленным. Из этих людей появляются гении! Но так как они не социализированы, то есть проявление творческого потенциала не ограничено ради адаптации к социуму, они становятся социальными психопатами.

Но у каждого родителя свои представления – как социализировать своего ребенка? И что будет полезно для него в будущем? И очень часто они внедряют в ребенка мысль о необходимости достижения того, чего они сами не добились в своей жизни. Или же что сейчас модно в обществе.

Воздействие родителей в раннем детстве очень мощно. И приводит к навешиванию на них разных обязанностей. И большинство проблем у людей появляется потому, что в своей собственной Вселенной человек встает не точно посередине, а ближе к тому краю, где находятся обязанности.

В процессе этого моделирования психики ребенка, он вынужден отложить свои личностно-значимые цели в долгий ящик (иногда в очень долгий – на всю жизнь!) И делать то, что от него требуют. Но, так как эти цели не его, а привнесенные, он начинает «бастовать», то есть делать их спустя рукава. А в подростковом возрасте очень часто открыто восстает против них! Но Родительские программы таковы, что легко от них не отделаешься – они имеют статус Конституционных. И иной раз человек всю жизнь борется с ними, но примерно так, как Дон Кихот с ветряными мельницами.

Ребенок рождается цельным! Это мы его расщепляем на «12 маленьких медвежат». Наши требования, направленные на социализацию, заставляют его что-то делать в себе «не Я». И, соответственно, вытеснить из себя. Вот эти части Я, скорее всего, становятся ядром Обиженного Внутреннего Ребенка. И если ребенок полностью обезволен, то Внутренний Ребенок у него умирает! И ребенок становится именно тем, чем его хотели сделать родители - полностью зависимым от них существом! И навсегда остается тяжким грузом, висящим на шее родителей. А кто давил своего ребенка слишком сильно, в результате достаточно часто получает ребенка-шизофреника.

Когда же родители очухаются, то они начинают ему говорить противоположное - будь активным, будь самостоятельным! И их ребенок умом своим понимает, что это весьма желательно. Но его бессознательное, которое запрограммировано на подчинение Родительским программам, не может повести организм по этому пути. То, что было заложено в раннем детстве, безусловно сильнее действует на поведение человека, чем то, что вносится в него теми же родителями позже.

Поговорка: «Куй железо, пока оно горячо!» в полной мере относится к воспитанию. То, что вносится в ребенка тогда, когда он абсолютно верит своим родителям, ни в какое сравнение по силе не идет с программами, которые они пытаются внести ему же в десять лет. И вполне понятно, что в подростковом периоде слова родителей для ребенка все равно, что «собака лает, ветер носит!»

Одним из важнейших факторов, вызывающих дестабилизацию психики у большинства людей является обида на родителей. Человек живет взрослой жизнью, он вполне самостоятелен и социально и финансово. Но… как только он встречается с родителями (или даже просто говорит с ними по телефону) – у него возникает фонтан неконтролируемых эмоций! Понятно, что родители (особенно мамы) всю жизнь считали и будут считать нас своими неразумными дитятями. И видя в нашем поведении что-то, что им не нравится или же идет в разрез с их воспитанием, они пытаются ИСПРАВИТЬ СВОИ ОШИБКИ. А «ребенок», который несет в себе старые обиды на них, воспринимает это как попытку опять взять над ним власть (и управлять его поведением негодными с его точки зрения методами). Отсюда и сила отрицательных эмоций, которые испытывает человек в подобных ситуациях.

Глава Принципы проведения лечебной работы.

Каждому человеку надо помочь понять корни своих проблем, которые возникли в его детстве (это психоаналитический подход). А затем помочь перестроить свой образ Я, который образовался на этом негодном фундаменте, и помочь ему найти смысл жизни, изменить представление о себе (это уже экзистенциально – гуманистический подход).

Затем, на основе представления, что личность является контролирующим центром, надо помочь ему построить более адекватное поведение, научить его жить в этом мире по-новому, пользоваться тем, что он приобрел на первых двух этапах (это бихевиоральный подход).

А затем помочь ему найти его собственную трансцендентальность, то есть как бы протянуть его жизнь за пределы момента смерти. Конечно, человек может вовсе не задаваться мыслью о смысле своей жизни и своем месте в Мироздании. Но если он заболел или же попал в серьезные психологические пертурбации, то ему без этого уже не обойтись.

Инсайт (осознание) и самораскрытие (самоэксплорация) - основные цели лечения пациентов. Но инсайт – еще не действие. Понимание причин, лежащих в основе проблем человека, не обязательно приводит к изменениям в жизни.

Мечтать, планировать, действовать – вот алгоритм успеха! В этом случае даже не возникает вопрос: «Откуда взять для этого энергию?» Она всегда приходит под конкретный проект, то есть если у человека появляется личностно-значимая цель, то тут же для ее реализации организм выделяет энергию. Образно говоря, человеку надо создать Мечту. Затем убедить его в том, что она достижима. А затем помочь ему ее достичь!

В психике современного человека сознательная сфера гипертрофирована; соответственно, подавленная, словно перекрытая со всех сторон область бессознательного грозит в любой момент прорвать препятствия и затопить сознательный разум. Вот почему потребность в том, чтобы интегрировать бессознательное в целостную психическую субстанцию, сделалась специфической современной проблемой, имеющей ключевое значение не только для отдельных индивидов, но и для целых народов. Установление должного равновесия между ними и есть путь «исцеления».(цит по И.Якоби Психологическое учение К.Г. Юнга. Практика, М.,1996)

Таким образом, одна из целей глубинной психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было бессознательным. Комментируя это положение, профессор Макаров, которого по праву можно назвать главным проводником современной западной психотерапии в Россию, сказал: "Психотерапия - процесс упорядочивания прошлого и будущего ради счастья в настоящем". Таким образом, смысл психотерапевтического воздействия - избавить человека от иррациональных убеждений, идеалов, помочь ему принять себя таким, как есть. И пользоваться собой во благо себе!

Каждому, похоже, приходится пройти полный круг: от невинности, чистоты и открытости ребенка, через трудные поиски самопознания, которыми занят разум взрослого человека, вернуться, наконец, к детской непосредственности и простоте, обогащенным сознанием и зрелостью. К. Юнг (1960) называл этот процесс индивидуацией и считал его единственной и самой важной задачей современного сознания.

И он говорил, что человек должен найти в себе мужество осознать все свои «дискредитированные», теневые стороны своего «Я», а затем включить их в состав своей личности наряду со своими светлыми, сознаваемыми ее сторонами. Такое признание и последующее включение является актом смирения и в то же время силы.

Стремление к целостности, к счастью присуще каждому из нас. Но парадоксально то, что для того, чтобы быть более целостным, свободным и счастливым, требуется меньше напряжения, это состояние более естественно для человека, и оно не требует для своего продолжения тех сил, того напряжения, которые необходимы для поддержания нашего обычного человеческого существования. Величайшая ирония, величайший парадокс человеческой природы заключается в том, что для того, чтобы быть несчастным, замкнутым, нецелостным, нам приходится постоянно затрачивать гигантские неосознаваемые усилия. По сути дела, эти усилия и составляют жизнь и организацию того, что является человеческим бессознательным.

Человек, который пожелал и смог признать низкие стороны своей личности, не позволив при этом обретенному знанию подавить себя, достиг истинной духовной свободы. В общем, со времен классиков ничего в принципе не изменилось.

Расширение самовосприятия, трансценденция сознания и освещение сферы общественного дадут человеку пережить в себе все Человечество. Он будет переживать себя как грешник и святой, как ребенок и взрослый, как душевно-здоровый и душевнобольной, как человек прошлого и человек будущего, он будет иметь ощущение, что несет в себе все, чем было человечество и чем оно станет в будущем.

На белом свете действительно есть волшебная палочка! Один ее взмах может мгновенно преобразовать окружающую человека действительность. Этой волшебной палочкой является

**Изменение отношения к той проблеме, из-за которой у человека возникли переживания.**

Как только меняется отношение человека к проблеме и он начинает видеть ее в другом ракурсе, принимая то положение дел, которое реально образовалось вокруг него, то весь мир моментально расцвечивается радостными красками.

Как только выбор произведен серьезно и бесповоротно - не имеет значения в какую сторону - наступает разрядка и облегчение. И я хорошо помню это чувство облегчения и освобождения от мучительной необходимости выбирать между двумя почти одинаково желанными вариантами чего - либо.

Конечно, прошедшее во многом определяет и объясняет настоящее, однако никак нельзя представить себе будущее, которое определялось бы исключительно прошлым. В этом заключается ошибка, типичная для фаталистической позиции невротика, который, вспоминая свои прошлые неудачи, заключает, что его неудачная, несчастная судьба определяет и оправдывает все его будущие ошибки. На самом деле ошибки прошлого должны стать плодотворным материалом для формирования более совершенного, лучшего будущего.

И, действительно, человек начинает выздоравливать только тогда, когда он перестает бороться с миром и не пытается переделать его по собственным лекалам. Человек, желающий выздороветь от своих болезней и проблем, должен понять и принять мысль о том, что мир несовершенен и не подстраивается под его интересы. И такой человек должен научиться действовать позитивно. Человек в какой-то мере властен над своей судьбой, если он реалистично воспринимает себя и окружающий мир.

Глава о механизмах психосоматизации.

Моя практическая работа с МВ четко показывает, что она очень быстро и легко находит те события жизни, которые являются ключевыми для начала процесса психосоматизации. И даже такие болезни, которые официальной медициной считаются неизлечимыми (например, сахарный диабет, аутоиммунные процессы) вполне поддаются психотерапевтической коррекции. И, казалось бы – с чего бы это происходило? Ведь там есть органические изменения, которые считаются необратимыми. Но психосоматическая медицина четко доказала, что это не так. И органические изменения исчезают при изменениях в психологическом состоянии людей. Понятно, что это процесс иной раз достаточно длинный и непростой. Но он происходит!

В настоящее время четко доказано, что большинство болезней развиваются на основе психосоматизации, то есть не прямого, а опосредованного влияния событий жизни на организм человека и его здоровье. То есть если человек в детстве пережил или Страх, или Крах, или сильную Вину, то это будет влиять на его выборы, на его эмоциональное состояние и реагирование его нервной системы на обстоятельства жизни. И если ребенка при переходе улицы однажды чуть не сбила машина, то каждый раз после этого переходя дорогу, он будет испытывать дистресс. Это приведет к его невротизации, а затем и к вегето-сосудистым реакциям. И так далее – к настоящему психосоматозу (я об этом подробно рассказываю в «Психохирургии»).

Все, что мы делаем в МВ приводит к психологической десенсибилизации. И если ее удается провести в полной мере, то проблема исчезает – раз и навсегда. Но не только она! Все поведенческие и психические конструкты, которые появились на основе этой обиды или страха тоже будут постепенно нивелироваться (как засыхают деревья, лишенные корней).

Поэтому, если удалить все занозы в бессознательном, вокруг которых постепенно накапливался гной болезни, то этот процесс остановится. И вся пирамида болезни, которая за многие годы выросла на этой основе, начнет рассыпаться. И иной раз до основания…, то есть до полного выздоровления.

И мне представляется, что вам, уважаемые коллеги, все-таки надо кратко ознакомиться с тем, как я объясняю механизмы психосоматизации. И поэтому в данной главе немного расскажу о психосоматической медицине. Если вы где-то в других моих книгах уже читали это, то просто перелистните работу до тех разделов, с которыми вы еще не знакомы.

Понятие психосоматоза в обиход первым ввел чикагский врач Александер. Он провел огромную исследовательскую работу и пришел к выводу, что шесть болезней: язвенная болезнь, бронхиальная астма, неспецифический язвенный колит, тиреотоксикоз, ревматический артрит и нейродермит являются психосоматозами. Своей работой он дал импульс к триумфальному шествию психосоматической медицины по планете.

В настоящее время к психосоматозам относят более 100 заболеваний. Среди них: мигрень, стенокардия, инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, бронхиальная астма и астматический бронхит, гипертоническая болезнь, генуинная эпилепсия, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системная красная волчанка, склеродермия, ожирение, туберкулез и т.д. и т.п. И я перечислил далеко не все заболевания, которые на сегодняшний день считаются психосоматическими. Каждый день ученые находят доказательства причастности к психосоматозам и других болезней. Например, найдены данные, которые позволяют заподозрить психосоматический характер Спида.

Оказывается, что практически все самые «страшные» и потенциально очень опасные для здоровья заболевания на самом деле являются в той или иной мере зависящими от нас самих.

Конечно, думающие врачи и ученые догадывались об этих соотношениях и раньше. Например, Плетнев Д.Д. уже в 1927 утверждал: «Нет соматических заболеваний без вытекающих из них психических отклонений, как нет и психических заболеваний, изолированных от соматических симптомов».

Александер исходит из того, что каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический синдром физических изменений, психосоматических реакций, таких как смех, плач, покраснение, изменения в сердечном ритме, дыхании и так далее. Более того, Александер считал, что эмоциональные воздействия могут стимулировать или подавлять работу любого внутреннего органа.

И я приведу здесь отрывки из книги Александера.

«Сравнительные клинические исследования, проведенные в Чикагском институте психоанализа, показали, что у всех пациентов, страдающих психогенными желудочными расстройствами, главную роль в развитии болезни играют вытесненные тенденции к поиску помощи. Выраженная фиксация на ситуации зависимости в раннем детстве вступает в конфликт с взрослым **Эго**, в результате чего страдает уважение к себе пациента. А так как установка на зависимость противоречит желанию независимости и самоутверждения, она должна быть вытеснена. Этот конфликт наиболее заметен у больных язвой….

Некоторая группа невротиков реагирует на необходимость жесткого самоутверждения эмоциональным уходом от действия в состояние зависимости. Вместо противостояния опасности их первый импульс – обратиться за помощью, то есть сделать так, как они поступали, будучи беспомощными детьми. Это можно назвать «вегетативным отступлением»….

Пациенты с тиреотоксикозом при психологических исследованиях обнаружили глубинный страх перед смертью. Клинические наблюдения подтвердили, что очень часто эта болезнь появляется после серьезных травм. Очень часто у таких людей в детстве была психологическая травма, например, потеря любимого человека, от которого они зависели, на которого полагались.

Поэтому после они пытались компенсировать импульс зависимости попытками раннего взросления, например попытками опекать кого-либо, вместо того чтобы самим оставаться в зависимом положении. Поэтому у пациента, который стремится к скорейшему достижению зрелости, заболевает орган, выделяющий секрет, ускоряющий обмен веществ….

Китайские кули и латиноамериканские индейцы никогда не имеют язв желудка. Это, видимо объясняется стоическим, почти безразличным отношением к жизни, отсутствием напряженности и честолюбия, характерным для этих рас. Язвы – это болезни цивилизованного мира, живущего стремлениями и амбициями. Голод может быть физическим и сенсорным. У больных с желудочно-кишечными проблемами по тому или иному поводу активизируется беспокойство. И они «зажевывают» его.

У язвенников обнаружена постоянная секреция сока под воздействием хронических психологических стимулов, которые приводят к ощущению ложного (психического) принятия пищи. При восстановлении эмоциональной безопасности очень часто наблюдается возвращение к нормальному функционированию желудка и заращению язвы.

Язвенник мечтает хорошо поесть, и тогда появляется повреждение в тканях верхнего отдела желудочно-кишечного тракта. Желудочные функции расстраиваются у людей, которые стыдливо реагируют на свое желание получить помощь или проявление любви со стороны другого человека, желание опереться на кого-либо. В других случаях конфликт выражается в чувстве вины из-за желания отобрать силой что-либо у другого. Причина, объясняющая, почему желудочные функции столь уязвимы для подобного конфликта, заключается в том, что еда представляет собой первое явное удовлетворение рецептивно-собирательного желания. В мыслях ребенка желание быть любимым и желание быть накормленным связаны очень глубоко. Когда в более зрелом возрасте желание получить помощь от другого вызывает стыд или застенчивость, что нередко в обществе, главной ценностью которого считается независимость, желание это находит регрессивное удовлетворение в повышенной тяге к поглощению пищи. Эта тяга стимулирует секрецию желудка, а хроническое повышение секреции у предрасположенного индивида может привести к образованию язвы….

При язвенном колите не найдено пока прямых психофизиологических корреляций, но предполагается, что подавление деструктивных импульсов и нарушение или утрата ключевых взаимоотношений, сопровождаемых чувством безнадежности и отчаяния, могут также быть причинными факторами болезни. Эти больные также выказывают бессознательные тенденции к зависимости, они пытаются компенсировать их желанием отдать что-либо в обмен на желание получить. Однако им не хватает уверенности для реализации этих амбиций. Когда они теряют надежду на достижение того, к чему стремятся, появляется нарушение кишечной деятельности….

Хронически готовые к борьбе гипертоники имеют дисфункцию аппарата кровообращения. Они подавляют свободное выражение неприязни по отношению к другим людям из-за желания быть любимыми. Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. В юности они могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей своей мстительностью и начинают подавлять свои эмоции. Артритик — тот, кто всегда готов атаковать, но подавляет в себе это стремление. Имеется значительное эмоциональное влияние на мускульное выражение чувств, которое при этом исключительно сильно контролируется….

Пациент с нейродермитом имеет выраженное стремление к физическому контакту, подавленное сдержанностью родителей, поэтому он имеет нарушения в органах контакта».

И мой клинический опыт говорит, что Александер прав! Хотя я для себя все объясняю намного проще.

В.Кэннон (1975) доказал, что эмоциональный стресс может через усиленную работу симпатико - адренэргической системы вести к повышению уровня сахара в крови и выделению его с мочой. Ведь, известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Миллер-Экхард (1970) удачно заметил по этому поводу, что многие женщины ищут в кондитерских те сласти, которых им не хватает в любви.

Может быть, при диабете повышение уровня сахара в крови является механизмом компенсации депрессии и психосоматоза? Возможно, что организм таким образом способствует тому, чтобы внутренний конфликт, из-за чего образовался психосоматоз, не смог разрушить психику. Мое предположение связано с тем фактом, что при сахарном диабете уровень тревоги меньше, чем в среднем по популяции.

Таким образом, можно констатировать, что развитие психосоматоза находится в прямой зависимости от степени отрицательных эмоций, которые обуревают человека. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д. Монтагю: «Вы получаете язву желудка не из-за того, что едите, а из-за того, что ЕСТ ВАС».

Наиболее убедительным и ярким свидетельством своеобразия и сложности психосоматических корреляций является клиническая картина депрессивно-ипохондрических состояний, когда соматическое и психическое настолько неотделимы, что каждое опасение относительно своего самочувствия тут же трансформируется в «осязательный факт» (Шулле, 1878).

Хронически повышенное мышечное напряжение, вызванное постоянными агрессивными импульсами, по-видимому, является патогенным фактором при ревматоидном артрите.

То, в какой орган будет «выброшен» психосоматоз, зависит не только от генетики. На момент рождения у человека есть слабое место в теле, которое и может стать ареной психосоматоза. Но он также видит и «умение болеть» своих родителей. И по механизму импритинга он может скопировать это «умение». И бессознательно направлять прото-психосоматические импульсы в этом направлении.

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на бронхит. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце. Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее.

И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная. И когда появляются сверхзначимые ситуации, вызывающие психотравму, то включаются закрепленные механизмы психосоматизации аффекта в направлении слабого места.

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Если же этот человек полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет болеть язвой желудка.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы желудка и, в конце концов, умер от прободения его стенки. И, когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, я тоже заболел язвой желудка.

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответив на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь.

Но большинству людей это не удается, потому что они это делать не умеют (или же они не знают об этих возможностях). И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.

Несколько лет назад я узнал о том, что моя давняя пациентка наконец-то выяснила причину, из-за которой она заболела лейкемией. Она заболела этой болезнью в 1993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом с мужем. Я ее пролечил и ей стало легче - формула крови практически пришла в норму. Но через несколько лет, после очередных переживаний, у нее появилось обострение, которое мне опять пришлось купировать.

И только тогда в МВ она вспомнила, что в девичестве одно время за ней ухаживали два парня. И она никак не могла сделать выбор – с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва – любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень - москвич.

И моя пациентка после просмотра этого фильма стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит по настоящему, останется с ней, а другой уйдет. И оказалось, что она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более-менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу. К сожалению, ей уже не удалось выбраться из этой ловушки!

Также показательна история болезни греческого мультимилиардера Онассиса. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течении нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении.

Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный с моей точки зрения факт: он умер через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына, наиболее вероятного продолжателя его дела.

С точки зрения психосоматической медицины он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к чему-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения – болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И психологическое желание Онассиса больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

Пример его болезни и смерти еще в большей степени убедил меня в том, что энергия всегда приходит под конкретный проект. То есть если у человека имеется личностно-значимая цель, то тут же для ее реализации организм выделяет энергию. Когда же человек чувствует упадок сил и у него развиваются астено-невротические явления, это говорит только от том, что у него нет достойной цели в жизни (во всяком случае на данный момент).

У детей первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь, которое по своей природе является истерическим. На этом этапе это еще не осознаваемо, но регулируемый процесс.

Недавно я получил просто удивительный пример того, что болезни детей являются их защитными реакциями, способами, с помощью которых они воздействуют на поведение родителей. Ну, о том, что дети болеют бронхитами 3 - 4 раза в году, вы знаете. И то, что как-то очень подозрительно они совпадают с нежеланием ребенка идти в школу или детский сад. Но все равно люди продолжают думать, что ребенок простудился и так далее и тому подобное. Конечно, в ряде случаев они действительно простужаются….

Но  одна моя бывшая пациентка, которая проходила у меня лечение и обучилась саморегуляции, получила четкий пример, что болезнь неосознаваемо используется ее дочкой. У нее дочка длительное время кашляла, температурила и так далее. И вот однажды ночью, когда девочка заснула, она решила с помощью первого упражнения Биоэнерготренинга (сейчас я этот метод саморегуляции называю Психолазером) воздействовать на дочь и убрать у нее кашель. Дочь тут же проснулась и заплакала. И попросила больше не отправлять ее на дачу! М-да…

Самое интересное в том, что это происходило глубокой зимой. И угрозы «отправления в ссылку» не было. Но отрицательные эмоции, которые девочка получила еще летом, привели ее к мысли (естественно, совершенно неосознаваемо) к тому, что лучше всего освободиться от этой угрозы можно с помощью затяжного бронхита. Между матерью и дочерью (особенно в раннем детстве) обычно существует брутальная телепатическая связь. И когда дочь почувствовала, что мама собирается снять ее защиту, то она испугалась. И в этот момент (ведь она была в просоночном состоянии) истинный мотив болезни выскочил – как чертик из банки!

При диабете есть удивительное событие – «медовый месяц» диабетика. Почему-то после бурного начала диабета и необходимости применять инсулин через некоторое время начинает вырабатываться свой инсулин и необходимость в инъекциях уходит. И человек как бы выздоравливает. Это состояние может длиться от месяца до нескольких лет. Потом диабет опять возвращается. Человек как бы «пугает» тех людей, от которых зависит: «Если не измените своего поведения, то я заболею!» и дает им время для того, чтобы они это сделали. Но так как никто и не думает меняться, болезнь развивается дальше.

Казалось бы – куда смотрит инстинкт самосохранения? Ведь психосоматоз может в конце концов убить организм. Но психосоматоз, хоть и несет опасность для жизни, чаще всего не включает инстинкта самосохранения на полную мощность. Ведь опасность как бы растянута по времени, размазана на долгие годы. И это является наиболее коварной ловушкой, которая ставится нашей ленью и которая подсекает наше здоровье.

Даже если у человека в результате накопившихся психологических проблем образуется психоз, инстинкт самосохранения не вмешивается: ведь непосредственной угрозы жизни нет! Как бы ни складывались обстоятельства - родители или государство не бросят на произвол судьбы.

Чаще всего стрессовые ситуации пролонгированы, то есть с точки зрения человека внешние обстоятельства не меняются. А это значит, что его реакция на длительное время остается той же самой. И таким образом тянущееся стрессовое реагирование дополнительно стимулирует развитие психосоматоза в сторону его усиления. Психосоматоз развивается все дальше и дальше, что, в конце концов, приводит к его терминальным формам.

Также непреложным фактом, доказывающим, что психическое состояние и обстоятельства жизни, серьезно влияют на течение психосоматоза, является то, что во время Великой Отечественной войны большинство психосоматозов практически ИСЧЕЗЛИ. Инстинкт самосохранения четко понял, что при таких масштабных потрясениях психосоматоз усиливает угрозу жизни.

Да к тому же мощная волна патриотизма, которая появилась у советского народа, включила намного более мощные силы, чем простой инстинкт самосохранение данного человека. Инстинкт самосохранения нации на основе лично ощущаемого патриотизма «вылечил» этих людей!

И опять же факт, который говорит в пользу психосоматического характера болезней: после победы в войне страну просто захлестнула волна психосоматозов! И, например, хирурги не успевали делать операции по удалению язв желудка. Необходимость мобилизации всех сил отпала, ужасы войны были настолько сильными….

Уважаемые коллеги! Надеюсь, что после этого краткого разбора механизмов возникновения болезней, вам стало еще более понятно, что лучший способ помочь человеку – уничтожить психологические «корни» его болезни. А они, как мы это прекрасно знаем, находятся в его прошлом и зависят от истории его жизни.

Глава четвертая Строение психики и механизмы ее работы с точки зрения психосоматической медицины.

Уважаемые коллеги!

Для того, чтобы вам было легче понять (и принять) те подходы к лечению, которые я демонстрирую в данной работе, я опишу – как я понимаю архитектонику психики и механизмы ее работы. То ли Нилс Бор, то ли С. Капица сказал такую фразу: «Нет ничего лучше хорошей теории!» И я приведу здесь мою интерпретацию психосоматической теории, насчет которой я тоже часто восклицаю что-то подобное.

В чем разница между сознанием и бессознательным?

Практика показывает, что разделение психики на два “этажа” - сознание и бессознательное, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Ведь четкой грани между сознанием и бессознательными слоями психики нет. Но объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

Структуру и организацию работы психики образно можно представить так. Вспомните: Что вы делаете, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если вам надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда вы задумались над моим вопросом, голова у вас автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое вы делаете и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала вам: "Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин, переходи". Вы уже давно забыли об этом уроке, но родительская программа живет внутри вас и заставляет поворачивать голову. Как бы вы ни был заняты мыслями, ваша голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Как организм обеспечивает технику безопасности?

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо.

Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: "Я же в Индии, здесь левостороннее движение, надо смотреть направо!" Я поворачивал голову направо, поднимал ногу...... и история повторялась! И я маялся до тех пор, пока не стал вертеть головой туда - сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

Можем мы сказать, что внутри нас есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можем мы сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

Как разум облегчает себе жизнь?

Когда вы пишете что - либо, вы ведь не задумываетесь о том, как надо выводить рукой буковки? Наверное, нет. Внутри вас есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, когда вы ходили в первый класс, вас научили писать. И у вас появилась часть “Я”, ответственная за умение писать. С тех пор этот “писарь” облегчает вам жизнь, беря на себя рутинные операции по изображению на бумаге букв. Вы, наверное, замечали, что когда вы собираетесь что - либо написать, то мысленно проговариваете то, что надо написать. Получается, что вы как бы диктуете этому "писарю".

Можем мы сказать, что внутри вас есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Русская матрешка в голове у всех людей на планете?

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части, наши вторые, третьи и т.д. Я, каждая из которых существует внутри нас ради выполнения своей строго - определенной задачи. Разум человека напоминает матрешку: внутри первого Я находится второе, внутри него - третье и т.д. Или же фрукт гранат.

Внутри нас есть часть Я, которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей Я, которые по мере своих сил реализуют то, что стало для нас ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Информация как вирус.

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуются естественным образом. А вот другие - по мере поступления информации. Если когда-то вы сказали себе в какой-то конкретной ситуации: “Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!”, то вы, таким образом, даете команду на создание в себе новой части Я, которая в будущем реализует эту программу.

Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть Я, ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: “Всегда страдать от этого!!!”

При помощи этого механизма внутри человека может образоваться часть Я, которую З. Фрейд называл «Морбидо», то есть инстинкт смерти. У современных исследователей есть достаточно веские основания для того, чтобы сомневаться в его существовании. Но часть, обладающая СВОЙСТВАМИ этого «инстинкта» может появиться внутри человека в тех случаях, когда он попадает в невыносимые для себя ситуации.

Например, человек делает какой-либо поступок, который сам оценивает как страшный грех. И, естественно, за это начинает себя бичевать. И если он проведет внутри себя примерно такой процесс: «Я совершил ужасное! Такие люди не имеют право жить!», то у него может образоваться часть Я, которая будет направлять его поведение в сторону саморазрушения.

Или же может случиться, что ребенок был очень жестоко наказан. В этот момент ему было так плохо, что он не хотел жить. И вполне возможно, что в этот момент у него появляется часть Я, которая ответственна за стремление к смерти. Она все время, как только появится возможность, будет пытаться реализоваться. Естественно, из-за своей деятельности она входит в конфликт с частью Я, ответственной за самосохранение. Это очень мощная часть и практически всегда она держит опасную часть Я в «Золушках». Эта борьба может отражаться на поверхности тела в виде вегето-сосудистой дистонии. Если же обе части будут примерно одинаково сильны, то это кончится шизофренией.

То есть Морбидо не инстинкт, а очень мощная часть Я, обладающая статусом родительской управляющей программы. И, вследствие этого, вполне поддается коррекции и изменению при помощи техник глубинной психотерапии.

Самоубийство как крик о помощи.

Часть Я, которая заставляет человека совершить самоубийство, может таким образом найти легкий путь решения внутреннего конфликта. Вследствие различных причин ситуация, в которую попадает человек, начинает казаться ему неразрешимой, а положение, в которое он попал, безвыходным. Самоубийца похож на шахматиста, который, столкнувшись с очень трудной шахматной задачей, просто смахивает фигуры с доски.

Но чаще всего часть, ответственная за самоубийство, использует это как крик о помощи: “Мне плохо, я не могу найти приемлемого для себя выхода из создавшейся ситуации! Обратите на меня и мои проблемы пристальное внимание!”

Очень большой процент людей после попытки самоубийства все - таки «откачивают». Казалось бы - уезжай за город, найди безлюдное место, где тебя в течение месяца никто не побеспокоит, и виси себе все это время без постороннего вмешательства. Ан нет! Все это происходит так, что есть большая вероятность своевременной помощи и спасения.

Высок ли «интеллект» у частей Я?

Частенько приходится слышать, что бессознательное мудрее сознания. Но я не думаю, что это так (во всяком случае, я уверен в этом относительно себя). Бессознательное является скопищем достаточно примитивно “мыслящих” (на уровне идиота), но очень мощных программ, которые с железной последовательностью выполняют свое единственное предназначение, ради которого созданы.

Эти части Я прекрасно разбираются в том, за что ответственны, но не имеют связи с внешним миром. Да и не имеют к этому никакого интереса, так как не для этого созданы. Единожды образовавшись, они ВСЕГДА и в ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ действуют однообразно.

Уже образовавшиеся части Я не способны обучаться на основе нового опыта. Если организм встречается с чем-нибудь новым, то на основе этого нового опыта образуются НОВЫЕ части Я. И если их цели будут противоречить целям старых частей Я, то между ними начнется противоборство. И победит сильнейший! Российский психолог А.Радченко очень образно проиллюстрировала это следующими словами: «Внутренние конфликты частей Я, единоборство между которыми приводит к разрушительной победе одного над другим».

И в этом плане правомерно сравнивать части Я с компьютерными программами, которые действуют ТОЛЬКО так, как в них заложил команды программист. Если извне в компьютер будет введена чуть измененная программа, то он не сможет выдать НИКАКОГО результата!

Для того, чтобы образно представить взаимоотношения сознательного и бессознательного материала, можно сравнить нашу психику с фруктом гранат. Его шкурка - наше сознание, а бессознательное - его ягодки. Каждая из этих “ягодок” - часть Я, ответственная за реализацию какой-либо ценности. И каждая появилась внутри нас для того, чтобы приносить ту или иную пользу.

Часть, ответственная за болезнь - благодетельница или вредитель?

И в одно "прекрасное" время внутри человека образуется часть, в результате деятельности которой появляется болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие. Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто.

Если часть Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, возникла и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

Считается (и это проверено экспериментально), что все части Я существуют для того, чтобы приносить нам пользу. И, не удивляйтесь - даже часть, в результате деятельности которой появляется болезнь! Даже если вы считаете, что болезнь приносит только вред, то это не так.

Эта часть когда-то образовалась, поселилась в бессознательном и приносила несомненную пользу. Ведь болезнь, по большому счету, является попыткой приспособления организма к изменившимся условиям внешней среды.

Но беда части Я, в результате деятельности которой появляется болезнь, заключается в том, что она не знает, что обстоятельства опять изменились и ее деятельность приносит больше вреда, чем пользы. И остается “включенной” на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

Исходя из примерно таких установок, я однажды вылечил 5-ти летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: «Болеть плохо?» Он сказал: «Да!» «Тогда давай – откажись от кашля ночью». И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застеснялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй «круг» и опять спросил: «Ты сказал, что болеть плохо. Так?» Он сказал, что да, плохо! «А маме от этого плохо?» «Да, плохо!» «Тогда, может быть, ты откажешься от болезни?» И картина повторилась – он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: «Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?» И когда она подтвердила это, мальчик сказал «Да!» И с тех пор у него исчезли ночные приступы кашля!

Получается так, что он чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

Моська вполне может напугать слона!

Представьте себе такую картину. Несколько детишек играют в песочнице, а мамы сидят неподалеку и разговаривают. И тут прибегает собака и лает на них. Ребенок сильно пугается, изо всех сил бежит к маме и спасается у нее под юбкой. И в этот момент в его голове идет примерно такой разговор: «Собака могла меня убить! И в будущем надо сделать все для того, чтобы этого не произошло!» Ведь его инстинкты прекрасно знают, что если рядом с ним появится что-то четвероногое, зубастое и с хвостом, то это очень опасно!

И в этот момент внутри ребенка появляется новая часть Я, которая ответственна за страх перед собаками. Она знает свое дело "туго" и каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: "Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!" В детстве для маленького ребенка это было действительно так. И вполне возможно, что эта часть Я не раз спасла ребенку жизнь.

Но весь фокус, из-за чего у человека появляется эта проблема, в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть Я остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте.

Тот бедолага, внутри которого образуется такая часть Я, всю жизнь бледнеет от лая комнатной собачонки. Сознанием своим он прекрасно понимает, что та даже кусаться-то не умеет, не то, что убить. Но ничего с этими эмоциями поделать не может. Он страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но ничего с собой поделать не может.

Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части Я об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

Как самому себя сделать шизофреником?

В результате попадания в неприятные ситуации у человека образуется комплекс переживаний, который должен быть вытеснен из сознания. Если человек совершает что-либо, что не совместимо с его системой самооценки, то он, естественно, начинает себя за это грызть и считать себя полным г… Но чувствовать себя плохим очень тяжело и очень опасно! От этого может дезорганизоваться деятельность всей психики. И каждый человек в подобной ситуации хочет освободиться от этого чувства как можно быстрее.

И человек начинает дистанцироваться от совершенного: “Это сделал не я, а что-то во мне, с деятельностью которого я не согласен!” В результате одна часть Я отщепляется от всей психики, унося с собой груз содеянного. Человек как бы жертвует чем-то в себе ради спасения всей остальной психики.

