

ОЛЕГ МАТВЕЕВ

ПРОЦЕССИНГ

ПРИ БОЛЕЗНЯХ И ТРАВМАХ



Олег Владимирович Матвеев

Процессинг при болезнях и травмах

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38270652
ISBN 9785449348869*

Аннотация

В этой книге я собрал процессы, с помощью которых можно значительно облегчить болезненные состояния, ускорить выздоровление и избежать осложнений. Я постарался описать их максимально доступно и понятно, чтобы любой мог легко применить полученные знания. Книга будет полезна для всех, кто работает с людьми, или просто хотел бы освоить навыки оказания помощи при болезнях и травмах.

Содержание

| | |
|--|----|
| О чем и для кого эта книга | 6 |
| Благодарности | 7 |
| От автора о себе | 8 |
| Введение | 11 |
| О духовном и физическом | 11 |
| О целителях и исцелении | 13 |
| Процессинг и медицина | 15 |
| С чем мы работаем | 17 |
| Причины травм и болезней | 18 |
| Базовые факторы травм и болезней | 19 |
| Дополнительные физические факторы | 22 |
| Смешанные состояния | 24 |
| Основы ведения процессов | 25 |
| Конечные явления | 27 |
| Положительные и отрицательные показатели | 29 |
| Что такое конечное явление | 31 |
| Две стадии | 32 |
| Шкала конечных явлений | 33 |
| Основные процессы для болезней и травм | 36 |
| Контактный процесс | 37 |
| Нюансы и примеры | 39 |
| Процесс-прикосновение | 42 |
| Проведение процесса на травмированной | 45 |

| | |
|---|----|
| части тела | |
| Основные ошибки начинающих | 49 |
| Области применения | 50 |
| Некоторые особые случаи | 51 |
| Противопоказания | 53 |
| Процесс-ориентация | 54 |
| Нюансы | 55 |
| Процесс для нервов | 57 |
| Нервная система | 58 |
| Процесс общения с телом | 67 |
| Пример про работу с виртуальным телом | 67 |
| Дополнительные процессы для работы | 74 |
| с травмами и болезнями | |
| Достать и отпустить с травмированной | 75 |
| частью тела | |
| Лирическое отступление о занудности | 76 |
| процессов | |
| Тест процесса | 77 |
| Достать и отпустить с другими объектами | 78 |
| Там и тут | 80 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 83 |

Процессинг при болезнях и травмах

**Олег Владимирович
Матвеев**

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

Редактор Ирина Кундик

Редактор Алексей Степченков

© Олег Владимирович Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4493-4886-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дано мне тело —

Что мне делать с ним,

Таким единым и таким моим?

Осип Мандельштам

О чем и для кого эта книга

Наши тела обладают определенным запасом прочности, но, тем не менее, иногда случаются ушибы, переломы, вывихи, больные зубы, потеря сознания, инфекции, высокая температура и прочие болезненные явления. В этой книге я собрал процессы, с помощью которых можно значительно облегчить состояние, ускорить выздоровление, избежать осложнений.

Хочу сразу предупредить, что эти процессы не заменяют медицинского лечения, но способствуют скорейшему выздоровлению.

Я постарался описать процессы максимально доступно и понятно, чтобы их могли применять люди, не знакомые с процессингом, поэтому книга будет полезна для всех, кто работает с людьми, или просто хотел бы освоить навыки оказания помощи при болезнях и травмах.

Процессы, описанные в этой книге, являются лишь небольшой частью обширной сферы работы с людьми, которая называется процессингом, но, тем не менее, они представляют собой инструменты, которыми должен овладеть каждый, кто профессионально работает в процессинге.

Благодарности

Хочу выразить благодарность моим учителям и соратникам по «старой школе». О многих процессах, которые есть в этой книге, я впервые узнал именно там.

Отдельная благодарность Алексею Степченкову, Ирине Кундик и Софье Палюхиной за создание иллюстраций, обработку текстов и вебинаров, сборку разрозненных текстов в единое целое.

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

ОТ автора о себе



По первому образованию я физик-теоретик, закончил

физфак СПбГУ, еще в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошел не в науку, а в переводчики, причем в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику «сокращения эпизодов травм», разработанную американским психиатром Фрэнком Гербоуди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим «метапсихологом», как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба – Жильбер Рено

из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углубленно в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошел у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи, Жильбера Рено и многих-многих других.

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

Введение

О духовном и физическом

Тема облегчения физических страданий присутствует во всех культурах с древнейших времен. Более того, способность снять боль, залечить рану, наконец, исцелить болезнь – является обязательным атрибутом разного рода просветленных и святых во многих религиях.

Вместе с этим часто можно заметить пренебрежение потребностями тела, впадение в крайность, суть которой в том, что все наши болезни от грехов и надо заниматься ими, а не физическим телом. Наверно поэтому на разного рода религиозных собраниях, в святых местах можно встретить довольно много болеющих людей. В некоторых сектах вообще отказываются от медицинского лечения или принимают его, но с большими ограничениями, например, запрещают переливание крови – люди предпочитают умереть, но не делать этого.

Когда человек испытывает физические мучения, то считать, что он на этом фоне думает о чем-то духовном, по меньшей мере наивно, потому что его внимание прочно заливает на физической боли. И, с другой стороны, если внимание болеющего человека полностью находится на физическом теле,

то попытки убеждать его в том, что телом заниматься не надо, а надо заняться своей духовностью, приведут к тому, что физическое состояние человека ухудшится. Я считаю, что прежде чем заниматься духовностью, надо постараться избавить человека от физических страданий.

О целителях и исцелении

Предлагаю вашему вниманию цитату из книги Рона Курца «Хакоми-терапия»:

Вы можете починить машину или книжную полку, можете отремонтировать телевизор или компьютер — но вы их не лечите. И они не вылечиваются сами. Излечиваются только живые системы; они не чинятся и не ремонтируются. Доктор медицинских наук может вправить перелом, но он не может его вылечить. Ему приходится ждать и наблюдать, заживет ли перелом. Он может помочь, но он не может вылечить. Лечение — это процесс самовосстановления. Одно существо не может вылечить другое. Оно может только помогать или мешать.

Я вполне верю, что может быть такой целитель, который наложит руки на больное место и всё пройдет, но я считаю, что этот способ не является оптимальным, потому что он не способствует развитию способности человека к самовосстановлению.

Хотелось бы не только вылечиться здесь и сейчас, но и развить в себе навыки справляться с болезнями, избавиться от предрасположенности, от навлекания на себя этих болезней в будущем. В некоторых критических случаях, возможно, излечение за счет энергии целителя — это оптималь-

ный способ, но вряд ли он является долговременным решением, конечно, если вы не намерены обращаться к этому целителю всю жизнь.

Процессинг и медицина

Пожалуй, надо пояснить некоторые термины:

– **Процессинг** – это искусство проведения процессов.

– **Процесс** – это некий алгоритм, прописанный по шагам.

У каждого процесса есть некое конечное явление, к которому мы стремимся, проводя процесс.

– **Процессор** – это человек, который проводит процессы.

Процессинг не относится ни к целительству, ни к медицине, но может дополнять и то, и другое, делая подход более целостным.

У нас нет намерения вмешиваться в сферу компетенции медицинского врача, мы просто хотим помочь человеку быстрее справиться с травмой или болезнью, создать ему максимально комфортные условия для выздоровления.

Применяя техники, о которых идет речь в этой книге, мы помогаем человеку восстановить коммуникацию со своим телом, стимулируем процессы самовосстановления в его организме, что в итоге приводит к более быстрому выздоровлению. Также мы можем значительно сократить время лечения, устраняя душевные (умственные) страдания.

Процессинг способствует выздоровлению, но это не значит, что от физического лечения надо отказываться. Более того, в критических случаях обязательно надо сначала оказать первую медицинскую помощь, и только после этого при-

менять процессинг.

С чем мы работаем

Мы обязательно работаем с любыми травмами: ссадины, ушибы, переломы, вывихи, укусы животных – это всё отлично прорабатывается.

Важным показанием для работы являются разного рода операции. Любая операция – это вмешательство во внутреннее устройство организма, что вызывает стресс, с которым можно работать методами процессинга. Сюда же можно отнести стресс, который иногда возникает из-за объявленного диагноза.

Можно успешно работать с родами, помогая женщине восстановиться.

