

## Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА.....	1
КАК РАБОТАЕТ ПЭАТ.....	7
ОБ АВТОРЕ.....	16
ПРЕДШЕСТВЕННИКИ ПЭАТ И «РОДСТВЕННЫЕ» ТЕХНИКИ.....	17
ВВЕДЕНИЕ В ПЭАТ.....	24
БАЗОВЫЙ ПЭАТ .....	30
ГЛУБОКИЙ ПЭАТ .....	37
О ПОЛЬЗЕ ШПАРГАЛОК .....	39
ПОЛЯРНОСТИ .....	40
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ .....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49

### О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В этой книге подробно рассматривается технология устранения психоэмоциональных проблем, которая называется «ПЭАТ» (Первичных энергий активация и трансценденция), изобретенная Живорадом Славинским, югославским/сербским мистиком, писателем и ведущим тренингов. Она является результатом моего личного опыта проведения тренингов по ПЭАТ и практическим пособием по занятиям этой техникой – в ней содержатся конкретные советы и протоколы для работы, и нет никаких длинных теоретических экскурсов. Теорию вы можете найти в одноименной книге самого автора техники, Живорада Славинского.

**Глубокий ПЭАТ (Deep PEAT)** является одной из самых мощных техник, разработанных в течение последнего десятилетия, и, пожалуй, самая популярная из технологий, разработанных Живорадом Славинским. Эффективность работы этой техники воистину поразительна. Она позволяет браться за многие фундаментальные проблемы, беспокоящие человека всю жизнь, и разрешать их окончательно в течение одного часа. Люди, годами занимавшиеся у психологов и имевшие весьма сомнительные достижения, с помощью

Глубокого ПЭАТ часто способны разрешить беспокоившую их проблему всего за одну сессию. Стремительно растущая популярность этой техники является самым лучшим подтверждением ее эффективности.

Давно известно, что для окончательного устранения проблемы необходимо обнаружить ее корни и устранить их. Именно в этом состоит ключевая сложность большинства техник, потому что поиск корней проблемы это довольно сложная и длительная процедура, занимающая многие часы. Техники, не занимающиеся поиском корней, такие как БСФФ (BSFF) или ЕФТ (EFT) действуют поверхностно и лишь временно отключают проблему, но не разрешают ее окончательно.

Психоанализ отчасти исчерпал себя на Западе еще несколько десятилетий назад, отчасти был скомпрометирован слишком большой популярностью в кино и литературе. К тому же, по своей сути, он в достаточной степени элитарен, индивидуален и работает, скорее, с отклонениями в психике, присущими неординарным личностям, нежели с очень распространенными среди обычных людей различными состояниями дискомфорта. В России же психоанализ, честно говоря, и не успел стать популярным в силу историко-социальных причин и национальных черт русского характера.

Отклонения в психике, принося определенные неудобства, служат художнику в широком смысле слова материалом для творчества, и, стало быть, на благо человечества. И если художники в широком смысле предпочитают с ними мириться, то психоанализ не возражает, он просто следит за тем, чтобы общественный интерес при этом не страдал. Дискомфорт же (духовный, умственный и телесный) обычному человеку отравляет жизнь и лишает безоблачного наслаждения ее счастливыми моментами. Вот такие простые примеры, как тревога от чрезмерной загруженности на работе или беспокойство по поводу шопинга в смысле совершения выбора все объясняют. ПЭАТ по сравнению с психоанализом демократичен и помогает избавиться от неприятного «хвоста» дабы вернуть ощущение полноты бытия, поскольку это его изначальная концепция и задача — непременно удалить беспокоящее переживание.

Была как-то сессия с девушкой, у которой развился страх белых кошек, уже переходящий в невроз, потому что белых кошек кругом много и уменьшения не предвидится. По улицам ходят, у знакомых дома, на рекламе и вывесках, в кино, на картинках. Позитивный символ,

всем нравится. Да, был у девушки эпизод в детстве, ни с кем не поделилась переживанием и вот, пожалуйста, вылезло оно в молодости в целости и сохранности. И если психоанализ стал бы долго работать именно с этим детским эпизодом, то ПЭАТ взялся за сегодняшний день. Потому что по методике энергетической психологии важнее, чем выяснение причины, есть устранение следствия, причем быстрое. С девушкой прошли необходимые этапы, поменяли отношение к объекту беспокойства, отпустили на свободу белых кошек. Вслед кошкам и девушка свободу от своего страха обрела, причем за одну сессию всего, за один час времени.

### **ПЭАТ: НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ОЧЕНЬ ХОРОШО**

**ПЭАТ** -- это энергетическая психология, одно из самых новых направлений в самосовершенствовании человека, в гармонизации его личности, его отношений с окружающим миром. Исключительным достоинством этой психотехнологии является **практическое достижение целей**, практическое решение поставленных задач **в короткий промежуток времени**.

Причем, и это важно, **и задачи, и цели определяют сами люди**, пришедшие на семинары и сессии ПЭАТ для решения своих проблем. Специалисты выступают лишь в роли наставников, которые находятся рядом, чтобы наблюдать за правильностью прохождения процессов, то есть при необходимости оказать консультативную помощь. Активная роль отведена самому субъекту беспокойства, специалист же в данной технике является наблюдателем, который следит за правильностью выполнения ритуалов ПЭАТ, на которых строится энергетическая психология. Наставник контролирует поэтапные шаги, оценивает пошаговые результаты, и на основе этих оценок уже выносит свое суждение о степени успешности сессии или семинара, которое обязательно проверяет, что называется, на местности, то есть практически.

Специалисты по ПЭАТ никогда не оказывают давления на своих клиентов, не подвергают сомнению и интерпретации рассказанное ими, не анализируют эту информацию. Тренерам ПЭАТ принадлежит роль проводника между пунктом А и пунктом В, от сомнений к их отсутствию, от неуверенности к спокойствию. Главную же роль играют сами люди, именно они осваивают путь. Именно это и позволяет участникам семинаров и сессий впоследствии самостоятельно использовать ПЭАТ.

На семинарах и сессиях, помимо разрешения той или иной беспокоящей их проблемы, ученики **получают устойчивые практические навыки** применения этой психотехнологии в своей повседневной жизни без участия наставника. Человек становится более уверенным в себе и своих силах уже от одного сознания того, что он обладает реальным методом устранения беспокойства и тревоги, которые, особенно в последние несколько десятилетий, стали хоть и неотъемлемой, но не самой желанной, частью нашей жизни.

У ПЭАТ есть совершенно уникальное **профилактическое** свойство. Владение энергетической психологией, действие которой всегда происходит в настоящем времени, не дает развиваться психозам. Что есть невроз? Это наложение психологических проблем в том или ином виде одна на другую. То есть если первоначальная проблема осталась без внимания, она влечет за собой появление другой, та — третьей, и, собственно говоря, это может продолжаться до бесконечности и привести к очень тяжелым последствиям как для индивида, так и для общества.

**Мобильность и простота применения** ПЭАТ дает возможность заняться собой незамедлительно после возникновения неприятных ощущений. Когда проблема решена, она уже не может притянуть к себе другие. Это как оперативное в смысле быстроты реакции вмешательство. В принципе, подход западный, не свойственный неторопливой русской привычке лечиться подолгу, а проблемы решать, когда они уже силу набрали. Но поскольку жизнь у нас уже ускоряется по-западному, и интеграция хочешь не хочешь, а происходит, то и подход данный становится невероятно популярным. Неврозы же накопленные за жизнь без энергетической психологии, ПЭАТ тоже устраняет. И напоминает этот процесс «раздевание» капусты. То есть ученик вместе с наставником постепенно, снимая лист за листом, добираются кочерыжки, или до первопричины психоза и наконец-то ее радостно уничтожают, в чем становясь похожими на зайцев. Между тем занимает процесс снятия наслоений очень немного времени. Стандартная продолжительность сессии один час, и шестидесяти минут, как правило, большинству учеников достаточно. Однако есть случаи крайне непростые, и работа с ними может занять две-три сессии.

Тем не менее, во всех случаях, ПЭАТ демонстрирует **ярко выраженную тенденцию к скорейшей победе**, то есть свою динамическую составляющую, направленную на достижение непременно позитивного результата в кратчайшие, хотя и разумные, сроки, предписываемые инструкцией. Это похоже на лечение после шунтирования коронарных

сосудов в американских госпиталях. Концепция состоит в том, что нельзя больному давать пролеживать бока месяцами, а нужно в несколько дней поставить его на ноги и отправить домой восвояси в здравии и хорошем настроении. Для этой цели там специально медицинских сестер из числа уроженок Филиппин набирают, потому что они лучше всего справляются с задачей постоянного торможения сердечных больных, и не дают им ни секунды роздыха, зато и выписка тех происходит на пятый день после операции, не то что в российских больницах.

И здесь необходимо заметить некоторые **основополагающие особенности** самой техники ПЭАТ.

**Во-первых**, это провокация. То есть способы борьбы с беспокойством и тревогой на всех стадиях нашего быта и бытия в энергетической психологии провокативны. Клин, получается, выбивается клином. Например, для нейтрализации фобий используется намеренное вызывание в себе эмоций и ощущений этой самой фобии, или страха. Вот вы «портрет» неприятный вашей мучительницы видеть не хотите, но наставник говорит, что по методике полагается. И вы вынуждены его в памяти своей вызвать со всеми вытекающими последствиями.

Последствия же этого провокационного действия вытекают, как выяснилось, весьма полезные. Образно говоря, фобия понимает, что если с ней лицом к лицу ущемленный ею индивид встретился добровольно, то шансов дальнейших на обретение в его духе, сознании и теле она уже не имеет. И это настолько воодушевляет избавленных от преследовательницы учеников, что они будто на крыльях летать начинают. А к таким и другая фобия пристать вряд ли насмелится, глухой телефон оповестит о том, этот вот тип с крючка соскочил.

Или вот способ решения коммуникативных проблем состоит в использовании поговорки «я бы на твоём месте...». Ученик должен по возможности тесно, как разведчик в тылу врага прямо, натянуть на себя кожу своего неприятеля, и почувствовать себя хоть мамой своей, хоть соседом Иваном Ивановичем, хоть и не одушевленной субстанцией вроде денег. Как только маска станет лицом, он тут и поймет, в чем корень разногласий между ним и вражеским объектом, сам и скажет себе от его лица. Потрясающие результаты такая коррекция отношений являет, человек будто перерождается даже.

Отсюда следует чувствовать **доверие к тренерам ПЭАТ**, впрочем, взаимное, так как сказанное учениками они не проверяют, что и было отмечено выше.

**Во-вторых**, ПЭАТ есть негативный метод, или, вернее, деструктивный, иначе говоря, разрушающий. И здесь речь идет о том, что, благодаря ПЭАТ наш организм очищается, не нужное и даже вредное уничтожается, выводится из него. И, рассматривая противоположное действие, сразу объяснить неопитам, что ПЭАТ ничего не создает. Иначе говоря, ждать от него создания чего-то нового в себе было бы странным, так как устремления энергетической психологии другие. Расчистить поле деятельности для как раз зарождения этого нового, которое каждый должен уже пестовать в себе сам. ПЭАТ же своего рода экологический чистильщик. Он поразительно позитивен в своей негативности и разрушительности, так как уничтожает архаические привычки и дает возможность появлению новых привычек, более подходящих для современного нам периода, для XXI века.

При этом ПЭАТ не отнимает у человека **веры в Божественное**, не заменяет ее поклонением техническому прогрессу, а, напротив, укрепляет эту веру в классических традициях, развивая способность к смирению и принятию самого себя и обстоятельств своей жизни такими, какие они есть, со всей искренностью чувств. Поэтому с помощью ритуалов ПЭАТ разрушаются только негативные субстанции и ни в коей мере не страдают позитивные.

И здесь весьма интересно переплетение христианских ценностей с ценностями буддизма. При том, что буддизм полагает человека способным, как венца Вселенной, самосовершенствоваться бесконечно, не ожидая участия Божественного, а двигаясь к нему самостоятельно. Между тем замечательно выведен девиз главного героя, собственно Будды Гаутамы, у Германа Гессе в «Сиддхартхе»: «Я умею ждать, думать и поститься». Девиз, надо заметить, интернациональный и межконфессиональный, потому что пришелся ко двору не только в христианстве и буддизме, но и других религиях.

Практики же ПЭАТ основаны непосредственно на **медитативных техниках** разных уровней, **на йогических практиках** тоже разного уровня самосовершенствования. Повторяемость ритуалов, их устремление в одну точку, даже некоторая монотонность — все оттуда. Но если первая и несколько стадий (вдох-выдох, прочищение энергетического канала, нажимание на определенные точки тела) отсылает к медитации, то последняя (прощение и благодарность Богу), конечно же, относится к христианским сакральным практикам.