Одна моя пациентка из Норильска после предосудительного (с ее точки зрения) поступка стала смотреть на себя в зеркало и ругать свое отражение. Она как бы выделила часть Я, заставившую ее сделать аморальное дело, в зеркало.

Но психика этой диссоциации не выдержала. И через некоторое время стала «рассыпаться». У нее появились слуховые галлюцинации, когда какой-то незнакомый мужской голос ругал ее и заставлял отравиться. «Виновница», хоть и была насильно отделена от всей остальной психики, все равно продолжала действовать на нее. Но уже подпольно!

Ницше сказал очень хорошую фразу, которая иллюстрирует этот механизм: «Я сделал это – говорит мне память. Я не делал этого – говорит мне гордость! И наступает время, когда память отступает».

Болезнь как пожарная мера.

Однажды у меня проходила лечение 28-летняя женщина, больная эпилепсией. Приступы у нее шли примерно 2 раза в месяц с полной потерей сознания и прикусыванием языка. И никакое лечение, никакие лекарства не могли ей помочь избавиться от болезни.

А история ее заболевания была такова. В 18 лет она забеременела при случайном половом контакте. Естественно, она ни в коем случае не хотела рожать. А жила она в небольшом городе, в котором каждый знал о каждом почти все. И она не могла пойти на официальный аборт.

Она долго искала возможность сделать подпольный аборт так, чтобы никто не узнал об этом. И пока нашла эту возможность - напереживалась вволю! У нее был очень строгий отец, который по ее словам, запросто мог прибить ее за этот позор семье.

Но первый урок ей в прок не пошел. И через несколько месяцев она опять “залетела”. И опять была масса отрицательных эмоций и мокрых подушек. После второго аборта у нее появилась эпилепсия!

Оказалось, что эпилептические приступы у нее появились в качестве защиты психики от непосильных эмоций, связанных с воспоминанием об этих беременностях. При зондировании бессознательного выяснилось, что у нее была часть Я, которая, как только появлялись воспоминания об этих эпизодах ее жизни, выключала сознание при помощи приступов!

А при эпилепсии все мысли и все переживания, что непосредственно предшествует приступу (от нескольких секунд до нескольких минут), полностью забываются. И она ничего не помнила о своих былых переживаниях по поводу беременностей, только приступы становились все чаще и чаще. Как только какие-то ассоциации вытаскивали эти переживания на поверхность, бессознательная часть Я при помощи приступа стирала их из сознания.

То есть эти воспоминания были настолько невыносимы, они несли такую серьезную опасность для стабильности психики, что бессознательное решило пойти на крайние меры. И таким, пусть грубым, способом, но прерывало поток воспоминаний об абортах.

Таким образом, можно определенно утверждать, что часть Я, ответственная за болезнь, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный наш сторонник. Но беда ее в том, что у нее "умишка" не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг “прямых обязанностей”. Эта часть продолжает ревностно служить человеку по уставу армии царя Гороха.

Глава пятая, в которой я расскажу о том – почему и как работает Машина времени.

И вот, наконец, после необходимой теоретической подготовки, которая поможет лучше понять МВ, мы пришли к ее объяснению.

Техника «Машина времени» (МВ) в том варианте, в котором я ее разработал и провожу, в диагностическом плане является ускоренным (в тысячи раз!) и модифицированным ПСИХОАНАЛИЗОМ. Но психоанализ не является психотерапевтическим методом. Он по определению является АНАЛИЗОМ. Моя же технология не только позволяет ОЧЕНЬ быстро выявлять истинную причину болезни, но и тут же инактивировать ее. Она позволяет очень быстро (иногда за 1 сеанс), провести экспресс-реимпринтинг. То есть это одновременно и великолепный метод диагностики и мощный и быстрый способ лечения.

МВ обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы находим эти «корни» и вырываем их из психики. Или можно сказать и так: мы в процессе этой работы находим «гнойник с занозой», вскрываем его… И человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

Я называю эту технику эмоциональным рефреймингом. Она позволяет завершать незавершенные гештальты. Например, человек вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает «плакать» по этому поводу.

И человек может ходить по жизни, вроде бы радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» его психику, являясь активно - действующей частью бессознательного. И пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания. Или же, чаще всего в связи с приведенным примером, невозможности создать прочные и удовлетворяющие связи с противоположным полом. МВ позволяет добраться до этого события в прошлом пациента и изменить его. Изменяется прошлое – изменяется настоящее – уходят горечь, сожаления, депрессия!

И, самое главное, эта техника выдержала МОЮ проверку на эффективность и безопасность. Мне, как частно - практикующему врачу, приходится пользоваться ТОЛЬКО очень эффективными техниками. Иначе я потеряю своих клиентов! Эта техника хороша также и тем, что пациент может легко обучиться проводить ее сам, без помощи психотерапевта. И за короткое время буквально преобразить себя, поставить свою психику с головы на ноги!

Уважаемые коллеги! Как вы считаете: «Если бы мы были волшебниками и могли переместиться в реальное прошлое наших пациентов и изменить их историю жизни, остались бы они такими же, какими пришли к нам? Сидели бы они перед нами?» Наиболее вероятно, что нет, они бы выросли совсем другими людьми. И в помощи психотерапевтов не нуждались! Но мы не волшебники! И реально переместиться в прошлое своих пациентов не можем. А вот Машина времени может!

Прошлое не существует! Оно существует ТОЛЬКО в наших воспоминаниях. И нашем ОТНОШЕНИИ к событиям своей жизни. Если изменить свое отношение ко всему тому, что ранило, раны исчезнут. Если рассуждать так, то прошлое можно изменить! А значит изменить настоящее и будущее в лучшую сторону. Ну, чем не волшебство?

На первом сеансе МВ я провожу специальную технику вхождения в Машину, которая позволяет диссоциироваться от реальности и глубже войти в транс (ее вы можете посмотреть в приложении). Вы наверное согласитесь со мной, уважаемые коллеги, что самое главное, что мы должны сделать в процессе работы с пациентом – освободить его от ассоциированного состояния с прошлым. То есть сделать так, чтобы какие то события, которые, когда он их вспоминал - вызывали у него приступ негативных эмоций, перестали это делать. А, значит, перестали быть факторами дестабилизации его психики. Очень ярко этот процесс я почувствовал тогда, когда мне удалось дезактуализировать стыд за свое поведение во втором классе.

Я тогда учился в сельской школе в Казахстане. И, понятно, что в то время нас воспитывали в полном соответствии с официальной политикой. И мы все любили «дедушку Ленина». А во дворе школы стояла детская «ипостась» Ленина примерно в мой рост. И переполненный чистыми и радостными чувствами к Ленину, я перелез через ограду, залез на памятник и потерся с ним носом об нос…… Что тут началось!!! Дело было на перемене, очень многие это увидели. И надо мной смеялась вся школа два дня! В результате я не выдержал и вместо того, чтобы ходить в школу, прятался в учебное время в терновнике. Естественно учителя вызвали мать в школу, она меня заставила ходить на занятия. Но еще долго меня дразнили. И потом, уже через много лет, когда я проходил мимо школы и видел этот памятник, я испытывал ЖГУЧИЙ стыд за «содеянное». И вот однажды, когда я отслужил в армии, я опять приехал в это село. И проходя мимо школы, увидел этот памятник. И вновь почувствовал стыд… Но мне тут же пришла мысль: «А что такого плохого я тогда совершил? На самом деле, какой я в это время был хороший пацан!» То есть я совершил ЛОГИЧЕСКУЮ ДЕЗАКТУАЛИЗАЦИЮ данного воспоминания! И с ТЕХ ПОР, когда я вспоминаю эту ситуацию, я улыбаюсь!

Конечно, эту работу мы постоянно проводим с реальными событиями своей жизни без помощи психотерапевта. Вы, уважаемые коллеги, наверное не раз говорили себе: «Да идет он к черту! Что - мне с ним детей крестить?» И вычеркивали этого человека из своей эмоциональной жизни. И таким образом диссоциировались от этого события, оно теряло свою эмоциональную силу. Или же к вам приходил друг и говорил, что обидчик хочет с вами помириться, что он раскаивается и хочет устроить «мировую». И после того, как он извинится, злость на него исчезает - как не бывало! Гештальт завершается! И это событие из эмоционально-значимого превращается в рядовое, пусть и не очень приятное. Но, к сожалению, с очень эмоционально-значимыми ситуациями сделать это очень непросто. И тут без психотерапевта, чаще всего, не обойтись!

То же самое, только без «парламентария» и в виртуальном пространстве, проводится с «выплывшим» воспоминанием в МВ. Человек с позиции себя – «взрослого» - глядит на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощает для себя все, что тогда произошло. И он с высоты настоящего ВЗРОСЛОГО понимания осознает, что то, что он тогда сделал, не так уж и страшно! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват - каждый был «ребенком» и каждый действовал на основе видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

То есть человек, производя такие умозаключения, переводит событие из разряда «эмоциональных заноз» в рядовое, как бы ставит эмоции по отношению к этому событию на «нейтралку». И после этого оно перестанет действовать на него. И заболевание лишается этого корня. Это и есть та самая спасительная логическая дезактуализация, которая позволяет освободиться от груза старых, замшелых страхов, обид и последствий неудач. Она работает внутри каждого из нас и спасает нашу психику от большинства «мин замедленного действия». Но, к сожалению, не всех. Поэтому и требуется нашим пациентам помощь. Поэтому и созданы разные техники реимпритинга.

Когда мы в МВ возвращаемся в прошлое и работаем с той проблемой, которая появится на экране Машины времени, то мы как бы закольцовываем эту проблему, оставляем ее в тех годах, в которых она образовалась. И эта проблема больше не сможет воздействовать на поведение реального человека. И он начинает жить дальше уже новой, свободной от этого детского конфликта, жизнью.

МВ при длительном его использовании очищает «авгиевы конюшни» нашего бессознательного примерно так же эффективно, как это сделал Геракл с настоящими конюшнями. Чем больше нам удается сделать сеансов МВ – тем лучше! Если же человек после моего лечения сам продолжит эти интервенции в свое прошлое, то он может радикально изменить свои поведенческие установки, свое отношение к себе, к миру, к своему прошлому, настоящему и будущему.

Те события, которые выплывают при этом путешествии в прошлое в МВ, как правило означают для нас нечто такое, что они значили тогда, когда происходили реально. Даже сейчас мы к ним неосознаваемо относимся так, как относились тогда, когда эти события происходили. В этом и состоит коварство событий, участниками которых нам довелось стать, именно поэтому они обладают такой взрывной силой.

Вроде бы события остались в прошлом, и нам кажется, что они не влияют на нас. Но те мысли, та оценка событий представляют из себя программы, которые мы старательно подвергаем забвению и вследствие этого теряем над ними контроль.

Когда в МВ человек входит в какую-то ситуацию и разговаривает с самим собой, то возможность прорыва инсайтовой информации резко увеличивается. То есть человек в этой ситуации может внезапно понять смысл своих страданий.

Человек может осознать свою реальную роль в этом событии и порочность своих последующих мыслей и действий. И пересматривает их с позиций своего сегодняшнего Я. В ином случае человек может носить груз этих событий до конца своих дней.

Обычно у людей есть позитивный опыт. Но он не в референции, он не используется в их жизни. Когда человек пытается, но не может освободиться от чувства вины (или же обиды), он обычно пытается решить эту проблему одними и теми же способами. У него есть стереотипы решения проблем, которые в прошлом в ряде случаев помогали решить их. Он пытается решить свою проблему с помощью этих инструментов. Но они оказываются несостоятельными. Казалось бы – измени свои инструменты. И ты решишь эту проблему! Но человек не может это сделать, он все время, с упорством маньяка, пытается решить их по одной и той же схеме. И, естественно, попадает в заколдованный круг.

При работе с прошлыми психотравмами с помощью МВ мы не меняем прошлое человека волюнтаристски (что хочу, то и ворочу!). Но мы как бы проявляем в поведении пациента то, что могло у него в принципе получиться, но тогда не получилось. Мы открываем для него непроявленные возможности.

Возвращаясь к прошлой психотравме и помогая человеку ее пережить по другому мы помогаем ему как бы пересдать несданный экзамен. И в результате перейти в следующий «класс». Если же этого не сделать, то он может на всю жизнь остаться «двоечником», который из года в год вынужден учиться одному и тому же и в том же самом классе.

В этой технике я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной машине времени. Он имеет возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед – в будущее. Если он направляет ее в прошлое, то должен предварительно настроить себя на то, что поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне МВ он может увидеть какое-либо событие из своей прошедшей жизни. И вы, уважаемые коллеги, согласитесь, что это событие возникает не так просто. Ведь не так просто из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это. Он попросил бессознательное – бессознательное показало! Это событие скорее всего (а как показывает мой опыт – наверняка!) является корнем (чаще всего одним из корней) его заболевания. МВ, как самонаводящаяся ракета, выводит человека на это событие.

Брейер эмпирическим путем установил, что если при помощи гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление. В этом случае симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным. Но эффективность МВ связана не только с этим механизмом, но и с изменением истории жизни.

Бессознательное так работает с воспоминаниями. Если ему надо решить – как относиться к тому или иному событию или явлению, которое встречается в жизни, оно обращается к «прецедентам» - как раньше 1 Я реагировал на подобные вещи, что позволило ему выжить? Значит и на новые ПОДОБНЫЕ события надо реагировать так же. И продуцировать на них те же самые эмоции.

Когда мы идем в прошлое и меняем какое-либо событие на более благоприятное, то записываем его в памяти КАК БУДТО оно реально произошло! Пациент, конечно же, на сознательном уровне будет помнить – как было на самом деле? Но для его бессознательного внесенные этой техникой изменения станут реальностью, к которой оно будет относиться как к тому, что когда-то ДЕЙСТВИТЕЛЬНО произошло. Оказывается ему все равно – произошло это событие в реальности или же оно ярко и образно представлено сознанием как происшедшее. Оно будет относиться к нему так же, как к реальным событиям.

Очень ярко это качество бессознательного проявляется у детей. Если они нагляделись страшных мультфильмов или же начитались страшных сказок, то очень часто начинают бояться оставаться одни в комнате. Им кажется, что под койкой сидит «шишок», в темноте их может схватить какое-либо чудище и т.д. и т.п. Бессознательное у детей еще такое наивное, что воспринимает эти выдуманные сюжеты как реальность. А раз в окружающем пространстве есть опасность, ее надо всеми силами избегать!

Но, уважаемые коллеги, очень важно! После создания нового сюжета надо ОБЯЗАТЕЛЬНО стереть из бессознательной памяти изначальное событие. Иначе бессознательное не будет знать – какому варианту отдать предпочтение, на основе какого из событий строить реальное поведение? А для бессознательного это очень ОПАСНАЯ ситуация: «Вдруг выбранный вариант будет неправильным? А это приведет к неправильному поведению и как результат к опасности для жизни».

Если же старое событие надежно стереть, то в будущем бессознательное, когда будет искать «прецедент», будет обращаться ТОЛЬКО к новому событию. И продуцировать на его основе адекватное и безопасное поведение.

Изменение одного события на другое приводит к тому, что корни болезней у данного человека будут подсечены. А, значит, они не смогут питать крону (симптомы). Если же исчезнуть симптомы – исчезнет болезнь!

Наше бессознательного мистически ангажировано. Мы любим сказки не просто потому, что в них скрыт какой-то коллективно-бессознательный посыл следующим поколениям, позволяющим им быстро формироваться как личностям этой культуры. Но и потому, что наслаждаемся волшебными возможностями, которые есть у героев (и которых, к БОЛЬШОМУ сожалению, у нас нет в реальном мире).

Поэтому в нашей стране необходимо сочетать психоаналитический подход с метафорическим. Это обусловлено специфическим характером нашей нации, которая в некоторых частях своего развития находится «впереди планеты всей». А в некоторых частях она сильно отстала от тех форм взаимодействия с внешним миром, которых придерживаются развитые нации. Поэтому у нас плохо работают чистые метафоры типа сказок Эзопа. Но прекрасно понимается их «авторизированный перевод на русский язык», который сделал Крылов. Помните, он кончает все свои басни примерно так: «Мораль сей басни такова....

И волшебный антураж, который создается при работе в МВ, приводит к созданию для бессознательного режима «в этом пространстве все возможно!». Проведя пациента через процедуру вхождения в МВ мы вводим человека в Зазеркалье. Все мы читали Л. Кэрола и знаем, что это волшебная страна, в которой возможно все. Через эту процедуру мы даем человеку сигнал (те изменения, которые вы там сделаете….), что эта работа в образном пространстве обязательно изменит его жизнь.

Глава шестая: Важнейшие особенности МВ

Есть несколько очень важных отличий МВ от других подобных техник, которые делают ее чрезвычайно эффективной и быстрой методикой. Первое и очень важное: я ОБЯЗАТЕЛЬНО провожу ее в гипнотическом состоянии. Но спешу предупредить вас, уважаемые коллеги. Я считаю, что гипноза, как особой силы, которая может влиять на человека ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ от его воли (отношения типа «удав – кролик»), нет! Если один человек вводит другого в гипнотическое состояние, то состояние, в которое входит реципиент, можно назвать САМОГИПНОЗОМ. И оно очень мало зависит от действий и слов психотерапевта. Оно на 90% зависит от ВЕРЫ пациента в гипнотизера.

С моей точки зрения гипнотическое состояние – универсальное гиперпластическое состояние психики, в котором можно делать какие угодно техники. И они получаются намного лучше, чем просто в расслабленном состоянии (тем более в состоянии полного бодрствования). Но гипноз не лечит! Лечит слово психотерапевта. И для того, чтобы оно действовало лучше производится процедура снятия психосоматического барьера, когда слова психотерапевта легко и просто доходят до бессознательного пациента.

Вы прекрасно знаете, что между сознанием и бессознательным есть некий барьер, который защищает внутреннее пространство от «ветренности» сознания. И психотерапевт может работать чисто с сознанием. И это, конечно же, в той или иной мере дает результаты потому, что в какие-то моменты человек все равно входит в транс. И осознавания и психотерапевтические интервенции проникают к исполнительным структурам бессознательного.

Если же изначально ввести пациента в контролируемый транс, то результат бывает намного лучше. В это время создается пространство, в котором одновременно присутствует и 1 Я пациента, и его бессознательное, и психотерапевт. И все это внутри, ПОД психосоматическим барьером. Бессознательное внимательно наблюдает за тем процессом, который я запускаю. И, убедившись, что «дело правое», начинает помогать. В Машине времени бессознательное как бы приходит к сознанию и говорит: «Этот пальчик еще продолжает болеть. Сделай что-нибудь!»

В сознании взрослого человека есть механизмы, которые способны произвести изменения в бессознательном. Но доступ туда обычно закрыт. А все корни болезней, все «занозы» находятся в бессознательном – за барьером. В медитативном состоянии происходит стирание этих границ и психика становится способна к самолечению. В трансе восстанавливается саморегуляция психики. В этом «котле» перевариваются и кости раннего воспитания, и сухожилия установок, и жесткое мясо привычек. Это происходит даже само по себе - без помощи психотерапевта. Этот механизм, скорее всего, является главным в достижении впечатляющих успехов, к которым приходят йоги.

Очень важно также и то, что это состояние легко достижимо с помощью простой и легко исполняемой техники официального наведения транса. Эриксоновский гипноз очень хорош, но ему нужно много и упорно учиться. Методу введения в стандартный гипноз легко может научиться даже самый «зеленый» психотерапевт. Текст введения в гипноз, который я использую, вы можете найти в приложениях к этой книге. В нем я объясняю – почему я говорю именно эти слова?, почему я делаю то-то и то-то? И почему это очень важно для достижения трансового состояния? Я считаю, что в процедуре введения пациента в самогипноз, очень важен сам процесс подготовки. И много – много вроде бы мелких нюансов, которые на самом деле являются очень и очень важными!

Второй важнейшей особенностью и преимуществом МВ является использование самовнушений пациента для получения информации о причинах болезни. И когда пациент войдет в машину времени и сядет в кресло, я прошу его мысленно обратиться к своему бессознательному. И попросить его показать ему все те события его жизни, которые имеют принципиально важное значение для появление болезни или психологических проблем. И сказать бессознательному, что он хочет найти эти «занозы» и удалить их, найти эти «корни» и вырвать их своей психики для того, чтобы улучшить свою жизнь и свое здоровье. Что он хочет изменить свое прошлое ради благополучия в будущем!

Самовнушение – сверхмощная вещь! Но для того, чтобы оно было воспринято бессознательным, нужно его подавать в трансовом состоянии, когда снят психосоматический барьер. Эффективность аутогенной тренировки чрезвычайно мала из-за того, что самовнушения должны подаваться на тонкой грани между сознанием и бессознательным. Если пациент находится выше – самовнушения не пройдут через психосоматический барьер, если ниже – он заснет.

Когда я ввожу пациента в гипнотическое состояние, я создаю контролируемое мной состояние устойчивого транса. Я не позволяю ему глубоко заснуть. Своим вмешательством, дачей инструкций и контролированием процесса, я тормошу пациента, поддерживая необходимый для терапии уровень его активности. Но и не позволяю ему из-за произнесения самовнушений (а это неизбежно приводит к некой активизации сознания, которая легко может нарушить транс, если он наведен самим человеком) выйти из терапевтического пространства.

Самовнушения, которые в это время произносит пациент, прямо и без всяких помех воспринимаются бессознательным. А оно так устроено, что БЕЗУСЛОВНО выполняет самовнушения человека (конечно, если они направлены на благие цели).

Внимание, уважаемые коллеги! В этом состоянии СверхЯ (или Суперэго) НЕ СПОСОБНО блокировать выход информации! Наше бессознательное организовано так, чтобы сохранять жизнь, здоровье и благополучие как можно на более долгое время. Поэтому Суперэго, которое создано Родителями, запрограммировано так, чтобы то, что считается «совершенно секретным», ни в коем случае не позволять 1 Я осознавать! Оно думает, что если позволить этому произойти, то психика рассыплется как после посещения слоном посудной лавки.

Понятно, Суперэго – достаточно простой автомат, созданный родителями в глубоком детстве человека! И к той информации, которая «засекречена», относится по прежнему – как в момент включения защиты. Например, маленький ребенок что-то сотворил, его сильно ругали или же он сам стыдился своего поступка. И чтобы психика не рассыпалась, Суперэго включало механизм «забывания», который в это время действительно был нужен. Но человек становится взрослым. И ему это осознавание уже не может принести никакого вреда. Осознал, посмеялся…И все, заноза рассосалась! Но Суперэго не знает, что ребенок повзрослел. И продолжает его защищать. Со всеми вытекающими последствиями!

И когда человек просит бессознательное показать событие, которое является «занозой», он отдает ему ПРИКАЗ (я хочу улучшить свою жизнь!) И бессознательное с удовольствием выкручивает «руки» Суперэго. Психоанализ пробивает эти защиты годами. МВ делает это иной раз за один сеанс!

Меня самого всегда удивляет легкость, с которой МВ выводит на подавленные эмоции. Люди очень часто реально плачут, переживают событие, у них учащается дыхание, краснеет лицо и так далее. И это достаточно часто бывает уже на 1 (!) сеансе МВ. Понятно, что это связано с реальным выплеском подавленных и нереализованных эмоций, которые были «законсервированы» в патологических импринтах. И которые выплеснулись наружу из-за снятия сопротивления Суперэго с помощью самовнушений.

После произнесения самовнушений я прошу пациента отправить машину времени в прошлое. И внимательно смотреть на экран в светящийся белый туман… И говорю ему, что через некоторое время он увидит какое-то событие своей жизни СО СТОРОНЫ. Он увидит себя таким, каким он был в этом году, увидит тех людей, которые его тогда окружали (если они тогда были рядом с ним). И он действительно видит ситуацию (себя, окружающих людей) со стороны. При этом он должен говорить примерно так: «На экране я вижу своего двойника, мальчика 7 лет, точно такого, каким я был в этом возрасте…Он делает….» Это одно из основных требований, которое обеспечивает диссоциацию и создание новой линии. Можно, конечно же, позволить человеку находиться в ассоциированном состоянии (Я в своем теле …Мне 9 лет… Я чувствую, как трусь носом об нос памятника…) Но это уже какая-то совсем другая техника, не моя Машина времени. Этот подход не дает чувства отстраненности от детских переживаний, диссоциации от них.

Затем я прошу пациента выйти из машины времени и подойти к своему двойнику из прошлого. Очень важно, чтобы в момент общения со своим виртуальным Я, когда путешествующий пытается понять: какие эмоции обуревают его в это время и какие мотивы влияют на него?, он должен не фантазировать, а задать вопрос этому виртуальному Я и ждать, что ОН ответит. Очень важно, чтобы человек УСЛЫШАЛ голос своего двойника, то есть не представил, что он что-то говорит, а увидел, как двойник смотрит на него, открывает рот и говорит.

И я говорю ему в это время: «Обратитесь к нему, привлеките его внимание и спросите его… И ждите, когда он Вам ответит. Но не так - мне кажется он чувствует то-то и то-то. Это может быть только вашими фантазиями. Нужно, чтобы он открыл рот и вы услышали ЕГО ГОЛОС! В этом случае, вполне возможно, что многое или кое-что из того, что он скажет, удивит вас. И Вы увидите эту ситуацию в совершенно ином ракурсе!»

После этого я прошу пациента помочь тому, двойнику из прошлого, поступить по-другому, более правильно и адаптивно (не так, как он сам, когда был в этом возрасте, поступил). И дождаться, чтобы тот поступил именно так, как ему посоветовал пациент. Таким образом, пациент на основе накопившегося опыта советует двойнику поступить более адаптивно. И если двойник поступает так, то его жизнь пойдет по-другому – не так, как у пациента когда-то. И это ИЗМЕНЕННОЕ событие дает начало НОВОЙ линии жизни.

Ведь вы согласитесь, уважаемые коллеги, что этот двойник после коррекции будет жить по другому. Он НЕ ПЕРЕЖИВЕТ тех отрицательных эмоций, которые когда-то пережил наш пациент и которые деформировали его развитие. И он пойдет немного, но по другой дороге развития. Если МВ делать много раз, меняя все те события, которые когда-то ранили нашего пациента, то двойник на новой линии жизни вырастет более гармоничным и здоровым.

Следующей очень важной особенностью МВ (и ее отличием от всех подобных техник) является создание новой линии жизни, сжигание старой, слияние со своим двойником из новой линии жизни и движение по новой линии жизни в будущее.

После того, как по той или иной причине интервенции в прошлое завершаются, я приступаю к этой процедуре. Иногда ее удается сделать за один сеанс, иногда это растягивается на несколько – все зависит от особенностей работы с данным пациентом.

Когда пациент в очередной раз войдет в машину времени, я прошу его направить ее к самому первому по возрасту измененному событию – к началу новой линии жизни. Инструкция, которую я даю в этом случае, такова: «Идите к самому первому измененному событию. Это начало новой линии жизни для этой девочки. У вас была такая жизнь, какая была! У вас были такие события в жизни, которые привели к проблемам и болезням и из-за которых вы вынуждены сейчас лечиться. Мы изменили ключевые события вашей жизни, которые имели принципиально-важное значение для появления проблем. И таким образом дали начало новой линии жизни. Естественно, у вашего двойника жизнь пойдет по-другому - не так как у вас когда-то. И она, скорее всего, будет такой, какой вы мечтали стать! И она в результате придет к другим результатам жизни – она не заболеет так, как это произошло с вами (или у нее не появятся те психологические проблемы, которые мучили вас). Постройте новую линию жизни на основе измененных событий. И доведите эту линию жизни до настоящего».

Я прошу пациента просмотреть – как этот двойник развивается, как он растет, как он учится….И когда он дойдет по этой новой линии жизни к следующему измененному событию, то надо и его вплести в эту линию. Понятно, что это еще больше скорректирует новую линию жизни в лучшую сторону. Затем надо вплести следующее измененное событие… следующее…. И довести эту линию жизни до настоящего. Затем надо выйти к этому двойнику, поговорить с ним – как у него жизнь, как здоровье и так далее?

После этого я приступаю к стиранию старой линии жизни. Я прошу пациента пока оставить двойника на экране, а самому выйти из машины времени в Храм. И найти там небольшой кинотеатр. Когда он его найдет, то я прошу его сесть в середине зала на среднее кресло. Затем он просматривает свое прошлое – все события, которые были связаны с его болезнью или психологическими проблемами, начиная от самых близких к сегодняшнему дню и все дальше и дальше в прошлое – к истоку болезни. После окончания этого фильма я прошу пациента выйти из своего тела и сесть на несколько рядов кзади. И посмотреть тот же самых фильм второй раз, но уже с новой позиции и в новом ракурсе. И каждый сюжет этого фильма промаркировать. Я прошу его указывать пальцем на экран и, обращаясь к бессознательному, сказать: «Я хочу, чтобы это перестало влиять на меня, чтобы это сгорело синим пламенем, чтобы оно исчезло из моего бессознательного!» В 3 серии пациент поднимается в кинопроекторскую. И там сжигает этот фильм по - кадрово (более подробно эту технологию смотрите в приложениях).

После сжигания старой линии жизни я прошу пациента вернуться в машину времени и опять поговорить с двойником. И получить у него согласие на слияние с ним. И если двойник согласится (опыт показывает, что он соглашается всегда), войти в него, стать с ним единым целым.

Очень часто при этом человек ощущает очень необычные ощущения в теле: движение в голове, переливающейся жидкости, покалывания во всем теле, головокружение. Эти ощущения похожи на ощущения, которые бывают при слиянии якорей. И если они есть, то это говорит об успешном слиянии этих двух ипостасей. После этого я говорю ему: «Вы слились с двойником. И теперь ее жизнь стала вашей жизнью. Ее отношение к мужчинам и еде становится вашим!»

Затем я прошу своего пациента направить машину времени в будущее. И увидеть события СВОЕГО будущего. Так как пациент слился со своим двойником, то его будущее поведение будет определяться на основе новых алгоритмов поведения из новой истории жизни. И практически всегда человек видит себя в будущем более успешным, чем он был до лечения, достигшим желаемого и так далее и тому подобное. И когда он описывает эти события, я прошу его излагать их уже в ассоциированном виде. И говорить: «Я вижу СЕБЯ… я там делаю то-то и то-то…» Через эти слова он дает своему бессознательному установку: «Относись к видимому как к моему будущему. И сделай все, чтобы оно реализовалось именно в том виде, в котором я увидел на экране!»

Когда я отправляю пациента в будущее, он видит желаемое и вполне возможное будущее. И можно подумать, что эти образы являются только мечтами – чего только в голову не придет? Но когда мы с помощью Машины времени чистим прошлое, мы делаем эти мечты более вероятно реализуемыми. Меняя прошлое, пациент подготавливает почву для того, чтобы вероятность реализации тех образов, которые появятся в Машине времени при путешествии в будущее, стала очень большой. И когда в будущем, человек будет выбирать: куда идти, то вероятность, что он выберет тот вариант, который он увидел во время проведения этой техники, будет намного большей.

Будущее многовариантно! И у человека жизнь может пойти в одном из тысяч возможных направлений – в зависимости от тех выборов, которые он будет делать. То есть каждый человек имеет целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. И каждый человек в зависимости от своих выборов может стать или ангелом или чертом.

И для того, чтобы определить – хорошее и желаемое ли для человека такое будущее?, надо спросить его: «Вот Вы видите один из вариантов Вашего будущего. Оно Вам нравится? Что Вы ощущаете, какие эмоции испытываете, когда видите это будущее?» Если человеку оно нравится, то надо предложить ему войти в эту ситуацию, поговорить с самим собой из будущего и так далее и тому подобное. А затем попросит пациента сказать ему, тому из будущего, что он хочет пойти по этой линии жизни, что он хочет стать в своем будущем таким же.

Когда человек выходит из Машины времени и разговаривает сам с собой – таким, каким он будет в этом новом будущем, он фиксирует это будущее. Таким образом, он как бы трассирует движение в более счастливое и здоровое будущее. При движении в будущее надо предложить человеку не только увидеть желаемое развитие событий его будущей жизни, но и услышать звуки, почувствовать запахи и т.д. и т.п. Вследствие этого образы желаемого будущего станут более «навязчивыми» и вероятность их реализации резко увеличится.

Еще один прекрасный прием - попросить у себя из будущего какой-либо предмет, который станет амулетом, который притянет пациента на эту линию жизни. А после сеанса сказать пациенту, что надо найти в реальном мире этот предмет. И постоянно носить с собой!

И как я думаю, очень многое из того, что пациент видит в этом путешествии в свое будущее, в конце концов реализуется. Конечно, у меня еще нет анамнеза на 10 – 20 лет. Но я уже несколько раз был свидетелем того, что реализовывалось привидевшееся через несколько лет.

И последней важной особенностью Машины времени является ее механистичность и технологичность. Это воспринимается в том технологическом и компьютерном мире, в котором мы сейчас живем, очень современно. И для большинства специалистов из-за этого усвоение теоретических положений и практическое использование МВ не представляет сложностей.

Единственное, что важно в этом случае – техпроцесс надо скрупулезно соблюдать! Технологический процесс, например, при изготовлении автомобиля, можно разложить по элементам, по неким элементарным действиям, идущим друг за другом. И если технологический процесс соблюдать на 100%, то можно сделать хорошую машину. То есть только скрупулезно следуя технологическому процессу можно сделать «Феррари». Иначе получится «ведро с гайками», каким был «Москвич». То же самое в МВ. В ней очень важны нюансы, на которые обычно мало кто из осваивающих метод обращает внимание. И при попытке «творческого» копирования может получиться пшик!

Глава седьмая, в которой я расскажу о нюансах проведения МВ

Я для наведения транса использую классический гипноз. Но это не говорит о том, что нельзя наводить транс какими-то другими методами. Просто мне так удобно, я привык к этому методу еще с советских времен. Вы можете делать это же как вашей душе угодно! Главное, чтобы был достигнут транс и создан достаточно информативный канал общения с бессознательным.

Когда в Машине времени человек разговаривает со своим двойником, он должен это делать молча, то есть не вербализировать это психотерапевту. В этом случае он будет говорить более интимно, более естественно, без неизбежной редактуры, которую пациент вынужден сделать, если знает, что кто-то это будет слышать. Да и знать нам конкретно – что там за ситуация?, вовсе не обязательно. В настоящее время у меня лечится пациент, который категорически против того, чтобы я знал – что он видит на экране? И мне удалось его уговорить на работу с МВ только с условием, что он будет говорить общие слова (Да, я вижу ситуацию. Да, он делает неправильно. Да я поговорил с ним).

От того, что пациент видит на экране МВ, зависит реакция психотерапевта. Например, если пациент видит какое-то событие, где его обижают и унижают, то надо предложить ему выйти из машины времени и подойти к самому себе и поговорить с ним. И помочь виртуальному Я изменить или ситуацию или отношение к ней. Или же настроить его на сопротивление и отпор обидчику. Вариантов работы может быть масса. Роль психотерапевта заключается в том, чтобы своими замечаниями привести к тому, чтобы ситуация разрядилась, чтобы все разошлись мирно и довольные друг другом.

В процессе могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с человеком. Бессознательное как бы выводит перед ним какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И пациент, войдя в ситуацию, может посоветовать своему двойнику из прошлого прогнать гусей (или же покормить их, подружится с ними - этот вариант предпочтительнее). И бессознательное как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!» Если пациент проведет эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда он встретится с гусями, он САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) может почувствовать к ним симпатию.