Работа с тяжелобольными позволяет улучшить их жизнь и способствует выздоровлению. Даже если вам и не удастся привести человека к полному выздоровлению, вы сможете значительно улучшить качество его жизни. Традиционная сфера применения процессинга – это периоды значимого эмоционального шока.

Причины травм и болезней

В качестве причин травм и болезней мы выделяем: предрасположенность, навлекание, поддерживание.

Предрасположенность делает человека уязвимым для определенных травм, аварий или болезней. С помощью про-цессинга мы эту предрасположенность можем убрать.

Навлекание – это некий аналог кармы, о которой так любят рассуждать. Определенный тип поведения человека приводит к тому, что он как бы притягивает к себе разные события, в том числе травмы и болезни. Это не предрасположенность, а именно активное к себе притягивание. С этим мы тоже будем разбираться.

Иногда, уже болея, человек не может из этой болезни выйти, потому что она поддерживается некими состояниями, переживаниями, которые в человеке есть.

Базовые факторы травм и болезней

Что же поддерживает причины травм и болезней (предрасположенность, навлекание, поддерживание) в «рабочем состоянии»? Есть некий фундамент, базовые факторы, на основе которых, собственно, и работают эти причины. Надо отметить, что все эти факторы полностью относятся к области применения процессинга.

Подсознательные установки

Вплотную мы ими займемся в разделе про глубокий процессинг. Если у человека есть подсознательная установка, что ему надо умереть, то рано или поздно, он найдет способ, как ему это сделать. Единственный способ нейтрализовать эту подсознательную установку – это ее найти, рассмотреть, исследовать и обезвредить – этим и занимается процессинг.

Заряженные травмы из прошлого

Травматические эпизоды, которые случались в прошлом, – это тоже сфера, в которой очень эффективно работает процессинг. Эти эпизоды надо обнаружить, проявить, снять с них заряд, вытащить всю энергию, которая в этих эпизодах застряла, чтобы они перестали оказывать влияние на настоящее и вызывать предрасположенность, навлекание и поддерживание.

Расстройства по поводу травм из прошлого

Бывает так, что травма уже давно прошла, но вот рас-

стройство по поводу этой травмы всё ещё есть. Человек всё еще переживает, огорчается, боится, что попадет в подобную ситуацию снова и тем самым попадает в предрасположенность и навлекание.

Текущая опасная ситуация, окружение

Человек постоянно расстраивается из-за того, что вокруг него есть такие обстоятельства, такие люди, что у него такое тело – это постоянно вызывает психологический дискомфорт, и рано или поздно это запустит программу заболевания, причем заболевание будет хронически поддерживаться этой текущей ситуацией или окружением. Если не проработать эти ситуации или окружение, то справиться с возникшим хроническим заболеванием будет очень сложно, так как это болезненное состояние будет постоянно возобновляться и поддерживаться извне.

Проблемы

Жизненные проблемы, которые человек не может решить, и это у него вызывает очень дискомфортное психоэмоциональное состояние. Такие «висящие» проблемы тоже могут стимулировать предрасположенность, навлекание, поддержание болезненных состояний.

Стыд и вина (грехи)

Часто человек чего-то стыдится, чувствует обиду, вину, обвинение – то, что в религии называют грехами. Не секрет, что человек часто бессознательно себя наказывает с помощью болезни.

Тайны

Жильбер Рено, который приезжал к нам с программой «Исцеление воспоминанием», любил повторять:

Мы больны ровно в той степени, в которой мы скрываем от себя различные факты.

Если у человека есть болезненные тайны, которые он от всех, в том числе и от себя, прячет подальше, то это тоже способствует предрасположенности, навлеканию, поддержанию болезни.

Изоляция от других людей

Когда происходят разного рода чрезвычайные происшествия, к пострадавшим вызывают психологов. Что делают психологи? Чаще всего, просто общаются с людьми, выводят их на разговор, чтобы человек не оставался один на один со своим стрессом. Одно только выговаривание своей беды другому человеку, который способен спокойно и внимательно выслушать пострадавшего, оказать ему поддержку, может значительно снизить уровень стресса, что, конечно, будет способствовать скорейшему выздоровлению.

Дополнительные физические факторы

Мы ни в коем случае не утверждаем, что абсолютно все травмы и болезни являются причиной наших собственных умственных состояний. Предлагаю вашему вниманию небольшой список, по которому надо пройти до применения процессинга, чтобы урегулировать сначала эти физические факторы или ошибки лечения. Процессинг с перечисленными ниже факторами не работает.

- Физическое повреждение структуры
- Болезнь патологической природы
- Недостатки структуры
- Избытки в структуре
- Неправильное питание
- Недостаточное питание
- Избыток витаминов и биокomпонетов
- Недостаток витаминов и биокomпонетов
- Избыток минералов
- Недостаток минералов
- Структурная дисфункция
- Неверное обследование
- Неверный диагноз
- Неправильное лечение структуры
- Прием неправильно назначенных лекарств

К сожалению, когда вы занимаетесь своим лечением или имеете на руках больных родственников, часто оказывается, что найти грамотного специалиста – непростая задача. В итоге вам самим приходится становиться такими специалистами и разбираться, тот ли диагноз вам поставили, те ли лекарства вам назначили, какие упражнения были бы полез-

ны и т. д.

Ситуация усугубляется тем, что в современной медицине довольно много мифов – вещей, которые считаются общепринятыми и как бы доказанными, но когда начинаешь в это вникать, оказывается, что реальных доказательств нет, и на уровне, доступном обычному человеку совсем непонятно, почему надо поступать именно так, а не по-другому...

Смешанные состояния

Это состояния, в которых присутствует и физический компонент, и умственный. С такими состояниями можно работать техниками процессинга. К ним мы относим:

- Аллергии;
- Привычки;
- Пристрастия / зависимости;
- Пренебрежение – это когда человек знает, что нужно сделать, но не делает этого.

Основы ведения процессов

Основные правила при работе с травмированными или заболевшими людьми

У каждого процесса есть свои нюансы, мы их будем изучать отдельно, а в этой главе мы рассмотрим правила, общие для всех процессов.

Правило 1. Делать!

Процессинг – это не то, о чем рассуждают, это то, что делают! Мало прочитать описания процессов в книжке, процессы надо делать.

Правило 2. Всегда обращайтесь к врачу.

Процессинг не заменяет лечения или медицинской помощи. Я не пытаюсь противопоставлять медицину и процессинг, правильней было бы координировать усилия врачей и процессоров.

Правило 3. Знать и понимать.

Человек, которому проводится процесс, должен знать и понимать, что происходит и зачем это делается. Некоторые процессы внешне могут выглядеть довольно странно, поэтому людям надо объяснять свои действия.

Правило 4. Обучайтесь!

Очень полезно обучиться на процессора, это можно сделать в нашей Международной Академии Ясного Коучинг-

га: <https://icca.academy/mayak>

Правило 5. Настойчивость – важный фактор.

Не отчаивайтесь, если не удалось добиться исцеления за одну сессию. Бывает, что с первого раза не помогает. Часто, для того, чтобы процесс сработал, его надо проводить регулярно некоторое время.

Правило 6. Не обещайте исцеления.

Никогда не обещайте человеку исцелить его от чего-либо. Процессинг лишь помогает человеку исцелить себя. Это важный момент.

Правило 7. Не принуждайте.

Никогда не принуждайте к процессингу. Постарайтесь создать доверительную атмосферу, объясните что и как будет происходить, постарайтесь заинтересовать человека.

Правило 8. Сессии не должны быть долгими.

В отличие от обычных сессий, занятия с больным человеком обычно делают 15—20 минут, максимум – полчаса. Лучше в течение дня делать несколько коротких сессий, давая больному отдохнуть. Старайтесь довести сессию до конечных явлений, о них расскажу более подробно.

Конечные явления

Замечено, что у людей есть склонность фиксировать свое внимание на том, что нежелательно, раздражает, огорчает, является опасным, вызывает боль и т. п. Такая фиксация с одной стороны оправдана, потому что именно с этими факторами надо разобраться как можно быстрее. Но часто получается так, что все наше внимание оказывается зафиксированным на этих негативных факторах, а на положительные моменты нашей жизни внимания просто не остается.

Другая наша особенность заключается в том, что, например, если автомобиль (или наше тело) работает нормально, то особого внимания мы на него не обращаем, считая такое состояние естественным. Если с телом все в порядке, мы концентрируем внимание на внутреннем или внешнем мире, стремимся его исследовать, совершать действия – ведем активный образ жизни.

