

ОЛЕГ МАТВЕЕВ

# МАТРИЦА СПОСОБНОСТЕЙ



# Олег Владимирович Матвеев

## Матрица способностей

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42647013](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42647013)*

*ISBN 9785449687944*

### Аннотация

Представьте, что у вас есть карта, благодаря которой можно определить, где и какие препятствия возникают у вас на пути к целям. С помощью нее вы сможете «проложить» наиболее короткий путь к желаемым изменениям. Речь идет о Матрице способностей. Матрица способностей – универсальный инструмент, который я постоянно применяю в своей работе. Она позволяет оперативно диагностировать, где у клиента возникает блокировка и составлять индивидуальные программы работы для достижения лучших результатов.

# Содержание

Введение	5
О чем эта книга	10
Об авторе этой книги	12
Благодарности	17
Глава 1. Схема способности	18
Способность и намерение	19
Заряд	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Матрица способностей

**Олег Владимирович  
Матвеев**

*Редактор Софья Палюхина*

*Иллюстратор Софья Палюхина*

*Дизайнер обложки Софья Палюхина*

*Корректор Софья Палюхина*

© Олег Владимирович Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4496-8794-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Бывало в вашей жизни так, что цель ясна и что делать понятно, но реальные шаги в направлении желаемого сделать не получается? Возможно, вы собирались сменить место работы, открыть свое дело или начать новую жизнь «с понедельника», а в итоге либо бросали начатое, либо даже начать не удавалось. Вы как будто наталкивались на видимые и невидимые препятствия, которые мешали вам в осуществлении желаемых изменений. Я называю это **неспособностью**.

Конечно, каждому из нас хотелось бы стать таким человеком, который умеет легко воплощать задуманное в реальность. Но в жизни мы очень часто сталкиваемся с массой препятствий: лень, отсутствие силы воли, отвлекающие дела и обязанности, недостаток знаний, навыков, личностных качеств, связей, энергии. Думаю, вы и сами можете составить немаленький список того, что блокирует ваше продвижение. При этом неважно, что вы задумывали: открыть свой бизнес, увеличить доход, улучшить физическую форму, приобрести желаемые навыки, достичь какого-то состояния, избавиться от болезни – везде вы можете столкнуться с блокировками, которые мешают двигаться в направлении реализации вашего намерения.

Вспомните, что вы делаете, когда возникают подобные си-

туации? Вы начинаете оглядываться на других, спрашивать совета, читать мотивационные книги, смотреть обучающие видео, ходить на тренинги личностного роста в попытках найти ответ на вопрос:

**Как мне стать способным решать свои проблемы, менять себя, свою жизнь и достигать поставленных целей?**

Некоторые пытаются копировать действия признанных авторитетов, другие составляют планы, третьи «включают» силу воли и всячески насилуют себя. Конечно, есть часть людей, у которых это неплохо получается и им удастся реализовать задуманное. Но в подавляющем большинстве случаев, к сожалению, следование готовым рецептам оказывается слишком сложной задачей.

Думаю, вам известно, что каждый человек лечит от того, что у него болит. Каждый тренер, спикер, учитель, гуру, рассказывая вам, как достичь желаемого, «лечит» вас от того, что болит (или болело) у него. Если у него основным препятствием к цели было неправильное планирование, то он рассказывает о том, как правильно составлять планы. Если невозможность справиться с эмоциональным состоянием — он упирает на важность работы с эмоциями. Если главным был неподходящий образ поведения, он рассказывает, как

скопировать поведение других людей и «надеть» его на себя.

Т.е. была у человека проблема, он ее решил определенным образом и теперь рассказывает, что **ИМЕННО ТАК** решаются **ВСЕ** подобные проблемы. Но где гарантия, что вы столкнулись с тем же препятствием, что и он? Может вы виртуозно составляете планы, но при этом все равно никуда не продвигаетесь.

Безусловно, если ваш «затык» действительно в планировании, то «рецепт» на вас сработает. Но статистика людей, которым реально помогают подобные готовые решения, упорно показывает, что такие совпадения крайне редки. Грубо говоря, если у вас другое препятствие, то при попытках решить проблему рекомендованным способом, вы потерпите провал.