МВ в прошлое можно делать по-разному: можно отправить человека в свободный поиск (ваше бессознательное покажет вам то событие, которое вы должны увидеть сегодня). Можно сказать: «Ощутите сейчас свою головную боль. А затем направьте МВ к тем ключевым событиям вашей биографии, которые привели к этим головным болям». Можно дать задание пойти к известным событиям своей жизни: «Направьте свою машину времени в 1996 год, когда у вас были неприятности».

Таких путешествий в психологическое прошлое может быть очень много. И с каждым разом они обычно становятся все интереснее и насыщеннее. Это связано с тем, что как бы накатывается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче.

Если человек видит из МВ себя, делающего что-то, чего делать не надо было, надо переместиться на некоторое время до этого события. Затем выйти из МВ и предупредить его о грядущем событии. И проинструктировать виртуального себя – как надо действовать в той ситуации, которая вот-вот произойдет. Надо добиться того, чтобы он сказал: «Хорошо, я так и сделаю!»

Затем дождаться его НОВЫХ действий (не таких, какие пациент сам делал, когда сам жил в этой ситуации). И посмотреть – как он – виртуальный Я, живущий в этом году - действует по-другому. В результате он создает новую линию жизни, в которой не будет того, что было у пациента, и из-за чего он страдал и из-за чего ему теперь приходится лечиться.

Когда человек при работе в Машине времени видит себя делающим что-то не так, то он, естественно, должен помочь своему двойнику из прошлого начать делать все так, как надо. А потом он должен обратиться к своему двойнику и сказать: «Ты понял, что делал это не правильно, что мыслил неправильно? Скажи мне это громко своим голосом! И скажи, что теперь в будущем ты это будешь делать так-то и так-то!» И нужно, чтобы двойник из прошлого так и сделал. Это является своеобразной ДИССОЦИИРОВАННОЙ клятвой человека. Вроде бы клянется двойник из прошлого… И начинает действовать в соответствии со своей клятвой.. Но мы понимаем, что это клятва самого человека. И в своем настоящем он так теперь и будет делать (особенно если он сольется со своим двойником)

Когда я провожу своим пациентам те или иные техники, мне чрезвычайно важно, чтобы они поняли, что это не игра и не просто сотрясение воздуха. Например, когда я работаю своими авторскими техниками на основе принципов НЛП, у многих пациентов урчит в животе. Или, например, у одной моей пациентки, когда она обратилась к части Я и делала ей самовнушения, резко и несколько раз дернулась рука. То же самое достаточно часто бывает и при проведении МВ.

Многие мои пациенты после сеанса МВ чувствовали себя измотанными – столько они тратили энергии на эту работу. Один мой пациент, выпускник мехмата МГУ, когда вспоминал свою учебу, испытывал массу отрицательных эмоций. И прорабатывая только один сюжет, он не смог двигаться дальше к следующему сюжету: «У меня нет сил, я как выжатый лимон!»

Очень часто пациенты видят самих себя маленькими и несчастными. И в это время у них появляются слезы. Я тут же реагирую и говорю, чтобы они плакали, не стеснялись – это «гной», который уходит после удаления «занозы», это очень хорошо. И действительно эти пациенты чувствуют значительное облегчение после этого – как будто камень упал с сердца.

Все эти ощущения являются показателями, что эта работа не просто игра (по типу Берновских). И нужно обратить внимание пациента на эти реакции и сказать, что это отражение на теле те изменений, которые произошли внутри. И что это очень хорошо!

Пациенты в этом случае часто удивляются – что хорошего в том, что они после сеанса чувствуют себя хуже, чем до сеанса (ведь они ждали обратного)? Но я объясняю, что в этом случае происходят процессы, похожие на вегето-сосудистую дистонию. При ней, когда внутри человека происходит конфликт, на «поверхности» его тела появляются вегетативные волны, то есть различные неприятные ощущения. Когда мы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с помощью МВ (или рефрейминга) производим внутри человека необходимые изменения, это МОЖЕТ (хотя и не обязательно) привести к появлению вегетативных волн. Поэтому, если у ваших пациентов во время или после сеанса появятся те или иные неприятные ощущения, то их нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО утилизировать. Если это не сделать, то он может посчитать, что это плохо, что это опасно.

Например, у одного моего пациента, который пришел ко мне с жалобами на тревогу и страхи, появившиеся после курительной смеси, во время и после рефрейминга появился жар во всем теле (как будто он заболевает гриппом). Я ему сказал, что это очень хорошо, что в этом нет ничего страшного! Но попросил его опять закрыть глаза и найти на поляне предмет, который символизирует его страхи. Он увидел КОСТЕР! И когда он принес воду из реки и залил его, жар исчез. Если бы я так хорошо не знал психосоматику, я бы сказал: «Чудеса, да и только!»

Также очень часто уже дома, вечером после сеанса (или же ночью), у пациента появляются какие-то другие неприятные ощущения. Не раз мои пациенты говорили мне, что вечером после сеанса их «ломало», они чувствовали озноб, их трясло (и так далее и тому подобное). А ночью ни с того, ни с сего, прошибал понос.

У одной из последних моих пациенток во время рефрейминга дергалось все тело (примерно так, как это происходит, если человека внезапно уколоть иголкой). После сеанса она сказала, что этот импульс начинался в низу живота, шел по всему телу и заканчивался в руке. Ночью после сеанса у нее появились выделения из влагалища. Она думала, что это на две недели раньше начались месячные. Но на следующий день выделения прекратились. И когда она пришла на следующий сеанс в сильной тревоге, мне пришлось утилизировать и это. Я сказал: «Видите – как сильно на Вас подействовал рефрейминг? И это говорит, что наша работа обязательно даст результат!»

Поэтому самое главное, что вы должны понять – не надо бояться этих состояний у пациентов! Психотерапия не настолько сильная вещь, что может повредить пациентам. Повредить они себе могут ТОЛЬКО сами, если будут бояться этих изменений и заморачиваться на них. И если вы сможете утилизировать это для них, то это станет не разрушающим, а, наоборот, мощным потенцирующим лечение фактором.

Глава восьмая, в которой я расскажу о психотерапевтическом лечении Максима.

Максим, 19 лет. Я его лечил очень долго (примерно пол-года и было проведено чуть больше 100 сеансов!). И для решения его проблем я использовал все, что мне известно из современной психотерапии и что создано мной самим. Но здесь приведу только часть работы с МВ.

На лечение ко мне Максим пришел для того, чтобы избавиться от заикания. Заикание продолжалось уже 16 лет после нахождения в детской инфекционной больнице. Положение усугубилось тем, что в это время отец был в командировке, а мать лечилась от чего-то во взрослой больнице. И две недели он был совершенно один! И когда мама пришла забирать его из больницы, он заплакал, сказал: «Ма..! Ма…» и замолчал на целый год!

Через год речь постепенно стала восстанавливаться, но он стал сильно заикаться. И уже в это время его стали лечить от заикания – разными способами и у разных врачей. Но эффекта или не было вовсе или же он был кратковременным.

Мальчик рос очень своенравным и упрямым, вечно встрявал в драки и попадал в опасные ситуации. Учился достаточно плохо, особенно в подростковом периоде. Отец был военным и они с семьей постоянно переезжали с одного места на другое. И по «доброй традиции» военных отец много пил, из-за чего мальчик был свидетелем частых ссор родителей.

На консультации он был очень напряжен, заикался практически на каждом слове. Из-за постоянных неудач в борьбе с заиканием он впал в депрессию, стал бояться выходить на улицу, обращаться с какими-либо просьбами к людям. В результате он перестал общаться со сверстниками, перессорился с родителями (единственная, с кем он общался – бабушка).

А в институте у него была настоящая беда. Если ему надо было делать доклад или излагать материал преподавателю, то его просто заклинивало. Из-за этого он перестал ходить на учебу и практически все время сидел дома. И при первой возможности «прикладывался к бутылке» (во время алкогольного опьянения речь его становилась лучше). У него был сильный комплекс неполноценности, усилившиеся из-за неудач в общении с девушками.

И на первом сеансе МВ он увидел на экране такое.

***-Я вижу себя, мне примерно 9-10 лет, сидящим на крыше 9-ти этажного общежития, в котором мы жили во Владивостоке. Он сидит на карнизе и болтает ногами.***

***-Максим! Ты понимаешь, что если ты увидел это событие, то это значит, что оно как-то связано с появлением у тебя заикания. И ты сейчас, взрослым умом понимаешь, что он ведет себя неосмотрительно, что он может сорваться с карниза и погибнуть.. Тебе нравится его поведение?***

***-Нет!***

***-Может быть ты хочешь как-то изменить ситуацию? Посмотри слева в МВ есть дверь. Ты можешь ее открыть и выйти на крышу этого здания. И как-то воздействовать на ребенка, чтобы он перестал это делать.***

***-Да, я поговорю с ним. Я вышел на крышу, подошел к нему и сказал, что я Максим из будущего. И что я очень беспокоюсь о нем. Я попросил его слезть с карниза. Он согласился со мной, я взял его за руку и отвел домой к матери. А потом на дверь, ведущую на крышу, я повесил большой замок.***

***-Отлично! А теперь возвращайся в машину времени, на ней возвращайся в настоящее, выйди в Храм, выйди из Храма и спустись с холма. И когда ты сделаешь все это, то скажи мне.***

***-Спустился.***

Как избавиться от неосознаваемого стремления к смерти?

***На следующем сеансе Максим увидел себя купающимся в океане во Владивостоке. Это было место с опасными водоворотами, где до этого утонуло несколько человек. И он увидел себя попавшим в опасное течение, которое несло его под камни. И этот мальчик еле-еле успел выгрести на берег и упал на камни без сил. Он(взрослый) вышел из МВ, подошел к самому себе и поговорил в том контексте, что – видишь, как опасно делать то, чего делать нельзя. И он взял с этого мальчика слово больше никогда не делать подобных опасных вещей.***

Как избавиться от прошлых обид?

***На одном из сеансов он увидел, что идет какая-то вечеринка в их квартире во Владивостоке. Отец сильно напился и ушел спать в другую комнату. А ему показалось, что друг отца стал приставать к его маме и они уединились в комнате. Он увидел себя злого и со сжатыми кулаками, стоящим перед закрытой комнатой. А затем он убежал на улицу и долго бродил там и плакал.***

(После сеанса Максим сказал, что когда он видел эту ситуацию у него появилось сильнейшее сердцебиение и стало бросать то в жар, то в холод).

***Взрослый Максим вышел из МВ, взял себя маленького за руку и вошел с ним обратно в нее. Затем они вернулись до начала этой вечеринки и проследили все, что там произошло до мельчайших деталей. И они увидели, что друг отца ушел куда-то по своим делам, а мать, закрыв комнату, заснула. И маленький мальчик увидел своими глазами, что ничего страшного не случилось. Затем взрослый Максим высадил этого мальчика из МВ в тот момент, когда все стали расходиться. И тот вошел в комнату, лег рядом с матерью и заснул.***

Чем дольше копаешь – тем глубже добираешься?

Я провел с ним много интервенций в прошлое, но здесь привожу только самые важные. На каждом сеансе мы что-либо находили в его истории жизни и меняли это событие на более позитивный вариант. Но я чувствовал, что до самой главной «занозы» мы никак не можем добраться. Бессознательное так устроено, что самое больное и страшное больше всего оберегается от осознания. И вот примерно после 20 сеансов работы с МВ на поверхность выплыло самое главное.

***На одном из сеансов он увидел больничную палату ночью и самого себя стоящим на детской кроватке, вцепившимся в железные прутья и плачущим. Он вышел из МВ, сбросил решетку, которая закрывала кроватку сверху (ею закрывали кровать для того, чтобы он не убежал), взял ребенка на руки и долго его успокаивал. Он играл с ним до самого утра.***

***На следующем сеансе он увидел, как две медсестры пытаются сделать ему укол. Он видит, что маленький Максим ревет, царапается и кусается. Разъяренные медсестры орут на него. А одна из них говорит, что если он будет кусаться, то она специально будет колоть его иглой. И он видит, как она несколько раз колет мальчика иглой до крови.***

***Взрослый Максим в этой ситуации действовал совершенно импульсивно: он выскочил из МВ, вырвал ребенка из рук медсестер. А той, что нарочно колола мальчика иглой, пнул под зад и выгнал из палаты. А потом долго успокаивал ребенка.***

***Затем на нескольких других сеансах он входил в эту больницу и днем и ночью и разговаривал с мальчиком, успокаивал его, говоря, что он точно знает, что скоро придет мама. Он также уговорил медперсонал уделять мальчику больше времени и так далее и тому подобное.***

***И на одном из последних сеансов этих путешествий в прошлое, он увидел приемный покой и свою мать, которая ждет там. А затем он увидел, что санитарка ввела маленького Максима. Тот бросился к матери и заплакал. Взрослый Максим вернулся на МВ до начала этой ситуации, зашел в палату к маленькому Максиму и сказал, что пришла мама. И он договорился с маленьким, что тот не будет плакать. И он принес маленького маме и они вместе пришли домой и устроили праздник.***

В этих сеансах взрослый Максим со своими взрослыми ресурсами поддерживает маленького ребенка, живущего в эмоциональной пустыне. То горе и тот страх, которые Максим пережил в больнице, оказались настолько сильными, что практически искорежили его жизнь! И проведенная им работа вырвала корни его болезни. После проведенного лечения у него РЕЗКО улучшилась речь.

После проведения МВ в прошлое я сделал Максиму технику «Кино» и он сжег старую линию жизни. И мне надо было ассоциировать Максима с новой линией жизни. Я опять предложил ему подняться на Холм, и войти в Машину времени.

***Затем он поплыл на МВ к самому первому событию, которое изменил при помощи этой техники. И затем просмотрел все новые события в виде новой линии жизни. Когда он просмотрел все измененные события, то пошел дальше по новой линии жизни и посмотрел – как развивается жизнь маленького Максима (естественно не так, как когда-то у него в жизни). Он увидел себя не заикающимся, не хулиганистым, не лезущим на рожон. А когда он увидел того Максима на новой линии уже более взрослым, то увидел его хорошо учившимся, успешным в общении и с друзьями и с девушками. И он проследил эту новую линию жизни до момента сеанса.***

***Затем он вышел из МВ и подошел к этому Максиму. Он спросил его о жизни, здоровье и заикании. А тот ответил, что все прекрасно, о заикании он даже не знает. И тогда Максим сказал ему, что он хочет слиться с ним и согласен ли он. Тот согласился, Максим повернул его к себе спиной и открыл – как комбинезон. Затем он одел этот «комбинезон» на себя и стал его ушами слышать окружающие звуки, его глазами видеть окружающий мир и его мировоззрение стало его мировоззрением (в этот момент у него были очень необычные ощущения). Затем, когда эти необычные ощущения закончились, он вернулся в МВ и направил ее в будущее.***

***И через некоторое время он увидел себя сидящим в своей машине с друзьями и пьющим пиво. Я его спросил: «А разве можно за рулем пить пиво?». Он сказал, что мол, не подумал. Тогда мы вернулись по этой линии до того момента, когда посадил своих друзей в машину, и сожгли эту линию (он представил себе, что все эти образы соединены друг с другом бикфордовым шнуром. Он поднес спичку к этой линии жизни, и она сгорела). Затем он увидел себя сидящим за рулем, а друзья пили пиво. После этого он зашел в эту новую линию и поговорил с собой.***

Тогда он по моей просьбе подошел к себе из будущего и сказал, что иногда, когда это безопасно, нарушать правила можно. За это может быть только штраф. А вот пьяным ездить за рулем нельзя! Это смертельно опасно! И он добился, чтобы тот обещал никогда это не делать. Он таким образом сделал себе своеобразное самовнушение, программирующее будущее поведение. Этот прием, который я применил на данном пациенте, в будущем может сработать так, что он совсем перестанет садиться за руль пьяным.

***На следующем сеансе он увидел себя едущим на своей машине с большой скоростью. И опять мы сожгли эту линию и создали другую, в которой он едет на машине с какой-то девушкой на нормальной скорости.***

***На следующем сеансе он видит себя стоящим на перроне у поезда рядом с отцом. Они собрались поехать на Украину на юбилей бабушки. И отец злится на него за то, что он на его деньги купил машину*** (в реальности отец начал откладывать на его счет в банке деньги для того, чтобы купить ему квартиру. А он мне говорил, что не говоря отцу, купит на эти деньги «десятку»)***. Мы и эту линию сожгли. И он увидел другую линию, в которой они едут с отцом в поезде и он объясняет отцу, насколько ему нужна машина. И отец соглашается с его доводами. Он также зафиксировал эту линию тем, что вошел в нее и поговорил с собой.***

***Затем он видит себя перед стендом с объявлениями в институте в тот момент, когда ему надо пойти в деканат и подать заявление о том, на какой специализированный курс обучения на последние два года он хочет записаться. И он видит, что там он делает выбор в пользу самого легкого курса.***

***Ему эта ситуация не понравилась! Он возвратился на МВ к тому моменту, когда виртуальный Максим стоит у стенда и делает выбор. Он вышел из нее, подошел к нему и объяснил – насколько важно для будущего выбрать более трудный вариант. И он уговорил виртуального Максима выбрать средний вариант. Они вместе пошли в деканат и написали заявление на обучение на этом курсе.***

***На одном из следующих сеансов он увидел себя 25-ти летним человеком, работающим в офисе отца.***

***На другом сеансе он увидел себя отдыхающим на Канарских островах. Он вышел из МВ и спросил виртуального Максима о том - где он работает, хорошо ли зарабатывает и так далее. Виртуальный Максим сказал, что у него своя фирма, хорошая иномарка и так далее.***

***Затем он увидел свою свадьбу, линию которой тоже зафиксировал разговором с собой. Показательно то, что он никак не мог разглядеть лицо невесты.***

***И на последнем сеансе он увидел себя гуляющим по Садовому кольцу с женой и двумя детьми.***

Максим прочитал все мои книги и многое из того, что я ему посоветовал. Мы также очень много беседовали и я, как более старший и успешный человек, рассказывал ему о жизни, о своем отношении к людям, проблемам и так далее. Я на время лечения стал ему символическим Отцом.

После проведенного лечения Максим совершенно свободно стал выходить на улицу, восстановил отношения с друзьями и подругами. Он помирился с отцом, сделал более близкими отношения с матерью. Затем он восстановился в институте и начал получать самую сложную специализацию по своей профессии, которая наиболее перспективна для его будущего. Он работает в фирме своего отца и где-то еще на другой работе.

По здравому размышлению он решил не покупать машину, а дождаться, когда денег хватит на квартиру и купить ее. По договоренности с родителями он снял квартиру и начал жить в гражданском браке со своей девушкой. Затем, через некоторое время, они поженились. А отец подарил им на свадьбу квартиру.

Максим давно уже забыл о заикании! Только иногда, когда он сильно волнуется, у него бывают затруднения с речью. Но он на это не обращает никакого внимания. И я в этом перечислении его достижений говорю об избавлении от заикания на последнем месте специально для того, чтобы подчеркнуть – заикание действительно было только симптомом его общего неблагополучия. И те многочисленные способы лечения заикания, которые он перепробовал раньше, просто НЕ МОГЛИ его вылечить! Только комплексная перестройка личности, когда уничтожается основа той жизни, в которой человек болел и был несчастным, и когда строится новая линия жизни, способны привести к реальному выздоровлению.

Примеры лечения конкретных людей..

2 Работа с Виной.

Алексей, Москва. Пришел ко мне с жалобой на постоянно ощущаемое чувство вины за смерть отца. Однажды отец напился, пришел к дому и стал стучать в дверь, чтобы его впустили. Но мать не открыла дверь и запретила это делать детям. Отец пошел в сарай и там повесился! И в результате у Алексея осталось мощное чувство вины. В МВ он поплыл к этой ситуации, вошел в нее и посоветовал своему двойнику не слушаться мамы. И сказал ему, что во многих случаях надо быть послушным. Но есть такие ситуации, что надо уметь сказать «Нет!» для предотвращения ужасных последствий. И мальчик из его прошлого, не слушая мать, выскочил в сени и открыл отцу дверь. Через несколько дней после этого сеанса он почувствовал, что чувство вины практически исчезло!

2 Работа с психотравмой из прошлого.

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с какими-то невротическими проблемами. И она считала, что это связано с изнасилованием, которое она пережила, когда отдыхала в Сочи в возрасте 18 лет. Она на пляже познакомилась с парнем, они прекрасно проводили время. Затем он ее пригласил к себе в номер – послушать музыку. Там они выпили вина, потом долго целовались… А затем он ее «изнасиловал»! Понятно, уважаемые коллеги, что с ЕГО точки зрения это не было изнасилованием. И, скорее всего, мысль, что ее проблемы связаны с этим «изнасилованием», ей внушили психологи, у которых она пыталась лечиться раньше. Я отправил эту пациентку на Машине времени в это событие. Она поговорила с самой собой ПЕРЕД этим событием. И сказала, что если уж ты идешь на это, то расслабься и получи удовольствие! Та так и сделала. У моей пациентки ТУТ ЖЕ, буквально сразу после сеанса изменилось ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ отношение к тому событию. Она смогла говорить о том, что тогда произошло, чуть ли не с улыбкой! Изменение ее отношения к этому убрало у воспоминания чувство того, что тогда произошла трагедия. И превратило его хоть и не в рядовое, но эмоционально нейтральное событие.

Работа с детской обидой на родителей.

Другая моя пациентка в МВ увидела себя пятилетней девочкой, которая обиделась на мать и одна с ведерком пошла в лес за грибами. Она, взрослая, вышла к своему маленькому двойнику из прошлого и сказала ей, что родители ее любят, и что она просто неправильно поняла их действия (и так далее). И девочка согласилась вернуться домой. Но потом моя пациентка воскликнула: «Но ее ведь мама накажет за «самоволку»! Что же делать?» И она решила привезти эту девочку в тот момент ее жизни, когда она решила пойти в лес одна. И там эта девочка из леса, слилась с той, обиженной. Таким образом моя пациентка как бы аннулировала то течение обстоятельств, которое было когда-то на самом деле. И, понятно, что в результате она не пошла в лес и родители ее не наказали.

2 Работа с женщинами, которые никак не могут построить удовлетворяющие их отношения с мужчинами.

Понятно, что если женщина реально хочет выйти замуж, она ОБЯЗАТЕЛЬНО выйдет! А вот мужчине сделать это намного труднее. И если женщина «не может» выйти замуж, то она по той или иной причине не хочет это делать. И это, безусловно связано с ее биографией. Надо найти возможно большее количество событий, которые запрограммировали такое ее отношение к мужчинам, что это приводит к фиаско. Как это было у одной моей пациентки. Она в МВ увидела как мама ругает папу за то, что он пьет пиво и обзывает его чуть ли не последними словами. Затем она увидела как бабушка с мамой осуждают соседку - какая она нехорошая, что «принесла ребенка в подоле». Затем она увидела их же, которые говорят, что брат и отец (да и все мужчины вообще) плохие. Со всеми этими ситуациями она поработала и изменила так, что они перестали быть для нее основой для программ избегания замужества. А потом пошла к самому первому по возрасту измененному событию (началу новой линии жизни) и взяла эту девочку за руку. А затем пошла с нею вместе по ее жизни. И в ключевые моменты ее жизни, когда формировалось ее отношение к мужчинам, помогала ей действовать правильно (Смотри, этот мальчик очень хороший! И он хочет дружить с тобой. Познакомься с ним. Но действуй так, чтобы в результате тебе от этого было только хорошо!) И вот так она провела ее до того, как у этой девушки сформировалось адекватное отношение к мужчинам. После всего этого сожгла старую линию жизни и перешла на новую. И протянула эту линию времени в будущее.

Работа с трансгенерационными программами и перинатальными матрицами.

Я как-то лечил Андрея из Краснодара. Он очень ревновал жену к ее бывшим мужчинам. У них появился ребенок и он понимал, что это может разрушить семью. И пытался решить эту проблему у разных психологов или же подавить это при помощи ребефинга. Но что-то его не пускало к плоду. И в это время рядом с ним появлялся нож. Он сильно пугался и уходил из этого периода своей жизни. Во время сеанса МВ мы прошли до 2-х месячного эмбриона. Он увидел вполне сформированного ребенка (такого, каким ребенок бывает примерно в полтора года), только очень маленького. Он хотел с ним поговорить, но ребенок отвернулся от него. Затем мы пошли дальше к моменту зачатия. Оказалось, что в реальности мать хотела сделать аборт. Он переместился на машине времени к моменту зачатия и поговорил с мамой. Он сказал ей, что она беременна и он является ее ребенком, только из будущего. И попросил ее сохранить его, даже не думать о аборте. Она согласилась. После этого он вернулся к плоду и тот ему улыбнулся. И тут же значительно вырос. Взрослый Андрей стал подготавливать ребенка к родам – объяснять ему что и как будет. И чтобы тот не боялся. Но в этот момент рядом с ними появился нож. Я понял, что раз угроза аборта снята, то это символ обрезания пуповины. Я попросил Андрея выйти из машины времени во время родов и проследить, чтобы пуповину не обрезали – сама через сутки высохнет и отвалится. (Это действительно так. Наш внук родился родами в воду у нас дома. Когда родился послед мы его положили в кастюлю рядом с ним. А утром пуповина у его тела высохла как деревяшка. И я ее руками ПЕРЕЛОМИЛ!)

Через примерно три месяца после лечения он мне позвонил и сказал, что ревность практически исчезла. Что жена забеременела и они счастливы!

Работа с реактивной депрессией.

Ирина, Москва. Пришла ко мне с жалобами на депрессию, чувство тоски в груди. Эти состояния появились после очередной любовной катастрофы.

В МВ увидела себя сидящей в ресторане с мужчиной. Она видит, что этот ее двойник боится, что не понравится этому мужчине. Я ей посоветовал войти в эту ситуацию, подойти к двойнику сказать ей, что мужчина влюбляется в ответ на любовь женщины. Если она будет любить его, то он останется с ней - от любящих женщин мужчины не уходят! Она сделала это, та согласилась. Затем она увидела, что они взялись за руки и идут довольные рядом друг с другом.

Я пока не имею обратной связи. Но думаю, что ее матримониальное поведение изменилось.

Работа для освобождения от детских обид.

Татьяна, Москва. После рефрейминга я запланировал сделать ей МВ. Перед сеансом она сказала, что вчера зачем-то залезла в шкаф и увидела там старые фотографии. И подумала: «Зачем они нужны?» И все их выкинула!

В МВ она увидела себя пятилетней девочкой, больной простудой, которая идет одна по улице на курорте. Она вошла в ситуацию, поговорила с девочкой. Оказалось, что родители с маленьким братиком лежат на пляже, а на нее не обращают никакого внимания. И она поняла, что эта девочка ревнует родителей к брату и что ее «простуда», скорее всего, простудой не является. Она повела эту девочку в аптеку, купила ей лекарство, вылечила. А потом сказала ей, что мама с папой тебя любят (также, как и братика). Но он еще очень маленький и ему требуется больше внимания, чем тебе. Не ревнуй, а помогай маме ухаживать за братом. Тогда она будет тебе благодарна и у нее больше времени останется на тебя. Девочка так и сделала.

Затем она увидела парня, который ее любил в школе. Она же сама не испытывала к нему никаких чувств, тем более, что он был из очень неблагополучной семьи (она училась в Воркуте). Но я понял, что если она увидела это, то это говорит, что отношения не завершились и надо поставить последнюю точку. Она зашла в ситуацию, поговорила с ней. И та резко и жестко оборвала отношения с этим парнем.

Понятно, что она выкинула фотографии не случайно. Ее бессознательное через это дало ей символическое сообщение, что надо освобождаться от всего старого, изжившего себя. А мы с ней в МВ ответили ему: «Хорошо! Пусть будет так».

Работа с зависимостью от алкоголя.

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с жалобами на то, что последние годы она начала терять контроль над употреблением алкоголя. И больше всего ее тревожит то, что в состоянии алкогольного опьянения она едет куда-нибудь в ночной клуб одна и… со всеми вытекающими последствиями! (когда говорила об этом, то заплакала). В МВ увидела три события: 1. Мать разговаривает с подругой в ванной и говорит ей: «Смотри – муж выпил весь одеколон!» 2. В следующем сюжете увидела дом дедушки с бабушкой в Одессе. Там был маленький домик типа летней кухни, в котором жил ее дядя. И она увидела чуть ли не свинарник и пьяного дядю. И сказала: «Дядя алкоголик… алкоголик!... алкоголик!!!» 3. В следующем сюжете увидела мать, которая в то время стала хорошо зарабатывать. И увидела ее веселой и постоянно чуть пьяной.

Анализ показал, что внутри нее в результате образовалась часть Я, которая считала, что чем больше будешь пить, тем успешнее ты будешь. И пить не в притонах и не одеколон. А в ресторанах и виски. Она из богемной среды и эта среда ее тоже определенным образом стимулировала на постоянное употребление алкоголя. И когда она ко мне пришла, то сказала, что не хочет полностью отказываться от алкоголя. Но научиться контролировать… И мы вначале начали работать именно в этом направлении. Но через некоторое время у нее было несколько неприятных моментов, когда она все равно срывалась.

И в конце концов она решила, что в насыщенной и интересной для нее жизни алкоголь в принципе не нужен. И сказала, что по молодости она употребляла некоторое время героин. Но потом поняла, что это ее может разрушить. И САМА отказалась от любых наркотиков! Я понял, что у нее есть внутренняя сила и мотивация (не стать такой как родственники!) для того, чтобы жить без алкоголя. И мы сделали блокировку этой части Я, которая требовала от нее алкоголь. Она обратилась к этой части и сказала, что она может и хочет получать удовольствие от жизни от своих дел. И та согласилась!

Через месяц она ко мне пришла на поддерживающий сеанс и сказала, что алкоголя в ее жизни нет! И что при этом жизнь ее стала не тусклой и депрессивной, а ярче и насыщеннее. Она наконец-то в своей сфере наладила контакты, начала зарабатывать, к ней поступили очень перспективные предложения в плане раскрутки ее бизнеса. Я почти уверен, что она полностью и навсегда справится и с алкоголем. Если она смогла справиться с героином…

Работа с ресурсами психики для выздоровления и освобождения от тяжких эмоций.

Михаил, Москва. Нейрохирург очень высокого уровня. Пришел с жалобами на язву желудка и повышенную раздражительность.

На первом сеансе на Поляне он увидел зеленые облака и почувствовал себя счастливо и умиротворенно. И потом, после сеанса долго удивлялся – откуда такой образ? Перед пятым сеансом он рассказал, что все время ходил и думал об этих облаках. И в конце концов вспомнил! В 2-х летнем возрасте он умирал в больнице от диспепсии. Врачи ничего не могли сделать и прямо об этом сказали матери: завтра он умрет!

В последнюю ночь (он это очень хорошо вспомнил) увидел сон, где видел небо с зелеными облаками! Наутро, когда он проснулся, то попросил маму накормить его домашней кашей. А так как у него была диспепсия, то мать спросила лечащего врача – можно ли? Тот сказал, что он все равно умрет, почему бы нет, ему это уже не может повредить. Мать сварила кашу и накормила его. И после этого он пошел на поправку!

После 5 сеанса я уехал на международную конференцию, а он лежал в больнице. И с 16 по 19 сентября ушел в запой. Со слов дочери он повторял, что теперь мне алкоголь не страшен. Сам же говорит, что не помнит, как начал пить (видимо, у него была ретроградная амнезия).

Я сразу заподозрил, что это сработала защита от каких-то сверхсильных эмоций, которые вследствие нашего лечения начали выходит наружу и которые усугубились в связи с годовщиной смерти брата. 16 сентября была 2-х летняя годовщина смерти старшего брата, с которым были полярные отношения.

И на 6 сеансе я сделал ему МВ с просьбой к бессознательному показать причину этого запоя. И оно показало три гроба, которые стояли рядом, в которых находились отец, мать и брат. И на вопрос: «Как Вы думаете – что это означает для Вас?», он ответил: «Мне надо проститься с ними! И похоронить». Я ему сказал: «Конечно, Вы в своей жизни сделали много неприятного для них. Как и они Вам! Но они уже в ином мире и не могут у Вас попросить прощения. А Вы можете! Поймите, простите и отпустите их!» И он это сделал. То есть этим он завершил незавершенные гештальты. И все его сложные отношения с папой (был адмиралом флота), матерью (достаточно авторитарной личностью) и братом (который с его точки зрения был намного успешнее его – тот был крупным военным ученым), получили логическое (и принятое в обществе) завершение.

На следующий день утром после сеанса позвонил с благодарностью, что то напряжение и чувство вины, которое им управляло десятилетиями, прошло. Он гулял в парке вокруг больницы и внезапно все отпустило. Если раньше, как только он вспоминал о своих взаимоотношениях с родителями и братом, тут же появлялось чувство вины и «какой же я мудак!» А сейчас – «Ну, что ж! Все было в жизни. Я не был идеален, да и они были далеки от этого. Поэтому - зачем из-за этого парить себе голову?»

Работа с зависимостью от родителей взрослого человека.

Сергей, Москва. 27 лет. Занимает солидный пост в административных структурах. Но на прием его привели родители, которые жаловались на его безынициативность, на то, что он не может самостоятельно принимать решения, все время с ними советуется и так далее и тому подобное. Во время беседы с ним выяснилось, что раньше родители все время подавляли его инициативу. Например, он хотел открыть автомойку. А они ему это запретили – у тебя все равно ничего не получится! Возьми наши деньги, если тебе не хватает…. (и так далее и тому подобное). В студенческие годы он бунтовал против родителей. И даже женился, так как девушка была беременна. Но родители его развели, так как считали, что его ждет блестящая карьера. И он должен жениться на девушке из солидной семьи. Когда я все это услышал, то сказал, что вам, родители, я бы надавал по заднице! (Позитив то, что они не обиделись. А отец даже сказал, что вот, мне такой подход нравится!) А Сергею я поставил шутливый диагноз «синдром отбитых рук».

В МВ он увидел себя 17- летним парнем, сидящим в своей комнате и плачущим. Сергей вышел к нему и спросил – что плачешь? И тот сказал, что родители отобрали аттестат и не отпустили его на выпускной: мол, завтра придут репетиторы и ему нужно спать. Он подошел к себе 17-ти летнему и предложил ему плюнуть на все и пойти на выпускной вечер. Но мальчик боится, что родители будут ругаться. Но согласился на полумеру. Он решил пойти в кафе попить пива и ждать, когда друзья позвонят. И если позвонят, то, может быть, пойти туда. И как бы сделать по своему, и при этом не раздражать родителей. Но друзья не позвонили. Он грустный идет домой и останавливается у торговой палатки.

Я сказал Сергею, что видите - полумера не дала результата, что нужно что-то делать, надо уговорить его преодолеть запрет. Но Сергей сказал, что этот мальчик боится гнева родителей и идет домой и ложится спать. Я возмутился и сказал, что когда-то вы поступили также. И вот теперь сидите здесь в этом кресле! Мало ли что родители сказали? Это его праздник и он имеет право на нем присутствовать! Мало ли, что репетиторы придут, мало ли, что он будет не спавший. Ради такого события можно пойти на это! Это, видимо, проняло Сергея, так как я говорил все это достаточно эмоционально.