Работая с травмированным или заболевшим человеком, нельзя обращать внимание только на негатив. Фиксация на негативе может привести к тому, что человек может потерять желание что-либо прорабатывать, потому что у него возникнет ощущение отсутствия какого-либо продвижения, ощущение бесполезности работы.

Необходимо осознавать и «хорошие» явления, и «плохие». Конечные явления относятся к категории «хороших».

Именно на таких хороших явлениях мы и будем стараться заканчивать сессии.

Положительные и отрицательные показатели

Положительные показатели – это явления, которые свидетельствуют о том, что человек достигает успеха в определенной деятельности.

Отрицательные показатели означают, что человек неуспешен в данной деятельности.

Например, для боксера на ринге заплывший глаз и шатающиеся ноги – это отрицательные показатели. Быстрые точные удары и пружинистая походка – это положительные показатели.

В случае пациента клиники, такие явления как повышенное кровяное давление, учащенное сердцебиение, одышка и опухшие лодыжки – это отрицательные показатели. Нормальное сердцебиение и давление, свободное дыхание – это положительные показатели.

В сессии процессор обращает повышенное внимание на показатели, которые говорят о том, хорошо ли проходит сессия, удастся ли улучшить состояние человека или этого не происходит.

Отрицательные показатели могут быть следующими:

- *негативные эмоции;*
- *неприятные ощущения;*

- бледность кожных покровов;
- невозможность сосредоточиться;
- отсутствие интереса к происходящему в сессии;
- попытки вмешиваться в ведение сессии.

Положительные показатели:

- пропадание негативных эмоций и появление положительных;
- повышение общего тонуса;
- улучшение способности сосредотачиваться на чем-либо, возможность направить внимание туда, куда человек желает его направить;
- новые понимания, озарения.

Конечно, в зависимости от конкретной ситуации и состояния человека, эти показатели могут изменяться. Необходимо отслеживать, что для данного конкретного человека в данной конкретной ситуации будет являться положительным, а что отрицательным показателем.

Что такое конечное явление

Конечное явление (конечный момент) – это момент, когда связанный с определенной деятельностью цикл успешно завершается и по этой причине этот цикл надо закрыть. В приложении к нашей теме, достижение конечного явления означает, что процесс надо заканчивать.

Отследить этот момент можно по определенному набору явлений, которые говорят о том, что у вас все получилось. Что это за явления – зависит от той деятельности, которой вы занимаетесь.

Например, когда вы жарите картошку, вы оцениваете степень ее готовности по цвету, запаху, степени мягкости – это все явления, на основе которых вы можете сделать вывод о наступлении конечного момента (конечного явления), когда деятельность по жарке картофеля надо завершать.

Когда мы проводим какой-то процесс, то конечное явление наступает тогда, когда уходит (частично или полностью) заряд, связанный с темой, с которой мы работаем.

Две стадии

Иногда можно наблюдать ситуацию, когда во время сессии наступает улучшение, а после сессии (сразу или через некоторое время) – опять ухудшение. Объяснить это можно используя понятие двух стадий «разрядки» накопленного заряда.

Первая стадия, назовем ее **«отключение»**. Эта стадия наступает тогда, когда мы убираем непосредственное воздействие какого-то состояния на человека, но при этом нам не удалось найти исходную причину, из-за чего возможна в какой-то момент повторная активация этого состояния и оно опять будет воздействовать на человека.

Отключение может наступить по разным причинам, не только в результате применения процессинга. Такие популярные советы, как «сходи погуляй, развейся», «съезди в отпуск на море», «выпей что-нибудь» и им подобные вполне могут сработать и привести к хорошему отключению от проблемы. Но понятно, что это отключение будет работать до следующей повторной активации глубинного заряда.

Вторую стадию можно назвать **«разрядка»**. На этой стадии мы находим глубинную причину нежелательного состояния, находим базовый корневой конфликт и лишаем его возможности на человека влиять.

Шкала конечных явлений

Сглаживание процесса – отсутствие изменений в течение какого-то времени. Например, вы какое-то время делаете процесс, человеку с каждой минутой становится все лучше и лучше, но потом наступает стадия, когда дальнейших улучшений больше не происходит. Вы процесс делаете, но никаких изменений больше нет – это одно из конечных явлений, которое позволяет процесс закончить. Иногда это явление говорит о том, что полезно переключиться на другой процесс.

Экстраверсия. Когда у человека есть серьезные внутренние проблемы, часто получается так, что все его внимание оказывается полностью на этих проблемах и на внешний мир такой человек не обращает внимания, он интровертирован. В процессе работы, постепенно, человек начинает с этими проблемами разбираться, внимание его освобождается, и в какой-то момент вы замечаете, что он смотрит на внешний мир и готов с этим миром взаимодействовать. Он вышел наружу. Это более высокий уровень конечного явления, чем сглаживание процесса.

Очень положительные показатели. Приятный момент в сессии, когда человек начинает улыбаться, веселиться и заявляет вам, что теперь у него все хорошо. Но если мы делали процесс для того, чтобы страдающий бессонни-

цей человек заснул, и он во время проведения процесса засыпает – это тоже очень положительный показатель для данного процесса.

Озарение, осознание. Очень желанный и полезный уровень, который связан с новым пониманием своих проблем и их причин. Обычно эти осознания и озарения сопровождаются очень положительными показателями – человек доволен, улыбается, экстравертируется.

Исчезновение нежелательного состояния. Например, человек жаловался на повышенную тревожность, нервозность и во время сессии заявляет вам, что это состояние полностью прошло. Мы пока не знаем, отключилось это нежелательное состояние или произошла полная разрядка, но, тем не менее, это хорошее конечное явление и повод завершить сессию.

Обретение или восстановление способности. Это может быть, например, способность принять и простить, способность общаться, готовность войти в ситуацию, которую прежде старался избежать и т. д.

Способность видеть, осознавать конечные явления, которые говорят о том, что пора процесс заканчивать, приходит с опытом. У каждого конкретного человека, конечно, есть какие-то свои признаки того, что у него все хорошо. Поэтому, в частности, не рекомендуют слишком часто менять ведущих (процессоров, терапевтов) – потому что на изучение ваших конкретных особенностей требуется время, а «ста-

рый» ведущий вас уже хорошо знает, и при прочих равных условиях работа с ним будет более эффективной.

Например, в одной и той же ситуации, один человек бурно плачет от радости и бросается обниматься от избытка чувств, а другой просто скажет, что теперь у него все в порядке, но, зная этого человека, вы понимаете, что это для него очень большое достижение, очень хороший показатель.

Основные процессы для болезней и травм

В этой главе мы рассмотрим самые основные, базовые процессы. Они довольно простые, для их проведения никакой специальной подготовки не требуется.

Контактный процесс

Один из основных принципов процессинга – это воспроизведение травмирующей ситуации. В контактном процессе этот принцип реализуется в самом буквальном смысле.

Контактный процесс проводится если физически доступно место, где была получена травма. Обычно его проводят в первую очередь, после этого можно проводить другие процессы.

Очень старый принцип – принцип воспроизведения – гласит, что чем полнее мы в сессии воспроизводим травмирующий эпизод, тем эффективней стирается заряд и убираются последствия травмы. В данном случае воспроизведение состоит в том, что мы просим человека поместить травмируемую часть тела ровно в то самое место, где травма была получена. Очень важен физический контакт с окружением, поэтому процесс и называется контактный.

ПРОЦЕДУРА

Окажите пострадавшему первую медицинскую помощь сами или вызовите скорую. Процессингом нельзя заткнуть фонтан крови из артерии, для этого нужно наложить жгут! Только после оказания первой помощи можно приступить к контактному процессу.

Устраните объективную опасность: если предмет был го-

рячим, вы сначала остужаете его; если имелось электрическое напряжение, вы выключаете его перед началом процесса; если человек получил травму, работая с каким-то прибором, устройством – вы это устройство выключаете; если травма была получена острым предметом, то острую часть можно чем-нибудь закрыть. Мы стараемся обезопасить предмет, с которым мы будем делать контактный процесс.

Объясните человеку кратко суть процесса.

Пусть человек встанет в то же место, примет то же положение, в котором он находился перед тем, как произошел эпизод. Если у него в руке был инструмент, он должен взять его и проделать им те же самые движения.

