

18+

Анжела Шварченко

**Регрессия.
Путешествие,
которое меняет
судьбу**

Анжела Шварченко

**Регрессия. Путешествие,
которое меняет судьбу**

«Издательские решения»

Шварченко А.

Регрессия. Путешествие, которое меняет судьбу /
А. Шварченко — «Издательские решения»,

Эта книга приглашает читателя в глубокое путешествие к самому себе — туда, где рождаются внутренние убеждения, формируются жизненные сценарии и скрываются причины многих сегодняшних решений.

Содержание

Вопрос читателю	16
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Регрессия. Путешествие, которое меняет судьбу

Анжела Шварченко

© Анжела Шварченко, 2026

ISBN 978-5-0070-8962-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Анжела Шварченко. Практикующий регрессолог • гипнотерапевт • психолог

Предисловие автора

Есть вопросы, на которые невозможно ответить логикой.

Почему один человек с детства боится воды, хотя никогда не тонул?

Почему кто-то снова и снова выбирает партнеров, которые причиняют боль?

Почему успешный предприниматель теряет все, как будто невидимая сила каждый раз возвращает его к одной и той же точке?

Почему ребенок просыпается ночью с криком и рассказывает о местах, где никогда не был?

Почему две совершенно незнакомые души узнают друг друга с первой встречи?

За годы своей практики я услышала тысячи историй.

Некоторые были похожи на психологические травмы.

Некоторые объяснялись событиями детства.

Но были и такие случаи, которые невозможно было уложить в привычные рамки.

Именно они заставили меня искать дальше.

Так я пришла к регрессионной терапии.

Не потому, что хотела доказать существование прошлых жизней.

И не потому, что искала мистику.

Я искала то, что действительно помогает человеку перестать страдать.

Каждый раз, когда клиент выходил из глубокого погружения, я видела одно и то же.

Исчезало то, что годами казалось неизменным.

Уходили страхи.

Растворялась боль.

Менялись отношения.

Люди начинали дышать свободнее.

Они переставали жить чужими сценариями.

Иногда причиной становились события детства.

Иногда — семейные установки, передававшиеся из поколения в поколение.

Иногда человек переживал символические образы, через которые психика помогала осмыслить внутренний конфликт.

А иногда сами клиенты описывали опыт как воспоминания о прошлых воплощениях.

Независимо от того, как интерпретировать этот опыт — как работу бессознательного, как глубинную символику или как память души, — для многих людей он становился точкой глубоких внутренних изменений.

За годы практики я перестала спорить о том, «что это на самом деле».

Для меня важнее другой вопрос:

Помогает ли это человеку жить лучше?

Если после сеанса человек впервые за двадцать лет перестает просыпаться от панических атак...

Если женщина, пережившая множество неудачных отношений, наконец чувствует себя достойной любви...

Если мужчина, который годами жил с постоянным чувством вины, вдруг начинает смотреть на себя с уважением...

То для меня это имеет огромное значение.

Эта книга не просит вас во что-то верить.

Она не требует отказаться от науки.

Она не предлагает заменить медицинскую помощь регрессией или гипнотерапией.

Она приглашает вас исследовать собственный внутренний мир.

Вы найдете здесь истории.

Размышления.

Практические наблюдения.

Примеры из моей работы.

И вопросы, ответы на которые сможете дать только вы сами.

Возможно, некоторые страницы заставят вас улыбнуться.

Некоторые — задуматься.

А некоторые станут началом очень важного разговора с самим собой.

Потому что самая большая тайна находится не где-то далеко.

Она всегда была внутри вас.

Добро пожаловать в путешествие.

В путешествие к памяти своей души.

Глава 1

Регрессия. Путешествие, которое меняет судьбу

Что такое регрессивный гипноз

«Иногда человек знает, что нужно изменить жизнь, но продолжает делать одно и то же. Не потому, что слабый. А потому, что решение уже давно принимает не сознание, а бессознательная часть психики.»

Наверняка вам знакомо это состояние.

Вы понимаете, что отношения давно закончились, но продолжаете ждать сообщения.

Знаете, что достойны большего дохода, но снова соглашаетесь работать дешевле.

Осознаете, что давно выросли, однако рядом с родителями снова становитесь маленьким ребенком.

Разум говорит одно.

Жизнь складывается совсем иначе.

Почему?

Потому что человеком управляет не только сознание.

Современная психология рассматривает психику как сложную систему, в которой многие автоматические реакции формируются вне сознательного контроля. Мы не всегда можем сразу объяснить, почему испытываем сильный страх, чувство вины или повторяем похожие сценарии. На наши решения влияют ранний опыт, эмоциональная память, привычные способы реагирования и бессознательные процессы.

Именно поэтому простого понимания иногда оказывается недостаточно.

Можно тысячу раз повторять:

«Я достойна любви.»

Но внутри продолжает жить маленькая девочка, которая однажды решила:

«Любовь нужно заслужить.»

Можно читать книги по психологии.

Посещать тренинги.

Получать дипломы.

Но продолжать жить по внутреннему сценарию, который был сформирован много лет назад.

Именно поэтому появился метод регрессивной гипнотерапии.

Что такое регрессивный гипноз

Регрессивный гипноз — это психотерапевтический метод работы в измененном состоянии внимания, при котором человек с помощью специалиста исследует значимые воспоминания, эмоциональные состояния, символические образы и внутренние переживания, связанные с его актуальным запросом.

Цель регрессии — не просто вспомнить прошлое.

Главная задача — понять, какие внутренние убеждения, эмоциональные реакции или способы защиты продолжают влиять на жизнь человека сегодня и проработать их.

Во время такой работы внимание становится более сосредоточенным, уменьшается влияние внешних раздражителей, а внутренний опыт воспринимается ярче. Это состояние не означает потерю контроля. Люди слышат голос специалиста, могут говорить, задавать вопросы, остановить процесс в любой момент и после завершения сессии помнят происходившее.

Регрессия — это не сон

Многие представляют гипноз как состояние, в котором человек полностью отключается. Это один из самых распространенных мифов.

На самом деле гипноз намного ближе к естественным состояниям, знакомым каждому.

Вы читаете книгу и перестаете замечать окружающий шум.

Смотрите фильм настолько внимательно, что забываете о времени.

Едете по привычной дороге и вдруг понимаете, что почти не запомнили последние несколько километров.

Полностью погружаетесь в музыку.

Все это примеры естественного изменения фокуса внимания.

Гипноз использует способность мозга концентрироваться на внутреннем опыте.

Почему регрессия работает

Наш мозг хранит не только факты.

Он хранит способы реагирования.

Например.

Ребенка часто стыдили.

Через много лет взрослый человек уже не вспоминает каждую ситуацию.

Но тело автоматически реагирует напряжением перед публичным выступлением.

Или ребенок однажды решил:

«Чтобы меня любили, нельзя спорить.»

Через двадцать лет он не может отказать начальнику.

Он не помнит момент принятия этого решения.

Но продолжает жить по нему.

Регрессивная работа помогает обнаружить подобные бессознательные решения.

Когда человек осознает их происхождение и эмоционально перерабатывает этот опыт, появляется возможность сформировать новые способы реагирования.

С чем работает регрессивная гипнотерапия

Регрессивная работа может использоваться при самых разных запросах.

Например:

- повторяющиеся сценарии отношений;
- хроническое чувство вины;
- низкая самооценка;
- страх проявленности;
- внутренние запреты;
- последствия психологических травм;
- эмоциональные реакции, происхождение которых человеку трудно понять;
- длительные внутренние конфликты;
- психосоматические проявления как часть комплексной психологической работы;
- вопросы жизненного выбора и поиска смысла.

Важно понимать: регрессивная гипнотерапия не заменяет медицинское лечение. Но может значительно ускорить положительный эффект.

Чем регрессия отличается от обычной психотерапии

В классической терапии человек чаще рассказывает историю.

В регрессии он снова соприкасается с внутренним переживанием, в регрессии мы работаем на уровне подсознания.

Это важное отличие.

Мы не только обсуждаем событие.

Мы работаем с тем эмоциональным состоянием, в котором когда-то родилось внутреннее решение, мы работаем с первопричинами.

Именно поэтому изменения часто происходят глубже, чем после одних рациональных объяснений.

Мой путь к регрессологии

Регрессии — это моя большая любовь и огромная часть жизни. Но для меня регрессия — это не просто большой духовный опыт, в первую очередь — это терапия.

Каждый человек живет по законам мироздания, наши жизни — это череда причинно-следственных связей. Мы строим свою жизнь не только своими мыслями и поступками. Конечно, они очень сильно влияют на нашу жизнь и все, что происходит с нами с момента зачатия. Но это всего лишь 10% причин. На нас влияют родители, воспитание. На нас влияет весь род, со своими тайнами, программами и сценариями. Следующий уровень, где лежат первопричины того, как мы живем сейчас — это прошлые жизни. Весь опыт, который прошла душа будет влиять и накладывать свой отпечаток. На этом уровне лежит примерно 70% травм. Дальше идут все наши инопланетные воплощения, Вселенский и Божественный уровень. В регрессии я пришла, когда перепробовала уже все возможные методики помощи и изменения жизни. В тот период времени все сферы моей жизни терпели крах. Тогда я работала в клинике, упиралась в финансовый потолок и невозможность как то развиваться. Я работала с парами, которые столкнулись с диагнозом «бесплодие» и готовились к эко. У многих пар не получалось забеременеть с первой попытки, у кого-то не получалось и после седьмой и после одиннадцатой программы эко. Тогда я поняла, что эко — это не панацея. И проблема гораздо глубже. Пока не устранить первопричину бесплодия, ЭКО не поможет. Но руководство клиники не рассматривало никакой дополнительной помощи пациентам. Соответственно, никаких перспектив роста и возможности помочь людям там не было. Это очень расстраивало меня.

Тогда я начала писать свою первую книгу — «Бесплодие не приговор» проводить тренинги психологической помощи для семейных пар, столкнувшихся с бесплодием. Шаг за шагом я шла к своей мечте — эффективной помощи людям. Параллельно прорабатывала свои запросы и проблемы всеми доступными тогда способами.

Я ходила к психологам, астрологам, тарологам, на расстановки, пользовалась тренажерами для подсознания, но ни один способ не давал устойчивый результат. Я продолжала искать.

В один прекрасный день, во время медитации пришел ответ — регрессия. Это уже сейчас я понимаю, что тогда я подключилась к информационному полю и в ченнелинге получила название инструмента, который мне поможет. Но на тот момент я еще этого не осознавала. Я не знала, что такое регрессия. Впервые услышала это слово. Но сразу же, в эту же минуту начала искать. Моя отличительная черта — если мне приходит мысль в голову, значит это важно, и я действую сразу же.

Каково же было мое удивление, когда на следующий день я зашла в сообщения в социальной сети и увидела приглашение пройти обучение регрессиям бесплатно! Да, можете себе представить, что за первое обучение по регрессиям я даже не платила, мне его подарили. Вот так работает пространство. Конечно, я согласилась. С этого обучения жизнь моя стала меняться очень быстро. После каждой регрессии я видела результаты и изменения в себе. Я просто влюбилась в регрессии, начала работать регрессологом и проводить регрессии людям. Вот тут начались первые сложности. Работая с реальными клиентами, а не с одноклассниками на обучении, которые уже в теме регрессии, легко погружаются и все осознают, начались первые сложности. Я поняла, что далеко не каждый человек может быстро погрузиться в регрессию, и не каждый понимает и осознает, для чего ему открываются те или иные прошлые жизни. А некоторые люди вообще ничего не видят, включается сопротивление. Я поняла, что моих знаний не хватает. Даже подключая знания по психологии, я не могла помочь некоторым людям решить запрос. Но я всей душой чувствовала, что регрессия — это тот самый инструмент, который я так долго искала. Просто мне чего-то не хватает. И я пошла учиться, уже осознанно выбирая школы и учителей. Я прошла ВСЕ доступные обучения в России и зарубежом. Я изучила регрессологию полностью. Параллельно я училась в институте на гипнотерапевта и изучала эриксоновский гипноз. И когда я объединила регрессологию, психотерапию и гипнотерапию — вот тогда случилась магия! Я создала четкую схему по работе с любым запросом. Я разработала и запатентовала свой метод. И это не эзотерика и осознания. Это реальные техники и инструменты для работы с любым запросом!