Сергей подъехал к дому на своей машине и позвонил этому мальчику. Тот, семнадцатилетний, вышел из дома и сел в машину. И Сергей ему сказал, что ты имеешь право на этот праздник. Пусть родители будут недовольны, пусть будут ругаться! Если ты сейчас не пойдешь на этот выпускной, то останешься в зависимости от родителей, не сможешь стать по-настоящему взрослым человеком, не сможешь брать на себя ответственность. Решайся! И тот решился.

Сергей отвез его на праздник, показал ему друзей. И семнадцатилетний пошел туда и начал веселиться. Потом утром пришел домой. Родители молча открыли дверь и хотя видно было, что они недовольны, ничего не сказали. И они стали вместе завтракать. На этом образы у него закрылись и появилась пустота.

Я считаю что в этот момент завершился гештальт. Но в данном примере явно видно, что даже в, казалось бы, вымышленном мире, в состоянии, которого в реальности не было, родительские запреты все время вмешиваются и пытаются управлять ситуацией. И я думаю, что то, что мы сделали, обязательно отразится на реагировании Сергея, на его контактах с родителями в положительном направлении.

Прерывание проклятья поколений. Работа с родовым незавершенным гештальтом.

В настоящее время мы имеем ряд четких доказательств, что жизнь прошлых поколений отражается и на жизни живущих. И в этом нет никакой мистики – это влияние идет через культуру, через семейные мифы и так далее и тому подобное. И если прабабушка была тревожным человеком, то она воспитала бабушку тоже тревожной (зачастую еще более тревожной, чем сама).

Это очень ярко проявляется в случае шизофрении. Если дедушка был шизоидом, то через воспитание, через культурные взаимодействия он сделает своих детей шизидными психопатами. А эти психопаты воспитают своих детей так, что их психика не выдержит взаимодействия с реальностью и сломается – в виде шизофрении.

И я знаю массу таких случаев, так как мне приходилось работать и с шизоидами и с шазоидными психопатами и с шизофрениками. Четким доказательством того, что воспитание действительно влияет на то – будет ребенок шизидного психопата шизофреником или нет?, является факт, что если у такой, глубоко дезадаптированной психопатки, при рождении забрать ребенка, то он вырастает нормальным человеком.

Стойниц, американский психоаналитик сказал: «Шизофрения – защита от невыносимой реальности». Он считает, что вследствие этого шизофрения полностью излечима. И я целиком и полностью с ним согласен!

Таким образом проклятье поколений действительно существует! Но, естественно, не как сверхъестественное, а как культуральное явление. И его можно прервать.

Недавно я во время одного мастер-класса работал с женщиной, у которой практически единственным болезненным симптомом была боль и скованность в шее.

И когда она сказала мне, что хочет с этим поработать, я внутренне хмыкнул (тоже мне проблема!) Но я прекрасно понимал, что под этим внешним слоем вполне могут находиться очень серьезные проблемы. Она также считала, что ее проблемы связаны с внушением бабушки, что она ходит, как ходил дедушка, говорит и смотрит как он когда-то говорил и смотрел. И она заявила, что хочет освободиться от этих внушений, так как чувствует, что они ее программируют. Я решил сначала сделать ей рефрейминг. А потом предложить ей войти в эгрегор, найти там бабушку и сказать ей, что я есть я и я хожу как сама, а не как дедушка. И попросить ее отказаться от своих слов.

Во время рефрейминга я обратился к части Я, в результате деятельности которой появились боли в позвоночнике. И как только я обратился к этой части Я, у моей пациентки началась чуть ли не истерика, полились слезы, участилось дыхание. И она тут же сказала мне, что поняла причину этой болезни. После того, как я вывел ее из гипноза, она сказала, что это связано с дедушкой, которого в 1946 году в Китае, куда он сбежал от советской власти, нашли и повесили чекисты.

И я понял, что ее проблемы с болью и скованностью в шее (и конкретно в сочленении между седьмым шейным и первым грудным позвонком) могут быть связаны с родовым незавершенным гештальтом. Если человека вешают, то разрывы и вытяжения возникают именно в этом месте. Эта моя пациентка занимается родологией и тоже знает, что значительная часть проблем, с которыми сталкивается человек, связана с теми проблемами, которые были в роде.

Также она сказала, что и ее братья, не только она сама, несут на своих плечах этот груз трагедии, которая произошла с дедом. Она сказала, что в роду все ее братья вскоре после родов умерли. И из-за этого фамилия может исчезнуть.

Я решил, что надо поработать с ее эгрегором. И лучше всего это начать с МВ. Она сразу же попала в 1946 год. И увидела своего деда, который занимался какими-то своими делами. Я ей сказал, что надо предупредить деда о возможном аресте. Она сделала это. Дед поверил ей и уехал обратно в Казахстан к своей семье. Там он некоторое время скрывался. А потом как-то реабилитировался.

Затем я перешел к психоанимации и попросил ее представить гору эгрегора. Я решил, что работа с дедом завершена и ей надо освободиться от программирования бабушки. Она взошла на гору и сразу же, без моего предложения, увидела бабушку. И та сказала, что деда здесь нет, и она не может соединиться с ним. Я сразу же понял, что дух деда застрял где-то в прошлом. Я сказал пациентке, что пока род развивается, гора все время растет. И что внутри этой горы есть спиральная лестница, по которой можно спуститься вниз и найти деда. По каким-то причинам он не может вернуться сюда и из-за этого у нее и у ее рода и появились проблемы.

Я предложил ей взять проводника и пойти вниз по спиральной лестнице горы эгрегора. Проводником вызвался идти ее прадед. Они спустились в 1946 год и увидели, что дед закрыт там в камере. Они с прадедом помолились богу и он помог им открыть дверь. Они привели деда на вершину горы и бабушка наконец-то соединилась с ним.

И после этого я попросил ее собрать весь эгрегор (и еще живущих и небожителей), встать в круг и сказать, что род стал угасать, что фамилия не продолжается. И, видимо, это было связано с тем, что дух деда застрял в 1946 году. Но она привела его обратно в эгрегор. И попросила эгрегор, ради будущего всего рода остановить это проклятие. Эгрегор обещал ей это сделать. И после этого она с духами еще живых спустилась с горы. И там стоял большой дом, который поместил их всех.

Когда я работал в МВ с ее проблемами, то работал с личностными слоями ее бессознательного. И снимал внушенную бабушкой зависимость от смерти дедушки (раз я так же хожу, так же говорю - я такая же, как он. И если его повесили, то и у меня должны быть проблемы именно с этим местом в позвоночнике). И после того сеанса, когда она помогла дедушке избежать смерти, я сказал ей, что «теперь у вас упал этот груз с плеч».

А на горе я работал с ее эгрегором и освобождал от трансгенерационных связей. Поэтому так получилось, что ей пришлось освобождать дух деда из заключения (хотя она до этого в Машине времени помогла ему избежать повешения).

Я пока не имею анамнеза, но думаю, что эта работа, хоть и была кратковременной, поможет не только ей, но и всему ее роду освободиться от этого проклятия поколений.

Работа с пророчествами.

Недавно ко мне пришла на прием Татьяна. Ее направил ко мне один очень известный в Москве хиромант. По линиям на ее руке он определил, что в период от 36 до 38 лет у нее будет серьезный жизненный кризис. А в период от 46 до 48 лет у нее может быть серьезная травма, возможно из-за автомобильной аварии. И он посоветовал ей прийти ко мне для того, чтобы что-то сделать и, возможно, предотвратить такое развитие событий.

Я, скажем так, не совсем однозначно отношусь ко всем подобным наукам. Но понимаю, что если люди тысячелетиями создавали и пользовались такого плана диагностикой, то это происходило не на пустом месте. И, конечно же, в эти пара науки приходит очень много шарлатанов из-за расплывчатости критериев их работы и возможности на этом , мало что зная и умея, все-таки неплохо зарабатывать. Но этот хиромант – профессионал. И я очень серьезно отнесся к его прогнозам. И решил, что для того, чтобы изменить ее будущее, мне надо найти те события ее жизни, которые запрограммировали такое течение событий, такое ее персональное будущее. И что если изменить эти события, переписать их позитивно, то можно позитивно изменить ее персональные сценарии. И я ей сделал 3 сеанса МВ в прошлое и один сеанс в будущее.

На первом сеансе в первом сюжете она увидела себя 3-4 летнего возраста, которая боится спать одна в комнате. Она вошла в эту ситуацию, объяснила этой девочке, что если в комнате горит свет и никого, кроме нее нет, то при выключении света никто в ней появиться не может. Она принесла ей ночник и посидела с ней до того, как та заснула.

Второй сюжет – она видит себя уже постарше – где-то 6-9 лет. И мама обвиняет ее в том, что она украла из ее кошелька деньги. Она вошла в эту ситуацию и объяснила матери, что она сама эти деньги истратила, но не помнит об этом (как это и было когда-то – мама думала, что деньги украла девочка. А потом, через некоторое время вспомнила, что сама их потратила. Но скандал уже произошел и моя пациентка получила травму). Мама не стала закатывать скандал и эта девочка из параллельной линии жизни пережила эту ситуацию без травмы.

В третьем сюжете она увидела себя в общежитии, в котором они жили с родителями и братом. Мама долго не приходит с работы. И они с братом боятся, что она никогда не придет, что она их бросила, она их не любит. Моя пациентка вошла в этот сюжет, успокоила их, сказала, что мама задерживается на работе и что она через час придет. Потом они вместе поиграли и дождались матери.

В следующем сюжете она увидела коридор в бараке. И там ей страшно, так как днем к ней приставал какой-то мужчина. Она переместилась на утро этого дня и предупредила, чтобы та не выходила в коридор.

Затем она увидела себя в садике в 4-х летнем возрасте. Во время дневного сна она описалась и боялась, что над ней все будут смеяться, а воспитатели ругаться.

Она переместилась по времени немножечко раньше, подошла к ней, разбудила, отвела в туалет пописать. А потом уложила ее опять спать.

В следующем сюжете ей 10 лет. Папа с друзьями на кухне пьянствует. Она что-то ему сказала. И отец разъярился и сказал, что она должна его называть на «Вы». Моя пациентка вошла в сюжет и предложила ей ничего не говорить отцу и пойти с ней погулять. Они пошли, поели мороженное и так далее. И когда гости разошлись и пришла мама, она эту девочку привела домой и уложила спать.

И последний сюжет – ей 7 лет и она хочет заниматься бальными танцами. Но мама ей говорит, что ты неуклюжая и у тебя ничего не получится. А когда ты улыбаешься, у тебя на щеках появляются ямочки и ты становишься некрасивой (это как надо не любить своего ребенка или же быть таким примитивным, чтобы (особенно) девочке такое говорить!) Моя пациентка вошла в сюжет, подошла к матери и предупредила ее, что дочке говорить такие вещи нельзя. И та сказала что-то другое.

На 4 сеансе я отправил ее в прошлое к уже измененным событиям и она из них выстроила новую линию жизни. Затем она сожгла все старые сюжеты в технике «Кино» и слилась со своим двойником из новой линии жизни. Затем вернулась в Машину времени и поплыла на ней в будущее – в 40-летний возраст. Поработав там, она поплыла еще дальше – в 50 лет. Там, у 50-ти летней, она попросила какой-либо предмет, который станет якорем, который притянет ее на эту линию вероятностного будущего. И вот как она сама описывает свое состояние в письме ко мне на следующий день.

«Добрый день, Александр Михайлович!

Хочу Вам описать вчерашний сеанс, т.к. он сильно отличался по остаточным ощущениям и сразу эмоции захватывали. Нужно было прийти в себя, что я на данный момент и сделала.

Когда я слилась со своим бессознательным с исправленным прошлым и отправилась в будущее, где мне 40 лет, я увидела женщину на шезлонге, задумчиво глядящую в море. Я стала задавать ей вопрос: “Как ты себя чувствуешь? Случилось ли что-то отрицательное в 35-37 лет?” Но она продолжала задумчиво, не обращая на меня внимание, смотреть на море. Было очень солнечно и в воде отражались солнечные блики. И в данный момент меня охватила всепоглощающая паника и в мыслях пронеслось, неужели что-то случилось с ребенком, почему она такая задумчивая и мое тело заполнилось полностью тревогой, от чего стало настолько плохо, что я хотела Вам сказать прекратить сеанс и вывести меня из состояния гипноза. Но я сделала над собой усилие и вернулась к женщине чтобы услышать, что же все-таки она скажет. С трудом выбралась из желтого дымового занавеса паники/тревоги и увидев её, поняла что она смотрит на меня и уже второй раз говорит: «Хорошо!» Далее, она смотрит позади меня и улыбается. Я поворачиваю голову и вижу, что к ней улыбаясь идут мужчина и ребенок лет 7-8. Я осознаю, что - это мой муж и сын. Паника постепенно уходит и я успокаиваюсь. (по дороге домой я пытаюсь понять, почему женщина была задумчивой и понимаю, что она просто созерцала мир в тот момент и ей по настоящему было комфортно).

Далее, когда я отправилась в будущее, где мне 50 лет, увидела женщину спокойную, уравновешенную. Она открыла ключом дверь, вошла в дом и попала в большой холл, сначала появилась картинка как она сидит на уютном диване с двумя детьми лет 6-7, далее картинка сменилась и я увидела взрослого сына лет 17-18 и девушку рядом с ним. Затем, к ней вышел муж, который работал в своем кабинете. После этого я позвала женщину и мы оказались в другой комнате одни. Я спросила ее, устраивает ли ее жизнь и она отвечает мне, несколько удивленно, что вполне. Далее я ощущаю, что она очень много путешествовала, и, осознаю, что работает синхронным переводчиком. (у меня закрадывалась мысль, что, тем чем я бы хотела заниматься после 40 лет, а сейчас я работаю менеджером по закупкам и не вижу себя в этом после 40 лет, мог бы стать синхронный перевод в качестве второй, а в последствии и основной профессией). На просьбу дать мне какую-нибудь вещь, даёт зонтик-трость, разукрашенный мелкими цветами, разноцветными ромашками, с зеленым фоном у центра.

По дороге домой я ощущала внутри маленькие волны неконтролируемой тревоги и огромную навалившуюся усталость. Когда я пришла домой, я легла спать, но даже и в тот момент небольшие волны тревоги накатывались, чего не было после трех предыдущих сеансов. После первых трех была усталость, но абсолютный комфорт. Я решила прислушаться к себе утром. Сейчас могу сказать, что утром тревоги не ощущала. Она прошла.

Кстати, когда я слилась со своим новым Я, я резко направилась в храм к Машине времени и увидела как неясное очертание моего нового Я от макушки до пояса отделяется от меня, как бы не поспевая за телом, при его быстром движении. Я остановилась, дав ему слиться с телом воедино.

С уважением, Наталья».

Я думаю, что после этой работы у нее должны измениться линии на ладонях. И эти кризисы из них исчезнут. Буду ждать!

**[Работа с аутоагрессией.](http://vasutin.ru/ne-esh-ivanushka-samogo-sebya.html" \o "Не ешь, Иванушка, самого себя!)**

Василий. Приехал ко мне из одного из областных центров. Основная жалоба: большие проблемы с пищеварением - изжога, тошнота, иной раз рвота. При обследовании у него нашли язву желудка. Постоянно принимает лекарства, соблюдает жесткую диету. Но даже при всем при этом постоянно чувствует диспепсию и боли в эпигастрии.

В МВ видит, что родители ссорятся, а он плачет от безысходности. Затем увидел, что сосед-пьяница крепко его схватил за руки и дует ему в лицо сигаретным дымом. И он чувствует свою беспомощность.

Затем увидел событие, когда они с другом были в спортивной раздевалке. Друг приплясывает и смотрит через окно на девочек. И он понимает, что он так себя вести не сможет.

Следующее событие: он баловался в классе, кинул камушек и попал в одноклассницу. Она пожаловалась учительнице. И хотя он не признался в содеянном, все равно был сильно наказан родителями.

Все эти неудачи привели его к мысли, что раскованное поведение опасно и ощущению, что от него ничего не зависит. Это заставило его повернуть в сторону перфекционизма (если я буду самым лучшим, то мне ничто не грозит). И действительно в течение длительного времени ему удавалось быть самым лучшим. Но диплом, который он написал в институте, с его точки зрения был плохим (в реальности получил 5 за него). Это разрушило его самосознание лидерства и заставило его «есть себя», что привело к язве.

После пяти сеансов в январе 2011 года у него резко улучшилось самочувствие (я чувствую себя здоровым человеком, хотя боли, конечно же, полностью еще не прошли). Но если они появляются, то быстро и без лекарств проходят. У него резко повысилась работоспособность. Ездили с женой в Италию и ел как в студенческие годы – поел хорошо, не поел – ладно. И не было никаких неприятностей с желудком. Сексуальная активность повысилась, рабочая активность повысилась (на работе с друзьями после работы занимаемся коммерческим проектом). Настроение боевое – надо заработать как можно больше денег – пока ребенок не мешает.

После этого я еще несколько раз встречался с ним (лечил в его городе мать от рака матки). Оказалось, что он «ел» себя из-за того, что как бы бросил мать из-за девушки (на которой после лечения мамы мной, женился).

После того, как он осознал, что имеет право на свою личную жизнь, у него ПОЛНОСТЬЮ исчезли проблемы с желудком. А мать после операции полностью выздоровела!

Работа с бронхиальной астмой.

Елена, Москва. Пришла ко мне с жалобами на бронхиальную астму. Она инвалид по этой болезни и ей бесплатно выдавали ингаляторы. Но она понимала (особенно после того, как прочитала мою книгу по лечению бронхиальной астмы), что надо лечить болезнь, а не снимать всю жизнь симптомы. Я провел ей рефрейминги и несколько раз МВ. И у нее приступы исчезли.

Пришла ко мне через год. После проведенного курса лечения в Москве был сильный смог. И даже здоровым людям было тяжело. Но в это время она НИ РАЗУ не пользовалась ингалятором! Приступов астмы больше не было, аллергии тоже не было. И она теперь собирается отказаться от инвалидности.

Но она поняла, что что-то надо делать с ее отношением к отцу. Она его называет: придурок в квартире. Пришла ко мне для того, чтобы открыть чувствительность носа к запахам. С 3 летнего возраста и до настоящего времени (ей 29 лет) заблокировано обоняние. Очень редко (в этом году в Кельне) обоняние как бы включается. И я предположил, что это связано с положительными эмоциями.

В МВ выясняется, что это может быть связано также и с абортом в 22 года. Ей тогда делали масочный общий наркоз.

У нее в семье был культ еды, а у нее сейчас излишний вес. Она предположила, что блокирование запаха еды связано с этим (если я чувствую запах – я меньше ем). Я ей сказал, что культ еды можно поддерживать не объемом еды, а качеством, сервировкой, вниманием к деталям процедуры приема пищи. И получением удовольствия от запаха.

Сделали договор на восстановление обоняния. На следующее утро у нее был заложен нос, появился ринит. И она поняла – я оказывается не хочу воспринимать запах отца. Блокирование восприятия запахов связано с тем– чтобы не слышать ЕГО запах.

В МВ увидела, что отец стоит в проеме двери и машет рукой – как бы прощается. Следующий сюжет – забивают крышку гроба.

Для того, чтобы освободиться от зависимости от отца, она построила новую линию жизни, где ее мама разводится с отцом сразу после того, как она родилась. И это позволило ее бессознательному относиться к отцу как к чужому человеку или дальнему родственнику, живущему с ней в одной квартире (здесь я хозяйка! И ты живешь в этой квартире только потому, что я тебя пустила). После этого курса лечения обоняние восстановилось.

Работа с неконтролируемым влечением.

Петр, Москва. Крупный бизнесмен. Пришел ко мне с жалобами на то, что «совсем с ума сошел!». Пол-года назад в его фирму пришла работать юристом одна женщина – Марина. Она оказалась очень похожей на его первую любовь, тоже Марину («даже кожа у нее такая же, даже пахнет она так же!») И чуть ли не с первого дня у него завязались с ней страстные отношения. И пол-года он ни о чем не может думать, кроме нее. У него прекрасная семья, двое детей, любимая жена. Он понимает, что Марина не его уровня человек, не «его поля ягодка». И что он ни в коем случае не собирается из-за нее ломать семью. Но ничего с собой поделать не может!

Оказалось, что 1 Марина была замужней женщиной с двумя детьми. И, несмотря на страстные отношения с Петром, разводиться не хотела. Они встречались три года почти каждый день, но отношения не развивались.

В МВ он настроился на то, чтобы увидеть события, имеющие принципиально-важное значение для появления этой зависимости. И он увидел поляну, на которую они с 1 Мариной приезжали для того, чтобы заняться любовью. Потом он увидел - как знакомится со своей будущей женой - Светланой. И сказал, что она была в него влюблена, а он не очень. Но Светлана была очень красивая, а он уже был готов создать семью, иметь детей и так далее. И он волевым решением бросил Марину и женился на Светлане.

После сеанса Петр сказал, что понял – почему у него появилась такая зависимость от 2 Марины? Несмотря на страстные отношения с ним, она продолжает встречаться с каким-то мужчиной, который с ее слов, влюблен в нее. И что если она его бросит, то он может покончить жизнь самоубийством (очень удобный предлог, который используют люди для того, чтобы сказать «Нет!» на предложение пожениться от любовников или любовниц).

Петр - отличник по жизни. Он с отличием окончил школу. Был с первых шагов успешен в бизнесе. С отличием окончил институт, академию госслужбы. Все женщины были у его ног. А Марина оказалась б… по своей природе. И была «слугой двух господ» (как и 1 Марина!) И эта невозможность полностью завоевать ее, просто вводила Петра в клинч. И некая часть Я, ответственная за «мачизм», сказала, что ТЕПЕРЬ ее надо добиться ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО! Он как танк пытался пробить эту «стену». Он со свойственной ему энергией стремился любой ценой ее положить у своих ног. Но она ему на встречу не шла! И он попал в заколдованный круг, который его мог уничтожить.

Он понял, что 2 Марина для его бессознательного стала свободной версией 1 Марины. Он когда-то принял решение «бросить пить этот отравленный напиток любви». Но когда на его жизненном пути появилась 2 Марина, отношения с ней пошли у него как у давно бросившего пить алкоголика. Он вроде бы отказался от Марины…Но как только он через много лет попробовал… Знакомая картина, коллеги, да? Вот почему любовную зависимость часто ставят на один уровень с наркотической.

Я помог ему понять, что вовсе не обязательно во взаимоотношениях с женщинами быть «круглым отличником». Также я провел ряд рефреймингов на завершение любви к 1 Марине.

В МВ он подошел к себе во время знакомства с Светланой и сказал, что тому надо влюбиться в нее. И тогда в его душе не останется вакуума, оставшегося после Марины.

Но самое главное, что я сделал для него – я сказал ему грубо и по-мужски: «Если Вы будете продолжать отношения с Мариной, Вам п…..!» Для человека, который является хозяином своей жизни, это был шок! Как он сказал мне потом: «Вы мне забили гвоздь в голову!»

После этого он уволил Марину из своей фирмы, она уехала к себе на родину. Отношения и ежедневный контакт прекратились. И как сказал Гоша Куценко: «С глаз долой – из секса вон!» Он опять отказался от «напитка любви». И надеюсь, что у него не только ремиссия.

Работа с паническими атаками.

Елена. Приехала ко мне с жалобами на внезапные приступы страха, которые внешне совершенно ни с какими событиями ее жизни не связаны. В начале я ей провел лечение авторскими техниками на основе принципов НЛП. Но самое интересное происходило при работе с МВ.

На одном из сеансов я отправил ее на МВ в прошлое к тем событиям, которые имеют принципиально-важное значение для появления у нее приступов страха.

Первый сюжет: Она увидела себя со старшим братом в садике. Все уже ушли, а их мама не приходит почему-то с работы. И они боятся, что мама вообще не придет, что она умерла. Увидев эту ситуацию, она вошла в нее, подошла к ним, обняла и сказала, чтобы они не боялись – мама скоро придет. Она поиграла с ними и, дождавшись маму, передала их с рук на руки.

Второй сюжет: Увидела коляску в коридоре. А в ней грудной ребенок. Она поняла, что это она маленькая. И увидела, как какой-то патлатый мужик нагибается над коляской. Это был сосед-алкаш по коммуналке. Мать ушла в магазин, а брата закрыла в комнате и закрыла на ключ, чтобы он не перевернул коляску. Он несколько раз, когда родителей не было в комнате, пытался сбросить ее на пол, так как очень ревновал ее к матери. Она вошла в сюжет до того, как мама ушла в магазин и уговорила ее не оставлять ребенка одного. И мама с коляской пошла в магазин.

Третий сюжет: Увидела себя в старой квартире. Ей 24 года. Она гладит белье. А на столе рядом лежит девочка – ее дочка. И она боится что та, молодая мама, обожжет ребенка утюгом. Она вошла в ситуацию и поговорила с ней так, чтобы она была осторожна. Оказалось, что у нее, когда она была в этой ситуации, появилась мысль, что будет, если ребенка прижечь утюгом. Естественно, Материнская часть встала на защиту ребенка и вызвала чувство вины. А потом начала вызывать у нее сначала страх за жизнь детей (на всякий случай и чтобы неповадно было). А потом этот страх генерализовался, обезличился и превратился в «беспричинные» приступы страха.

Поняв, что эти приступы страха у нее могут быть основаны на продолжающемся страхе повредить ребенку, я тут же обратился к части Я, ответственной за приступы страха и спросил ее: «Так ли это?» И она подтвердила, что так! И я ей сказал, что дети давно выросли и что 1 Я ни в коем случае не будет сознательно наносить вред им. Потом она обратилась к этой части Я и подтвердила это. И после этого эта часть Я согласилась больше не делать эти приступы!

Машина времени для избавления от излишнего жира.

Если в Машине времени человек видит фотографию, то надо предложить увидеть ее на экране МВ. И предложить человеку представить, что он перемещается в то время, когда делалась эта фотография. Затем войти в нее и как бы оживить ее. И работать как с обычным воспоминанием.

Одна моя пациентка, которая лечилась у меня от избыточного веса, увидела на экране фотографию, которая была сделана тогда, когда ей было три года. Она тут же вспомнила, что перед тем, как эта фотография была сделана, ее любимая собака запрыгнула на нее передними лапами. И спихнула ее с места, она в результате чуть не упала. Родители в это время засмеялись и сказали, что надо набрать вес, чтобы устойчиво стоять на ногах. И мы поняли, что это как раз та программа, которая в настоящем заставляет ее набирать вес. Она работает коммерческим директором в крупной компании. И она должна быть «солидной». А в переводе с латыни это означает – жирной.

Она «оживила» эту фотографию, вошла в нее и поговорила с самой собой трехлетней, что это была родительская шутка, что чтобы твердо стоять на ногах, вовсе не обязательно быть толстой.

Следующим сюжетом в МВ было событие, которое произошло с ней тогда, когда ей было 20 лет. Они в это время переехали в Москву и денег в семье не хватало даже на еду. И она увидела себя голодной (в это время у нее на глаза навернулись слезы). Я понял, что у нее этот  голод включил архетипические программы, которые нам достались от предков и которые вынуждали их набирать жир для выживания в голодное время. Она зашла в МВ и сказала этой девушке, что это временно, что не надо из-за этого включать программу набора жира на всякий подобный случай.

Когда она пришла ко мне через неделю, то сказала, что аппетит очень сильно уменьшился, что ей даже приходится заставлять себя есть для энергии. И что она за неделю сбросила 5 кг. С начала лечения она уже сбросила почти 10 кг.

Работа с патологическим самопрограммированием относительно будущего ребенка.

Во время одного из декадников ко мне подошла женщина и попросила полечить ее сына-дауненка – чтобы ускорить и улучшить его обучаемость. Когда я посмотрел его, то понял, что это классический дауненок. И вряд ли я что-то могу сделать с ним. Но потом я вспомнил свою пациентку, которую лечил от невроза. И она мне рассказала, что в 17-ти летнем возрасте она лишилась девственности, переспав с мужем старшей сестры. Она говорит, что это было как наваждение, какой-то импульс, который она не могла контролировать. После этого она очень сильно жалела о содеянном. Естественно она не могла сказать об этом никому, она вынуждена была общаться и с сестрой и с этим мужчиной (представляю себе ситуацию!). Больше у нее контактов с ним не было. И как она сказала, я долгое время ходила с чувством вины, как бы носила камень на душе.

Через какое-то время она вышла замуж и родила дауненка! И тогда я понял, что это не так просто, что этот «камень на душе» долгое время давил на ее гены. И деформировал их! То есть в ее случае можно было предполагать, что она бессознательно наказала себя таким образом.

Затем я вспомнил, что в ряде случаев, когда женщина наконец-то решает детские конфликты, например, связанные с отцом, то психическое и физическое состояние ее ребенка резко улучшается.

И я предложил этой женщине полечить не ребенка, а ее саму. И найти момент, который запустил деформацию генов. На консультации я чуть ли не сразу задал ей дурацкий вопрос: «Зачем Вы родили дауненка?»  Она тут же ответила: «Чтобы он всегда был со мной!» И тут-же изумленно прикрыла рот, когда осознала – что вырвалось из глубин ее психики!

Оказалось, что ее дочь-отличница в 11-ти летнем возрасте получила приглашение обучаться в течение месяца в Англии. Они с мужем, конечно же, обрадовались этому. Но уже тогда она понимала, что это начало ухода дочери от нее (и, действительно, дочь сейчас работает в Англии).И как бы случайно так получилось, но она тут же забеременела вторым ребенком. И когда дочь уезжала в Англию, у нее была беременность 30 дней. В аэропорту она сказала дочери, что у них скоро будет еще один ребенок. И дочка улетела. Во время ее полета поступило сообщение, что в Швейцарии разбился самолет с детьми из Осетии. И пока они не разобрались, что это был другой самолет, она была в шоке.

Когда ребенок родился, она хотела назвать его Алексеем, Но муж не согласился (может быть ты его хочешь назвать в честь кого-то из бывших!) И предложил назвать ребенка Францем. Но в церкви отказались крестить с таким именем. Ей выдали свидетельство, в котором была только фамилия. И имени у ребенка не было в течение месяца. Затем дочка написала много разных имен на бумажку, положила их в мешок. Затем они вынули первую попавшуюся бумажку. На ней было имя Андрей.

Я ввел ее в гипнотическое состояние и обратился к ее бессознательному. И оно подтвердило, что было ключевое событие, которое деформировало гены. Я тут же отправил ее в Машину времени. И она на экране увидела ситуацию в аэропорту. Она подошла к себе из прошлого и спросила ее: «Что она чувствует сейчас, какие эмоции испытывает, какие у нее мысли?» И та сказала: «Вот уезжает дочка... И, наверное, очень скоро уедет от меня навсегда… И что зря я ее так интенсивно обучала, старалась сделать ее круглой отличницей... Поэтому я рожу ребенка, который пусть учится как может, будет домашним и всегда будет  рядом со мной!»

Я понял, что вот она - та программа, которая запустила деформацию генов – ведь дауненок учится как может, не может обойтись без матери в течение всей жизни и «домашний» дальше некуда!

Я попросил ее подойти к самой себе из прошлого и сказать ей, что детей Бог дает нам на время, что это не наша собственность. И если уж она решила родить еще одного ребенка, то надо родить нормального, здорового. И воспитать так, как надо! И выпустить в мир полноценным человеком! Также она посоветовала своему двойнику назвать ребенка Алексеем. Та согласилась. И на этом сеанс Машины времени был завершен. На следующий день мы проследили как ее двойник ходит беременной. И что она рожает ребенка, которого назвала Алексеем. Он хоть и с небольшими признаками даунизма, но очень быстро развивается. Она просмотрела эту новую линию до возраста его 11 лет.

Из «Тюрьмы», в которой они находились вместе с сыном, они вышли потому, что сын в углу камеры нашел пилку. Затем она помогла ему спуститься на дерево, а он помог ей уже оттуда. Потом они нашли Доброго волшебника. И он сказал, что ребенку надо пить ТОЛЬКО родниковую воду. Затем они пошли к холму с храмом, поднялись на него и вошли в Машину времени. Здесь они вместе с сыном вошли в новую линию. И сначала она помогла слиться с двойником сыну, потом слилась сама. Затем я сказал: «Теперь возьмите за руку АЛЕКСЕЯ и выйдите в кабину Машины времени». Потом они отправились в будущее, в котором Алексей поступает в институт. Тот подарил маленькому деревянный нательный крест. Затем на следующем сеансе я ей сделал Кино, в котором она стерла старую линию жизни.

После сеанса я ей посоветовал сменить имя ребенка на Алексея. Но она мне сказала, что сегодня во время игры с девочкой он сказал, что его зовут не Андрей, а Миша. И я понял, что таким образом его бессознательное почувствовало те изменения в маме, которые произвела психотерапия и сообщило ей – на какое имя надо сменить его имя? Но, к сожалению, я не знал этого до сеанса. А время моего пребывания там уже закончилось и я должен был уезжать. И я посоветовал ей самой еще раз изменить историю своей жизни, опять пойти в своему двойнику и посоветовать ей назвать ребенка Мишей.

Я надеюсь, что проведенная работа резко ускорит развитие ребенка.

Работа с финансовыми самоограничениями.

Однажды в Пятигорске, на конференции по Символдраме, мне пришлось работать с одной своей коллегой. Она, хотя имеет психологическое образование и является психотерапевтом по методу Символдрамы, все время чувствует себя несчастной, живет чуть ли не на уровне бедности. Я ввел ее в гипнотическое состояние и предложил ей подняться к Храму и войти в МВ. Затем она направила ее в прошлое. И через некоторое время она увидела себя 25-летней, живущей в военном городке с двумя детьми.

Она увидела ситуацию, которая произошла через несколько дней после ухода мужа. Она осталась без денег, без работы и ей элементарно нечем было кормить детей. Правда, в реальности, муж через месяц вернулся к ней. Но в тот момент она пережила ужас, который, видимо и сделал ее такой, какой я ее увидел. Она вышла к себе, виртуальной, и спросила ее – что ее тревожит, что она чувствует? И та сказала, что только что вытащила последние кости из холодильника – чтобы сварить бульон для детей. А что будет завтра – она не знает!

Я спросил свою пациентку – чем она может помочь этой женщине? А она сказала, что не знает, что можно сделать в этой ситуации, она безвыходна. Но я ей возразил и сказал, что любая ситуация имеет выход, безвыходна только смерть. И что пациентка должна помочь виртуальной Я заработать деньги. Пациентка же сказала: «В военном городке в советское время негде было заработать деньги!» Я же ей сказал о том, что женщина может шить для других, убирать в чужой квартире, сидеть с чужим ребенком.

Ей идея сидеть с чужим ребенком очень понравилась (ведь все равно со своими сидит). Она опять вышла из МВ, подошла к виртуальной Я и сказала, что она точно знает, что муж вернется через месяц. А ей надо продержаться это время и заработать, ухаживая за детьми соседей. Та согласилась, пошла к соседям, объяснила ситуацию, они с радостью согласились ей водить своего ребенка и платить за это.

Затем моя пациентка вернулась в МВ и проследила – как виртуальная Я начала работать, как она получила первые деньги, как она накормила детей и как потом вернулся муж…. После сеанса она долго молчала, к чему-то внутри себя прислушивалась. А потом с просветленными глазами сказала, что впервые за многие годы не чувствует камня на душе, на душе радостно и легко. На этом мы расстались. Через неделю она мне прислала письмо с благодарностями. И сообщила, что НИ С ТОГО, НИ С СЕГО у нее появилась масса пациентов!

