

Дмитрий Лёушкин

v 2.0

Система

# ТУРБО-СУСЛИК

---

Брутальная скоростная система  
для расчистки залежей  
ментального дерьма

Как прекратить  
трахать себе мозг  
и начать жить



## Оглавление

<b>Вступление.....</b>	<b>4</b>
Благодарности.....	4
Авторские права.....	5
Disclaimer.....	6
Вместо предисловия — для кого эта книга.....	9
Есть ли смысл «пробовать»?.....	11
Об авторах и истории создания системы.....	12
<b>Теория.....</b>	<b>15</b>
О системе.....	15
<b>О подсознании.....</b>	<b>20</b>
Программирование — «пере» против «де»?.....	24
Сказочка о корневом эпизоде.....	26
Прошное, скелеты в шкафу и свобода.....	28
Полярности.....	31
Опустошение ума от мусора.....	33
Интеграция и дефрагментация личности.....	35
Инструкции для подсознания.....	36
Откаты, они же Маятники.....	39
Философские аспекты системы.....	46
<b>Практика — Фаза 1.....</b>	<b>48</b>
<b>Как работают обработчики в системе Турбо-Суслик?.....</b>	<b>49</b>
Для тех кому действительно важно знать, как именно все устроено.....	50
Обработка полярностей.....	53
Обработчик «Слив».....	56
Как нейтрализовать полярности.....	58
Обработка проблем.....	60
Принцип действия обработчика «Обработай это».....	62
Обработчик «Обработай это».....	64
Обработка эмоциональных состояний.....	65
Кибер-Живо.....	67
Список полярностей.....	68
Эмоциональные кластеры.....	78
План работы.....	85

Что получится в результате?.....	87
<b>Практика — Фаза 2.....</b>	<b>88</b>
Работа с прошлым.....	88
«Чпок» и «Хоппо». Обработка инцидентов.....	91
Работа с проблемами.....	95
Убеждения.....	98
Круговой процессинг.....	100
Бабло побеждает зло — о проработке денег.....	102
Тотальный Слив.....	105
Автоматы.....	107
Об автоматах и тотальности проработок.....	109
Стратегия применения автоматов (протоколов).....	111
Скорости работы — когда ждать результатов.....	113
Если что-то не прорабатывается.....	115
Ориентировочный план самостоятельной работы.....	117
Этапы продвижения.....	119
<b>Заключение.....</b>	<b>120</b>

## Вступление

### **Благодарности**

Всем людям, которые когда-либо стремились к свободе, и которые внесли свой вклад в создание всех доступных сегодня техник;

Создателю TFT **Доктору Каллахену**, а также создателю EFT **Гари Крейгу** (США);

Создателю BSFF **Ларри Нимсу** (США);

Создателю целой плеяды блестящих техник PEAT, DP-4 и других — **Живораду Славинскому** из Сербии;

Автору «Анализа Ума» **Дэнису Стивенсу**;

**Страннику** за массу прекрасных идей и материала для проработок

Автору «Процессинга игр» **Усачеву А. В.** за несколько ценных идей, без которых система была бы менее эффективной

**Олегу Журавскому** за отличную идею объединения прямой работы с подсознанием и любых эффективных техник;

Всем участникам рабочей группы практикующих под кодовым названием «**Суслики**», которые работали с новыми техниками вместе со мной, поддерживали меня, делили со мной успехи и неудачи, переживали все «взлеты» и «падения»;

Всем и каждому пользователю ТС, коих за более чем 15 лет жизни Системы накопилось десятки тысяч, которые избавлялись от ментального балласта и смело и терпеливо меняли свои жизни;

**Команде проекта «Турбо-Суслик»**, которая без усталости занималась техническими и административными вопросами;

Моей любимой жене **Оксане**. Без нее этой книги вообще бы не было.

## **Авторские права**

Авторские права на приведённые в книге протоколы (программы для подсознания), а также на авторские методики и способы их применения принадлежат Лёушкину Д. Е.

Имущественные права на книгу в целом принадлежат холдингу УэлсТек (Кипр).

Авторские права на технику PEAT, DP-4 и соответствующие наименования принадлежат Живораду Славинскому (Zivorad Slavinski).

Авторские права на технику BSFF и её наименование принадлежат Ларри Нимсу (Larry Nims).

Авторские права на технику EFT и её наименование принадлежат Гари Крейгу (Gary Craig).

**Правообладатель разрешает свободное и неограниченное распространение данной книги в электронном виде при соблюдении следующих условий:**

- распространение осуществляется исключительно на безвозмездной основе;
- текст книги не подвергается каким-либо изменениям, сокращениям или дополнениям;
- все содержащиеся в книге гиперссылки сохраняются в неизменном виде.

**Любое иное использование**, включая публикацию фрагментов, переработку, коммерческое распространение или распространение с нарушением указанных условий, допускается **только с письменного разрешения правообладателя — компании УэлсТек (Кипр).**

Распространение книги в печатном виде без письменного согласия правообладателя запрещено.

## **Disclaimer**

Официальная часть:

Содержание настоящей книги носит исключительно информационный и образовательный характер. Описываемая система «Турбо-Суслик» является техникой самостоятельной работы и не относится к медицинским, психотерапевтическим, психологическим, психиатрическим, коучинговым или иным услугам, регулируемым законодательством.

Автор и правообладатель:

1. не осуществляют диагностику заболеваний или состояний;
2. не назначают и не отменяют лечение;
3. не дают рекомендаций по приёму, отмене или изменению дозировок лекарственных средств;
4. не предоставляют психотерапевтических/психологических услуг либо консультаций;
5. не гарантируют каких-либо результатов, улучшений или эффектов в результате использования описанных в данной книге инструментов.

Любые решения, действия и интерпретации, основанные на материалах книги, являются личным выбором читателя. Применяя изложенные техники, читатель осознаёт и принимает, что действует на свой риск и под свою ответственность.

При наличии медицинских диагнозов, психических расстройств (в т.ч. депрессии, биполярного расстройства, расстройств шизофренического спектра), выраженной тревоги, панических атак, ПТСР, суицидальных мыслей, а также при употреблении психоактивных веществ настоятельно рекомендуется воздержаться от практики и обратиться за профессиональной помощью.

**Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста. Также запрещено использование техник лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, а также при наличии выраженной артериальной гипертензии (например, при показателях выше 180/100 мм рт. ст.). Запрещено использование техник лицами, имеющими диагностированные психические заболевания, а также лицами, находящимися на лечении с использованием психотропных препаратов, транквилизаторов или иных средств, влияющих на психику. Категорически не рекомендуется использование техник в период беременности.**

Продолжение чтения данной книги означает, что читатель подтверждает своё совершеннолетие, добровольность ознакомления с материалами и использование техник исключительно по собственной инициативе и под личную ответственность. Автор, правообладатели и распространители книги не несут ответственности за любые прямые или косвенные последствия, возникшие в результате прочтения и/или самостоятельного применения описанных техник, а также за отсутствие ожидаемого результата.

В случае несогласия с указанными условиями вы обязаны немедленно прекратить чтение книги и не использовать описанные в ней техники.

**Неофициальная часть:**

**ВАЖНЕЙШЕЕ УТОЧНЕНИЕ:**

**Эта система не имеет никакого отношения к психотерапии, коучингу, консультированию или любой другой форме психологической помощи.** Это — инструмент для самостоятельной техобслуживания собственной психики, как отвёртка или гаечный ключ.

