



Валентина
КЛЯЙН

Клинический психолог,
гештальт-терапевт,
специалист по применению
методики ДПДГ



12 ШАГОВ В ПРОШЛОЕ И 13 В БУДУЩЕЕ

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ СУДЬБЫ ЧЕРЕЗ ПРОШЛЫЕ ВОПЛОЩЕНИЯ

01

Методика исцеления себя в разных периодах жизни

02

Проработать прошлое и шагнуть в будущее

03

Все о том, как эффективно провести
сеанс регрессии

04

Для профессиональных
психологов и обычных читателей

05

Возможность решить
многолетние проблемы



Валентина Кляйн
12 шагов в прошлое
и 13 в будущее.

Перепрограммирование судьбы
через прошлые воплощения

Текст книги предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70075459

*12 шагов в прошлое и 13 в будущее. Перепрограммирование судьбы через
прошлые воплощения: АСТ; Москва; 2024
ISBN 978-5-17-157379-9*

Аннотация

«12 шагов в прошлое и 13 в будущее» – это книга о том, как регрессология помогает справиться со своими травмами и проблемами, которые на первый взгляд могут быть и не связаны с психологией.

Здесь описана техника работы с подсознанием, которая помогает человеку найти в своем прошлом первоисточник текущих жизненных проблем, пережить их с другими чувствами, освободиться и вернуться в настоящее время с новыми ресурсами и силами.

На реальных примерах работы с клиентами автор рассказывает о преимуществах регрессивной терапии, а также об ошибках, которые могут быть допущены, и о результатах практики.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	6
О чем эта книга и для кого?	6
Верю – не верю в регрессию. Сомнения	9
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	30
Часть вторая	35
Стоит ли тратить время на прошлое?	35
Можно ли проводить регрессию без предварительной психотерапии?	39
Анализ ДНК или гипс?	40
Часть третья	45
Регрессия «Почему у Тони панические атаки и аэрофобия?»	45
Подробно ШАГ № 7	51
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Валентина
Владимировна Кляйн
12 шагов в прошлое
и 13 в будущее
Перепрограммирование
судьбы через
прошлые воплощения**

*** * ***

© Валентина Кляйн, текст, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

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 воплощения.

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.

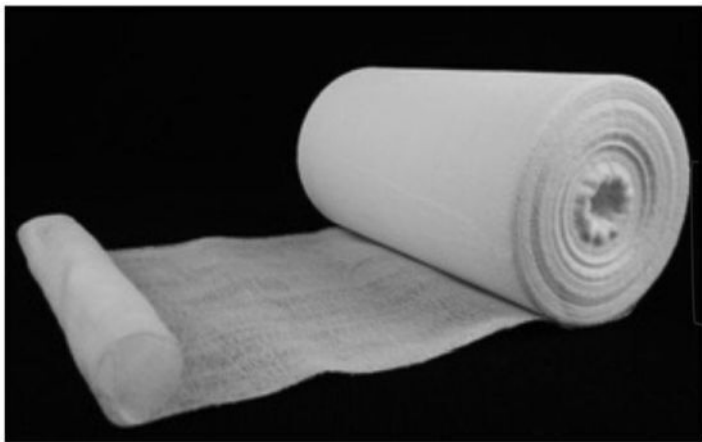
Если же наш внутренний охранник Геннадий стал мощным вышибалой, в дом никто не зайдёт. Развитие приостановится.

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, например, 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 регрессии 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 ответила: «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».

В девушке же было нечто иное, чего она прямо не прого-

варивала, 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 пересеаживаюсь 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 прям её коронными ФРАЗАМИ. У тебя на лице была прям 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 выступать 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.

Люди обычно обесценивают то, чего не понимают. Мы часто кидаем камень в шевелящийся куст с перепугу.

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 часов 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. 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?

Мы не можем просто убрать симптом, мы можем его только чем-то заменить.

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 родите-

ли, 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.

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

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 сломанный 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.

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

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.

Не чешите там, где не чешется.

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 насчитываешь 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.

Очень наглядный диалог был у меня с моей одной клиент-

кой. 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.

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 голосую 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.

Психотерапия – это кухня.

Регрессии – это кофемолка на кухне.

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 бесконтрольные 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. Также 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 самолете. 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, ненависти, 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.

Алкоголизм – это болезнь замороженных чувств.

Алкоголь – анестезия от острой душевной боли.

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 тортозам, 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 шло... 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 ка-

жется, 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 разобратся 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».*

Антонина: *«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 до-

мик, 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 полуобезьянами, 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... Большие ничего не вижу».*

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

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.