Работа с булимией и рвотой.

С моей точки зрения люди, желающие похудеть, делают фундаментальную ошибку: не правильно формулируют задачу (как одна моя пациентка сказала: Чтобы не было НИ КАПЕЛЬКИ лишнего жира). А надо было программировать себя на достижение определенного веса (Я хочу весить 49-51 кг!) И часть Я, ответственная за похудение, работает безостановочно. Ведь даже в крайней степени истощения хоть капелька жира сохранится!

Например, один из моих пациентов, который страдал булимией и последующей рвотой, в 12-ти летнем возрасте страдал ожирением второй степени. Его постоянно дразнили за это, он не мог играть в игры со своими друзьями. И вот тогда, когда он стал взрослеть, это его так «достало», что он совершил почти невероятное: за 1 месяц он сбросил почти 20 килограмм! Но раз запущенный процесс на этом не остановился и он продолжал худеть все дальше и дальше.

И дело у этого парня дошло почти до кахексии. Затем в нем включились механизмы самосохранения и начали его в «принудительном порядке», то есть при помощи приступов аппетита, заставлять есть пищу. Но часть Я, которая у него отвечала за похудение, тоже не дремала и заставляла его все это вырвать. Он лечился в больницах и разными препаратами, но ему это не помогало. И вот с таким состоянием он пришел ко мне на лечение.

И во время одного из путешествий в прошлое он увидел себя в хоккейной раздевалке переодевающимся перед матчем. Он вышел из «Машины времени», подошел к себе и спросил виртуального себя, чем тот занимается. И его виртуальное Я сказало ему, что его только что обозвали «шкафом». В реальности он несколько лет страдал, что все в школе его так обзывали.

И он понял, что в этот момент была заложена основа его страдания. И надо изменить ситуацию. Он подошел к тому парню, который сказал двойнику из прошлого это слово и попросил его не говорить его. Тот согласился. Таким образом двойник не слышал этого слова, в классе его не дразнили… и так далее, то есть у него жизнь пошла по другому. А затем мой пациент сжег реально произошедшее событие.

В следующем сеансе МВ он увидел сцену своего разрыва с девушкой, которая когда-то его очень сильно психологически унизила, после чего они расстались. Он переделал эту ситуацию таким образом, что они с девушкой договорились расстаться друзьями, понимая бесперспективность их отношений.

На другом сеансе он увидел ситуацию, которая произошла через неделю после разрыва, когда в буфете института он набрал много-много сладостей, пошел домой и все это сожрал. Этот день и это событие были началом его болезни. Он переделал и эту ситуацию, представив себе, что он съел только одно пирожное, а потом вернулся в институт. На предпоследнем сеансе МВ он соединил обе новые линии (он расстался с девушкой спокойно, а через неделю спокойно подавил желание съесть много сладкого). А на последнем сеансе он соединил все новые линии в одну новую историю Неболезни.

Работа с паркинсонизмом.

Александр, Москва. Пришел ко мне лечить паркинсонизм. Он много лет принимал лекарства, но состояние только ухудшалось – его очень часто сковывает так, что он еле двигается. И в случае его лечения я еще раз убедился: Нет ничего лучше хорошей теории! По моей теории паркинсонизм – законсервированный страх. И если его найти и снять, то можно избавить человека от паркинсонической дрожи.

И я предложил ему найти этот страх с помощью МВ. И буквально на первом сеансе он увидел себя в возрасте где-то 12 – 13 лет, забившимся в угол дивана. Родители в это время ссорились на кухне. Он увидел, что этот мальчик очень сильно испугался и у него сильно трясутся руки. И глядя на эту картину, он вспомнил, что в этот момент думал, что нельзя так бояться, иначе он заболеет! Родители помирились… Но страх у Александра остался, был вытеснен внутрь. И после ряда неприятностей в личной жизни вырвался из плена в виде дрожи в руках – паркинсонизма. Потом я провел ему парочку рефреймингов, сеансы психоанимации. И ему стало настолько легче, что он практически отказался от антипаркинсонических препаратов и антидепрессантов – «ваши сеансы помогают в 10 раз лучше!»

И очень показательной была его работа с символом болезни. На Поляне увидел полу-засохшее деревце. Он сломал его и сжег. Когда я попросил его полить корни мертвой водой, он отказался – сами засохнут! Я думаю (пока у меня нет обратной связи), что это вполне может быть. И в самом худшем случае симптомы болезни резко ослабнут!

Работа с посттравматическим страхом.

Павел, Москва. Пришел ко мне с жалобами, что у него нет ни к чему интереса, что не знает – чем заняться? Не имеет работы, но «активно» ее ищет. То есть рассылает резюме везде, куда только можно. Но самое главное – ходит на собеседования ТОЛЬКО туда, где его точно не примут. Или на те вакансии, которые он ТОЧНО не хочет занимать.

После школы родители отправили его учиться в Америку. И там его жестоко избила группа подростков. В результате он получил сильное сотрясение мозга, перелом костей черепа с травмой и опущением из-за перелома глаза. Прошел через череду операций, глаз поставили на место. Но… После всего этого он вернулся домой и как бы забился в «норку». Тестирование показало, что часть Я, ответственная за самосохранение решила, что лучше ничего не делать – целее будешь! И я понял, что чувство незащищенности делает все, чтобы он не выходил в мир. И, чтобы преодолеть это, я сделал такую работу.

В МВ он пошел к самому себе за несколько месяцев до драки. И посоветовал своему двойнику заняться боксом. Двойник так и сделал. А потом раскидал всех этих драчунов по сторонам. Затем в технике «Кино» мы стерли этот эпизод его жизни из эмоциональной памяти. После чего он слился со своим двойником и пошел по этой новой линии жизни в будущее. И самое важное – после сеанса я посоветовал ему пойти в спортивную секцию и реально начать активно заниматься боксом! Я уверен, что все это придаст ему уверенности в том, что больше ничего подобного случившемуся в Америке в его жизни не произойдет! А, значит, можно спокойно возвращаться в реальную жизнь!

Глава: Варианты проведения МВ в нестандартных ситуациях.

Быстрый вариант МВ: Работа со сверх-значимыми событиями жизни.

Машина времени, конечно же, в первую очередь «заточена» на поиск в бессознательном подавленного материла. Но часто приходят люди с жалобами на какие-то травматические воспоминания, которое все время на «поверхности» и причиняют им серьезные страдания. И с этим тоже можно успешно работать. Надо предложить пациенту поплыть на машине времени в прошлое за час до того, как это событие произойдет. И предупредить самого себя из прошлого не делать то, что он собирается сделать. Если же он страдает от спонтанного события, которое произошло вне зависимости от его поступков, то предупредить его о том, что это событие может произойти. И посоветовать ему поступить в этом случае так-то и так-то. И проследить, как двойник из прошлого, согласившись, изменяет свое поведение. Затем надо сжечь старый сюжет техникой «Кино».

Если записать событие, которое имело принципиально-важное значение для появления болезни, по-новому, а старое сжечь, то это может быть вполне достаточно для изменения прошлого. Это можно сделать быстро и в одном сеансе. И во многих случаях это более предпочтительно, чем создавать новую линию жизни, сжигать старую, ассоциироваться с новым образом, протягивать линию жизни в будущее….. В этом случае создается не новая линия жизни, а просто одно событие заменяется другим. Что хорошо в этом случае: можно ходить в прошлое сколько угодно раз и заменять старые события на новые. И не надо каждый раз переписывать новую линию жизни.

Можно предложить человеку представить , что он перечеркивает это событие (в неизмененном виде) крест накрест. А потом берет и стирает его с экрана ластиком. Особо компьютерно продвинутые люди могут с помощью клавиш «выделить» это событие. И с помощью клавиши Delete удалить это с экрана и из памяти. А затем попросить пациентку представить, что правая сторона расширяется и заполняет весь экран.

Создание с помощью МВ желаемого будущего как факта.

После того, как пациент просмотрит свое вероятностное будущее до тех пор, пока хочет, я ему говорю: «А сейчас отправьте машину времени еще дальше в будущее… И Вы увидите себя 80-ти летним… И когда Вы его увидите, выйдите к нему и спросите – как он жил, как он питался, как он относился к миру (и так далее и тому подобное), что позволило ему дожить до таких солидных лет?». Этот прием позволяет внедрить в бессознательное человека жизнь до 80 лет как непреложный ФАКТ!

Коррекция нежелательных линий будущего.

Если пациент рассказывает о чем-то, что он видит, но такое будущее ему не нравится, то я ему говорю о том, что перед ним много разных вариантов его возможного будущего. И он попал сейчас на нежелательную линию. Я прошу его вернуться немного в прошлое, до бифуркации. И сжечь эту линию (например, представить, что к этому событию прикреплен бикфордов шнур, он его поджигает и линия сгорает – «синим пламенем»). Через эти образы он дает своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО падает.

Затем я прошу его поплыть в будущее уже по другой линии. Если это будущее его удовлетворяет, то я прошу его выйти из МВ и поговорить с самим собой, живущим в этом году и на этой линии времени. Надо поинтересоваться у самого себя, живущего в этом году тем – доволен ли он своей жизнью и что он сделал для того, чтобы добиться того, что имеет?

Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удается узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего. Пациент своим вхождением на эту линию жизни и общением с самим собой, живущим на этой линии жизни, как бы фиксирует возможную реальность, вытаскивает ее из виртуальной реальности и готовит ее к реализации. Затем он опять садится в МВ и (если позволяет время сеанса) двигается дальше. Если же нет, то возвращается обратно в Храм, в настоящее время.

Эта технология хороша тем, что позволяет создать «наборное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов желаемое будущее!

Сочетание работы в МВ с психоанимацией.

Достаточно часто работа пациента над своими проблемами переводится в символическое пространство. Например, одна моя пациентка, которая пришла с жалобами на то, что ее муж мало обращает внимания на нее, в МВ увидела некую ситуацию, когда муж отказал ей в близости. И тут же она увидела себя идущей по дороге. А впереди нее идет муж. Она догнала его и тут же соблазнила, то есть они занялись любовью на поляне рядом с дорогой. А потом пошли ВМЕСТЕ по этой дороге. И это повлияло на ее реальность – отношения с мужем стали более близкими и теплыми.

Машина времени против созависимости между мамой и ее взрослым ребенком.

Когда ребенок находится в животе мамы, он соединен с нею реальной пуповиной. Когда рождается – ее обрезают. Но психологическая «пуповина» еще несколько лет НЕОБХОДИМА им обоим. В первые два года его жизни один конец «пуповины» находится в «руке» мамы, а другой на шее ребенка. И мама через нее управляет ребенком. И это нормально, правильно и им ОБОИМ очень нужно! Но с течением времени эта «пуповина» должна становиться «длиннее», ее «петля» на шее ребенка ДОЛЖНА расширяться, чтобы не «душить» его. А потом, после трех-четырех лет маме нужно ПОЗВОЛИТЬ ребенку снять ее с «шеи» и взять в «руку».

Но многие женщины страшно боятся, что ребенок бросит ее и убежит. И судорожно сопротивляются этому процессу. И если маме это удается, то ребенок смиряется и потом долгие годы, как собачка «ходит у ее ног», преданно смотрит ей в глаза и выскуливает у нее внимание и любовь. Так как мама не позволяет этой «пуповине» ни расширяться, ни удлиняться, то ребенка это ограничивает и, иной раз, буквально «душит», то есть это достаточно часто приводит к бронхиальной астме. Но даже это не самое главное! Жесткий контроль над поведением ребенка приводит к его безынициативности, обезволенности и к тому подобным крайне неприятным и для него и для мамы явлениям. Взаимозависимость тяготит их обоих. Но мама не понимает, что ребенку самому очень нужна мама! И он сам добровольно никогда не бросит свой конец пуповины. Он срывает пуповину и старается освободиться (и иной раз действительно убегает) только тогда, когда она начинает его "душить". Но если ему это не удается даже в подростковом возрасте, он от безысходности начинает злоупотреблять алкоголем или начинает принимать наркотики. И даже если он каким-то счастливым образом не идет в этом направлении, он никогда, пока на его «шее» пуповина, не сможет создать здоровые и взрослые отношения с женщиной – мама не позволит!

И для того, чтобы освободить их обоих от этой патологической зависимости, я использую Машину времени. Если я работаю с мамой, я отправляю ее в прошлое и прошу ее найти саму себя, молодую маму, в самое удобное время для того, чтобы обрезать пуповину с шеи ребенка. И уговорить ее в необходимости этого шага. А затем проследить, чтобы та вложила ее в руку ребенку.

Если я работаю с таким взрослым «ребенком», я его отправляю в его прошлое. И он находит момент, когда «пуповина» стала его, маленького, душить. После этого он уговаривает мать обрезать пуповину и передать этот конец в руки ребенку.

А затем мама (или этот взрослый «ребенок») просматривают, как изменяются отношения мамы и ребенка. И как это хорошо для них ОБОИХ!

Работа с «незнакомцем».

Бывает так, что в Машине времени пациент видит какого-то человека, которого вроде бы не знал по жизни. Но вполне возможно, что в своем прошлом он с ним взаимодействовал, но полностью забыл об этом. Но может быть и так, что это некий символ, который ему бессознательное показало. И это значит, что с ним надо работать. Надо выйти из Машины времени и спросить этого человека: «Зачем ты меня сюда вызвал? Что ты от меня хочешь?»

Работа с талисманами.

В Машине времени при обнаружении ситуаций, когда ребенок испытывает страх, надо подарить ему такой предмет, который обеспечит защиту. Например, если человек увидит себя маленького, боящегося воды, то надо подарить тому спасательный круг. Или же современные жилеты, которые показывают в самолетах. Ребенок должен его одеть и ходить в нем. И сказать ему, что теперь этот жилет всегда будет с ним и не надо бояться воды. Достаточно дернуть за веревочку, жилет наполнится воздухом и все будет хорошо. После этой процедуры надо стереть в Кино те ситуации, которые вызвали страх утонуть. И в результате в пациента вводится неосознаваемая программа: «Я защищен от опасности утонуть!» В реальности у человека тут же может исчезнуть неосознаваемый страх воды. Самое важное в том, что память о страхе никуда не девается. И осторожность в общении с водой останется. То есть опасности, что человек потеряет ограничители, которые помогали ему избегать утопления, нет.

Работа с последствиями недовыбора.

Одна моя пациентка в МВ увидела то событие своей жизни, когда у нее произошла ключевая беседа с возлюбленным, после которой они расстались. В реальности она очень сильно потом страдала. И эти страдания во многом повлияли на ее жизнь. Она переместилась на МВ на несколько часов до этой встречи и уговорила виртуальную Я провести эту встречу по-другому. Та согласилась с ее доводами.

Затем она из МВ увидела – как виртуальная Я беседует с молодым человеком так, как она ей посоветовала. И после того, как они расстались, она догнала гордо шагающую виртуальную Я и спросила ее: «Как ты себя чувствуешь, как настроение, какие теперь планы на будущее?» И та ответила ей, что очень рада освобождению и теперь будет строить свою жизнь по-другому.

В этом случае можно вполне уверенно утверждать, что история жизни данной пациентки действительно изменилась. И «заноза» удалена! Но для того, чтобы еще сильнее закрепить эту новую линию, можно проследить ее дальше – в будущее на неделю, месяц, год и так далее. И каждый раз входить в эту новую линию, подходить к себе и спрашивать о том, как дела, довольна ли она тем выбором, который совершила. А потом слиться с ней и пойти в будущее.

Возмещение недостатка родительской любви.

Если человек убежден, что родители в детстве его не любили (и не любят сейчас), то в Машине времени самый главный ресурс, который ему может помочь - дать свою взрослую любовь этому ребенку взамен не существующей любви родителей. Надо войти к этому ребенку и сказать, что родители все-таки любят его, но по-своему, как могут, как их запрограммировали в их родительской семье. И на них обижаться не надо!

И после этого пойти поиграть с ним, купить ему мороженное и так далее и тому подобное. А напоследок сказать ему, что теперь ребенок всегда может позвать его. И он обязательно услышит его и придет к нему. И поможет ему, поддержит его и поиграет вместе с ним.

Дальнейшая работа может проводиться уже с Внутренним Ребенком. Я обычно предлагаю своим пациентам подняться на холм, войти в Храм и найти там своего Внутреннего Ребенка. И можно поиграть с ним. Но можно обсудить с ним вопросы отношения к тому или иному факту из прошлого. И с помощью своей взрослой логики убедить его в том, что все тогда было не так плохо, как ему казалось, что никто его специально, сознательно не обижал, никто его сознательно не гнобил. Внутренний Ребенок обычно застревает в этих обидах. И отказывается работать на развитие. И мы через это обучаем его взрослой логике, меняем его отношение к фактам биографии. Достаточно часто после этого человек чувствует РЕЗКИЙ прилив энергии, желания жить и радоваться жизни. Понятно, что надо разговаривать с Внутренним Ребенком не один раз.

Работа с реконструкциями.

Мы, конечно же, можем сомневаться в реальности тех событий, которые человек вспоминает в МВ и которые он не помнил до этого. Мы можем подумать, что это чистейшей воды фантазия. Но это в принципе не имеет никакого значения!

Вопрос о том - было ли относительно данного человека в детстве совершено сексуальное насилие или же нет, является современным вариантом дилеммы: что появилось раньше - курица или яйцо? Для нас намного более важно то, что это является экзистенциальной реальностью для данного человека.

У меня лечилась женщина, у которой на ее ребенка упал телевизор. Она сама при этом не присутствовала, но много раз реконструировала это событие в своем сознании, испытывая ужас от случившегося. Те образы, которые она создавала в голове, по своему эмоциональному потенциалу нисколько не слабее реально виденных. И с ними мы должны работать так, как будто это было на самом деле.

Работа с символами в Машине времени.

Меня иногда коллеги спрашивают: «Если в Машине времени пациент видит какой-то абстрактный символ или же какой-то предмет, то что надо (и нужно ли?) делать? И действительно формально это не событие из прошлого. И вроде бы с ним нельзя работать (во всяком случае, в классической манере МВ). Но я считаю, что со всем материалом, который появляется в МВ можно и нужно работать. И я приведу такой пример.

Татьяна, Москва. Пришла ко мне с жалобами на приступы удушья, которые в последнее время значительно усилились и участились. Бронхиальная астма ей поставлена была много лет назад. Но с помощью ингаляторов она держала болезнь под контролем.

После рефреймингов я отправил ее в Машине времени в прошлое. И она увидела на экране какой-то то ли камень, то ли символ - многогранный белый кристалл.

И я ее спросил:

-Вот Вы видите ЭТО… Что вам хочется сделать с ним?

-Не знаю!

-Хорошо! Тогда как бы проникните внутрь этого символа и почувствуйте - что надо сделать?

-Я с детства хотела быть астрономом… это моя детская мечта… Может быть мне купить телескоп?

-Не знаю…

-Там на гранях лица людей… Это, наверное, умершие люди... Не прощенные или не простившие... А может быть, я сама себя не могу простить?..... Но это по ту сторону… (тяжело вздохнула)…….Это может быть мой племянник…. который от меня что-то ждет... Может быть, я что-то не сделала для него?... Может быть его жене надо помочь?..

-Спросите его.

-Он смотрит на меня и улыбается… Он не говорит ничего...

На этом работа в Машине времени была закончена.

На предыдущем сеансе я предложил ей найти на Поляне символ ее болезни. И она увидела изумрудный камень. Она долго думала – что с ним можно сделать? Уничтожать вроде жалко – все-таки это драгоценный камень. Использовать его как источник денег она тоже отказалась.  И в результате она ничего с ним сделать не смогла. Сказала, что пусть здесь лежит.

После следующего сеанса МВ я опять предложил ее найти этот камень. На этот раз она взяла его в руку, подумала и решила его отправить в космос. А потом сказала, что это тот самый камень, который она видела в Машине времени. И что он вернулся туда, где должен быть.

После сеанса сказала, что племянник год назад умер. Он длительное время болел и она в это время помогала ему и его семье. А после похорон она забыла о его жене и детях. И сказала, что теперь обязательно позвонит ей и окажет посильную помощь.

Эта работа четко показала мне, что то, что человек видит на экране Машины времени, появляется не случайно. Что хоть это и не событие жизни, но некое символическое обозначение стоящей перед человеком проблемы. Усиление и учащение приступов бронхиальной астмы у нее, конечно же, связано с ее неосознаваемым чувством вины перед племянником. И я надеюсь, что после этой работы (особенно если она что-то сделает для семьи племянника), эти приступы вновь ослабнут. А, может быть, после проведенной комплексной работы, исчезнут совсем!

Проведение «Машины времени» через кинестетический канал.

Не часто, но бывает, что человек засыпает глубоко и не реагирует на команды подняться на холм и начать работать с «Машиной времени». Особенно часто это у меня бывает на последних сеансах лечения. И работа в этой технике становится невозможной, так как здесь необходимо присутствие трех «лиц»: меня, 1 Я и его бессознательного. И недавно я придумал – как обойти это препятствие? Первый вариант – я его буду, перебрасываюсь с ним парой слов. А потом прошу его закрыть глаза и представить… После сеанса гипноза человек еще некоторое время находится в состоянии повышенной внушаемости. И после закрытия глаз и представления образов быстро входит в неглубокий транс, в котором можно работать с образами.

И второй способ. Я обращаюсь к бессознательному через кинестетический канал и говорю ему, что все те события, которые имеют принципиально важное значение для появления болезни, нужно уничтожить, нужно стереть их из памяти. И попросить его найти эти события (а бессознательное, как я неоднократно убеждался, прекрасно знает – каковы эти события?). И когда оно через руку подтвердит, что нашло их, сказать ему, что эти события надо стереть из памяти, чтобы вокруг них не мог накапливаться гной. И спросить его – согласно ли? Если да, то попросить бессознательное «увидеть» все эти события на экране «Кино». И попросить его дать кинестетический сигнал, когда оно просмотрит эти события. Затем предложить ему «увидеть» эти события из кинопроекторской и сжечь их как в третьей серии «Кино». И попросить его сообщить, когда оно это сделает. И завершить такую работу надо вопросом: «Ты сожгло эти события. И теперь эти события перестанут влиять на тебя? И перестанут «кормить» болезнь? Если оно подтвердит все это, то можно с уверенностью сказать, что что-то, подобное работе в «Машине времени», проведено.

Работа при отсутствии образов из прошлого.

Достаточно часто пациенты, особенно в начале работы с Машиной времени, не видят на ее экране никакого события. Но почти всегда у человека в это время появляются какие-то мысли, воспоминания. И понятно, что они появляются в данный момент не так просто – он попросил бессознательное показать какое-либо событие из его жизни, которое имеет принципиально – важное значение для появления болезни или проблемы. И не всегда (особенно в начале лечения) это событие появляется именно в виде образа. Если образы не появляются, то надо эти воспоминания перевести в образы, Можно сказать: «Вот Вам сейчас в голову пришла такая мысль. Естественно это не случайно. Возможно, что бессознательное почему-то не может показать это в виде образа. Помогите ему! ПРЕДСТАВЬТЕ это событие во всех подробностях на экране». И когда человек это сделает – пусть даже этот образ будет только на уровне воображения – с этим уже можно работать. По мере работы и ухода пациента внутрь этой ситуации обычно эти образы становятся ярче. И этого вполне хватает, чтобы провести терапевтическую работу в рамках МВ.

Бывает и так, что человек видит эмоционально-нейтральные события своей жизни. И вроде бы это обыденная ситуация, которая не вызывает отрицательных эмоций и не является «корнем» болезни или неприятных состояний. Но если эти образы и эти ситуации появились, то это произошло не случайно. И надо войти в эту ситуацию и поговорить с собой. Если событие, которое появляется на экране МВ, внешне представляется нейтральным, то разговор с собой может привести к пониманию роли этой ситуации для развития болезни.

Нестандартный вариант формирования новой линии жизни.

После того, как проведено несколько сеансов свободного поиска в прошлом пациента событий, имеющих важное значение для появления у него болезни или психологических проблем, я начинаю формировать новую линию жизни. Ее можно формировать стандартно, как я это описал выше. Но можно сделать и так. На втором этапе я отправляю пациента в прошлое и прошу его убеждать самого себя из прошлого, что тот может стать мировой знаменитостью, крупным ученым, большим человеком в социуме. И что это нужно ЕМУ, а не кому-либо еще. И сказать ему, что для достижения этого надо делать то-то и то-то, надо пойти учиться туда-то и туда-то (и так далее). И самое главное – надо сделать так, чтобы этот ребенок согласился с важностью и необходимостью этого. И СДЕЛАЛ именно так! Затем показать ему все плюсы этого мира, провести его по всем интересным местам, которые есть в мире. Рассказать о радостях и удовольствиях, которые можно получить, если вписаться в этот мир, стать в нем как рыба в воде и перестать заморачиваться. И сказать ему, что все это для него достижимо, если теперь он будет так действовать и так мыслить, как ты взрослый посоветовал ему. Таким образом, двойник на новой линии жизни начнет учиться лучше, пойдет в кружки по развитию своих способностей, займется тем, что будет полезным для достижения этих целей. И нужно эту работу сделать как можно более тщательно, проработать как можно большее количество деталей, которые в конце концов приведут этого двойника из параллельной линии жизни к успеху. Этот прием помогает значительно ускорить изменение прошлого.

Комбинирование машины времени с рефреймингом.

У меня лечилась Татьяна из Москвы. Два года назад сама бросила работу генеральным директором одной ОЧЕНЬ крупной западной фирмы, работающей в нашей стране. Не замужем, но многие годы у нее была связь с одним английским бизнесменом, который был на 20 лет старше ее. В настоящее время связь эта чисто номинальная, так как ему уже далеко за 70 лет. Два года после увольнения практически сидела дома и страдала от приступов обжорства, нарушения сна и немотивированными страхами. Во время сбора анамнеза выяснилась очень интересная параллель: Она сказала, что у нее всю жизнь был страх больших денег. И если она начинала много зарабатывать, у нее появлялась необъяснимая тревога. И ее уход с работы в значительной степени связан с этой тревогой. Ее дедушку большевики раскулачили и сослали в Сибирь. Дочь несколько лет назад вышла замуж за очень богатого испанца. И он недавно разорился в пух и прах! Я понял, что это все не так просто, не совпадения, а говорит о трансгенерационном страхе больших денег.

Я обратился к части Я, ответственной за страх больших денег и она подтвердила, что причина для страха есть. Я попросил ее показать это событие в Машине времени и она согласилась. В МВ Татьяна увидела какой-то храм, но он древний, не из ее жизни. Там идет война, люди в кольчугах. Тут же вспомнила сон, который ей много-много раз снился в детстве. Она маленькая девочка. И сидит с кем-то (то ли братом то ли с родственником) в шкафу и чувствует большой страх. Вокруг дома идет война. И они боятся, что их убьют!

Татьяна вошла в сон к девочке и они пошли по дороге к этому монастырю.

-Мы вошли в него… Там большая колокольня... В ней какой-то сундук с драгоценностями… Девочка открыла крышку и показывает мне… Какой-то служитель подходит… И говорит, что это не ваше и закрывает сундук... Он говорит: «Уходите отсюда!» А девочка пытается сказать что это наше, что это у нас отобрали (долго молчит, потом заплакала) Девочка эта плачет…

-Что вы можете сделать в этой ситуации?

- Она считает, что это сокровище ее и плачет, чтобы ей отдали драгоценности. Говорит, что это отобрали у них….. Плачет очень сильно… до истерики… Она переживает, что родители голодают, с ними что-то не то... Она хочет, чтобы я забрала этот сундук… Прямо кричит, ногами топает, чтобы отдали... Я как-то даже не пойму... Это не то что какая-то революция… Это древние времена – цари, бояре... Это не раскулачивание... Подошел человек в перстне, богато одетый… стоит около этого сундука... Он удивляется… И говорит: «Если ты считаешь, что это твое, тогда забирай!»…Он говорит, что это недоразумение… Как-то без всяких... Говорит, что если тебе нужно, то возьми сколько хочешь и отнеси своим родителям… Девочка ко мне поворачивается и говорит: «Я маленькая, много не унесу»... Хочет, чтобы я помогла ей унести... Говорит, что это все наше… я хочу все забрать… Человек говорит: «Ну и забирайте!» Мы берем этот сундук… он на колесиках... Мы берем за ручки и везем... Девочка очень довольная… прыгает и говорит - куда везти? Мы опять возвращаемся к этому шкафу. Она говорит, что сундук надо засунуть в шкаф… Он как бы шкаф во времени… он попадет туда, где она живет… Он попадет в то время, где она живет... Мне говорит, что я теперь могу возвращаться к себе. Она заходит в шкаф и закрывает его изнутри. Я одна в этой комнате…

-Я уже вижу ее из Машины времени. Она открыла шкаф… посмотрела… обрадовалась... Она там смотрит... Она пошла к маме с папой... Она там, где я жила маленькая… Она пошла к папе с мамой и сказала, что теперь все будет хорошо!... И легла спать…

После этого Татьяна вышла из Машины времени и спустилась с холма. Я же опять обратился к части Я, которая была ответственна за страх перед большими деньгами и спросил: «То событие, которое Татьяна увидела в Машине времени, является ключевым для этого страха?» Часть Я подтвердила. И я сказал ей, что мы это событие переделали. И спросил у нее: «Теперь ты перестанешь вызывать у 1 Я страх перед большими деньгами?» И она сказала, что да!

Что это – простая фантазия? Или же действительно страх перед большими деньгами в ее роду тянется из далекого прошлого? Но как бы там ни было, я уверен, что эта работа освободит и ее и ее род от этого проклятья поколений.

Глава Психотерапевты

Уважаемые коллеги!

Вы, естественно, прекрасно понимаете, что технологии, которыми вы владеете, важны. Но они не лечат! Лечит слово психотерапевта! Но обычно эффект лечения мы приписываем именно технологии, но не человеку, проводящему ее.

Сколько существует современная психотерапия, столько лет не найдено ответа на фундаментальный для нее вопрос: «Какие методики психотерапии наиболее эффективны?» В 60-ые годы проводились исследования с целью выяснить это. Как и следовало ожидать, оказалось, что ни один из них не отличался какими-нибудь преимуществами.

Оказалось вместе с тем, что улучшение состояния пациентов наступало тем быстрее, чем эмпатичнее был психотерапевт. Лечение происходит при общении с врачом, как бы через его душу. Шерток считает, что именно желание вылечить является основным, решающим фактором лечения.

Все мы со студенческих времен помним легенды о Боткине, который вроде бы назначал те же самые лекарства, что и его ординаторы, но получал фантастические результаты при лечении своих пациентов. Нам в медицинских институтах говорили, что он был прекрасным диагностом и так далее и тому подобное. Но мне представляется, что он был прекрасным ПСИХОТЕРАПЕВТОМ. И не просто назначал лекарства, но разговаривал с пациентами, поддерживал их и так далее и тому подобное.

То есть любой врач или психолог, если хочет стать настоящим психотерапевтом, должен в первую очередь стремиться не к тщательному освоению техник (что, конечно же, тоже необходимо), а к личностному развитию и самосовершенствованию. Степень его эффективности как психотерапевта будет прямо пропорциональна миру в его душе!

Очень много зависит от веры врача в то, чем он занимается. Если врач уверен, что он введет человека в гипноз в любом состоянии (лежа, сидя, стоя), то он его введет. Если же он сомневается в этом, то его пациенты четко почувствуют это из его субмодальных сигналов. И можно вывернуться наизнанку, но не получить практически никаких результатов.

То же самое с лечебными внушениями. Большинство неудач в лечении пациентов происходят от того, что врач ЗНАЕТ о неизлечимости данного заболевания. Если вы не верите в то, что можете помочь пациенту, то он это непременно почувствует, и никакие приемы не помогут. Почему и сложилось мнение, что начинающие врачи, которые об этом не знают, иной раз достигают феноменальных результатов там, где опустили руки более опытные их коллеги. Ференци замечает, что, когда он начинал заниматься гипнозом, его невежество придавало ему самоуверенность, что способствовало успеху в достижении гипноза и было утрачено впоследствии. То же самое о себе говорил и Шерток.

Таким образом очень важно, чтобы психотерапевт был убежден в том, что может помочь пациенту в решении данной проблемы. И тот, почувствовав эту убежденность, тоже придет к мнению, что выход есть. И если есть человек, который готов и может помочь, то надо ему верить и начать что-то и самому делать для своего выздоровления.

Таким образом, по большому счету не имеет значения методика, которой пользуется психотерапевт. Важно – является ли он Доктором! В этом случае он лечит своей душой.

Одно из величайших заблуждений, которое в значительной степени портит людям жизнь – это представление, что твои мысли никто никогда не узнает. Исходя из этого, люди действуют в мире: улыбаются окружающим людям, а в это время в кармане держат фигу. Естественно, в результате (в долговременной перспективе) они от этого мира получат еще большую фигу!

Это легко объясняется через субмодальности. Человек, который думает о тебе плохо, но при этом улыбается и говорит тебе хорошие слова, в это время неосознаваемо разбрасывает вокруг себя микро-сигналы о своей неискренности (выражающиеся, например, немного-немного, но не в той тональности его голоса), которые тоже на неосознаваемом уровне четко воспринимаются собеседником и вызывают у него противоречивые чувства.

Он слышит реальные слова этого человека и верит им, но какой-то «чертик» нашептывает ему сомнения. То есть он ИНТУИТИВНО чувствует, что с этим человеком что-то не то.

Это был первый механизм. Но есть еще один – телепатический, когда бессознательное точно знает мысли и чувства «улыбающегося». И обязательно будет сигнализировать об этом сознанию.

Интенциональный психотерапевт исходит из предположения, что клиенту всегда можно помочь. С его точки зрения неизлечимая болезнь – болезнь не излечимая традиционными способами. И если психотерапевт хочет помочь пациенту, а тот хочет получить эту помощь, то любая цель достижима! Только надо точно знать что, как, когда говорить и что делать для этого. Во всяком случае, я много раз при работе с пациентами достигал настолько феноменальных результатов, что сам не верил, что сделал это!

Если психотерапевт никогда не лечил такую патологию, то ни в коем случае нельзя говорить пациенту, что вы уже много раз занимались такой проблемой. Лучшее, что в этом случае можно сделать – не говорить ни да, ни нет.

Метод делает хорошим или плохим человек, его проводящий! И чем масштабнее личность, чем выше его авторитет в глазах пациента, тем охотнее у него учатся люди, тем больше ему верят. Йеркс и его сотрудники уже давно сделали чрезвычайно интересное, просто поразительное наблюдение: шимпанзе, которые известны способностью обучаться путем прямого подражания, принципиально подражают только собратьям более высокого ранга!

Они провели такой опыт. «Шестерку», то есть обезьяну самого низкого в стае статуса, забирали из вольера. И обучали доставать из ящика банан. Ее обучали сделать три последовательных движения (нажал на рычаг, другой лапой поддержал заслонку, отпустил рычаг, просунул освободившуюся лапу в ящик и достал банан).

После того, как эта обезьяна научилась это делать, ее вместе с ящиком возвращали в вольер. И она на глазах у всей стаи доставала банан. Другие обезьяны пытались повторить эти действия, но у них ничего не получалось. После этого брали альфа-самца и обучали уже его. И как только он на глазах у стаи доставал банан из ящика, все обезьяны ОЧЕНЬ БЫСТРО обучались это делать!

