

**Кляйн Валентина**

# 12+13

шагов в прошлое и в будущее

Перепрограммирование судьбы  
через прошлые воплощения  
с психологом или самостоятельно

18+

**Валентина Кляйн**  
**«12+13».**

# **Перепрограммирование судьбы через прошлые воплощения с психологом или самостоятельно**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63573652](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63573652)*

*SelfPub; 2024*

*ISBN 978-5-532-91197-0*

## **Аннотация**

В своей книге психолог, гештальттерапевт Кляйн Валентина пошагово описывает авторскую методику «12+13». Дословно приведены сеансы погружений 20 клиентов, находящихся в длительной психотерапии. И последствия, что происходило в их жизнях после регрессии. За последние 3 года автор провёл более 1 600 часов погружений и обобщил опыт в данной книге. Метод стоит посередине между гештальтподходом в психологии и регрессиями в парапсихологии. Все ШАГИ описаны настолько пробно, чтобы любой психолог мог начать собственную практику регрессолога.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
О чем эта книга и для кого?	6
Верю – не верю в регрессию. Сомнения	10
Алгоритм проведения сеанса регрессии	14
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	16
Регрессия «Почему Кристина не может выступать публично?»	16
Метод пустого стула + таблица эмоций = телепатия	20
Грабли на ШАГЕ № 1. Зацикленность регрессолога на результате, а не на процессе	27
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	31
Стоит ли тратить время на прошлое?	31
Можно ли проводить регрессию без предварительной психотерапии?	34
Анализ ДНК или гипс?	35
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	37
Регрессия «Почему у Тони панические атаки и аэрофобия?»	37
Подробно ШАГ № 7. Просмотр старого сценария	42
Подробно ШАГ № 20. Анализ: как-то воплощение влияет на текущую жизнь	50

Подробно ШАГ № 15. Сравнение старого контракта	52
Возраст, в котором активизируется память о травме из прошлого воплощения	56
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ	57
ШАГ № 2 Как формулируется запрос для регрессии?	57
Примеры с запросом «Проблема»	60
Примеры с запросом «Человек»	62
ЧАСТЬ ПЯТАЯ	64
Регрессия «Почему у Люды непереносимость одиночества?»	64
Подробно ШАГ № 2. Формирование точного запроса для регрессии	66
Ищем горошину под перинами	67
Жизнь поделилась на до и после	70
Важность каждого слова в запросе	71
Грабли на ШАГЕ № 2. Есть любопытство, при этом нет проблемы	72
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ	73
Регрессия «Почему Сергей всю жизнь во всем сомневается?»	73
Кармическая задача «Испытание властью»	76
Грабли на ШАГЕ № 3. Отбрасывание в противоположную сторону	77
ШАГ № 3. Инструктаж о возможных	79

побочных эффектах	
Шкала «Агрессия – альтруизм»	81
<b>ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ</b>	<b>83</b>
Регрессия «Почему у Иры такие сложные отношения с сыном?»	83
Подробно ШАГ № 3. Инструктаж, побочные эффекты	84
Использование диктофона	86
Панические атаки во время погружения	87
Эффект отгоревывания	89
Противопоказания для регрессий	90
Комфортность положения при погружении	92
Соппротивления перед сеансом	94
Подробно ШАГ № 4. Расслабление	96
Тета-стадия	98
Подробно ШАГ № 5. Мост	99
Грабли на ШАГЕ № 5. Ожидание фееричного состояния	101
Подробно ШАГ № 6. Идентификация	103
Как дети видят чужие Души и играют с ними	106
Кармическая задача – поиграть в жизнь	107
Грабли Галины на ШАГЕ № 5.	108
Невозможность дойти до двери	
Конец ознакомительного фрагмента.	109

**Валентина Кляйн**

**«12+13».**

**Перепрограммирование  
судьбы через прошлые  
воплощения с психологом  
или самостоятельно**

**ВВЕДЕНИЕ**

**О чем эта книга и для кого?**

Тоня: «Мне очень нужно лететь на этом самолёте в Москву. Но мои панические атаки... В последний раз мне после самолёта вызывали скорую, чтобы я хоть как-то пришла в себя. Я уже не верю в то, что смогу когда-то подняться по трапу. Но мне очень это нужно. На кону мои финансы, моя карьера, моя судьба».

Валентина: «Тонь, а как ты смотришь на регрессию?

Ты допускаешь, что мы живём не одну жизнь, а много?

Мне кажется, что мы можем получить все самые важные ответы сейчас именно этим методом».

Тоня: «...Хм... ну, я как-то сильно не углублялась в эти темы... Не знаю, живём мы одну жизнь или несколько... Мне с этой-то жизнью разобраться не понятно как... Валь, если есть шанс, что это поможет мне войти в самолёт и решить со временем проблему панических атак, я готова хоть на что. Давай делать. Прямо сейчас».

**ПРОШЛО 2 МЕСЯЦА** после регрессии.

Тоня: «За 2 месяца я облетела 3 страны, 6 перелётов, и никаких панических атак!!!

Поначалу было сложновато – перед посадкой трясло, но в целом всё проходило на ура! Ваша регрессия – это что-то нереальное! Я до сих пор в приятном шоке.

Я теперь снова “ЖИВУ”. На год вперёд уже куплены билеты в 8 стран, морской круиз и непролазные джунгли. Жалею, что раньше этого не сделала. Я просто не знала, что так можно».

В данной книге я детально описываю метод, по которому я работаю.

**25-шаговая система: 12 ШАГОВ** в прошлое и 13 в будущее.

Все ШАГИ описаны настолько подробно, чтобы любой психолог мог начать собственную практику регрессолога.

А также книга адресована обычным читателям, которые хотят научиться самостоятельно вспоминать прошлые во-

площениа.

На сегодняшний день СТАТИСТИКА по России следующая: лишь 1 психолог из 300 практикует метод регрессий. Иногда на целый край или регион нет ни одного специалиста. И клиенты нехотя вынуждены соглашаться на видеовстречи.

Но эта цифра обязательно будет расти.

Регрессии, которые шли как по маслу, я старалась здесь не описывать. Наоборот, для примеров я выбирала те случаи, где я спотыкалась и какое-то время была в тупике.

А также я старалась выбирать тех клиентов, за судьбой которых у меня была возможность наблюдать через месяцы и годы после регрессии, чтобы видеть последствия метода в ДЛИТЕЛЬНОЙ перспективе.

Описание регрессий дополнено базовыми понятиями психологии. Основными законами, по которым происходит развитие любой Души. Надеюсь увлечь читателя тем, что изучать себя и тем самым менять свою жизнь – это не самое лёгкое, но невероятно увлекательное занятие.

Я благодарна клиентам, которые дали разрешение на публикацию своих историй. Все имена изменены.





# Верю – не верю в регрессию. Сомнения

В данной книге я описываю исключительно ПРАКТИЧЕСКИЙ мой опыт проведения психотерапии с использованием метода регрессии. Здесь почти нет теории. Я не ставила себе задачей научное доказательство, как и не задавалась целью убеждать скептиков.

Напротив, считаю наших внутренних СКЕПТИКОВ, которые есть в каждом человеке, важными помощниками и в некотором роде охранниками нашей психики.

Представьте, что ваша Душа – это дом. И в дверях стоит охранник. Назовём его ласково Геннадий. Его задача – чтобы в дом вносили только полезное, вовремя останавливать тех, кто в грязной обуви, без очереди пропускать то, что во благо.

Если наш Гена, охранник-скептик, стал совсем слабым, хиленьким, перестал сомневаться, то в нашем доме поселятся какие-нибудь уверенные фанатичные идеи. Либо здравствуй, психиатрическая больница.

Если же наш внутренний охранник Геннадий стал мощным вышибалой, в дом никто не зайдёт. Развитие приостановится.

Если мы не верим, отвергаем, не дослушав до конца, значит, возможно, данная информация в конкретный момент времени для нашей Души действительно вредна и токсична.

Значит, это лишнее или несвоевременное. Каждым дверям своё место и своё время. Я за доверие к себе.

Сомневаюсь ли я в методе регрессии, в историях, которые описывают клиенты, в картинках, которые я видела в своих собственных регрессиях? Для меня этот вопрос звучит как «Верю ли я в медицинский БИНТИК?» Я точно знаю, что бинт залечивает раны. Знаю, потому что много раз это сама проверила. Сначала на себе, потом практиковала вместе со своими коллегами-психологами – подругами. Потом на своих близких, в том числе детях. Потом на клиентах.

Бинт работает. Какая разница, верю я в него или нет? Вопрос в другом! Как проследить, чтобы этот бинт был чистым, безопасным? Как минимизировать побочные эффекты? Поэтому я особенно старалась описать в этой книге все те ГРАБЛИ, на которые я наступала в своей практике.

В данной книге я не вдаюсь в подробное изучение того, из чего этот бинтик соткан, кто его создал, а какие бинтики ещё существуют в мире, а как был выращен хлопок для данного бинта.

Это, конечно, все тоже увлекательно и интересно, но эта книга не об этом. Возможно, это будет в другой.

Я предлагаю перевести вопрос «Верю или не верю в регрессию?» в другой вопрос: «После сеанса **МЕНЯЕТСЯ ЛИ ЖИЗНЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ** или нет?» Верю ли я или нет в арт-терапию, сказкотерапию, в символдраму, в расстановки? Да мне без разницы, являются ли эти рисунки, на-

пример, истиной. Мне важно, они работают или нет?

Для меня здесь главный акцент.

И было бы неправдой сказать, что после всех сеансов регрессии становилось легче.

Иногда были вау-эффекты, когда за 2 часа решалась проблема, которую я, в том числе совместно с другими психологами, ранее не могла решить методами психологии в течение нескольких лет. После этого я настолько разочаровывалась в обычных методах психотерапии, что обсуждала с подругами-коллегами, а не послать ли традиционную психотерапию худенькой тропинкой.



Были и средненькие результаты, когда эффект после ре-

грессии был не такой яркий, почти незаметный.

А были и регрессии, которые, как казалось, ухудшали на некоторое время проблему. И потом всегда шёл долгий поиск – «что не так?» О таких случаях я обязательно расскажу здесь. И если я слышу от регрессологов о том, что этот метод со всех сторон прекрасен и всем подходит, то у меня возникает сомнение.

Это либо нежелание афишировать свой не самый удачный опыт, либо искреннее нежелание его замечать. Рискну изложить в том числе свои ПРОБЛЕМНЫЕ ИСТОРИИ с клиентами, так как считаю их самыми ценными для дальнейшего развития метода.

Эх, грабли-грабли, куда ж без вас?!

Нет лекарства, которое подходит абсолютно всем.

У метода регрессии есть свои противопоказания и свои ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ.

Они также будут описаны в примерах.

# **Алгоритм проведения сеанса регрессии**

В процессе своей практики я для себя сформулировала 25 ШАГОВ проведения регрессивной сессии.

Из них 12 ШАГОВ направлены в прошлое и 13 в будущее.

Сначала здесь я коротко назову эти этапы.

Шаг 1. Знакомство.

Шаг 2. Запрос.

Шаг 3. Инструктаж.

Шаг 4. Расслабление.

Шаг 5. Мост.

Шаг 6. Идентификация: кто я, где я?

Шаг 7. Просмотр старого сценария.

Шаг 8. Запись старого контракта.

Шаг 9. Поиск альтернативных сценариев.

Шаг 10. Кармические задачи.

Шаг 11. % их выполнения.

Шаг 12. Ответ на начальный вопрос.

Шаг 13. Поиск родственников.

Шаг 14. Возврат в тело.

Шаг 15. Сравнение старого контракта.

Шаг 16. Создание нового контракта.

Шаг 17. Замена контракта.

Шаг 18. Прости, прощаю, благодарю.

Шаг 19. Проявление канатов и их разрыв.

Шаг 20. Анализ, как-то воплощение влияет на текущую жизнь.

Шаг 21. Что нужно сделать в текущей жизни.

Шаг 22. Подведение итогов.

Шаг 23. Рекомендации после завершения.

Шаг 24. Письменное оформление результатов.

Шаг 25. Итоги через неделю.

Далее я описываю примеры нескольких регрессий. Почти в каждом случае я особенно подробно описываю какой-то **ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ШАГ**.