Возникает вопрос: **Можно ли с этим что-то сделать и КАК все-таки стать человеком, способным воплощать свои замыслы в реальность?**

А теперь представьте, что у вас есть карта, пользуясь которой можно определить, где именно и какие конкретно препятствия возникают на пути реализации ваших целей. Карта, благодаря которой вы сможете «проложить» наиболее короткий путь к желаемым изменениям. А также она может стать незаменимым помощником в составлении эффективных программ индивидуальной работы с любым клиентом,

если вы работаете в сфере помощи людям.

Думаю, вы уже догадались, что речь идет о **Матрице способностей**, которой посвящена эта небольшая книга.

Пожалуй, если вы интересовались темой, в этой книге ничего принципиально нового для вас не будет. Все, что я описываю, очевидно. Но, как показывает практика, очевидным оно является не для всех и не всегда.

Мне нравится цитировать А. Коржибского, который говорил: *«Единственное содержание знания – это структура»*. Это очень важное высказывание. Смысл его в том, что контент, который я даю, вероятно, не нов. Любой человек, который не понимает, как выглядит структура, может сказать, что все это плагиат и наворовано у других авторов. Но с таким же успехом можно сказать, что кучи кирпичей, груды цемента и построенный дом – это одно и то же. Да, с точки зрения контента, одно и то же: там одинаковое количество тонн кирпича, центнеров цемента, стекла и прочих материалов. Но только в одном случае – это бесформенная куча, а в другом случае – дом. Это принципиально важное различие. Дом мы ценим не за то, что он состоит из кирпича, цемента и стекла. Мы его ценим за то, что он построен определенным образом. Ведь из тех же материалов можно сделать такое, что там вообще никто жить не сможет. Поэтому этот «скелет» (Матрица способностей) позволяет нам увидеть, что куда вставляется: где должны быть окна, где двери, какие должны быть стены и как это все в итоге должно вы-



глядеть.

После прочтения данной книги, у вас в голове должна образоваться стройная система. По крайней мере, у вас появится более или менее ясное представление о том, как этот «дом» выглядит и как его примерно можно «построить».

# О чем эта книга

В этой книге я хочу вам рассказать, как создаются любые способности с помощью разработанной мною схемы. Данные знания применимы не только для работы с самим собой, но и с другими людьми – с вашими клиентами, если вы коуч, процессор или психолог. Для лучшего понимания я рекомендую читать книгу в том порядке, который указан в оглавлении.

В **первой главе** я расскажу, как возникла идея Матрицы способностей. Мы подробно разберем, что понимается под «способностью» – я сформулировал четкое определение, которое хорошо отражает смысл этого слова. Мы разберем «схему способности» и проясним, что такое «намерение» и «заряд».

Во **второй главе** мы подробно рассмотрим Матрицу способностей и пройдемся по каждой ее строке в отдельности. Я постарался кратко и максимально понятно изложить, что каждая из них означает. Так же вы найдете там множество примеров из жизни и из моей практики.

В **заключении** указаны мои контактные данные, ссылки на платные и бесплатные материалы.

В основе этой книги лежит мой многолетний опыт работы с клиентами и мои знания, полученные из самых разных источников. Данная книга не содержит в себе сборник упражнений, которые нужно пошагово выполнять. Поэтому ее нельзя назвать практической. Но по ходу чтения вы заметите, что я довольно часто упоминаю про различные упражнения и тренинги. С ними можно ознакомиться, зайдя по ссылкам, которые указаны в сносках.

Сразу хочу предупредить: вполне возможно, вам не удастся с первого прочтения полностью понять идею Матрицы способностей, поэтому я рекомендую ознакомиться с материалами, которые есть в свободном доступе. Тем не менее, я надеюсь, мне удалось изложить свою идею доступным, понятным языком и чтение окажется не только интересным, но и полезным для вас.

Успехов!

## Об авторе этой книги



В этой главе я попробую кратко представиться вам —

не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, ещё в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошёл не в науку, а в переводчики, причём 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 Гербо-ди 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 вы-

пустил 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 углублённо в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошёл 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 Славицкого, 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, Ричарда Бартлетта и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исце-

ление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатьярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

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 Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Систем-

ный консультант-психотехнолог».