Эту особенность психики мы тоже унаследовали от них. И это приводит к тому, что совершенно бредовые идеи, которые проповедует или авторитетный или одержимый паранойей человек, начинают восприниматься людьми как истинные и работающие. Поэтому, уважаемые коллеги, для того, чтобы становиться все более эффективным психотерапевтом, вам надо не столько гоняться за все более и более эффективными техниками, а личностно развиваться.

Также вы должны для себя твердо уяснить - нет на белом свете ни одного психотерапевта, который мог бы лечить ВСЕХ пациентов. Психотерапевт может быть успешен в лечении только тех пациентов, которым он в той или иной мере может сочувствовать. А он может это сделать только в том случае, если эта проблема была им самим или пережита, или же коснулась его по полной программе.

Валентик считает, что схожесть внутренних состояний психотерапевта и больного позволяет одному лечить другого. В глубине психотерапевтического контакта образуется понимание через душу. Поэтому и говорят, что лучше всего лечат алкоголиков те психотерапевты, у которых когда-либо у самих были проблемы с употреблением алкоголя. И если они их успешно решили, то могут передать своим пациентам свои собственные реальные алгоритмы выздоровления. И если психотерапевт прошел через собственный ад и выжил, то он сможет помочь выжить и своему пациенту. Только такой человек способен понять уровень страданий пациента и искренне, вспомнив как самому было плохо, сочувствовать пациенту. В этом плане можно утверждать, что психотерапия действует по типу гомеопатии (лечи подобное подобным).

Х.Когут считал, что психотерапевт должен делать для пациентов то, что не делали для него родители в детстве. Он должен внимательно выслушивать его, давать ему возможность полностью высказаться, показывать, что ему интересно, хвалить и т.д. Таким образом, мы даем человеку возможность пережить упущенное в детстве внимательное и поддерживающее отношение родителей. И когда пропущенный этап в развитии пациента будет компенсирован, на этой базе могут быть преодолены и последующие нарушения, устранение которых сдерживалось наличием предшествующих более ранних нарушений.

Этот подход Когута на первый взгляд кажется парадоксальным. Но психотерапевт должен не преодолевать нарциссические проявления у пациента, а наоборот усиливать их, чтобы он мог насытить свой нарциссический голод и принять себя во всех проявлениях. Будучи принятыми, нарциссические переживания трансформируются, то есть нарциссическое либидо, направленное человеком на самого себя, может перераспределиться, частично направляясь на другие объекты.

Роджерс также считал, что наиболее успешен откровенный и настроенный эмпатически терапевт. Он может создать атмосферу безусловного принятия, которая помогает клиенту реализовать свои потенции. Таким образом можно уверенно утверждать, что хороший психотерапевт – это человек, который уважает в своем пациенте личность. И действует не свысока, не с позиции гегемона, а как старший и более мудрый товарищ. И понятно, что чем старше и мудрее психотерапевт, тем к нему больше доверия.

Большинство людей, страдающих от той или иной проблемы, уже знают, какие изменения они должны осуществить, но испытывают слишком сильное чувство тревоги, которое парализует их стремление к переменам. И доброжелательный психотерапевт для этого ему нужен как воздух. Психотерапевт берет на себя функцию доброго Родителя для того, чтобы человек мог без страха регрессировать в детство. Поэтому мне кажется очень правильным еще одно определение психотерапии. Это душепопечение.

То есть истинным лечебным фактором является доброжелательная помощь другого человека (в случае если человек добровольно обратился к нему, верит в его компетентность в этом вопросе и безусловно доверяет ему в том, что эта помощь не повредит). Будь это соседка, будь это умудренная жизнью бабка в деревне, будь это врач. Для многих людей тот факт, что их выслушали, уже открывает путь к творческому, интенциональному существованию.

Как-то я слышал, что в Америке психоаналитиком может быть только человек, у которого есть свой собственный дом, благополучная семья и дети. Так это или не так на самом деле – не знаю, но мне представляется, что это очень мудрая позиция. Это говорит, что он состоявшийся и благополучный человек. Только такой человек может дать своим пациентам что-то положительное.

Также очень важно, что психотерапевт может довести своего пациента до такой степени гармонии с внешним и внутренним миром, которой он достиг сам. Не выше! И в этом контексте понятно, что чем более вы будете гармоничны – и в личной жизни и в общественной, тем более эффективны будете как терапевт. Это один из самых главных факторов, которые делают (или не делают) наше лечение эффективным. Поэтому я считаю весьма актуальным требование психоаналитиков к неофитам – прежде, чем начать работу с пациентами, самим пройти анализ. И желательно у своего же учителя. Тогда получается не только учеба, но одновременно и лечение.

Человек, который хочет стать психотерапевтом (не важно - врач он или психолог) сначала должен понять самого себя, решить свои проблемы и избавиться от своих болячек. Иначе он будет лечить не своих пациентов, а за их деньги самого себя. Пока психотерапевт переносит на своих пациентов свое внутреннее состояние, пока он видит в своих пациентах свои собственные проблемы, он приносит больше вреда, чем пользы. Ведь он, таким образом, вносит в людей что-то искусственное, что человек должен или отторгнуть или же с огромными усилиями ассимилировать. Психотерапевт должен быть здоровым, сытым и довольным! Только тогда он становится психотерапевтом. В иных случаях он решает свои проблемы за счет пациентов.

Когда человек встречается с доброжелательным и благополучным в обществе человеком, который демонстрирует открытое и добродушное поведение, которое помогает ему жить в обществе намного лучше, чем при помощи агрессии, то пациент через это получает заслуживающий доверия пример того, что это возможно. Ведь если психотерапевт так себя ведет и у него получается наладить великолепные отношения с миром, то и у него тоже может получиться. И он убеждается, что такое поведение намного менее энергоемко и более эффективно, чем то, что он использовал раньше.

Очень важен социальный имидж психотерапевта, то есть что о нем знает потенциальный пациент и что он слышал о его врачебном искусстве. Когда я приехал в Москву, меня в ней никто не знал. И я помню – какие гигантские усилия мне приходилось прикладывать для того, чтобы пациент стал мне доверять и выполнял мои установки.

А теперь, когда ко мне в основном идут по «сарафанному радио», то есть по рекомендациям тех людей, которых я лечил и вылечил, я свою работу даже не могу назвать работой – это хобби, которое приносит удовольствие.

Очень мешает эффективной работе психотерапевта его контр-перенос. Пациенты, естественно, переносят на психотерапевта свои проблемы и навязывают таким образом психотерапевту некую роль. Если психотерапевт попадается на это, то он теряет гибкость своей работы, он становится ограниченным теми рамками, в которые вошел, реагируя на перенос своего пациента. Поэтому при работе с пациентом нужно все время осознавать – какую роль я СЕЙЧАС играю? И если эта роль неконструктивна, нужно прекратить ее играть. Если же полезна для работы, то ее надо сознательно продолжать играть.

Дело в том, что считается, что переносы и контрпереносы неосознаваемы и вследствие этого мы являемся их рабами. Да, это действительно так, если психотерапевт не отслеживает свое поведение. Если же он знает законы, по которым происходят переносы и контр-переносы, знает их проявления у себя и своего пациента и умеет их контролировать, то он становится их господином. И в нужное время в нужном месте, как артист, играет ту роль, которая будет наилучшей для процесса лечения. Он начинает использовать потенциал этих явлений на пользу лечению, вплетая его в общую схему работы.

На одной из конференций по символдраме (Алматы, 2008) в рамках круглого стола мы много рассуждали о тех факторах, которые помогают стать эффективным психотерапевтом. И пришли к выводу, что гендерные факторы играют одну из важнейших ролей в этом деле. Известно, что у мужчин 70 процентов мужского и 30 процентов женского. У женщин наоборот.

У эффективных психотерапевтов (вне зависимости от пола) все по-другому и в случае необходимости они могут смещать этот баланс. То есть могут усилить свои мужские черты и начать работать в мужском родительском стиле, если пациенту для выздоровления необходимо руководство Отца. И такие психотерапевты легко могут перейти на материнский стиль психотерапии и поплакать вместе с пациентом.

В результате обсуждения мы пришли к выводу, что для этого надо избавиться от гомо- и трансвестофобий. Ведь почему считается, что мужчины не должны плакать? Это «бабское» дело! И «истинный» мужчина не может это себе позволить! Но дело не в истинности, а в том, что мужчина боится «сползти» в сторону женской ролевой позиции (со всеми вытекающими из этого последствиями). А женщины – психотерапевты боятся, что работа в мужском «формате» может растворить их женственность.

Успешный психотерапевт знает, что он, а не какие-то мистические силы, управляет своим поведением. И позволяет в случае необходимости смещаться в ту или иную ролевую позицию, зная, что легко вернется в свое обычное состояние

Доверие пациента может быть нарушено, если психотерапевт забывает детали собранного анамнеза, не помнит – что говорил пациенту, что отвечал на его вопросы? Пациент в этом случае делает неизбежный вывод - он неинтересен психотерапевту! Со всеми вытекающими из этого последствиями. И это действительно так! И он правильно делает, что уходит от такого терапевта.

На самом деле человек никогда ничего не забывает. И четко доказано, что он может хранить в своей памяти огромные массивы информации и свободно пользоваться ими. Например, многие знают это по подготовке к экзаменам. Но в обыденной жизни такое обычно не происходит. Если же информация чрезвычайно для человека значима и от того – как легко он ею владеет – зависит его благополучие и так далее, он запоминает информацию сразу и навсегда.

Например, я плохо запоминаю имена и фамилии. Я долго думал – почему при, в общем-то, отличной памяти, это происходит? И пришел к выводу, что имя человека для меня совершенно не значимо, оно не несет в себе информации о нем. Это просто обозначение и все. Но все, что несет информацию о нем, я запоминаю раз и навсегда! То же самое с пациентами. Я держу в своей голове ВСЮ информацию (анамнез, что и как пациент говорил, как реагировал на мои слова, нюансы проведения сеансов и так далее и тому подобное) о 5-7 своих пациентах, пока они ко мне ходят на лечение. И это связано не только с тем, что от этого зависит мой заработок, но и с тем, что они мне интересны, я хочу им помочь.

Следующим важнейшим положением, которое вы должны принять, является то, что вы можете оставаться такими, какими вы являетесь на самом деле. Когда я был молодым психотерапевтом, в нашей среде было широко распространено мнение, что психотерапевт должен быть как пионер – всем ребятам пример!

И в результате даже до настоящего времени этот «хвост» тянется за психотерапевтами, когда они из кожи лезут вон, для того, чтобы играть роль уверенных, никогда и ни в чем не ошибающихся людей, которые раз и навсегда решили все свои проблемы. Вы прекрасно знаете, что таких психотерапевтов нет на белом свете! И наши пациенты очень быстро и очень легко раскусывают этот обман. И, естественно, перестают доверять такому психотерапевту. Демонстрация того, что вам можно доверять, иногда оказывается важнее, чем традиционные взгляды на аутентичность, высказанные Роджерсом.

Психотерапевт должен работать как разумный эгоист – ради самого себя любимого. И через это сеять Разумное, Доброе, Вечное! Если же он будет делать это из абстрактных соображений, (например, нужно сеять Добро, потому, что так правильно), то произойдет профессиональное выгорание. Также важно, чтобы психотерапевт был отчасти артистом, отчасти ученым, соединяющим чувства и интуицию с профессиональным знанием методов и концепций.

Глава Нюансы моей работы с пациентами.

Первый компонент, который делает мое лечение эффективным связан с тем, что в какой-то момент (чаще всего на консультации) мне становится интересно заняться этим случаем. Я понимаю, что могу помочь этому человеку. И у меня появляется желание ему помочь! В этом случае те техники, которые я использую, являются только вспомогательными, некими инструментами, оформляющими мое желание помочь в приемлемой для данного человека форме.

Затем я решаю – нравится мне данный человек или нет? Если нет, то я начинаю искать повод для того, чтобы отказать ему в лечении. Но если в нем в течении консультации проявится что-то, что вызовет мое сочувствие, то я опять склоняюсь к помощи. И во время консультации постоянно идут колебания в ту или другую сторону.

Если мне пациент интересен, то эффективность лечения резко вырастает. Человек по моим субмодальностям чувствует это. В результате я тоже начинаю нравиться пациенту. Если же он мне приятен, то результат становится еще лучше. Если же я ему сочувствую, то выздоровление практически гарантировано, какова бы ни была проблема.

Затем я решаю еще одну дилемму: «Могу ли я ему помочь? И какие техники могут быть при этом наиболее полезными?» Я в своей голове перебираю стратегии лечения и примеряю их к пациенту. И в зависимости от того, что он говорит, я примеряю разные подходы. Если в это время меня озарит: «О, вот эта техника будет для него наилучшей!», то можно сказать, что план лечения готов. И насколько он воплотится в жизнь, зависит от того, насколько готов человек к выздоровлению. А это выясняется на первых двух сеансах.

Второй компонент : необходимо снять у пациента бессознательное сопротивление. Нужно добиться, чтобы человек сказал: «Доктор! Помогите мне!» В этом случае человек превращается из клиента в пациента, так как передает ответственность за свое лечение психотерапевту.

Третий компонент достижения успеха при лечении пациентов - договор с бессознательным на сотрудничество. После введения в гипнотическое состояние я обращаюсь к бессознательному и говорю, что у 1 Я есть такие-то и такие-то проблемы. И что я могу ему помочь. Но для этого нужно, чтобы бессознательное сотрудничало в этом деле со мной. Нужно довести до него полезность для него этой работы и добиться, чтобы оно согласилось со мной сотрудничать. Через эту процедуру снимается бессознательное сопротивление.

Четвертый компонент – предоплата сеансов. Она не только дисциплинирует, но и в ряде случаев буквально заставляет пациента не «дезертировать» с фронта борьбы с болезнью. Во время лечения неизбежно на поверхность психики выходят достаточно болезненные воспоминания или же изменения, которые психотерапевт делает внутри его психики, приводят к неприятным вегетативным ощущениям. И у пациента появляется естественное желание от них уйти. И если нет привязки в виде предоплаты, то у него внезапно могут появиться «неотложные» обстоятельства, которые вынуждают его прервать лечение. Если же он сделал предоплату и знает, что если сегодня не придет на лечение, то потеряет деньги, принцип экономии заставит его эти деньги сохранить и использовать на то, на что они и были предназначены – на лечение. И он отметет эти «лисьи уловки» и пройдет весь курс лечения. А это, понятно, приведет его к желаемым результатам в плане здоровья.

Пятым компонентом моей успешности является то, что я «выписываю» пациентам не лекарства, а премии. Если лечение идет прекрасно, если пациент за время лечения проделал большую работу, я объявляю, что сделаю ему бесплатный сеанс.

Или как с одной из последних моих пациенток. Она прошла у меня несколько сеансов лечения. И был получен хороший эффект. Но она вынуждена была прервать лечение из-за нехватки средств. Но потом она позвонила и сказала, что у нее намечается появление дополнительного количества денег. И она хочет их потратить на лечение. И когда она пришла ко мне на сеансы, я ей сделал скидку 50%, сказав, что она это заслужила.

Это дает пациентам ощущение, что психотерапевт не холодный профессионал, который делает на этом бизнес (как это бывает у психоаналитически-ориентированных психотерапевтов, которые считают каждую секунду сеанса – чтобы, не дай Бог, не нарушить жесткие и холодные схемы, которые придумал «жесткий и холодный» Фрейд). А что он живой, теплый человек, который готов пойти навстречу своим пациентам. Он, конечно же, зарабатывает на этом деньги. Но это не самое главное, из-за чего он работает.

Я в своей работе с пациентами исхожу из «всехорошести» человека. И считаю, что в большинстве случаев грехи человека грехами не являются, что так он видел мир тогда, когда делал что-то. И совершая что-то он со своей точки зрения не грешил, он искренне думал, что делает это из самых лучших побуждений. Но потом его поступки оценивали окружающие люди и внушали ему, что он мерзавец. Тот человек, который в это поверил, начинает страдать от своей греховности. Со всеми вытекающими из этого болезненными последствиями.

Я ни в коем случае не считаю, что болезнь или же проблемы, с которыми сталкивается человек, являются происками темных сил (внутренних – типа инстинкта смерти. Или же внешних – типа колдовства). Все проблемы человека связаны с воспитанием, с историей его жизни, с культурой и идеологией, которая влияла на его реагирование на мир. Нет внешних преград. Есть только внутренние установки, которые приводят к тому, что ты идешь туда и так, что упираешься во внешнюю преграду.

Для формирования гармоничной психики нужно быть убежденным только в одном: “Я не такой, как другие! И это хорошо!” Но беда в том, что многие века это было очень опасно – таких людей подвергали жесткой обструкции. И только в последние годы что-то сломалось в этом механизме. И люди стали терпимыми к отклоняющемуся поведению.

Вследствие этого я считаю, что любые проблемы решаемы. А решение их зависит только от самого человека. Но ему, естественно, надо помочь.

Основой моей психотерапии является изменение ОТНОШЕНИЯ пациента (сознательного и бессознательного) к тем факторам, которые делали его или больным или дезадаптированным. Стержнем моей логической работы с пациентами являются ПОНИМАНИЕ и ПРОЩЕНИЕ на основе принципов разумного эгоизма. Большинство людей страдает от того, что они оценивают свои настоящие или уже совершенные действия как плохие, неправильные, аморальные и так далее. Я же говорю им, что нет Добра, нет Зла, есть только мир, в котором мы живем. И есть необходимость жить в нем и, желательно, как можно лучше.

И если человек совершил какой-либо поступок, который он ТОГДА посчитал аморальным или же неправильным, то я доказываю ему, что таким образом проявилась его природа. И это абсолютно естественно! Но общество вынуждено загонять естественные проявления нашего естества в жесткие рамки, так как они могут повредить другим людям. Эти запреты освящаются моралью, с помощью которой и происходит управление поведением людей.

Эта мораль ни в коей мере не абсолютна и священна! Мы знаем, что как только общество изменяется – изменяется и мораль – то в сторону усиления запретов, то в сторону их ослабления. Я доказываю человеку, что эти его поступки были связаны не с его греховностью, а с относительной глупостью в то время и не знанием законов своей природы и общества. И что он вполне МОЖЕТ простить себе этот проступок.

Эта моя работа приводит к изменению ОТНОШЕНИЯ человека к себе. А это резко ослабляет силу патологического комплекса!

Одним из главных условий удовлетворенности жизнью является убеждение, что она имеет какой-то смысл, какую-то ценность. Если человек уверен в этом, то будет стеничен ровно настолько, насколько он верит в смысл своей жизни. Естественно это убеждение надо формировать, оно должно обосновываться или на вере или же на знании.

Я часто сравниваю человека с бабочкой. Все мы при появлении на этот свет практически ничего не умеем. Все наши интересы в это время связаны с питанием, ростом и защитой от неприятного. В это время к нам вполне применимо название "гусениц", рожденных ползать. В процессе взросления мы утверждаемся во мнении, что вокруг нас масса врагов и огромное количество преград. Мы очень часто получаем по носу. И в результате многие "окукливаются", защищаясь болезнью или пассивностью от внешних опасностей. И, к сожалению, многие так и умирают в этом "коконе", даже не пытаясь выйти из него наружу. Но мы знаем, что гусеница превращается в куколку для того, чтобы создать спокойные условия для превращения в бабочку. И те проблемы и преграды, что встречаются на нашем пути, как раз и служат этой цели - обрести крылья, подняться к свету, получить новые возможности и новый смысл жизни. Нам надо понять, что болезнь или наши проблемы даны нам для того, чтобы стимулировать наш рост; для того, чтобы под их давлением найти наилучшие варианты своей жизни в этом мире. И я верю, что мы действительно созданы для того, чтобы в конце концов превратиться в "бабочек", чтобы оставить потомство и обеспечить развитие Жизни.

Как показывает опыт психотерапии, от комплексов полностью избавиться невозможно. И нужно не избавляться от них, а ассимилировать их в себя. И использовать их себе во благо. И сила комплексов должна стать той силой, которая станет основой достижений человека.

То есть надо перевести все свои черты и качества из категории «не-Я» в категория «Я - цельная личность! И все, что у меня есть - мой золотой запас!»

Ключевым моментом преображения является вопрос: «Почему я решил, что это плохо?» Это та волшебная палочка, которая превращает Золушку в Прекрасную Принцессу!

И по большому счету цель любого человека заключается в том, чтобы быть идеально вписанным в ту реальность, в которой он живет. А это возможно не в случае борьбы с нею, а только при слиянии с этой реальностью. И я целиком и полностью поддерживаю тезис даосизма о том, что для человека вся вселенная должна стать его телом.

Человек не может жить на свете, если у него нет ничего радостного. Истинным стимулом в человеческой жизни является завтрашняя радость. Ее надо организовать, вызвать к жизни и поставить как реальность. Надо настойчиво претворять более простые виды радости в более сложные и человечески значимые. Воспитать человека – это значит воспитать у него перспективные пути, по которым будет располагаться завтрашняя радость.

Макаренко А.С.

Поощрение так же необходимо человеку, как канифоль смычку.

Козьма Прутков

Поразительный факт: у большинства гениальных людей были замечательные матери, что они гораздо больше приобрели от своих матерей, чем от отцов.

Г.Бокль.

Конечная цель всякого воспитания - воспитание самостоятельности посредством самодеятельности.

А.Дистервег.

Мать - единственное на свете божество, не знающее атеистов.

Э.Легуве.

Воспитание - великое дело - им решается участь человека.

В.Г.Белинский.

Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

Ж.-Ж. Руссо.

Человек пребывает во власти "идолов", то есть предвзятых мнений и коллективных внушений.

Френсис Бэкон

Цель жизни человека – стать счастливым!

Далай-лама.

Беседа перед сеансом.

«Если бы я был волшебником, то я вернулся бы в Ваше прошлое и изменил бы некоторые события, которые являются психологическими «занозами». Наиболее травмировавшие Вас события просто не произошли бы, а другие события я изменил бы так, чтобы Вы были в выигрыше, а не в проигрыше (как это было на самом деле). Вы бы сейчас здесь сидели? Я думаю, что нет! Если бы мы смогли изменить Ваше реальное прошлое, то Вы, безусловно, стали бы другим человеком, не так ли?

Но я не волшебник, я еще только учусь! Но с помощью этой техники я помогу Вам попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое. С помощью МВ я могу довести Вас до тех событий, которые являются корнями заболевания. И когда мы их изменим, то лишим болезнь силы.

Мы не можем изменить прошлое. Прошлого нет! Оно существует только в наших воспоминаниях. Изменить прошлое нельзя, но изменить свое ОТНОШЕНИЕ к нему можно. И его воздействие на Ваше настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как Вы относитесь (сознательно и бессознательно) к тем событиям жизни, которые воздействуют на Ваше самочувствие. И если изменить Ваше ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над Вами. .И, например, если Вы относились к какому-либо событию в своей жизни примерно так: «Боже! Что же я тогда натворил!», то после этой работы Вы сможете сказать себе: «Да было такое в моей жизни. Но я не виноват в том, что произошло! Я был маленький, глупенький, я думал, что поступаю правильно…..(и т.д. и т.п.)»

И это событие потеряет для Вас патологическое значение. Вследствие этого прошлое КАК БЫ меняется, а Вы становитесь совсем другим человеком».

Но ни Вы, ни я не можем изменить реальное прошлое. Прошлого нет! Оно существует только в Ваших воспоминаниях. И влияет на Ваше настоящее ТОЛЬКО ПОТОМУ, что Вы к нему так относитесь. Измените отношение к событию или человеку (Да что мне – с ним детей крестить? Идет он к чертовой матери!) и оно потеряет свою силу. И в будущем при воспоминании этого события Вы будете относиться к нему как к рядовому событию своей жизни.

Если же Вы относились к чему-то сделанному Вами в прошлом примерно так: «Боже! Какой ужас я тогда натворил!», то после этой работы Вы сможете сказать себе: «Да было такое в моей жизни. Но я не виноват в том, что произошло! Я был маленький, глупенький, я думал, что поступаю правильно…..(и т.д. и т.п.)»

После введения в гипнотическое состояние я предложу Вам подняться на холм, войти в Храм и найти там комнату с Машиной времени. Вы войдете в нее, сядете в кресло и включите ее. И Вы получите возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед – в будущее. Но для того, чтобы увидеть какие-либо события из своего прошлого, которое имеет принципиально важное значение для появления болезни или проблемы, Вы должны будете обратиться к бессознательному с просьбой показать эти события. Вы скажете ему, что вы хотите вырвать эти корни болезни, удалить эти занозы для того, чтобы изменив свое прошлое, улучшить свое настоящее. И запрограммировать свое физическое, психическое и социальное благополучие в будущем. А затем Вы направите Машину времени в прошлое.

И через некоторое время в окне «Машины времени» вы увидите какое-либо событие из своей прошедшей жизни. Вы увидите себя со стороны, вы увидите людей, которые были тогда рядом с Вами и вспомните это событие. И Вы, наверное, согласитесь, что это событие возникает не так просто. Из миллионов событий, которые были в Вашей жизни, Вы увидели именно это потому, что бессознательное откликнулось на Вашу просьбу. С его точки зрения оно является корнем (чаще всего одним из корней) заболевания или проблемы. «Машина времени», как самонаводящаяся ракета, вывела Вас на это событие. И бессознательное ждет – что Вы ему прикажете делать с этим событием, как к нему относиться?

Затем Вы войдете в это событие, поговорите с самим собой, узнаете, что он в данный момент думает, какие эмоции испытывает, какие переживания в его душе происходят (и так далее). А затем Вы поможете ЕМУ изменить свое отношение к этой ситуации. И поможете ему поступить по другому, не так, как Вы поступили когда были в этой ситуации. И эти Ваши действия дадут начало НОВОЙ ЛИНИИ ЖИЗНИ. Затем Вы протянете эту линию жизни до настоящего, в которой этот ваш двойник будет здоров (ведь он не сделал того, что сделали Вы когда-то и из-за чего заболели). Естественно, и дела у него будут идти намного лучше, чем у Вас. Затем Вы сольетесь с ним, станете единым целым. И уже по этой новой линии жизни пойдете в будущее. А старую линию жизни Вы сожжете в технике «Кино». Вследствие этого Ваше прошлое КАК БЫ меняется, а Вы становитесь совсем другим человеком.

Когда Вы пойдете в свое прошлое и поменяете какое-либо событие на более благоприятное, то Вы запишете его в памяти КАК БУДТО оно РЕАЛЬНО ПРОИЗОШЛО! Конечно же, на сознательном уровне Вы будете помнить – как было на самом деле. Но для Вашего бессознательного внесенные этой техникой изменения станут реальностью, к которой оно начнет относиться как к тому, что когда-то ДЕЙСТВИТЕЛЬНО произошло!

Правда, надо обязательно стереть из памяти изначальное событие, иначе бессознательное не будет знать – какому варианту отдать предпочтение? Если это сделать, то в будущем оно, когда будет искать «прецедент», будет обращаться к новому событию. И продуцировать на его основе реакции на события жизни.

Четко доказано, что бессознательному все равно – произошло это событие в реальности или же оно ярко и образно представлено сознанием как происшедшее. Оно будет относиться к нему так же, как к реальным событиям. Это очень ярко видно на примере детей, которые начинают бояться темных комнат, боятся оставаться одни в квартире после того, как насмотрятся страшных мультиков. У них бессознательное еще настолько наивное, что воспринимает все, что оно видело на экране как часть реальности. А это для бессознательного значит, что в реальности существуют эти монстры и они могут оказаться в темной комнате! И их НАДО бояться!

Основная функция бессознательного – сохранение жизни, здоровья и благополучия как можно на более долгое время. И если оно решит, что те изменения, которые Вы внесли, способствуют лучшей адаптации, то оно ОБЯЗАТЕЛЬНО это реализует в жизни и в поведении. И чем больше Вы сделаете таких «интервенций» в свое прошлое, тем устойчивее будут изменения поведения. С помощью «Машины времени» Вы, как Геракл, эффективно очистите «авгиевы конюшни» своего прошлого!

***Техника Кино.***

***Сюда комментарии***

***Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала оббиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе. И ты чувствуешь себя удобно, уютно и безопасно в этом зале.***

(1 серия). ***Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно - белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.***

***И вот медленно гаснет свет…., включается кинопроектор… и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру….***

***И ты чувствуешь, что сюжет, который ты сейчас видишь на экране, до настоящего времени тебе не безразличен, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции…. И этот сюжет сменяется другим сюжетом…. И ты видишь, что это событие тоже произошло с тобой, но немного раньше первого. И оно тоже связано с твоей болезнью или же проблемой… Этот сюжет сменяется третьим…, четвертым… и ты постепенно видишь все более и более отдаленное прошлое. И когда этот фильм закончится, скажи: «Закончился!»***

***И вот этот фильм заканчивается…, мелькают последние его кадры…. Загорается свет и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел действительные корни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.***

***А теперь твое тело остается сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади…. И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело…. И сейчас ты посмотришь второй раз тот же самый фильм. Но будешь уже смотреть его с новой позиции и в новом ракурсе.***

(2 серия) ***Опять медленно гаснет свет…, включается кинопроектор… и ты снова видишь на экране первый сюжет фильма, который только что просмотрел…….***

***И ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это как на интересный фильм и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого…. Ты выделил эти сюжеты на экран, а сам вышел из своего тела. И у тебя появляется ощущение, что ты просто смотришь интересный фильм….***

***Посмотри спокойно на экран - ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! И обратись к своему бессознательному примерно с такими словами: «Я хочу, чтобы все это перестало влиять на меня, на мое самочувствие и настроение! Я хочу быть другим!»…… И когда этот фильм закончится, скажи: «Закончился!»***

***И вот фильм заканчивается…, включается свет и ты сидишь в кинотеатре, а там впереди сидит твое тело….***

***Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и выходишь из зала в Храм. Здесь ты видишь лестницу и поднимаешься на второй этаж… И здесь ты видишь дверь с надписью «Кинопроекторская»…. Открой эту дверь и войди внутрь….***

***И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь везде лежит много бобин кинопленки, стоят кинопроекционные установки, находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. Ты подходишь к одному из проекторов и смотришь в окошечко, которое находится рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твое тело.......***

(3 серия) ***А теперь подойди к кинопроектору и заряди в него тот фильм, который ты только что два раза посмотрел…. А теперь включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран…. Ты видишь первые кадры этого фильма. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной!… И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд…, как бы проекция фотографии….***

***Но что происходит с изображением? Ты видишь, что под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться, таять…. А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана…. И вот изображение исчезло и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоем бессознательном и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.***

***Теперь опять включи движение пленки… и на экране появляется следующий сюжет этого фильма…. Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма…. Пусть и этот кусок пленки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь как опять коробится и деформируется изображение…. Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана…. И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твое поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм......Когда ты сожжешь этот фильм, ты сожжешь корни своей болезни и она потеряет свою силу! И когда ты сожгешь этот фильм, скажи: «Сжег!»***

Первый сеанс Машины времени.

Подготовка к нему имеет огромное значение. Перед введением в гипнотическое состояние я провожу беседу с пациентом, в которой я объясняю ему нюансы будущей работы и то – почему Машина времени настолько эффективна? (как проводить эту беседу вы можете посмотреть в приложениях). Но также важна и первая процедура вхождения в Машину времени. Это процедура не только своим антуражем подготавливает пациента к работе, но сама несет мощный терапевтический потенциал. И я здесь расскажу о тех посылах, которые получает бессознательное во время этой процедуры

***-Ты стоишь перед высоким холмом, покрытым лесом, на вершине которого стоит Храм с золотыми куполами. Ты стоишь на тропинке, которая теряется в лесу у подножия этого холма и взбирается на вершину холма. Дорога сама по себе трудная, к тому же тебе могут встретиться преграды. И тебе их нужно преодолеть! Поднимись на этот холм к Храму. И когда поднимешься, скажи мне об этом.***

***-Поднялся.***

Храм является символом психики пациента. И я здесь даю намеки, что для того, чтобы получить доступ к бессознательным и подавленным воспоминаниям, надо серьезно потрудиться

***-Ты видишь перед собой прекрасный Храм… Ты видишь его белоснежные стены, все устремленные в небо… Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми кованными решетками… Ты видишь тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву… А там наверху, на фоне голубого небя ослепительно ярко горят золотые купола… Они как бы плывут по небу вместе с облаками…***

Эти слова дают пациенту ощущение, что здание его психики прекрасно. И возбуждает у него желание прикоснуться к нему. А слова (они как бы плывут по небу…) возбуждает у него прикосновение к опыту, который был у каждого, когда он смотрел на высокое здание или дерево, когда через некоторое время начинало казаться, что не облака двигаются, а здание. И это ощущение, которое при этом неизбежно получает пациент, усиливает ассоциацию с образами, которые я у него инициирую.

-***А теперь тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь сама по себе тяжелая, к тому же ее давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому, скорее всего, тебе придется приложить достаточно серьезные усилия, чтобы ее открыть. И когда войдешь в Храм, скажи мне об этом…***

***-Вошел.***

Мои слова относительно двери дают намек на то, что для того, чтобы получить доступ к подавленному материалу, надо немало потрудиться.

***-И ты видишь, что ты попал в огромную библиотеку. И со всех сторон тебя окружают книги, книги, свертки, свитки - где в порядке, где в беспорядке. И изнутри Храм кажется намного больше, чем снаружи…***

***И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. Воздух в Храме стал затхлый, окна из-за грязи плохо пропускают свет.***

Слова о библиотеке и извилистых проходах между стеллажами (извилины мозга) дают человеку намек, что он попал внутрь психики. И чтоона действительно находится не в том состоянии, в котором может продуктивно работать. Иона нуждается в его заботе и изменениях.

***-И очень скоро ты придешь сюда и наведешь здесь полный порядок… А сейчас у тебя есть очень важное дело… Посмотри - некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя. Твоя задача – сломать все ненужные стенки и открыть доступ к любой информации, которая есть в этом Храме. Подумай – как это сделать?***

***-В углу я вижу кувалду. Ею я смогу пробить эти стены.***

***-Давай, ломай эти стены. И когда ты это сделаешь, скажи мне об этом.***

***-Сломал. Там тоже библиотека, но там все очень аккуратно и намного чище, чем в основном помещении.***

Через процедуру ломки замурованных дверей пациент говорит своему бессознательному, что он настроен решительно. И больше не потерпит тех преград, которые не знаю кто, когда и зачем понаставил в психике.

***-Теперь убери весь мусор, наведи порядок в библиотеке, проветри помещения, помой окна, поставь удобное кресло – чтобы можно было с комфортом читать книги….***

***-Сделал. Теперь здесь намного уютнее и чище.***

Наводя порядок в Храме, пациент дает своему бессознательному знать, что он готов к работе над изменением себя. И у него хватит сил для того, чтобы довести эту работу до конца.

***-А сейчас тебе надо найти святилище этого храма – Алтарь. И когда ты найдешь его – скажи мне об этом.***

***-Нашел.***

***-Ты видишь перед тобой иконостас, на котором видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые – как тебе казалось – делали тебе зло. Но они тоже учили тебя – хоть и больно, но быстро! А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили Разумному, Доброму, Вечному! И благодаря которым ты стал таким, каким себя любишь. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им!***

В христианской традиции самое важное место в храме – Алтарь и иконы на нем. Через это я даю своему пациенту и его бессознательному намек на то, что нет белого, нет черного, что любой наш опыт – это бесценный багаж, который мы должны и можем использовать.