И коротко – все остальное.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Регрессия «Почему Кристина не может выступать публично?»

Девушка, 17 лет. Кристина (имя изменено). На приём ко мне, как к психологу, привели родители. О регрессии речи вообще не было. Суть запроса: «Она очень стеснительная, все дома учит, а рассказать в университете не может.

Боится при людях отвечать. И вообще она очень молчаливая. И в школе такая же была. Ей ставят двойки, скоро сессия, дело идёт к отчислению из вуза, сделайте с ней что-нибудь».

Это редчайший для моей практики случай, когда клиент за всю сессию говорит несколько предложений. МОЛЧИТ. Но любит слушать. На вопросы часто кивает или крутит головой, улыбается. Обычно у меня на консультациях процентов 80—90 говорит клиент, и остальные 10—20 % говорю я. А тут, наоборот, 95 % говорю я и 5 % – Кристина. Я сомневалась, придёт ли она на вторую назначенную консультацию через неделю...

На следующей встрече задаю стандартный вопрос: «Хотелось ли приходить или были сопротивления?» Девушка от-



ветила: «Я сказала маме, что если можно было бы ходить каждый день, то я бы ходила с удовольствием». Видимо, что-то важное для себя она смогла получить, хотя не так просто выяснить, что именно.



Запрос страха публичных выступлений мы исследовали вдоль и поперёк в течение первых 5 встреч с самых разных сторон. Кардинальных изменений не последовало.

Удалось выяснить, что она НИ РАЗУ за все школьные годы не отвечала у доски. Сельские учителя постепенно привыкли к ней. Они знали, что она подойдёт на перемене и тихонько, пока никто не видит, все расскажет. Но у доски –

хоть расстреляйте – не скажет ни слова. В университете же преподаватели попадались принципиальные: никаких перемен, никаких поблажек.

«Вы будущие юристы, адвокаты и прокуроры! Вы должны уметь выступать, и ещё как выступать. Никаких ответов на перемене!!!»

Обычно для меня табу – работать по регрессии с клиентами, которым нет 18 лет. Я стандартно на первой же встрече всегда проясняю и под запись фиксирую для себя в анкете отношение клиента (и родителя) к религиям, астрологам, целителям, таро, гаданиям, философиям и т. п., чтобы понимать, на каком языке общаться с клиентом. То есть проясняю изначально его картину мира. Родители в данном случае были очень традиционные, коих у меня большинство: в Высшие силы, «наверное, верим, в церковь почти никогда не ходим».

Данные анкеты, которые я разработала для своего удобства, привожу здесь, в конце книги (Приложение № 1. Статичный лист клиента, Приложение № 2. Динамика длительной терапии).

В девушке же было нечто иное, чего она прямо не проговаривала, от ответов уклонялась, улыбаясь. Меня не покидало ощущение, что передо мной сидит красивейшая чудесная юная ведьмочка с длиннющими густыми чёрными волосами. Я ранее слышала, что «ведьма» изначально означало «ведущая мать», т. е. знающая чуть больше, чем остальные. Для

меня в этом слове нет темного оттенка, а есть лишь глубина.

Я поделилась с ней этим. Она, как обычно, отмолчалась, улыбаясь. Эта мысль всплывала у меня каждую встречу. В итоге на 5-ю консультацию, теряясь в догадках, я спросила разрешения и присоединилась к ней через метод пустого стула. Его умеет практиковать, наверное, большинство психологов.

# **Метод пустого стула + таблица эмоций = телепатия**

Метод пустого стула – это когда я мысленно пересаживаюсь на другой стул и представляю, что я – это Кристина. И начинаю ощущать ее чувства, слышать ее мысли, намерения. Сначала, конечно, требуются месяцы тренировки, чтобы сперва познакомиться со своими собственными ощущениями в теле. Как я сама ощущаю свои собственные эмоции, например, стыд, виноватость, печаль, тоску, горе, отчаяние, раздражение, ненависть, возбуждение, эйфорию.

Итак, как минимум 77 различных оттенков эмоций нужно научиться распознавать в своём собственном теле. Когда сканируешь все свои эмоции, чужие уже распознаешь на автомате. И метод пустого стула уже не кажется каким-то чудом или телепатией. Это уже автопилот.

Обычно клиенты, которые впервые видят, как я практикую этот метод, сначала бывают иногда шокированы.



Вспоминаю подругу, которая не понимала поведение своей свекрови и сильно переживала из-за этого. Чтобы облегчить ее состояние, понять непонятное, я присоединилась к ее свекрови в конкретный момент времени – во время их произошедшей ссоры.

«Валя, как же так???! Ты же мою свекровь в жизни ни разу не видела и не слышала... но стала говорить прямо её коронными ФРАЗАМИ. У тебя на лице была прямо ее МИМИКА... Как это вообще возможно???!!»

Почти каждый клиент, который ходит ко мне на длительную терапию, постепенно овладевает этим навыком. Стандартную таблицу, по которой я работаю на каждой консультации, привожу ниже, ближе к концу книги, под заголовком «Алфавит психолога и регрессолога: таблица эмоций».

Вернёмся к Кристине и ее невозможности выступить перед публикой.

«Присоединившись» к Кристине, я увидела, будто рядом со мной постоянно мелькают какие-то тени, фигуры, и ее легкий страх при этом. Мне стало жутковато. Она словно видела фантомы, причём постоянно.

Как же мне ей это сказать, чтобы проверить, но избежать возможного испуга? Может, я «подгоняю гусей-лебедей в своей голове»? Я начала подбирать какие-то осторожные фразы о том, верит ли она в то, что после смерти человека остаётся какая-то там Душа, или что это полный бред?

На что получила бурю радости и ответ. Оказалось, что да, она с самого детства видит постоянно то ли Души, то ли сущности, то ли ещё нечто подобное. Что она не может «выключить» эти видения. Боится спать. Чувствует их взгляды в упор. И ощущает, что они тоже знают, что она их видит. Что это самое неприятное было для нее.

Я спросила, говорила ли она об этом с родителями, другими родственниками,

подругами. На что она ответила, что родственники пугаются таких разговоров. Начинают злиться и требуют прекратить говорить «всякую ерунду». И Кристина давно запомнила, что об этом говорить не с кем, опасно, обидно. Все равно не верят, ещё и злятся.

Люди обычно обесценивают то, чего не понимают. И делают это из-за страха или стыда.

Мы часто кидаем камень в шевелящийся куст с перепугу.

И ее буря радости была от того, что я стала первой, кто поддержал ее в данной теме. Признала ее необычные способности, особенности. Она совершенно не понимала, как с этим обращаться, как пользоваться, как развивать.

Поскольку я не смогла в ее биографии найти более-менее существенную причину фобии публичных выступлений, то мой внутренний компас показывал стрелкой на регрессию.

Особенности видений девушки и ее упорнейшая молчаливость Штирлица рядом с родственниками сподвигнули меня рискнуть предложить несовершеннолетней Кристине

посмотреть реинкарнацию, которая, возможно, стала первопричиной фобии.

Она согласилась. У нас был только час времени, так как ее мама должна была приехать на машине и забрать ее после консультации.

На сегодняшний день я уже стараюсь избегать таких рисков и закладываю от 2 часовой на данную процедуру.

Как именно проходит сеанс регрессии, я очень подробно опишу в следующих случаях. А пока суть. В тот период я ещё не делала диктофонных аудиозаписей и даже не заполняла бланки (<https://clck.ru/35s2AE>). Все это появилось позже.

Кристина увидела и описала воплощение, где она лежала ПАРАЛИЗОВАННОЙ в течение 35 лет, МОЛЧА глядя в потолок.

Она не просто увидела – она прожила, прочувствовала то, что испытывает человек, который 35 лет молчит!!!

Мы сделали необходимую терапию, как говорится, закрыли гештальт (гештальт – это незавершенное событие, заноза в Душе). И, помимо закрытия травмы, мы встраивали ей в сценарий новую модель, новое убеждение: «Я получаю удовольствие, когда меня все слушают». Мы не можем просто убрать симптом, мы можем его только заменить чем-то. Как это делается, в следующих случаях опишу пошагово.

На следующей неделе я ждала эту девушку, как, наверное, не ждала ни одного клиента. У меня было море ТРЕВОГИ: психика юная, как она с этим справилась, сохранила ли в



тайне от родителей, как они могли бы отреагировать, не стало ли ещё не легче с выступлениями? Оправдан ли мой риск работы с несовершеннолетней?

Кристина: «За эту неделю я с кайфом выступила перед всей своей группой с рефератами 3 раза!!!...

В первый раз... за всю свою жизнь я перед кем-то выступила...» Занавес.

Сказать, что я была в приятном шоке, – это ничего не сказать.

Но я осторожничала и наблюдала дальше, сохранится ли эффект на более длительное время?!

Ещё 3 месяца эта девушка ходила ко мне на консультации. Эффект сохранился. Мы отрабатывали другие темы с ней обычной психотерапией: безответную любовь, частые ссоры с подругами и прочее. Когда я спросила ее, знают ли родители, что она теперь легко выступает перед одноклассниками, она ответила, что СКРЫВАЕТ это от них.

Валентина: «Как? Почему? Мне же так хотелось вместе с родителями порадоваться результатам работы...»

Кристина: «Если они узнают, что задача решена, они больше не будут оплачивать мои встречи с психологом, а я хочу продолжать терапию».

Валентина: «Эх. Ладно, значит, молчим как партизаны».

В итоге сессия в институте благополучно Кристиной сдана. Родители выдохнули и прекратили финансирование встреч. Девушка исчезла из моего наблюдения.

Примерно через год я встретила ее на автобусной остановке. Подвезла и спросила, как у неё сейчас с выступлениями перед публикой. Может, снова вернулась фобия и не выходит к доске? Но нет. Эффект закрепился. Девушка продолжает выступать на публике, когда это необходимо.

Это была регрессия с одним из самых быстрых и самых ярких результатов.

Наверное, я запомню ее на всю жизнь. Но так бывает не всегда.

После того случая я была сильно разочарована методами нашей традиционной научной психологии. Можно было бы и 5 лет с этим человеком вести терапию ее фобии, и вряд ли бы мы её до конца проработали. А здесь за 1 час получить такое?!!! Я сильно сомневалась тогда в том, хочу ли я по-прежнему работать психологом или надо полностью переходить в нишу регрессолога.

# **Грабли на ШАГЕ № 1.**

## **Зацикленность регрессолога на результате, а не на процессе**

Пример с Кристиной звучит гладко и складно на первый взгляд. Где же обещанный ПОДВОХ?

У каждой медали есть две стороны. У каждой удачи есть цена.

Моя ошибка как регрессолога в данном примере состояла в том, что я на первое место поставила РЕЗУЛЬТАТ от регрессии. А лишь на второе место – ПРОЦЕСС. Моя заинтересованность в том, чтобы получить эффект, была слишком высока.

Представьте пожарного, который во что бы то ни стало хочет вытащить из горящего дома человека. Любой ценой.

Раз, другой такому пожарному может повезти и он кого-то спасёт. Станет героем. А на третий раз он сам погибнет. Зацикленность на результате крайне опасна для самого специалиста. Причём для специалиста в любой профессии.

В примере с Кристиной я допустила 2 грубейших нарушения собственной безопасности. Первое – несогласованность метода с родителями несовершеннолетней пациентки. Несмотря на то что Кристине оставалось несколько месяцев

до 18 лет, это было крайне небезопасно.

Так уж сложилось, что ранее я работала арбитражным юристом, поэтому понимала, что последствия моего несогласования метода могут быть очень нехорошими.

Второй риск, на который я пошла, – это 1 ограниченный час на погружение.

Этого также крайне желательно избегать.

Представьте, что хирург начинает делать операцию, предполагая, что через час выключат все электричество. Все приборы перестанут работать. А если что-то пойдёт не по плану и процесс затянется? Надеяться лишь на резервное питание? А оно точно сработает? Давно его проверяли?

И ради чего риск? Хочется почувствовать себя великим спасателем, героем, самым лучшим специалистом? И чем более травмированный внутренний нарцисс внутри нас, тем больше мы кидаемся на амбразуру.

На эту ошибку идут практически все начинающие специалисты в любой профессии.