# Благодарности

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

Отдельная благодарность Палюхиной Софье за сборку разрозненных текстов в единое целое и создание иллюстраций для этой книги.

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

*Олег Матвеев*

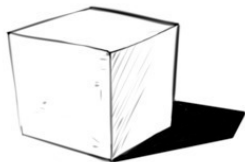
# Глава 1. Схема способности

Когда меня спрашивают, чем я занимаюсь, стандартный ответ звучит так: *«Я стараюсь сделать людей более способными»*, и мне эта формулировка очень нравится. Но часто люди под этим понимают не совсем то, что я имею в виду. Поэтому, первым делом, мы проясним что такое «способность» и как это связано с идеей Матрицы, о которой пойдет речь в следующих частях этой книги.

# Способность и намерение

Чтобы объяснить, что такое способность, я изображаю такую картинку:

Внимательно посмотрите на изображение. Слева вы видите облачко. Это «Я» – схематическое отображение моего внутреннего мира. Справа вы видите кубик. Это «Мир» – схематическое отображение физического измеримого мира.

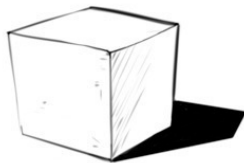


Таким образом, у нас получается полярность.

**С левой стороны внутренняя реальность. С правой – внешняя физическая реальность.**



ВНУТРЕННИЙ МИР



ВНЕШНЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

С левой стороны находится все то, что доступно лично мне – мои мысли, фантазии, образы, картинки, переживания, чувства, эмоции, цели. Другие могут узнать о содержимом моего внутреннего мира только если я начну это выгружать. Например, рассказывать другим людям о своих переживаниях или действовать определенным образом. Важно, что внутренний мир невозможно взвесить, померить линейкой или измерить его температуру.

А внешнюю физическую реальность измерить можно. Это то, у чего есть размер, вес, цвет, температура и другие измеримые характеристики.

Поэтому правую сторону можно обозначить словом **«реальность»**, определяя ее как то, что можно измерить, взвесить и потрогать. Левую – словом **«замыслы»**. Это то, что я задумываю и что измерить никак нельзя.



Между ними есть некое пространство. В нем должно быть что-то, что движет нас от замысла к воплощению его в реальность. Я обозначаю это движение словом **«намерение»**.

**Намерение – то, что позволяет нам воплощать замысел в реальность.**

Итак, намерение находится на грани между внутренним и внешним миром. Это то, что переводит замысел в реальность. Но, самое главное, из этой картинки мы можем вывести ответ на вопрос, заданный в самом начале главы – сформулировать четкое определение термина **«способность»**.

**Способность – это свойство, которое позволяет человеку свой замысел с помощью намерения воплощать в реальность.**

В моей терминологии, если человек может воплотить свой замысел в реальность, он называется «**способным**». Если же он не может этого сделать, то он «**неспособный**».

Это сразу отсекает огромное количество «шизотерических» определений. Ведь часто способными называют людей, которые умеют сидеть под фикусом, смотреть в точку и светиться. Но в чем его способность состоит? Никакой конкретный замысел у него в реальность не воплощается. Соответственно, в моем определении, способным он не является.

Следуя этой модели, можно даже измерить намерение. Например, его можно измерять масштабами – массой, массивностью предметов, которые человек сначала замысливает, а потом реализует. Чем больше масштаб, тем более способным мы можем его назвать.

*Если человек задумал сделать бумажный самолетик и сделал, он считается способным. Потому что у него присутствует четко проявленная контекстуальная способность – делать бумажные самолетики. Человек его представляет в голове, выполняет определенные действия с листом бумаги и у него в реальности возникает самолетик. Хороший или плохой – это уже следующий вопрос.*

*Другой человек может уметь создавать реальные гигантские самолеты. Этот человек явно более способен, чем тот, который умеет делать только*

*бумажные.*



Можно также попробовать измерить качество намерения таким показателем, как скорость — насколько быстро замысел воплощается в реальность. Сколько времени проходит между моментом, когда у человека появилась идея, и моментом, когда она становится реальностью? Если задержка не очень большая, то он более способный. Если большая, то менее.