***-А теперь обратись к своим черным Учителям и поблагодари их за все то, что они для тебя сделали. Скажи им, что ты понимаешь, прощаешь и отпускаешь их. И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела, остались только оклады икон, сами доски. И когда эти лики исчезнут, скажи мне об этом.***

***-Исчезли!***

Через эту процедуру пациент дает своему бессознательному команду на изменение отношения ко всему тому, что с ним произошло, в положительную сторону, на освобождение от зависимости от людей и обстоятельств, которые принесли ему отрицательные эмоции. И из-за зависимости от которых он не мог двигаться вперед.

***-А теперь посмотри – с правой стороны иконостаса ты видишь необычную дверь. Ты видишь дверной проем, закрытый струящейся серебристой субстанцией, текущей сплошным потоком сверху вниз и образующей зеркало. Подойди к нему… Там ты видишь свое отражение… Внимательно всмотрись в него… Вполне возможно, что оно будет значительно отличаться от того, которое ты видишь каждое утро, когда приводишь себя в порядок. Это образ - или каким ты можешь быть. Или каким твое бессознательное хочет видеть тебя…***

В эзотерической практике считается, что душа человека, когда она отделяется от тела, остается соединенной с ним серебристой нитью. И образ такого зеркала дает человеку ощущение, что он смотрится в зеркало своей души. И те образы, которые он там увидит, могут быть для него очень важными и поучительными.

***-А теперь прикоснись к нему. И твоя рука проваливается туда - в Зазеркалье, туда – в волшебный мир, в котором тебя уже давно ждут. И где ты должен сделать очень важные изменения. И все то, что ты там сделаешь, обязательно отразится на твоей жизни. Так же, как реальный мир отражается в зеркале, также те изменения, которые ты там сделаешь, изменят твой мир. Пройди через эту субстанцию и ты попадешь в МВ. Когда пройдешь – скажи мне об этом.***

***-Прошел.***

Этим приемом я связываю ту работу, которую пациент сделает в Машине времени, с его жизнью. И таким образом привязываю сделанные в Машине времени изменения к его реальной жизни. Что, как показывает мой опыт, так и бывает.

***-И ты попал в МВ. Ты видишь перед собой полукруглый пульт управления, весь усыпанный клавишами, индикаторами, кнопками и переключателями. За ним ты видишь большой белый экран, а перед пультом – удобное кресло. Садись в него…. На пульте управления ты видишь большую зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее….. И вот зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран…..МВ готовится к работе. И когда это мигание индикаторов прекратится, это будет говорить о том, что МВ готова к работе. И когда это произойдет, скажи мне об этом.***

***-Прекратилось.***

Этими словами я создаю антураж для работы с Машиной времени. Ведь все мы живем в техническом мире. И знаем, что нельзя получить от техники желаемое, если сначала не подготовить ее к работе.

***-И вот МВ готова к работе… Теперь посмотри – на правой стороне пульта управления есть рычаг…. Если его двинуть от себя, то МВ пойдет в будущее, если ее двинуть на себя, то она пойдет в прошлое. И сейчас, по моей команде, ты двинешь рычаг на себя и отправишь МВ в свое прошлое. И там ты увидишь самого себя со стороны, живущего в этом году, ты увидишь людей, которые тебя тогда окружали и, возможно, вспомнишь это событие. Но сначала ты настроишься на то, что хочешь увидеть те события своей жизни, которые являются корнями твоей проблемы, которые играют принципиально важную роль в появлении у тебя проблем или болезни. И МВ – как самонаводящаяся ракета - приведет тебя к этим событиям. Сейчас мысленным голосом обратись к своему бессознательному и попроси его показать тебе принципиально важные события твоей жизни, которые являются занозами, вокруг которых накапливается «гной», которые как корни питают болезнь. Скажи своему бессознательному, что ты хочешь изменить свое прошлое для того, чтобы улучшить настоящее и запрограммировать лучшее будущее. И когда ты все это скажешь, скажи мне.***

***-Сказал.***

Когда я говорю, что ты увидишь себя со стороны, я уже готовлю пациента к самому важному, что надо сделать – диссоциироваться от тех событий, которые с ним когда-то произошли. Это дает возможность работать с появившимся событием и менять реакции того – самого себя – живущего в том году. И изменив это событие, дать начало новой линии жизни. А когда он обращается к бессознательному, он дает ему приказ на показ ключевых событий. И этот приказ для бессознательного В СОТНИ РАЗ ВАЖНЕЕ запретов Суперэго! Вот это и есть самое важное, что делает Машину времени в тысячи раз эффективнее психоанализа! В гипнотическом состоянии снимается психосоматический барьер. И самовнушения пациента получают возможность проникнуть к бессознательному. И как я уже многократно говорил, бессознательное безусловно подчиняется самовнушениям, если они направлены на повышение адаптации. Правда, оно подчиняется и тем самовнушениям, которые способны разрушить организм. И это я называю отрицательным самовнушением. И оно зачастую является поворотным моментом, который приводит к психосоматозу. То есть самовнушение – мощнейшая сила! И здесь в Машине времени я ее использую для снятия всех барьеров, поставленных Суперэго.

***-А теперь двигай рычаг на себя…. И вот опять зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы… и МВ поплыла в прошлое. Внимательно смотри в светящийся белый туман в экране…И через некоторое время ты увидишь там какое-то событие из своей жизни. И когда ты увидишь его, расскажи мне – что ты видишь?***

Сюда текст введения в гипноз с объяснениями.

Техника «Машина времени» (МВ) в том варианте, в котором я ее разработал и провожу, является ускоренным (в тысячи раз!) и модифицированным ПСИХОАНАЛИЗОМ. Она обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы как бы находим гнойник с занозой, вскрываем его и человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

И, самое главное, эта техника выдержала МОЮ проверку на эффективность и безопасность. Мне, как частно-практикующему врачу, приходится пользоваться ТОЛЬКО очень эффективными техниками. Иначе я потеряю своих клиентов. Эта техника хороша также и тем, что пациент может легко обучиться проводить ее сам, без помощи психотерапевта. И за короткое время буквально преобразить себя, поставить свою психику с головы на ноги!

Я называю эту технику эмоциональным рефреймингом. И этот метод вполне можно назвать психохирургическим. Она позволяет завершать незавершенные гештальты. То есть такие события, которые эмоционально незавершены. Например, человек вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает «плакать» по этому поводу.

И человек может ходить по жизни, вроде бы радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» его психику, являясь активно - действующей частью бессознательного. И пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого - то определенного заболевания. МВ позволяет завершить эти гештальты, освободиться от факторов, которые дестабилизируют психику.

В этой технике я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной машине времени. Он имеет возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед – в будущее. Если он направляет ее в прошлое, то должен предварительно настроить себя на то, что поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне МВ он может увидеть какое-либо событие из своей прошедшей жизни. И вы согласитесь, что это событие возникает не так просто. Ведь не так просто из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это. Оно является корнем (чаще всего одним из корней) его заболевания. МВ, как самонаводящаяся ракета, выводит человека на это событие.

Брейер эмпирическим путем установил, что если при помощи гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление. В этом случае симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным.

В легком гипнотическом состоянии, с моей точки зрения создаются условия для интеграции сознательных и бессознательных процессов. Это образно можно представить так: сознание со стороны, расслаблено и не вмешиваясь, наблюдает за тем - что и как происходит в бессознательном. Все подавленные комплексы – «динозавры» - появляются в поле зрения сознания. И оно убеждается, что они уже совершенно не страшны. И происходит их разрядка, что напоминает выход на поверхность воды пузыря воздуха. Мне представляется, что очень большей части своих достижений йоги обязаны именно медитативной работе, в которой это становится возможным.

Все мы в своей жизни проходили через что - либо подобное. Например, человек рассорился в пух и прах с кем-нибудь из своих знакомых. И долгое время «кипел» от злости на его «безобразное» поведение. И, естественно, горел желанием отомстить обидчику. Но тут к нему приходит друг и говорит, что обидчик хочет с ним помириться, что он раскаивается и хочет устроить мировую.

И вот через некоторое время обидчик с «парламентарием» приходят к человеку, ситуация разбирается, приносятся взаимные извинения и..... злости на этого человека как не бывало! Человек в этом случае признает, что и сам был отчасти не прав, что не такой уж обидевший человек и безобразник, а просто так сложились обстоятельства и т.д. и т.п.

То же самое проводится с «выплывшим» воспоминанием. Человек с позиции себя – «взрослого» - глядит на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощает для себя все, что тогда произошло. И он с высоты настоящего понимания осознает, что они были не так уж и плохи, да и он сам тогда поступил не совсем как ангел! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват - каждый был «ребенком» и каждый действовал на основе видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

То есть человек, производя такие умозаключения, переводит событие из разряда «эмоциональных заноз» в рядовое, как бы ставит эмоции по отношению к этому событию на «нейтралку». И после этого оно перестанет действовать на него. И заболевание лишается этого корня.

Бессознательное так работает с воспоминаниями. Если ему надо решить – как относиться к тому или иному событию или явлению, которое встречается в жизни, оно обращается к «прецедентам» - как раньше 1 Я реагировал на подобные вещи, что позволило ему выжить? Значит и на новые события надо так реагировать. И продуцировать на них те же самые эмоции.

Когда мы идем в прошлое и меняем какое-либо событие на более благоприятное, то записываем его в памяти КАК БУДТО оно реально произошло! Пациент, конечно же, на сознательном уровне будет помнить – как было на самом деле. Но для его бессознательного внесенные этой техникой изменения станут реальностью, к которой оно будет относиться как к тому, что когда-то ДЕЙСТВИТЕЛЬНО произошло. Оказывается ему все равно – произошло это событие в реальности или же оно ярко и образно представлено сознанием как происшедшее. Оно будет относиться к нему так же, как к реальным событиям.

Очень ярко это качество бессознательного проявляется у детей. Как я уже писал выше, если они нагляделись страшных мультфильмов или же начитались страшных сказок, то очень часто начинают бояться оставаться одни в комнате. Им кажется, что под койкой сидит «шишок», в темноте их может схватить какое-либо чудище и т.д. и т.п. Бессознательное у детей еще такое наивное, что воспринимает эти выдуманные сюжеты как реальность. А раз в окружающем пространстве есть опасность, ее надо избегать!

Правда, после создания нового сюжета надо обязательно стереть из бессознательной памяти изначальное событие, иначе бессознательное не будет знать – какому варианту отдать предпочтение? Если это сделать, то в будущем оно, когда будет искать «прецедент», будет обращаться к новому событию. И продуцировать на его основе положительные эмоции.

То есть изменить эмоции относительно прошедших событий вполне возможно. И это приведет к тому, что корни болезней у данного человека будут подсечены. А, значит, они не смогут питать крону (симптомы). Если же исчезнуть симптомы – исчезнет болезнь!

Человек – это его прошлое. Он стал таким, каков он есть в настоящее время потому, что у него была такая жизнь, которую он жил до настоящего момента. То воспитание, которое он получил, те события жизни, которые он пережил, сформировали его таким, каков он есть в настоящее время.

Когда мы в МВ возвращаемся в прошлое и работаем с той проблемой, которая появится, то мы как бы закольцовываем эту проблему, оставляем ее в тех годах, в которых она образовалась. И эта проблема больше не сможет воздействовать на поведение реального человека. И он начинает жить дальше уже новой, свободной от этого детского конфликта, жизнью.

Беседа перед сеансом.

«Если бы я был волшебником, то я вернулся бы в Ваше прошлое и изменил бы некоторые события, которые являются психологическими «занозами». Наиболее травмировавшие Вас события просто не произошли бы, а другие события я изменил бы так, чтобы Вы были в выигрыше, а не в проигрыше (как это было на самом деле). Вы бы сейчас здесь сидели? Я думаю, что нет! Если бы мы смогли изменить Ваше реальное прошлое, то Вы, безусловно, стали бы другим человеком, не так ли?

Но я не волшебник, я еще только учусь! Но с помощью этой техники я помогу Вам попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое. С помощью МВ я могу довести Вас до тех событий, которые являются корнями заболевания. И когда мы их изменим, то лишим болезнь силы.

Мы не можем изменить прошлое. Прошлого нет! Оно существует только в наших воспоминаниях. Изменить прошлое нельзя, но изменить свое ОТНОШЕНИЕ к нему можно. И его воздействие на Ваше настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как Вы относитесь (сознательно и бессознательно) к тем событиям жизни, которые воздействуют на Ваше самочувствие. И если изменить Ваше ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над Вами. .И, например, если Вы относились к какому-либо событию в своей жизни примерно так: «Боже! Что же я тогда натворил!», то после этой работы Вы сможете сказать себе: «Да было такое в моей жизни. Но я не виноват в том, что произошло! Я был маленький, глупенький, я думал, что поступаю правильно…..(и т.д. и т.п.)»

И это событие потеряет для Вас патологическое значение. Вследствие этого прошлое КАК БЫ меняется, а Вы становитесь совсем другим человеком».

То, как работает техника «Машина времени», я опять проиллюстрирую на примере Максима. На первом сеансе с использованием МВ я ввел Максима в гипнотическое состояние. Затем сказал ему:

***-Ты стоишь перед высоким холмом, покрытым лесом, на вершине которого стоит Храм с золотыми куполами. Ты стоишь на тропинке, которая теряется в лесу у подножия этого холма и взбирается на вершину холма. Поднимись на этот холм к Храму. И когда поднимешься, скажи мне об этом.***

***-Поднялся.***

***-А теперь тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь сама по себе тяжелая, к тому же ее давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому, скорее всего, тебе придется приложить достаточно серьезные усилия, чтобы ее открыть. И когда войдешь в Храм, скажи мне об этом.***

***-Вошел.***

***-И ты видишь, что ты попал в огромную библиотеку. И со всех сторон тебя окружают книги, книги, свертки, свитки - где в порядке, где в беспорядке. Изнутри Храм кажется намного больше, чем снаружи.***

***И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. Воздух в Храме стал затхлый, окна мз-за грязи плохо пропускают свет. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя.***

***Сейчас твоя задача – сломать все ненужные стенки и открыть доступ к любой информации, которая есть в этом Храме. Подумай – как это сделать?***

***-В углу я вижу кувалду. Ею я смогу пробить эти стены.***

***-Давай, ломай эти стены. И когда ты это сделаешь, скажи мне об этом.***

***-Сломал. Там тоже библиотека, но там все очень аккуратно и намного чище, чем в основном помещении.***

***-Теперь убери весь мусор, наведи порядок в библиотеке, проветри помещения, помой окна, поставь удобное кресло – чтобы можно было с комфортом читать книги….***

***-Сделал. Теперь здесь намного уютнее и чище.***

***А сейчас тебе надо найти святилище этого храма – Алтарь. И когда ты найдешь его – скажи мне об этом.***

***-Нашел.***

***-Ты видишь перед тобой иконостас, на котором видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые – как тебе казалось – делали тебе зло. Но они тоже учили тебя – хоть и больно, но быстро! А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили Разумному, Доброму, Вечному! И благодаря которым ты стал таким, каким себя любишь. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им!***

***А теперь обратись к своим черным Учителям и поблагодари их за все то, что они для тебя сделали. Скажи им, что ты понимаешь, прощаешь и отпускаешь их. И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела, остались только оклады икон, сами доски. И когда эти лики исчезнут, скажи мне об этом.***

***-Исчезли!***

***-А теперь посмотри – с правой стороны иконостаса ты видишь необычную дверь. Ты видишь дверной проем, закрытый струящейся серебристой субстанцией, текущей сплошным потоком сверху вниз и образующей зеркало. Подойди и прикоснись к нему. И твоя рука проваливается туда - в Зазеркалье, туда – в волшебный мир, в котором тебя уже давно ждут. И где ты должен сделать очень важные изменения. И все то, что ты там сделаешь, обязательно отразится на твоей жизни. Так же, как реальный мир отражается в зеркале, также те изменения, которые ты там сделаешь, отразятся на твоей жизни. Пройди через эту субстанцию и ты попадешь в МВ. Когда пройдешь – скажи мне об этом.***

***-Прошел.***

***-И ты попал в МВ. Ты видишь перед собой полукруглый пульт управления, весь усыпанный клавишами, индикаторами, кнопками и переключателями. За ним ты видишь большой белый экран, а перед пультом – удобное кресло. Садись в него…. На пульте управления ты видишь большую зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее….. И вот зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран…..МВ готовится к работе. И когда это мигание индикаторов прекратится, это будет говорить о том, что МВ готова к работе. И когда это произойдет, скажи мне об этом.***

***-Прекратилось.***

***-И вот МВ готова к работе….Теперь посмотри – на правой стороне пульта управления есть рычаг…. Если его двинуть от себя, то МВ пойдет в будущее, если ее двинуть на себя, то она пойдет в прошлое. И сейчас, по моей команде, ты двинешь рычаг на себя и отправишь МВ в свое прошлое. И там ты увидишь самого себя со стороны, живущего в этом году, ты увидишь людей, которые тебя тогда окружали и, возможно, вспомнишь это событие. Но сначала ты настроишься на то, что хочешь увидеть те события своей жизни, которые являются корнями твоей проблемы, которые играют принципиально важную роль в появлении у тебя заикания. И МВ – как самонаводящаяся ракета - приведет тебя к этим событиям. Когда ты настроишься – скажи мне об этом.***

***-Настроился.***

***-А теперь двигай рычаг на себя…. И вот опять зашумели какие-то двигатели, загудели какие-то механизмы, замигали индикаторы… и МВ поплыла в прошлое. Внимательно смотри в светящийся белый туман в экране…И через некоторое время ты увидишь там какое-то событие из своей жизни. И когда ты увидишь его, расскажи мне – что ты видишь?***

***-Я вижу себя, мне примерно 9-10 лет, сидящим на крыше 9-ти этажного общежития, в котором мы жили во Владивостоке. Он сидит на карнизе и болтает ногами.***

***-Максим! Ты понимаешь, что если ты увидел это событие, то это значит, что оно как-то связано с появлением у тебя заикания. И ты сейчас, взрослым умом понимаешь, что он ведет себя неосмотрительно, что он может сорваться с карниза и погибнуть.. Тебе нравится его поведение?***

***-Нет!***

***-Может быть ты хочешь как-то изменить ситуацию? Посмотри слева в МВ есть дверь. Ты можешь ее открыть и выйти на крышу этого здания. И как-то воздействовать на ребенка, чтобы он перестал это делать.***

***-Да, я поговорю с ним. Я вышел на крышу, подошел к нему и сказал, что я Максим из будущего. И что я очень беспокоюсь о нем. Я попросил его слезть с карниза. Он согласился со мной, я взял его за руку и отвел домой к матери. А потом на дверь, ведущую на крышу, я повесил большой замок.***

***-Отлично! А теперь возвращайся в машину времени, на ней возвращайся в настоящее, выйди в Храм, выйди из Храма и спустись с холма. И когда ты сделаешь все это, то скажи мне.***

***-Спустился.***

Проведя пациента через процедуру вхождения в МВ мы вводим человека в Зазеркалье. Все мы читали Л. Кэрола и знаем, что это волшебная страна, в которой возможно все. Через эту процедуру мы даем человеку сигнал (те изменения, которые вы там сделаете….), что эта работа в образном пространстве обязательно изменит его жизнь.

На символическом языке Храм означает личность человека, библиотека – его жизненный опыт. А вся процедура подъема на холм, открытия двери и прохождения в машину времени – символические команды на снятие барьеров бессознательного перед осознанием скрытой информации. Открытие замурованных отделов библиотеки означает получение доступа к скрытой информации. А наведение порядка в Храме – наведение порядка в своей психике.

От того, что пациент видит на экране МВ, зависит реакция психотерапевта. Например, если пациент видит какое-то событие, где его обижают и унижают, то надо предложить ему выйти из машины времени и подойти к самому себе и поговорить с ним. И помочь виртуальному Я изменить или ситуацию или отношение к ней. Или же настроить его на сопротивление и отпор обидчику. Вариантов работы может быть масса. Роль психотерапевта заключается в том, чтобы своими замечаниями привести к тому, чтобы ситуация разрядилась, чтобы все разошлись мирно и довольные друг другом.

Основная цель – перевести этого виртуального Я из пассивно-оборонительной позиции в активно-наступательную, переменить эмоции с отрицательных на положительные. Это приведет к тому, что ситуация, с которой работал пациент, теряет свою потенциальную разрушительную силу. И превращается в одно из миллионов рядовых событий жизни.

Таких путешествий в психологическое прошлое может быть очень много. И с каждым разом они обычно становятся все интереснее и насыщеннее. Это связано с тем, что как бы накатывается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче.

То есть пациент с помощью МВ путешествует по своей былой жизни в ключевые ее моменты. И меняет их так, чтобы эти ситуации перестали быть для него «занозами», вокруг которых накапливается «гной». В результате происходит переоценка прошлых ситуаций, которая приводит к тому, что они перестают быть факторами дестабилизации психики. А это меняет эмоциональную историю жизни. А значит, его прошлое меняется.

В процессе могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с человеком. Бессознательное как бы выводит перед ним какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И человек может представить себе картину, что он входит в самого себя, находящегося в картине, и прогоняет гусей (или же ласкает их, дружится с ними - этот вариант предпочтительнее). И бессознательное как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!».

Если пациент проведет эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда он встретится с гусями, он САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) может почувствовать к ним симпатию.

МВ в прошлое можно делать по-разному: можно отправить человека в свободный поиск (ваше бессознательное покажет вам то событие, которое вы должны увидеть сегодня). Можно сказать: «Ощутите сейчас свою головную боль. А затем направьте МВ к тем ключевым событиям вашей биографии, которые привели к этим головным болям». Можно дать задание пойти к известным событиям своей жизни: «Направьте свою машину времени в 1996 год, когда у вас были неприятности».

Если человек видит из МВ себя, делающего что-то, чего делать не надо было, надо переместиться на некоторое время до этого события. Затем выйти из МВ и предупредить его о грядущем событию. И проинструктировать виртуального себя – как надо действовать в той ситуации, которая вот-вот произойдет. Надо добиться того, чтобы он сказал: «Хорошо, я так и сделаю!»

Затем дождаться его НОВЫХ действий (не таких, какие вы тогда делали) и посмотреть – как он – виртуальный Я, живущий в этом году - действует по-другому. В результате он создает новую линию жизни, в которой не будет того, что было у вас, и из-за чего вы страдали и из-за чего вам теперь приходится лечиться.

Одна моя пациентка в МВ увидела то событие своей жизни, когда у нее произошла ключевая беседа с возлюбленным, после которой они расстались. В реальности она очень сильно потом страдала. И эти страдания во многом повлияли на ее жизнь. Она переместилась на МВ на несколько часов до этой встречи и уговорила виртуальную Я провести эту встречу по-другому. Та согласилась с ее доводами.

Затем она из МВ увидела – как виртуальная Я беседует с молодым человеком так, как она ей посоветовала. И после того, как они расстались, она догнала гордо шагающую виртуальную Я и спросила ее: «Как ты себя чувствуешь, как настроение, какие теперь планы на будущее?» И та ответила ей, что очень рада освобождению и теперь будет строить свою жизнь по-другому.

В этом случае можно вполне уверенно утверждать, что история жизни данной пациентки действительно изменилась. И «заноза» удалена! Но для того, чтобы еще сильнее закрепить эту новую линию, можно проследить ее дальше – в будущее на неделю, месяц, год и так далее. И каждый раз входить в эту новую линию, подходить к себе и спрашивать о том, как дела, довольна ли она тем выбором, который совершила.

### Как избавиться от страха смерти?

***На следующем сеансе Максим увидел себя купающимся в океане во Владивостоке. Это было место с опасными водоворотами, где до этого утонуло несколько человек. И он увидел себя попавшим в опасное течение, которое несло его под камни. И этот мальчик еле-еле успел выгрести на берег и упал на камни без сил. Он(взрослый) вышел из МВ, подошел к самому себе и поговорил в том контексте, что – видишь, как опасно делать то, чего делать нельзя. И он взял с этого мальчика слово больше никогда не делать подобных опасных вещей.***

### Как избавиться от прошлых обид?

***На одном из сеансов он увидел, что идет какая-то вечеринка в их квартире во Владивостоке. Отец сильно напился и ушел спать в другую комнату. А ему показалось, что друг отца стал приставать к его маме и они уединились в комнате. Он увидел себя злого и со сжатыми кулаками, стоящим перед закрытой комнатой. А затем он убежал на улицу и долго бродил там и плакал.***

(После сеанса Максим сказал, что когда он видел эту ситуацию у него появилось сильнейшее сердцебиение и стало бросать то в жар, то в холод).

***Взрослый Максим вышел из МВ, взял себя маленького за руку и вошел с ним обратно в нее. Затем они вернулись до начала этой вечеринки и проследили все, что там произошло до мельчайших деталей. И они увидели, что друг отца ушел куда-то по своим делам, а мать, закрыв комнату, заснула. И маленький мальчик увидел своими глазами, что ничего страшного не случилось. Затем взрослый Максим высадил этого мальчика из МВ в тот момент, когда все стали расходиться. И тот вошел в комнату, лег рядом с матерью и заснул.***

### Чем дольше копаешь – тем глубже добираешься?

Я провел с ним много интервенций в прошлое, но здесь привожу только самые важные. На каждом сеансе мы что-либо находили в его истории жизни и меняли это событие на более позитивный вариант. Но я чувствовал, что до самой главной «занозы» мы никак не можем добраться. Бессознательное так устроено, что самое больное и страшное больше всего оберегается от осознания. И вот примерно после 20 сеансов работы с «Машиной времени» на поверхность выплыло самое главное.

***На одном из сеансов он увидел больничную палату ночью и самого себя стоящим на детской кроватке, вцепившимся в железные прутья и плачущим. Он вышел из МВ, сбросил решетку, которая закрывала кроватку сверху (ею закрывали кровать для того, чтобы он не убежал), взял ребенка на руки и долго его успокаивал. Он играл с ним до самого утра.***

***На следующем сеансе он увидел, как две медсестры пытаются сделать ему укол. Он видит, что маленький Максим ревет, царапается и кусается. Разъяренные медсестры орут на него. А одна из них говорит, что если он будет кусаться, то она специально будет колоть его иглой. И он видит, как она несколько раз колет мальчика иглой до крови.***

***Взрослый Максим в этой ситуации действовал совершенно импульсивно: он выскочил из МВ, вырвал ребенка из рук медсестер. А той, что нарочно колола мальчика иглой, пнул под зад и выгнал из палаты. А потом долго успокаивал ребенка.***

***Затем на нескольких других сеансах он входил в эту больницу и днем и ночью и разговаривал с мальчиком, успокаивал его, говоря, что он точно знает, что скоро придет мама. Он также уговорил медперсонал уделять мальчику больше времени и так далее и тому подобное.***

***И на одном из последних сеансов этих путешествий в прошлое, он увидел приемный покой и свою мать, которая ждет там. А затем он увидел, что санитарка ввела маленького Максима. Тот бросился к матери и заплакал. Взрослый Максим вернулся на МВ до начала этой ситуации, зашел в палату к маленькому Максиму и сказал, что пришла мама. И он договорился с маленьким, что тот не будет плакать. И он принес маленького маме и они вместе пришли домой и устроили праздник.***

В этих сеансах взрослый Максим со своими взрослыми ресурсами поддерживает маленького ребенка, живущего в эмоциональной пустыне. В виртуальной реальности внутреннего Я продолжают существовать субличности, которые несут обиды и страхи, пережитые в определенное время и которые реально воздействуют на поведение человека. И они периодически пытаются прорваться к реальным рычагам влияния на поведение. Естественно, защитные механизмы этого не допускают. Но эти их попытки не проходят бесследно, что может вызвать волны депрессии и тому подобное.

Таким образом 1 Я как бы входит в эту виртуальную реальность, общается с частями Я, несущими обиды и переубеждает их, как бы кормит их своей энергией и силой. И под этим влиянием они видоизменяются, теряя свой отрицательный заряд.

То горе и тот страх, которые Максим пережил в больнице, оказались настолько сильными, что практически искорежили его жизнь! И проведенная им работа вырвала корни его болезни. После проведенного лечения у него РЕЗКО улучшилась речь.

Когда Максим изменил ситуацию, то как бы записал в бессознательном новое событие и дал начало новой линии жизни для ЭТОГО мальчика. Естественно, этот мальчик будет развиваться по другому – не так как он когда-то. И чем больше событий изменить в прошлом с помощью этой техники, тем эта линия жизни будет более мощной. Конечная цель – создать новую линию жизни и протянуть ее до настоящего. А затем слиться с ней и пойти в будущее уже по этой линии жизни. Как это сделать – я опишу в разделе о формировании нового будущего.

Все, что мы делаем в МВ приводит к психологической десенсибилизации. И если ее удается провести в полной мере, то проблема исчезает – раз и навсегда. Но не только она! Все поведенческие и психические конструкты, которые появились на основе этой обиды или страха тоже будут постепенно нивелироваться (как засыхают деревья, лишенные корней).

Те события, которые выплывают при этом путешествии в прошлое, как правило означают для нас нечто такое, что они значили тогда, когда происходили реально. Даже сейчас мы к ним относимся так, как относились тогда, когда эти события происходили. В этом и состоит коварство событий, участниками которых нам довелось стать, именно поэтому они обладают такой взрывной силой.

Вроде бы события остались в прошлом, и нам кажется, что они не влияют на нас. Но те мысли, та оценка событий представляют из себя программы, которые мы старательно подвергаем забвению и вследствие этого теряем над ними контроль.

Когда в МВ человек входит в какую-то ситуацию и разговаривает с самим собой, то возможность прорыва инсайтовой информации резко увеличивается. То есть человек в этой ситуации может внезапно понять смысл своих страданий.

Человек может осознать свою реальную роль в этом событии и порочность своих последующих мыслей и действий. И пересматривает их с позиций своего сегодняшнего Я. В ином случае человек может носить груз этих событий до конца своих дней.

В МВ мы работаем с реальным психологическим материалом, разряжая психологические конфликты, переписывая заново происшедшие когда-то события. В данной технике очень важно, чтобы в момент общения со своим виртуальным Я, когда путешествующий пытается понять: какие эмоции обуревают его в это время и какие мотивы влияют на него, он должен не фантазировать, а задать вопрос этому виртуальному Я и ждать, что ОН ответит. Очень важно, чтобы человек УСЛЫШАЛ голос своего двойника, то есть не представил, что он что-то говорит, а увидел, как двойник смотрит на него, открывает рот и говорит.

Очень часто пациенты видят самих себя маленькими и несчастными. И в это время у них появляются слезы. Я тут же реагирую и говорю, чтобы они плакали, не стеснялись – это «гной», который уходит после удаления «занозы», это очень хорошо. И действительно эти пациенты чувствуют значительное облегчение после этого – как будто камень упал с сердца.

Недавно в Пятигорске, на конференции по Символдраме, мне пришлось работать с одной своей коллегой. Она, хотя имеет психологическое образование и является психотерапевтом по методу Символдрамы, все время чувствует себя несчастной, живет чуть ли не на уровне бедности. Я ввел ее в гипнотическое состояние и предложил ей подняться к Храму и войти в МВ. Затем она направила ее в прошлое. И через некоторое время она увидела себя 25-летней, живущей в военном городке с двумя детьми.

Она увидела ситуацию, которая произошла через несколько дней после ухода мужа. Она осталась без денег, без работы и ей элементарно нечем было кормить детей. Правда, в реальности, муж через месяц вернулся к ней. Но в тот момент она пережила ужас, который, видимо и сделал ее такой, какой я ее увидел. Она вышла к себе, виртуальной, и спросила ее – что ее тревожит, что она чувствует. И та сказала, что только что вытащила последние кости из холодильника – чтобы сварить бульон для детей. А что будет завтра – она не знает!

Я спросил свою пациентку – чем она может помочь этой женщине? А она сказала, что не знает, что можно сделать в этой ситуации, она безвыходна. Но я ей возразил и сказал, что любая ситуация имеет выход, безвыходна только смерть. И что пациентка должна помочь виртуальной Я заработать деньги. Пациентка же сказала: «В военном городке в советское время негде было заработать деньги!» Я же ей сказал о том, что женщина может шить для других, убирать в чужой квартире, сидеть с чужим ребенком.

Ей идея сидеть с чужим ребенком очень понравилась (ведь все равно со своими сидит). Она опять вышла из МВ, подошла к виртуальной Я и сказала, что она точно знает, что муж вернется через месяц. А ей надо продержаться это время и заработать, ухаживая за детьми соседей. Та согласилась, пошла к соседям, объяснила ситуацию, они с радостью согласились ей водить своего ребенка и платить за это.

Затем моя пациентка вернулась в МВ и проследила – как виртуальная Я начала работать, как она получила первые деньги, как она накормила детей и как потом вернулся муж…. После сеанса она долго молчала, к чему-то внутри себя прислушивалась. А потом с просветленными глазами сказала, что впервые за многие годы не чувствует камня на душе, на душе радостно и легко. На этом мы расстались. Через неделю она мне прислала письмо с благодарностями. И сообщила, что НИ С ТОГО, НИ С СЕГО у нее появилась масса пациентов!

После того, как ситуация изменена, пациент может еще несколько раз возвращаться к этому виртуальному Я. И помогать ему окончательно избавиться от остатков обид, почувствовать себя в своем окружении удобно и уютно. И, например, можно создать для него ресурсное место – место, где он будет чувствовать себя и в безопасности и подпитываться положительными эмоциями. Для этого можно пойти с виртуальным Я по одному из мотивов Символдрамы, тому, который актуален при том нарушении развития, который был у пациента.

Например, если были проблемы с любимым человеком, после которых человек закрылся от сексуальных контактов, то пациент вместе с этим виртуальным Я может спуститься по реке вниз. Но опираться можно только на образ той ситуации, в которой мы работали. То есть реку надо найти в том году и в том городе, в котором происходило событие, которое мы изменили.

Если событие, которое появляется на «экране», внешне представляется нейтральным, то разговор с собой может привести к пониманию роли этой ситуации для развития болезни. Например, один из моих пациентов, который страдал булимией и последующей рвотой, в 12-ти летнем возрасте страдал ожирением второй степени. Его постоянно дразнили за это, он не мог играть в игры со своими друзьями. И вот тогда, когда он стал взрослеть, это его так «достало», что он совершил почти невероятное: за 1 месяц он сбросил почти 20 килограмм! Но раз запущенный процесс на этом не остановился и он продолжал худеть все дальше и дальше.

С моей точки зрения люди, желающие похудеть, делают фундаментальную ошибку: не правильно формулируют задачу (как одна моя пациентка сказала: Чтобы не было НИ КАПЕЛЬКИ лишнего жира). А надо было программировать себя на достижение определенного веса (Я хочу весить 49-51 кг!) И часть Я, ответственная за похудение, работает безостановочно. Ведь даже в крайней степени истощения хоть капелька жира сохранится!

И дело у этого парня дошло почти до кахексии. Затем в нем включились механизмы самосохранения и начали его в «принудительном порядке», то есть при помощи приступов аппетита, заставлять есть пищу. Но часть Я, которая у него отвечала за похудение, тоже не дремала и заставляла его все это вырвать. Он лечился в больницах и разными препаратами, но ему это не помогало. И вот с таким состоянием он пришел ко мне на лечение.