Попросите человека медленно двигаться через эпизод, как будто бы он происходит снова. Пусть он точно воспроизведет то, что произошло в момент получения травмы. Заставьте его легко коснуться того предмета, что нанес ему травму. Если он поранил палец о торчащий гвоздь, вы побуждаете его коснуться гвоздя этим же пальцем. Если он прищемил дверью пальцы, вы ведете его обратно, и притрагиваетесь его рукой до того же самого места на той же самой двери, воспроизводя те же самые движения, которые происходили во время получения травмы, естественно, не травмируя его повторно, а стараясь воспроизвести то, что происходило. Здесь даже не нужно никаких команд, чем меньше вы говорите, тем лучше у вас все получится.

Повторяйте это снова и снова, до тех пор, пока не вклю-

чится боль, и пока она не исчезнет, после чего наступит облегчение. Боль должна выйти на пик и после этого значительно ослабеть – это говорит о том, что вы все сделали правильно.

Нюансы и примеры

Иногда контактный процесс надо делать с соблюдением принципа постепенности. Скажем, ребенок ушибся голенью о торчащую железяку и теперь не желает подходить к ней ближе чем на сто метров. Вы должны провести с ним контактный процесс прямо там (на расстоянии ста метров от железяки), выполнив с ним все движения этого эпизода. Постепенно, раз за разом, вы уменьшаете расстояние, на которое он готов приблизиться, и в конце концов он подойдет и сделает контактный процесс с той самой торчащей железякой.

В обычном, стандартном процессинге, мы проигрываем эпизоды в уме. В контактном процессе – проигрываем в реальной физической вселенной, контактируя с реальными объектами.

Никогда не следует силой тащить человека на то место, где произошел эпизод или была получена травма. Работая с ребенком, можно этот процесс превратить в шутку, в игру. Ребенок, как правило, в такую игру быстро включается и, через некоторое время, уже со смехом вам показывает, как он так прикольно треснул, изображая все детали события.

Один из первых моих ярких эпизодов применения контактного процесса произошел очень давно. Моя жена бежала вниз по лестнице, неудачно встала на ступеньку и подвернула ногу. Меня тогда рядом не было, я пришел минут через 15, ее нога уже стала опухать, синеть и принимать довольно устрашающий вид, хотя было понятно, что это не перелом. Обычно, в таких случаях, тому, кто проводит процесс, требуется немалое самообладание, потому что человек начинает кричать, ему больно. В общем, я поволок жену на лестницу и, поддерживая ее, попросил показать, как это произошло. Цепляясь за меня, она кое-как смогла воспроизвести, показать, как она бежала по ступенькам и вот тут неудачно встала... Уже не помню сколько времени мы с ней провели на лестнице, но после этого процесса все симптомы у нее прошли совсем: ни синяка, ни жуткой опухоли не осталось.

Контактный процесс можно делать самому себе, но тогда на вас ложится ответственность довести процесс до момента, когда боль включится, усилится и после этого пропадет. Например, я шел и стукнулся головой о дверной проем. Я отступаю назад, вспоминаю как это случилось: вот так я подошел и вот так ударился. Хорошо, еще раз отступаю и еще раз воспроизвожу как это все было, слегка дотрагиваясь ушибленным местом до двери, там, где я ударился. Повторяю процесс до включения/выключения боли. Чаще всего требуется около десяти повторов. Конечно, со стороны это смотрится странно, но если я хочу, чтобы не осталось ни шишки, ни

царапин или синяка, мне надо это проделать – работает изумительно!

Контактным процессом можно обработать любой тип травмы. Если доступно место получения травмы, то это всегда самый лучший процесс, и именно с этого процесса нужно начинать работу с травмированным человеком.

Процесс-прикосновение

Для быстрого и эффективного исцеления нам нужно восстановить коммуникацию с больной или травмированной частью тела и с телом в целом. Для этого мы направляем внимание человека на травмированные или поврежденные части тела. Это делается путем легких прикосновений к больному или поврежденному участку и к другим частям тела, и восстановления коммуникации с травмой по особой технологии, которую мы будем рассматривать.

Вернемся на время к контактному процессу. Когда человек травмируется об какой-то физический объект, то его тело в месте травмы создает так называемую энергетическую спайку. На физическом уровне эта спайка проявляется в виде гематомы, шишки, уплотнения, шрама. Если мы контактный процесс провели и сделали это правильно, т.е. появилось усиление боли и затем ее ослабление, то дальше мы можем работать с этой травмой и с этой спайкой с помощью процесса прикосновения.

Наличие спайки нарушает нормальную коммуникацию и, если травма или заболевание переходит в хроническую фазу, это означает, что человек коммуникацию с травмированной областью тела не восстановил.

В даосской йоге (я когда-то давно ею увлекался) есть термин «ци». Обычно он трактуется как энергия, но, если более

подробно с этим термином разобраться, то можно увидеть, что это в большей степени внимание, нежели энергия. Каналы ци проходят по всему телу и они связаны с током крови, лимфы и другими важными процессами в организме. Поток ци – это поток внимания. Когда определенной часть тела, исключается из потока внимания, это неизбежно сказывается на кровотоке, на прохождении нервным импульсов, на лимфотоке. Соответственно, эта часть тела ограниченное питание, хуже выводятся шлаки, и мы получаем некое хроническое явление.

Кстати, это объясняет, почему работает такой прием как наложение рук. Некоторые целители лечат, используя именно этот прием и считается, что они создают некие потоки энергии особого качества, которые излечивают заболевание или травму. Но я думаю, что основная польза от наложения рук на больную область заключается в том, что человек начинает осознавать, что там у него происходит, восстанавливается физическая коммуникация с этой областью, что естественным образом ведет к улучшению состояния человека.

После получения травмы люди склонны не только избегать территории, места, где эта травма была получена, но и стараются не смотреть на травмированную часть тела, убирают внимание с этой части, потому что там больно. Контактный процесс способствует восстановлению коммуникации с пространством, местом в физическом мире, где случилось травмирующее событие. В процессе-прикосновении

мы будем управлять вниманием человека и способствовать восстановлению коммуникации в его теле.

ПРОЦЕДУРА

– Убедитесь, что человеку была оказана необходимая медицинская помощь.

– Попросите человека сесть или лечь – как ему будет удобней и комфортней.

– Объясните человеку суть процесса, который вы собираетесь проводить. Объясните, что вы будете дотрагиваться одним пальцем до различных точек на его теле по определенному алгоритму, а ему надо будет почувствовать это прикосновение и дать вам знать, что у него это получилось.

– Попросите его закрыть глаза.

– Дайте команду «Почувствуй мой палец», а потом дотроньтесь до точки, нажимая пальцем со средней силой.

– Не дотрагивайтесь до того, как подана команда, иначе вы нарушите последовательность.

– Дотрагивайтесь только одним пальцем. Если вы сделаете это двумя, то человек может прийти в замешательство относительно того, на какой из пальцев ему реагировать.

– Дождитесь от человека сигнала, что он почувствовал ваше прикосновение, дайте ему подтверждение, сказав «угу», «ок», «спасибо» или «хорошо».

– Продолжайте подавать команду, дотрагиваясь и давая подтверждения, когда человек сообщает вам, что он выпол-

нил команду.

Еще раз обратим внимание на цикл в данном процессе, это важный момент, так как начинающие часто делают ошибки именно в этом цикле:

- Вы даете команду «Почувствуй мой палец».
- Дотрагиваетесь до точки на теле человека.
- Человек дает вам знать, что он почувствовал ваше прикосновение.
- Вы подтверждаете, говоря «хорошо».
- Убираете палец.

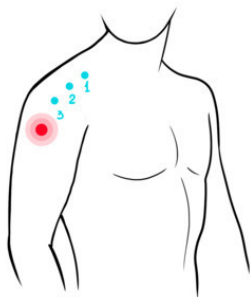
Соблюдение правильной последовательности действий – это очень важно в процессинге.

Проведение процесса на травмированной части тела

Делая процесс-прикосновение на конкретной травмированной или поврежденной области тела, начинайте притрагиваться к тем частям тела, которые далеко от травмы и постепенно приближайтесь к травмированному участку, затем отдаляетесь от него, приближаетесь, подходите к точке, где вы дотрагиваетесь максимально близко к поврежденному участку тела и постепенно отходите.

Например, на рисунке – наш пострадавший. Место травмы обведено красным кружком. Голубыми точками обозначены места прикасаний. Начинаем с места, обозначенного

цифрой 1, затем точки 2 и 3. Допустим, ближе к травме подобраться не получается из-за ее болезненности. На каждой точке полностью выполняем цикл, описанный выше. Затем возвращаемся по точкам обратно: 3, 2, 1, также с полным циклом.