**Вы берёте этот инструмент и используете его НА СВОЙ СТРАХ И РИСК, в полном одиночестве и с полной ответственностью за последствия.**

Если у вас возникают состояния, с которыми вы не можете справиться сами, это означает, что вы либо не готовы к этой работе, либо вам требуется помощь врача-психиатра или клинического психолога (имеющего медицинское образование и лицензию). **Мы не даём советов, не сопровождаем, не поддерживаем и не несём ответственности за то, как вы применяете описанные методы к себе.**

Эта книга — техническое руководство. Больше ничего. Если вы не согласны с этим — закройте её прямо сейчас.

\*\*\*

Все, что написано в этой книге, — это отражение моего личного практического опыта работы с описываемыми техниками. Я не претендую на «истину в последней инстанции» и не утверждаю, что мое видение — единственно верное. Я просто описываю то, что делал сам, и то, что наблюдал у других людей, которые практиковали эти техники и делились со мной результатами.

Вполне возможно, что в каких-то деталях я могу ошибаться, и что-то можно сделать лучше или эффективнее. Но мне это не критично по одной причине: я (и тысячи людей, работавших с системой) получили конкретные практические изменения — в реакциях, поведении, качестве жизни. Этого достаточно, чтобы считать подход рабочим для определенной группы людей.

Я не гарантирую никаких «обязательных результатов». Вполне вероятно, что изменения у вас будут — и у многих они бывают заметными. Но гарантии тут невозможны. Как и в любой внутренней работе, слишком многое зависит от исходного состояния, личной честности и готовности перестать врать себе.

Если у вас действительно серьезные психиатрические проблемы, тяжелые состояния, суицидальные мысли, или вы на психотропных препаратах — **проконсультируйтесь с врачом перед началом внутренней работы.** И вообще, не устраивайте эксперименты над собой. В таких случаях сначала работает медицина и специалисты. Эта книга не про лечение и не про диагностику. Это не замена врачу, психологу или психотерапевту.

Также важно понимать: **в процессе работы возможны чрезвычайно сильные негативные эмоциональные реакции.** Может подниматься старый материал: страх, злость, стыд, тревога, вина — иногда в весьма неприятной форме. Это не «поломка», а нормальная часть распаковки. Но если вы не готовы встретиться с собой без наркоза — лучше не начинайте.

Со временем у многих исчезают старые иллюзии и убеждения, меняется эмоциональный фон: меньше драм, меньше истерик, больше спокойной ясности и

пофигизма. Некоторым людям это нравится. Другим — категорически нет, потому что исчезает привычная внутренняя мелодрама, позиция жертвы и социальные игры. Если вам до боли дороги ваши травмы (как удостоверение личности), ваши обиды (как капитал), ваша вечная «сложность» (как стиль жизни) — вам сюда не надо.

Возможен и другой эффект: старые мотивации и цели начнут выглядеть странно, а некоторые социальные роли — бессмысленно. Это может быть некомфортно. Если вы держитесь за статус, мнение общества и привычную важность происходящего — лучше не начинать. Речь не идет об отказе от денег и материального. Речь о том, что вы перестанете продавать себя за лайки.

Важно: описанные техники **не предназначены для работы с физическими и психическими заболеваниями** и не являются способом лечения. Да, иногда у людей меняется самочувствие — потому что психика и тело связаны. Но это не обещание и не цель системы. Если есть проблемы со здоровьем — идите к врачам.

Система рассчитана исключительно на самостоятельное применение. Если вам нужен гуру, учитель, ведущий, «чтобы держал за руку», — это не ваш путь. Здесь никто никого не спасает. Здесь человек либо берет ответственность, либо закрывает файл.

Лицам младше 18 лет использование описанных в книге техник запрещено.

В общем: используйте техники на свой страх и риск. Если вы не согласны с этим — закройте книгу и не продолжайте.

Отдельно для женщин: в период беременности и грудного вскармливания практику лучше не проводить. Внутренняя переработка может сопровождаться сильными эмоциональными всплесками и стрессом, что потенциально нежелательно в этот период.

#### **Разграничение систем и терминов**

Система «Турбо-Суслик» не является системой Живорада Славинского (включая ПЭАТ и «Духовные Технологии»), не была исследована, одобрена, протестирована или апробирована Живорадом Славинским и не имеет к его методам прямого отношения.

При создании «Турбо-Суслика» могли использоваться отдельные общие идеи и принципы, присутствующие в различных школах и подходах, однако данная система является самостоятельной разработкой, имеет собственные принципы, цели и формат применения и не является заменой методик Славинского.

Также система «Турбо-Суслик» не имеет отношения к саентологии и не является разновидностью одитинга, процессинга или любых сходных практик, не дополняет их и не предназначена для их замены.

То же самое относится к любым иным направлениям и школам — психологии, психотерапии, НЛП, коучингу и прочим подходам: «Турбо-Суслик» не является их частью, не лицензируется ими и не позиционируется как их вариант.

## **Вместо предисловия — для кого эта книга**

**Если** вы начали понимать, что источником значительной части ваших жизненных и психологических проблем являетесь вы сами — ваши комплексы, обиды, травмы, страхи, убеждения, привычные реакции и груз прошлого;

**Если** вы действительно устали от негативных установок, низкой самооценки и хронической неуверенности;

**Если** вы понимаете, что альтернативы тому, чтобы выбросить всё это «хозяйство» на помойку, по сути нет;

**Если** слова «осознанность» и «свобода от автоматизма» для вас не пустой звук, а реальная потребность — выйти из режима «жить на автопилоте»;

**Если** вас достали техники, которые требуют во что-то верить, что-то представлять, «правильно» ощущать, думать особым образом или входить в нужное состояние — и вы искали что-то прикладное, работающие без ритуалов и самообмана;

**Если** вы хотите получить конкретные изменения: меньше мусора в голове, меньше внутреннего конфликта, меньше навязанных ярлыков, чужих установок, страхов, комплексов, травм и бесконечного прокручивания прошлого;

**Если** вы хотите начать жить в реальности, а не в вечной «жизни потом» («вот закончу универ / получу должность / доведу проект / найду инвесторов / рожу детей / уйду на пенсию — тогда и заживу по-человечески»);

**Если** вам надоело жить в голове, поглощать тонны литературы и ходить по бесконечным вебинарам, курсам и тренингам индустрии, которая слишком часто продаёт пустышки в красивой упаковке;

**Если** вы готовы работать и понимаете, что халявы нет и не будет;

**Если** вы готовы встретиться с собой — с внутренними конфликтами, страхами, травмами и неприятной правдой о себе, даже несмотря на боль и дискомфорт, которые могут появиться в процессе;

**Если** вы понимаете, что никто не даст вам свободу «в подарок», кроме вас самих — максимум вас могут разозлить, встряхнуть и поставить перед выбором: действовать или продолжать трепаться;

Но при этом вы не хотите тратить долгие годы на медленную практику и бесконечные разговоры — тогда, возможно, вас заинтересуют техники, описанные в этой книге.

**Главное препятствие здесь одно: отсутствие желания брать ответственность за свою жизнь в свои руки.** Если вы думаете, что кто-то другой ответственен за всё происходящее с вами; если вы хотите, чтобы за вас кто-то «исправил» вашу жизнь — дал волшебную таблетку, провёл за ручку или «вылечил прикосновением»; если вы не

готовы спокойно и настойчиво разобрать мусор, накопленный в голове за годы — боюсь, вам лучше закрыть эту книгу. Она не для вас.

**Короче говоря, эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться.** Для тех, кто будет работать, а не ныть, обижаться и искать виноватых — в прошлом, в близких, в «обстоятельствах», в судьбе или в «плохих техниках, которые не работают». Эта книга для практиков.