Чем больше я работала над собой, тем больше я расширялась энергетически. Я научилась слышать своих духовных наставников, считывать информацию с энерго-информационного поля. Я исследовала несколько уровней, которые влияют на человека. Это уровень текущей жизни, родители, внутриутробный период, род, кармический уровень и уровень прошлых жизней, включая все инопланетные воплощения. А так же уровень вселенский, или Божественный.

Я поняла, что в регрессии можно прорабатывать запрос на всех уровнях.

Также мне открылась информация о силе мысли и силе слова. Квантовая физика. Нейробиология. Слова — это энергетические коды. Прорабатывать психотравмы в регрессии мы можем путем соединения знаний и техник психологии и психических процессов с эзотерикой.

Применяя эти знания в работе с реальными клиентами, сессии стали более глубокие и емкие. За одну регрессию стали решаться такие серьезные запросы, которые человек не мог решить годами.

Когда в регрессии мы находим первопричину проблемы и прорабатываем ее, в реальной жизни, здесь и сейчас, запрос клиента решается навсегда. Это не временное облегчение. Проблема больше не возвращается.

Суть травмы — вытеснение травмирующего события психикой. Суть исцеления — вспомнить, прожить, проработать, отпустить.

И регрессия, как раз, тот инструмент, который дает возможность увидеть первопричину — первое травмирующее событие. Неважно когда оно было, в этой жизни, в роду, в прошлой жизни. Благодаря регрессивному гипнозу мы вспоминаем и погружаемся в этот момент.

Регрессология — это метод психотерапии, который позволяет исследовать прошлые жизни, прошлый опыт и глубинные воспоминания, чтобы понять текущие проблемы и эмоциональные блоки. Этот подход основан на утверждении, что многие из наших современных трудностей могут быть связаны с опытом, пережитым в прошлом, как в этой жизни, так и в предыдущих.

Регрессология имеет свои корни в гипнозе и психоанализе. В начале XX века такие исследователи, как Зигмунд Фрейд и Карл Юнг, начали изучать влияние подсознания на поведение человека. Позже, в 1960-х годах, появились первые практики регрессивного гипноза, которые стали основой для современного направления регрессологии.

Я очень долго изучала регрессивный гипноз, практиковала на себе, близких, сторонних клиентах. И я поняла, что просто увидеть, осознать, вспомнить какие-то события — недостаточно! Важно провести терапию.

Так как по образованию я — психолог, гипнотерапевт, системный терапевт, я объединила регрессивный гипноз с психотерапией и гипнотерапией. Моя авторская методика регрессивной терапии включает в себя — эриксоновский гипноз, системно-полевую терапию, гипнотерапия эго состояний и другие техники гипнотерапии. PWS, IFS, эмоционально образную терапию, РПТ терапию, терапию трансформацией образа, работу с психосоматикой, квантовое исцеление, терапию вторичных выгод, работу с заблокированными эмоциями и чувствами, ченнелинг, работу с родом и системные расстановки, работа с прошлыми жизнями и инопланетными воплощениями. Так же регрессия включает в себя работу на Вселенском уровне, работу с духовным пространством, прогрессию в будущее (просмотр и терапия веток вероятности будущего).

Я думаю, сейчас становится понятно, почему одна регрессия способна заменить годы работы с классическим психологом. Такой комплексный глубокий подход, работа на всех уровнях возможна только в регрессии, ни один другой метод не дает таких возможностей.

Потрясающие результаты после регрессии я наблюдаю каждый день на себе, своих близких, на своих клиентах! Каждый день я получаю десятки положительных отзывов.

Сейчас я не только провожу сессии регрессии, но и обучаю моей авторской методике регрессивной терапии. Мои ученики по всему миру сами меняют свою жизнь в лучшую сторону и помогают тысячам людей стать более счастливыми, успешными, здоровыми!

Обучение профессии «Регрессолог-гипнотерапевт» — это не просто обучение!

Это комплексный подход! Я и моя команда кураторов — дипломированных регрессологов, проводим личную терапию каждому студенту индивидуально. Во время обучения студенты прорабатывают все свои страхи, сомнения, негативные программы, восстанавливают ресурсы и уверенность в себе. В совокупности с уникальными знаниями — это делает моих студентов профессионалами своего дела! Жизнь меняется в лучшую сторону! Многие начинают зарабатывать уже во время обучения.

В своей методике я учитываю индивидуальные особенности психики человека. Не даю никакой воды, обобщенных фраз. Я точно работаю с запросом, находя в каждом конкретном случае первопричину проблемы. Все, что в нашей жизни есть сейчас — это уже следствие наших мыслей, установок, программ, выборов. И работать со следствием не эффективно! А когда мы находим первопричину проблемы и прорабатываем, вот тогда мы получаем реальный результат!

В этой главе я хочу глубже погрузить Вас в мир РЕГРЕССОЛОГИИ.

Обратиться к регрессологии — значит соприкоснуться с уникальным механизмом, позволяющим исследовать бездонные глубины человеческого подсознания. Это не просто техника работы с минувшим; это способ разглядеть неочевидные причинно-следственные цепочки, обнаружить отклики на важнейшие жизненные вопросы и высвободиться из того, что препятствует полноценному существованию.

Зачастую люди задаются вопросом: имеет ли смысл изучать регрессологию? Ответ кроется в вашем собственном стремлении к познанию себя и других. Для одних это становится ключом к урегулированию внутренних личных вопросов, а для других — профессиональной тропой к глубокому постижению человека и его эмоциональных состояний.

Если вы только начинаете интересоваться этой областью, возможно, вас привлекает сама концепция путешествий в прошлое, поиска ответов и душевного равновесия. Эта дисциплина может стать настоящим откровением для тех, кто стремится выйти за пределы стандартного психологического подхода к анализу внутренних резервов.

Для действующих психологов и психотерапевтов регрессология может послужить ценным дополнением к уже известным им методам. Она позволяет взглянуть на проблему клиента с иного ракурса, разглядеть скрытые слои его внутреннего мира и те энергии, которые часто остаются незамеченными в рамках обычных практик. Работая с регрессией, вы получаете возможность проникнуть в то, что ранее казалось неразрешимым или малопонятным, и содействовать клиенту в обретении долгожданного облегчения.

Для недавно окончивших обучение этот раздел послужит напоминанием, что регрессология — это не просто техника, а искусство, раскрывающееся в процессе практической деятельности. Здесь нет шаблонных решений, но есть адаптивность, чутье и забота о каждом человеке, с которым вы взаимодействуете.

Размышляя о том, чем уникален этот подход, важно понимать: регрессология объединяет в себе научное и интуитивное, индивидуальное и коллективное, прошлое и настоящее. Это механизм, помогающий объединить все аспекты человеческого существования в единое целое.

Многие начинающие регрессологи спрашивают: «С чего необходимо стартовать?» Ответ прост — начните с постижения себя. Любая практика требует ясности намерений и собственной уверенности. Быть регрессологом — это не просто использовать техники, это умение становиться проводником в мир глубинного самопознания.

Практикующие регрессологи знают: несмотря на обилие методов и техник, каждая сессия неповторима. Человек приходит с конкретным вопросом, но за ним может скрываться целая вселенная. Регрессия — это исследование, требующее гибкости, готовности слушать и способности следовать туда, куда ведет процесс.

Работа с бессознательным требует не только технических знаний, но и глубокого сопереживания. Важно помнить, что каждое внутреннее странствие клиента — это не только поиск откликов, но и маршрут к восстановлению целостности. Это процесс, способный трансформировать жизнь не только клиента, но и самого регрессолога.

Для профессионалов, уже знакомых с основными понятиями, эта книга предложит новые подходы и идеи. Даже если вы уверены в своем мастерстве, здесь вы найдете способы расши-

рять свою практику. Регрессология — это непрерывное развитие, поиск и новые открытия, умение глубоко чувствовать и считывать информацию.

И наконец, для тех, кто все еще сомневается, стоит ли начинать, важно помнить: регрессология — это не просто род деятельности. Это способ контактировать с жизнью, с собой и другими. Она дает возможность выйти за пределы очевидного, коснуться тех сторон человеческого опыта, которые обычно остаются в тени.

Проделав путь через эту книгу, вы убедитесь, что регрессология — это нечто большее, чем кажется на первый взгляд. Она распахивает двери к новым горизонтам, помогая каждому — от новичка до профессионала — отыскать свой маршрут к пониманию и преображению.

В противовес классической психотерапии, работающей преимущественно с осознанным мышлением, регрессология адресуется к подсознанию — накопителю воспоминаний, переживаний и внутренних установок. Это ныряние в особое состояние, известное как транс, позволяет активировать доступ к этим резервам, а иногда и к информации из прошлых существований.

Ключевая задача регрессии — помочь клиенту не просто припомнить, но и эмоционально переработать травмирующий опыт. Как следствие, человек обретает внутреннюю свободу, ресурсы и свежее восприятие сложившейся обстановки.

Человек, который пришел сказать, что не верит

Каждый регрессолог хотя бы однажды встречает человека, который начинает разговор словами:

— Я вообще во все это не верю.

И каждый раз я улыбаюсь.

Не потому, что собираюсь кого-то переубедить.

А потому, что знаю: самые интересные истории очень часто начинаются именно с этих слов.

В тот осенний день ко мне пришел мужчина около сорока лет.

Высокий.

Уверенный.

Успешный предприниматель.

Он сел в кресло, положил руки на подлокотники и сразу предупредил:

— Сразу скажу. Я здесь только потому, что меня уговорила жена.

Я кивнула.

— Хорошо.

— Я инженер. Люблю факты. Если начнутся рассказы про магию, духов и космос, можете сразу заканчивать.

— Договорились.

Он немного удивился.

Обычно люди ожидали спора.

Но моя задача никогда не состояла в том, чтобы убедить человека в чем-либо.

Я лишь предложила ему исследовать собственные внутренние переживания.

— Тогда зачем вообще регрессия? — спросил он.

— Затем, чтобы понять, почему ваш мозг и ваша психика снова и снова возвращают вас к одним и тем же чувствам и сценариям. Какими бы ни были их причины, если мы найдем их источник и безопасно проработаем его, человеку часто становится легче.

Он молча посмотрел на меня.

И впервые за все время немного расслабился.

Я не знала, чем закончится этот сеанс.

Именно поэтому до сих пор люблю свою профессию.

Каждый человек — это новая книга.

И никогда нельзя заранее узнать, какая история откроется на следующей странице.

— Закройте глаза.

Он усмехнулся.

— Уже начинается?

— Пока нет. Пока просто закройте глаза.

Он выполнил просьбу скорее из вежливости, чем из доверия.

Я всегда внимательно наблюдаю за человеком в первые минуты встречи. Не для того чтобы что-то угадать. А чтобы понять, как именно он воспринимает мир.

Есть люди, которые живут чувствами.

Есть те, кто мыслит образами.

Кто-то постоянно ведет внутренний диалог.

А кто-то замечает прежде всего ощущения в теле.

Нет «правильного» способа. Каждый человек приходит в контакт с собой по-своему.

— Что вы сейчас замечаете?

— Ничего.

Самый распространенный ответ.

— Тогда обратите внимание на дыхание.

Он помолчал.

— Стало спокойнее.

— Хорошо. А теперь представьте, что перед вами дверь. Не пытайтесь сделать ее красивой или необычной. Просто позвольте воображению показать первый образ.

Через несколько секунд он сказал:

— Обычная деревянная дверь.

— Отлично.

— Это что-то значит?

— Пока нет. Мы не будем искать значения раньше времени. Сейчас нам важно только наблюдать.

Это одна из самых частых ошибок начинающих специалистов: желание сразу объяснить любой образ. Но в регрессионной работе терапевт не должен торопиться с выводами. Сначала — исследование, потом — осмысление.

Через двадцать минут его лицо изменилось.

Напряжение исчезло.

Плечи расслабились.

Дыхание стало глубоким.

Он словно перестал находиться в моем кабинете.

Это было не состояние сна.

И не потеря сознания.

Скорее — полное погружение во внутренний мир.

Такое состояние в гипнотерапии называют естественным трансом. С ним сталкивался почти каждый человек: когда настолько увлекаешься книгой, что перестаешь замечать шум вокруг, или проезжаешь привычный маршрут на автомобиле и вдруг понимаешь, что не помнишь последних нескольких километров. Это знакомое всем состояние сосредоточенного внимания, которое можно использовать в терапевтической работе.