Итак, подводя итог данной главе, надо заметить, что при всех замечательных качествах как содержания, так и формы, энергетическая психология **не является панацеей**, то есть

избавлением от всех бед. Не всегда все получается как хотелось бы. Много зависит от людей, которые пришли от этих бед избавляться, от их веры в Божественное, в себя, в практики ПЭАТ, от их предыдущих состояний дискомфорта, от их возможностей и способностей к выполнению практических шагов. Любые методики по борьбе с любыми зависимостями держатся, прежде всего, на человеческом факторе. Поэтому, принимая постулат о бесконечности самосовершенствования, даже при не самом блестящем результате можно двигаться дальше, поскольку фундамент заложен. Теперь важно развивать пусть и не слишком большие достижения, так как вкус к переменам и тяга к лучшему уже зародились.

### **КАК РАБОТАЕТ ПЭАТ**

**Уникальность Глубокого ПЭАТ состоит в том, что он позволяет очень быстро пройти весь путь к корню проблемы и устранить его.** Это достигается за счет отсутствия привязанности процесса к образам и деталям ситуаций. Практикующему не нужно анализировать длинную цепь ситуаций, пока он не доберется до начальной в этой цепи. Огромная скорость погружения достигается благодаря использованию энергетических каналов (активация определенных точек на теле) и применению так называемого голографического принципа, когда, стирая один заряд из ситуации, мы убираем из нее все заряды.

Процесс Глубокого ПЭАТ начинается с того, что человек формулирует проблему, которую он желает разрешить в течение сессии, и желаемый результат, который он стремится достигнуть. Сконцентрировавшись на ситуации, в которой проявлялась данная проблема, практикующий делает глубокий вдох-выдох, активируя с помощью указательного пальца одну из ключевых точек. Затем идет переход к работе непосредственно с зарядом, который всплывает в виде мыслей, эмоций, картинок или телесных ощущений. Каждый всплывающий заряд обрабатывается аналогично, с помощью вдоха-выдоха одновременно с активацией окончаний энергетических меридианов. Таким образом устраняются пробки и энергия начинает течь свободно.

Весь дальнейший процесс погружения к корням происходит без привязки к ситуациям, имеющим какое-либо отношение к исходной проблеме. Просто появляются новые

ощущения (мысли, эмоции, картинки), за ними появляются следующие и так далее, пока практикующий не дойдет до корней данной проблемы.

Как известно, ядром любой проблемы является противостояние двух намерений или двух целей, иначе говоря, полярность. Проблема продолжает существовать потому, что существует энергетический заряд, разъединяющий данную полярность, заставляющий нас верить и ощущать противоположность данных состояний или целей. В тот момент, когда этот заряд устраняется, полярность, из которой состояла проблема, схлопывается или, другими словами, нейтрализуется, сливается. При этом человек переживает состояние недвойственности, единства двух противоположностей, их неотделимости и взаимозависимости друг от друга. Они теперь представляют для него единое целое. В этот момент проблема, с которой начиналась работа окончательно разрешается.

Нейтрализация полярности отнюдь не означает, что понятия, из которых она состояла, исчезнут из жизни данного человека или, что они не являются противоположными. Исчезает лишь навязчивая игра между ними. Он больше не вынужден неуправляемо переключаться из одной полярности в другую и пытаться безуспешно выиграть сам у себя. Наоборот, он начинает управлять этой полярностью, и он может в любой момент выбрать, какую из позиций или состояний ему занимать. Когда сливается ключевая полярность, человек понимает, на чем держалась вся его проблема, и обретает механизм контроля над ситуацией.

### НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПЕРВИЧНЫХ ПОЛЯРНОСТЕЙ

Из-за способности процесса Глубокого ПЭАТ проникать в самую глубь проблемы и нейтрализовывать ее корневую причину (ключевую полярность), Живорадом Славинским было открыто явление, которое он назвал Первичными Полярностями или Персональными Кодами человека. **Первичные полярности – это пара полярностей, формирующая самую фундаментальную проблему данного человека.** Это проблема, с которой человек сталкивается на протяжении всей своей жизни, и которая определяет то, как человек строит свои отношения с окружающим его миром.

Первичные полярности имеют ключевое влияние на человека на протяжении всей его жизни и формируют его основную игру. Нейтрализация Первичных Полярностей выводит эту игру на сознательный уровень и делает ее управляемой. Это не решает всех проблем в жизни



человека, но решает одну из них, доставляющую человеку максимум сложностей. В момент нейтрализации Первичных Полярностей человек обычно попадает в очень глубокое состояние недвойственности. В этот момент он любую пару полярностей способен воспринять как единое целое, что, в свою очередь, является мощным стимулом для его дальнейшего развития.

## **HAMLET IS DEAD**

И это невероятно важное качество ПЭАТ — избавить обычного человека как минимум от амбивалентности и как максимум от множественного «я». Век XX характеризуется нарастающим нарциссизмом, который перешел в век XXI уже в значительно размноженном виде. Классический нарциссизм -- это когда только двое: один реальный, один отраженный, реальный влюбляется в себя отраженного вместо другого реального.

К нашему времени число отраженных единиц на одну реальную значительно выросло. Постоянное нахождение в одном человеке нескольких личностей, часто противоположных друг другу по знаку, ведет к рефлексии, неуверенности в себе, непрерывным изнурительным беседам и спорам самого с собой, в конечном счете, к эскапизму. Зачем такому человеку реальный внешний собеседник, когда у него внутри несколько разнообразных проекций его собственного «я»? Он не испытывает необходимости в окружающем мире, все более погружаясь во внутренний мир.

Если вновь сравнить художника в широком смысле слова и обычного человека, получится следующее. Эскапизм художника опять обернется, хоть и с некоторыми неудобствами для него лично, на благо общества: в своей башне из черного дерева или своем дворце из слоновой кости вместе со всеми своими «я» он создаст бессмертные произведения искусства. Обычный же человек, увлеченный круговращательным процессом общения самого с собой, такого разного, постепенно перестанет есть и пить, следить за культурой тела, отправлять естественные надобности, общаться с себе подобными, быть полезным членом общества и так далее, и в конце концов, умрет, как Нарцисс, от любви к самому себе или сойдет с ума.

Между тем не то что обычному человеку, но даже и художнику в широком смысле слова начинают досаждать эти непрерывные пустые перепалки многообразных «я» в сознании, не ведущие ни к какому конструктивному решению вопроса, этот бесплодный гамлетовский

комплекс, когда хоть будь, хоть не будь. В результате, как реакция на эти метания, появился нигилистический лозунг XXI века Hamlet is dead, то есть Гамлет умер. Поэтому ПЭАТ, занимаясь нейтрализацией первичных полярностей, оправдывает ожидания электората на все сто. Энергетическая психология освобождает человека от собственного размноженного эго и дает возможность играть в свою игру. Он перестает чувствовать и ощущать свою раздвоенность, растажирированность, втягивает все «я» в одно и больше не топчется на месте, тратя энергию на пустое пробуксовывание, а быстро и целеустремленно двигается вперед, контролируя себя и свои действия.

Есть одна весьма колоритная иллюстрация к вышесказанному. Молодой человек с целью изучения своего внутреннего мира начал вести дневник. Он настолько увлекся записью разговоров одного себя с другим и третьим собой, что не заметил, как перешел границу, отделяющую наблюдение от участия. Заметила подруга, когда он стал воспроизводить вслух внутренние диалоги. Обратила его внимание, и он не сразу, но испугался. Пришел на сессию ПЭАТ и сказал, что боится самого себя. По методике он должен был вновь воспроизвести эти беседы именно вслух, чтобы почувствовать страх, инспирированный искусственно. После этого акта он ощутил полнейшее равнодушие к тому, сколько в нем «я» и о чем они говорят. Конечно, в прошлом была причина такого поведения: мать, которая воспитывала его одна, любой объект, предмет, ситуацию рассматривала с разных сторон, причем вслух. Но для ПЭАТ сама по себе причина значения не имеет, она, собственно, может быть любой, закрепить же достижение для будущего как раз очень важно.

### **Холистический процессинг**

Еще одной особенностью технологии Глубокого ПЭАТ является ее холистичность. Это значит, что **при процессинге мы прорабатываем не только саму проблему, но и все что с ней может быть связано**. Так, после процесса обязательно проверяется наличие каких-либо внутренних противостояний или сопротивлений разрешению данной проблемы. Таким образом, выявляются и улаживаются все дополнительные конфликты, которые могут возникнуть в результате ее разрешения. Отдельно проверяется уверенность в том, что эта проблема не возникнет в будущем вопреки воле клиента. То есть мы ставим под контроль не только прошлые проявления проблемы, но и будущие.

В случае если проблема связана с отношениями с другими людьми, то мы последовательно прорабатываем с помощью так называемого «кругового процессинга» все важные точки зрения, охватывая тем самым всю ситуацию. Более того, **мы не удовлетворяемся умозрительным ощущением, что проблема решилась, а тут же предлагаем пойти и убедиться в наличии достигнутого результата** или, по крайней мере, запланировать такую проверку в ближайшем будущем (в зависимости от того, какова изначальная проблема). Окончательным критерием того, что проблема решена, является проверка жизнью, и только она может действительно подтвердить что проблема разрешена полностью и окончательно.

Поскольку все и всегда находится в контексте, то есть в связи с другими объектами, элементами, событиями, персонажами и так далее. Прозорливо заметил один современный писатель, что события еще и несовершенные, уже существуют в природе в виде неких энергетических пучков или энергетических полей, задеть которые нечаянно не дай Бог, потому что привести это может чуть ли не к катастрофе, и причины ее потом будут уже и неважны, да и вряд ли их отыщешь. И ПЭАТ придерживается при холистическом тренинге определенной осторожности, лишний раз ни в прошлое не погружает учеников, ни в будущее их не переносит.

При том, что связь всего со всем очевидна, наставники рассматривают в контексте проблему **не в момент ее возникновения, а в момент ее разрешения**. То есть рассматривается не то, что побудило эту проблему возникнуть, ее причины и следствия, а то, что мешает ее устранению. Это очень **важная особенность** техники ПЭАТ, которая ни в коей мере не нарушает принципы энергетической психологии. А напротив, как раз и дает возможность решения проблем без копания во внутреннем мире учеников., что и время избавления человека от дискомфорта значительно уменьшает, и неприятных ощущений, и так возникших от проблемы, не добавляют.

### **Возможности Глубокого ПЭАТ**

Потенциал применения Глубокого ПЭАТ очень велик и во многом еще не исследован. С его помощью можно легко разрешить нежелательные эмоциональные, психические или духовные состояния. Потрясающие результаты достигаются при работе с различными страхами, фобиями, зависимостями. Эффект влияния процессинга по Глубокому ПЭАТ на

гармонизацию взаимоотношений между людьми зачастую просто шокирует. Люди, враждовавшие долгие годы, внезапно мирятся и часто становятся хорошими друзьями после проведенного процессинга.

Отдельный интерес представляет ряд случаев, когда с помощью практики Глубокого ПЭАТ в пожилом возрасте люди восстанавливали себе зрение (сам Живорад является тому ярким примером) или естественный цвет волос. Врачи, пробовавшие применять ПЭАТ для помощи своим пациентам отмечают сильное улучшение состояния своих пациентов более чем в 40% случаев, еще в 30% улучшение идет незначительное. **До 10% пациентов получавших улучшение благодаря ПЭАТ выздоравливали непосредственно после процесса.**

И в этом нет ничего волшебного или потустороннего, особенно если вспомнить, допустим, неограниченные возможности некоторых особо целеустремленных к самосовершенствованию йогов. Они ведь и летать могут, и становятся меньше/больше ростом, тоньше/толще сложением, и исчезать, и множиться, и жить до 200 лет. Да и обычные люди, накопившие в себе концентрацию каких-либо не использованных возможностей своих и устранив однажды проблему доступа к этому к накопленному богатству и его потребления, невероятных результатов добиваются.

Дискомфорт — он же как больной зуб. Ходит человек ходит, за щеку держится, флюс в платок упрячет, не жив и не мертв, но к хирургу не идет, может, боится. Энергию его организма всю этот зуб оттягивает на себя и думать ни о чем больше, как о зубной боли, не дает. Удаление же наконец источника боли такой энергетический взрыв в организме совершает, что человек горы сдвинуть может в натуральном смысле. Причину, почему его зуб заболел, и дальнейшие действия протезного характера он потом обдумает, а пока наслаждается безоблачным небом без боли. Хирурга же, кстати, причина и следствия вовсе не интересуют, поскольку свою задачу он выполнил, и цель достигнута, главное, чтоб ранка не загноилась.