Для обычных ребят и девчонок, тётъ и дядь, дедушек и бабушек (лучше поздно, чем никогда), которые решили взять свою психику в свои руки и начать менять себя — без сказок и самообмана.

Эта техника, по сути, — **инструмент для работы.** И принципиальный момент: работы самостоятельной. Речь идет об индивидуальной практике без учителей, наставников, тренеров, коучей, семинаров, вебинаров, чатов, зумов и прочего «социального сопровождения».

Ещё на заре Турбо-Суслика — в 2008 году — я был уверен, что человек, который реально хочет навести порядок в голове и готов к этому, способен сделать многое сам. С тех пор прошло более 15 лет, и это подтвердили десятки тысяч пользователей.

Вы действительно можете измениться — полностью самостоятельно — через несложные, но системные процедуры, которые предельно конкретно описаны далее.

Я не обещаю лёгких решений. Достаточно быстрые изменения — да, возможны (и даже вероятны). Но халявы не будет точно. Работать придётся. И у скорости тоже есть цена. О том, как обычно проявляется сопротивление и «откаты» системы, будет отдельно в соответствующем разделе про «маятники». Если вы готовы к конкретной работе и возможным трудностям — включая сильный дискомфорт, боль и отрезвляющие разочарования — читайте дальше.

Я не утверждаю, что эта система «самая эффективная» и «лучшая». Не бывает лучших техник вне контекста конкретного человека. Это просто один из инструментов — который может оказаться крайне эффективным для определённой категории людей, готовых к такой работе. Если вы относитесь к этой категории и получите результаты — я буду искренне рад. Остальным — нормально. Пусть ищут своё.

И ещё важный момент: эти техники почти никогда не дают результатов на уровне «решить одну-две проблемы». Турбо-Суслик нацелен на кумулятивный трансформирующий эффект — при регулярной работе с большими объёмами внутреннего материала и автоматизмов. Если вы хотите просто «убрать пару глюков» — это не про ТС.

**И еще раз.** Эта книга для тех, кто готов быть на 100% своим собственным инженером, механиком и испытателем. Здесь нет учителей, нет спасателей, нет «горячих линий» на которые можно позвонить и вам «всё починят». Есть вы, ваша проблема и инструмент. Всё. Если вам нужен кто-то, кто будет держать за руку, — это не ваш инструмент. Идите и найдите того, кто будет держать. Эта книга — не про это.

## ***Есть ли смысл «пробовать»?***

Понять, что техника вам подходит, очень просто. Достаточно попробовать. Так сказать «демо версия».

**Спустя уже примерно 2-3 недели после начала работы вы должны быть в состоянии зафиксировать первые изменения и результаты, которые вы получаете с ТС, или их отсутствие.**

То есть даже такого небольшого срока уже достаточно, чтобы снять пробу. Это, конечно, не значит, что через две недели ваша жизнь полностью преобразится. Однако начиная примерно с этого времени вы должны быть способны отмечать пусть и небольшие, но совершенно четкие и обозримые изменения от занятий. Например, через несколько дней после проработки травмирующего эпизода вы можете обнаружить, что восприятие этого эпизода изменилось. От ненавистного человека не так воротит, горячая текущая проблема не ушла, но совершенно точно потеряла яркость, «самые любимые» проблемы и залипания, которые вы гоняли по кругу десятилетиями, стали восприниматься иначе, и так далее.

**При этом очень важно, чтобы вы не придумывали себе результаты, не пытались себя убеждать и тем более «верить» или «не верить» (это вообще отдельная история) в ТС, а были беспристрастным исследователем, насколько это возможно.**

Реально работающие инструменты не требуют веры в свою работоспособность. Сейчас у вас в руках необычный инструмент. Работает ли он? Проверяйте! Пробуйте, практикуйте, но не отдавайтесь ему сразу. Будьте непреклонны. Открытость и «заземление» — вот идеальная позиция. Вы просто начинаете с той точки, в которой вы сейчас находитесь, работаете по инструкции и спустя пару недель смотрите, что из этого получается.

Если через даже 4 недели работы вы не видите вообще никаких изменений и результатов, можете поставить практику на паузу и вернуться к анализу состояния еще через 2-4 недели. Если и после ничего не заметите – что ж, скорее всего ТС вам не подходит.

## **Об авторах и истории создания системы**

В 2026 году системе Турбо-Суслик исполнилось более 18 лет.

По традиции полагалось бы начать эту главу с торжественного перечисления регалий, научных степеней, сертификатов, часов коуч-практики, фотографий на фоне яхт, рассказов о великом предназначении и прочей уважаемой мишуры. Чтобы читатель сразу понял: перед ним не какой-то там обычный человек, а серьезный носитель уникального знания, которому следует доверять уже по факту правильно оформленной биографии.

Но Турбо-Суслик с самого начала создавался не в этом жанре.

Меня зовут **Дмитрий Лёушкин**. Я автор системы Турбо-Суслик, книги «BSFF 2.0», книги «Турбо-Суслик», сборников протоколов и новой версии системы — «Турбо-Суслик 2.0». Более двадцати лет я занимаюсь практическими технологиями когнитивной коррективки, самостоятельной проработки, протокольных систем и работы с большими массивами ментального материала.

При этом важно сразу сказать прямо: я не психолог, не психиатр, не врач, не гуру, не духовный учитель и не спасатель человечества. Турбо-Суслик не создавался как медицинская, психотерапевтическая или духовная система. Это инструмент самостоятельной работы с собственной ментальностью, построенный на протоколах, автоматизации, структурированных инструкциях и многолетней практической доводке.

История началась не с желания создать «методику для рынка». Она началась гораздо проще и честнее: в какой-то момент стало очевидно, что обычное чтение умных книг, посещение семинаров, философские разговоры, бесконечное копание в теориях и прочая ментальная гимнастика почти ничего не меняют на уровне реальной жизни. Человек может прекрасно рассуждать о свободе, осознанности, травмах, подсознании, духовности, психологии и смысле бытия, но при этом продолжать жить из тех же автоматизмов, страхов, обид, внутренних конфликтов и старых реакций.

В какой-то момент эта разница между «понимать» и «реально меняться» стала слишком очевидной, чтобы продолжать делать вид, будто чтение очередной мудрой книги само по себе что-то решает.

Первым важным шагом было **признание ответственности за собственное состояние**. Не в смысле вины, самобичевания или красивой фразы из мотивационного плаката, а в самом простом практическом смысле: если вся эта каша находится в моей голове, то именно мне с ней и работать. Никто не сможет сделать это за меня. Учитель, психолог, тренер, книга или техника могут дать инструмент, но сама работа всё равно происходит внутри человека.

Дальше был долгий поиск рабочих инструментов.

Сначала были разные подходы к перепрограммированию: аффирмации, самогипноз, внушения, технические средства воздействия на состояние, попытки встроить новые модели поведения поверх старых. Что-то могло давать кратковременный эффект, что-

то было любопытным, что-то казалось многообещающим, но в долгосрочной перспективе становилось ясно: если не устранены корни проблемы, новая «правильная» установка просто наклеивается сверху на старую ментальную конструкцию. Как свежая краска на трухлявую стену. Какое-то время выглядит бодро, потом всё равно проступает старый слой.

Так я постепенно пришел к идее **депрограммирования** — не навешивания новых убеждений поверх старых, а расчистки того материала, который уже есть в уме и продолжает автоматически определять восприятие, реакции, поведение и внутреннее состояние.