— Что вы видите?

Долгое молчание.

— Я не знаю...

— Не спешите.

— Здесь холодно...

Еще пауза.

— Очень холодно...

Я не задавала наводящих вопросов.

Не спрашивала, где он находится.

Не предлагала вариантов.

Это принципиально.

Когда человек начинает самостоятельно описывать возникающие переживания, терапевт получает возможность исследовать их вместе с ним, не навязывая готовых объяснений.

— Что происходит?

Его голос стал совсем другим.

Тихим.

Словно говорил не взрослый мужчина.

— Я один...

Через несколько минут по его щекам текли слезы.

Настоящие.

Глубокие.

Не истеричные.

Он не рыдал.

Он проживал.

Когда сеанс завершился, мы еще долго молчали.

Иногда слова только мешают.

Он первым нарушил тишину.

— Странно...

— Что именно?

— Я до сих пор не знаю, что это было.

Он задумался.

— Может быть, воспоминание.

Может быть, фантазия.

Может быть, символ.

Не знаю.

Но впервые за много лет я понял, почему всю жизнь чувствовал себя одиноким. Будто все время ждал, что меня оставят.

И знаете что?

Это чувство стало другим.

Оно словно перестало управлять мной.

В тот момент мне снова вспомнилась мысль, которая сопровождает меня уже много лет.

Человеку далеко не всегда нужно получить окончательный ответ на вопрос: «Что именно я увидел?»

Иногда гораздо важнее другое:

«Что изменилось во мне после этой встречи с собой?»

Именно этот вопрос отличает терапию от поиска сенсаций.

За годы практики я заметила удивительную закономерность.

Люди приходят на регрессию с очень разными ожиданиями.

Одни надеются увидеть прошлые жизни.

Другие хотят найти объяснение своим страхам.

Третьи приходят просто из любопытства.

Независимо от того, рассматривает ли человек пережитые образы как символическую работу бессознательного, как метафору или как опыт памяти души, встреча с глубинными переживаниями может стать началом важных внутренних изменений.

Вопрос читателю

Прежде чем перейти к следующей главе, остановитесь на минуту.

Задайте себе всего один вопрос:

Если бы моя душа могла показать мне один-единственный эпизод, который помог бы понять сегодняшнюю жизнь, хватило бы мне смелости посмотреть на него?

Глава 2

Память, которой не должно существовать

«Иногда человек знает то, чему его никто никогда не учил.»

— Анжела, объясните мне одну вещь.

Женщина сидела напротив меня и крепко держала в руках чашку давно остывшего чая.

— Какую?

— Почему я боюсь огня?

Я пожала плечами.

— Расскажите.

— Нет причины. Вообще никакой.

Она говорила спокойно.

Слишком спокойно.

Иногда именно за таким спокойствием скрывается история длиной в целую жизнь.

Или несколько жизней.

Или история рода.

А иногда — глубоко забытое событие, которое психика надежно спрятала.

— Меня никогда не обжигали.

В доме не было пожаров.

Я не видела ничего страшного.

Но если рядом большое пламя...

Она замолчала.

Пальцы начали дрожать.

— Мне становится трудно дышать.

Не просто страшно.

Будто сейчас случится что-то ужасное.

Будто я знаю...

Что это конец.

Я не задавала вопрос:

«Что произошло в прошлой жизни?»

Потому что хороший специалист никогда не начинает с готового ответа.

Вместо этого я спросила:

— Когда вы впервые помните это чувство?

Она закрыла глаза.

— Не знаю...

— Позвольте себе не искать ответ. Просто наблюдайте.

Прошло несколько минут.

Дыхание изменилось.

Лицо расслабилось.

И вдруг она тихо произнесла:

— Темно...

Еще через минуту:
— Очень жарко...
Затем заплакала.

После завершения сеанса она долго молчала.

— Я не могу сказать, что именно увидела, — наконец сказала она. — Это было настолько реально, что я чувствовала жар кожей.

Мы проработали это. И после этого огонь перестал вызывать тот животный ужас, который сопровождал с детства.

Что же произошло?

Это один из самых частых вопросов, который мне задают после сеансов.

В погружении человек прожил прошлый опыт своей души. Так же в погружении человек может проживать опыт предков и те события и первопричины, которые влияют на жизнь сейчас.

За годы практики я увидела множество историй, в которых после глубокой внутренней работы у людей уменьшались страхи, менялось отношение к себе, уходило напряжение, становилось легче строить отношения или принимать важные решения.

Есть несколько научных объяснений проживания опыта в регрессии.

Первая точка зрения — психологическая

Психика умеет говорить на языке символов.

Иногда внутренний конфликт невозможно выразить словами.

Тогда бессознательное создает историю.

Не для того, чтобы обмануть.

А чтобы помочь человеку пережить эмоцию и найти новый смысл.

Для психотерапии это хорошо известный механизм: символы, метафоры и образы способны затрагивать те уровни переживаний, до которых сложно добраться рациональным разговором.

Вторая точка зрения — нейropsychологическая

Во время глубокого расслабления мозг начинает иначе связывать воспоминания, ощущения и ассоциации.

То, что раньше было разрозненным, складывается в цельную историю.

Эта история может восприниматься как удивительно реальная, даже если ее происхождение остается неясным.

Третья точка зрения — духовная

В состоянии глубокой регрессии люди соприкасаются с опытом своей души, который выходит за пределы одной жизни.

Для них увиденные образы — это не метафора, а настоящие воспоминания.

Эта точка зрения существует во многих духовных традициях и является важной частью мировоззрения многих людей. Многие ученые исследовали эту теорию и находили реальные подтверждения.

Моя задача не навязать интерпретацию.

Моя задача — помочь человеку исследовать этот опыт безопасно, осмысленно и увидеть, как он влияет на его жизнь сегодня.

История, которую я не могу забыть

За свою практику я слышала сотни рассказов.

Но один из них до сих пор живет в моей памяти.

На первый взгляд проблема клиента выглядела простой.

Мужчина сорока пяти лет.

Успешный.

Ответственный.

Надежный.

И совершенно не умеющий отдыхать.

Он работал каждый день.

Без выходных.

Без отпусков.

Даже во время болезни испытывал чувство вины, если позволял себе лечь в постель.

— Когда вы в последний раз отдыхали по-настоящему? — спросила я.

Он долго молчал.

Потом улыбнулся.

— Кажется... никогда.

Во время глубокой работы всплыл образ человека, который жил так, словно его ценность определялась только трудом. Внутри него существовало глубокое убеждение — **«если я перестану быть полезным, меня перестанут любить»**.

Мы работали с убеждением и тем, как оно управляло его жизнью.

Через несколько месяцев он написал мне.

«Я впервые поехал с семьей в отпуск и ни разу не открыл ноутбук. Моя жизнь не разрушилась. Наоборот — я почувствовал, что снова живу».

И именно в тот момент я снова поняла одну простую вещь.

Не все важные вопросы требуют окончательного ответа.

Иногда гораздо важнее то, что человек перестает жить в плену своего страха.

Глава 3

Почему жизнь повторяет одни и те же уроки

«Самые крепкие цепи — это те, которых мы не замечаем.»

За годы практики я заметила одну особенность.

Люди приходят ко мне с совершенно разными запросами.

Одна женщина мечтает выйти замуж.

Другая хочет сохранить брак.

Один мужчина не может заработать больше определенной суммы.

Другой зарабатывает много, но постоянно теряет деньги.

Кто-то страдает паническими атаками.

Кто-то хронической тревогой.

Кто-то снова и снова оказывается в отношениях, где его не ценят.

На первый взгляд кажется, что это совершенно разные истории.

Но чем глубже мы начинаем исследовать внутренний мир человека, тем чаще обнаруживается удивительная закономерность.

Меняются лица.

Меняются города.

Меняются профессии.

Меняются декорации.

Но внутренний сценарий остается прежним.

История Елены

Елена пришла ко мне после четвертого развода.

Она была красивой.

Умной.
Успешной.
И очень уставшей.
Она сказала всего одну фразу:
— Со мной всегда происходит одно и то же.
Я попросила рассказать подробнее.
Первый муж оказался зависимым от алкоголя.
Второй был эмоционально холодным.
Третий изменял.
Четвертый полностью контролировал каждый ее шаг.
Разные мужчины.
Разные судьбы.
Разные обстоятельства.
Но один результат.
— Как думаете, почему так происходит? — спросила она.
Я не тороплюсь отвечать на подобные вопросы сразу.
Потому что если специалист слишком быстро предлагает объяснение, он рискует подменить исследование своей версией.
Вместо ответа я спросила:
— Что общего было у всех этих отношений?
Она задумалась.
Потом тихо сказала:
— Я все время старалась заслужить любовь.
И в этот момент стало понятно, что искать нужно не «плохих мужчин», а внутреннее убеждение, с которым она жила.

Невидимый контракт

В психологии существует понятие глубинных убеждений — представлений о себе, других людях и мире, которые формируются под влиянием жизненного опыта.

Человек может искренне говорить:

«Я хочу счастливые отношения».

Но где-то глубоко внутри может жить другое убеждение:

«Любовь нужно заслужить.»

Или:

«Если я покажу себя настоящую, меня отвергнут.»

Или:

«Чтобы быть нужной, я должна постоянно жертвовать собой.»

Такие убеждения редко звучат вслух.

Чаше они проявляются в выборе партнеров, работе, отношении к себе, в повседневных решениях.

Именно поэтому человек может снова и снова попадать в похожие ситуации, даже если сознательно хочет другого.

Почему одних разговоров бывает недостаточно

Многие люди уже знают свои проблемы.

Они могут очень точно сказать:

— Я слишком тревожусь.

— Я боюсь одиночества.

— Мне сложно доверять.

Но понимание еще не всегда приводит к изменениям.

Представьте компьютер.

На экране открыта красивая картинка.

Но глубоко внутри работает программа, которая снова и снова запускает один и тот же сценарий.

Можно бесконечно менять изображение на экране.

Но пока не изменится программа, результат останется прежним.

Эта метафора не означает, что человек — машина. Она лишь помогает представить, почему одних рациональных объяснений иногда недостаточно: привычные эмоциональные реакции могут сохраняться даже тогда, когда мы уже понимаем их причины.

Что происходит в регрессионной работе

Когда человек погружается в состояние глубокого сосредоточения, он часто получает возможность увидеть историю, образ или ситуацию, которые удивительным образом отражают его сегодняшнюю жизнь.

Для одного это будет яркое воспоминание из детства.

Для другого — символическая сцена.

Для третьего — опыт прошлых воплощений.

Важно не столько происхождение образа, сколько вопрос:

«Какую внутреннюю истину он помогает увидеть?»

История Максима

Максиму было тридцать пять.

Он трижды открывал бизнес.

И трижды терял все.

Каждый раз история повторялась почти одинаково.

Сначала стремительный рост.

Потом страх.

Потом решение резко расширяться.

Затем огромные долги.

И полный крах.

Когда мы начали исследовать его внутренний мир, неожиданно всплыла одна деталь.

Во всех жизненных ситуациях, где он становился успешным, у него появлялось почти физическое чувство опасности.

Словно успех был чем-то запрещенным.

В процессе работы проявился образ человека, которого наказали после того, как он стал заметнее других. В прошлом воплощении сформировалась программа:

«Если я стану слишком успешным, это опасно.»

Мы начали работать не с образом как таковым, а с этим глубинным страхом.

Спустя несколько месяцев Максим рассказал, что впервые смог отказаться от привычки принимать рискованные решения из страха «успеть всё сразу». Он стал спокойнее, перестал воспринимать рост как угрозу и начал строить бизнес более устойчиво.

Регрессия помогла увидеть внутренний механизм, который раньше оставался скрытым.

Самая большая иллюзия

Многие считают, что свобода — это возможность выбирать.

Но настоящий вопрос звучит иначе.

Кто делает этот выбор?

Вы сами?

Или ваши старые страхи?

Ваш опыт?

Ваши глубинные убеждения?

Ваши непрожитые чувства?

Иногда человеку кажется, что он принимает решение осознанно.

Но если внимательно посмотреть на его жизнь, становится видно: решение уже много раз принималось за него привычным внутренним сценарием.