Есть ли система, в соответствии с которой выбирают-ся точки?

Да, такие системы есть. Вы можете взять схемы акупунктурных точек, они есть в интернете.

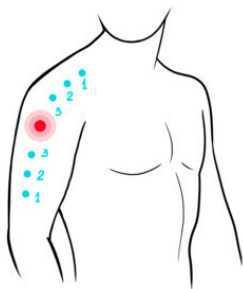
Вам совершенно необязательно быть специалистом по акупунктуре и точно попадать пальцем в указанные на схемах точки. Вовсе нет. Нам важно примерно придерживаться направления меридианов или нервных каналов. Отдельно можно выделить передающие точки – локти, запястья, обратные стороны коленей и кончики пальцев. «Шоковая волна», возникшая во время травмы, чаще всего ока-

зывается запертой именно в этих точках. Мы стараемся эту волну освободить.

Доходим до конечностей и позвоночника

Независимо от того, с какой частью тела мы работаем, мы всегда стараемся дойти до конечностей (рук и ног) и пройти по позвоночнику. Вернемся к нашему примеру с травмированным плечом. Стратегия работы будет примерно следующей:

– Проходим по ближней области вокруг травмы. В нашем случае – это несколько приближений и удаления сверху и снизу (1-2-3-2-1) и несколько точек вокруг травмы, их можно включать в циклы приближения/удаления или пройти вокруг травмы отдельно. Следим, чтобы прикасания не были болезненными.

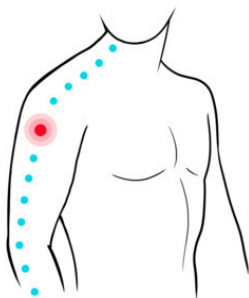


– После обработки ближней области проходим по всей руке сверху вниз до кончиков пальцев и снизу вверх, обяза-

тельно дотрагиваемся до суставов: локтевой, запястье, суставы на пальцах. Пример такого прохода показан на рисунке ниже.

Соблюдаем баланс слева/справа, спереди/сзади

Число прикосновений должно быть сбалансировано справа-слева. Продолжим наш пример. После прохождения по всей правой руке, надо то же самое проделать и с левой рукой, отметив на ней примерно такое же количество точек.



Если вы отмечали точки на туловище с одной стороны позвоночника, надо отметить симметричные с другой стороны.

Кроме левой и правой сторон тела, следует обратиться также к задней и передней частям тела. Другими словами, если было уделено внимание одной из них, то необходимо уделить внимание и другой.

Те же принципы применяются и в работе с отдельной частью тела. Например, вы работаете с травмой в передней ча-

сти правой ноги. Ваш процесс-прикосновение будет включать в себя переднюю поверхность правой ноги, переднюю поверхность левой ноги, заднюю поверхность правой ноги и заднюю поверхность левой ноги.

Продолжаем процесс до улучшения состояния человека или пока не выйдем за пределы установленного временно-го диапазона. Обычно этот процесс длится не дольше 20—30 минут.

Основные ошибки начинающих

Наиболее распространенные ошибки это:

- не доходить до конечностей;
- не уравнивать стороны;
- не доводить процесс до облегчения состояния;
- не повторять при необходимости в последующие дни.

Проведя процесс прикосновения в первый раз, вы можете получить лишь небольшое улучшение или не получить никаких заметных улучшений. Это не должно вас огорчать. Иногда для достижения результата вам придется проводить процесс-прикосновение много раз в течение нескольких дней. Можно сказать, что чаще всего этот процесс делают на регулярной основе несколько раз в день на протяжении многих дней.

Моя первая жена болела туберкулезом, была на последней стадии, шансов выздороветь, по мнению врачей, не бы-

ло. Один из процессов, которые я ей делал, был именно процесс-прикосновение. Я делал ей этот процесс каждый день 5—6 раз полностью для всего тела, отмечая много точек в районе легких. Если вы обратите внимание на схемы акупунктурных точек, вы увидите, что на ногах и руках точек не так уж много, но на туловище, вдоль позвоночника они расположены довольно плотно.

Часто спрашивают, надо ли каждый раз полностью произносить команду «почувствуй мой палец». В начале процесса эту команду надо произносить внятно и полностью. Потом, когда вы увидите, что человек понял суть процесса, втянулся в работу, уловил ритм процесса, команду можно сокращать до одного слова «почувствуй» или вовсе молча дотрагиваться пальцем, дожидаться сообщения от человека, что он почувствовал прикосновение, подтвердить и т. д.

Области применения

Полный список собрать очень сложно, я упомяну лишь самые распространенные области применения процесса-прикосновения:

- Травмы.
- Ноющие боли, например, спина или поясница. В этом случае прорабатываем спину не забывая про левое/правое и спереди/сзади.
- Боли в ушах – работаем с областью головы.

– Инфицированные ожоги.

– Чирьи, шрамы.

– Расстройства живота – прорабатываем область живота.

– Больные зубы.

– Потеря чувствительности части тела.

Надо сказать, что любой человек, практикующий процесс-прикосновение, легко дополнит этот список своими примерами.

Некоторые особые случаи

Работа с людьми, находящимися без сознания.

Процесс-прикосновение можно выполнить даже с человеком без сознания, потому что даже если человек не реагирует на внешние воздействия, какая-то часть мозга работает. Возьмите руку пострадавшего в свою и дайте ему следующую инструкцию: «Когда ты почувствуешь мой палец, сожми мою руку». После этого начинайте процесс-прикосновение. Если он не реагирует немедленно, просто продолжайте процесс, не отпуская его руку. Через некоторое время он станет откликаться на ваши действия. Цикл работы тот же самый, если человек не дает вам подтверждения, вы ждете некоторое время, потом говорите «хорошо» и переходите к другой точке.

Работа с людьми под анестезией.

Процесс-прикосновение можно делать человеку, которому дали болеутоляющее или еще что-либо вроде этого. Это не самый оптимальный вариант, но иногда в крайних случаях без этого не обойтись.

Когда человек получает травму, то ваша цель – добраться до него и сделать ему процесс-прикосновение до того, как кто-нибудь даст ему болеутоляющее. Если тело было повреждено очень сильно, то после вашего процесса человек все еще может испытывать страшную боль, но вы сумеете устранить некоторую часть шока. В этот момент врач может дать болеутоляющее и исправить физическую травму.

Если человек получает процесс, находясь под воздействием наркотиков (лекарств), то позже вам следует вернуться к нему, когда он будет уже в норме, и обработать травматическое переживание или болезнь обычным процессингом, включая ту часть травмы/эпизода, которая связана с наркотиками.

Работа с потерей чувствительности, с парализованными.

Начинаем с той точки, где человек чувствует прикосновение и потихоньку приближаемся к области, где чувствительность пропадает. Доходят до границы, ее пересекают, возвращаются обратно. Так делают много раз. Опыт показывает, что граница постепенно начинает отодвигаться.

Если органических причин для сохранения паралича нет, то такой процесс очень помогает.

Работа с давними травмами.

Даже если после травмы прошло много времени, тело все равно травму помнит. Поэтому не важно, сколько дней, месяцев или лет прошло со времени травмы, процесс можно применять с травмой любой давности, он все равно принесет пользу.

Например, старые рубцы и шрамы. Организм помнит о травме и эти шрамы нужны, чтобы защититься от подобных травм в будущем. Нужно из тела эту память выгрузить. Возможно, при прикосновении к рубцу у человека возникнут какие-то воспоминания, надо дать ему время, чтобы он высказал все, что пришло, подтвердить и продолжить процесс. Воспоминания, перепроживания прошлых событий – надо поощрять человека выгружать все это.

Работа с животными.

С хорошими результатами можно применять процесс-прикосновения на животных.

Делая процесс-прикосновение больной или травмированной собаке, или кошке, вам лучше надеть толстые перчатки, потому что они могут начать кусаться, царапаться.

Противопоказания

Процесс-прикосновение не делается при мигренях. У нас будет специальный процесс для головных болей. Но при травмах головы процесс делать можно.

Процесс-ориентация

Цель процесса – восстановить коммуникацию, но, в отличие от предыдущего процесса, речь пойдет о коммуникации с пространством и окружением.

Применяется процесс с теми, кто плохо себя чувствует, имеет смутные боли или рези, когда плохо, но непонятно, что конкретно плохо. Он отлично работает в больницах, в хирургических и родильных отделениях. Процесс хорошо помогает выздоравливающим после тяжелой болезни, после операции или сильного шока. Это процесс можно проводить пьяным, он поможет им протрезветь.