Одним из первых практически полезных инструментов для меня был **EFT** Гари Крейга. Потом — **BSFF** Ларри Нимса, система прямой работы с подсознательным материалом, которая оказалась существенно ближе к тому направлению, которое меня интересовало. На основе собственного опыта и опыта других людей позже была написана книга «BSFF 2.0».

BSFF многое дал, но при активной работе быстро стало понятно, что ручная проработка отдельных проблем — процесс слишком медленный. Проблем не десятки и не сотни. Их тысячи, а если быть честным — речь идет вообще не о «проблемах» как отдельных объектах, а о целых пластах ментального материала, связанных между собой воспоминаниями, решениями, страхами, обидами, убеждениями, телесными реакциями, отношениями с людьми и внутренними частями личности.

Позже я познакомился с техниками **Живорада Славинского**. Они дали важные идеи, особенно в части работы с полярностями, аспектами личности, зарядом и глубинными механизмами восприятия. Это были мощные инструменты для отдельных процессов, но меня всё равно не устраивала скорость. Не потому что хотелось халявы, а потому что масштаб задачи был несоизмеримо больше возможностей ручной работы.

Если нужно разобрать не одну комнату, а целый заброшенный склад, бессмысленно спорить о том, какая тряпочка лучше стирает пыль. Нужна другая архитектура.

Ключевой поворот произошел тогда, когда стало ясно: если реальную работу в таких техниках всё равно выполняют неосознаваемые механизмы психики, то можно попробовать описывать им не отдельные действия, а целые процедуры. Не просто «обработай вот это», а задать структуру обработки, последовательность операций, условия, проверки, дополнительные ветки, обработку сопротивлений, последствий, решений, связанных эпизодов и других уровней материала.

Иными словами — перейти от отдельных техник к протокольной системе.

Так постепенно начала формироваться система Турбо-Суслик.

Первые версии были грубее, проще, местами наивнее и технически менее чистыми. Это нормально. Любая живая система сначала появляется как рабочий черновик, потом проходит через практику, ошибки, наблюдения, доработки и постепенную настройку. В 2008 году была выпущена первая книга «Турбо-Суслик», а вместе с ней фактически начался публичный этап существования системы.

С тех пор прошло более 18 лет активной практики, корректировки, настройки механизмов и наблюдения за результатами применения системы разными людьми. За это время Турбо-Суслик прошел через несколько поколений протоколов, множество технических уточнений, переработку отдельных подходов, накопление пользовательского опыта, обратной связи, частных отчетов, писем, наблюдений и практических данных.

Важно понимать, что речь не идет о клинических исследованиях в медицинском смысле. Турбо-Суслик не является медицинской технологией, не предназначен для диагностики, лечения или замены профессиональной помощи. Но более 18 лет реального применения, сотни тысяч пользователей по всему миру, большой объем накопленной обратной связи и повторяемость многих наблюдаемых феноменов позволяют говорить о том, что базовая концепция системы оказалась практически валидной в рамках своей собственной модели: как инструмент самостоятельной протокольной работы с ментальным материалом.

Это не означает гарантий результата для каждого конкретного человека. Люди разные. Исходные состояния разные. Готовность к самостоятельной работе разная. Способность честно смотреть на себя разная. Уровень внутреннего сопротивления тоже разный. Поэтому Турбо-Суслик не обещает одинаковых итогов для всех и не является универсальной таблеткой.

Но сама идея — использовать структурированные протоколы для запуска самостоятельной фоновой обработки больших массивов ментального материала — за эти годы показала свою жизнеспособность.

Новая версия, **Турбо-Суслик 2.0**, является попыткой привести систему в более современный, точный и технически чистый вид. Меньше лишней метафизики, меньше старой терминологической шелухи, больше ясности, структуры и трезвого описания того, что фактически делается. Не потому что старая версия была «неправильной», а потому что язык должен взростеть вместе с системой.

В начале пути многое описывалось через те слова, которые были тогда под рукой: подсознание, программы, заряд, полярности, маятники, обработчики, автоматы. Часть этих терминов остается полезной и сейчас, потому что она практически удобна. Но общий фокус постепенно смещается от «мистики» к инженерному описанию: есть материал, есть протокол, есть запуск обработки, есть наблюдаемые изменения, есть ограничения, есть побочные переходные состояния, есть необходимость самостоятельной ответственности.

Система ничего не делает «вместо человека». Она не отменяет жизнь, не отменяет тело, не отменяет здравый смысл, не отменяет необходимость думать и отвечать за свои действия. Она просто предоставляет способ системно работать с тем, что обычно лежит в фоне и управляет человеком без его явного участия.

В этом смысле Турбо-Суслик всегда был не философией, не учением и не путем. **Это инструмент.**

Можно долго спорить о природе подсознания, психики, автоматизмов, памяти, внутренних частей, восприятия и личной реальности. Можно годами строить красивые

теории. Можно цитировать древних, современных, западных, восточных и каких угодно еще авторитетов. Но в конечном счете вопрос простой: работает ли конкретный инструмент для конкретного человека в конкретной практике?

Турбо-Суслик предлагает именно проверку практикой.

Не верить. Не поклоняться. Не вступать в клуб. Не искать учителя. Не ждать, что кто-то поведет за руку. А взять материал, начать работать, наблюдать за собой и трезво смотреть, что происходит.

Если спустя некоторое время человек видит, что его реакции меняются, старые заряды теряют силу, отношение к прошлому становится спокойнее, автоматизмы ослабевают, внутренний шум уменьшается, а восприятие становится яснее — значит, для него инструмент работает.

Если не видит — значит, либо не подходит, либо работа идет не так, либо есть сопротивление, либо просто это не его инструмент. В этом нет трагедии. Не бывает техник, подходящих всем.

Именно поэтому в Турбо-Суслике никогда не было идеи «обратить всех». Система изначально была и остается инструментом для тех, кто готов к самостоятельной работе, кто не ищет эмоционального обслуживания, кто не хочет годами обсуждать свои проблемы, но готов брать материал и разбирать его в рабочем порядке.

За годы существования системы вокруг нее накопилось много историй, мнений, споров, восторгов, претензий, благодарностей, непонимания и довольно своеобразного фольклора. Это неизбежно для любой живой системы, которая существует долго и используется большим количеством людей. Но за всем этим шумом остается простая основа: есть человек, есть его внутренняя механика, есть накопленный материал, есть возможность с ним работать.

В этом и состоит суть Турбо-Суслика.

Не стать «лучшей версией себя» в маркетинговом смысле. Не притянуть волшебную жизнь. Не получить духовный орден на грудь. Не доказать кому-то свою продвинутость. А постепенно уменьшать количество внутреннего мусора, автоматизма, зацикленности, реактивности и ментального шума.

И жить дальше.

Собственно, ради этого всё и создавалось.

## Теория

### О системе

Техники, описываемые в этой книге, составляют основу системы для самостоятельной работы с психикой. Многие практикующие, работавшие регулярно и без самообмана, отмечают ощутимые изменения в своём состоянии, восприятии и реакциях в пределах нескольких месяцев. Никаких гарантий нет — результат зависит от исходного состояния, честности перед собой и готовности прорабатывать материал, а не искать «волшебную таблетку».

Все эти техники основаны на принципах прямой работы с подсознанием путем использования ранее выданных подсознанию программ. В этом смысле они перекликаются с BSFF, о котором вы, возможно, слышали раньше или даже практиковали эту систему с той или иной степенью результативности. Однако, есть ряд коренных отличий от BSFF — как в стратегии работы, так и в части способов обработки подсознанием ментального материала.