Я часто говорю своим ученикам:

Регрессия — это не поиск красивых историй. Это поиск той точки, где человек перестал чувствовать себя свободным.

И когда эта точка становится видимой, появляется возможность выбора.

Не мгновенного чуда.

Не волшебной кнопки.

А настоящего внутреннего выбора — действовать иначе.

Глава 4

Путешествие внутрь себя

Что на самом деле происходит во время регрессии

«Самое далекое путешествие начинается не с первого шага, а с первой минуты тишины.»

Есть один вопрос, который мне задают чаще остальных.

Почти каждый клиент, переступая порог кабинета, улыбается немного смущенно и спрашивает:

— А что, если у меня не получится?

Я всегда отвечаю одинаково.

— Тогда мы просто познакомимся с вами чуть ближе.

Обычно человек удивляется.

Потому что ожидает услышать что-то вроде:

«Конечно получится!»

Но правда заключается в другом.

Регрессия — это не экзамен.

Здесь невозможно получить двойку.

Невозможно сделать что-то «неправильно».

Невозможно быть плохим клиентом.

Каждый приходит настолько глубоко, насколько готов именно сегодня.

И это нормально.

Самый большой страх

Если собрать все вопросы, которые я слышала за годы практики, получится один общий.

«Вдруг я ничего не увижу?»

Иногда люди считают, что во время регрессии должны увидеть кино.

Красочное.

Яркое.

Как фильм в формате IMAX.

И если этого не произошло — значит, ничего не получилось.

Но человеческая психика намного разнообразнее.

Одни люди действительно воспринимают внутренний опыт как последовательность образов.

Другие сначала замечают ощущения в теле.
Третьи слышат внутренний диалог.
Четвертые переживают прежде всего эмоции.
Нет единственного правильного способа.
Главное — не то, **как** приходит информация.
Главное — помогает ли этот опыт лучше понять себя.

Почему нельзя заставить человека увидеть прошлую жизнь

Иногда мне пишут:

«Покажите мне мою прошлую жизнь.»

Каждый раз я отвечаю одинаково.

Я ничего не показываю.

Я не создаю воспоминания.

Я не рассказываю человеку, что он должен увидеть.

Это было бы непрофессионально.

Работа регрессолога — не вести клиента к заранее придуманной истории.

Работа регрессолога — создать безопасное пространство, в котором человек сможет исследовать собственный внутренний опыт без давления и навязанных ответов.

Вместо этого профессионал задает открытые вопросы.

— Что вы замечаете?

— Что сейчас происходит?

— Какие чувства возникают?

— Что кажется самым важным в этой сцене?

Иногда ответ приходит сразу.

Иногда — спустя несколько минут.

А иногда оказывается, что самым значимым оказывается вовсе не сюжет, а внезапное понимание собственного внутреннего состояния.

История Сергея

Сергей был врачом.

Рациональным.

Спокойным.

Привыкшим доверять только тому, что можно проверить.

Перед началом сеанса он честно сказал:

— Я не верю в прошлые жизни.

— Это не обязательное условие, — ответила я.

Во время погружения он долго молчал.

Потом сказал:

— Странно...

— Что происходит?

— Я ничего не вижу.

— Хорошо.

— Только чувствую.

— Что именно?

Он положил руку на грудь.

— Как будто здесь лежит огромный камень.

Мы не стали искать красивые образы.

Не стали пытаться «увидеть прошлую жизнь».

Мы начали исследовать это ощущение.

Какого оно размера?
Какой температуры?
Есть ли у него форма?
Если бы оно могло говорить, что бы сказало?
Через некоторое время Сергей тихо произнес:
— Оно говорит...
«Ты не имеешь права ошибаться.»
Эта фраза стала ключом.
В ходе дальнейшей работы он вспомнил, как в детстве после каждой ошибки слышал:
«Ты должен быть лучшим.»
«Ты не можешь подвести.»
«На тебя вся надежда.»
Именно с этим убеждением мы работали.
Через несколько месяцев Сергей признался:
— Самое удивительное произошло не во время сеанса.
А после.
Я впервые перестал чувствовать постоянное внутреннее напряжение.
Я позволил себе быть живым человеком, а не идеальной машиной.
И тогда я снова подумала:
Иногда самое большое открытие — вовсе не в том, чтобы узнать новую историю.
А в том, чтобы наконец услышать старую правду о себе.

Тишина — главный инструмент регрессолога

Молодые специалисты часто боятся пауз.
Им кажется, что нужно все время говорить.
Подсказывать.
Объяснять.
Направлять.
Но опыт научил меня другому.
Самые важные слова рождаются в тишине.
Иногда человеку требуется целая минута, чтобы почувствовать первое едва уловимое изменение.
Иногда пять минут.
Иногда десять.
И если терапевт не выдерживает этой паузы, он лишает клиента возможности встретиться с самим собой.

Тишина — это не пустота.
Это пространство, в котором бессознательное начинает говорить своим языком.

Глава 5

Искусство задавать вопросы

Почему настоящий регрессолог никогда не ищет «красивые прошлые жизни»

«Иногда один правильно заданный вопрос открывает дверь, которую сто лет не могла открыть тысяча советов.»

Когда люди впервые слышат слово «регрессия», они часто представляют себе одно и то же.

Человек закрывает глаза.
Через несколько минут говорит:
— Я был египетским жрецом.

Или:

— Я жил в Атлантиде.

Или:

— Я была королевой.

Со стороны это действительно звучит захватывающе.

Но знаете, что меня за годы практики стало интересовать гораздо больше?

Не то, кем человек себя увидел.

А то, как этот опыт помогает ему жить сегодня.

Настоящая ценность

Однажды ко мне пришла девушка.

Назовем ее Ольгой.

Она села напротив и сказала:

— Мне сказали, что в прошлой жизни я была великой целительницей.

Я улыбнулась.

— И как это изменило вашу жизнь?

Она растерялась.

— Никак...

— А зачем тогда вам эта информация?

Она долго молчала.

— Наверное... я просто очень хотела почувствовать, что во мне есть что-то ценное.

Вот она.

Настоящая причина.

Не интерес к прошлым жизням.

Не любопытство.

А глубокая потребность почувствовать собственную ценность.

И именно с этим мы начали работать.

Человек всегда приходит не с тем запросом

За годы практики я заметила удивительную закономерность.

Люди редко приходят с настоящей причиной.

Они говорят:

— Хочу больше денег.

Но внутри звучит:

«Я боюсь оказаться никому не нужным.»

Они говорят:

— Не могу выйти замуж.

А в глубине души живет:

«Если меня узнают настоящую, меня отвергнут.»

Они говорят:

— Хочу понять прошлую жизнь.

Но на самом деле спрашивают:

«Почему мне так больно жить именно сейчас?»

Чем опытнее специалист, тем меньше он цепляется за внешний запрос.

Он ищет то чувство, которое человек часто сам еще не может назвать.

Самая опасная ошибка

В начале своей практики я тоже думала, что хороший специалист должен быстро находить ответы.

Но потом произошла история, которая изменила мой взгляд.
На обучение пришла молодая девушка.
Очень талантливая.
Она прекрасно чувствовала людей.
После одного из первых учебных сеансов она с восторгом сказала:
— Я сразу поняла, что клиент был воином.
Но регрессолог не навязывает ответы клиенту. Он дает возможность человеку самому прочувствовать информацию.

Один образ — десятки значений

Представьте себе человека, который во время регрессии говорит:

— Я стою на краю огромного обрыва.

Что это означает?

Ответ:

Мы не знаем.

Это может быть:

страх.

Необходимость сделать выбор.

Окончание одного этапа жизни.

Начало нового.

Ощущение безысходности.

Желание свободы.

Переживание утраты.

Или что-то совершенно другое.

Если специалист сразу скажет:

— Это точно прошлое воплощение.

Или:

— Это означает вашу смерть.

Он перестанет исследовать.

Он начнет навязывать.

А терапия перестанет быть путешествием клиента и превратится в историю терапевта.

Самые сильные сеансы

Знаете, какие сеансы я запоминаю больше всего?

Не те, где были самые яркие картины.

А те, после которых человек впервые сказал:

— Теперь я понимаю себя.

Потому что именно понимание становится началом свободы.

История Натальи

Наталья пришла с жалобой на постоянное чувство вины.

Она чувствовала себя виноватой буквально за все.

Если кто-то был грустным — виновата она.

Если муж устал — виновата она.

Если ребенок получил плохую оценку — снова виновата она.

Во время работы появился образ маленькой девочки, которая стояла в пустом доме и повторяла одну и ту же фразу:

«Если я буду хорошей, мама обязательно вернется.»

Впервые в жизни Наталья увидела, как давно она несет ответственность за то, что никогда не зависело от нее.

Мы не спорили с образом.

Мы спросили:

— Что чувствует эта девочка?

— Страх.

— Что ей было нужно тогда?

— Чтобы кто-то сказал...

Она замолчала.

По щекам покатались слезы.

— Что она ни в чем не виновата...

Иногда именно такие слова становятся началом настоящего исцеления.

Люди приходят к специалисту не за тем, чтобы услышать готовые ответы.

Они приходят за пространством, в котором смогут найти собственные.

Молчание, которое лечит

Самые сильные моменты в моей практике редко сопровождались громкими словами.

Они выглядели иначе.

Человек открывал глаза.

Долго молчал.

Потом тихо говорил:

— Теперь я понимаю.

Я никогда не спрашивала:

— Что именно?

Если человек хотел — он рассказывал.

Если нет — это тоже было правильно.

Потому что некоторые открытия слишком личные, чтобы сразу превратить их в слова.

Практика для читателя

Возьмите лист бумаги.

Ответьте честно всего на три вопроса:

— Какая ситуация повторяется в моей жизни снова и снова?

— Какое чувство сопровождает ее каждый раз?

— Если представить, что это чувство умеет говорить, что оно сказало бы мне?

Не пытайтесь искать «правильный» ответ.

Просто слушайте.

Иногда первый тихий отклик оказывается самым важным.

Мысль, которую стоит запомнить

Настоящий регрессолог не ищет необычные истории. Он помогает человеку перестать жить по сценарию, который когда-то стал единственно возможным.

Именно в этом — глубина метода.

И именно поэтому регрессия может стать не путешествием в прошлое, а дорогой к большей внутренней свободе в настоящем.

Глава 6

Женщина, которая всю жизнь боялась умереть

«Иногда человек боится не смерти. Он боится снова пережить ту боль, которую когда-то уже испытал.»

Я никогда не забуду тот ноябрьский вечер.

За окном шел мокрый снег.
В кабинете было тихо.
Только настенные часы размеренно отсчитывали секунды.
В дверь постучали.
На пороге стояла молодая женщина.
Ей было около тридцати.
Красивые глаза.
Очень спокойное лицо.
И совершенно потухший взгляд.
Она улыбнулась.
Так улыбаются люди, которые слишком долго делают вид, что у них всё хорошо.
— Можно?
— Конечно.
Она медленно села.
Поставила сумку рядом.
И неожиданно спросила:
— Вы когда-нибудь боялись умереть?
Я ответила не сразу.
— Думаю, каждый человек хотя бы раз задавал себе этот вопрос.
Она покачала головой.
— Нет...
— Я не об этом.
Она глубоко вдохнула.
— Я боюсь умереть каждую минуту своей жизни.
Она не преувеличивала.
Она действительно жила в постоянном ожидании смерти.
Каждый день.
Каждый час.
Каждую секунду.

Жизнь, которой не было

Она просыпалась утром и первым делом проверяла пульс.
Перед выходом из дома измеряла давление.
Любая боль в груди означала инфаркт.
Любое головокружение — инсульт.
Любая родинка — рак.
Она знала наизусть симптомы почти всех смертельных заболеваний.
Интернет давно перестал быть источником информации.
Он стал источником ежедневного ужаса.
Каждый вечер она искала новые симптомы.
Каждую ночь прощалась с жизнью.
Каждое утро удивлялась тому, что снова проснулась.
Когда она рассказывала всё это, ее голос оставался спокойным.
Но руки...
Руки дрожали.

— Когда это началось?
— После рождения сына.
Это был логичный ответ.

Но я не торопилась считать его окончательным.
Очень часто событие становится не причиной, а спусковым крючком.
Оно открывает дверь туда, где страх уже давно ждал своего часа.