Если вы были на моих тренингах или вебинарах, посвященных пространству, или изучали соответствующий дистанционный курс¹, то обнаружите нечто общее с этим процессом.

Когда у человека возникает стресс, то первое, что у него пропадает – это ощущение, восприятие пространства. Например, приступы панических атак можно исцелить, проводя упражнения на создание и удерживание пространства.

Процесс-ориентация – это разновидность процесса, помогающего человеку создать и удерживать пространство. Процесс этот очень простой, в чем вы сейчас убедитесь.

¹ См. дистанционный курс «Удержание пространства и присутствие» <http://olegmatveev.org/shop/distancionnye-kursy/uderzhanie-prostranstva-i-prisutstvie>

ПРОЦЕДУРА

Перед проведением процесса обязательно объясните человеку суть процесса, что вы сейчас собираетесь делать и зачем это нужно.

В этом процесса мы просто направляем внимание человека на окружающие предметы. Делается это так:

- Указываете пальцем на конкретный предмет (например, стул).

- Подаете команду: «посмотри на этот стул».

- Человек выполняет команду, вы даете ему подтверждение, говоря «хорошо», «отлично», «спасибо» и т. п.

Продолжаете этот цикл с различными предметами (пол, потолок, стена, дверь, ваза, окно и т.п.). Если человек имеет травмированную часть тела, например, руку, то вставляете команду «посмотри на эту руку».

Работаем так до тех пор, пока человек не приободрится и не почувствует себя лучше.

Если во время проведения процесса-ориентации включается боль, продолжайте процесс до тех пор, пока боль не исчезнет.

Нюансы

Лучше начать с близких предметов и постепенно переходить к тем, которые расположены дальше.

Называйте только те предметы, которые человек может видеть.

Важный момент, который относится ко всем рассматриваемым в этой книге процессам: если во время проведения процесса у человека возникают какие-то картинки, эмоции, воспоминания, надо позволять ему это все выговаривать. Вы, как процессор, ведущий – даете человеку время, чтобы он высказался, подтверждаете («угу», «понятно») и продолжаете вести процесс.

Процесс для нервов

Это один из моих самых любимых процессов. У этого процесса есть прототип, он называется «Даосский сухой массаж».

Если процесс-прикосновения можно рассматривать как акупрессуру, сведенную до уровня обычного обывателя, то процесс для нервов – это своего рода очень упрощенная мануальная терапия, которую может применять каждый человек без особых познаний в этой области.

Изначально процесс для нервов был придуман для вправления суставов и позвоночника. Вправление позвоночника методами мануальной терапии часто приводит к хорошим результатам. Но позвонки иногда снова смещаются, и их нужно постоянно ставить на место. На самом деле процесс для нервов был разработан в качестве средства помощи мануальным терапевтам, многие из которых в настоящее время им пользуются.

Нервы воздействуют на мышцы и могут, при постоянном напряжении, смещать позвоночник и другие части структуры тела из их нормального положения.

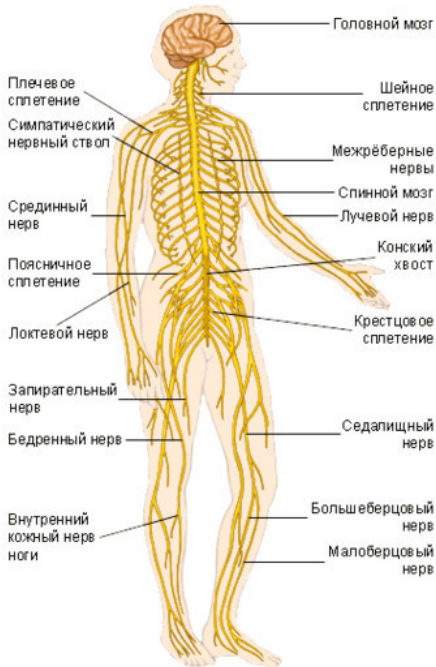
В момент травматического шока волна энергии начинает двигаться по нервным каналам. Затем эта энергия отражается в мелких нервных окончаниях, меняет направление движения и в результате образуется сгусток энергии, кото-

рый задерживается на полпути в канале. Возникает так называемая «стоячая волна», которая просто стоит на месте, никуда не двигаясь. Этот эффект проявляется в виде мышечных напряжений, спазмов, невозможности успокоиться и расслабиться и т. д. Иногда это проявляется в виде заболевания, которое называется вегетососудистая дистония, от которой страдают почти все, но лечить ее никто не может.

Процесс для нервов представляет собой мягкое высвобождение стоячих волн, имеющихся в нервных каналах организма.

Нервная система

Пару слов об устройстве нашей нервной системы. На этой странице показана схема, которую можно найти в любом учебнике биологии.



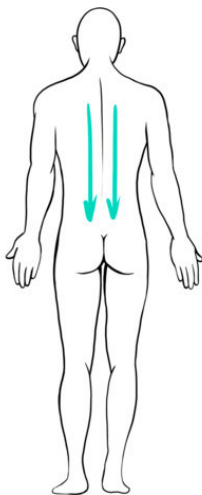
Спинной мозг находится в позвоночном канале, вверху он переходит в продолговатый мозг, а внизу оканчивается на уровне 1—2-го поясничного позвонка. От спинного мозга отходят многочисленные нервы, связывающие его с внутренними органами и конечностями.

ПРОЦЕДУРА

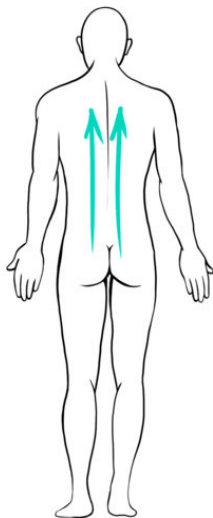
При проведении процесса для нервов одежду снимать не обязательно, но нужно, чтобы человек чувствовал ва-

ше легкое протяженной прикосновение. Легкая домашняя одежда не мешает проведению процесса.

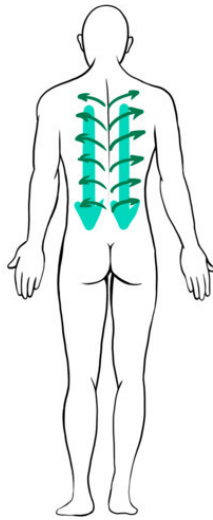
1. Просим человека лечь вниз лицом на кровать или кушетку. Затем проводим двумя указательными пальцами сверху вниз вдоль позвоночника с обеих его сторон, начиная от основания черепа, довольно быстро, но не очень сильно. Повторяем это действие еще два раза – всего три прохода.



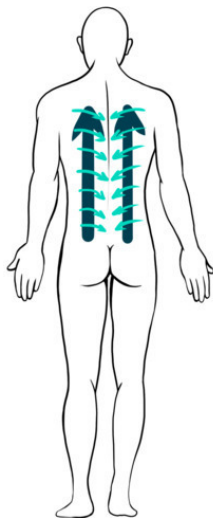
2. Меняем направление действия и проводим двумя указательными пальцами по тем же каналам, но теперь снизу вверх три раза.



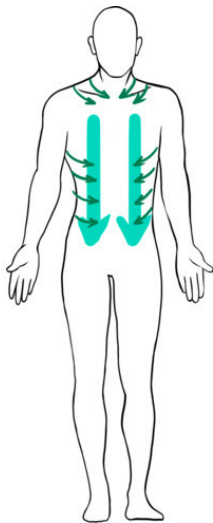
3. Разведя пальцы веером, процессор гладит нервные каналы, используя одновременно обе руки. Делаем симметрично обеими руками поглаживающие движения в направлении от позвоночника к бокам тела. Начинаем с верхней части спины и двигаемся постепенно вниз. Проходим так всю спину три раза.



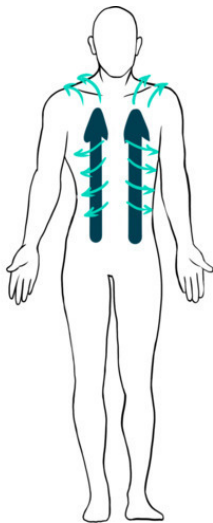
4. Как и на предыдущем шаге – пальцы веером и делаем симметричные поглаживающие движения обеими руками, но в направлении от боков тела к позвоночнику. Начинаем снизу и двигаемся вверх. Всего три прохода.