Например, маникюрщице звонит невеста в 10 вечера и со слезами просит починить сломанный ноготь накануне регистрации. «Только ты меня спасёшь, мне не к кому больше обратиться, я уже 1,5 часа рыдаю...»

И вот фея гель-лаков понимает, что дезинфицированных инструментов к вечеру уже нет и хочется спать. Но так приятно быть нужной. И вот мы надеваем корону спасителя и идём на риск. Слегка обработали инструменты и делаем сло-

манный ноготь.

У психологов есть метафора про спасение УТОПАЮЩЕГО.

Что вы сделаете, если увидите тонущего в болоте человека?

Или уходящего под лёд?

Первая реакция часто идёт – подать руку.

И в этом как раз ошибка. Нужно подавать палку, веревку, что угодно. Кроме руки.

Если один раз подадите руку, возможно, вам и повезёт, и вы оба останетесь в живых. Но если вытаскивать людей из болота – это ваша профессия и вы делаете это с утра до вечера, то вас очень ненадолго хватит.



На первом месте должен быть процесс, а лишь на втором – результат.

В первую очередь – собственная БЕЗОПАСНОСТЬ. Во вторую очередь – стремление к помощи нуждающимся.

# ЧАСТЬ ВТОРАЯ

## Стоит ли тратить время на прошлое?

Действительно, зачем тратить свою энергию на вчерашний день? Зачем открывать канал воспоминаний, который у нас обычно закрыт? Раз какие-то Высшие силы его перекрыли, может, так надо? Живи здесь и сейчас, не оглядываясь?

Согласна. Если человек живет, чувствуя себя более-менее комфортно, ему понятно, куда он движется, или непонятно, но его это устраивает, со здоровьем все в порядке, то я согласна – нечего там делать. Вспомним фразу: не чешите там, где не чешется.

Более того, я изначально всегда стараюсь отговорить клиентов от регрессии. Потому что те, кто приходят ко мне именно с таким запросом, часто ищут волшебной таблетки. Очень часто причины проблем человека видны вот прямо на поверхности, на блюдечке лежат и смотрят на меня, просят-ся.

Представьте, что причины проблем клиента – это как цыплята, проклюнувшиеся, но застрявшие в яйце, лежат в лукошке, смотрят на вас, моргают жалобно глазками. «Ну, вытащи меня наконец, дай освободиться энергии, побегать уже охота».

В первый час консультации, знакомства с клиентом насчиташь этих цыпляток уже ой-ей-ей сколько, видишь толщину скорлупы. Вот этого цыплёночка освободим за 1 час. Вот того – встреч пять по часу примерно понадобится. А у этого скорлупа бронированная, через полгода попробуем с ней поработать.

Но клиент говорит: «Нет, терапия мне не нужна, я хочу за один сеанс».

Свой метод фиксации этих цыплят (психотравм) я для себя оформила в виде таблицы, которую на каждой встрече с клиентом заполняю. Привожу ее здесь (Приложение № 3. Открытые гештальты, в конце книги).

Очень наглядный диалог был у меня с моей одной клиенткой. Причём она даже проходила у меня психотерапию в течение нескольких месяцев и осталась довольна многими решёнными задачками. И все же после расставания, через полгода примерно, задала вопрос: «Валя, можешь мне помочь? На меня точно порчу навели. Чувствую, что так много моей энергии утекает к мужчине... Ты умеешь ЯЙЦОМ ПО ГОЛОВЕ КАТАТЬ, чтобы мне полегчало?!»





Я предложила обычную психотерапию, чтобы ушли эмоции после расставания с мужчиной. Но нет, ей нужно было именно яйцо по голове покатать. Она отказалась от моего предложения. Вот таких клиентов много отзывается на регрессию в надежде на чудо.

Правда, мы все немного такие. Зачем нам делать зарядку каждое утро? Лучше к шаману пойдём или порчу снимать.

# Можно ли проводить регрессию без предварительной психотерапии?

Я склонна считать, что в регрессию стоит идти, только если причины

в этой жизни найти невозможно. Или все причины найдены, все отработаны, но проблема возвращается.

Когда я училась на психолога, нам, студентам, говорили, что есть проблемы, которые вообще решить в терапии невозможно. Их мало, но они есть. Где психология признает своё бессилие.

Вот тут метод регрессии – бинго!!! 100 % попадание в яблочко.

Были случаи, когда клиент, получая поддержку и в индивидуальной терапии, и в групповой, и параллельно с разными психологами, все равно пребывал год в состоянии, что хоть сейчас иди и прыгай из окна. Потом правильно сформулированный запрос в регрессию, 2 часа погружения – и происходила словно подмена человека.

Чувство – как будто спал долго и ОЧНУЛСЯ. И даже не верит, что это он вот так жил последние годы. И это новое состояние оставалось стабильным.

# Анализ ДНК или гипс?

Регрессия без обычной психотерапии – это представьте, что пришёл человек, говорит: «Мне так больно ходить по земле, что аж жить неохота. Сделайте мне, может, анализ ДНК, может, там причина?» А ты смотришь на него и видишь – нога сломана. Говоришь: «Какая ДНК???! Давай, может, кость назад вправим, зашьём, ГИПС наложим, перевязки придётся поделывать несколько раз?»

Глядишь, и ДНК не понадобится... А клиент отвечает: «Ой, нет, это, наверное, больно, страшно, долго и дорого. Я не готов».

Анализ ДНК или подобный действительно может потом пригодиться: вдруг он ноги каждый месяц заново ломает?

Может, кости от природы хрупкие у человека, и тогда можно найти первопричину в регрессии и убрать ее, починить сломанную хромосому. Но пока нога сломана, я голову за первостепенность гипса.

Если в этой жизни сломал ногу, значит, лечим обычной психотерапией, если родился горбатым, значит, работаем регрессией.

Хотя, конечно, бывают случаи, что и нога цела, и горб отсутствует. А вот наступил час X – и горб резко вырос. Тогда тоже в регрессию.

Например, жила клиентка до 30 лет замечательно, потом

– опа – и за год словно ураганом по жизни прошлись. Развод, операции, панические атаки, либидо словно отрезали, затяжная депрессия, год не вставая с кровати, атрофия мышц. Вот такие ситуации я имею в виду под метафорой «резко вырос горб».

Я видела восхитительные результаты и от психотерапии, и от регрессии. В моем представлении они предназначены для разных ситуаций. Эти два метода – они не конкурируют – они прекрасно ДОПОЛНЯЮТ друг друга.

Для меня психотерапия – это кухня. Регрессии – это КОФЕМОЛКА на кухне, это один из очень важных и узкоспециализированных инструментов.

Но едва ли стоит пытаться ежедневные блюда на кофемолке готовить. Можно, конечно, но эффективность сомнительная.

Для ежедневных задачек есть более элементарные и более действенные инструменты в обычной психологии.

# ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

## Регрессия «Почему у Тони панические атаки и аэрофобия?»

Антонина, 26 лет, свадебный фотограф, детей нет, в гражданском браке 8 лет.

Обратилась ко мне как психологу с проблемой панических атак. Они впервые появились 5 лет назад.

Панические атаки – это резкие неконтролируемые вспышки ужаса без видимых на то причин. Человеку кажется, что он сейчас умрет. Хотя реальной опасности нет.

Антонина уже ходила к психотерапевту по этому поводу 4 года назад, было 5 встреч. Со слов Антонины, учились правильно дышать, настраиваться, справляться с приступами. Та к же психотерапевт выписала таблетки. С причинами не работали. Но клиентке помогло на время. Затем она целенаправленно сделала прыжок на тарзанке в пропасть с моста. И после этого 2,5 года панические атаки полностью отсутствовали. Затем они вернулись. Границы, в которых мы работали, были следующими. У нас было 30 дней. Она выиграла в конкурсе бесплатную путевку на обучение по своей профессии, в связи с чем через месяц нужно было лететь на само-

лете. Предыдущий самолёт два месяца назад она пережила с панической атакой, причём самой мощной, длительной и тяжелой за всю ее жизнь. Она ещё сутки не могла быть после неё во вменяемом состоянии. Вызвали в итоге скорую, чтобы медикаментозно привести психику в норму.

После этого она испытывала такой лютый ужас при мысли о том, что нужно будет входить в самолёт, что вообще не верила, что она ещё когда-то в своей жизни в него войдёт. И тут сбылась ее мечта – она выиграла обучение, о котором только грезилa. Что делать?

Тоня приняла решение бросить все силы на психотерапию. После первой встречи решила, что я ей как специалист подхожу, и купила у меня абонемент на месяц на 8 часов.

Итак. У нас 8 часов.

На первых встречах я исследовала ее биографию, какие травматичные события были 5—6—7 лет назад, т. е. за год-два до первой панической атаки. Ничего особенного не находилось в этот период. Я пробовала с другой стороны: что на сегодняшний день больше всего тяготит? Отработали несколько тяжелых травм с мамой. Мать всю жизнь страдала серьезной стадией алкоголизма и при этом ещё болела эпилепсией. Отец был также запойным и умер у неё на глазах от приступа кашля (так это внешне выглядело).

Алкоголизм – это болезнь замороженных чувств. Алкоголь – анестезия от острой душевной боли. Люди пьют, чтобы не проживать всю остроту бывших обид, страхов, нена-

висти, вины и стыда, чтобы «выключить» реальность.

Есть старший брат, отношения с ним всегда были крайне сложными, дрались до крови. Сейчас не общаются вообще. Брат сидел 5 раз в тюрьме. В общем, как сама Антонина оценила свою биографию: вся жизнь от начала до отъезда из дома в другой город (в 19 лет) – это сплошной кошмар.

Какие-то кусочки травм нам удалось отработать. Читатели, знакомые с психотерапией, поймут: чтобы «подлечить» такое детство, нужен МИНИМУМ год, а скорее несколько лет еженедельной работы с психологом.

Состояние улучшалось, панические атаки в полном цикле ушли. Но продолжались ежедневные подступы атак, с которыми она уже давно научилась сама и без меня справляться.

Валентина: «Что ты чувствуешь, когда начинается паническая атака, какие метафоры, ассоциации приходят в голову?» Антонина: «Да разве это важно?! Они же у всех похожи».

Валентина: «Нет, они очень разные. Опиши».

Антонина: «Ну, мне становится как будто тесно, тяжело дышать, кажется, что я сейчас задохнусь, умру. Первые годы я не могла находиться в толпах людей, в торговых центрах. Ещё я безумно испугалась пару лет назад в метро. Поезд очень сильно разогнался, затем резко ударил по тормозам, свет погас. Все люди полетели друг на друга, потом тишина, темно... Когда включили свет, все в ужасе смотрели друг на друга. После этого я не могла больше спускаться в

подземку. Пришлось уехать из Москвы из-за этого, поменять город проживания. Ещё я очень боюсь ездить в машине в тоннелях. Мне кажется, что он сейчас обрушится и нас задавит, засыплет».

Валентина: «Хорошо. Теперь опиши свою первую паническую атаку. Ты помнишь ее?»

Антонина: «Да, я очень хорошо помню ее. Это было 5 лет назад, 9 мая 2014 года... Мне был 21 год... Странно... у меня невероятно туго обычно с датами, даже суперпамятными. Я категорически не смогу вспомнить, в какой день недели мы с тобой в прошлый раз встречались. Для меня тема дат – это полный провал. А тут я так хорошо помню. Странно...

Ну, так вот. Мы с моим парнем были в Питере на праздновании Дня Победы. Шла толпа. Мы решили подняться вместе с другими в башню по винтовой лестнице наверх. И как только мы в неё зашли... было так тесно, но никто не толкался, все шли... Мне стало очень плохо, я начала словно задыхаться, пришлось возвращаться против течения. Мы вызвали скорую. Так случилась моя первая паническая атака. Тогда я ещё не знала, что мое состояние так называется».

У меня на этом рассказе были ощущения, что я сапёр и что какие-то силы встроили внутрь меня металлоискатель, точнее, травмоискатель. И он сейчас уже не просто пикал – он звенел беспрерывно в моих ушах невыносимо, транслируя: «Вот здесь зарыто самое главное, стоять, не двигаться с места, работаем здесь».



Валентина: «Тонь, а как ты смотришь на регрессию? Ты допускаешь, что мы живем не одну жизнь, а много? Мне кажется, что мы можешь получить все самые важные ответы сейчас именно этим методом».