Так что и успешное лечение телесных недугов с помощью ПЭАТ достоверно. Тело ведьместилище духа и сознания, а когда энергетическая психология решает проблемы одного или другого из этих двух элементов организма, тело, естественно, только выигрывает и даже омолаживается. Энергетические каналы прочищать надо как зубы чистить регулярно, и ПЭАТ именно этому и учит, причем чтобы самостоятельно все действия производились.

Стоит описать одну интересную сессию ПЭАТ из этой серии. Пожилая дама, вдова, похоронив любимого мужа еще в среднем возрасте, решила, что другого такого не найти и, стало быть, искать нечего. Стала жить одна и на мужской пол внимания не обращать. С возрастом начали глаза побаливать, и даже не побаливать, а как-то вибрировать в области век. Окулисты между тем причин явлению не находили, говорили, что обычное это старческое ухудшение зрения, ну еще, может, аллергия на что. Дама вдруг вспомнила, что когда-то по молодости ходила гадать, как и многие, впрочем, к цыганке, вернее, сербиянке, и та сказала, что муж ей душевный подарок сделает, неожиданный. Подарков от мужа она за жизнь много получила, и душевных, и неожиданных, но чтобы вместе и душевный и неожиданный, такого не было. Пришла дама на сессию ПЭАТ по совету внучки, выискавшей новую методику в интернете. Проблема ее была в том, что мужа она своего и после смерти, получается, не отпустила. Когда все проработали как полагается по всем этапам, свербение у нее это под веками ослабилось, а потом и вовсе прошло. Глаза же стали зоркими необычайно и даже некоторую экстрасенсорную составляющую приобрел взгляд ее, потому что могла она видеть мышечную организацию любого человека. Так в ней не востребованные чувства и эмоции сконцентрировались и выхода хотели, такой вот подарок муж за верность сделал. Собирается дама совершенствоваться дальше, чтобы стать вроде живого томографа, пользу людям приносить, при этом прибавка к пенсии неплохая.

#### Удобный и экологичный процесс

Отдельной положительной характеристикой данной технологии является ее удобство и достаточная легкость для самостоятельного применения. На семинарах этому моменту всегда уделяется отдельное внимание, так что **обучившись Глубокому ПЭАТ вы будете способны в дальнейшем применять эту технологию самостоятельно** для разрешения своих личных проблем. Простота Глубокого ПЭАТ является отличной защитой от ошибок. Так, даже самый неопытный процессор в худшем случае просто потратит очень много времени на процесс.

Важно заметить, что в практике Глубокого ПЭАТ решение проблем происходит не благодаря навязыванию человеку готовых решений, а исключительно благодаря устранению эмоциональных зарядов и сопутствовавших им негативных состояний и ощущений. При этом практикующему не навязывается со стороны никаких дополнительных мнений или оценок –

техника абсолютно экологична. Но все же говорить о Глубоком ПЭАТ, как исключительно о технологии решения проблем было бы крайне некорректно. Благодаря устранению зарядов изменяются реальные личностные характеристики практикующего. Осознаются реальные причины негативного и нежелательного поведения, что помогает действительно осознать свои поступки и изменить себя в лучшую сторону. Вы становитесь более спокойным, уверенным, ответственным человеком. Таким образом **результат применения этой технологии ведет к духовному развитию личности**. Именно поэтому Живорад Славинский называет свои системы Духовными Технологиями.

Мы бы не рискнули назвать эту технику панацеей, но ее мощь, эффективность и универсальность действительно поражают. Не стоит надеяться, что все ваши проблемы разрешатся за одну сессию или при слиянии Первичных Полярностей. У некоторых людей это наоборот открывает глаза, и они начинают видеть все свои проблемы, которые до этого времени просто игнорировались. В этом случае слияние Первичных Полярностей для человека подобно открытию банки, полной червей. Но, вместе с тем, это является мощнейшим стимулом для дальнейшего роста и развития. Более того, инструмент, с помощью которого это можно осуществлять и разобраться с вылезшими червями, уже в ваших руках.

Это действительно очень важный инструмент управления вашей судьбой. Или кармой, так как карма складывается из ваших же собственных поступков, как правильных, так и неправильных. Какова совокупность поступков, такова и карма. Этот инструмент дает возможность идти верным путем, а во всех духовных практиках это и есть самое главное, так как самовоссовершенствование невозможно без критической оценки своей личности и последующего очищения пространства. Вот классический пример поиска Грааля Белыми рыцарями. Грааль как цель так же важен всей суммой накопленных в нем Божественных знаний, как и его поиск, путь, который облагораживал ищущих одной лишь высокой духовностью цели. Поэтому необходимо изучать себя в пути, изменяясь и становясь лучше. ПЭАТ этот путь указывает, причем и в самых обыденных, казалось бы, не сравнимых с поисками Грааля, ситуациях. С другой стороны, у каждого свой Грааль.

Вот в качестве примера типичная ситуация, в вариантах свойственная для многих людей. Мужчина стал рассказывать, как его беспокоит всегда приход домой из-за царящего там беспорядка — вещи разбросаны, посуда не мыта, белье не стирано и так далее. Между жена

имеет на хозяйственные заботы время, силы, детей нет, и деньги он зарабатывает достаточные. Он ей замечания делать пробовал, но все бесполезно.

В остальном же отношения их хороши, и отличаются взаимной любовью и уважением. Он уже и на работе стал об этом думать, отвлекаясь от служебных обязанностей и совершая ошибки, пока незначительные, но раньше такого за ним не водилось. Это его беспокоит очень и тревожит, так как выхода из положения он никакого не видит. Пройдя все необходимые в данном случае ритуалы ПЭАТ и, побывав на месте своей жены, мужчина вдруг осознал, что он ни разу не то чтобы не похвалил, а даже и не заметил порядок, который царил в доме несколько месяцев после свадьбы. Ему это казалось само собой разумеющимся. Теперь он понял, в какую сторону надо развиваться в коммуникативном смысле.

### **ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА**

Эта книга может быть полезна как для практикующих терапевтов, ищущих новые разработки в области психотехник, так и для всех людей, интересующихся самосовершенствованием и саморазвитием.

Книга написана доступным языком, без сложной терминологии и рассчитана на широкий круг читателей, не имеющих специальной подготовки в области психологии.

## ОБ АВТОРЕ

Олег Матвеев – первый сертифицированный Живорадом Славинским тренер ПЭАТ в России. Имеет частную психологическую практику с 1998 года, что позволяет ему в работе с клиентами интегрировать богатый опыт практической работы с техниками самых разных направлений. Всегда старается подобрать наиболее оптимальный маршрут для каждого индивидуума, составляя максимально приближенную к его потребностям программу. В ней, как правило, достойное место занимает глубокий ПЭАТ и другие весьма эффективные техники авторства Живорада Славинского. Работает с клиентами как вживую, так и дистанционно, обычно по Скайпу с использованием видеосвязи. Процессинг предоставляется на русском и английском языках.

**Специализация:** улучшение и развитие психологических, эмоциональных и духовных состояний, устранение психологических шоков, решение психосоматических затруднений.

**Навыки и опыт работы:** Провел более 8000 часов индивидуальных и групповых занятий, более 10000 часов процессинга с 1994 года.

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

На одном из моих первых семинаров по техникам Живорада Славинского был врач психотерапевт, который у меня все время спрашивал, а есть ли какая-нибудь научная теория, которая все это объясняет? И я хочу сразу предупредить читателей, что теория здесь абсолютно антинаучная, ее необходимо рассматривать просто как модель, схему. Теория здесь нужна только для того, чтобы была какая-то опора, чтобы было легче представить себе, как этот метод работает, как его лучше применять.



## **ПРЕДШЕСТВЕННИКИ ПЭАТ И «РОДСТВЕННЫЕ» ТЕХНИКИ**

ПЭАТ - если это слово написать по-английски, PEAT, то оно обозначает торф. Но, на самом деле, это, естественно, аббревиатура. Мне ПЭАТ попался примерно в 1999-2000 годах, в виде довольно сложного малопонятного описания, но уже тогда, в каком-то урезанном объеме, я стал ПЭАТ с клиентами использовать. В те времена эта аббревиатура расшифровывалась как Психо Энерго Аура Технология.

Позже автор метода, Живорад Славинский, расшифровку несколько раз менял, и сейчас она звучит так: Первичных Энергий Активация и Трансценденция. Если сказать более по-русски, получится: активация и преодоление первичных энергий. Видимо первичные полярности Живораду показались более важным моментом, на котором он сделал акцент. Это такой момент, который действительно отличает ПЭАТ от предшественников.

### **TFT**

Первая техника, которую можно считать предшественником ПЭАТ, называется TFT (Thought Field Therapy) - терапия умственных полей. Придумал ее доктор Роджер Каллахан (Dr. Callahan). По специальности он был психиатром и параллельно увлекался китайской акупунктурой. Это его увлечение, видимо не связывалось изначально с психиатрией, но, тем не менее, это его интересовало. И как-то он сработал дома с пациенткой, у которой была фобия – водобоязнь. В доме у него был бассейн, на котором он ее сразу тестировал. Поработали – подошли к бассейну, проверили. Однажды Каллахан просил ее описать эту фобию, и она стала описывать неприятное ощущение в области желудка, и ему в голову пришла такая идея, что есть же такие акупунктурные точки, связанные с желудком. А что если на эти точки как-то подействовать? Каллахан попросил пациентку направить внимание на это ощущение, которое возникало, и что-то там с этими точками сделать. Обычно, в TFT стучат по этим точкам. По-английски они себя называют tapper – тот, кто стучит, стукач. Tap-tap - тук-тук по-английски. И вот таким образом они с этой фобией поработали, простучали, она подошла к бассейну - нормально, вода как вода. Он ее проверил через несколько дней, и оказалось, что фобия прошла. И Каллахан разработал очень сложный курс. Сложность заключалась в том, что последовательность проработки точек акупунктурных зависела от того, где ощущалась неприятное состояние, с которым

работали. Он нарисовал карту человеческого тела, локализовал какие-то области, выработал последовательность точек, которые надо было простукивать, чтобы с чем-то конкретным поработать и т.д. Он этот курс стал преподавать психиатрам, по-моему, он и сейчас его преподает. Этот курс очень дорого стоит, порядка \$15-20 тыс.

### **EFT**

Однажды на семинаре у Каллахана оказался НЛПер по имени Гэри Крейг (Gary Craig), который решил смоделировать методику Каллахана и выработать стандартную последовательность точек, из которых часть может быть будет избыточной, но зато эта последовательность будет универсальной. Каллахан дал ему разрешение на эту разработку о котором, я думаю, он пожалел потом очень сильно, потому что разработка Гэри Крейг - EFT (Emotional Freedom Techniques) - гигантскую популярность приобрела, потому что этой методике очень просто обучать и обучаться. В интернете сейчас можно много материалов найти на русском языке, включая различные руководства и т.п. В EFT есть некая последовательность точек и методика состоит в том, что проговаривается определенная аффирмация и потом человек должен направлять внимание на переживание, которое у него возникает, с которым он работает, и в определенной последовательности эти точки простукивает. Точек там около 20, идут они в определенной последовательности, достаточно легко запоминаемой.

Методика Гарри Крейга начала быстро завоевывать популярность, в частности, он работал много с людьми, которые страдают посттравматическими синдромами, с ветеранами войн, и получал хорошие результаты. Хотя, как ни странно, посетив семинар по EFT, читая форумы по этой теме и наблюдая за людьми, которые по этой технике работают, я пришел к выводу, что несколько поверхностно это все работает. Постучали-постучали и видно, что человек 10 лет стучит, но кардинального изменения не происходит. Такое ощущение, что это эффект вечного студента, человек чем-то занят, ему нравится этим заниматься, помогает или не помогает - это уже другой вопрос.

### **TAT**

TAT - Техника Акупрессуры Тапас. Тапас - это имя автора техники, Тапас Флеминг (Taras Fleming). Она живет в Калифорнии, занималась иглотерапией, и ей тоже в голову пришла

такая мысль, о том, что неплохо было бы процессы унифицировать, упростить, сделать их более доступными и в итоге была найдена так называемая поза ТАТ, которая задействует определенные точки.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Не могу сказать, что это признанное официальной психологией направление, но люди, которые занимаются EFT, ТАТ и другими родственными техниками, называют это энергетической психологией. К этому же направлению относят и ПЭАТ.

Что бы мы ни переживали, это как-то связано с телом, без тела переживать вряд ли получится. Эмоции связаны с телом, ощущения связаны с телом и, соответственно, какое-то физическое воздействие, которое происходит, когда мы нажимаем на определенные точки или простукиваем эти точки, усиливает эффект за счет контакта с телом. Это легко показать на практике, контакт с точками ускоряет терапию, ускоряет исцеление, какова бы причина этого явления ни была.