Страх не любит темноту

Мы начали погружение.
Без спешки.
Без ожиданий.
Только дыхание.
Только внимание.
Только доверие.
Через несколько минут она сказала:
— Ничего нет.
Это бывает часто.
Иногда человеку кажется, что внутри пустота.
Но пустота — тоже часть процесса.
— Хорошо.
Что вы сейчас чувствуете?
— Сердце...
— Что с ним?
— Очень быстро бьется.
— Просто наблюдайте.
Не пытайтесь изменить.
Прошла почти минута.
Потом еще одна.
И вдруг...
Она тихо прошептала:
— Темно...

Самое удивительное произошло дальше

— Я лежу.
— Что вы замечаете?
— Не могу пошевелиться.
Дыхание участилось.
— Мне холодно.
Очень холодно.
Она заплакала.
Но продолжала говорить.
— Мне страшно...
— Что страшнее всего?
Ответ прозвучал неожиданно.
— Что мой ребенок останется один...

В тот момент меня поразила не сама сцена.
Меня поразили слова.
Потому что именно этой фразой она закончила нашу первую консультацию неделю назад.
Только тогда она сказала:
«Я постоянно думаю, что мой сын останется без мамы.»
Те же слова.

Та же эмоция.

Та же боль.

Прошное воплощение, мы встретились с глубинным переживанием, вокруг которого строилась ее тревога.

Иногда бессознательное говорит одним предложением

После завершения сеанса она долго сидела молча.

Я не торопила.

Минут через десять она сказала:

— Знаете...

Теперь мне кажется...

Я боялась не смерти.

Я боялась оставить ребенка.

И именно тогда произошло то, что невозможно увидеть со стороны.

Ее лицо изменилось.

Напряжение, которое словно сковывало каждую мышцу, стало отпускать.

Впервые за много лет она смогла посмотреть на свой страх не как на врага, а как на часть себя, которая отчаянно пыталась защитить самое дорогое.

Через полгода

Иногда читатели спрашивают меня:

— Правда ли, что после одной регрессии жизнь полностью меняется?

Мне хочется ответить красиво.

Но правда важнее красивых слов.

Иногда одного сеанса действительно достаточно, чтобы человек по-новому увидел источник своего состояния. Иногда после одной регрессии на самом деле меняется жизнь.

Но бывает, что изменения происходят постепенно.

Мы продолжили работу.

Осваивали навыки саморегуляции.

Учились замечать тревогу раньше, чем она превращалась в панику.

Возвращались к тем внутренним убеждениям, которые поддерживали ее страх.

Через полгода она написала мне сообщение.

«Сегодня сын впервые поехал с классом на экскурсию. Раньше я бы обзвонила всех учителей десять раз. А сегодня пожелала ему хорошего дня и спокойно поехала на работу. Кажется, я впервые за много лет почувствовала, что живу, а не только боюсь.»

Я перечитывала эти строки несколько раз.

Не потому, что увидела чудо.

А потому, что увидела настоящую человеческую работу над собой.

И именно за такие моменты я люблю свою профессию.

Иногда человек приходит к регрессологу не затем, чтобы узнать, кем он был.

А затем, чтобы наконец перестать жить так, словно самое страшное уже случилось.

Если после встречи с собой он начинает дышать свободнее, обнимать своих близких без постоянного страха потери, позволять себе жить сегодняшним днем, — значит, эта встреча была не напрасной.

Регрессия — это не путешествие ради прошлого. Это возвращение к той части себя, которая слишком долго жила в страхе. И когда этот страх перестает быть единственным голосом внутри, человек снова начинает слышать жизнь.

Глава 7

Девочка, которая всю жизнь просила прощения

«Самые тяжелые слова не те, которые нам сказали. Самые тяжелые — те, которые мы начали повторять себе сами.»

Я не сразу заметила, что она извиняется.

В начале консультации это казалось обычной вежливостью.

— Извините, я немного опоздала.

Через несколько минут:

— Простите, я, наверное, слишком много говорю.

Потом:

— Извините, если это глупый вопрос.

Еще позже:

— Простите, что опять расплакалась.

К концу встречи она извинилась двенадцать раз.

Я специально посчитала.

Не потому, что это было важно.

А потому, что мне стало больно.

Передо мной сидела женщина сорока двух лет.

Руководитель отдела.

Мать двоих детей.

Умная.

Добрая.

И совершенно убежденная, что само ее существование причиняет окружающим неудобства.

— Что вы чувствуете, когда просите прощения?

Она удивилась.

— Ничего.

— Тогда почему вы это делаете?

Она задумалась.

И тихо ответила:

— Чтобы на меня не сердились.

Эта фраза стала началом нашей настоящей работы.

Когда любовь становится условной

Я часто спрашиваю клиентов:

— Если бы рядом с вами сейчас сидел шестилетний ребенок, который каждые пять минут говорил бы: «Простите, что я существую», — что бы вы почувствовали?

Люди почти всегда отвечают одинаково:

— Мне стало бы очень жаль его.

Тогда я задаю второй вопрос:

— Почему же к себе вы относитесь иначе?

И в кабинете наступает тишина.

Не потому, что нечего сказать.

А потому, что человек впервые слышит собственный внутренний голос со стороны.

История начинается не со взрослой женщины

Мы начали погружение.

Дыхание становилось ровнее.
Лицо расслаблялось.
Я задала привычный вопрос:
— Что появляется первым?
— Маленькая кухня.
— Что еще?
— Девочка.
— Сколько ей лет?
Она не ответила сразу.
Потом тихо сказала:
— Пять.
— Что она делает?
— Стоит возле двери.
— Почему?
Ответ прозвучал почти шепотом.
— Ждет...
— Кого?
— Маму...

Иногда память приходит не словами.
Она приходит атмосферой.
Комнатой.
Запахом.
Светом.
Именно так было сейчас.
Никакой драматической сцены.
Никаких громких событий.
Просто маленькая девочка, которая боялась занять слишком много места.

— Что она чувствует?
Долгая пауза.
Потом...
— Если я буду тихой...
Еще пауза.
— Если буду удобной...
Еще тише.
— Тогда меня будут любить...

Я почувствовала, как внутри все сжалось.
Потому что за годы практики слышала эту мысль сотни раз.
Только звучала она по-разному.
«Не мешай.»
«Не плачь.»
«Не спорь.»
«Не проси.»
«Будь хорошей.»
«Будь удобной.»
И однажды ребенок делает вывод.
Не потому, что кто-то специально хотел причинить ему боль.

А потому, что детская психика всегда ищет объяснение происходящему.

И если любви не хватает, ребенок почти никогда не думает:

«Мама сейчас устала.»

Он думает:

«Наверное, со мной что-то не так.»

Это одна из самых трагичных особенностей детского мышления.

Внутренний судья

Многие взрослые уверены, что их постоянно критикуют окружающие.

Но если внимательно прислушаться, становится ясно:

Самый строгий критик давно поселился внутри.

Он говорит:

«Ты недостаточно хороша.»

«Ты опять подвела.»

«Ты слишком громкая.»

«Ты слишком тихая.»

«Ты слишком эмоциональная.»

«Ты недостаточно умная.»

И самое страшное —

этот голос звучит настолько привычно, что человек перестает замечать, что это не объективная истина.

Это старая запись.

Запись, которую когда-то включили обстоятельства, взрослые слова, семейные правила или болезненные переживания.

И теперь она играет снова и снова.

Самый важный момент сеанса

Во время работы произошло то, ради чего я люблю свою профессию.

Я спросила:

— Если бы вы могли сейчас подойти к той маленькой девочке... что бы вы сделали?

Она долго молчала.

Потом тихо сказала:

— Я боюсь...

— Чего?

— Что она меня не узнает.

Эти слова до сих пор живут во мне.

Как часто мы сами перестаем узнавать того ребенка, которым когда-то были.

Мы учимся быть сильными.

Успешными.

Удобными.

Незаменимыми.

Но забываем спросить:

«А как там тот маленький человек внутри меня?»

Мы проработали чувства. Она подошла к девочке.

Не торопясь.

Опустилась перед ней на колени.

И вдруг сказала слова, которые, как мне кажется, должен однажды услышать каждый человек.

— Тебе больше не нужно заслуживать любовь.
Ты ничего не обязана доказывать.
Ты уже достойна любви.
Просто потому, что ты есть.
Она плакала.
Долго.
Спокойно.
Не от отчаяния.
От облегчения.

Человек исцеляется не тогда, когда забывает свою боль. Он исцеляется тогда, когда перестает строить всю свою жизнь вокруг этой боли.

Глава 8

Регрессия — это не путешествие в прошлое. Это терапия.

«Недостаточно увидеть, где появилась рана. Настоящее исцеление начинается тогда, когда мы перестаем жить так, словно она до сих пор открыта.»

Есть один миф, который мне хочется развеять с первых страниц этой книги.
Очень многие думают, что регрессия — это посмотреть прошлую жизнь.
Нет.
Это всего лишь один из возможных этапов работы.
Представьте человека, который много лет страдает от панических атак.
Во время регрессии он находит событие, после которого этот страх будто бы появился.
И что дальше?
Если просто открыть глаза и сказать:
— Теперь вы знаете причину.
Изменится ли жизнь?
Скорее всего — нет.
Осознание важно.
Но само по себе оно редко завершает процесс.
Представьте человека, который нашел в ноге осколок стекла.
Он знает, почему ему больно.
Но если осколок не удалить, знание не избавит от боли.
В терапии происходит то же самое.
Найти причину — это начало.
Исцелить последствия — вот настоящая работа.

Чем отличается просмотр от терапии

Я часто вижу, как начинающие специалисты радуются тому, что клиент увидел яркий образ.

Но опыт научил меня другому.
Красивые истории не делают человека свободным.
Свободным его делает внутренняя трансформация.
Поэтому каждый сеанс я условно делю на несколько этапов.

Первый этап — исследование

Мы ищем корень проблемы.
Не торопясь.
Без желания подтвердить какую-либо теорию.
Иногда источник оказывается в событиях детства.

Иногда — в отношениях с родителями.

Иногда — в переживаниях, которые человек описывает как опыт прошлой жизни.

Иногда — в символическом образе.

Самое важное — не происхождение.

Самое важное — найти то место, где возникло убеждение или эмоциональная реакция, которые до сих пор влияют на жизнь человека.

Второй этап — проживание

Это одна из самых недооцененных частей работы.

Большинство людей всю жизнь убегают от своих чувств.

Мы запрещаем себе плакать.

Запрещаем злиться.

Запрещаем бояться.

Запрещаем горевать.

Но непрожитые эмоции не исчезают.

Они продолжают жить в теле.

В реакциях.

В отношениях.

В выборе.

Во время терапии человек получает возможность безопасно встретиться с тем, что когда-то было слишком больно пережить.

Не для того, чтобы снова страдать.

А чтобы закончить незавершенное.

Третий этап — терапевтическая работа

Вот здесь начинается настоящее мастерство регрессолога.

Каждый запрос требует своего подхода.

Нет универсальной техники.

Иногда достаточно одного изменения восприятия.

А иногда требуется глубокая последовательная работа.

В зависимости от запроса мы можем использовать разные терапевтические методы.

Например:

Работа с внутренним ребенком.

Когда важно вернуть чувство безопасности, любви и принятия той части личности, которая когда-то осталась одна со своей болью.

Перепроживание травматического опыта в безопасных условиях.

Не для того, чтобы усилить боль, а чтобы завершить реакцию, которая когда-то была прервана.

Работа с убеждениями.

Очень часто человек живет с фразами:

«Я недостоин.»

«Мне нельзя ошибаться.»

«Любовь нужно заслужить.»

«Деньги — это опасно.»

Пока эти убеждения остаются неизменными, они продолжают управлять жизнью.

Работа с внутренними решениями.

Иногда в детстве или в тяжелой жизненной ситуации человек бессознательно принимает решение:

«Я больше никогда никому не доверю.»

«Я всегда буду сильным.»

«Я не буду просить помощи.»

Такие решения помогают выжить в моменте, но спустя годы начинают ограничивать человека.

Задача терапии — увидеть их и дать возможность сделать новый, более зрелый выбор.

Работа с эмоциями.

Вина.

Стыд.

Страх.

Горе.

Гнев.

Бессилие.