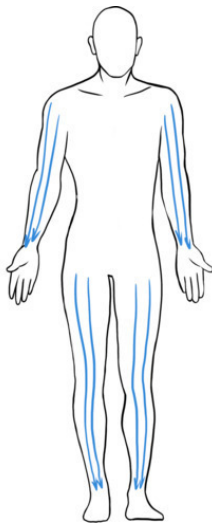
5. Теперь просим человека лечь на спину, и делаем симметричные движения обеими руками по направлению от боков туловища к середине. Обратите внимание, что движения руками заканчиваются примерно там, куда доходят стрелки на иллюстрациях. Обрабатываемые нервные каналы не простираются через грудь или подбрюшье, поэтому поглаживание там не делается. Начинаем движения с верхней части туловища, постепенно продвигаясь вниз. Три прохода.



6. Меняем направление движений руками. Теперь начинаем с нижней части туловища и постепенно продвигаемся вверх. Три прохода.



7. Приступаем к конечностям. Все так же расставляем пальцы веером, как бы обхватывая руками каждую конечность, и проводим сверху вниз три раза сначала по каждой руке, затем по каждой ноге: 1-2-3-4.



После этого просим человека опять лечь лицом вниз и начинаем процесс с первого пункта нашей процедуры. Работаем до улучшения состояния или до исчерпания запланированного времени.

Процесс общения с телом

Этот процесс предназначен для помощи хроническим лежачим больным, которые находятся долго вне коммуникации с собственным телом. Цель процесса – сделать человека способным восстановить нормальную коммуникацию со своим телом.

Процесс общения с телом ни в коей мере не замещает и не отменяет процесс-прикосновение или контактный процесс. Этот процесс можно выполнять только после того, как была оказана вся необходимая медицинская помощь и были проведены другие необходимые процессы.

Пример про работу с виртуальным телом

Этот пример я взял из книги Николая Носова «Виртуальная психология». Виртуальное тело – это то, каким я себе представляю свое тело. В этом примере хорошо показан нюанс, о котором я говорил ранее: когда вы работаете с человеком, надо ему позволять выговаривать сюжеты, эмоции, картинки, ощущения, которые приходят во время процесса. Конечно, в некоторых разумных рамках, чтобы не пришлось ради выслушивания человека приостанавливать процесс.

Итак, цитата из книги Николая Носова «Виртуальная пси-

В основе многих случаев заболевания опорно-двигательной системы лежит нарушение мысленного образа тела (виртуальное тело), но с этим образом медицина работать не умеет. Врач выписывает таблетки, которые дают временное облегчение, мануальный терапевт может расслабить мышцы, поправить позвонки, но если в образе тела содержится негативная информация, то болезнь вернется через некоторое время.

«Женщина 39 лет пришла на прием с жалобами на боль в спине, поясничном отделе на протяжении 2,5 лет. Последние 6 месяцев снимала боль только за счет сильнодействующих анальгетиков либо новокаиновой блокадой; последнее время ей 5 раз кололи промедол. Часто плачет, нарушен сон, плохой аппетит, конфликтна с окружающими. Врачам не верит. Пришла на прием по рекомендации своей подруги, сын которой имел очень заметное искривление позвоночника, которое теперь у него с нашей помощью исправлено. Говорить о собственном ожиданий результата не хочет, так как ни во что не верит.

После обследования ее спины и поясницы выявлено наличие развивающегося остеохондроза и очень большое мышечное напряжение в мышцах спины, нарушение расслабленного дыхания (выдох происходил с придыханием).

Я предложил ей поработать со своим воображением

(через представление своего тела и его возраста). После традиционного растирания, вибрирования и успокаивающего поглаживания попросил женицу закрыть глаза и просматривать свое тело в возникающем образе. При прикосновении моих рук по уровню плеч, с ее слов, возник образ себя в возрасте 19—21 года, при этом она увидела себя в другом платье и тут же сказала, что руки стали теплыми. При проведении руками по боковым мышцам спины и бедер и до ступней ног женица сказала, что она увидела себя в 10-12-летнем возрасте, и сразу вспомнила, что ее пытались изнасиловать в школе; при этом ноги имели разницу в возрасте – правая нога была на 5 лет старше левой, и еще – будто она в сапоге. Дальше я стал менять позиции поглаживающих рук: если одна рука поддерживала контакт с левой верхней частью тела, то другая в это время поглаживала правую ногу от бедра к стопе и обратно. Первую минуту я почувствовал руками, как мышцы тела будто налились напряжением. Тогда я спросил: «Что получается с образом?» – Она ответила, что напряженно ищет образ и не может явно себя представить. Я продолжил еще одну минуту производить поглаживания, также меняя положения рук. Через 45 секунд я явно почувствовал и увидел как тело моментально расслабилось. Я сразу спросил: «Как поживает образ»? Она мне ответила: «Сейчас я вижу себя 17-летней девушкой, загорающей на пляже в Сочи, мое тело очень расслаблено и спокойно». Я похвалил ее и попросил перевернуться на спину.

На ее лице возникла тревога, которую я попробовал снять, сказав ей: «Теперь можно тревожиться за свой образ, так как Вы не знаете, что будет дальше». Ей не захотелось тревожиться, а захотелось узнать, что будет дальше. Я попросил продолжать работать со своим воображением и образом своего тела, уделяя расслабляющему выдоху большое значение. Она попробовала 2—3 раза сознательно дышать расслабленно. Я продолжил поглаживания туловища: по центру грудной клетки и животу до пупка. В этот момент женщина выразила сильное удивление и сказала, что почувствовала, как молодой возраст спины стал распространяться по всему телу, а старый возраст стал словно вытекать из нее, при этом ноги стали совершенно расслабленными и она даже почувствовала биение пульса в подушечках пальцев ног. На вопросы о самочувствии отвечает, что ничего не болит. Я попросил ее подняться, что она очень легко сделала и сразу сказала, что что-то такое произошло, что как-то по другому чувствует свое тело. На боли не жаловалась.

Через 2 недели я узнал от нее по телефону о том, что боли все прошли, она прекратила употребление лекарств. И, что интересно, – эта женщина потеряла 8 килограммов веса, до нашей встречи она имела II степень ожирения».

Сеанс проводил мануальный терапевт, освоивший методы работы с виртуальными образами.

8 кг за две недели – неплохой результат! Процесс, который

мы будем рассматривать в этой главе, на мой взгляд, очень похож на то, что делал мануальный терапевт в приведенном примере.

ПРОЦЕДУРА

Предлагаем человеку лечь на спину на кровать, кушетку или диван. Любые мешающие предметы, типа галстуков или тугих ремней, следует удалить или ослабить. Одежда должна быть легкой, обувь лучше снять.

Если процесс проводится на протяжении более одной сессии, то положение тела можно менять для достижения лучших результатов, кладя человека на живот через раз в сессиях.

Перед началом процесса необходимо человеку кратко объяснить суть процесса и что вы будете делать. Предложите человеку закрыть глаза. Основной цикл такой:

– Подайте команду: **«Почувствуй мои руки»** (или **«руку»**)

– Кладете руки на плечи человека твердым, но легким движением, заранее условленной силы. Твердость его должна быть такова, что процессор будет уверен, что это приемлемо для данного человека.

– Дождитесь ответа или знака от человека, что он почувствовал ваше прикосновение.

– Полученный ответ подтверждается словами **«Спасибо»** (или **«Хорошо»**, **«Отлично»**, **«Замечательно»**, **«О'кей»**)

и т.п.).

– Руки убираете.

Мы работаем с коммуникацией, поэтому правильная последовательность действий очень важна. Обратите, пожалуйста, на это внимание.

Далее мы продолжаем выполнять подобные циклы, продвигаясь от верхней части тела вниз по туловищу: над грудью, передней частью груди, по бокам груди, помещая руки с обеих сторон живота на талии, потом одну руку в средней части туловища по часовой стрелке. (По часовой стрелке потому, что это совпадает с направлением потока в толстом кишечнике).

Потом продолжаем работать обеими руками в области поясницы, помещая их с обеих сторон, потом кладя руку на каждое из бедер, затем вниз по одной ноге до колена обеими руками и вниз по другой ноге до колена обеими руками, затем снова по другой ноге по икре, голени, лодыжке, ступне и пальцам, и точно так же по другой ноге от колена до пальцев ноги.

Затем опять переходим к плечам и проходим вниз по каждой руке, доходя до пальцев.