Пришла на сессию женщина лет сорока, которая раньше ходила на занятия к психотерапевту. Проблема ее состояла в том, что она не могла смотреть на себя в зеркало, поскольку у нее под воздействием одного фильма про гадания постепенно развился ужас перед зазеркальем. И в доме уже зеркал не было, и женщина даже не очень хорошо представляла себе, как она вообще выглядит. Прежние занятия психотерапией носили характер исключительно теоретический, умозрительный и словесный. И все там было неплохо, пока она на занятии и находилась. Страх ее выглядел средневековым пережитком прошлого, было яснее ясного, что миллионы людей глядят в зеркала с утилитарной целью побриться или прическу поправить, и никто их в бездну с той стороны зеркального стекла не утаскивает. Однако как только женщина выходила на улицу, то первая же зеркальная витрина заставляла ее внутренне сжиматься в комок, пол ложечкой сосало и появлялись позывы тошноты.

Техники ПЭАТ в данном случае оказались просто идеальным методом для достижения покоя и уверенности в себе. Тело помогало переменить отношение к зеркалам, разрушить вредную эмоцию, нейтрализовать опасное переживание. Пусть и не за одну сессию, но однако вполне устойчиво. Вообще очень приятно смотреть как человек, затюканный комплексом, ущербный в своей заикленности на проблеме, распрямляется, становится

независим, свободен, готов к переменам, бодр и весел, как из старого кокона вылезает новый человек.

### **ЭТО СТРАННОЕ СЛОВО «ПРОЦЕССОР»**

Вообще-то говоря, ПЭАТ психотерапией не называют, хотя, в принципе, это типичная психотерапия. Берется проблема психологического или эмоционального характера, и с помощью определенной техники прорабатывается с целью это состояние устранить или изменить в позитивную сторону. В принципе, это и есть цель психотерапии, но, поскольку мы не пользуемся ни терминологией, ни теоретической базой, ни какими либо ресурсами психотерапии, мы себя психотерапевтами не называем, называем странным словом «процессор», которое режет ухо тем людям, которые раньше его не слышали в таком приложении.

### **ЖИВОРАД СЛАВИНСКИЙ И ЕГО ТЕХНИКА**

Живораду попала руки техника EFT в момент, когда у него были достаточно глобальные темы, которые он хотел в жизни прояснить, и он стал EFT довольно интенсивно использовать и интегрировать с этой техникой свой предыдущий опыт исследований в различных областях. Так появился ПЭАТ. В настоящее время есть две разновидности ПЭАТ – базовый и глубокий. Например, так называемый Базовый ПЭАТ, который мы дальше будем подробно изучать, по форме и по виду очень похож на EFT, за исключением некоторых технических нюансов. Например, в ПЭАТ по точкам не стучат, потому что было установлено, что такое воздействие на точки отвлекает человека от работы с внутренним материалом. И аффирмации немножко по-другому проговариваются. Несмотря на это, я бы назвал Базовый ПЭАТ - EFT в стиле Живорада Славинского. Достаточно близко и достаточно похоже.

Большим минусом EFT является то, что в этой технике много зависит от терапевта, который очень много говорит, что, на мой взгляд, не есть хорошо. Чем меньше терапевт говорит, тем лучше. Чем меньше он анализирует, тем лучше. А на семинарах по EFT я видел, что терапевт там и говорит, и анализирует, и делает кучу всяких ненужных вещей, которые человека от переживания отвлекают, и которые, видимо, и приводят к тому, что ЭФТ работает достаточно поверхностно, в отличие от ПЭАТ.

ПЭАТ - это гибридный процесс, там собственно есть и направление внимания на какое-то переживание, когда человека просят это переживание воспринимать и воспроизводить, есть и акупрессура - используются 6 акупресурных точек. Также в ПЭАТ активно используется такой элемент пранаямы, как дыхание, там есть аффирмации, которые проговариваются по определенной формуле. Благодаря такому совмещению, идет достаточно плотное задействование всех компонентов, из которых человек состоит, и, благодаря этому, техника довольно быстро и эффективно работает.

В ПЭАТ, как и в других направлениях, которые появились после войны, мы работаем с переживанием, которое прямо здесь, прямо сейчас. Мы не работаем с эпизодами из прошлого, как это делают психотерапевты. Эпизод из прошлого нас может интересовать, но только как «поставщик» переживаний, которые можно зацепить и проработать. В ПЭАТ нас сам прошлый эпизод, собственно говоря, не интересует. Эпизод - это как контейнер, а в контейнере есть содержимое, вот с этим содержимым мы и работаем. Это содержимое Живорад называет «сырой материал», в отличие от материала, видимо, обработанного.

В ПЭАТ, работая с клиентом, или с собой, совершенно не требуется что-либо анализировать. Обычно, эту простую мысль очень трудно донести на семинаре, большинство из вас, я знаю, когда практика начнется, вы начнете анализировать клиента. Когда человек попадает в переживание, ему просто нужен рядом другой человек, который ему будет четко подавать инструкции в нужный момент, отслеживать ход процесса и, в какой-то степени, поддерживать. Никакой анализ здесь не нужен.

В древних восточных цивилизациях существовал такой персонаж как проводник и на мифологическом плане, и в реальности. Не то чтобы это был Вергилий для Данте, скорее, проводник для любого не только в царстве мертвых, но и в царстве живых. Наставник созерцал учеников и давал им верный вектор направления в схемах, системах, обычаях, обрядах. Персонаж этот сохранился и в наследниках древних цивилизаций, на современном Востоке, как тот, без которого нельзя совершенно никак обойтись. Роль наставника значительна и уважаема. Между тем он ничего не объясняет, не предсказывает, не критикует и не хвалит. Он не маг и не шаман, он просто следит за правильностью движения учеников.

Тренер ПЭАТ играет примерно такую же роль. Он следит, чтобы все было правильно описано и названо, путь был верно указан, ученик двигался по этому пути, дошел до обозримого конца и понял то, что должен был понять, и научился тому, чему полагается.

Именно такой отстраненный метод приносит наиболее устойчивые результаты, как обеспечивающий наибольшую свободу действий ученика и развивающий максимальную его самостоятельность в дальнейшем. И можно было бы поставить под сомнение данное определение, но целые тысячелетия подтверждают его.

Новички ПЭАТ бывают иногда обескуражены отсутствием жесткой конструкции общения и пытаются вовлечь наставника в более тесный контакт со своим переживанием. Когда же это не удастся (поскольку методика ПЭАТ предполагает дистанцию между тренером и человеком проходящим сессию), они испытывают разочарование и перестают надеяться на успех в разрешении своей проблемы. Совет в данной ситуации очень прост: работать с собой для себя. Это поможет не только избавиться от конкретной сегодняшней проблемы на сессиях ПЭАТ, но и весьма пригодится в дальнейшей жизни для контроля над своими переживаниями и управления ими.

### **С ЧЕМ РАБОТАЕТ ПЭАТ**

Понятно, что любая техника работает не на всех, не всегда, и не при всех обстоятельствах. И уверять людей в том, техника должна срабатывать на всех, всегда и везде, а те на ком она не срабатывает, это какие-то недоделанные чудаки, и у них не в порядке с головой - это нездоровый подход. ПЭАТ достаточно универсальная техника, она в большинстве случаев может состояние изменить, но бывают ситуации, когда она не срабатывает. ПЭАТ очень хорошо работает с разными ярко проявленными переживаниями. эмоционального, психологического и, как Живорад говорит, духовного характера. Когда у человека есть конкретное переживание, которое он может сформулировать, ПЭАТ работает очень хорошо. Также достаточно хорошо ПЭАТ работает с тем, что называют психосоматиками. Психосоматика - это когда у человека есть какие-то телесные проблемы, связанные с психологическими компонентами. Опять же, в случае психосоматик, никто не может гарантировать, что произойдет мгновенное исцеление, но то, что изменения будут происходить, это точно.

Один топ-менеджер на почве гиперуважения к начальнику перед каждым еженедельным совещанием испытывал сильные боли в области живота. Оказалось, у него на психологической почве происходит защемление кишки. Нужно было разрушать гиперуважение и не давать сотворять себе кумира в будущем. Одна студентка начинала дико

чихать, как только входила в аудиторию, чтобы сдать зачет или экзамен преподавательнице, которую она боялась как кролик удава. Нужно было изменить отношение к объекту, разрушить страх, к тому же необоснованный, и проследить, чтобы он исчез насовсем, прихватив с собой аллергию. Было еще несколько энергетических пар, которые нуждались в том, чтобы их разомкнули. Был невероятный случай. Когда сначала пришел зять, у которого после каждого визита к теще закладывало на сутки одно и то же ухо, а затем и теща, у которой начиналась чудовищная мигрень после каждого посещения зятя. Постепенно все ситуации разрешились, одни быстрее, другие медленнее, тем не менее движение в нужном направлении начало происходить почти сразу.

ПЭАТ хорошо работает с фобиями, со страхами, потому что они очень хорошо ощущаются. Хорошо помогает при разного рода стрессах, когда человека вдруг нахлобучивает и он умом понимает, что надо сейчас бы вот так поступить, но его несет совершенно в другую сторону... Если эмоцию задавишь или пытаешься ее игнорировать, ничего хорошего не выходит. Это в теле оседает и начинает болеть сердце, желудок или еще что-то. Если взять эту эмоцию и выразить ее - тоже не всегда хорошо, не всегда это можно сделать. Вот как раз в этом плане, ПЭАТ можно назвать системой саморегуляции.

Обычно, когда люди только начинают ПЭАТ практиковать, они более или менее систематически прорабатывают какие-то свои ярко выраженные заряды. Потом наступает более пассивная фаза, когда человек применяет ПЭАТ время от времени, когда появляется необходимость, скажем, вывести какое-то переживание на уровень управления. Тогда я могу его использовать как ресурс, источник энергии, но оно меня не выключает до такой степени, что я потом, оглядываясь назад, думаю, что ж это я такое натворил, как же это произошло?

Слова не всегда могут точно выразить ощущение или чувство. К тому же, часто нет того человека, который способен конструктивно выслушать, то есть совет дать разумный, что делать. Поэтому долгие откровенные, или задушевные, как их называют у нас, беседы когда обладают терапевтической ценностью, а когда и нет. Методики ПЭАТ этой ценностью обладают всегда да еще обучают, как регулировать степень излияния души, чтобы проблему разрешить, а не просто воздух сотрясти. Самоконтроль и самоуправление дают возможность получить дополнительную энергию из переживания, введенного в рамки.

## **ВВЕДЕНИЕ В ПЭАТ**

Первый, самый главный момент, который я обычно на семинарах объясняю, и который имеет отношение к любой технике, работающей с переживаниями, это наличие трех ярко выраженных и понятных стадий.

Во многих философских и религиозных системах есть такое фундаментальное понятие как смирение, к которому тесно примыкают такие понятия как терпение и как терпимость, или толерантность в современном варианте, в том числе и к самому себе. И чем человек в большей степени этими свойствами обладает, тем легче ему проходить стадии ПЭАТ, тем быстрее достигнет он желаемого результата. Потому что, например, вторая стадия, или парадоксальное намерение, по своей сути провокация. Необходимо сделать то, от чего вы жаждете избавиться раз и навсегда, придя на сессию ПЭАТ. Если нет смирения и терпения, то как это действие произвести? Никак, даже призвав на помощь разум, который доказывает его целесообразность. Третья стадия, когда переживание, пережитое еще раз добровольно-принудительно в усиленном режиме, отпускается на волю, вообще без смирения и толерантности, или терпимости, невозможна. С представлением «хоть и противное переживание, но мое, никуда не отпущу» один разум тоже не совладеет. Поэтому нужно развивать в себе три вышеназванных качества сколько получится, главное, совершенствовать их, не останавливаясь. А шансов жизнь всегда подкидывает предостаточно, грех жаловаться.

Итак, три конкретных этапа конкретного процесса разрешения конкретной проблемы.

### **Первая стадия – принятие**

Наверняка вы это миллион раз слышали, в разных контекстах, разных техниках, что для того, чтобы работать с каким-то состоянием, нужно научиться это состояние принимать. Технически это делается с помощью аффирмации. В ПЭАТ ставят два пальца на грудную точку (про точки будет позже) и проговаривают специальную формулу. Допустим, у человека страх собак и в этом случае формула выглядит так: Несмотря на страх собак, я полностью принимаю и люблю себя, свое тело и свою личность, и этот страх собак. Эту формулу мы будем подробно рассматривать.

Если человек не принимает проблему, например, человек приходит к вам и говорит, что у него есть страх и он хочет от него избавиться, потому что это очень мерзкое состояние, очень неприятное, хотелось бы его выдрать и вышвырнуть. В этом случае у вас появляется



проблема, которая заключается в том, что ваш клиент только что на базовый заряд наложил еще один сверху - сопротивление этому заряду.