Антонина: «...Хм... ну, я как-то сильно не углублялась в эти темы... Не знаю, живем мы одну жизнь или несколько... Мне с этой-то разобраться не понятно как... Валь, если есть шанс, что это поможет мне войти в самолёт и решить со временем проблему панических атак, я готова хоть на что. Давай делать. Прямо сейчас».

Опускаю пока описание самого процесса вхождения в нужное воспоминание. Привожу здесь уже диалог самой главной части. Смотрим «кино» регрессии.

## **Подробно ШАГ № 7.**

### **Просмотр старого сценария**

Валентина: «Что ты видишь? Описывай любые картинки, даже если они тебе кажутся абсурдными или непонятными. Без анализа. Говори все, что видишь. Первое, что приходит».

Антонина: «Хм... не знаю... темнота кругом просто (у клиентки на глазах плотная повязка). Вроде ничего не вижу».

Валентина: «Все хорошо. Наблюдай дальше. Доверяй себе. Темнота – значит, темнота, хорошо. (Молчим)... Что-то меняется? Присмотрись к темноте».

Антонин: «Мне кажется, я начинаю в темноте видеть деревья, что ли. Как будто издалека их в полутемноте вижу. Вроде домик какой-то вижу... Может, я себе это все придумываю? Лес, домик – что к чему?»

Валентина: «Отпусти анализ и размышления. Просто смотри дальше и все описывай. Доверяй себе. У тебя есть ощущение, кто ты или что ты, или пока нет?»

Антонина: «Мне кажется, я где-то сверху обрыва смотрю вниз, но не чувствую, что я стою... Я что, в воздухе вишу, что ли? Что за ерунда?... Не понимаю... Внизу вижу домик, вот ещё другие теперь вижу дома, в некоторых свет горит, а в первом нет. Похоже, ночь сейчас. Вокруг лес».

Валентина: «Возникают ли у тебя при взгляде на эти дома

какие-то чувства? Что ты здесь делаешь? Что это за дома?»

Антонина: «У меня ощущение, что я вернулся (клиентка впервые начинает говорить о себе в мужском роде)... Первый дом словно мне до боли знаком. Похоже, я в него вернулся. Он заброшенный, окна забиты досками. Я, похоже, спускаюсь в этот дом. Да, точно, сейчас уже вижу, как я хожу по пыльному дому. Он давно пуст. Он мой. Так, похоже, я мужчина, пожилой или в возрасте».

Валентина: «Кроме тебя, ещё кто-нибудь здесь живет? Откуда ты вернулся?»

Антонина: «Я не знаю. Не вижу больше картинок».

Валентина: «Душа, покажи нам, пожалуйста, важнейшие ключевые события этой жизни. Что произошло? Переместись в нужный момент».

Антонина: «Да, пошли картинки. Я вижу себя парнем лет 20—22. Я в этом доме, со мной моя бабушка. Похоже, мы живём в этом доме вдвоем. Вижу старенький телевизор, радио что-то говорит...»

Я, слушая Тоню, молча удивляюсь. Неужели воплощение настолько свежее, что уже телевизоры даже были? Такое очень нечасто бывает в моей практике... Скорее, наоборот, клиентских регрессий, в которых люди описывали себя полубезьянами, общающимися жестами, без слов, я увидела раз в 10 больше, чем тех, где были телевизоры или машины...

Антонина: «Странно, я беру квадратик ткани, что-то

складываю туда... Вещи какие-то, не пойму... Завязываю в узелок... Я куда-то собрался. Боже... я на войну собрался!!!!... Я знаю, что мне надо идти, но мне так страшно!!!!... (Тоня начинает плакать.) Бабушка меня провожает. Я вижу ее в последний раз сейчас. (Клиентка снова плачет.)»

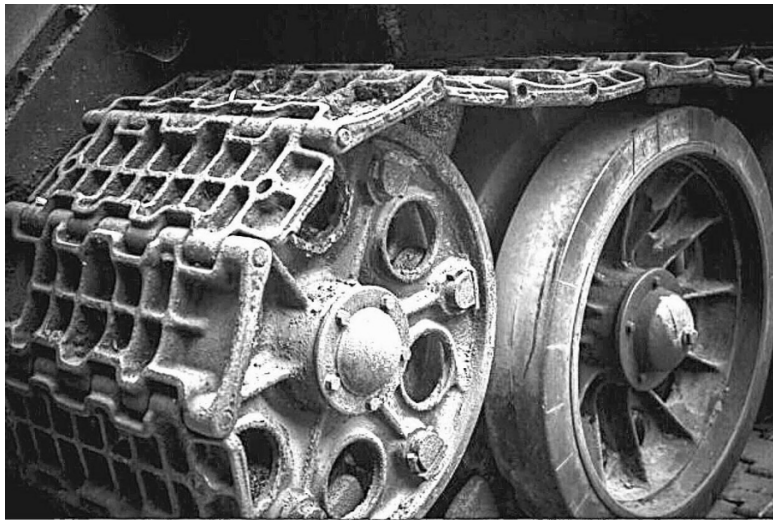
Валентина: «Выходи сейчас из этих чувств, отстраняйся от них, давай смотреть дальше. Что произошло? Душа, покажи дальнейшие важнейшие моменты».

Антонина: «Я вижу уже другую картинку. Я сижу где-то под землёй, что ли... Странно очень... Где я? Я, похоже, не один. Тут много народу... Тесно, все просто сидят как-то... Больше ничего не вижу».

Валентина: «Может быть, ты что-нибудь слышишь? Давай медленнее... Прислушайся к ощущениям».

Антонина: «Да, я слышу удары... Похоже, это бомбежка идёт... Видимо, мы в землянке какой-то все сидим. Лампочка висит, моргает, раскачивается из стороны в сторону. Удары частые, непрерывные. Очень страшно. Очень. Ещё взрыв... Темно... Больше ничего не вижу... Нет больше картинок... Я что, умер, что ли?!»

Валентина: «Не знаю, может быть. Не торопись. Душа, покажи, что было дальше».



Антонина: «Да, снова пошли картинки. Я вижу какое-то месиво людей, и все ползут друг по другу...

Похоже, нас подсыпало, и мы все в каше, пытаемся выбраться на воздух.

Живая куча, где кто-то уже умер, кто-то жив. Кровь, земля, оторванные части тел, не хватает воздуха... Все перемешано... (У Антонины, лежащей на диване с повязкой на глазах, начинается приступ панической атаки, она пытается с ним справиться.)»

Валентина: «Если хочешь, можешь снять повязку, если непереносимо. Мы можем остановиться. Я могу сесть рядом с тобой сейчас, могу взять тебя за руку. Могу приобнять за

плечи сбоку, чтобы остановить начинающуюся паническую атаку».

Антонина: «Нет, не надо, я справлюсь. Сейчас я подышу, я умею их останавливать. Пока терпимо. Давай двигаться дальше».

Валентина: «Хорошо. Душа, покажи, что было дальше».

Антонина: «Я уже в кузове грузовика какого-то. По бокам лавочки, в центре тоже люди раненные лежат. Бомбежки уже нет. Очень раннее утро, то ли пепел летает, то ли туман утренний, не пойму... Темновато ещё, гари много. Машина едет, сильно трясёт, грязь очень глубокая... Господи!!! Мы едем не только по грязи... Это поле трупов, мы едем по ним... Боже, они прямо под колёсами... Люди... Оторванные части тел кругом... По-другому проехать просто невозможно, кроме как по ним... (Тоня начинает рыдать.)»

Описание панических атак	Описание регрессии
<p>-Мне становится как будто тесно, тяжело дышать, кажется, что я сейчас задохнусь.</p> <p>-Не могла находиться в толпах людей в метро...</p> <p>-Резко ударил по тормозам, свет погас, все люди полетели друг на друга, потом тишина, темно.</p> <p>-Больше не смогла спускаться в подземку.</p> <p>-Боюсь ездить в тоннелях.</p> <p>-Он сейчас обрушится, и нас задавит, засыплет.</p> <p>-Первая атака 9 мая.</p> <p>-Мне был 21 год.</p> <p>-В башне было так тесно.</p> <p>-Я начала словно задыхаться.</p>	<p>- Солдату 20—22 года...</p> <p>-Слышу удары... Бомбежка идёт...</p> <p>-Мы в землянке.</p> <p>-Лампочка висит... взрыв... темно.</p> <p>-Месиво людей.</p> <p>-Все ползут друг по другу, топча друг друга.</p> <p>-Нас подсыпало землёй,</p> <p>-пытаемся выбраться на воздух.</p> <p>-Живая куча, где кто-то уже умер, кто-то жив,</p> <p>-не хватает воздуха...</p> <p>-Все перемешано.</p>

Валентина: «Не останавливайся в этих воспоминаниях, выходи из них. Душа, покажи, что было дальше».

Антонина: «Я вижу себя в госпитале. На потолке ткань натянутая... Похоже, это не помещение, а что-то сооружено на ходу... Очень много раненых... Очень, очень много... А за стенами госпиталя ещё много тех, кто лежит прямо на улице... Они просто везде... Операции делают прямо тут, только от одного – идут к следующему... Много-много, умирают, не успевают...

Вижу медсестру, она мне улыбается, милая такая... Я за-

крываю глаза... Больше нет картинок... Все исчезло.

Снова вижу – я без ноги, без правой... Опять госпиталь... Ничего не меняется... Больше нет картинок».

Валентина: «Что было дальше? Сколько времени ты там провёл?»

Антонина: «Опять вижу госпиталь. Ничего не меняется. Как будто я тут живу вечно».

Валентина: «Душа, покажи, сколько дней, или месяцев, или лет ты провёл в госпитале».

Антонина: «После твоих слов “сколько лет” появилась картинка постаревшего лица этой медсестры. Похоже, что я остался с ней жить навсегда при госпитале, на много лет.

Потом она умерла. И только после этого я вернулся на одной ноге в свой домик. Я уже давно знал, что бабушки нет. Мне не к кому было сюда возвращаться. Вот, похоже, почему в самом начале, когда я видел себя на обрыве около этого дома, у меня было чувство, что я вишу в воздухе. Я просто был на костылях».

Валентина: «Хорошо. Душа, покажи, как ты умер? Какие последние мысли, чувства, фразы были?»

Антонина: «Я сижу здесь же на лавочке у своего дома, один, старенький, просто закрываю глаза. И все. Финал. Последние мысли: “Жизнь была полна страданий, вся жизнь прошла в ужасе. Если бы уехал заранее куда-нибудь очень далеко, возможно, все было бы иначе. Жизнь никчемная, лучше бы умер на войне”. (Я все эти фразы фиксирую в [спе-](#)



циальном бланке (<https://clck.ru/35s2AE>) – они самые важные для дальнейшей работы.)»

Валентина: «Хорошо. Теперь, Душа, попади в тот момент, когда тело уже умерло, а Душа только-только покидает тело, в первые секунды. Услышь фразы, мысли, слова, чувства... С чем уходишь?»

Антонина: «Зря прожил жизнь. Ничего хорошего не было. Хорошо, что все закончилось».

Этап просмотра кино регрессии мы завершили.

Далее идёт следующий этап – создание нового кино. Это необходимо для изменения старых интроектов на новые. ИНТРОЕКТАМИ в психологии называют наши устойчивые убеждения, которые управляют часто всей нашей жизнью незаметно для нас. Например, как у данной клиентки выявили в регрессии интроект «Моя жизнь полна страданий».

В регрессии метод замены старых интроектов на новые называется «перепись контракта».

После переписи контракта и завершения всех остальных процедур (их более подробно я опишу в следующих примерах регрессий) мы начинаем обсуждать, что увидела клиентка.

## **Подробно ШАГ № 20.**

### **Анализ: как-то воплощение влияет на текущую жизнь**

Антонина: «Боже, какой ужас я увидела... Может, это все я себе придумала? Может, у меня остались какие-то воспоминания из фильмов, которые я когда-либо смотрела про войну в своей жизни?»

Валентина: «Слышу твои сомнения. Давай проверять и размышлять».