Начнем со стратегии. **Целью использования данной системы как инструмента, является прекращение постоянного траханья своего мозга и переход к собственно жизни как процессу.** Способ же достижения этого состояния включает себя следующие части:

#### 1. Освобождение от своего прошлого

Это достигается за счёт глубокой проработки прошлого материала: травм, негативного опыта, обид и тех «корней», которые продолжают подпитывать нынешние реакции и проблемы. В процессе работы с Турбо-Сусликом прошлое постепенно теряет власть над человеком и перестаёт управлять его поведением. В итоге оно превращается в то, чем и должно быть: в набор фактов и воспоминаний — а не в источник постоянной боли и автоматических реакций.

Принципиальный момент: речь ни в коем случае не идёт о подавлении воспоминаний, «забывании», вытеснении или попытке затолкать всё поглубже и сделать вид, что ничего не было. Речь идёт о реальной переработке — такой, при которой воспоминания остаются, но эмоциональная реакция на них резко ослабевает или исчезает вовсе.

После такой проработки травмирующие эпизоды можно вспоминать сколько угодно раз — но вместо привычной боли, злости или тревоги они начинают восприниматься нейтрально. Часто появляется чувство вроде: «и зачем я годами таскал это в голове?» — и ничего больше.

Работа с прошлым — один из ключевых факторов психической устойчивости, свободы от автоматизма и ясности в настоящем моменте. В системе этому уделяется много внимания.

Побочный эффект здесь тоже закономерен: когда прошлое перестаёт постоянно активироваться, уменьшается и тревожное «проживание будущего»

— бесконечные прокрутки, ожидание угроз и навязчивое планирование. В результате становится намного проще находиться в реальности и действовать из настоящего момента — без специальных медитативных упражнений, просто как следствие снижения внутреннего шума и реактивности.

## 2. «Деполяризация» ума

Последовательная нейтрализация имеющихся в уме полярностей, что в конечном итоге приведет к живому и чистому восприятию и видению и принятию реальности как она есть — без бесконечных ярлыков, навешиваемых умом на все вокруг. Полярности (и конечно методика работы с ними) в деталях будут расписаны в одной из следующих глав.

## 3. Очищение мышления от мусора

Речь о работе со страхами, подавленностью, апатией, чувством вины и стыда, бессилием, стагнацией, тревожностью и беспокойством. А также — с негативными убеждениями и установками («я неудачник», «мужчины/женщины меня не любят», «деньги — это порок» и т.д.), низкой самооценкой, неуверенностью в себе и прочим внутренним мусором.

Сразу скажу честно: я не могу с точностью утверждать, где именно «находится» всё это — в мышлении, в эмоциях, в теле, в памяти или в связках всего сразу. И мне, по большому счёту, это неважно. Важнее другое: всё перечисленное поддаётся системной проработке и постепенно уходит из «оперативной памяти» — то есть из той самой мыслемешалки, которая в обычном режиме перемалывает человека каждый день.

Это можно разложить на составные части, обработать, и в результате оно перестает автоматически управлять вами: становится осознаваемым, нейтральным, «переваренным» — и отпускается.

## 4. Интеграция личности

У большинства людей психика не является цельной и согласованной системой. Скорее это набор отдельных автоматических режимов поведения, привычек и реакций, которые включаются в зависимости от контекста. На работе человек один, дома другой, с друзьями третий — и это не «актерство», а результат внутренней несогласованности.

Проблема в том, что эти режимы часто противоречат друг другу: один хочет, другой боится, третий саботирует, четвертый оправдывается. Отсюда постоянные качели, двойственность, самосаботаж и чувство, что «я не управляю собой».

Целостность возможна только тогда, когда внутренняя раздробленность уменьшается, а разные части системы начинают работать согласованно. Это тоже важный аспект.

В результате применения инструментов данной системы постепенно восстанавливается внутренняя согласованность: уменьшается конфликт между «частями», меньше хаоса, больше цельности, ясности и управляемости.

Следует сделать очень важную оговорку. Мы не пытаемся ничего «стирать» (хотя бы потому, что это невозможно). Все воспоминания остаются доступными, но по мере работы меняется их переживание и эмоциональная окраска. Уходит реактивность — тот самый «заряд», который годами удерживает внимание и снова запускает одни и те же состояния. В результате эпизоды прошлого постепенно превращаются в обычные архивные записи: факты, которые можно помнить, но которые больше не управляют вами.

Убеждения и верования тоже не стираются и не меняются «волшебной резинкой». Для этого нужно реально поработать (см. далее в книге). Но когда мы снимаем реактивность с корней, подпитывающих ограничивающие убеждения, эти убеждения теряют силу. Возникает более трезвое понимание: варианты есть, и изменения возможны — не у кого-то «в теории», а у вас, в вашей реальной жизни и в текущих обстоятельствах.

Эмоции тоже не исчезают. Исчезает автоматизм их проявления. Они перестают вспыхивать на автопилоте и захватывать человека целиком (подрезали на дороге — и ты мгновенно озверел, а потом полдня ходишь злой). Практикующий постепенно становится более устойчивым: меньше эмоциональных качелей, больше спокойствия, больше внутреннего контроля и ясности.

Что касается тактики, тут следует отметить следующие моменты:

1. **Практика, практика и ещё раз практика.** Проблемы решаются только реальной работой с ними — то есть проработкой причин, автоматизмов и всего материала, который их подпитывает. Никаких безопасных аффирмаций, которые можно гонять по кругу годами, никакого самоубеждения, насильной «веры» и прочего — только работа со своими проблемами. От вас потребуется пахать и периодически окунаться в то, что у вас накопилось внутри.

Прошу заметить: копание «по локоть в дерьме» не является самоцелью. Это временный этап. А техники — всего лишь инструмент расчистки. Цель процесса — не копание, а свобода от этого содержимого: снижение реактивности, прекращение внутреннего мусора и автоматических сценариев. Но увы и ах, достигается это только через прохождение через материал. Прошли, освободились — и пошли дальше жить, творить, работать и получать от жизни нормальные, человеческие удовольствия.

2. **Использование подсознания как инструмента для работы** — один из ключевых принципов системы. Фактически, значительная часть обработки материала переводится на подсознательный уровень. Под «подсознанием» здесь имеется в виду не мистика, а те автоматические процессы психики, которые и так работают постоянно — просто обычно без вашего контроля и вразнобой.

Подсознание по заданным параметрам и по заданным алгоритмам

---

Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального мусора

---

перерабатывает тот материал, который вы ему ставите в работу. Некоторые граждане могут начать вертеть носом, утверждая, что только работа на сознательном уровне является якобы единственно возможным способом реального решения проблем. Оставим эти верования им самим. Я оперирую чисто практическим опытом и реально достигнутыми результатами — как своими, так и десятками тысяч других пользователей.

Следует оговориться: осознанность при работе тоже потребуется. По крайней мере, внимательное отношение к своим состояниям и умение перевести расплывчатое «я себя плохо чувствую» в более конкретное «мне плохо потому, что...» — и далее отправка этого материала в проработку.

Кстати, что интересно: ключевые моменты, которые нам действительно важно понять из обрабатываемого материала, а также определённые выводы и осознания часто выходят на сознательный уровень сами — просто в процессе работы, как побочный эффект переработки.