Что такое невроз? Например, у человека просто есть страх, боится он собак. Допустим, его собака укусила, поэтому он собаку боится. Нормальная реакция. Когда он видит собаку, у него срабатывает какая-то программа в подсознании, которая включает ему неприятное ощущение и команду: давай убегай! Но это еще не невроз, это просто страх. Невроз начинает возникать в том случае, когда человек начинает бояться, что у него возникнет страх, а потом он начинает бояться, что он будет бояться, что у него возникнет страх, а потом он начинает бояться... и вот так возникает невротическая петля. В итоге, когда он приходит к психотерапевту и тот пытается спросить, что вас беспокоит, у него ответ сводится к тому, что он даже думать об этом не может, не то что сказать... Я боюсь об этом подумать, потому что если я об этом подумаю, то все...

Это такой яркий пример, когда нет принятия, одно за другое зацепилось и получается вот такой невроз. К неврозу прямого доступа нет и это очень важный момент. Иногда люди говорят, что они не могут принять это состояние, оно мерзкое, я все равно думаю, что оно мерзкое, все равно хочу избавиться. В этом случае, даже если вы просто продекларируете намерение, которое заключается в том, что, несмотря на этот страх, все равно я люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что этот страх есть – это все равно принесет пользу.

В идеале человек должен выработать у себя такое отношение, я его называю нулевое отношение, когда человек смотрит на симптом и понимает, что он просто есть, он есть и есть, ну интересно, что за симптом, сейчас мы с ним поработаем и разберемся. Вообще говоря, можно показать эмпирически, что любой симптом, любое неприятное переживание, как правило, является ресурсом.

В теории это выглядит хорошо, но на практике иногда бывает очень сложно побудить человека принять свою проблему.

Дальше возникает стандартный вопрос ко всем психологам со стороны всех клиентов: Ну принял я это состояние, и чего? Оно от этого изменится что ли? Понятно, что это не последний шаг. Правда, в некоторых случаях он может сработать и как исцеление.

### **Вторая стадия — воспроизведение**

Принцип воспроизведения можно встретить у разных авторов. Странная штука, казалось бы, у меня есть некое негативное переживание. По идее, у меня должно быть желание это негативное переживание не переживать, просто сделать так, чтобы оно не переживалось и все. А принцип воспроизведения, у некоторых авторов он называется «парадоксальное намерение», состоит в том, что ты берешь это переживание и начинаешь переживать его нарочно, причем стараясь его не просто пережить, а еще и усилить при этом.

Обычно, в ПЭАТ человеку дается такая инструкция: Возьми это переживание, прочувствуй его как можно сильнее, воспроизведи его так, как будто оно происходит прямо здесь, прямо сейчас и постарайся полностью войти в это переживание. Это как раз момент работы с переживанием.

Происходит такой странный эффект. Что такое нежелательное состояние? Это переживание, которое у меня происходит автоматически. Увидел собаку - испугался. Не захотел ее испугаться - оно само собой происходит. Но если я начинаю испытывать этот страх нарочно, происходит очень странная штука, происходит так называемый перехват автоматике. Через некоторое время я понимаю, что это я переживаю. Я боюсь собаку, потому что Я боюсь собаку. Но если я боюсь собаку, значит я могу и не бояться собаки, могу взять и не бояться. Это теперь уже не автоматика, она переходит под мой контроль.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ – ОТПУСТИТЬ ПЕРЕЖИВАНИЕ**

Итак, мы берем переживание, проговариваем формулу принятия. Я это состояние принимаю, оно есть, я его вижу, я его чувствую, оно есть. Дальше беру это переживание, и стараюсь его преднамеренно прочувствовать как можно сильнее, воспроизвести.

Дальше мы это состояние отпускаем. В ПЭАТ для этого делается глубокий вдох и выдох. На выдохе мы это состояние отпускаем. Ну и по идее, если я все сделал правильно, это переживание должно уйти. На практике, конечно, разные могут быть эффекты, но вот эти три ступени присутствуют почти везде. Нужно принять переживание, воспроизвести это переживание, и попробовать его отпустить.

Все три шага сулят успех в начинании, причем в каждом конкретном случае он приходит в разное время: кому-то хватит первого стадии, кому-то нужно две, первая и вторая, но кто-то пройдет весь путь, все три стадии, чтобы расстаться со своим дискомфортом. Здесь главное верить в то, что делаешь, настроиться на победу и двигаться вперед.

## **СЫРОЙ МАТЕРИАЛ**

Любое переживание можно, в принципе, свести к четырем основным элементам. Это телесные ощущения, эмоции, мысли, картинки и восприятия. Когда мы работаем в ПЭАТ, мы работаем с переживанием, а переживания - это четыре компонента: телесные ощущения, эмоции, мысли, восприятия или картинки. Именно с этим мы работаем и ни с чем другим.

Сырой материал — это из чего вылепливается готовая продукция, будь то скульптура или пирожок. Процесс изготовления любой продукции представляет собой отбор из сырого материала, или сырья, необходимых для данного объекта ингредиентов, компонентов. Роль играет все — качество, цвет, формообразующие возможности и так далее. Мы из нашего сырого материала, который предоставляют сами ученики, стремимся вылепить победу над неприятным переживанием. Как выглядит эта победа, каждый человек и должен понять, потому что победа у каждого тоже своя, как и проблема. Но мало того, что сам ученик должен свою цель увидеть, он должен и наставнику рассказать, что лепить будем. Вот тогда процесс и пойдет.

Итак, четыре элемента, из которого состоит наше сырье. Магическое число, как четыре первоэлемента стихий, без которых невозможно ничего.

### **ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ**

Когда человек переживает, эти переживания так или иначе связано с телом, поэтому, обычно, у него есть какое-нибудь телесное ощущение. Правда, иногда приходят люди и говорят, что у них нет никаких телесных ощущений. Живорад на это обычно говорит так: «Стул под собой чувствуешь?» - «Чувствую». – «Вот это и есть телесное ощущение». На самом деле имеются в виду любые телесные ощущения: жар, холод, сдавливание, мышечные напряжения, просто неприятные ощущения в теле и т.п.. В том числе и ощущение стула, на котором сидишь. Конечно, от того, что я пройду сессию ПЭАТ, у меня стул не перестанет чувствоваться, он как бы там и останется. Но, кроме этого ощущения, в нашем теле много чего происходит, и, в принципе, если хорошо поработать, то можно увидеть, что эти ощущения возникают в тех местах, которые называют чакрами. Человек, даже ничего про чакры не знающий, часто очень четко раскладывает свои ощущения по этим полочкам.

### **Эмоции**

Вообще говоря, различия между эмоциями и телесными ощущениями довольно таки смазанное, потому что эмоциями называют что попало. Для себя я придумал такое определение: когда эмоции попадают внутрь тела, их называют ощущениями, а когда ощущения выходят наружу, их называют эмоцией. Эмоция от телесного ощущения отличается тем, что ее может почувствовать другой человек. Когда у меня желудок болит, вы же не можете это почувствовать, как правило? А когда я чем-то недоволен или злюсь, или люблю, другой человек может это почувствовать. Это как-то передается. Когда человек раздражен, вы это можете почувствовать, даже если он спиной стоит. Психологи пытались эмоции сводить к гормонам, ферментам, выражениям лица, но это не совсем то... Эмоции - это некая вибрация, которая передается в окружающий мир, а ощущения – это то, что есть внутри, в теле.

### **Мысли**

Обычно также у человека есть какие-то мысли, суждения по поводу того, что происходит. Здесь под мыслями не имеется в виду мысли аналитического характера, а это обычно мысли такие, как "мне конец", "ну вот опять" - они могут срабатывать как триггеры, включающие все остальное. Человек может быть такого мыслительного типа, у которого переживания через мысли начинаются, а эмоции приходят потом.

### **Картинки, восприятия**

Когда человек что-то переживает, он как правило себе что-то воображает или представляет, у него обычно что-то такое есть. Картинка сама по себе может быть и без заряда. Я могу что-то вспоминать, воображать и у меня не будет ни телесных ощущений, ни эмоций. Основные компоненты заряда - это телесные ощущения и эмоции. Бывают люди, у которых основными компонентами являются мысли или картинки, но таких людей гораздо меньше.

### **ТОЧКИ ПЭАТ**

В энергетической психотерапии используются уже известные точки йогических практик. Их применение прошло проверку тысячелетиями, поэтому никаких отрицательных влияний не

наблюдается никогда. Ни побочных эффектов, ни отторжения, все в рамках гармонизации личности и на службе человеческого организма, движущегося к совершенству.

В ПЭАТ мы по точкам не стучим, не трем, не давим – просто легко ставим два пальца (обычно это средний и указательный) на точку.

Грудная точка или точка Я

Точкой Я ее называют потому что, если человеку надо указать на себя, то, чаще всего, люди интуитивно указывают именно на эту точку. На эту точку люди кладут руку, когда пытаются убедить собеседника в своей искренности.

### **ГЛАЗНЫЕ ТОЧКИ**

Используются 6 точек. Три находятся с одной стороны, три - с другой стороны. При работе с точками, расположенными вокруг левого глаза, задействуется левая рука, с правым глазом – правая.

Первая глазная точка расположена между переносицей и внутренним углом глаза. Вторая точка – рядом с внешним углом глаза, на краю глазницы, там есть небольшая ямка.

Третья точка находится посередине, под глазом. Если возле глазницы пальцем поводить, то там тоже можно обнаружить ямку, прямо под глазом.

## **БАЗОВЫЙ ПЭАТ**

В современной версии ПЭАТ существуют две разновидности: Базовый ПЭАТ и Глубокий ПЭАТ. Основное отличие между ними заключается в том, что Глубокий ПЭАТ идет «вглубь» и находит полярности, связанные с проблемой. Цель Базового ПЭАТ – пережить и снять текущее нежелательное состояние, никаких глубинных целей не ставится. Между Базовым и Глубоким ПЭАТ можно свободно переключаться, можно в любой момент перейти от Базового к Глубокому и обратно.

### **ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

В ПЭАТ мы работаем с проблемами эмоционального, духовного, психологического характера, с проблемами, которые сводятся к тому, что есть какое-то нежелательное переживание, и хотелось бы, чтобы его не было.

Если клиент формулирует проблему не переживательного характера, то на этом этапе нам придется немного побеседовать, чтобы выйти на переживание, с этой проблемой связанное. Например, клиент может вам сказать, что ему в жизни все время не везет. Это не переживание, это суждение, это уже обработанный материал. В этом случае полезно спросить о том, что происходит, когда ему опять не везет? Возможно, человек ответит, что его это сильно огорчает, он всегда расстраивается из-за этого – вот это уже переживание, с этим можно работать. И мы знаем, эмпирически, что если это переживание снять, то, скорее всего, базовое состояние, на которое он жалуется, оно тоже как-то изменится. Не бывает такого, чтобы я взял какой-то нежелательный аспект жизни, проработал связанные с ним переживания, и чтобы переживания пропали, а само состояние не изменилось. Потому что человек – это система, в которой все взаимосвязано.

Я прошу клиента как-то назвать это нежелательное переживание, назвать так, чтобы ему самому было это понятно. Даже не обязательно называть это состояние словами, можно выразить его звуками, жестами и т.п. Клиент может сказать, что у него внутри вот такое «беее», и эта формулировка вполне годится для работы.

На этом шаге мы формулируем проблему и эта проблема должна быть связана с переживанием. Если она связана с переживанием, мы ее берем в работу, если человек выдает что-то абстрактное, нам придется с ним побеседовать, чтобы он сформулировал что-

то переживательное, предметное, конкретное. Мы можем работать, если есть переживание и человек понимает, что это за переживание и как-то его обозначает.

Допустим, клиент в качестве проблемы заявил страх собак.

### ЦЕЛЬ СЕССИИ

Проблему сформулировали, дальше спрашиваем о желательном результате сессии. Что ты хочешь, чтобы произошло в результате этой сессии?

При этом, совершенно не обязательно, что то, что он заявил, в сессии произойдет, но это нам важно, потому что задает некий вектор. Мы не просто работаем с негативом, а мы просим человека сформулировать, что он хочет получить. Например:

*- Я боюсь собак.*

*- А что ты хочешь, чтобы произошло в результате сессии?*

*- Ну не знаю... хочу, чтобы мне собаки вообще никогда не встречались.*

*- Но я не могу так сделать, чтобы они тебе не встречались.*

*- Да, действительно... Тогда я хочу не обращать на них внимание. Бежит собака мимо, а я просто не обращаю на нее внимание.*

Такая цель вполне приемлема. Как правило, цель является противоположностью проблеме. Это тоже полярности: проблема - цель. Проблема - то, что меня беспокоит; цель - то, что я хочу получить в результате.