Я начинаю зачитывать Тоне ее фразы, которыми она описывала свои панические атаки, и фразы из регрессии (смотри таблицу):

Увидев, что совпадения 99 %, клиентка пребывает в шоке. Точнее, мы обе в шоке... Как так?!!! Настолько точно она сейчас в этой жизни, испытывая каждую паническую атаку, по факту снова и снова проживает то событие, когда ее засыпало в землянке во время бомбежки.

Я вроде уже сотни раз видела вот такие совпадения, вот прям как под копирку, от самых разных клиентов. Но каждая новая регрессия вызывает у меня снова нескончаемое удивление.

Мы с Тоней ещё минут 5 молчим, иногда глядя друг другу в глаза, иногда покачивая головой. Слова обеим сейчас ка-

жутся словно лишними. Никаких слов не подобрать, чтобы описать все наше глубочайшее удивление. Даже не столько от кино, сколько потом от сравнения.

Но и на этом мы ещё не закончили.

Далее я для своей работы выделила ещё один стандартный критически важный этап в завершении регрессии. Это проверка старого контракта (старых интроектов) на предмет, отзывается ли это убеждение в нынешней жизни?

## **Подробно ШАГ № 15.**

### **Сравнение старого контракта**

Валентина: «Тонь, теперь попробуй на 5 минут забыть обо всём, что мы видели про войну. Отодвинь пока эту тему в сторону. Ты – Тоня, я – Валя, ты сидишь сейчас у меня в кабинете, на полу сиреневый ковёр, у тебя есть парень, ты фотограф...

Думай о нынешней своей жизни.

Сейчас я буду зачитывать тебе фразу из старого контракта (жизнь солдата), а ты говори мне, отзывается ли эта фраза в твоей нынешней жизни. Примерно понятно, что сказала, или не очень?»

Антонина: «Да, вроде поняла...»

Валентина (зачитываю): «Жизнь была полна страданий. Я зря прожил жизнь. Ничего хорошего не было. Вся жизнь прошла в ужасе».

Антонина (начинает плакать): «Да, я всю свою жизнь живу с этой мыслью – что вся моя жизнь – это сплошное мучение.

Эпилепсия матери, пьянки отца. Ужас от мысли о том, что я окажусь в детдоме. Страх, что меня могут изнасиловать придурочные дружки моего старшего брата-зека. Я и правда хорошего-то вспомнить ничего не могу... Да, очень отзывается».

Валентина (читаю следующий пункт старого контракта из

жизни солдата): «Если бы я заранее уехал куда-нибудь очень далеко, возможно, все было бы иначе».

Антонина (в этот момент мы обе покрываемся мурашками): «Да, в 19 лет я как раз уехала в Москву!!! Я всегда четко понимала, что мне надо вовремя свалить из дома. Что если я не уеду от матери, то я пропаду. Боже мой... Я даже в нужном возрасте это сделала... (Солдат в 20 лет ушёл на войну.)»

Мы обе снова в шоке. Две пары широко открытых и даже выпученных глаз молча смотрели друг на друга.

В самолёт Антонина через 3 дня все же села, предпаническое состояние было, но самой панической атаки – уже нет.

Вот что Тоня написала мне на сайте психологов В17 в отзывах:

«Хотела ещё раз сказать вам огромное спасибо. Вся в поездках, работе – и не было времени даже сделать маленький отчёт!

За 2 месяца я облетела 3 страны, 6 перелетов, и никаких паник!!!

Поначалу было сложновато – перед посадкой трясло, но в целом все проходило на ура! Спасибо вам огромное, ваша регрессия – это что-то нереальное! Я до сих пор в приятном шоке.

Благодаря вашему профессионализму я теперь снова ЖИВУ. На год вперед уже куплены билеты в 8 стран, морской круиз и непролазные джунгли.)

Что касается темы мамы – все так же прекрасно! Ни обид, ни горечи, жалею, что раньше не пришла к вам! Сколько лет меня это беспокоило, а сейчас так легко на Душе. В общем, просто огромное человеческое спасибо».

Когда я прочитала Тонин отзыв, у меня было ощущение, что она меня с кем-то спутала и пишет точно не обо мне. Все эти чудеса точно не я делаю.

Девушка фотограф, ее парень недавно отучился на видео-оператора, она из очень тяжелой алкогольной и бедной семьи, невозможность летать, аэрофобия, панические атаки... 8 стран за год, круиз, джунгли????!!



Моему восхищению нет предела. Как же я торможу и отстаю в развитии от своих клиентов. Это мне учиться у них нужно, а не им у меня.

Это не я с ней чудеса сделала – она сама их сделала при помощи Высших сил, и своей смелости, и силы воли. А мне посчастливилось быть посредником. Я не Дед Мороз, который приносит подарки. Я лишь почтальон, который доставляет посылки.

## **Возраст, в котором активизируется память о травме из прошлого воплощения**

Обратите внимание, что память прошлого воплощения активизировалась в виде появления панических атак в этой жизни именно в том же возрасте (21 год), в каком в прошлой жизни произошла трагедия (засыпало в землянке примерно в 20—22 года). Это важно. Эту закономерность я проследила в большинстве регрессий.

Клиенты именно так часто описывают переломный момент в своей жизни.

Например, Ольга, 39 лет: «Живу энергичная, смелая, шустрая до 31 года, потом словно подменяют, я словно ломаюсь, закрываюсь от всего мира, потом болезнь, операция, развод, год вообще не выходила из дома». В регрессии с данной клиенткой мы увидели, что тогда, в этом возрасте, в 31 год, она умерла от насильственной смерти.



# ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

## ШАГ № 2 Как формулируется запрос для регрессии?

Чтобы попасть в нужное воплощение и именно в нужную временную точку этого воплощения, очень важна формулировка запроса.

На сегодняшний день, исходя из проведённых сеансов регрессии, я сформулировала для себя 7 способов попадания в нужную временную точку. Ниже я располагаю их по частоте обращений от клиентов.

**ЧЕЛОВЕК.** Почему вот именно с этим человеком у меня вот такие-то сложности? Пример: «Почему у меня такие тяжёлые отношения с моим мужем?» Этот клиентский запрос встречается чаще всего.

**ПРОБЛЕМА.** Есть сформулированная проблема в виде вопроса. Пример: «Почему я не могу выступать публично?»

**БОЛЕЗНЬ.** Есть симптом или болезнь, которая длительная, не лечивается. Пример: «Почему у меня псориаз?»

**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.** Пример запроса: «С какими главными задачами я пришёл в нынешнее воплощение? Хочу увидеть жизнь, где я с этими задачами ранее уже максималь-

но реализовался».

**ТАЛАНТ.** Пример запроса: «Какими я обладал ранее талантами и умениями, которые будут мне полезны в нынешней жизни?»

**КЛЯТВЫ.** Пример запроса: «Хочу увидеть воплощение, где я давал клятвы, которые оказывают на меня негативное воздействие в нынешней жизни».

**ПРОКЛЯТИЯ.** Пример запроса: «Хочу увидеть воплощения, когда меня или моих предков проклинали, если это оказывает негативное воздействие на мою текущую жизнь».

Можно формулировать и любой другой вопрос, который не входит в эти 7 пунктов.

В разные периоды жизни у нас могут быть разные предназначения.

Когда человек находит свою дорогу (предназначение), он получает невероятную силу. Словно пол жизни прыгал на одной ноге. И вдруг встал на обе.

Однако часто бывает, что клиент с запросом на предназначение уже сидит в непролазной чаще. Или в болоте. Когда в жизни уже столько проблем, что как выпутаться – не понятно. Тогда запрос «предназначения» – преждевременный.

Прежде чем искать свою предназначенную дорогу, нужно вылезти из болота.

Запросы о человеке и проблеме являются самыми часто встречающимися.

Приведу более развёрнутый перечень запросов именно по

этим двум пунктам.

На первый взгляд запросы со стороны, возможно, будут казаться настолько элементарно простыми, что даже будет странно.

Напомню, что 95 % всех проблем решается на уровне психологии в текущей жизни. И лишь редкие 5 % случаев – когда клиент может быть и в длительной терапии 5 лет, и перепробовать уже разных психологов, и сам быть психологом, но ситуация не решается.

Как правило, к регрессии я приглашаю клиента только в таких случаях.

Итак, последние запросы моих клиентов. После каждого вопроса можно ещё добавить «для чего мне это нужно, как это убрать».

Обратите внимание, что для решения любой задачи, вопрос «За что мне это?» лучше менять на «Для чего мне это?»

# Примеры с запросом «Проблема»

Почему я во всем себя обесцениваю?

Почему я постоянно ожидаю предательства?

Почему я так болезненно воспринимаю отсутствие подарков?

В каком виде деятельности я могу быть максимально успешен?

Почему я одна? Зачем?

Почему я всю жизнь подстраиваюсь под других людей?

Почему у меня ощущение, что в моем желудке чёрная дыра?

Почему я не могу есть в одиночестве?

Почему я все время теряю все свои и чужие деньги?

Почему у меня так много претензий к мужчинам-работчим?

Почему я не могу одна ходить в кафе?

Почему у меня ярость, когда мой ребёнок говорит, что нет еды, хотя фактически она есть?

Почему меня окружает так много жадных людей? Что с моей собственной жадностью?

Почему у меня так много гордости за мои достижения?

Почему я так сильно реагирую на фразу «Глаза б мои на тебя не смотрели»?

Почему мне часто снится один и тот же сон?

Почему я все время сомневаюсь во всем?

Почему все подружки пользуются моей помощью и потом исчезают, отказывая мне в помощи?

Почему я не могу выступать публично?

Почему у меня боязнь летать на самолетах (аэрофобия) и панические атаки?

Почему у меня непереносимость одиночества?

Почему мне все время хочется убивать?

Что мешает мне в этой жизни родить здорового ребёнка?

Почему у меня лишний вес?

Почему я все время ожидаю измены?

Что за обрывки воспоминаний про погреб меня преследуют?

Хочу избавиться от воспоминаний о трёх своих насильственных смертях.

Почему у меня на ушах шрамы?

Зачем у меня впалая грудная клетка?

Хочу увидеть последнее своё воплощение.

Почему я боюсь всех людей, социума?

# Примеры с запросом «Человек»

Почему Слава неожиданно бросает меня уже несколько раз?

Почему я не могу после расставания спокойно отпустить Свету?

Почему у меня так много ненависти к свекрови?

Для чего я и мой брат родились в одной семье?

Что меня связывает с Павлом?

Почему я так остро реагирую на тренера Алёну?

Почему моя сестра ненавидит меня?

Почему в моей жизни меня так часто окружают люди с именем Сергей?

Почему я так сильно напугалась Аркадия 2 недели назад?

Почему меня Таня все время обвиняет во всех ее неудачах?

Почему Михаил меня боится? Что нас связывает?

Зачем, почему я родился именно у этого отца?

Почему Максим все время меня вынуждает посылать его?

Почему мы с сыном каждый день ненавидим друг друга?

Почему у меня ощущение, что я чужая для своей дочери?

Почему мой сын – алкоголик?

Почему мой отец всю жизнь так жесток со мной?

Почему у меня такие сложные отношения с мужем?

Почему я чувствую себя всю жизнь виноватой перед ма-

терью?

Почему я боюсь отца?

Для чего мы встретились с Наташей?

Почему мне кажется, что Таня мне как родная?

Для чего мачеха появилась в моей жизни?

# ЧАСТЬ ПЯТАЯ

## Регрессия «Почему у Люды непереносимость одиночества?»

У меня в длительной терапии была клиентка, с которой было очень непросто сформулировать нужный вопрос для регрессии.

Люда, 33 года, в разводе после 2-го брака, живет вдвоём с повзрослевшей дочерью. Работает риелтором.

Обратилась ко мне как к психологу, очень тяжело переживая очередной развод после 11 совместных лет.

После расставания с партнером по браку прошло 7 месяцев.

Людмила: «Первые 3 месяца после его ухода, когда я возвращалась домой с работы, я просто лежала на полу. Плакала, рыдала. Засыпала там же. Снова плакала, перекатывалась в другое место. Снова лежала. И так 3 месяца. Страшно даже вспоминать тот период. Не знаю, как я вообще выжила.

Мне не хотелось есть. Не хотелось жить. Не хотелось ничего. Ни ради ребёнка, ни ради себя, ни ради кого.