3. **Максимальная автоматизация процессов** за счет использования большого количества автоматических программ для подсознания. Фактически становится возможным следующий сценарий работы — запустить вечером несколько разных программ, обрабатывающих разные пласты проблем, и пойти спать, зная, что работа подсознанием производится в фоновом и автоматическом режиме.

Стоит отметить, что обработчики-автоматы не вычищают весь мусор **полностью**, и что придется работать над некоторыми из проблем с каких-то других сторон, но, тем не менее, автоматы радикально упрощают многие рутинные операции и позволяют устранить автоматически огромные горы «мелочовки», с которой иными способами (при работе вручную) надо было бы работать годами.

Ну и, наконец, требования к практикующим. Их немного:

1. **Полное, безоговорочное взятие на себя ответственности за свою жизнь.** Если этого нет — нет смысла даже начинать работу. Это условие является базовым.

Речь не о том, что внешние обстоятельства всегда «справедливы» или что вокруг нет враждебных людей. Речь о другом: как бы ни выглядела ситуация снаружи, только вы отвечаете за свои решения, реакции, выборы и то, как вы дальше живёте с последствиями. Делегирование ответственности («виноваты они», «мне сломали жизнь», «это всё обстоятельства») делает работу невозможной — потому что тогда вы превращаетесь в объект, а не в автора изменений.

В процессе проработки вы довольно быстро начинаете видеть конкретику: как ваши решения, убеждения и автоматические реакции в разные периоды жизни формировали повторяющиеся сценарии, выбор окружения, траекторию отношений, денег, самооценки и всего остального.

Очень занятно бывает, разбирая проблему, которая годами не давала покоя, выйти на чёткий ранний эпизод — иногда ещё в детстве — где сформировалось ключевое убеждение или решение, после которого вы начали действовать по определённой схеме. И увидеть, как именно эта схема годами воспроизводилась. Впечатления, мягко говоря, незабываемые.

Итак, ещё раз: начать менять свою жизнь по этой методике можно только после принятия ответственности за неё. Если вы считаете, что виноват кто-то другой — можете закрывать книгу. Дальше читать смысла нет.

2. **Полный отказ от ментальной мастурбации** и умствования в пользу чисто практической работы с проблемами. **Это очень важный момент.** Мы привыкли искать ответы снаружи (и это немудрено, когда искусственный интеллект скоро уже и суп начнет нам варить), но в случае работы с ТС нужно всегда идти **внутри**. То есть вместо того, чтобы задаваться вопросом «почему мне плохо» и пытаться найти ответы и причины где-то снаружи, мы просто берем эту проблему в свои руки и прорабатываем ее. А именно – дробим на элементы и запускаем в проработку, вместе со всеми «почему», «мне кажется, что ...», «все это нельзя решить потому, что...», «да как это может работать!» и так далее. Но об этом позже.
3. **Готовность и желание пройти через все**, что встречается нам на нашем пути при реальном взгляде внутрь себя. Поверьте, внутри каждого человека есть масса такого, что может его шокировать, однако пройти через это, проработать это, и принять себя, несмотря на все это — это единственный путь для достижения устойчивого психологического здоровья и свободы.

Станислав Гроф когда-то сказал прекрасные слова: «Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством». Добавить мне тут нечего.

4. **Готовность и желание проработать столько ментального хлама, сколько потребует ваша конкретная ситуация.** Как показывает опыт, работы предстоит немало. В психике все взаимосвязано, невозможно изменить какие-то глубокие личностные заморочки, не трогая то, что с этим напрямую взаимосвязано (поэтому, например, любая толковая психотерапия растягивается на долгие годы). Работы предстоит немало и к этому надо быть готовым.

## О подсознании

Ключевым моментом в предлагаемой системе является концепция так называемого «подсознания». Существует, вероятно, несколько десятков вариантов объяснения того, что принято называть «подсознанием», причём ни один из них нельзя назвать стопроцентно правильным. Увы — никто из важных учёных мужей не видел подсознание «в глаза», не измерял его линейкой и не держал в руках. Мы можем наблюдать лишь проявления: автоматические реакции, воспоминания, эмоциональные всплески, паттерны поведения, иррациональные страхи, привычки, внутренние запреты и т.д. А всё остальное — модели, гипотезы и интерпретации.

Что, впрочем, совершенно не мешает носителям этих интерпретаций считать своё мнение единственно правильным, надувать щёки и спорить до посинения. Да и бог с ними.

Самое простое и прозрачное определение подсознания звучит так: **«Подсознание — это неосознаваемые системы психики»**. С этим обычно никто особо не спорит. А вот что касается механизмов его работы — тут мнения расходятся, и порой кардинально.

Начиная от отношения к подсознанию как к туповатому ребёнку, которому надо два месяца долбить одно и то же, прежде чем он «поймёт», что вы от него хотите — и заканчивая представлениями о подсознании как о каком-то полубожественном сверхразуме. Где тут истина? Возможно, где-то посередине. Но, по моему мнению, почти никто не понимает истинной природы и реальных механизмов подсознательных процессов, а все умные концепции — всего лишь приблизительные схемы того, как «эта штука» могла бы функционировать.

Скажу честно: чем больше я работаю с подсознанием, тем меньше я уверен, что вообще возможно до конца понять, «как оно устроено». И это, однако, не мешает мне успешно использовать его в своих целях. Потому что я давно излечился от одной глупой болезни: необходимости понимать принцип действия чего-то, чтобы этим пользоваться. Я не обязан знать всю физику холодильника, чтобы он холодил. Мне достаточно знать, какие кнопки нажимать и что будет на выходе.

Поэтому я использую более-менее рабочую модель подсознания — такую, которая позволяет решать нужные задачи. И не заморачиваюсь на тему того, «правильно ли я всё объяснил». The proof is in the pudding, как говорят англичане: практика показывает, работает модель или нет.

**А теперь я опишу ключевые моменты моей модели подсознания и объясню, почему именно их я выбрал.**

Итак. В моей модели подсознание — это не мистика и не дух. Это мощнейший внутренний механизм, который управляет огромным объёмом процессов: реакциями, вниманием, привычками, эмоциональными сценариями, интерпретацией происходящего, автоматическими выводами и телесными состояниями.

Если говорить совсем простым языком и метафорами — подсознание похоже на персонального «исполнителя», который реализует ваши внутренние установки. Как джинн. Только без волшебной лампы и без эзотерики: джинн здесь — это образ, помогающий понять принцип. Подсознание исполняет не «желания», а внутренние

программы, убеждения и решения — в том виде, в каком они реально записаны у вас внутри.

Можно сказать даже так: нам офигенно повезло, что этот механизм существует. Потому что он способен делать очень многое. И основной мерой его ограничений часто является не «реальность», не «судьба», и не «враждебный мир», а то, насколько мы сами ограничиваем этот механизм своими убеждениями и внутренними запретами.

Подсознание — это сверхмощный «биокомпьютер», который есть в личном пользовании у каждого. Что с этой штукой можно делать — зачастую сложно даже представить, настолько велики его возможности. Разногласия возникают не по поводу того, «есть ли оно», а по поводу того, **как с этим взаимодействовать**.

Для начала надо выделить направление, которое я условно назову **направлением «дебилизма»**. Его последователи считают, что подсознание примерно отвечает уровню ребёнка 3–5 лет: оно туповатое, туго соображает и плохо слышит. Поэтому они пытаются «долбить» подсознание повторениями, внушениями и бесконечными аффирмациями, надеясь, что в какой-то момент оно наконец «поймёт». Иногда это даёт эффект, но результаты часто спорны, а скорость — удручающая.