Вспомним кое-что из школьного учебника физики. Если мы умножаем массу на скорость, то получается импульс. Если мы массу умножим на скорость в квадрате и поделим пополам, то получится кинетическая энергия.

Таким образом, мы видим, что намерение связано и с массой, и со скоростью, и с энергией, и с импульсом. А это впол-

не измеримые вещи.

Итак, мы выяснили, что такое «способность» и «намерение». Теперь давайте посмотрим, что может нам мешать на пути от замысла к реальности.



# Заряд

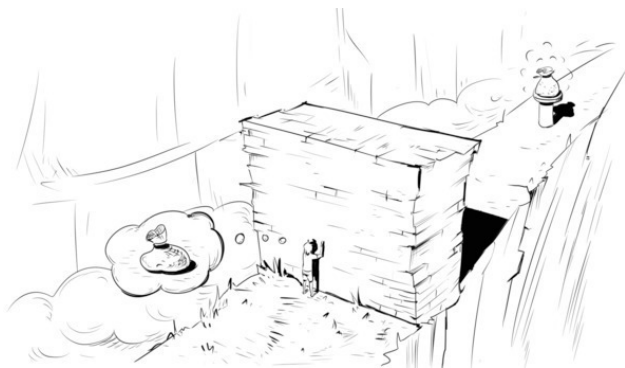
Обычно у человека возникает стандартная проблема: есть какой-то замысел, но он не воплощается. Предположим, он хочет заработать миллион, но получается гораздо меньше. Это может означать только одно – где-то на пути от «Я» к «Миру» возникает блокировка.



Когда наш замысел не воплощается в физическом мире, мы испытываем то, что называется **негативными переживаниями**. Это могут быть негативные картинки и образы, ощущения в теле, эмоции, мысли. Именно их обычно обозначают словом «заряд» и это не совсем корректно.

Ведь если посмотреть глубже, то мы увидим: негативные переживания – это далеко не вся картина. Мы можем ее дополнить тем, что **переживания возникают из-за того, что не сбывается какое-то намерение**. Человек хочет заработать миллион, а он не зарабатывается, отчего его намерение блокируется. Учитывая это, мы можем дать корректное определение слову «заряд».

**Заряд – это неисполненное заблокированное намерение.**



Ситуация осложняется тем, что большинство людей не могут осознать свое намерение. То, что находится на поверхности, человек видит хорошо: негативные картинки, телесные ощущения, эмоции, мысли. Он может страдать, что у него нет денег, думать о себе, как о неудачнике и даже

физически себя плохо чувствовать. Но то, что лежит в основе, он не видит. Хотя знать это очень важно. Ведь если он осознает, что в основе любого переживания лежит неисполненное заблокированное намерение, то дальнейшие действия становятся очевидными.

Нужно узнать, в чем состоит намерение, после чего появляется возможность проявлять гибкость. Например, осознавая, что вы хотите получить свободу и благополучие с помощью денег, можно придумать другой способ воплощения этого намерения: можно поменять стратегию своих действий, поменять технику или придумать иной способ обхода препятствия. Ведь есть масса способов получить желаемое. Если вместо этого человек погружается в заряд, у него нет ни гибкости, ни возможности увидеть, как можно препятствие обойти. Соответственно, он не может быть способным.

Эту проблему тысячи лет пытались решать философы и представители различных религий. Есть, на мой взгляд, достаточно странные религиозные теории, которые утверждают, что все страдания людей происходят от желаний и предлагается очень интересный рецепт: нужно освободиться от них. Кстати, рецепт работающий. Очевидно, что если человек избавится от желаний, то никаких зарядов у него не будет по одной простой причине – он просто ничего не будет пытаться воплощать в реальность. Таким образом, он об-

ретаает некую свободу или, как это модно сейчас называть, просветление. К сожалению, это ловушка. Мы можем называть его свободным и просветленным, но он не является способным, потому что никаких замыслов в реальность не воплощает. К тому же, практика показывает, столкнувшись с действительно способными людьми, этот просветленный товарищ всегда терпит провал, потому что «война» всегда идет в области реальности и выигрывает тот, кто умеет реализовывать свои планы.

# 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.