Потом через силу я стала искать способы вытащить себя из этого состояния. Вот, пришла к вам».



У Людмилы была сильная эмоциональная зависимость от мужа. А любой зависимый должен упасть на своё ДНО и побыть там. Это необходимо, если человек хочет избавиться от зависимости, будь то эмоциональной, наркотической, пищевой или любой другой. Что и происходило с клиенткой.

Люда была у меня в терапии 4 месяца. Также стала посещать психологические групповые длительные тренинги.

При этом параллельно она ещё пошла к гадалке и тарологу, к астрологу и в церковь.

Она уже прошла в терапии все 5 стадий проживания горя.

## **Подробно ШАГ № 2. Формирование точного запроса для регрессии**

Состояние, конечно, улучшилось, но не настолько, чтобы выдохнуть.

За этот период мы сделали уже в том числе несколько разных регрессий.

Темы были: «Почему я осталась одна?», «Почему все мужчины мне встречаются в жизни зависимые?», «Почему мне так плохо?», «Зачем мне в жизни был дан этот муж?»

Понимания приходили. Но длительного вау-эффекта не было. Людмиле становилось легче, но через неделю – две снова происходил откат в болезненное состояние.

Валентина: «Что тебя больше всего напрягает в твоём нынешнем положении?»

# Ищем горошину под перинами

Людмила: «В принципе, я сама себя и Настю (дочку) полностью обеспечиваю. У меня есть работа и есть жильё. Мой возраст меня никогда особо не парил. Я знаю, что и в 60 лет буду по-своему красива. Мужского внимания мне вполне хватает. Но при этом что-то все же меня очень угнетает...»

Валентина: «Давай разбираться. Что именно угнетает?»

Людмила: «Эх, если бы я это понимала... Иногда кажется, что я словно строю из себя принцессу на горошине. Все вроде нормально. Но вот что-то жить не даёт. Что-то всегда мешает. Не могу уловить, что именно».

Валентина: «Давай искать твою горошину. Угнетает скорее прошлое, или настоящее, или будущее?»

Людмила: «Конечно, будущее. Прошлое я уже пережила. Раны вроде зажили. Настоящее меня вполне устраивает. Но если я думаю о том, что вдруг навсегда останусь одна, мне хоть прям сейчас в окно выйти хочется».

При страхах за будущее (не прошлое и не настоящее) хорошо работает методика «Дойти до дна». В данной книге я ее не описываю.

В 95 % случаях достаточно 1 часа, чтобы клиента полностью отпустил страх после этой методики. Вот прям растворился, словно и не было.

Мы его проделали с Людмилой. Но и тут осечка. Не по-

могло.

Валентина: «Что значат для тебя слова “навсегда останусь одна”?»

И в этом месте мы словно попадаем в болото. Топчемся на месте. Логически клиентка все объясняет, что страх абсурден. Но отойти от него не может.

Валентина: «А как ты чувствуешь себя, когда в доме остаёшься одна?»

Людмила: «Да шикарно я себя чувствую. Я очень люблю находиться в тишине. Но вот если представлю, что навсегда в одиночестве... Вот тут у меня аж голова кружиться начинает, в глазах темнеет».

Что-то очень важное ускользало от нашего с ней понимания.

И мы рискнули ещё раз пойти в регрессию с новым запросом: «Почему у Люды непереносимость одиночества?»

Людмила увидела жизнь, где она родилась немой девочкой. Была сиротой. Когда ей было около 20 лет, ее заподозрили в колдовстве. Что-то необычное она действительно умела делать. Ее посадили в очень глубокую яму, накрыли крышкой из металлических прутьев. Иногда скидывали еды.

У людей, которые ее туда посадили, была идея, что если колдунью они просто убьют, то ее Душа придёт мстить. А если посадить ее в яму, то они себя так обезопасят. И чем дольше она там проживет, тем для них спокойнее.

Так она прожила 13 лет. Одна, немая, в яме. Затем наконец-то умерла там же.

Люда не просто это вспомнила. Она прочувствовала весь этот ужас. Всю эту ненависть и ярость, бессилие и безысходность.

Мы сделали все необходимые терапевтические ШАГИ по переписыванию сценария.

Кармическая задача на то воплощение была «принять своё бессилие».

Главные обязательства на весь период жизни на оккультном языке называют кармическими задачами.

Как именно находить эти задачи (ШАГ № 11), я опишу ниже в примере регрессии «Испытание талантом».

Как только в яме девушка перестала ждать, надеяться на то, что ее кто-нибудь все же спасёт, вытащит оттуда, так она сразу умерла.

Как только она сдала экзамен, ради которого пришла в это воплощение, – «научиться принимать своё бессилие», – так сразу Высшие силы прекратили ее мучения.

13 лет надеяться???! Вот это сила духа!

# Жизнь поделилась на до и после

После этого сеанса регрессии прошло уже больше года.

Людмила: «После того погружения у меня было ощущение, что меня подменили. Я почувствовала такую лёгкость. Словно я много последних лет, ещё в браке, до развода, после развода, жила словно в сонном состоянии. И тут проснулась».

Мне показалось, что это вообще не я жила. Знаешь, как с «Научиться принимать похмелья бывает. Вспоминаешь, своё бессилие» – трудный словно это было затуманенное экзаме́н, который проходит состояние. Только я не пила, но каждый человек. длилось оно у меня столько лет!!!

Я знала, что у этой новой легкости может быть откат. Но его не случилось. Я от чего-то освободилась. Что-то скинула с себя.

Никакие предыдущие регрессии, которые мы с тобой делали, не имели такого эффекта. Даже близко.

Я нашла свою горошину и избавилась от неё.

Вся жизнь поделилась на до и после.

Теперь мне абсолютно легко от мысли о том, что я могу прожить одна до конца жизни. Я и одна в такой кайф проживу, если вдруг так сложится».

Ещё через 4 месяца она вышла замуж в третий раз.

После этого она завершила терапию со мной.

# Важность каждого слова в запросе

Обратите внимание на то, как непросто было сформулировать точный запрос.

Напомню: ранее мы с ней уже делали регрессии на темы: «Почему я осталась одна?», «Почему все мужчины мне встречаются в жизни зависимые?», «Почему мне так плохо?», «Зачем мне в жизни был дан этот муж?» Но эти запросы выводили на другие воплощения.

И кардинально помог лишь запрос «Почему у меня непеносимость одиночества?»

Эти запросы так похожи, но такие разные результаты после них.

Поэтому крайне важно, как именно формулируется запрос для регрессии.

# **Грабли на ШАГЕ № 2. Есть любопытство, при этом нет проблемы**

Мужчина, 48 лет, разведён, есть взрослый сын. Сотрудник правоохранительных органов. В психотерапии со мной 1,5 года.

Ранее к другим психологам не обращался. Также посещал у меня 3-месячные групповые тренинги по саморазвитию. Настаивал на регрессии из любопытства.

В течение 2 часов пробовали сформулировать запрос, найти, что или кто беспокоит. Еле-еле что-то сформулировали. При этом оба согласились, что запрос не острый, не актуальный и словно «притянутый за уши». Были варианты: 1) хочу посмотреть что-нибудь, что мне будет полезно; 2) хочу увидеть что-нибудь интересное; 3) что было в последнем воплощении.

Начали работать. В итоге далее 4-го ШАГА клиент продвинуться не смог. Расстроился. Я тоже тогда искала причину, почему почти у всех получалось, а вот именно у него нет. Ответа на тот момент не было. Продолжили обычную психотерапию ещё полгода. Затем появился запрос, и у меня нюх сработал на регрессию. Вторая попытка прошла успешно и с шикарными результатами. Опишу данный случай ниже.

Вывод: чем острее запрос, тем эффективнее результат. Как и в обычной психотерапии.



# ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

## Регрессия «Почему Сергей всю жизнь во всем сомневается?»

Сергей: «У меня так много сил всегда уходит на сомнения. Сказать или нет сейчас вот этому человеку то, что я думаю? Я всегда мучительно перебираю все за и против. Что-то выбираю. Говорю человеку. Затем долго сомневаюсь: “А может, зря сказал?” И так каждый раз. Каждый день. По любому поводу. Я так завидую непосредственным людям, которые выдают сразу внутренний текст, без фильтра. У меня много УСТАЛОСТИ от этого».

Он словно старался для всех быть хорошим и правильным. Но как известно, **идеальный мужчина умирает первым**. Потому что цена идеальности и правильности – это много подавленных эмоций.

**Эмоциональная усталость – это много удержанных переживаний.**

Его модель поведения в данном вопросе мы исследовали с разных сторон. Изучали детские модели с родителями. Искали травмы. Но все мимо. В каких-то темах Сергей чувствовал себя в общении уже более спокойно. Легче стал отказы-

вать людям. Улучшились отношения с коллегами и руководством. Но в корне проблема не менялась. Сомнения. Сомнения. Сомнения.

Без здорового, хорошего недовольства собой невозможно развитие. Но у данного клиента самоедство имело уже явно изматывающую степень.

Я предложила вторую попытку для регрессии.



Она прошла очень успешно. Причём не просто успешно, а качели на недельку шарахнули в другую сторону.

Раньше он был осторожным, внимательным, дипломатичным, аккуратным в общении со всеми. После регрессии же

на некоторое время стал очень жёстким, грубым, требовательным, угрожал и запугивал.

Во время регрессии Сергей увидел, что был у власти, был главарём какой-то то ли банды, то ли некого сообщества.

Они грабили деревни, сжигали, бесчинствовали.

Тогда он с легкостью принимал решения. Вершил судьбы, используя силу и власть.

# **Кармическая задача «Испытание властью»**

Он не взвешивал, к чему это приведёт. Не рассуждал: а каково тем людям? Умер рано, в продуктивном возрасте, полным сил. Погиб в очередном сражении.

За некоторое время до смерти к нему успело прийти сомнение: а так ли он прожил свою жизнь? Ради чего жил? Какой след оставил?

Когда мы дошли до ШАГА № 11 «Какая кармическая задача», его Душа получила ответ: «Испытание властью».

Выходит, экзамен у Сергея был не сдан. Не сдан, потому что в том воплощении сомнений перед действиями вообще не было. Без тормозов и у власти – опасный коктейль.

И как же любопытно, что в этом воплощении судьба снова ставит Сергея у власти. Теперь он работает несколько десятков лет в правоохранительных органах. Но теперь он крайне во всем сомневается. Вот прям чересчур. Пилит опилки постоянно. И мучается от своей нерешительности, от супервзвешивания всего и вся.

Так было до регрессии.

После регрессии был жесткий откат. Маятник качнулся в противоположную сторону.

## **Грабли на ШАГЕ № 3. Отбрасывание в противоположную сторону**

Через неделю я узнала о том, что он стал агрессивно вести себя с близкими, запугивать и угрожать, выслеживать и требовать, грубо настаивать на своём.

Затем все нормализовалось. Сергей снова стал мягче и деликатней. Правда, отношения успел подпортить.

Такой недельный откат очень свойственен для большинства регрессий.

В принципе такой же эффект наблюдается и в обычной психотерапии.

Подобных регрессий у разных людей с таким же кармическим уроком я наблюдала много.

Вспоминается женщина, которая увидела жизнь, где ее в сталинские времена сначала вызвали на допрос после смерти мужа-летчика. Потом изнасиловали там же, в чиновничьих кабинетах. Затем зарезали в её маленькой комнатке, чтобы не оставлять следов. И когда она захотела узнать, за что ей дали такую сложную жизнь, ее Душа показала ей другое ее воплощение, где она была у власти.

В античные времена она была мужчиной-чиновником, кутежником. Большую часть жизни он провёл в пьянстве. Люди приходили со слезами о помощи, о заступничестве. Но уходили ни с чем. Экзамен «Испытание властью» был про-

вален.

И уже после этого бумерангом ей пришла жизнь, где ее, жену летчика, власть самую растоптала и размазала.

## **ШАГ№ 3. Инструктаж о возможных побочных эффектах**

На сегодняшний день на вводном часе с каждым клиентом я рассказываю о возможных побочных эффектах.

Как в инструкции к медикаментам всегда пишут варианты отклонений, так и я теперь всегда это делаю. Честно скажу, что не сразу так было. Раньше я даже и не знала, что такое бывает.