Далее есть **направление «машинизма»**: отношение к подсознанию как к тупой машинке, к биокомпьютеру, который делает всё строго по заданной программе и при этом лишён признаков разумности — поэтому не дай бог перепутать букву или циферку, а то «программа сломается».

В принципе, я частично согласен с этой моделью: подсознание действительно работает как биокомпьютер. Но, по моим наблюдениям, его «умственные способности» и гибкость гораздо выше, чем представляют сторонники второй модели — и тем более первой.

**Какой подход правильный?** Возможно, любой. Потому что подсознание очень хорошо подстраивается под картину мира носителя. Если человек уверен, что подсознание тупое — он получит именно такой опыт и будет вынужден «долбить» месяцами. Если человек уверен в критичности каждой буквы и вечной опасности «сломать программу» — он будет жить в реальности, где любая мелкая ошибка вызывает внутреннюю панику и чувство, что всё испорчено.

**Это не магия.** Это обычная психика: ожидания, установки и интерпретации влияют на то, как запускаются и протекают внутренние процессы. И подсознание в этом смысле действительно становится идеальным исполнителем: оно подтверждает вашу модель мира — просто потому, что вы действуете в соответствии с ней и запускаете соответствующие сценарии.

Я не претендую на то, что моя модель подсознания более «истинна», чем любая другая. Подробное исследование механизмов подсознания не входит в мои планы, да мне это и не нужно. Единственный вопрос, который меня заботит: позволяет ли моя модель получать нужные результаты. Практика показала, что да — позволяет. Значит, для пользы дела можно считать её рабочей.

Итак, в моей модели:

**1. Подсознание — идеальный исполнитель внутренних программ.**

Оно будет подтверждать и воспроизводить вашу картину мира: ваши убеждения о себе, о людях, о возможностях, о деньгах, о любви, о счастье, о

Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального мусора

---

«смысле жизни» и т.д. Если у вас внутри записано «я не могу», «мне нельзя», «я недостоин», «мир опасен» — подсознание будет честно реализовывать это как рабочий сценарий. Если внутри записано обратное — оно будет реализовывать и это.

**2. Подсознание является фильтром восприятия.**

Вы воспринимаете не «мир как он есть», а мир, прошедший через ваши внутренние фильтры: убеждения, ожидания, страхи, опыт, привычные оценки. То, что не проходит через фильтры, часто просто не замечается. То, что проходит — воспринимается уже окрашенным и интерпретированным.

**3. Подсознание хранит огромный объём информации о вашем опыте.**

Скорее всего, не «видеозапись 24/7 в 8К», как любят фантазировать, но точно намного больше, чем доступно обычной памяти. Оно хранит ассоциации, связи, повторяющиеся паттерны, эмоциональные реакции, телесные маркеры. И именно поэтому причины многих состояний и проблем часто известны подсознанию намного лучше, чем сознанию.

**4. Подсознание формирует вашу субъективную реальность.**

Не в мистическом смысле, а в психологическом: оно формирует ваши привычные интерпретации, ожидания и сценарии, по которым вы действуете — и через это влияет на то, что вы выбираете, что допускаете в свою жизнь и какие повторяющиеся ситуации создаёте. Можно вести бесконечные дискуссии о «точке сборки», «эманациях орла», о «квантовом супе равновероятностей», «законе притяжения» и прочей красивой схематике. Оставляю это занятие любителям исследовать «неведомое» и рисовать в голове ещё одну картину мира. Мне нужен результат.

**5. Подсознание зачастую умнее сознания.**

Сознание может быть слепым, рационализирующим, лгущим самому себе и постоянно меняющим объяснения задним числом. Подсознание же работает глубже: оно управляет реакциями, привычками, автоматическими решениями, внутренними запретами и разрешениями. И — что важно — оно способно производить внутренние преобразования очень быстро и эффективно. Но в рамках тех границ, которые вы сами ему задаёте.

**6. Мы можем ставить подсознанию задачи.**

Если мы можем более-менее внятно обозначить, что хотим переработать, что именно нас цепляет и где болит — мы можем «отдать материал в работу». Нет, за бутылкой оно в магазин не метнётся. Но переработать умственный материал в автоматическом режиме — в том числе во время отдыха и сна — вполне способно.

**7. Его мощности огромны.**

Подсознание реально умеет в «мультитрединг»: держать множество процессов одновременно, распределять нагрузку, менять скорость обработки, переключаться между слоями материала. Именно поэтому системная работа даёт эффект: мы используем естественные мощности психики, а не пытаемся вытащить всё на уровень бесконечного анализа.

**8. Любые техники личностных преобразований в конечном счёте работают с подсознанием.**

Все эти внешние элементы — прикосновения к точкам, ритуальчики,

визуализации, аффирмации — по сути являются кнопками запуска. Но реальная обработка всё равно происходит на подсознательном уровне. И если так — почему бы не сделать этот принцип прямым: не играть в ритуалы, а целенаправленно переносить работу на подсознание и использовать его ресурсы максимально эффективно.

Предлагаемые в данной книге техники базируются как раз на этой модели. И она работает — в чём на практике (на январь 2026 года) убедились уже **десятки тысяч практикующих**.

А теперь подумайте, какие перспективы это открывает в плане развития и реального решения своих проблем. Именно этим мы и будем заниматься. И результат — если вы будете работать — вполне может вас удивить.

## Программирование — «пере» против «де»?

*Программаторы программировали,  
программировали, да не выпрограммировали  
(скороговорка)*

За годы практики я видел десятки вариантов подходов. Какие-то работают краткосрочно, какие-то дают эффект только пока их подпитываешь, какие-то реально меняют структуру реакций. Дальше я объясню разницу максимально простым языком.

В принципе, все подходы к работе с «мозгами» можно упрощенно свести к двум вариантам — **перепрограммирование** и **депрограммирование**. Далее я выскажу мое личное мнение по этому поводу.

Итак, **перепрограммирование** — это попытки изменить человека путем внедрения новых моделей поведения «сверху». Сюда относятся аффирмации, внушение, гипноз, «25-й кадр» (когда-то это было особенно популярно), различные варианты самопрограммирования и многое другое. Суть простая: мы каким-то образом пытаемся встроить новую модель поведения в свою жизнь.

Однако при перепрограммировании обычно не устраняются причины исходной проблемы. Образно говоря, это попытка закрасить старые потрескавшиеся стены свежей краской. Да, какое-то время будет выглядеть красиво и прилично. Но когда краска начнёт облезать (а она начнёт), старая трещина снова проявится. Потому что она не была устранена — её просто прикрыли.

Это одна из причин, по которой аффирмации часто оказываются неэффективны в долгосрочной перспективе. Пока вы ежедневно подпитываете новую формулу повторениями — эффект может быть. Но как только подпитка прекращается, старые модели поведения, подкреплённые опытом, убеждениями и тысячекратными повторениями, возвращаются. Проблема никуда не делась. Она просто была отодвинута и замаскирована. А иногда — ещё и усилена внутренним конфликтом.

Задумайтесь: откуда у людей убеждения, которые они пытаются заменить «осознанной верой» во что-то новое? Эти убеждения не появились из воздуха. Они формировались годами, а иногда десятилетиями, начиная с детства. И они были подтверждены опытом — иначе бы психика их не удерживала.

Но вот человек где-то цепляется за идею вроде «всё зависит только от нас» (в целом идея здравая), вдохновляется, и тут же получает «готовое решение»: бесплатный курс, медитацию, аудиозапись, набор фраз, которые надо повторять каждый день по два часа — и «у вас всё изменится».