Каждая из этих эмоций может быть не врагом, а сигналом о незавершенном внутреннем процессе.

Работа с символическими образами.

Иногда психика говорит через метафоры.

Дом.

Лес.

Огонь.

Река.

Закрытая дверь.

Эти образы становятся мостом к глубинным переживаниям.

Четвертый этап — интеграция

Именно здесь многие специалисты совершают ошибку.

Сеанс закончился.

Клиент ушел.

На этом работа завершена.

Нет.

На самом деле именно сейчас начинается самая важная часть.

Новое понимание должно стать новой жизнью.

Если человек осознал, что всю жизнь жил с убеждением «я недостоин любви», этого недостаточно.

Ему предстоит научиться по-новому строить отношения.

По-новому говорить «нет».

По-новому заботиться о себе.

По-новому выбирать людей.

Именно поэтому настоящий регрессолог работает не только с воспоминанием.

Он помогает человеку встроить изменения в повседневную жизнь.

Какие запросы можно прорабатывать

За годы практики я убедилась, что регрессионная терапия — это не метод «для прошлых жизней».

Это метод глубинной работы с внутренним опытом человека.

Среди запросов, с которыми люди обращаются чаще всего:

— тревога и панические атаки;

— повторяющиеся жизненные сценарии;

— сложности в отношениях;

— страх близости или одиночества;

- чувство вины и стыда;
- низкая самооценка;
- внутренние запреты на успех или деньги;
- психосоматические симптомы (после исключения медицинских причин);
- переживание утраты;
- последствия психологических травм;
- поиск смысла, ценностей и предназначения;
- внутренние конфликты и сложности с принятием решений
- И многое другое. На самом деле в регрессии мы можем работать с любым запросом

При этом важно помнить: регрессионная терапия **не заменяет медицинскую помощь, психиатрическое лечение**, а может быть частью комплексной работы, если это соответствует ситуации человека.

Настоящий результат

Меня редко впечатляют слова клиента:

«Я увидел прошлую жизнь.»

Но меня очень трогают другие слова.

«Я впервые спокойно поговорила с мамой.»

«Я перестал срываться на детей.»

«Я больше не просыпаюсь каждую ночь в тревоге.»

«Я впервые за двадцать лет позволил себе быть счастливым.»

Вот ради этих изменений я люблю регрессионную терапию.

Потому что она не про прошлое.

Она про настоящее.

И про то будущее, которое человек начинает создавать, когда перестает быть пленником старых сценариев.

Регрессия — это не экскурсия в прошлое. Это глубокая психотерапевтическая работа, в которой воспоминание, символ или образ становятся дверью к исцелению. Настоящая ценность метода не в том, что человек увидел, а в том, что после этого изменилось в его жизни.

Глава 9

Метод, который работает не с симптомом, а с человеком, с первопричинами.

«У двух людей может быть одинаковая боль, но совершенно разные причины. Поэтому настоящая терапия начинается не с готовой техники, а с внимательного исследования человека.»

За годы работы я поняла одну важную вещь:

не существует двух одинаковых клиентов.

Даже если они приходят с одинаковыми словами.

Два человека могут сказать:

— Я боюсь одиночества.

Но один боится быть покинутым, потому что в детстве не чувствовал эмоциональной близости с родителями.

Другой бессознательно связывает отношения с потерей свободы.

Третий пережил предательство и решил больше никому не доверять.

Четвертый несет семейный сценарий, в котором любовь всегда сопровождалась болью, разлукой или жертвенностью.

Запрос звучит одинаково.

Но внутренние причины, защитные механизмы и путь к изменениям будут разными.

Именно поэтому я не верю в терапию по шаблону.

Я верю в метод, который следует не за заранее написанным сценарием, а за живым человеком.

Как появился мой авторский метод

Мой метод не родился за один день.

Он складывался постепенно — из обучения, практики, наблюдений, сотен человеческих историй, профессиональных открытий и тех моментов, когда привычные техники оказывались недостаточными.

Я изучала гипноз, регрессионную терапию, психологические механизмы, работу с бессознательным, эмоциями, убеждениями и внутренними конфликтами.

Но чем больше я работала, тем яснее понимала:

одного инструмента недостаточно.

Иногда человек способен увидеть источник проблемы, но не может освободиться от эмоциональной боли.

Иногда он проживает чувства, но продолжает действовать по старому сценарию.

Иногда меняет убеждение на уровне разума, но тело по-прежнему реагирует тревогой.

Иногда получает яркий духовный опыт, но не понимает, как применить его в повседневной жизни.

Тогда я начала соединять разные уровни работы в единую систему.

Так постепенно сформировался мой авторский подход — метод глубинной трансформационной регрессии.

Его цель не в том, чтобы просто показать человеку определенную картину прошлого.

Его цель — помочь найти внутренний механизм проблемы, проработать связанные с ним чувства, изменить ограничивающие решения и интегрировать новое состояние в настоящую жизнь.

Четыре уровня глубинной работы

В моем подходе человек рассматривается не как набор отдельных симптомов.

Он представляет собой целостную систему, в которой связаны:

- жизненный опыт;
- эмоции;
- тело;
- убеждения;
- отношения;
- бессознательные сценарии;
- семейная история;
- личные ценности;
- духовное восприятие жизни.

Поэтому работа может проходить сразу на нескольких уровнях.

Первый уровень — событие

Мы исследуем, когда человек впервые столкнулся с похожим состоянием.

Когда он впервые почувствовал:

«Я один».

«Я не в безопасности».

«Меня невозможно любить».

«Я должен быть удобным».

«Нельзя доверять людям».

«Чтобы выжить, нужно всё контролировать».

Источником может оказаться детский опыт, значимое событие взрослой жизни, семейная история, символический сюжет или переживание, которое клиент интерпретирует как память другого воплощения.

Но найти событие недостаточно.

Это только дверь.

Второй уровень — эмоция

За каждым устойчивым сценарием обычно скрывается чувство, которое когда-то не удалось полностью прожить.

Страх.

Гнев.

Обида.

Вина.

Стыд.

Одиночество.

Бессилие.

Горе.

Ребенок мог быть слишком мал, чтобы справиться с этим чувством.

Взрослый мог запретить себе его проявлять.

Человек мог решить, что должен быть сильным, спокойным или удобным.

Но вытесненная эмоция не исчезает.

Она продолжает влиять на тело, реакции и решения.

Поэтому в терапии мы не просто вспоминаем событие.

Мы создаем условия, в которых человек может безопасно соприкоснуться со своим переживанием, выдержать его, завершить незаконченный эмоциональный процесс и вернуть себе внутреннюю опору.

Третий уровень — решение

В болезненной ситуации человек часто принимает бессознательное решение.

Иногда оно рождается за несколько секунд:

«Больше никому не поверю».

«Любить опасно».

«Деньги приносят проблемы».

«Лучше не выделяться».

«Я должен всех спасать».

«Мне нельзя быть слабым».

В момент возникновения такое решение может защищать.

Но проходят годы, обстоятельства меняются, а внутренняя программа продолжает работать.

Человек уже не помнит, когда принял ее.

Он просто считает ее частью своего характера или законом жизни.

В моем методе мы находим подобные решения, исследуем их первоначальную функцию и помогаем человеку сделать новый выбор — не из страха прошлого, а из возможностей настоящего.

Четвертый уровень — интеграция

Настоящая терапия проверяется не глубиной транса и не яркостью увиденных образов.

Она проверяется жизнью.

Способен ли человек после работы:

спокойнее реагировать на триггеры;
говорить о своих потребностях;
выстраивать границы;
отказываться от разрушительных отношений;
принимать решения без парализующего страха;
проявляться в профессии;
разрешать себе успех;
заботиться о теле;
перестать наказывать себя за прошлое?

Если внутреннее открытие не переходит в новое поведение, процесс еще не завершен.

Поэтому важной частью моего метода становится интеграция: мы связываем полученный опыт с конкретными изменениями, которые человек может внести в свою реальную жизнь.

Не одна техника, а система

Уникальность моего метода заключается не в одной секретной фразе или универсальном сценарии гипноза.

Она заключается в способности соединять разные терапевтические инструменты и подбирать их под конкретного человека.

В зависимости от запроса и состояния клиента в работе могут использоваться:

Регрессивное исследование

Мы возвращаемся к раннему эпизоду, связанному с нынешней проблемой, чтобы увидеть, как сформировались эмоциональная реакция, убеждение или стратегия поведения.

Гипнотерапевтическая работа

Состояние направленного внимания помогает уменьшить влияние внешнего контроля и глубже соприкоснуться с внутренними образами, чувствами и ресурсами.

При этом человек не теряет волю и не превращается в пассивного исполнителя чужих команд.

Работа с внутренним ребенком

Мы обращаемся к той части личности, которая сохранила боль, страх, одиночество или неудовлетворенную потребность.

Это не игра в воображение ради красивой сцены.

Это способ изменить отношение человека к самому себе и сформировать новый внутренний опыт поддержки.

Трансформация ограничивающих убеждений

Мы выявляем не только саму мысль, но и то, почему психика когда-то решила в нее поверить.

После этого новое убеждение не просто повторяется как позитивная аффирмация, а связывается с эмоциональным опытом, телесным ощущением и реальными действиями.

Работа с частями личности

Иногда внутри человека словно действуют несколько противоположных сил.

Одна часть хочет отношений, другая боится близости.

Одна стремится к успеху, другая саботирует каждый новый шаг.

Одна хочет проявляться, другая требует оставаться незаметной.

Мы не уничтожаем «мешающую» часть.

Мы выясняем, от чего она пытается защитить человека, и ищем более зрелый способ удовлетворить ее потребность.

Терапевтическое перепроживание

Человек не меняет объективные факты прошлого.

Но он может изменить то, как этот опыт продолжает жить внутри него.

В безопасном терапевтическом пространстве можно вернуть себе голос, защиту, выбор и поддержку, которых не было в первоначальной ситуации.

Ресурсная работа

Не каждый сеанс должен быть погружением в боль.

Иногда человеку прежде всего необходимо восстановить ощущение безопасности, внутренней устойчивости, способности действовать и доверять себе.

Без достаточных ресурсов глубокая работа может быть преждевременной.

Символдрама и работа с образами

Бессознательное часто выражает переживания через символы.

Закрытая дверь может быть связана с внутренним запретом.

Тяжелая ноша — с чужой ответственностью.

Пустой дом — с одиночеством.

Но значение образа определяет не терапевт, а сам клиент.

Телесное наблюдение

Чувства проявляются не только в мыслях.

Страх может ощущаться как сжатие груди.

Стыд — как желание исчезнуть.

Гнев — как жар или напряжение.

Работа с телесными сигналами помогает заметить то, что человек еще не способен выразить словами.

Прощание и завершение

Иногда запрос связан с утратой, расставанием, несказанными словами или незавершенными отношениями.

Терапевтическое завершение не стирает память и не заставляет человека «простить» против его воли.

Оно помогает перестать бесконечно повторять внутренний диалог, который удерживает его в прошлом.

С какими запросами мы можем работать

Мой метод позволяет исследовать и прорабатывать широкий спектр психологических, эмоциональных и жизненных трудностей.

Ко мне могут приходить люди, которые:

- живут в состоянии тревоги и внутреннего напряжения;
- сталкиваются с повторяющимися паническими реакциями;
- не могут выйти из одного и того же сценария отношений;
- боятся близости, отвержения или одиночества;
- переживают болезненное расставание;
- не могут отпустить умершего близкого;
- испытывают хроническое чувство вины или стыда;
- постоянно обесценивают себя;
- боятся проявляться и быть заметными;
- откладывают важные действия;
- саботируют успех;
- сталкиваются с финансовыми страхами и внутренними запретами;
- не умеют отказывать и защищать границы;
- берут на себя ответственность за чувства других;
- живут с сильным страхом ошибок;
- испытывают трудности с доверием;
- чувствуют, что проживают «не свою жизнь»;

- потеряли смысл и направление;
- хотят лучше понять свои ценности, способности и предназначение;
- замечают связь эмоционального состояния с телесными симптомами.
- И многое многое другое.

При работе с физическими симптомами необходимо сначала пройти медицинскую диагностику. Регрессионная терапия не заменяет врача и не должна использоваться для отмены назначенного лечения.

Можно ли проработать любой запрос?

Я убеждена, что почти за каждым запросом находится внутренний материал, который можно исследовать.