Если не спрашивать, что человек хочет получить, то автоматом это у него в голове не формулируется, не срабатывает. Просто хочу убрать? Ну уберешь ты это дело, и что дальше? Природа не терпит пустоты. Если ты это уберешь, там будет пусто и что-нибудь туда затянет опять. И, как правило, туда затягивает примерно то же самое.

### Эпизод и снимок

На этом шаге нам нужно сформировать переживание. Войти в проблему, посмотреть проявления проблемы и найти, как правило, конкретный эпизод или эпизоды, в котором она наиболее хорошо ощущается. Взять этот эпизод и отметить в нем телесные ощущения, эмоции, мысли, картинки - сформировать переживание. Если к вам пришел человек с уже

готовым переживанием, прямо сейчас его уже штырит, я этот шаг могу не делать, потому что все четыре компонента, с которыми он хочет работать, у него уже есть и ощущаются.

Обычно происходит так:

- Я боюсь собак.

- И что ты хочешь, чтобы произошло?

- Хочу перестать их бояться, хочу спокойно к ним относиться.

- Хорошо, можешь ли ты вспомнить сейчас конкретный случай, в котором бы этот страх собак хорошо ощущался?

- Ну да, вот вчера из подъезда выхожу, а там мой сосед сумасшедший с лабрадором наперевес ко мне идет. У меня все так и упало...

- Вот в этот момент, когда все упало, отметь - телесное ощущение какое?

- Ну вот такое «ыыыы» вот здесь.

- А эмоция?

- Страх.

- Мысли?

- Никаких, пустая башка вообще.

- А есть ли картинка?

- Да, вижу этого лабрадора и соседа сумасшедшего.

Вот он переживание описал. Иногда я на этом шаге спрашиваю, как бы ты назвал это переживание? Возможно, этот клиент назвал бы это как «Ужас при виде собаки». Название клиент обычно может сформулировать такое, что когда он его проговаривает, внутри это переживание активизируется.

Иногда бывает так, что клиент не может конкретный эпизод вспомнить, тогда можно эпизод смоделировать, вообразить. Например, если клиенту сложно вспомнить эпизод, где он боялся собак, можно помочь ему следующим образом:

- Вообрази, что ты идешь по улице ночью, и тут овчарка с оскаленными зубами кидается...



- Оооо!
- Что ты чувствуешь в теле?
- Я вообще его не чувствую...
- Какие эмоции?
- Ужас, желание исчезнуть.
- Какие мысли?
- Чтоб я пропал...
- Картинка?
- Зубы этой собаки вижу ужасные, слюна капает, глаза горят...

С этим переживанием можем работать

#### **ОЦЕНКА ПРОБЛЕМЫ ПО ШКАЛЕ**

Итак, переживание есть, дальше мы можем оценить, насколько оно интенсивное. Оцениваем по шкале от 0 до 10, где 0 – переживание совершенно никак не трогает, 10 – очень интенсивное, захватывает целиком. Допустим, наш клиент оценил свое переживание на 6.

#### **ФАМ**

ФАМ – это Формула Антагонистической Мотивации. Это та аффирмация, которую мы произносим, чтобы принять себя и проблему. Перед тем, как произнести ФАМ, надо задействовать грудную точку. Обычно, когда я работаю с клиентом, я говорю следующее: «Поставь два пальца на грудную точку и повторяй за мной». Дальше я проговариваю формулу вслух и клиент ее за мной повторяет.

Обычно я формулу делю на 4 части, чтобы клиенту было легче за мной повторять. В нашем примере это будет выглядеть так: «Несмотря на этот ужас перед собакой (я делаю паузу, клиент повторяет), я полностью принимаю и люблю себя (повторяет), свое тело и свою личность (повторяет) и этот ужас перед собакой (повторяет)».

## РАБОТА ПО ГЛАЗНЫМ ТОЧКАМ

После проговаривания ФАМ я прошу клиента поставить пальцы на первую глазную точку, внутренний угол глаза под бровью. Сторона в данном случае роли не играет, можно начинать с левой стороны, можно с правой. И даю следующую инструкцию: «Вчувствуйся в эту проблему, прочувствуй этот ужас как можно сильнее». Тут разные формулировки можно говорить, смысл в том, чтобы он на этой точке как можно сильнее свою проблему прочувствовал. «Почувствуй этот ужас», и я ему повторяю элементы описания, которые он мне давал в начале: «Ты на улице, собака на тебя кидается, зубы оскалены, ужас, все упало, тело не чувствуешь. Почувствуй это все как можно сильнее», и даю ему какое-то время на то, чтобы это прочувствовать. Обычно дают 5-6 сек. Для большинства клиентов этого времени достаточно много, чтобы он успел это почувствовать и достаточно мало, чтобы он не начал моделировать. Это время зависит от конкретного человека. Люди бывают разные, задержка у них тоже разная, кому-то 10 сек мало, а кто-то еще пальцы не успел поставить, а у него уже все есть...

Следующая инструкция такая: «Когда ты ее прочувствуешь, в пиковый момент ощущения сделай глубокий вдох и выдох». Вспоминаем цикл: принял - воспроизвел - отпустил. Вдох/выдох играет роль перезагрузки и важно, чтобы клиент сделал хороший глубокий вдох и выдох. О том, что вдох/выдох должен быть глубоким, лучше клиенту сказать заранее. После этого мы меняем сторону: если мы с начали с левой первой глазной точки, то переходим на первую правую точку, и повторяем процедуру. Просим еще раз почувствовать, как можно сильнее, этот ужас перед собакой, и на максимуме ощущений сделать вдох/выдох.

Дальше опять меняем сторону и переходим на левую вторую глазную точку и повторяем процедуру, затем – на правую вторую точку, и повторяем цикл для правой и левой третьей точки. Всего 6 глазных точек, на каждой мы делаем одно и то же: чувствуем проблему как можно сильнее, и на максимуме ощущений – вдох/выдох.

По идее, после каждого из этих продыхов, ощущение проблемы ослабевает.

**Что осталось?**

После того, как мы прошлись по всем точкам, 6 раз прочувствовали проблему и 6 раз продыхнули, я спрашиваю: «Что теперь с проблемой?» Варианты ответов могут быть различны. Первый, не слишком вероятный вариант, - проблема пропала совсем, тогда мы идем на шаги завершения работы. Вариант второй, более вероятный, - интенсивность снизилась и поменялась формулировка. Тогда я прошу снова отметить интенсивность проблемы по шкале от 0 до 10 и спрашиваю, как бы ты сейчас назвал эту проблему? Возможно, клиент сменит формулировку, возможно оставит ее без изменений.

После этого ставим два пальца на грудную точку и проговариваем ФАМ: "Несмотря на то, что я все еще чувствую ужас собак, я полностью люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что я все еще чувствую ужас собак». Также делю фразу на 4 части, чтобы клиенту было легче за мной повторять. И дальше опять прогоняем цикл по шести точкам. Первая точка справа: «Прочувствуй оставшийся ужас», даю ему 6 сек, «сделай глубокий вдох/выдох». Так проходим по шести точка и опять спрашиваю: «Что теперь стало с проблемой?» Рано или поздно мы получим 0. Обычно для этого требуется 3-4 прохода.

Если человек не совсем полностью контактирует с переживанием, не воспроизводит его, то тогда проблема не уменьшается. Может быть вариант, когда придется перейти на глубокий ПЭАТ. Бывает иногда, что от первого прохода проблема может увеличиться, это тоже нормально, это значит, что клиент глубже вошел в контакт. Бывает так, что оценка идет вверх, потом вниз.

#### **ПРОВЕРКА НА СОПРОТИВЛЕНИЕ**

На этом шаге я обычно спрашиваю так: «Есть ли что-то, что противится решению этой проблемы?» Если есть какое-то сопротивление, то надо побеседовать на эту тему, выяснить, что это может быть. Это может быть ощущение, эмоция, мысль, может быть какая-то картинка приходит - что конкретно?

Например, есть мысль, что как-то не особенно верится, что все это сработает. Это переживание, с ним можно работать. Идем на грудную точку: «Несмотря на то, что не особенно верится, что все это сработает, я полностью люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и тот факт, что не особенно верится, что все это сработает». И точно так же проводим по глазным точкам.

## МОЖЕТ ЛИ ПРОБЛЕМА ВЕРНУТЬСЯ В БУДУЩЕМ?

Цель этого шага – выяснить, не произойдет ли так, что сейчас все нормально, а вот что будет, если завтра он выйдет и опять этого лабрадора увидит? Здесь я его в лоб спрашиваю: «Нет ли такого ощущения, что в будущем проблема может вернуться?» Клиент может ответить: «Да, я боюсь, что завтра это все может опять повториться». Тогда опять делаем все то же самое. Ставим два пальца на грудную точку: «Несмотря на то, что я боюсь, что завтра это все может опять повториться, я полностью люблю и принимаю себя и то, что я боюсь, что завтра это все может опять повториться». Идем на первую точку: «Почувствуй, что это все может опять повториться», вдох и выдох. Прошли по точкам, смотрим, есть ли что-то, что еще остается?

## ПРОЩЕНИЕ

Стандартная формулировка такая:

*Я прощаю бога за то, что он создал такой мир, в котором люди страдают от ужаса собак. Я прощаю всех людей, которые были вовлечены в мой ужас. Я прощаю самого себя, за то, что так долго испытывал этот ужас и так долго с ним жил.*

Это все делаем на грудной точке. Проговорили, прочувствовали прощение, излучили его в окружающий мир, продыхнули.

Естественно, формулировки можно менять, сохраняя общую идею. Вместо Бога можно вставить «высшие силы», «этот мир», «Вселенную» - кому что нравится. Других людей, которые были вовлечены в эту проблему может быть много, поэтому мы их не перечисляем по пальцам. Другие люди видели, как ты боишься, они что-то говорили по этому поводу, что-нибудь советовали...

Бывает так, что эта стадия прощения может включить дополнительные переживания, тогда их тоже надо будет проработать по стандартному алгоритму.

## ГЛУБОКИЙ ПЭАТ

В качестве введения - все мы немного собаки Павлова

Был такой Иван Павлов, академик, который делал опыты с собаками. Он изучал, как формируются рефлексы. Ставил например, собаке под нос чашку с едой и зажигал лампочку, собака видит еду, у нее течет слюна. Какое-то время он это закреплял, затем еда убирается остается только лампочка. Лампочку зажигаем - у собаки течет слюна. Лампочку зажигаем - слюна, лампочка - слюна, лампочка - слюна...

Добавляем звонок. Лампочка, звонок - слюна; лампочка, звонок - слюна... Лампочку убираем. Звонок - слюна, звонок - слюна. Добавляем еще что-нибудь. Еще что-нибудь - слюна, .... Ему было интересно, через какое количество вот этих связей у собаки все еще будет срабатывать рефлекс. Ну и выяснилось, что 5-6 таких связей формируется, после этого рефлекс работать перестает. В какой-то момент это обрывается. Это все знают, это можно в учебниках прочитать.

Но мало кто знает, что подобные эксперименты проводились с людьми. И было обнаружено, что люди кое-чем отличаются от собак, причем серьезно отличаются. Оказалось, что у человека эта реакция не угасает никогда вообще! Человек способен выстраивать эту цепочку до бесконечности. Экспериментально не смогли обнаружить, где находится граница.

Это означает, что когда к вам клиент приходит, и заявляет, что у него какая-то проблема, то вы не можете знать, это у него второй слой или это у него 2002 слой? Где-то когда-то была первопричина, ну то есть та самая пресловутая миска с едой. Потом к этой миске с едой привязалась какая-то лампочка, потом какой-то звонок, запах, что-нибудь еще и еще... и вот наверху у него проблема, например, аллергия. Попытка разобрать ее напрямую - это выявление вещества, на которое у него реакция. Решение простое - не кушайте это вещество, не приближайтесь к нему и т.п. Но аллергия другим боком вылезает, она начинается на что-нибудь еще или какое-либо другое болезненное состояние возникает. Вот такая вот штука.

Здесь важно понимать, что между этим уровнями никакой логической связи в принципе нет, это значит, что заниматься психоанализом - бессмысленное занятие, потому что эта штука запрограммирована не на уровне аналитической части нашего ума (неокортекса), которым мы пытаемся это делать. Неокортекс - это 5% массы мозга. Все остальное - это

эволюционно гораздо более древние части, куда более мощные, более надежные и более эффективные. Если у этой древней части запрограммирована реакция на собак, то, конечно, можно посадить человека и воздействовать на неокротекс: убеждать его, что собаки не страшные, что бояться их не стоит, подойди погладь. Ответ, скорее всего будет следующим: «Я все это понимаю, но я ничего не могу со своей реакцией поделать, я их все равно боюсь».