После регрессии с Сергеем я в свою памятку включила дополнительный пункт: «Избегать кардинальных действий в течение недели после погружения».

Но интересно, что, несмотря на мои повторения до сеанса и в конце него, клиенты все равно почти всегда эти кардинальные действия совершают.

Кто-то возвращается домой, собирает чемоданы и уходит от своего партнера. Кто-то вызывает человека на разговор и ставит вопрос «ребром».

Кто-то блокирует в телефоне и соцсетях конкретных людей. Кто-то увольняется с работы, с которой не собирался до того увольняться. Кто-то, наоборот, решает вот прямо сейчас жениться или выйти замуж. Кто-то решает, что нашёл своё новое призвание и глобальную цель всей своей жизни.

И все бы ничего, но через недельку примерно этот эффект по большей части проходит. И человек мучительно, как по-

сле похмелья, чешет затылок. Что же я натворил?! Что наговорил?!

Наступает разочарование и в принятом решении, и в регрессии, и вообще в этом мире.

Чтобы сгладить этот эффект, всегда предупреждаю: «Избегать кардинальных действий в течение недели после погружения».



# Шкала «Агрессия – альтруизм»

В психотерапии все психологи знают, как работает принцип МАЯТНИКА, он же принцип КАЧЕЛЕЙ. Про «эмоциональные качели» я опишу отдельно ниже.

На примере с Сергеем особенно наглядно видна суть.

Я сделала для себя и своих клиентов много иллюстраций, которые использую на консультациях.

Часто люди живут в альтруизме в полюсе. То есть стараются избегать ругани, улыбаться, сглаживать конфликты, быть удобными, быть хорошими для всех. И, соответственно, много терпят. Это вообще 90 % всех клиентов, приходящих в психотерапию.

Затем после 10—20 часов работы с психологом их закономерно откидывает в полюс агрессии. Ругаются, защищаются по поводу и без него. Много лет натерпелись, теперь хочется всем и все сказать во что бы то ни стало. Сначала крайне откидывает.

Это 1-й хороший прогресс в работе с психологом. Затем ещё через 10 —20 часов работы с психологом наступает 2-й этап – когда клиент внутри себя уже нарабатывает свободу.

## Шкала

**Альтруизм (терплю) - агрессия (нападаю)**



**Где вы сейчас?**

Психология  
© Кляйн Валентина

«Вот здесь и сейчас я выбираю порычать, повесить голос, отстоять себя. А вот тут я пока что промолчу, чуть сглажу обстановку. А через пару дней все скажу медленно и по пунктам».

Нет ни хорошей, ни плохой модели поведения. Хорошо – это когда внутри есть **СВОБОДА ВЫБОРА** своих реакций. Не крик с пеной изо рта (шкала 10 агрессии) и не мученическая улыбка и потом болезнь (шкала 10 альтруизма). Свобода – это не 1 или 2 своих реакций. варианта реакции на событие, а 5—10—20 вариантов, как выйти из любой ситуации.

# ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

## Регрессия «Почему у Иры такие сложные отношения с сыном?»

Ирина, 34 года, стилист-визажист, замужем, 2-е сыновей, старшему 14 лет.

На момент обращения ко мне Ирина уже проходила личную психотерапию у другого психолога в течение 3 лет. Также посещала тренинги для родителей в течение года.

Другой психолог направил Ирину ко мне конкретно на регрессию про отношения с сыном.

Опишу в данном случае подробно, как проходят ШАГИ № 3—8.

## Подробно ШАГ № 3.

### Инструктаж, побочные эффекты

Данную беседу я провожу в первый установочный подготовительный час перед регрессией.

Валентина: «Ирин, как в инструкциях к таблеткам пишут возможные противопоказания и побочные эффекты, также они есть и у данного метода регрессии. Итак, пункт 1...»

В это время я начинаю заполнять первый бланк для проведения регрессии по данному клиенту ([Приложения доступны по ссылке: https://clck.ru/35s2AE](https://clck.ru/35s2AE)).

Валентина: «Пункт 1: избегать совершения кардинальных действий со своей жизнью в течение недели: разводов, мужеств (конечно, если дата ещё не была назначена ранее), увольнений, переездов в другую страну и т. п. Этот пункт понятен?»

Ирина: «Что, вот прям так? (Смеётся.) Прям кто-то сразу пытается развестись после регрессии?!»

Валентина: «О! Ещё как! Иногда прям у меня на пороге кабинета, не успев выйти, начинают уже звонить своим ненаглядным и вызывать на срочный серьезный разговор.

Если ну прям очень захочется кого-нибудь пристрелить после сеанса, потерпи недельку. А потом пристрели. Но через неделю!!!!»

Ирина: «Ладно, ясно. (Продолжает смеяться.) Что там

далее?»

# Использование диктофона

Валентина: «Пункт № 2: очень рекомендую приготовить диктофон. На телефонах сейчас практически на всех есть эта функция. Будешь переслушивать через месяц – два – совсем по-другому услышишь, чем во время самой регрессии. Иногда клиенты удивляются, что часть информации они вообще не помнят, а вспоминают только после прослушивания».

Ирина: «Да, я и сама хотела это сделать. Но постеснялась. Думала, что ты будешь против».

# Панические атаки во время погружения

Валентина: «Пункт № 3. Были ли у тебя когда-нибудь панические атаки? Знаешь ли, что это такое?»

Ирина: «Слышала вроде... но не знаю, что это. У меня, видимо, не было».

Валентина: «Это состояние во время регрессии бывает крайне редко. По моей статистке, примерно 1 случай на 30—50 регрессий. Мне сложно точно посчитать».

Это временное состояние, когда без видимой угрозы становится очень страшно. Начинается учащенное сердцебиение, кружится голова. Словно то ли ты сейчас в обморок упадёшь, то ли тебя стошнит. Потеря ориентации. Страшно очень, и кажется, что ты сейчас можешь умереть. Хотя нет угроз: ни собак, ни машин, ни нападающих — ничего.

Это бывает, когда человек во время регрессии начинает видеть нечто, что в его представлении невозможно вообще».

Ирина: «Я не понимаю. Объясни».

Валентина: «Ну, вот, например, была ситуация, когда мужчина во время погружения увидел, как он перегрызал кому-то горло. В сознание его нынешней жизни это не укладывалось, как же он мог такое сделать».

В это время он начал рыдать. Потом начались симптомы панической атаки: тошнота, головокружение, тяжело ды-

шать.

Панические атаки можно быстро останавливать в таких ситуациях, обнимая человека сбоку (ни спереди, ни сзади, а именно сбоку), успокаивая, гладя по спине. Через 5—10 минут состояние нормализуется. И мы продолжаем регрессию.

Поэтому я сейчас спрашиваю твоего разрешения: если вдруг начнётся нечто подобное, можно тебя сбоку обнять?»

Ирина: «Да можно, конечно. Почему нет?»

Валентина: «Напугалась? Хочешь ещё погружаться?»

Ирина: «Я двоих детей рожала. Едва ли меня теперь можно чем-то испугать. У меня сейчас такие отношения со старшим сыном, что я, похоже, без погружения с ним в этом состоянии бесконечной панической атаки нахожусь каждый Божий день. (Смеётся.)»

Валентина: «При этом даже если паническая атака во время регрессии и произошла, отсутствует тенденция к повторению. Скорее, наоборот. Даже кто долго ими страдал в обычной жизни, и если во время погружения она произошла, то большая вероятность, что они как раз-таки прекратятся».

Ирина: «Понятно».



# Эффект отгоревывания

Валентина: «Хорошо. Двигаемся дальше. Пункт 4. Может быть эффект отгоревывания на несколько дней. Как после любой хирургической операции шов может ещё немножко поболеть, так и после регрессии может быть не очень приятное состояние. Но оно временно. И на пользу.

Отгоревывания может и не быть».

Ирина: «Да, я три года в терапии у психолога. Понимаю, о чем ты говоришь».

Валентина: «Пункт 5. Если вдруг сегодняшняя сессия окажется длиннее или короче 2 часов, которые ты оплатила, то оставшееся время мы приплюсуем или отнимем от следующей встречи. Чтобы и ты деньги сохранила, если регрессия будет короче, и мое время было оплачено, если регрессия затянется. Хорошо?» Ирина: «Да, конечно. Без проблем. Справедливо».

# Противопоказания для регрессий

Валентина: «Пункт 6. Если тебе ставили диагнозы “эпилепсия” или “шизофрения”, важно сейчас мне об этом сказать. Также если были инфаркты или инсульты, серьезные проблемы с давлением, с сердцем. Астма? Это важно, так как во время погружения может обостриться то, что имеется. И нужно быть к этому готовым. Возможно, приготовить меры первой помощи.

Если бы этот сеанс планировался по видеосвязи, то я бы рекомендовала регрессолога найти у себя в городе. Если начнётся, например, приступ эпилепсии, я по телефону явно помочь не смогу».

Ирина: «Это все мимо меня. Такие проблемы меня, слава Богу, пока миновали. Хотя мой сын рано или поздно, похоже, доведёт меня до белого каления».

Валентина: «Пункт 7. С кем ты хотела бы проверить 7кармические связи?»

Ирина: «Это как? Что ты имеешь в виду?»

Валентина: «Когда ты вспомнишь своё воплощение и увидишь там основных персонажей, тебя впоследствии может мучить вопрос: а кто это был? Вдруг этот человек сейчас муж? Или мать? Или ещё кто. Раньше я этого не проверяла. Сейчас стараюсь обязательно делать. Назови мне сейчас, с кем хочешь проверить родственные связи, помимо сына?

Обычно это все ближайшие родственники. И ещё какие-то важные персонажи, с которыми какие-то странные необъяснимые отношения».

Ирина: «Хорошо. Пиши: мать, отец, отчим, сестра Ольга, сестра Олеся, брат Георгий, бабу Ньюру хочу посмотреть, подругу Евгению, мужей обоих: Стас и Жора, сыновья, конечно: старший Павел и Никита. А сколько вообще человек можно смотреть?»

Валентина: «Да хоть сколько. Дополнительного времени, как правило, это не отнимает. Как чувствуешь, хочешь ещё кого?»

Ирина: «Да, свекровку-змею хочу посмотреть, и ещё любовь в институте у меня была неземная... запиши: Олег!»  
Валентина: «Готово. Точно все?!

Хорошо. Двигаемся дальше».

# Комфортность положения при погружении

Валентина: «Пункт 8. Важно! Во время сеанса можно менять положение! А то однажды у меня во время погружения был случай. Мужчина через полтора часа пожаловался, что тело окаменело, невыносимо больно. Оказалось, что руке было неудобно, но он думал, что категорически нельзя шевелиться. И мучился все это время.

Поэтому: шевелиться можно! Ухо, там, почесать, например, стринги поправить, на бок перевалиться. Холодно? Укрываемся. Мешает лампочка? Выключаем. Отвлекает ткань часов? Вытаскиваем батарейки.

Следи сама, чтобы тебе было максимально комфортно. Хорошо?»

Ирина (смеётся): «А кальян покурить заодно можно будет?» Валентина: «Если только на двоих принесёшь.

Шучу. Да ты и без кальяна улетишь, ещё ловить тебя будем. Для погружения в нужное состояние действительно шаманы использовали курительные смеси, звук барабана. Кто-то использует гипноз, кто-то – холотропное дыхание, кто-то – грибы, кто-то – медитацию. Вариантов миллион.

То, что будем делать мы с тобой, называется «ведомая медитация». Элементарная. Простая. Действенная.

Она доступна абсолютно каждому психологу. И для само-

погружений она работает, если потренироваться немного.

Я недавно прочитала про регрессивный гипноз Майкла Ньютона. Думала, что это нечто другое, не то, что я использую. Даже пошла поучиться этому методу.

Но оказалось – один в один.

Вернёмся. Предпоследний пункт 9 нашей предварительной инструкции – сходить в туалет.

Поверь, Ир, иногда это оказывается самым важным пунктом во всем сеансе. Очень важно нам с тобой обоим сходить в туалет перед погружением. Я тебе потом ещё об этом напомним.

А то помнишь, как бывает в кинотеатре? Вроде и кино интересное, и мочевой пузырь не даёт досмотреть его до конца. И начинаешь метаться».