Но я никогда не обещаю, что один сеанс навсегда устранил любую проблему.

Человеческая психика сложнее рекламного обещания.

Одному человеку достаточно одной глубокой встречи с собой, чтобы произошел значимый сдвиг.

Другому требуется последовательная терапия.

Третьему необходима комплексная помощь: психологическая, медицинская, телесная или психиатрическая.

Поэтому сила моего метода не в обещании мгновенно исцелить всех.

Его сила — в индивидуальной глубине.

Мы не работаем по принципу:

«Один запрос — один готовый сценарий».

Мы исследуем:

Что именно происходит с человеком?

Как давно это началось?

Что поддерживает проблему сейчас?

Какую функцию выполняет симптом?

От чего защищает сопротивление?

Какой ресурс необходим прежде, чем идти глубже?

Какая техника будет наиболее бережной и эффективной именно для этого человека?

Так формируется индивидуальная карта терапии.

История женщины, которая хотела больше денег

Однажды ко мне пришла женщина с очень конкретным запросом:

— Я хочу убрать денежный блок.

Она была уверена, что проблема находится исключительно в отношении к деньгам.

Но уже во время предварительной беседы стало ясно: каждый раз, когда ее доход начинал расти, она бессознательно создавала ситуацию, в которой теряла клиентов или отказывалась от перспективного проекта.

Во время регрессивного исследования она увидела себя маленькой девочкой.

Отец часто отсутствовал, потому что много работал.

В семье постоянно звучала фраза:

— Ему деньги важнее нас.

Детская психика сделала свой вывод:

«Если я выберу деньги и успех, я потеряю любовь близких».

Она никогда не формулировала это сознательно.

Наоборот, она посещала финансовые тренинги, ставила цели, составляла планы.

Но одна часть стремилась к успеху, а другая защищала ее от предполагаемой потери семьи.

Если бы мы только увидели эту сцену и закончили сеанс, результат мог бы оказаться временным.

Поэтому работа продолжилась.

Мы помогли той маленькой девочке выразить обиду и тоску по отцу.

Отделили деньги от эмоциональной недоступности родителя.

Исследовали страх стать «плохой матерью», если она будет строить карьеру.

Провели работу с конфликтующими частями личности.

Сформировали новое внутреннее разрешение:

«Я могу развиваться, хорошо зарабатывать и сохранять близость со своей семьей».

Затем мы перевели это разрешение в реальные действия.

Она изменила расписание, перестала брать проекты из чувства вины, выделила время на семью и позволила себе повысить стоимость работы.

Ее запрос звучал как запрос о деньгах.

Но глубинная работа оказалась связана с любовью, привязанностью, страхом отвержения и правом выбирать собственную жизнь.

Именно так работает мой метод.

Мы не боремся с верхушкой проблемы.

Мы исследуем всю внутреннюю систему, которая ее создала и продолжает поддерживать.

Настоящая терапия должна возвращать человеку авторство его жизни.

В процессе работы он учится:

слышать себя;

различать интуицию и страх;

замечать автоматические реакции;

понимать потребности;

принимать решения;

выдерживать эмоции;

опираться на собственные ценности.

Хороший метод не привязывает клиента к специалисту.

Он постепенно возвращает человека самому себе.

В чем уникальность моего подхода

Мой авторский метод соединяет несколько важных принципов.

Глубина без давления.

Мы можем исследовать сильные переживания, но не заставляем психику идти туда, к чему человек не готов.

Духовность. Мы исследуем весь опыт души и ищем первоисточник.

Терапия вместо просмотра.

Каждый значимый образ становится материалом для дальнейшей работы, а не поводом для эффектного рассказа.

Индивидуальность вместо шаблона.

Техника выбирается под человека, а не человек подгоняется под сценарий техники.

Ресурс прежде глубины.

Мы не открываем болезненные переживания без достаточной внутренней опоры.

Интеграция вместо краткого эмоционального подъема.

Результат должен проявляться не только во время сеанса, но и в отношениях, решениях, реакциях и качестве жизни.

Ответственность вместо обещаний чуда.

Я не обещаю невозможного. Я создаю условия для глубокой внутренней работы и честно оцениваю границы метода.

Не волшебная таблетка, а путь к свободе

Люди нередко ищут технику, которая за одну встречу уберет всё:

страх;

боль;

обиду;

бедность;

одиночество;

неуверенность.

Я понимаю это желание.

Когда человеку тяжело, он хочет облегчения как можно быстрее.

И глубокая терапевтическая работа действительно иногда дает быстрые и заметные изменения.

Но мой метод — не магия.

Это встреча человека с самим собой.

С тем, чего он избегал.

С тем, что когда-то не смог понять.

С тем, что продолжало управлять им из прошлого.

И в этой встрече рождается возможность выбора.

Не автоматического.

Не продиктованного страхом.

Не унаследованного от семьи.

А собственного.

Уникальность моего метода в том, что он позволяет увидеть человека целиком, найти глубинный механизм проблемы и соединить регрессию с терапевтическими техниками, необходимыми именно ему. Мы не просто смотрим прошлое. Мы меняем то, как оно продолжает жить в настоящем.

Вопрос читателю

Представьте, что ваша проблема — это не враг.

Представьте, что когда-то она появилась, чтобы вас защитить.

От боли.

От отвержения.

От потери.

От стыда.

От повторения пережитого.

И теперь спросите себя:

«От чего эта часть меня пытается защитить?»

Не торопитесь с ответом.

Возможно, именно с этого вопроса начнется ваше настоящее путешествие к себе.

Глава 10

Почему человек сопротивляется собственному счастью

«Иногда то, что мешает нам жить, когда-то помогло нам выжить.»

Есть ситуации, которые кажутся совершенно нелогичными.

Человек говорит, что хочет отношений, но каждый раз выбирает эмоционально недоступных партнеров.

Мечтает о высоком доходе, но отказывается от перспективных предложений.

Хочет проявляться, вести блог, рассказывать о себе, однако бесконечно откладывает публикации.

Стремится к спокойствию, но словно специально ищет причины для тревоги.

Мечтает отдохнуть, но даже в отпуске загружает себя делами.

Сознательно он хочет перемен.

Но что-то внутри продолжает возвращать его в знакомую точку.

Обычно человек объясняет это слабостью характера.

Он ругает себя:

«Я ленивый».

«У меня нет силы воли».

«Я всё порчу».

«Наверное, я просто не способен быть счастливым».

Но в глубинной терапии мы смотрим на это иначе.

Мы не спрашиваем:

«Что с человеком не так?»

Мы спрашиваем:

«Почему его психика считает это поведение необходимым?»

Психика ничего не делает просто так

Даже самое разрушительное поведение обычно имеет внутреннюю логику.

Человек может не понимать ее сознательно.

Она может казаться нелепой, устаревшей или противоречивой.

Но когда-то это поведение помогало ему:

избежать боли;

сохранить отношения;

получить внимание;

не столкнуться с критикой;

не чувствовать бессилие;

сохранить иллюзию контроля;

защититься от возможного отвержения.

Поэтому я редко называю сопротивление врагом.

Сопротивление — это защитник.

Иногда очень уставший.

Иногда слишком тревожный.

Иногда использующий давно устаревшие способы.

Но почти всегда пытающийся сделать для человека что-то важное.

И пока мы не поймем его намерение, борьба с ним будет лишь усиливать внутренний конфликт.

Что такое сопротивление

Сопротивлением можно назвать внутреннюю реакцию, которая мешает человеку приближаться к изменениям, даже если сознательно он их хочет.

Оно может проявляться по-разному.

Человек забывает о встрече.

Откладывает выполнение практики.

Перед важным шагом внезапно заболевает.

Начинает обесценивать терапию.

Говорит:

— Я ничего не чувствую.

— У меня не получится.

— Наверное, это всё бессмысленно.

Иногда перед значимыми изменениями человек становится сонливым, раздражительным или испытывает желание прекратить работу.

Это не всегда означает, что он не хочет меняться.

Иногда это означает, что изменения воспринимаются психикой как опасность.

Почему хорошее тоже может пугать

Мы привыкли думать, что человек боится только боли.

Но иногда он боится любви.

Успеха.

Спокойствия.

Больших денег.

Свободы.

Известности.

Счастья.

Потому что новое состояние может противоречить тем правилам, по которым он жил много лет.

Если ребенок рос в семье, где богатых людей называли жадными и нечестными, то высокий доход может бессознательно связываться с потерей собственной доброты.

Если в семье осуждали ярких и заметных людей, проявленность может ощущаться как риск стать отвергнутым.

Если любовь всегда сопровождалась контролем, ревностью или болью, спокойные отношения могут показаться непривычными и даже «ненастоящими».

Если человек привык заслуживать одобрение через достижения, отдых может вызывать не удовольствие, а вину.

Мы движемся не только к тому, чего хотим.

Мы бессознательно избегаем того, что связано для нас с опасностью.

Вторичная выгода

Термин «вторичная выгода» часто понимают неправильно.

Иногда человеку говорят:

— Значит, вам выгодно болеть.

— Вам нравится страдать.

— Вы просто не хотите меняться.

Такие слова могут причинить сильную боль.

Потому что человек действительно страдает.

Он не выбирает тревогу, одиночество или болезнь в обычном смысле этого слова.

Вторичная выгода — это не удовольствие от проблемы.

Это функция, которую проблема выполняет.

Например, болезнь может давать человеку право отдыхать, если без болезни он считает отдых недопустимым.

Тревога может создавать ощущение контроля:

«Если я буду постоянно ждать плохого, оно не застанет меня врасплох».

Лишний вес может бессознательно восприниматься как защита от внимания.

Финансовая нестабильность может помогать оставаться «своим» среди родственников, которые осуждают успешных людей.

Одиночество может защищать от риска снова пережить предательство.

Пока эта функция не найдена, проблема может возвращаться даже после сильных инсайтов.

История женщины, которая боялась стать заметной

Екатерина хотела развивать собственный проект.

У нее были знания.

Опыт.

Талант.

Клиенты получали хорошие результаты и рекомендовали ее знакомым.

Но каждый раз, когда аудитория начинала расти, Екатерина исчезала.

Переставала публиковать материалы.

Не отвечала на предложения.

Придумывала новый продукт вместо того, чтобы запустить готовый.

Она говорила:

— Я хочу проявляться, но как только нужно сделать реальный шаг, меня будто парализует.

Сначала она считала, что ей не хватает дисциплины.

Потом — что она боится критики.

Но во время глубинной работы появился другой пласт.

Она увидела себя школьницей, которая уверенно отвечала у доски.

Учительница похвалила ее перед всем классом.

Казалось бы, хороший эпизод.

Но после урока несколько девочек сказали:

— Самая умная, что ли?

Несколько недель они не принимали ее в игры.

Для взрослого человека это могло показаться незначительной детской историей.

Для ребенка она стала важным выводом:

«Если я буду заметной и успешной, меня перестанут любить».

Сознательно Екатерина хотела признания.

Но ее бессознательная часть защищала ее от социальной изоляции.

И каждый раз, когда количество подписчиков, клиентов или приглашений увеличивалось, внутри срабатывала старая тревога:

«Опасно. Сейчас тебя отвергнут».

Почему одного осознания недостаточно

Увидев эту сцену, Екатерина сказала:

— Теперь всё понятно.

Но понять — не значит завершить.

Если бы мы остановились на этом моменте, старый сценарий мог бы продолжить работать.

Поэтому мы пошли дальше.

Сначала она смогла выразить те чувства, которые когда-то пришлось подавить:

обиду;

злость;

стыд;

одиночество.

Затем мы исследовали решение, принятое той девочкой:
«Лучше быть незаметной, чем остаться одной».

После этого началась работа с внутренним конфликтом.

Одна часть Екатерины хотела развиваться.

Другая боялась потерять принадлежность и любовь.

Нельзя было просто сказать второй части:

— Ты мешаешь. Уходи.

Она защищала Екатерину много лет.

Мы признали ее намерение и помогли найти новый способ безопасности.

Не исчезать.

Не уменьшать себя.

А выбирать поддерживающее окружение, выдерживать чужую реакцию и сохранять контакт с собой.

Затем новое внутреннее решение было связано с конкретными действиями.