Переходим к голове, дотрагиваясь обеими руками по сторонам задней части шеи, по скулам, лбу и затылку, по бокам головы, и потом обратно, по направлению к конечностям тела.

При том, что есть бесконечное количество способов раз-

мещения рук, следует избегать, конечно, областей гениталий и ягодиц у обоих полов и груди у женщин.

По мере улучшения ощущения тела (которое иногда может начаться сразу после первой команды), вы можете заметить, что с человеком что-то происходит. Это может быть задержка общения, слабый румянец на лице, боль или тик в теле. Это означает, что коммуникация с телом улучшилась. Здесь полезно спросить: «Что произошло?».

Позвольте человеку рассказать о своих чувствах, ощущениях, эмоциях – что только что произошло или что происходит. Пока человек говорит, оставляйте свои руки в том же положении, поддерживая точно то же давление. Подтвердите рассказ человека и продолжайте процесс.

Работаем до улучшения состояния, до появления новых озарений и пониманий или пока не закончится время, в течение которого предполагалось проводить этот процесс.

Дополнительные процессы для работы с травмами и болезнями

Многие из предлагаемых вашему вниманию дополнительных процессов являются разновидностями, вариациями процессов, с которыми мы уже познакомились, тем не менее, это отдельные процессы со своими нюансами и особенностями.

Достать и отпустить с травмированной частью тела

Процесс предназначен для работы с больными, травмированными или болезненными частями тела. Цель – восстановление коммуникации с больной или травмированной частью тела.

Под словом «достать» имеется в виду «дотронуться» или «взять, обхватить», «добраться до чего-либо», «приблизиться».

Под «отпустить» имеется в виду «отдалиться», «оставить».

ПРОЦЕДУРА

Команды таковы:

1. «Достань до _____».

2. «Отпусти _____».

В пробел вставляется название травмированной части тела, и команды подаются 1, 2, 1, 2 и так далее, с подтверждением после выполнения каждой команды, до конечных явлений.

Этот процесс чем-то похож на процесс-прикосновение, правда тут человек сам дотрагивается до мест на теле.

С детишками можно этот процесс делать в виде игры.

Лирическое отступление о занудности процессов

Надо честно сказать, что многие процессы довольно занудные, на самом деле. Такие процессы, как «достать и отпустить», можно делать минут 30 – далеко не у каждого найдется для этого достаточно терпения. Наверно поэтому процессинг не является супер-популярной методикой работы.

Люди чаще всего хотят получить волшебную таблетку, которая разом решит все проблемы. Но хороший процессинг всегда имитирует то, как работает наш мозг, а наш мозг – тот еще зануда... Например, включение боли – это выполнение некой биологической программы, и мозг эту программу настойчиво, раз за разом, включает и включает, и это может длиться неделями и месяцами.

Что нужно сделать, чтобы справиться с этим механизмом? Нужно поработать в том же занудном режиме: достал, отпустил, достал, отпустил, достал, отпустил...

Кстати, что мы интуитивно делаем, когда, например, ушиблись? Мы потираем место ушиба, то и дело дотрагиваемся до него, поглаживаем и т. п. Когда мы эти интуитивные движения технологизируем, то получается процесс, который мы делаем осознанно и систематически, и доводим до конечных явлений.

Тест процесса

Это проба на то, сработает ли данный процесс в нашей конкретной ситуации, сможет ли он достать какую-то часть механизма, запускающего или поддерживающего нежелательное явление, с которым мы хотим поработать. Я делаю процесс 15—20 минут и смотрю, есть ли какие-то изменения в результате применения этого процесса. Если в течение 15—20 минут нет никаких проявлений: ни новых ощущений в теле, ни появления картинок или эмоций, то, вероятно, это не тот процесс, который может данному человеку помочь. Скорее всего, я этот процесс дальше применять не буду и попробую найти что-нибудь другое.

Достать и отпустить с другими объектами

Кроме обращения к травмированным или больным частям тела, «Достать и отпустить» можно также делать с неповрежденными частями тела, окружением, самим телом, местом получения травмы, с предметом, нанесшим травму и т. д.

Этот процесс можно использовать для введения человека в общение с любым объектом, который служит для него источником беспокойства, будь то человек, ситуация, область или часть тела. Он также служит для возврата внимания, залипшего на объектах или ситуациях, для того чтобы избавить человека от навязчивого стремления к ним.

ПРОЦЕДУРА

Команды такие:

1. «Дотронься до этого _____».
2. «Отпусти этот _____».

Вместо пробела называется человек, место или предмет, и команды подаются так: 1, 2, 1, 2, и так далее, с подтверждением после выполнения каждой команды.

С каждым конкретным предметом это выполняется до тех пор, пока человек не достигнет какого-либо успеха или пока три последовательно пройденных набора команд не да-

дуг никакого изменения в телесных ощущениях, эмоциях, восприятиях. Затем выбирается другой человек, место или предмет, и работаем до успеха с этим пунктом, и т. д.

Работая с предметом, используйте различные точки и части предмета, к которому он прикасается. Если он у вас будет все время доставать до одной и той же точки предмета или просто до всего объекта раз за разом, то тогда в действительности вы будете проводить другой процесс, а не «Достать и отпустить».

Когда человек получил какой-либо успех или выполняет три набора команд без изменений, переходим к следующему объекту или пространству.

Проводя этот процесс, надо убеждаться в том, что ваш ведомый действительно вступает в физический контакт с объектами.

Существует огромный разброс длительности выполнения данного действия до момента достижения конечного явления. Иногда это происходит очень быстро, иногда приходится затрачивать довольно большое время для того, чтобы человек испытал конечные явления.

Там и тут

Процесс проводится людям, пострадавшим от любой травмы или аварии, хорошо срабатывает с детьми. Когда с человеком случается травма, часть его внимания как бы залипает на этом событии, он постоянно помнит об этом ужасном событии, и оно продолжает оказывать воздействие на человека.

ПРОЦЕДУРА

Команды таковы:

- 1. «Где это произошло?»**
- 2. «Где ты сейчас?»**

После каждой команды выслушиваем ответ и даем подтверждение. Проходим до тех пор, пока человек не приободрится и не отцепится от местоположения аварии или получения травмы. Часто у него появляются озарения и очень положительные показатели. Команды могут варьироваться в зависимости от конкретной травмы или аварии. Например, порезавшийся человек, у которого все еще течет кровь, гораздо быстрее справится с кровотечением, если вы скажете:

- «Где ты порезался?»
- «Где ты сейчас?»

И вы увидите, как кровь останавливается прямо на глазах. Еще одна возможная формулировка:

– «Где ты ушибся?»

– «Где ты сейчас?»

Вы можете также попросить его показать:

– «Покажи, где ты упал?»

– «Покажи, где ты сейчас»

Однажды мы на работе наводили порядок в столовой. Нам предстояло отодвинуть от стены огромный старый шкаф, чтобы за ним помыть. Мы с одним приятелем взялись двигать шкаф, а наша молоденькая сотрудница уже стояла наготове с ведром и мокрой тряпкой, чтобы вымыть пол за шкафом и заднюю стенку шкафа.

И вот мы взялись и, ухнув, отодвинули этот старинный шкаф, и видим, что вся задняя стенка шкафа покрыта сплошным шевелящимся одеялом из тараканов, которые рванули во все стороны, в том числе и на нас... Как только наша сотрудница увидела эту картину, с ней случилась истерика, она заорала, убежала во двор, и я нашел ее там в не совсем вменяемом состоянии. Мы с ней сели на лавочку, и я стал проводить процесс. Происходило это примерно так:

– Где это произошло?

– В столовой, там... они... (закрывает лицо руками, рыдает)

– Ага. Посмотри, где ты сейчас?

– На лавочке.

– Хорошо. Где это произошло?

– В столовой за шкафом туча тварей... (всхлипывает)

– Угу. А где ты сейчас?

– Во дворе на лавочке. Тут их нет.

– Хорошо. Где это произошло?

И так мы с ней по кругу это прорабатывали, пока она не начала улыбаться, ситуация перестала казаться ей такой ужасной, и вскоре она с хохотом рассказывала подошедшим коллегам, какой у нее получился спринтерский забег от этих тараканов. Если вы знакомы с техниками Живорада Славинского, то этот процесс наверняка напомнил вам работу с полярностями, а именно процесс ГП4, в котором работают с двумя состояниями: «здесь и сейчас» и «там и тогда».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.