Ирина: «Да, мне знакомо это состояние в кинотеатре. (Смеётся.)»

# Соппротивления перед сеансом

10 встречей могут быть жесткие соппротивления, чтобы до Валентина: «Ура! Последний пункт 10: перед основной этого кабинета не дойти.

У меня был случай, когда клиентка дважды переносила встречу. На третий раз за два часа до регрессии ей вызвали скорую из-за подскочившего давления. Поэтому соппротивления – это штука такая, непростая».

Ира: «Валь, я три года в терапии. Я в курсе того, как мое тело обычно заболевает простудой перед самой стыдной темой. За это можешь быть спокойна. 100 % предоплата тебе – и моя жадность заставит меня прийти, чтобы деньги пошли на пользу».

Далее мы с Ириной записали конкретный запрос для погружения.

Он звучал уже более конкретно, чем вначале. Сначала она хотела: «Почему у меня такие сложные отношения со старшим сыном?»

Затем к концу первой встречи мы переделали: «Почему мы с сыном ненавидим друг друга каждый день?»

Через неделю Ира пришла на вторую встречу.

Миную описание минимального 5-минутного предконтакта.

Опишу здесь подробно, как проходит ШАГ № 4 «Расслаб-

ление».

## Подробно ШАГ № 4. Расслабление

Валентина: «Постарайся сейчас расслабиться, лечь максимально удобно. Проверь, не давит ли ремень, бюстгалтер. Если хочешь, сними его, я могу отвернуться или выйти... Не давят ли носки? Часы, браслет, кольца, сережки не мешают ли повязке?

Теперь медленно проверь все тело.

Почувствуй голову, удобно ли ей? Есть ли напряжение? Расслабь ее.

Теперь так же шею.

Расслабляются плечи.

Расслабляются руки.

Расслабляется грудная клетка.

Расслабляется живот.

Расслабляется таз.

Расслабляются ноги.

Расслабляются ступни, расслабляются пальцы на ногах».

И вот примерно так от 5 до 15 минут, вспоминая все части тела, я нудным монотонным голосом повторяю эти скучные фразы по кругу.

Помню свои собственные внутренние диалоги, когда меня таким же образом погружали в эти трансовые состояния ранее на каких-то тренингах, не связанных с регрессией, лет 10 назад:



«И это все?! И он (гипнотерапевт) реально думает, что вот такой фигней он меня сейчас погрузит в транс? Вот недалекий. И голос у него какой-то монотонный и противный. И текст такой скучный.

Похоже, лажа будет, а не гипноз. Ну, ладно, полежу, уже ведь заплатила, пришла... Хоть отдохну...

О, он все ещё здесь... Все ещё повторяет эту же фигню...

Я ж тебя уже давно не слушаю (про себя, внутренний диалог)... Ну, чувак, похоже, гипнозу ты фигово в университете учился, прогуливал пары, наверное...

Ладно, буду о своём думать... Мысли какие-то в голову сами полезли... Картинки пошли... Уже целый фильм вижу...

О, я словно немного задремала, но сон помню. Как?! Это и был гипноз?! Да ладно?!»

Это был пример не совсем регрессивного гипноза. Но суть очень близка.

# Тета-стадия

Монотонным голосом регрессолог повторяет одни и те же **СКУЧНЫЕ**

фразы про расслабление. Погружаемому **НАДОЕДАЕТ** слушать регрессолога, и он словно немного засыпает. Это и есть то, какого состояния погружаемого мы хотим достигнуть.

Это первая стадия сна, характеризующаяся тета-ритмами. Легкое трансовое состояние. Похоже на **ДРЕМОТУ** с полусонными мечтаниями, обрывками мыслей, абсурдными бессвязными картинками. Пульс и дыхание замедляются, глаза могут медленно двигаться, обмен веществ также замедляется.

Тета-волны – это когда мы задремали или не совсем проснулись. Или **ЗАМЕЧАЛИСЬ**. Задумались, глядя в одну точку. Мы очень много времени на самом деле проводим в этом состоянии в течение дня.

Тета-ритмы являются связующим звеном между сознательным и подсознательным.

Именно в этом состоянии людям часто приходят инсайты, озарения, неожиданные варианты решения проблемы.

Итак, вернёмся к Ирине.

## Подробно ШАГ № 5. Мост

Валентина: «Расслабляются ноги...

Теперь мы пройдем этап маленькой тренировки для настройки восприятия.

Представь, что ты стоишь перед мостом.

Он поможет перейти тебе в нужное воспоминание.

В конце этого моста есть дверь.

Когда ты в неё войдешь, ты увидишь своё прошлое воплощение, которое даст тебе ответ на вопрос: “Почему у тебя такие сложные отношения с твоим сыном, что вас связывает, зачем, какая актуальная задача?”

Представь этот мост...» Ирина молчит.

Валентина: «Ир, если представила, то дай мне знать».

Ирина: «Угу».

Валентина: «Хорошо. Опиши его. Из какого он материала? Цвета? Какой на ощупь?»

Ирина: «Я представляю его из маленьких камушков. Серый. Перила почему-то покрашены синей краской. Мост немного выгнут вверх. Вокруг как-то пасмурно».

Валентина: «Хорошо. Все, что ты будешь дальше видеть, будет примерно такого же качества. Словно ты сама себе придумала какую-то картинку. Легко и без усилий. Самая первая картинка, которая приходит.

И все.

Не будет никаких сверхъестественных состояний, сонного паралича или выхода из тела. Или типа того. Картинки будут сами появляться после моих вопросов. Главное – без анализа, без размышлений. Описывай самое первое, что увидишь в ответ. Хорошо?» Ирина: «Да, я поняла».

Валентина: «Хорошо. Теперь представь, как ты идёшь по нему. Увидь дверь, которая в конце моста. Опиши ее».

Прокомментирую, зачем я добавила комментарий о тренировке.

## **Грабли на ШАГЕ № 5. Ожидание фееричного состояния**

У меня был случай с мужчиной, когда он никак не мог двигаться дальше. После расслабления тела дело не шло. Потом мы выяснили с ним, что он ожидал какого-то сверхсостояния. Он много читал о выходах из тела. Мужчина помнил, как по телевизору показывали эстрадный гипноз: щелк пальцами – и клиент висит в воздухе спящий.

Поэтому был уверен, что вот он сейчас лежит на диване с повязкой на глазах – и что-то должно произойти очень необычное.

А тут такая банальность: «Закрой глаза, представь, что ты пошёл».

Он был очень разочарован. И никак не мог поверить. Ни мне, ни себе.

И этого на самом деле ждут многие клиенты. Из-за этого процесс тормозится. Они видят картинки, но не доверяют себе. Не предполагают, что самый важный процесс уже идёт.

Поэтому я добавила комментарий к ШАГУ № 5 «Мост». И погружения с клиентами пошли намного быстрее.

Сюжет тренировки не принципиален: мост, или тоннель, или Душа полетела в космос, или лестница в небо, или другие. Каждый регрессолог выбирает для себя свой вариант.

Ранее я чаще использовала «полёт Души в белый слой». Сейчас мне кажется, что быстрее и проще через «мост».

Возвращаемся к Ирине.

Валентина: «Опиши эту дверь в конце моста».

Ирина: «Она очень старая. Железная. Поржавевшая. Ручка покрашена золотой краской. Немного облезлая. Дверь очень тяжелая. Петли скрепят и еле-еле поддаются... Все, я зашла...»

## Подробно ШАГ № 6. Идентификация

Валентина: «Хорошо. Теперь начинай осматриваться, где ты находишься, кто ты».

Ирина: «Я вижу слева железную койку. Она аккуратно заправлена очень бедненькой бархатной накидкой с кисточками по краям. Деревянный покрашенный пол. Справа дверь. На стене зеркало. Прямо окно».

Валентина: «Хорошо. Теперь посмотри на свои руки, вытяни их перед собой и разгляди».

Ирина: «Я не могу. Странное ощущение, что голова у меня запрокинута назад, очень широко открыт рот. Я чувствую, что руки прижаты к туловищу и словно скручены в спирали. Я просто не могу вытянуть руки перед собой. И голову опустить вниз не могу. Но я точно ощущаю, что я девочка».

Валентина: «Как тебя зовут? Сколько тебе лет?» Ирина: «Меня зовут Настя. Мне 12 лет».

Валентина: «Приятно познакомиться, Настя. Какой сейчас год? Где ты живешь?»

Ирина: «1914 год. Где я живу? Я с мамой живу».

Валентина: «Настя, как называется страна и город или поселение, в котором ты живешь?»

Ирина: «Странно... но я не знаю ответа... Мама мне этого не говорила... Хотя подожди, я вижу, словно мне какой-то

помощник достаёт карту Мира и показывает мне пальцем, примерно где Россия граничит с Белоруссией и Украиной сейчас. Где-то там, похоже, мы жили».

Валентина: «Настя, теперь представь, что-то зеркало, которое висит на стене, сейчас перед тобой. Рассмотрю себя в зеркале».

Ира вздрогнула.

Ирина: «Господи, лучше бы я этого не видела. Как в самом страшном сне».

Дальше Ирина увидела воплощение, где она была девочкой с врожденными очень сильными уродствами. Она не говорила, не ходила, сама не ела. Тело было невероятно обезображено и скручено. Кроме волчьей пасти, череп был ещё и деформирован. Грудная клетка была как-то выпячена вперёд, одно ребро особенно торчало через кожу. За девочкой ухаживала ее мать. Мать в том воплощении была ее старшим сыном в нынешней жизни.

Муж после рождения дочери ее давно покинул. Вся жизнь матери была прикована к больному ребёнку-уродцу. Она несла этот крест, но каждый день задавала себе вопрос: за что же мне такое наказание и когда же оно закончится?

В 12 лет мать отдала хирургам дочь на какую-то бессмысленную операцию. Вроде как чтобы убрать торчащее ребро. Конечно, она надеялась, что дочь умрет на операционном столе и мучения их обеих закончатся.

Врачи тоже это понимали. Они взялись на операцию, во



время которой произошло резкое внутреннее кровоизлияние. Девочка наконец покинула своё тело.

Самое интересное, что я наблюдала в данной регрессии, — это внутренние ощущения самого ребёнка.

# **Как дети видят чужие Души и играют с ними**

На удивление мучения в каком-либо варианте вообще отсутствовали. Девочка ощущала себя 3—5-летним ребёнком, который живет в своём шалашике, в домике, из которого она выходит погулять и поиграть с другими детьми. Домик – это ее тело.

И другие дети с ней в реальности играли! Они словно чувствовали ее, разговаривали, общались, чем-то делились с ней. Словно абсолютно полноценная игра двух детей! Только взрослые со стороны видят, что играет один ребёнок, сам себе чего-то бормочет под нос. Кому-то что-то типа подаёт, предлагает, спорит, уговаривает.

Я так часто сама наблюдала подобные картины со своими детьми, что сейчас аж жутковато стало. Мне бы никогда не пришла в голову мысль, что эти персонажи могут быть настолько реальны.

И мне раньше всегда казалось, что человек в таком теле уродца невероятно мучается и страдает.

Оказывается, бывает по разному.

# **Кармическая задача – поиграть в жизнь**

Она прожила в своём домике до самого финала очень даже спокойную жизнь.

Когда мы смотрели чувства ребёнка-уродца к своей матери, там было следующее.

Ирина: «Меня не касается, что происходит с этой женщиной. Она должна пройти свои уроки через меня. Я пришла в этот мир, чтобы посидеть в своём домике, в котором мне хорошо. Я пришла поиграть в жизнь. Чтобы другие люди усвоили через меня свои уроки. Других задач у меня на это воплощение нет.

Ее же задача (мамы уродца) – научиться принимать своё бессилие, принимать ребёнка таким, какой он есть. Научиться любить меня вот даже такую. Без обид на судьбу и претензий.

Мне (девочке) в этом воплощении повезло намного больше, чем ей (маме девочки)».

## **Грабли Галины на ШАГЕ № 5. Невозможность дойти до двери**

У меня было несколько единичных клиентов, у которых на данном этапе регрессии полностью останавливались. И как бы мы ни пробовали из этого выйти, ничего не выходило. Клиент уходил расстроенный.

# 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.