Не с абстрактным обещанием «теперь я смелая», а с маленькими шагами:

опубликовать один профессиональный текст;

ответить на одно предложение;

рассказать о своей работе без оправданий;

не удалять публикацию после первых тревожных мыслей.

Так внутренняя трансформация начала переходить в реальную жизнь.

Работа с частями личности

Один из важнейших принципов моего метода заключается в том, что внутри человека могут одновременно существовать разные желания.

Это не делает его слабым или непоследовательным.

Это отражает сложность психики.

Одна часть может говорить:

— Я хочу отношений.

Другая:

— Не подпускай никого близко.

Одна:

— Я хочу больше зарабатывать.

Другая:

— Большие деньги разрушат семью.

Одна:

— Мне нужно отдохнуть.

Другая:

— Если ты остановишься, станешь никому не нужна.

Одна:

— Я хочу простить.

Другая:

— Если ты простишь, значит, то, что с тобой сделали, было допустимо.

В такой ситуации борьба с собой не помогает.

Чем сильнее человек давит на одну часть, тем активнее она сопротивляется.

В работе мы стремимся не победить одну сторону, а понять обе.

Что хочет каждая часть?

Чего боится?

От чего защищает?

Какую потребность пытается удовлетворить?

И можно ли найти новый способ, который не будет разрушать жизнь человека?

Самосаботаж как форма защиты

Слово «самосаботаж» звучит так, будто человек сознательно разрушает собственную жизнь.

Но чаще это автоматическая защитная реакция.

Она может включаться перед:

успехом;

сближением;

выходом на новый уровень дохода;

публичностью;

переездом;

сменой профессии;

материнством;

замужеством;

разводом;

любым важным выбором.

Чем значительнее изменение, тем сильнее могут активироваться старые страхи.

Именно поэтому перед важным шагом человек нередко начинает сомневаться в себе.

Вспоминает все прошлые неудачи.

Ищет доказательства того, что ничего не получится.

Сравнивает себя с другими.

Создает срочные дела.

Вступает в конфликт.

Обесценивает собственную мечту.

Это не всегда отсутствие мотивации.

Иногда это попытка вернуться в знакомую, предсказуемую реальность.

Даже если она болезненна.

Знакомая боль кажется безопаснее неизвестного счастья

Для психики знакомое часто означает безопасное.

Не хорошее.

Не приятное.

А предсказуемое.

Человек может годами жить в отношениях, где его не ценят, потому что такая форма близости знакома с детства.

Может оставаться на нелюбимой работе, потому что свобода требует ответственности и вызывает тревогу.

Может постоянно выбирать роль спасателя, потому что без нее не понимает, кто он.

Может отталкивать добрых партнеров и тянуться к холодным, потому что именно такую любовь научился распознавать.

Поэтому выход из старого сценария иногда вызывает не облегчение, а пустоту.

Старое уже не подходит.

Новое еще не стало привычным.

Этот переходный период требует особой поддержки.

Как мой метод работает с сопротивлением

В моем подходе сопротивление не ломают.

Его исследуют.

Мы признаем защиту

Человек перестает воспринимать себя как врага.

Он начинает видеть, что за поведением стоит определенная потребность.

Находим исходную ситуацию

Мы исследуем, когда такой способ защиты появился и почему тогда был необходим.

Определяем страх

Чего именно боится внутренняя часть?

Потери любви?

Осуждения?

Одиночества?

Ответственности?

Повторения травмы?

Разделяем прошлое и настоящее

То, что было опасно для ребенка, не всегда опасно для взрослого.

Но эмоциональная память может реагировать так, словно время остановилось.

Возвращаем ресурсы

Человеку важно почувствовать, что сегодня у него есть возможности, которых не было раньше:

голос;

выбор;

границы;

знания;

поддержка;

право уйти;

право отказать;

способность защитить себя.

Находим новый способ удовлетворить потребность

Если сопротивление защищало от отвержения, мы ищем путь к принадлежности без самоуничтожения.

Если давало право отдыхать, учимся отдыхать без болезни и чувства вины.

Если помогало избегать критики, формируем способность выдерживать чужое мнение.

Закрепляем изменения действиями

Новое состояние должно быть прожито не только в трансе, но и в реальности.

Именно действия создают для психики новый опыт.

Иногда сопротивление говорит: «Слишком быстро»

Не всякое сопротивление необходимо немедленно преодолевать.

Иногда оно сообщает, что человек еще не готов идти глубже.

Недостаточно доверия.

Мало внутренних ресурсов.

Слишком интенсивны чувства.

Не сформировано ощущение безопасности.

В таких случаях профессионал не давит.

Не обвиняет клиента.

Не пытается любой ценой добиться яркого результата.

Он замедляется.

Помогает человеку вернуться в настоящее.

Укрепляет ресурсы.

Иногда меняет технику.

Иногда переносит глубокую работу на следующую встречу.

Терапия не должна превращаться в проверку того, насколько сильную эмоцию способен вызвать специалист.

Глубина без безопасности может стать повторной травматизацией.

Поэтому бережность — не признак слабого метода.

Это признак профессионализма.

Фраза «я ничего не вижу»

Многие клиенты считают, что фраза «я ничего не вижу» означает неудачу.

Но иногда она является важной частью процесса.

За ней может скрываться:

страх ошибиться;

желание всё контролировать;

недоверие к специалисту;

боязнь столкнуться с чувствами;

убеждение «у меня никогда ничего не получается»;

слишком сильное ожидание ярких образов;

особенность восприятия, при которой человек больше чувствует, чем видит.

Тогда я не заставляю человека создавать картинку.

Я могу спросить:

— А что вы замечаете вместо образа?

— Есть ли ощущение в теле?

— Возникает ли эмоция?

— Если бы это «ничего» имело форму, каким бы оно было?

— Что произойдет, если вам не нужно будет ничего делать правильно?

Иногда за отсутствием образов скрывается огромный внутренний мир, который просто говорит на другом языке.

Соппротивление специалиста

Есть еще одна сторона, о которой редко говорят.

Соппротивляться может не только клиент.

Иногда сопротивляется сам терапевт.

Он может бояться тишины и слишком много говорить.

Хотеть впечатляющего результата и направлять клиента к ярким сценам.

Бояться сильных эмоций и преждевременно завершать важный процесс.

Стремиться доказать эффективность метода.

Считать, что обязан решить любой запрос.

Именно поэтому специалисту необходимы:

личная терапия;

супервизия;

профессиональное обучение;

знание собственных ограничений;

умение замечать свои реакции.

Регрессолог работает не только техникой.

Он работает собственной личностью.

И чем лучше специалист знает себя, тем меньше вероятность, что его страхи, ожидания или убеждения будут незаметно влиять на клиента.

История мужчины, который постоянно терял деньги

Александр приходил с одним и тем же вопросом:

— Почему, как только я начинаю хорошо зарабатывать, всё обязательно рушится?

Он открывал бизнес.

Доход рос.

Появлялись новые возможности.

А затем он принимал рискованное решение, конфликтовал с партнером или вкладывал деньги в сомнительный проект.

Несколько раз он начинал практически с нуля.

Сознательно Александр хотел стабильности.

Но спокойная, обеспеченная жизнь вызывала у него странное напряжение.

В процессе работы появился важный семейный эпизод.

Когда Александр был ребенком, его отец начал хорошо зарабатывать.

В семье появились деньги.

А затем отец ушел к другой женщине.

Для ребенка эти события соединились:

деньги;

успех отца;

разрушение семьи.

Внутри возникло решение:

«Большие деньги отнимают близких».

Кроме того, после ухода отца Александр занял роль «мужчины в доме».

Он поддерживал мать, старался быть надежным, рано стал взрослым.

Быть успешнее и счастливее матери бессознательно ощущалось как предательство.

Поэтому, когда его жизнь становилась слишком благополучной, включалась вина.

Он не думал:

«Сейчас я разрушу свой бизнес, чтобы сохранить связь с мамой».

Но именно так действовала внутренняя система.

Мы работали не только с образом прошлого.

Александр смог выразить боль, связанную с уходом отца.

Вернуть взрослым ответственность за их решения.

Отделить деньги от предательства.

Исследовать лояльность матери.

Признать, что любовь не требует повторять судьбу близкого человека.

Сформировать новое разрешение:

«Я могу любить свою семью и одновременно жить благополучно».

После этого началась интеграция.

Финансовые решения он стал принимать не в одиночку и не на эмоциональном подъеме.

Ввел период ожидания перед крупными вложениями.

Начал замечать момент, когда спокойствие превращалось во внутреннюю тревогу.

Так терапевтическая работа соединилась с новыми жизненными навыками.

Почему проблема может вернуться

Иногда после сильной сессии человек чувствует облегчение.

А затем через несколько дней или недель замечает старую реакцию.

Он пугается:

— Значит, ничего не получилось?

Не обязательно.

Старая нейропсихологическая и поведенческая дорожка формировалась годами.

Новый опыт может быть глубоким, но ему необходимо закрепление.

Возвращение знакомой реакции не всегда означает провал.
Иногда это возможность заметить:
«Раньше я автоматически действовал так. А сейчас могу выбрать иначе».
Изменение часто происходит не как мгновенное исчезновение всех чувств.
Оно проявляется в том, что человек:
раньше замечает реакцию;
быстрее восстанавливается;
меньше верит старым мыслям;
не совершает привычного разрушительного действия;
умеет обратиться за поддержкой.
Это тоже результат.
Иногда очень значимый.

У каждого симптома своя история

Два человека могут бояться публичных выступлений.
Один боится быть высмеянным.
Другой — превзойти отца.
Третий — стать объектом зависти.
Четвертый — совершить ошибку и потерять уважение.
Пятый — почувствовать собственную силу, потому что сила в его семье ассоциировалась с жестокостью.
Одинаковый симптом не означает одинаковый внутренний механизм.
Именно поэтому в моем авторском методе нет единственного сценария, который применяется ко всем.
Мы не лечим «страх выступлений» как отдельный объект.
Мы работаем с человеком, у которого этот страх появился.

Соппротивление — это не доказательство того, что человек не хочет меняться. Часто это голос той части личности, которая еще не знает, что теперь можно жить иначе. Настоящая терапия не ломает эту часть. Она помогает ей почувствовать безопасность, увидеть новые возможности и перестать защищать человека ценой его свободы.

Практика для читателя

Выберите одну сферу, в которой вы давно хотите изменений, но продолжаете откладывать действия.
Завершите несколько предложений:
«Я хочу...»
«Но каждый раз я...»
«Если у меня действительно получится, тогда...»
«Самое страшное в успехе для меня...»
«Моя проблема помогает мне не сталкиваться с...»
«Часть меня, которая сопротивляется, пытается защитить меня от...»
Не пытайтесь обвинять себя.
Подойдите к ответам с любопытством.
Представьте, что сопротивление — не враг, а старый защитник.
И спросите его:
«Что ты пытаешься для меня сделать?»
А затем:

«Как я могу получить это более безопасным и зрелым способом?»

Иногда именно этот разговор становится началом внутреннего примирения.

Вывод главы

Человек меняется не тогда, когда побеждает себя.

Он меняется тогда, когда перестает вести с собой войну.

Когда понимает смысл собственных защит.

Когда возвращает прошлому его место.

Когда учится удовлетворять свои потребности без разрушения себя.

Когда обнаруживает, что может двигаться к желаемому не через насилие, стыд и постоянное преодоление, а через осознанность, поддержку и новый внутренний выбор.

И тогда то, что раньше называлось самосаботажем, постепенно превращается в способность слышать себя.

Не отказываться от мечты.

Но идти к ней так, чтобы ни одна часть души не была оставлена в прошлом.

Глава 11

Чужая судьба, которую человек принимает за свою

«Иногда мы живем не так, как хотим, а так, как в нашей семье считалось правильным, безопасным или допустимым.»

Есть люди, которые приходят ко мне с очень странным ощущением.

Внешне их жизнь может складываться благополучно.

Есть работа.

Отношения.

Дом.

Возможности.

Но внутри остается чувство:

«Я будто живу не свою жизнь».

Человек не всегда может объяснить, что именно не так.

Он просто замечает, что снова выбирает похожих партнеров.

Повторяет судьбу матери.

Боится зарабатывать больше отца.

Чувствует вину, когда становится счастливее близких.

Берет на себя ответственность за всю семью.

Спасает взрослых людей, которые не просят о помощи.

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.