Что происходит, когда мы работаем в Глубоком ПЭАТ? Начало такое же, как и в Базовом ПЭАТ. Мы берем проблему, которую сформулировал нам человек, допустим, в нашем примере это страх собак, формулируем цель сессии, нашли эпизод, зацепили этот страх собак, вот я его переживаю, вот меня сжало. Идем на первую точку, и как можно сильнее стараемся прочувствовать этот страх, как можно глубже его почувствовать. Дальше, как в Базовом ПЭАТ, делаем глубокий вдох и выдох, но, в отличие от Базового ПЭАТ, сейчас мы смотрим, что появляется теперь? И у человека вылезает какая-нибудь новая штука, например, жар во всем теле. Это просто новый материал, «лежащий» есть на предыдущий слой, который появился.

Предыдущий слой появляется сам по себе, его невозможно вычислить логически. Более того, если человек в этот момент начнет анализировать, например, он мне скажет: «Нет, ну подожди, когда я боюсь собак, у меня никакого жара нету, наоборот мне холодно становится, я не вижу никакой логической связи между страхом и жаром!» Это означает, что клиент "всплыл". Правильная техника в глубоком ПЭАТ - это "ныряние", погружение во все более глубокие слои.

Как только следующий слой появился, пусть это будет жар во всем теле, мы идем на грудную точку: Несмотря на то, что я чувствую жар во всем теле, я глубоко люблю и принимаю себя, свое тело и свою личность и то, что я чувствую жар во всем теле. Дальше - на первую точку - почувствуй жар во всем теле, войди в контакт, почувствуй как можно глубже, усиль его! Даю примерно 5 сек, и говорю, чтобы он сделал глубокий вдох/выдох - он делает глубокий вдох/выдох, и, возможно, попадает на более глубокий слой, и у него, скажем, появится тяжесть в правой стороне головы. И дальше мы таким же образом продолжаем работать. Берем эту тяжесть и работаем с ней как с новым материалом, с самого начала. Берем в работу все, что появляется, причем абсолютно не важно, что это. Я не анализирую, мне это незначит, потому что анализ тут не поможет.

## О ПОЛЬЗЕ ШПАРГАЛОК

На первых семинарах у меня было ощущение, что людям сложно вести процесс ПЭАТ, потому что у них нет четко прописанных команд. Я написал их четко, это заняло три страницы, после этого люди стали еще хуже на семинарах сессии вести, потому что эта «раздатка» стала их сбивать с толку. И потом я понял, что будет гораздо лучше, если каждый человек сам напишет себе шпаргалку по ведению сессии, напишет своими словами, так, чтобы ему было все понятно.

Для того чтобы работать по какой-то процедуре, процессу, технике, нужно первым делом тщательно от руки или на компьютере составить собственное пошаговое изложение метода, убедиться, что вы полностью всю логику воспроизводите. У вас должна быть шпаргалка компактная, удобная, чтобы вы в каждый момент могли понять, на каком шаге вы находитесь. В следующих разделах мы будем подробно рассматривать шаги Глубокого ПЭАТ, а вы уже можете начинать составлять свою шпаргалку.

Польза шпаргалок известна всем студентам. В процессе ее написания большая часть текста, а то и вся, остается в памяти пишущего. Часто на экзамене, что тоже известно, включается зрительная память, причем не на учебник или конспект, с которого шпаргалка списана, а именно на нее саму. И часто, при невозможности воспользоваться на экзамене шпаргалкой, выручают ее побочные свойства, а не прямое назначение. В нашем случае, шпаргалка дает возможность более быстрого овладения методикой ПЭАТ и, значит, большего маневренности и мобильности.

## Полярности

### *Что такое полярности*

Полярности - это два переживания, которые, по ощущениям человека, друг другу противоречат. Они по-разному могут появляться, иногда они появляются одновременно, иногда они появляются попеременно. Живорад говорит, что есть три способа поляризации, на самом деле есть четыре, которые можно отметить.

Если человек находится в идеальном состоянии, то его ощущения в теле распределены равномерно: есть некое ровное ощущение, например, тепла и тяжести, которые одинаковы во всем теле, при этом все тело чувствует себя одинаково комфортно. Если у человека где-то появляется концентрат, например, он говорит: «У меня тяжесть в голове появилась» - это означает, что где-нибудь у него должна быть пустота, отсутствие тяжести.

Поэтому если человек говорит, что у меня тяжесть сверху, тяжесть в голове, если в этот момент его спросить: «А что у тебя внизу?» - он, скорее всего, скажет, что внизу какая-то пустота. И заряд, на самом деле, в двух местах, просто человек склонен видеть одну половину. Это один тип поляризации **верх-низ**. Если у человека появляется ярко выраженный элемент сверху или внизу, мы спрашиваем, что находится в противоположной стороне. Если он говорит, что у него в голове головокружение и какая-то ненормальная легкость, мы у него спрашиваем, а что внизу? И окажется, что внизу, например, тяжесть какая-то.

Второй тип поляризации - **лево-право**. Тяжесть в правой стороне. Или человек говорит: «У меня жар, прямо вот все ухо правое загорелось, сильный жар с правой стороны». Если у него в этот момент спросить, а что находится с левой стороны, то он скажет, например, что слева ничего нет или холод. Слева холод, справа жар.

Могут отследить некоторые закономерности. Лево-право часто бывает у людей, которые мучаются проблемой разум-чувства. Слева разум, справа чувства. Верх-низ - это может быть божественное-материальное. Третья поляризация - это **спереди-сзади**. Бывает, что клиент продохнул, мы спрашиваем: «Что сейчас есть?» - «Впереди у меня посветлело, и какое-то тепло». - «А что сзади?» - «А сзади все такое темное, черное, холодное, мерзкое...» Здесь тоже есть две половины.



Четвертый тип поляризации - это **внутри-снаружи**. Эта поляризация особенно часто обнаруживается, когда человек говорит, что ничего не появилось, как-то пусто у меня. В этот момент можно спросить: «А вот это пусто, оно внутри или снаружи?» - и в большинстве случаев, человек достаточно четко это определяет. Например, он может ответить, что пустота внутри. «А что снаружи?» - «А снаружи куча всякой ерунды». И это тоже полярность.

#### *НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПОЛЯРНОСТЕЙ*

Полярности - это два отдельных переживания, которые человек четко ощущает как отдельные и они, как правило, противоположны в чем-то. Свет-тьма, добро-зло, действие-бездействие, энергия-покой, и если мы полностью уберем заряд, с этими полярностями связанный, то на уровне переживания, на уровне картинок, эмоций, мыслей, человек перестает ощущать, что они являются чем-то отдельным. И на вопрос «что с ними стало?» клиент может ответить, например, что они перемешиваются, проникают сквозь друг друга и т.п. Человек умом понимает, что есть, например, энергия и покой, но не может почувствовать их отдельно. Значит полярности слились.

#### *НЕМНОГО О ФИЛОСОФИИ ПОЛЯРНОСТЕЙ*

Эта философия не Живорадом придумана и не мной тем более. Суть ее заключается в том, что любое переживание всегда дуально. Если человек к вам приходит и говорит, что он несчастен, очевидно, что он знает, что такое быть счастливым, потому что если бы он не знал этого, он никогда бы не смог сформулировать такую проблему. Это как бы дилемма рыбы в воде. Живет рыба в воде, она же не знает, что она в воде, она может об этом узнать только когда ее на берег вытащат, в песок кинут, тогда она понимает, что в воде-то было лучше... У нее появляется переживание, что есть какая-то вода, где хорошо, а есть песок, где плохо. Если человек всю жизнь был несчастный и никогда не видел, не слышал и не знал, что бывают другие состояния, отличающиеся от его ощущений, восприятий, он никогда об этих других состояниях и не думает, и не может ничего сформулировать касательно этих других состояний.

У Живорада есть теория о том, что духовному существу, для того, чтобы в материальном мире как-то проявиться, приходится делить себя на две половины, про одну половину как бы забыть, а второй половиной воплотиться. Собственно с этого все проблемы и начинаются.

Еще есть простая такая наукообразная теория. Когда человек рождается, у него весь мир никак не дифференцирован, он у него одинаков. Маленький ребенок не знает, например, что у него есть тело, ему неоткуда это узнать. Но постепенно он начинает получать какие-то переживания, и, в какой-то момент, он понимает, что, оказывается, есть его тело и есть все остальное. И вот это самое первое переживание, когда происходит раздвоение мира, оно у разных людей разное, но наиболее распространенные первичные полярности - я и все остальное, я и мое тело, я и другие люди, я и мир. Это те моменты, которые в глубоком детстве первый раз ребенок осознает. Я помню, как в возрасте трех или четырех лет я однажды вдруг понял, что, оказывается, то, что я думаю, - это думаю только я, а все остальные люди думают что-то другое. Для меня это было невероятным совершенно открытием, я просто обалдел, когда это осознал, что оказывается, то, что я думаю - думаю только я. Оказывается, есть мое сознание, а есть сознания других людей. Таких полярностей у человека много. И, соответственно, все наши переживания, они изначально были порождены какой-то полярностью, потому что в недеференцированном мире нет никаких переживаний, нет никаких полярностей и, собственно, заряда никакого нет. Если я не отличаю себя от всех остальных людей, как меня можно убить? Никак. Я же не знаю, что это я.

## **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

В этом разделе я приведу ответы на вопросы, которые чаще всего задают на семинарах.

### **Чем базовый ПЭАТ отличается от глубокого?**

В сессии Глубокого ПЭАТ мы идем вглубь и находим первичные полярности. Базовый ПЭАТ предназначен для улаживания и снятия текущего состояния. И цель базового ПЭАТ просто пережить нежелательное состояние и убрать. Каких-то более глубоких целей там не ставится. Есть переживание - взяли и сняли. Кстати говоря, основное применение базового ПЭАТа, это когда у человека здесь и сейчас есть текущее негативное переживание, которое надо снять.

### **В сессии надо как-то называть переживания, а мне часто сложно это делать.**

Обычно я прошу клиента называть это так, чтобы в первую очередь ему самому было понятно. Суть процесса не в том, что он мне объясняет, что он переживает. Клиент может сказать: «У меня внутри вот так вот: бэээ. Как это называется, я не знаю». С этим уже можно работать. Несмотря на то, что у меня внутри бээээ, я люблю и принимаю себя... Название нужно только для того, чтобы получить доступ к переживанию. Даже бывает наоборот, человек каким-то общепринятым словом это назвал, и его это слово с толку сбивает.

### **Сколько часов займет проработка моей проблемы?**

Честный ответ на этот вопрос только один – не знаю. Откуда я могу это знать? Если бы я машину ремонтировал, я мог бы сказать, что при худшем раскладе - 2 часа. А так, может быть, вот это поправим и поедем. Но вы же не машина и не робот. Я не могу знать, сколько слоев там у вас накопилось, я вижу только то, что на поверхности, то же самое, что и вы, а куда там придется копать - я не знаю.

### **С какой стороны начинать проходить по точкам?**

Все равно, можно с любой начать.

### **Должен ли клиент знать и помнить все точки и прочее?**

Процессор всегда дает четкую инструкцию что делать. Конечно, перед началом сессии, я обычно с клиентом некоторые моменты проясняю, показываю точки. Но помнить он ничего не обязан.

**Допустим, я начинаю беседовать с клиентом и понимаю, что у меня самого эта проблема есть. Что делать в таком случае?**

Вообще говоря, это не имеет отношения конкретно к семинару по ПЭАТ. Профессиональный ведущий должен уметь быть в таком состоянии, когда он просто удерживает чистое пространство и работает с проблемами клиента, а не со своими. Теоретически, если я сам не особенно хорошо проработанный, то проблема клиента может, конечно, меня прикрыть, но это отдельный навык. Один из моих семинаров изначально был посвящен тому, как работать с клиентом не заболевая одновременно с ним чем-нибудь.

Самый простой способ - это проработать это у себя да и все. Поэтому психоаналитикам обычно дают совет, что настоящий психоаналитик должен пройти полный курс психоанализа, прежде чем начинать профессиональную практику. Наверное, то же самое касается и ПЭАТ. Сначала проработайте у себя торчащие заряды, которые очевидны, а потом уже начинайте работать. Это было бы неплохо.

**В ПЭАТ мы разряжаем эмоцию и она остается без заряда?**

Да, поэтому и называется энергетическая психология, эмоция осталась без энергии, поэтому вероятность того, что она может реактивироваться, сильно понижается. Опыт показывает, что если человек в уме прокручивает ситуации и не может почувствовать никакой реакции на нее, то, как правило, в жизни это тоже наблюдается.