И во время одного из путешествий в прошлое он увидел себя в хоккейной раздевалке переодевающимся перед матчем. Он вышел из «Машины времени», подошел к себе и спросил виртуального себя, чем тот занимается. И его виртуальное Я сказало ему, что его только что обозвали «шкафом». В реальности он несколько лет страдал, что все в школе его так обзывали.

И он понял, что в этот момент была заложена основа его страдания. И надо изменить ситуацию. Он подошел к тому парню, который сказал ему это и попросил его не говорить это слово. Тот согласился. А затем он сжег старую линию. И так он поступал со всеми событиями, которые были связаны с пережитыми обидами.

На разных сеансах МВ перед сознанием человека выплывают разные события. Все их мы меняем так или иначе для того, чтобы лишить их силы подавленных и нереализованных эмоций. В результате мы записываем вместо старых линий новые. И очень хорошо на последнем сеансе все эти новые линии соединить в одну. Например, парень, которого я лечил от булимии, увидел сцену своего разрыва с девушкой, которая когда-то его очень сильно ранила. Он переделал эту ситуацию таким образом, что они с девушкой договорились расстаться друзьями, понимая бесперспективность их отношений.

На другом сеансе он увидел ситуацию, которая произошла через неделю после разрыва, когда в буфете института он набрал много-много сладостей, пошел домой и все это сожрал. Этот день и это событие были началом его болезни. Он переделал и эту ситуацию, представив себе, что он съел только одно пирожное, а потом вернулся в институт. На предпоследнем сеансе МВ он соединил обе новые линии (он расстался с девушкой спокойно, а через неделю спокойно подавил желание съесть много сладкого). А на последнем сеансе он соединил все новые линии в одну новую историю Неболезни.

Многие мои пациенты после сеанса МВ чувствовали себя измотанными – столько они тратили энергии на эту работу. Один мой пациент, выпускник мехмата МГУ, когда вспоминал свою учебу, испытывал массу отрицательных эмоций. И прорабатывая только один сюжет, он не смог двигаться дальше к следующему сюжету: «У меня нет сил, я как выжатый лимон!» Этот и другие факты говорят, что во время процесса происходит огромная психологическая работа. Но эта работа, в конце концов освобождает бессознательное от психологических «заноз», от незавершенных гештальтов, на нейтрализацию которых тратилась масса энергии. После освобождения от этого бремени общая энергетика организма РЕЗКО увеличивается, что приводит к ощущению полноты жизни, когда на все хватает энергии, все интересно и ново.

Если при путешествии в прошлое вспоминается какое-либо событие, обладающее сильным отрицательным потенциалом, то сразу же после этого можно сделать 6-ти шаговый рефрейминг с частью «Я», ответственной за сохранение этой обиды.

Затем, после такого сеанса, очень желательно, чтобы человек провел процедуру изменения своего сознательного отношения к выявившимся во время путешествия в прошлое фактов на основе разумного эгоизма (Одна моя пациентка после сеанса, когда поколотила брата, воскликнула: «Вот ведь сволочь!» Но если раньше, до этой работы она говорила о брате с ненавистью, то после сеанса она сказала это с улыбкой).

Мы, конечно же, можем сомневаться в реальности тех событий, которые человек вспоминает в МВ и которые он не помнил до этого (как у Максима – образы, связанные с больницей). Мы можем подумать, что это чистейшей воды фантазия. Но это в принципе не имеет никакого значения!

Вопрос о том - было ли относительно данного человека в детстве совершено сексуальное насилие или же нет, является современным вариантом дилеммы: что появилось раньше - курица или яйцо? Для нас намного более важно то, что это является экзистенциальной реальностью для данного человека.

У меня лечилась женщина, у которой на ее ребенка упал телевизор. Она сама при этом не присутствовала, но много раз реконструировала это событие в своем сознании, испытывая ужас от случившегося. Те образы, которые она создавала в голове, по своему эмоциональному потенциалу нисколько не слабее реально виденных. И с ними мы должны работать так, как будто это было на самом деле.

## Глава шестьдесят седьмая использование «Машины времени» для создания новой линии жизни.

Техника «Машина времени» также прекрасно подходит для формирования новой линии жизни. Ведь если мы при ее помощи меняем прошлое пациента, то он лишается того будущего, которое могло получиться на старой основе. После проведения «чистки и профилактики» прошлого я прошу своего пациента отправиться на МВ в будущее. И прошу его рассказывать о том, что он видит.

Если он рассказывает о чем-то, что он видит, но такое будущее ему не нравится, то я ему говорю о том, что перед ним много разных вариантов его возможного будущего. И он попал сейчас на нежелательную линию. Я прошу его вернуться немного в прошлое, до бифуркации и сжечь эту линию (например, представить, что к этому событию прикреплен бикфордов шнур, он его поджигает и линия сгорает – «синим пламенем»). Через эти образы он дает своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО падает.

Затем я прошу его поплыть в будущее уже по другой линии. Если это будущее его удовлетворяет, то я прошу его выйти из МВ и поговорить с самим собой, живущим в этом году и на этой линии времени. Надо поинтересоваться у самого себя, живущего в этом году тем – доволен ли он своей жизнью и что он сделал для того, чтобы добиться того, что имеет.

Общее правило разговора таково – чем больше вопросов и чем больше подробностей удается узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего. Пациент своим вхождением на эту линию жизни и общением с самим собой, живущим на этой линии жизни, как бы проявляет эту возможную реальность, вытаскивает ее из виртуальной реальности и готовит ее к реализации. Затем он опять садится в МВ и (если позволяет время сеанса) двигается дальше. Если же нет, то возвращается обратно в Храм, в настоящее время.

Эта технология хороша тем, что позволяет создать «наборное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов желаемое будущее!

При движении в будущее надо предложить человеку не только увидеть желаемое развитие событий его будущей жизни, но и услышать звуки, почувствовать запахи и т.д. и т.п. Вследствие этого образы желаемого будущего станут более «навязчивыми» и вероятность их реализации резко увеличится.

Перед каждым человеком есть масса возможных вариантов его движения в будущее. И когда мы фиксируем определенный вариант в МВ, то делаем его проявление из виртуального мира возможностей в реальность БОЛЕЕ ВЕРОЯТНОЙ. И когда в будущем, человек будет выбирать: куда идти, то вероятность, что он выберет тот вариант, который он увидел во время проведения этой техники, будет намного большей.

Но прежде, чем делать эту технику, нужно сжечь старую линию жизни. Как это делается – описано в разделе о Психосинтезе, в **Третьем дне формирования своего нового Я**. В 1 серии надо увидеть все те события, которые мы меняли при путешествиях в МВ в виде связанной лини жизни (то есть такими, какие они были в реальности). Затем выйти из своего тела назад, сесть на несколько рядов сзади и опять посмотреть этот фильм. А в 3 серии надо подняться в кинопроекторскую и сжечь этот фильм и эту линию жизни.

После проведения МВ в прошлое я сделал Максиму технику «Кино» и он сжег старую линию жизни. И мне надо было ассоциировать Максима с новой линией жизни. Я опять предложил ему подняться на Холм, и войти в Машину времени.

***Затем он поплыл на МВ к самому первому событию, которое изменил при помощи этой техники. И затем просмотрел все новые события в виде новой линии жизни. Когда он просмотрел все измененные события, то пошел дальше по новой линии жизни и посмотрел – как развивается жизнь маленького Максима (естественно не так, как когда-то у него в жизни). Он увидел себя не заикающимся, не хулиганистым, не лезущим на рожон. А когда он увидел того Максима на новой линии уже более взрослым, то увидел его хорошо учившимся, успешным в общении и с друзьями и с девушками. И он проследил эту новую линию жизни до момента сеанса.***

***Затем он вышел из МВ и подошел к этому Максиму. Он спросил его о жизни, здоровье и заикании. А тот ответил, что все прекрасно, о заикании он даже не знает. И тогда Максим сказал ему, что он хочет слиться с ним и согласен ли он. Тот согласился, Максим повернул его к себе спиной и открыл – как комбинезон. Затем он одел этот «комбинезон» на себя и стал его ушами слышать окружающие звуки, его глазами видеть окружающий мир и его мировоззрение стало его мировоззрением (в этот момент у него были очень необычные ощущения). Затем, когда эти необычные ощущения закончились, он вернулся в МВ и направил ее в будущее.***

***И через некоторое время он увидел себя сидящим в своей машине с друзьями и пьющим пиво. Я его спросил: «А разве можно за рулем пить пиво?». Он сказал, что мол, не подумал. Тогда мы вернулись по этой линии до того момента, когда посадил своих друзей в машину, и сожгли эту линию (он представил себе, что все эти образы соединены друг с другом бикфордовым шнуром. Он поднес спичку к этой линии жизни, и она сгорела). Затем он увидел себя сидящим за рулем, а друзья пили пиво. После этого он зашел в эту новую линию и поговорил с собой.***

***На следующем сеансе он увидел себя едущим на своей машине с большой скоростью. И опять мы сожгли эту линию и создали другую, в которой он едет на машине с какой-то девушкой на нормальной скорости.***

***На следующем сеансе он видит себя стоящим на перроне у поезда рядом с отцом. Они собрались поехать на Украину на юбилей бабушки. И отец злится на него за то, что он на его деньги купил машину*** (в реальности отец начал откладывать на его счет в банке деньги для того, чтобы купить ему квартиру. А он мне говорил, что не говоря отцу, купит на эти деньги «десятку»)***. Мы и эту линию сожгли. И он увидел другую линию, в которой они едут с отцом в поезде и он объясняет отцу, насколько ему нужна машина. И отец соглашается с его доводами. Он также зафиксировал эту линию тем, что вошел в нее и поговорил с собой.***

***Затем он видит себя перед стендом с объявлениями в институте в тот момент, когда ему надо пойти в деканат и подать заявление о том, на какой специализированный курс обучения на последние два года он хочет записаться. И он видит, что там он делает выбор в пользу самого легкого курса.***

***Ему эта ситуация не понравилась! Он возвратился на МВ к тому моменту, когда виртуальный Максим стоит у стенда и делает выбор. Он вышел из нее, подошел к нему и объяснил – насколько важно для будущего выбрать более трудный вариант. И он уговорил виртуального Максима выбрать средний вариант. Они вместе пошли в деканат и написали заявление на обучение на этом курсе.***

***На одном из следующих сеансов он увидел себя 25-ти летним человеком, работающим в офисе отца.***

***На другом сеансе он увидел себя отдыхающим на Канарских островах. Он вышел из МВ и спросил виртуального Максима о том - где он работает, хорошо ли зарабатывает и так далее. Виртуальный Максим сказал, что у него своя фирма, хорошая иномарка и так далее.***

***Затем он увидел свою свадьбу, линию которой тоже зафиксировал разговором с собой. Показательно то, что он никак не мог разглядеть лицо невесты.***

***И на последнем сеансе он увидел себя гуляющим по Садовому кольцу с женой и двумя детьми.***

Перед каждым человеком ежедневно есть масса вариантов выбора своего поведения и направления развития. То есть каждый человек имеет целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. И каждый человек в зависимости от своих выборов может стать или ангелом или чертом. «Машина времени» в будущее позволяет сделать более вероятно реализуемой какую-то одну линию. Когда человек видит свое вероятностное будущее и выходит в него поговорить с самим собой, он как бы трассирует свое будущее. И вероятность реализации именно этой линии жизни РЕЗКО возрастает.

## Глава щестьдесят восьмая «Семь хрустальных шаров».

Эта техника, которая соединяет воедино прошлое, настоящее и будущее. И тоже позволяет построить желаемое будущее. Для демонстрации этой техники я приведу сеанс, который проводил с пациенткой, лечившейся у меня от рака груди (у которой погиб старший внук).

После введения в гипнотическое состояние, я обращаюсь к ней:

-***Представьте себе, что Вы стоите перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма Вы видите великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Вам надо подняться на этот холм. Поднимайтесь на него….И когда подниметесь, скажите мне.***

***-Взошла.***

***-Вы стоите у Храма и видите все его великолепие вблизи. Подойдите к двери и откройте ее. И когда войдете в Храм, скажите мне.***

***-Вошла.***

***-И вот Вы идете по Храму и выходите к Алтарю. На Троне сидит Хранительница Храма и держит в своих руках золотую и радужную ленты…. И Вы видите, что справа от Алтаря висят Семь Хрустальных шаров в виде арки.***

***Подойдите к самому верхнему и среднему шару и загляните внутрь него. В нем Вы сейчас увидите свое настоящее. Вы как бы смотрите в волшебный кристалл, в котором Вы увидите все, что с Вами происходило….***

***И Вы видите, что в глубине шара как бы клубится светящийся туман…. И чем больше Вы в него вглядываетесь, тем больше в нем разглядываете деталей…. Расскажите мне, что Вы видите?***

***-Я вижу, как я вчера ходила к врачу – онкологу и он мне назначил новый курс химиотерапии.***

***-Хорошо. А теперь перейдите к шару, который находится чуть левее и ниже первого. И тоже загляните в него…. В нем Вы сейчас увидите какое-либо событие из Вашего недавнего прошлого. И Вы видите в нем тот же клубящийся и светящийся туман…. И под Вашим взглядом этот туман структурируется… Расскажите мне, что Вы видите.***

***-Я вижу себя на даче… Да…это как раз тот день, когда я первый раз обнаружила в груди уплотнение…***

***-Хорошо. А теперь перейдите к другому шару, который тоже находится чуть левее и ниже от того, в который Вы только что смотрели…. Загляните в него и Вы сейчас увидите свое отдаленное прошлое, в котором у Вас впервые появилась проблема, когда она впервые оформилась как вещь, которая заставила Вас страдать… Расскажите мне – что Вы видите?***

***-Я вижу как будто фильм… Я вижу похороны внука… А теперь я вижу плачущую дочь… Она бросает мне в лицо горькие слова…И… Я вижу наш второй разговор… (надолго замолкает)***

***-Все? Вы больше ничего не видите в этом шаре?***

***-Да, больше ничего нового.***

***-Тогда загляните в последний слева и самый низший шар. И в нем, как в волшебном кристалле, Вы сейчас увидите события, которые произошли очень давно и являются основой Вашей болезни. Вы смотрите вглубь магического кристалла и как по волшебству переноситесь в свое отдаленное прошлое, может быть даже в глубокое детство…. Вглядывайтесь внимательно и настойчиво, туда проникнуть не очень-то просто… Что Вы видите?***

***-Странно, но я вижу свою дочь маленькой у себя на руках…Я вижу свою мать… Она берет дочь у меня… и кормит… Александр Михайлович! А может моя дочь мне мстит за то, что я в детстве отдала ее своей маме. А сама вышла замуж, родила сына и жила с ними. А она была за это обижена на меня?***

***-Возможно. А теперь перейдите к тому хрустальному шару, который находится с противоположной стороны. Он тоже самый нижний, но только с правой стороны…. И сейчас Вы внутри него увидите свое отдаленное будущее - может быть через двадцать, может быть через тридцать лет, может быть еще больше……. И этот волшебный кристалл, как машина времени, перенесет Вас туда и Вы видите себя… Что Вы видите?***

***-Я иду по Никитскому бульвару…с маленьким мальчиком…это мой правнук… Я вижу себя со спины…***

***-Может быть, Вам хочется войти внутрь этого шара и поговорить с собой? Спросить как она живет, довольна ли жизнью?***

***-Да, пожалуй я войду… Вошла… Подошла к ней… Она мне улыбается… и говорит, что довольна жизнью…здорова…Я вижу, что я постарела, но лицо свежее и розовое…***

***-А теперь выйдите из этого шара и перейдите к другому шару - который выше и левее. И в нем Вы сейчас увидите себя в не очень далеком будущем, в котором Вы окончательно расправляетесь с болезнью и начинаете вести полностью здоровый образ жизни… Что Вы видите?***

***-Я вижу себя в палате… я после операции на груди… я вижу, что чувствую себя хорошо.***

***-Может быть Вам хочется войти к ней и поддержать ее, сказать ей ободряющие слова?***

***-Да… Я вхожу к ней… Она улыбается… Мы обнимаемся… Я спрашиваю, как она себя чувствует… Она говорит, что хорошо… Но она беспокоится, не будет ли метастазов… А я ей говорю, что видела наше будущее, видела себя на Никитском бульваре с правнуком…А это значит, что все будет хорошо! Она благодарит меня, и я выхожу из шара.***

***-Отлично! А теперь перейдите к последнему шару, третьему справа и второму сверху…. И там, в молочной глубине этого шара Вы увидите себя активно борющейся с болезнью…Что Вы видите?***

***-Я вижу себя проходящей химиотерапию…я сижу в палате, разговариваю с соседкой.***

***-Хорошо. А теперь отойдите от этих шаров и увидьте их всех разом… А теперь подойдите к Хранительнице Храма и возьми из ее рук золотую ленту. И обвейте ею все эти Семь Хрустальных Шаров так, чтобы получилась золотая арка. Но в руках у Хранительницы осталась еще и другая лента - сделанная из ожившей радуги, символа прошедшей грозы. Подойди к ней, возьми эту ленту и обвейте ею Хрустальные Шары…. А теперь отойдите назад и посмотрите: как красиво! И выйдите из Храма.***

Эта техника позволяет создать у пациента алгоритм выздоровления.

## Глава шестьдесят девятая «Спиральная лестница» как способ путешествия по линии жизни пациента

***Представьте себе, что Вы стоите на спиральной лестнице…. А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахты… и далеко-далеко внизу теряется в светящемся белом тумане…. И Вы смотрите вниз и видите, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери. И на ближней к Вам двери надпись: “2008г.”. Еще ниже: “2007г.”***

***А теперь оглянитесь назад и посмотрите: сзади тоже дверь и на ней написано: “2009 г.”. Вы смотрите вверх и видите там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в светящемся белом тумане... Вы видите все это?***

***-Да.***

***-Вы попали на лестницу своих ЖИЗНЕЙ, по которой Вы идете из БЕСКОНЕЧНОГО прошлого в БЕСКОНЕЧНОЕ будущее! И когда-нибудь, если Вы этого захотите, Вы попутешествуете по ней и спуститесь ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас! Ведь Вы пришли сюда сегодня по очень важной причине.***

***-Сейчас Вы медленно пойдете вниз по лестнице и будете внимательно смотреть на двери. И по какой-нибудь детали Вы поймете, в какую дверь Вам надо зайти. Может быть, будет светиться табличка с годом, может быть у двери будет другой цвет, а может быть на ней будет приколота бумажка с приглашением зайти…. И там Вы найдете себя, живущую в этом году. Вполне возможно, что Вы увидите себя в том состоянии, когда Вам очень нужна была чья-либо помощь. И Вы подойдете к самой себе и утешите так, как Вы тогда хотели, чтобы Вас утешили. Вы с высоты своих знаний скажете самой себе, живущей в этом году, именно те слова, которые, Вы знаете точно, ей в этом состоянии помогут. И Вы сделаете так, чтобы она заулыбалась, засмеялась и сбросила хандру. И Вы подружитесь с ней так, чтобы она теперь всегда знала, что у нее есть старшая и мудрая сестра, которая поможет в случае чего. Давайте, идите по лестнице и описывайте все, что Вы делаете.***

Для иллюстрации я приведу пример одного такого путешествия моей пациентки.

***-Я иду по лестнице все ниже и ниже…И пока не вижу ничего привлекающего внимания… А вот… на двери с надписью… 1967 год… висит надпись: «Войди сюда!»… Это год, когда я жила у бабушки, мои родители уехали в заграничную командировку… Да, я войду туда…Я вижу бабушкину квартиру…Бабушки нет… Она, наверное, на работе… Я прохожу в другую комнату и вижу себя…плачущую… Видимо бабушка тогда оставила меня одну и мне страшно…Мне там 5 лет… Я волнуюсь и не знаю: что мне делать?***

***-Может Вам хочется подойти к этой девочке и утешить ее?***

***-Да, я подойду…Я подошла…Я положила руку на ее голову и погладила…Девочка прижимается ко мне и плачет еще сильнее…Я не знаю, что дальше делать…***

***-А вы вспомнили этот момент в жизни?***

***-Да. Мне было очень одиноко и страшно!***

***-И Вам, наверное, хотелось, чтобы кто-то пришел и развеселил Вас?***

***-Да.***

***-Тогда развеселите ее, поиграйте с ней. И скажите ей, что теперь ей никогда не будет скучно и одиноко, что Вы всегда по первому ее зову придете к ней. Ведь Вы сами знаете, какие слова она тогда хотела бы услышать.***

***-Да, я сказала ей все это… Девочка улыбается…И уже не плачет.. А вот я слышу звук открывающейся двери… Это, наверное, пришла бабушка. Я здороваюсь с ней…Она говорит, что только выходила в булочную… Теперь я могу спокойно оставить девочку и уйти…Я ухожу… Я вышла на лестницу…***

***-А теперь поднимитесь по лестнице до того, года, из которого Вы вышли на лестницу, выйдите в Храм, выйдите из него и спуститесь с холма…***

После этого я даю паузу в 5 минут, после чего вывожу пациента из гипнотического состояния.

Спиральная лестница - техника, подобная технике «Машина времени» и «Кино». Здесь пациент тоже становится эмоциональным участником разыгрывающегося действа. И таким образом через взаимодействие с ребенком на этой лестнице как бы закольцовывает свои детские обиды и детские горести в прошлом. И они перестают влиять на его настоящее. Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

При проведении Спиральной лестницы образ церкви мобилизует на работу скрытые духовные символы, когда религиозное рвение (пусть даже мизерное и неосознаваемое человеком) ставит человека в ситуацию необходимости принятия результатов этой работы. Человек интуитивно понимает, что если эти образы помогали предкам, то и ему они могут быть очень полезны. Таким образом, человек черпает энергию в коллективном бессознательном Человечества для своего собственного самосовершенствования.

Спиральная лестница может быть использована также и для того, чтобы человек нашел для себя ответы на стоящие перед ним вопросы (например, «Чего я боюсь?», «Чего я хочу?») Двигаясь по лестнице, он может увидеть двери уже не с годами, а с этими вопросами. И, зайдя туда, он может увидеть или реальную ситуацию или символическое сообщение.

Как бессознательное использует «наглядные примеры» для воздействия на поведение человека.

Ольга. Пришла ко мне с жалобами на то, что у нее уже много лет себорейная экзема на лице. И что бы она ни делала – ничего не помогает. Я ей сделал стандартный набор техник на основе принципов НЛП. Но изменений не было.

В МВ увидела себя на природе с мужем, грудным ребенком и его родственниками. И вроде бы веселая атмосфера… Но, поговорив с собой, узнала, что та не уверена в будущем с мужем. И видимо эта работа всколыхнула целый пласт воспоминаний.

После сеанса вспомнила, что перед этим событием муж заразился и заразил ее какой-то половой инфекцией.

И тут же вспомнила, что у нее в то время под обручальным кольцом появилось воспаление. И она вынуждена была его снять.

И опять тут же вспомнила, что незадолго перед этим читала книгу, в которой художник рисовал красивую женщину и влюбился в нее. И у него воспалилась кожа под обручальным кольцом! И только тогда, когда он написал картину и она ушла из его жизни, воспаление прошло.

Понятно, что редко какая женщина с грудным ребенком решительно разорвет отношения с мужем даже из-за такой явной и грязной измены. Но понятно, что она думала об этом. И ее бессознательное в такой форме «намекало» ей – разведись! А это значит снять кольцо.

С моей точки зрения это еще один прекрасный пример, который говорит о том, что сильные эмоции обязательно в той или иной форме психосоматизируются, используя для этого «наглядные примеры».

А механизм появления и упорного «нежелания» ее себореи исчезать, был таков. Внутри нее появилась часть Я, ответственная за обиду, что с ней так поступил 1 муж, изменяя ей. И, как это бывает достаточно часто, ее функция генерализировалась (все мужики сволочи, они все изменяют женам! И за это им надо мстить!) И эта часть Я пыталась всем мужчинам за это отмстить (как это бывает у сифилисных больных). И она в жизни неоднократно пыталась разбить связи мужчин, с которыми она сталкивалась по жизни, хотя ей на сознательном уровне они были совершенно не нужны. Но потом она вышла замуж за прекрасного мужчину, которого и сама полюбила и он ее любит. И чтобы инактивировать эту программу мести, ей пришлось одет на лицо «пояс верности» - кому она с таким лицом нужна? При этом с ее слов муж относится к себорее достаточно равнодушно (видимо его бессознательное тоже понимает, что это гарантия, что она ему не изменит!)

Как вы понимаете, уважаемые коллеги, я не смог ей помочь. И себерея у нее осталась. Но надеюсь, что осознание ею механизма болезни поможет ей в конце концов ее разрушить.

Мой разум – единственная настоящая машина времени.

Когда пациент при входе в Машину времени смотрит в зеркало, надо сказать, что он там видит свое отражение. И чтобы он внимательно всмотрелся в него. Что этот образ может быть тем – каким он может стать, каким его хочет видеть бессознательное

2Когда вы в Машине времени найдете событие и измените его, то надо подойти к своему двойнику из новой линии жизни и сказать:

-Ты понял, что действовал было неправильно!

-Да!

-Теперь скажи мне своим голосом, что ты понял, что так, как ты действовал было – это неправильно! И скажи, что теперь в будущем будешь в подобных ситуациях действовать так-то и так-то.

И двойник из новой линии жизни должен это своим голосом сказать. А затем можно вернуться в Машину времени и посмотреть – как он после этого будет поступать? А можно вместе с ним идти по его новой линии жизни. И в сложных ситуациях советовать ему – как надо поступить в данном случае, чтобы его жизнь все время шла вперед и вверх – к большей степени физического, психического и социального благополучия.

Когда человек при работе в Машине времени видит себя делающим что-то не так, то он, естественно, должен помочь своему двойнику из прошлого начать делать все так, как надо. А потом он должен обратиться к своему двойнику и сказать: «Ты понял, что делал это не правильно, что мыслил неправильно? Скажи мне это громко своим голосом! И скажи, что теперь в будущем ты это будешь делать так-то и так-то!» И нужно, чтобы двойник из прошлого так и сделал. Это является своеобразной ДИССОЦИИРОВАННОЙ клятвой человека. Вроде бы клянется двойник из прошлого… И начинает действовать в соответствии со своей клятвой.. Но мы понимаем, что это клятва самого человека. И в своем настоящем он так теперь и будет делать (особенно если он сольется со своим двойником)

Если в результате работы с Машиной времени найдено только одно событие, которое потом изменили, то, понятно, что не надо делать технику «Кино» в полном объеме. Можно предложить человеку представить , что он перечеркивает это событие (в неизмененном виде) крест накрест. А потом берет и стирает его с экрана ластиком. Особо компьтерно продвинутые люди могут с помощью клавиш «выделить» это событие. И с помощью клавиши Delete удалить это с экрана и из памяти.

Я уже писал раньше, что когда мы много ходим в прошлое и чистим его, то потом надо пойти к самому первому по возрасту событию, где начинается новая линия жизни. И выстроить ее до настоящего. Затем пациент сжигает старую линию и сливается с новой. Но если измененных событий один-два, то можно поступить так, как это придумала одна моя пациентка. В Машине времени она увидела себя пятилетней девочкой, которая обиделась на мать и одна с ведерком пошла в лес за грибами. Она большая вышла к ней и уговорила ее, что родители ее любят (и так далее). И девочка согласилась вернуться домой. Но потом моя пациентка воскликнула: «Но ее ведь мама накажет за «самоволку»! Что же делать?» И она решила привезти эту девочку в тот момент ее жизни, когда она решила пойти в лес одна. И там эта девочка из леса, слилась с той, обиженной. Таким образом моя пациентка как бы аннулировала то течение обстоятельств, которое было когда-то на самом деле. И, понятно, что в результате она не пошла в лес и родители ее не наказали.

Затем эта моя пациентка взяла за руку эту девочку. И повела ее по жизни. И в ключевые моменты ее жизни она советовала этой девочке – как поступить? И например, они дошли до события, когда ее двоюродный брат заставлял ее гладить его член, а она отказывалась. Он ей угрожал, что расскажет всем – что она делает? И когда-то эта девочка, боясь, что ее накажут, вынуждена была это делать. Теперь она взрослая, сказала этой девочке чтобы она ничего не боялась. И, наоборот, сказала ему, что если он будет приставать, то она сама расскажет об этом. И накажут не ее, а его. И вот так она провела эту девочку, подростка, девушку, молодую женщину, до настоящего возраста. И тут же слилась с ней. Затем она вернулась в Машину времени и два этих основных события сначала на экране перечеркнула крест накрест. А потом стерла их с экрана ластиком. А затем уже пошла в будущее.

То есть можно работать с Машиной времени по-разному. Главное соблюдать принцип диссоциации/ассоциации.

Когда пациент в своем прошлом увидит самого себя и станет с ним разговаривать, ОЧЕНЬ важно, чтобы этот разговор происходит правильно. Надо сказать: «Обратитесь к нему, привлеките его внимание и спросите его… И ждите, когда он Вам ответит. Но не так - мне кажется он чувствует то-то и то-то. Это может быть только вашими фантазиями. Нужно, чтобы он открыл рот и вы услышали ЕГО ГОЛОС! В этом случае, вполне возможно, что многое или кое-что из того, что он скажет, удивит вас. Или Вы увидите эту ситуацию в совершенно ином ракурсе!»

Достаточно часто люди особенно в начале работы с машиной времени не видят никакого события. Но почти всегда у человека в это время появляются какие-то мысли, воспоминания. И понятно, что они появляются в данный момент не так просто – он попросил бессознательное показать какое-либо событие из его жизни, которое имеет принципиально – важное значение для появления болезни или проблемы. И не всегда (особенно в начале лечения) это событие появляется именно в виде образа. Если образы не появляются, то надо эти воспоминания перевести в образы, Можно сказать: «Вот Вам сейчас в голову пришла такая мысль. Естественно это не случайно. Возможно, что бессознательное почему-то не может показать это в виде образа. Помогите ему! ПРЕДСТАВЬТЕ это событие во всех подробностях на экране». И когда человек это сделает – пусть даже этот образ будет только на уровне воображения – с этим уже можно работать. По мере работы и ухода пациента внутрь этой ситуации обычно эти образы становятся ярче. И этого вполне хватает, чтобы провести терапевтическую работу в рамках Машины времени.

Женщинам, которые никак не могут построить удовлетворяющие их отношения с мужчиной, надо делать Машину времени так. Надо найти возможно большее количество событий, которые запрограммировали такое ее отношение к мужчинам, что это приводит к фиаско. Как это было у одной моей пациентки. Она увидела как мама ругает папу за то, что он пьет пиво и обзывает его чуть ли не последними словами, Затем она увидела как бабушка с мамой осуждают соседку - какая она нехорошая, что «принесла ребенка в подоле». Затем она увидела их же, которые говорят, что брат и отец (да и все мужчины вообще) плохие. Она все это изменила. А потом взяла эту девочку за руку и пошла с нею вместе по ее жизни. И в ключевые моменты ее жизни, когда формировалось ее отношение к мужчинам, помогать ей действовать правильно (Смотри, этот мальчик очень хороший! И он хочет дружить с тобой. Познакомься с ним. Но действуй так, чтобы в результате тебе от этого было только хорошо!) И вот так она провела ее до того, как у этой девушки сформировалось адекватное отношение к мужчинам. После всего этого надо, как обычно, сжечь старую линию жизни и перейти на новую. И протянуть эту линию времени в будущее.

Машина времени в лайт-режиме.

Когда у человека есть воспоминания о чем-то, что ранит его душу (например, о своем нехорошем поведении в тот или иной период жизни), то делать Машину времени в полноценном режиме не надо. Ведь сама по себе она направлена на поиск тех событий, которые вытеснены. Если человек помнит и страдает от какого-то травматического воспоминания, то надо предложить ему пойти в этот момент жизни за час до этого. И предупредить самого себя из прошлого не делать то, что он собирается сделать. Если же это спонтанное событие, то предупредить его о том, что может произойти весьма неприятное событие. И посоветовать ему поступить в этом случае так-то и так-то. И проследить, как он согласившись, изменяет свое поведение. А затем сказать: «А теперь вспомните все события своей жизни, которые таким же образом надо изменить. И входите в них, предупреждайте самого себя из прошлого… (и так далее). Затем надо сжечь все старые сюжеты техникой «Кино». В результате эти события потеряют свой эмоциональный заряд, что переведет их быть в последующем при вспоминании этого, он будет испытывать легкую грусть (вот ведь какой я дурак был! Но что-ж поделаешь – никто не родился в этом мире совершенным». Или же он после этого будет вспоминать все происшедшее с юмором.

Когда ребенок находится в животе мамы, он соединен с нею реальной пуповиной. Когда рождается – ее обрезают. Но психологическая «пуповина» еще несколько лет НЕОБХОДИМА им обоим. В первые два года его жизни один конец «пуповины» находится в «руке» мамы, а другой на шее ребенка. И мама через нее управляет ребенком. И это нормально, правильно и им ОБОИМ очень нужно! Но с течением времени эта «пуповина» должна становиться «длиннее», ее «петля» на шее ребенка ДОЛЖНА расширяться, чтобы не «душить» его. А потом, после трех-четырех лет маме нужно ПОЗВОЛИТЬ ребенку снять ее с «шеи» и взять в «руку».

Но многие женщины страшно боятся, что ребенок бросит ее и убежит. И судорожно сопротивляются этому процессу. И если маме это удается, то ребенок смиряется и потом долгие годы, как собачка «ходит у ее ног», преданно смотрит ей в глаза и выскуливает у нее внимание и любовь. Так как мама не позволяет этой «пуповине» ни расширяться, ни удлиняться, то ребенка это ограничивает и, иной раз, буквально «душит», то есть это достаточно часто приводит к бронхиальной астме. Но даже это не самое главное! Жесткий контроль над поведением ребенка приводит к его безынициативности, обезволенности и к тому подобным крайне неприятным и для него и для мамы явлениям. Взаимозависимость тяготит их обоих. Но мама не понимает, что ребенку самому очень нужна мама! И он сам добровольно никогда не бросит свой конец пуповины. Он срывает пуповину и старается освободиться (и иной раз действительно убегает) только тогда, когда она начинает его "душить". Но если ему это не удается даже в подростковом возрасте, он от безысходности начинает злоупотреблять алкоголем или начинает принимать наркотики. И даже если он каким-то счастливым образом не идет в этом направлении, он никогда, пока на его «шее» пуповина, не сможет создать здоровые и взрослые отношения с женщиной – мама не позволит!

И для того, чтобы освободить их обоих от этой патологической зависимости, я использую Машину времени. Если я работаю с мамой, я отправляю ее в прошлое и прошу ее найти саму себя, молодую маму, в самое удобное время для того, чтобы обрезать пуповину с шеи ребенка. И уговорить ее в необходимости этого шага. А затем проследить, чтобы та вложила ее в руку ребенку.

Если я работаю с таким взрослым «ребенком», я его отправляю в его прошлое. И он находит момент, когда «пуповина» стала его, маленького, душить. После этого он уговаривает мать обрезать пуповину и передать этот конец в руки ребенку.

А затем мама (или этот взрослый «ребенок») просматривают, как изменяются отношения мамы и ребенка. И как это хорошо для них ОБОИХ!