

18+

СЕРИЯ «ЧЕТЫРЕ КРИЗИСА – ОДНА ЖИЗНЬ»



# РЕГРЕССИЯ К ИСТОКАМ КРИЗИСА



Расширенный метод Гила Бойна  
в работе с жизненными переходами

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Регрессия к истокам  
кризиса. Том 05**

«Издательские решения»

**Жданов П. В.**

Регрессия к истокам кризиса. Том 05 / П. В. Жданов —  
«Издательские решения»,

За каждым нынешним кризисом стоит один момент из прошлого, когда всё решилось. Человек ещё не знает какой. Тело — знает. Полный технический протокол регрессии применительно к четырём жизненным кризисам. Метод Бойна, ISE, аффект-бридж Уоткинса, идеомоторные сигналы, рескриптинг. Для каждого кризиса — своя карта: где искать, что спрашивать, когда останавливаться.

© Жданов П. В.

© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Регрессия к истокам кризиса       | 6  |
| Павел Жданов                      | 7  |
| Содержание                        | 7  |
| — Уильям Фолкнер                  | 8  |
| Предисловие автора                | 9  |
| По кому звонит прошлое            | 11 |
| Глава первая                      | 12 |
| И чем она не является             | 13 |
| Что регрессия не делает           | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# **Регрессия к истокам кризиса Том 05**

**Павел Викторович Жданов**

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-8649-3 (т. 5)

ISBN 978-5-0070-8648-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Регрессия к истокам кризиса**

ISE, аффект-бридж и исцеляющий диалог в практике гипнотерапии  
*Серия «Четыре кризиса — одна жизнь». Том 05*

## **Павел Жданов**

### **Содержание**

«Прошлое не умерло. Оно даже не прошло»

## **— Уильям Фолкнер**

ISE · Аффект-бридж · Идеомоторные сигналы · Исцеляющий диалог

**Предисловие автора**

## Предисловие автора

Михаил пришёл ко мне с запросом.

Ему было тридцать девять лет. Компания с серьёзным оборотом. Команда из восьмидесяти человек. Он умел всё: продавать, строить, держать людей, разрешать кризисы. Но каждый раз, когда он выходил перед советом директоров, что-то случалось.

Горло сжималось. Не метафорически — буквально: стягивалось, как будто кто-то перекрывал кран. Голос садился. Тело деревенело. Человек, который мог в одиночку провести жёсткие переговоры на три часа, перед аудиторией в двенадцать человек становился тем самым мальчиком на сцене.

«Три года когнитивно-поведенческой терапии, — сказал он. — Я всё понимаю. Понимаю, что мне ничего не угрожает. Что эти люди меня уважают. Что горло физически здорово. **Понимаю — а ничего не меняется.**

Это хрестоматийный случай. Не потому что Михаил был «трудным» клиентом — у него была та самая проблема, которую когнитивный подход решить не может: понимание не меняло реакцию. Реакция жила не там, где понимание.

Реакция жила в другом слое — досимвольном, телесном, там, где события отпечатались раньше, чем появился язык для их описания.

На третьей сессии я предложил ему регрессию. Он согласился скептически: «Ну давайте попробуем».

В трансе я попросил его позволить ощущению сжатия в горле стать мостом — мостом назад, к самому раннему моменту, когда он чувствовал то же самое. Не думать, не вспоминать намеренно. Просто позволить.

Образ пришёл быстро.

Ему семь лет. Школьный праздник. Он стоит на сцене в бумажном костюме и читает стихотворение. Он его выучил — знает наизусть. Смотрит в зал — и видит пустой стул.

**Отца нет.**

Он должен был прийти — обещал. Михаил ждал его весь день. Горло сжимается.

«Так и не смог прочитать до конца, — сказал он из транса, голосом ребёнка. — Замолчал прямо на середине».

«Что вы решили тогда?» — спросил я.

«Что когда говоришь — лучше не смотреть в зал. Что люди уйдут. Что лучше вообще не начинать. Потому что всё равно они уйдут посередине».

Когда он вышел из транса, горло не было сжато. Это был не конец работы. Это было начало понимания — где именно живёт то, что мешает.

Регрессия — самый непонятый инструмент гипнотерапии. Её боятся, потому что путают с «откапыванием травм». Её злоупотребляют, потому что не понимают, когда она нужна, а когда — нет.

Эта книга — прикладная карта для практикующего специалиста: как работает регрессия в контексте жизненных кризисов, когда её применять, как делать это безопасно — и что делать с тем, что она обнаруживает.

Четыре предыдущих тома описывали кризисы изнутри. Этот том — о методе: как добраться до источника и что с ним делать.

Все имена и детали клинических историй изменены.

## **Введение**

## По кому звонит прошлое

Все опытные гипнотерапевты знают это, но редко говорят вслух: большинство взрослых проблем — не взрослые.

За тревогой выступления тридцативосьмилетнего предпринимателя живёт пустой стул в школьном зале. За паническим страхом отвержения у успешной юристки сорока двух лет — мать, которая не приходила, когда та плакала ночью. За апатией шестидесятилетнего учёного, который больше не находит смысла, — момент в двенадцать лет, когда он понял: его любопытство к природе никому не важно.

Это не поэтические метафоры — нейробиологический факт: мозг не хранит события как видеозаписи. Он хранит их как паттерны реагирования (от лат. *patternus* — образец; устойчивые схемы реакций) — встроенные в нервную систему «правила», которые в своё время помогли выжить или сохранить привязанность, и которые с тех пор запускаются сами собой.

Нейробиолог Бессел ван дер Колк тридцать лет доказывал то, что большинство практиков знали интуитивно: тело хранит счёт. И счёт этот не меняется от понимания — только от нового опыта. От другого опыта — того, что пишется поверх старого.

**Регрессия — это способ добраться до момента, когда паттерн был написан впервые. Не чтобы «переписать прошлое» — это невозможно. Чтобы изменить отношение к нему.**

Эта книга состоит из восьми глав. Первые четыре — технические: что такое регрессия, как работает ISE-модель (Initial Sensitizing Event — первичное сенсibilизирующее событие), что такое аффект-бридж и идеомоторные сигналы. Пятая — четыре карты регрессии: одна для каждого кризиса серии. Шестая — о работе с тем, что регрессия обнаруживает. Седьмая — об абреакции. Восьмая — о противопоказаниях.

## **Глава первая**

### **Что такое регрессия на самом деле**

## И чем она не является

«Не существует настоящего без прошлого. Но существует прошлое, которое живёт в настоящем, потому что мы так и не вернулись, чтобы его завершить».

— Пьер Жане (приблизительная передача идеи)

Слово «регрессия» в контексте гипнотерапии вызывает знакомые образы. Гипнотизёр с маятником. Клиент, убеждённый, что был Наполеоном. Жуткие «восстановленные воспоминания» из скандалов 1980-х. Ни одно из этих представлений не имеет отношения к тому, о чём эта книга.

**Возрастная регрессия** (age regression) — это техника, при которой клиент в состоянии гипнотического транса обращается к более ранним событиям своей жизни, повлиявшим на формирование текущих паттернов. Не воспоминание в обычном смысле слова — нечто среднее между памятью и переживанием: событие становится более живым, более доступным — и открытым для переработки.

## **Что регрессия не делает**

**Не восстанавливает вытесненные воспоминания.** Исследования последних тридцати лет убедительно показывают: мозг не хранит точных записей событий. Все воспоминания — реконструкции. Каждый раз, когда мы вспоминаем, мы немного изменяем воспоминание.

## **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.