**Мы стараемся прийти к нейтральному или к какому-то позитивному результату?**

ПЭАТ относится к категории так называемых негативных процессов, в том смысле, что он что-то убирает, он не может что-то создать. В сессии клиент заявляет какое-то нежелательное переживание, что-то такое, от чего бы он хотел избавиться, что бы он хотел убрать или понизить, чтобы оно не ощущалось. Такие процессы называют негативными, которые убирают что-то. Процессы, которые создают что-то - это позитивные процессы. Сам ПЭАТ в классическом виде - это негативный процесс, он убирает что-то. Поэтому, в принципе, нам

достаточно по завершению сессии получить нейтральное состояние, когда человек исходный эпизод прокручивает и говорит, что его в этом эпизоде ничего не волнует, ничего особенного.

### **На этапе прощения пальцы надо держать на точке?**

Я ставлю. Можно не держать. Формально в методике это не прописано.

### **В качестве цели можно брать что угодно?**

В качестве цели можно брать что угодно. Если посмотреть на формат техники, то видно, что в конце не проверяют, была она достигнута или нет. Например, человек говорит, что у него какой-то страх, и на вопрос о цели сессии, он отвечает, что хотел бы получить уверенность в себе. Он проработал, страх у него пропал, но уверенность не появилась. Можно, в принципе, запросить, а что тебе мешает иметь эту уверенность и прорабатывать дальше, но, по формату, ПЭАТ - это такая техника проработки зарядов, что-то создать она вряд ли сможет. Она может что-то убрать.

### **Что имеется в виду под зарядом?**

Под зарядом имеется в виду негатив всегда, некое негативное переживание, которое человек ощущает, как что-то, что он не может сделать, не может осуществить.

### **Если человек устал или не выспался – с ним можно работать?**

Ну если он спал три часа в эту ночь, то поработать можно, но эффект будет на полчаса.

### **Можно ли работать с простудой?**

С простудой можно поработать, я думаю, что это ускорит выздоровление, но есть и физические факторы, которые никто со счетов не скидывает. Есть некоторая задержка чисто физического характера, я не гарантирую, что через 15 мин простуда полностью пройдет и больше не вернется, какое-то время она наверно еще побудет.

### **Обязательно ли делать глубокий вдох/выдох? У меня не получается глубоко дышать.**

У меня выдох ассоциируется с шагом отпускания. С этим тоже переусердствовать не стоит. Воспримите это как ритуал, просто делайте некий шаг, на котором нужно вдохнуть с этим ощущением, а потом его выдохнуть. Если вам не комфортно делать мощный вдох выдох, ну делайте средней интенсивности. Есть люди, которые вообще практически не дышат, это все условно, главное, чтобы процесс работал. Как могу, так и дышу.

### **Меня беспокоит самосаботаж, как с ним работать?**

Так же, как и со всем остальным. Он ведь тебя беспокоит, значит, какое-то переживание с этим связано, это переживание проработать. Он же как-то ощущается, есть какие-то эмоции, мысли. Надо просто убрать ненужных анализ.

У меня есть такая шутка стандартная по поводу лени. Лень - это природный механизм, который избавляет человека от ненужных действий. Так вот то же самое и с самосаботажем. Не исключено, что самосаботаж - это такая целостная реакция организма, который таким образом пытается сказать, что ты чем-то не тем занимаешься, парень. Ты лучше пойдешь чем-нибудь хорошим займись просто и все.

Есть такое высказывание, которое приписываю, по-моему, Эйнштейну, что человеческий разум не может решать проблему, оставаясь на том уровне осознанности, на котором он сам же ее создал. Вот поэтому человек приходит и формулирует проблему, и он на текущем уровне осознанности так эту проблему видит. Не исключено, что когда начнешь прорабатывать, он скажет, что это вообще не проблема. То же самое касается самосаботажа. Человек приходит и говорит у меня вот здесь самосаботаж, но может быть если сверху посмотреть, то это окажется разумной реакцией на бессмысленное действие.

### **Можно ли проводить круговой процессинг с точки зрения отдельных органов?**

В круговом процессе написано: есть ли кто-то или что-то, вовлеченное в эту проблему? Так что ничто не мешает вам проработать проблему с точки зрения отдельного органа.

*- Я теперь не Вася Пупкин, я теперь печенка Васи Пупкина. Я печень.*

*- Ну, печень, что ты нам скажешь?*

*- Да задолбал этот Вася, бухает все время, а я работаю за него в три смены.*

*- И что ты по этому поводу чувствуешь?*

- Да что я чувствую... чувствую, что скоро сдохну.

- ОК, несмотря на то, что я чувствую, что скоро сдохну, я полностью люблю и принимаю...

И вот так прорабатываем со стороны печенки. Это же на самом деле тоже умственная конструкция, мы, в принципе, работаем с такими вещами.

### **А круговой процессинг с точки зрения денег?**

Да, это было одно время популярным. Сначала прорабатываем, что у меня по отношению к деньгам, со своей точки зрения, потом с точки зрения денег.

- Я теперь не Олег Матвеев, я теперь деньги. Я Деньги.

- Деньги, что вы чувствуете по поводу Олега?

- Мы не хотим к нему идти. Жадный он какой-то, не хотим мы к нему идти.

- Несмотря на то, что мы не хотим к нему идти...

Здесь тоже идет проработка неких умственных конструкций, связанных с заявленной проблемой.

**Если сделали сессию, все хорошо, но потом, через некоторое время, человек понимает, что проблема не ушла. Надо просто продолжить это делать, правильно?**

Одна из особенностей состоит в том, что если человек действительно работает с зарядом, то проблема не уйти не может, она может прийти, но это будет, скорее всего, другой аспект этой проблемы. Поскольку у человека заряда исходного уже нет, он не может сравнить, это та же самая проблема, или она в новом виде вылезла. Любое устранение заряда лучше, чем его неустранение. Ты поработал, человек что-то понял, по крайней мере, у него внимание на это направилось, уже какая-то работа есть. Хотя, в принципе, никакой процесс не является панацеей. Есть вещи, которые могут действительно всплывать снова и снова, и тогда, скорее всего, потребуется поменять технику.

Знаете определение, что такое глупость? Какого человека можно назвать дураком? Дурак - это человек, который сто раз сделал определенное действие, получил определенный результат, делает его в 101 раз, надеясь, что получится что-нибудь другое. Вот и здесь то же

самое. У всего есть разумные пределы. Здравый смысл никто не отменял. Если взял эту проблему и 5 раз проработал ПЭАТ и она все равно вылезает, ну наверно надо как-то задуматься, наверно что-то я не то делаю... тут же факторов слишком много, чтобы я мог суждения выносить.

**Если приходит человек и говорит: «Слейте мне первичные полярности».**

Обычно я предлагаю человеку объяснить, в чем его проблема, а уж я, как специалист, буду решать, что делать в данном конкретном случае. Мне нужен реальный запрос. Слить полярности - это не реальный запрос. Это какая-то выдуманная цель, потому что он где-то в книжке прочитал, что когда кто-то он слил полярности, то у него все стало хорошо. Но тот человек не собирался сливать полярности, у него была конкретная проблема, он с ней конкретно работал, у него было конкретное переживание, которое он проработал и, как бонус, нашел полярности, слил их и все получилось классно!

**В ПЭАТ есть какие-либо побочные явления?**

Не замечал такого и не слышал, чтобы были какие-то жалобы.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Энергетическая психотерапия имеет одну важную особенность, которая почти не рассматривалась выше. При всей мобильности, доступности, простоте, возможности самостоятельно заниматься никто не использует эту психотехнику бесконечно. С помощью базового или глубокого ПЭАТ, или в комплексе, с помощью того и другого, решаются несколько проблем. Причем, как правило, одна вытекает из другой, другая из третьей. В процессе разрешения проблем, тоже как правило, нейтрализуются полярности, которые являются для данного индивида фундаментальными. Человек долгое время боролся сам с собой, находясь в состоянии если и не вражды противоположностей, то во всяком случае, их доброй ссоры. Это постоянное противостояние подтачивало его организм во всех аспектах, психологически, умственно, физиологически, лишая веры в себя, счастливое настоящее и светлое будущее. Визуальной привлекательности ощущение себя театром военных действий или дипломатических интриг тоже не добавляло, потому что глаза — они ведь зеркало души.

И вдруг происходит братание прежних неприятелей. Основополагающие полярности, первичные, архаичные сливаются в одно неразличимое целое. Дуализм упразднен, конфликт исчерпан. Мир. И не худой какой-то там, а настоящий. Добро не отличимо от зла, справедливость от несправедливости, любовь от ненависти, все имеет черты друг друга. Все так, как на самом деле, нет идеалистических заблуждений, ведущих к тирании, а есть всепонимающая толерантность, на которой строится подлинная демократия. Прекрасно целостность мира в его противоположностях и отношение Бога к такому положению вещей описана поэтом Иосифом Бродским: «Бумагу и огонь, Зерно и жернова, секиры острее И усеченный волос, Бог сохраняет все, Особенно слова Прощенья и любви, Как собственный свой голос...».

Если вернуться к энергетической психотерапии, то индивид, после нейтрализации основополагающих своих полярностей и решения нескольких текущих проблем, попадает в зону покоя и наслаждения жизнью. Он научился многому. Прежде всего, он изменил отношение к себе. А это действие потянуло за собой изменения отношения ко всему вокруг. Он научился быть счастливым и радостным без приставки «несмотря на...» или «вопреки ...», а в чистом виде. Индивид увидел свой путь и двинулся по нему споро и бойко, наворачивая годы топтания на месте или отступления. Наставник дал ученику возможность почувствовать

равновесие всех жизненных систем, при котором все ощущения (а они только приятные) распределяются в пространстве организма равномерно, заполняя его без пустот и чрезмерных скоплений. Индивид научился укрепляться в этом состоянии и не испытывать дискомфорта от встречи с окружающим миром, который остался таким, каким был. Способность же чувствовать себя в равновесии, просто в равновесии, не пытаясь это делать в пику чему-то, является чем-то типа отражающего неприятности китайского зеркала. Только ее не дано специально из кармана или сумки вытаскивать, потому что она уже — часть этого индивида, вновь приобретенная им привычка, чуть ли не черта характера.

Если же вернуться к стихотворению Иосифа Бродского, то индивид на сессиях энергетической психотерапии приобрел или укрепил свое понимание Божественного, чтобы было с кого брать пример в милосердии, прежде всего, к самому себе, а через себя — ко всему вокруг. Это очень важно отметить, потому что обращение к духовному началу человека в других психотерапевтических методиках или гораздо слабее, или отсутствует вовсе. Трансцендентная связь, заявленная уже в самой аббревиатуре названия данной методики, эта как раз и есть та помощь в разрешении проблемы, которая делает это разрешение гораздо более быстрым, чем в других психотехниках.

Человек, который хорошо усвоил принципы ПЭАТ и применил их несколько раз самостоятельно, причем с успехом, сильно изменяется. Нельзя сказать, что он становится супермэном, нет, его изменения гораздо глубже и полезнее, чем потребность постоянно совершать поступки, выходящие за рамки естественной природы человека. Энергетическая психотерапия дает человеку гораздо больше. Она дает ему свободу и независимость от любых обстоятельств, или возможность устранения этой зависимости и несвободы, вдруг возникших, в любой момент. Уже только психологический фактор того, что в вас открыты заложенные изначально способность устранения ваших неприятностей самостоятельно, совершает переворот в сознании и укрепляет силы потрясающе. Эта способность хорошо натренирована и укреплена неоднократными состояниями комфорта. Причем способность не есть костыль типа техногенных или психологических подпорок, она часть индивида, и однажды открытая уже принадлежит ему и никуда не может исчезнуть.

Это редкостное по своей позитивной окраске ощущение безопасности дает всплеск мощной активности индивида, что, естественно, приводит к положительным переменам его судьбы, что еще более подстегивает его двигаться дальше. Вот эта цепная реакция, которую

активирует энергетическая психотерапия, есть одно из самых ценных достижений данной методики.

Утопии начала XX века рисовали нового человека, прежде всего, с точки зрения бессмертия тела. Всем хотелось вечной жизни как эквивалента счастья. Никто не задумывался о том, что вдруг это бессмертие будет достигнуто, а счастливым человек быть не научился, и вместо радости научная сенсация принесет неизбывную печаль. Методики ПЭАТ учат индивида быть реально счастливым при всем несовершенстве мира вокруг.

Но поскольку постоянно быть счастливым — это тоже зависимость, причем мощная, возвращаемся к началу, к тому, что энергетической психотерапией никто не занимается непрерывно и бесконечно. Индивид каждый раз делает свой выбор — быть ему на данный момент счастливым или побыть несколько времени несчастным, будучи уверенным в своих возможностях негативное состояние в любой момент отсечь от себя. Описываемая ситуация и называется свободой и независимостью. Теперь, стало быть, дело за учеными, пусть продлевают срок человеческой жизни, вот тут как раз до бесконечности.