Именно здесь обычно и происходит подмена. Идея в целом может быть правильной: да, внутреннее состояние влияет на многое. Но предлагаемое «решение» зачастую является уловкой, потому что вместо реальной работы вам предлагают просто заменить одну систему убеждений другой — будто это делается щелчком пальцев.

Как это сделать, скажите на милость? Как зрелый, устойчивый лес ментальности — многолетний, плотный, подпитанный опытом — заменить горсткой новых мыслей? Обычно результат один из двух: либо «сдувание» через месяц-другой, когда заканчивается мотивационный ресурс, либо нарастающий внутренний конфликт, если

продолжать упрямыться и насильно насаждать «новую программу», не устранив старую.

Существует также подход иного рода — я бы назвал его «депрограммированием». Это **реальная работа по решению проблем**, а не их маскирование и не обучению «жить с этим». Вы встречаетесь с проблемой лицом к лицу и постепенно её разбираете. Когда проблема решена — она перестаёт воспроизводиться, и вы идёте дальше.

Причём решение проблемы — это не «пересиливание себя» и не культ силы воли. Идеи вроде «я должен быть сильнее этой проблемы» или «мужик не должен поддаваться» — это как раз разновидность перепрограммирования, причём в самой грубой форме: насилие над собой вместо устранения причин.

Решение проблемы — это также не бесконечное обсасывание, не «любование травмой» и не интеллектуальные игры вокруг проблемы, выдаваемые за работу. Это конкретный рабочий процесс: рассмотреть проблему, найти причины, обнаружить ключевые связи и устранить их тем или иным способом.

Примеры депрограммирующего подхода — BSFF, EFT и другие техники, где человек целенаправленно снижает реактивность и распутывает причины, а не пытается просто прикрыть их «правильной моделью поведения». Любые системы, в которых работа идёт с первичными причинами и внутренним материалом, а не с красивым фасадом. После того как старый мусор вычищен, можно спокойно выстраивать новые модели поведения. До этого же часто идёт война «старого» и «нового» в голове — и старое обычно побеждает, потому что оно запитано реальным опытом.

Гипноз я также отношу скорее к методам «пере», а не «де». Возможно, в отдельных случаях он может принести пользу в узком направлении. Но я лично сторонник осознанности, разумности, трезвости и ясности. А гипноз — не про это: он предполагает воздействие без прозрачности, и человек зачастую не понимает, что именно в нём было «установлено» и на каких основаниях.

Подведу итог. Перепрограммирование меня не интересует, хотя я допускаю, что в отдельных ситуациях и для некоторых людей оно может быть полезным как вспомогательный инструмент. Но меня интересует свобода. А свобода без расчистки мусора в голове невозможна.

Только реальное освобождение от старой ментальности может дать серьёзный результат, который не развалится со временем. Соответственно, все техники, которые я использую и описываю здесь, относятся в моей классификации к разряду депрограммирования. Мы опустошаем «мусорный бак» ума — а не перекрашиваем его содержимое и не пытаемся сделать красивую упаковку поверх прежнего.

## **Сказочка о корневом эпизоде**

Потрясающе много людей теряют годы на такое занятие, как «поиск корневого эпизода». Особенно в психотерапевтической среде. Почему-то огромная масса людей верит в то, что существует какой-то один «корневой» эпизод, который можно «разрулить» — и автоматически разрулятся все сегодняшние проблемы.

Одни ищут «родовые» или «предродовые» травмы и надеются, что освобождение от них моментально перекрасит жизнь. Другие копают мифические «прошлые жизни», снова и снова прокручивая внутренние «мультики» о якобы происходивших событиях. Третьи ищут какую-то «карму рода», которую пытаются «снять», чтобы всё стало классно сразу же после этого. При этом большинство занимается подобными поисками без системной расчистки мусора, накопленного в этой жизни. Результат, как правило, один: либо его нет, либо он мизерный в общей пропорции. Жизнь как «не работала», так и «не работает».

Сказка о «корневом эпизоде» выгодна огромному количеству людей, которые продают вам свои услуги. Разного рода консультанты, самопальные «эксперты», коучи из социальных сетей и прочие «гуру» старательно поддерживают веру в то, что стоит только найти «первопричину» — и магически изменится всё: отношения наладятся, деньги пойдут легче, уверенность появится, успех придёт, уважение возникнет. Нужно лишь напрячься и найти этот самый эпизод.

Вы платите деньги, находите очередной «корневой эпизод», как-то его прорабатываете. На короткое время становится легче — иногда даже заметно легче. Но через неделю-другую вы опять скатываетесь в старую яму.

Лишь немногие понимают, что история про «тот самый эпизод» — это миф. Что корневых эпизодов на самом деле тысячи и тысячи. И что они все «корневые» — один другого корневее. Поэтому бессмысленно искать среди них «единственный» — тот самый, который якобы является главной «кнопкой», после нажатия на которую вся жизнь перестроится.

Обычно это понимают люди, которые уже начали заниматься реальной, системной работой со своей психикой и представляют масштаб ситуации.

Так вот. В этой системе мы отказываемся от самой идеи «единственного корневого эпизода», после которого «всё станет в кайф». Это не значит, что сильных, определяющих событий не бывает. Бывают, конечно. Я даже не исключаю (хотя лично отношусь к этому скептически), что у кого-то может подниматься материал, который человек интерпретирует как «прошлые жизни», «карму рода» и т.п. Травмы раннего детства — тоже реальность, тут спорить не о чем.

Но главное вот что: даже если всё это существует и влияет — это не отменяет того факта, что освобождение не достигается «операцией по очистке/редактированию одного файла». Для устойчивого результата обычно требуется системная переработка материала. Массовая. Повторяющаяся. Всерьез.

**Именно этот подход используется в Турбо-Суслике.** Мы не концентрируемся на одном мифическом «корневом эпизоде», не охотимся за «травмами рода» и не пытаемся даже выяснить, существуют ли «прошлые жизни». Всё это в практическом смысле вторично. Мы просто работаем по всему ментальному материалу, который

реально присутствует: страхи, реакции, убеждения, запреты, обиды, травмы, внутренние конфликты, старые решения.

Мы вычищаем всё, что только можно вычистить — по крайней мере, стараемся. Прорабатываем прошлое — без романтики, без культа, без мистики. Если в процессе поднимается материал, который выглядит как «прошлая жизнь» — отлично, отправляем в обработку и идём дальше. Нам не нужно доказывать, правда это или фантазия. **Нам важен результат: чтобы это перестало цеплять и управлять вами.**

Вот такой подход — массовая обработка и тотальная зачистка — и даёт более-менее стабильный, серьёзный результат в сравнительно сжатые сроки. Если же вас тянет годами ковыряться в поисках «того самого единственного эпизода» — эта система, скорее всего, не для вас. Не тратьте своё время.

## **Прошлое, скелеты в шкафу и свобода**

Основой любого психологического оздоровления является, на мой взгляд, глубокая проработка прошлого: переработка травмирующего опыта, снижение реактивности, корректировку тех внутренних установок и решений, которые когда-то сформировались и с тех пор продолжают управлять человеком изнутри.

Удивительно, что многие так называемые «духовные искатели» этот вопрос игнорируют. Они пытаются что-то в себе развивать, куда-то якобы «расти», обсуждают высокие материи — но при этом их разрывают детские обиды, родительские сценарии, автоматические реакции на внешние раздражители, давно закрепившиеся комплексы и внутренние конфликты. Они срываются, бесятся, мучаются, ощущают, что «рост не получается», а потом ещё сильнее начинают себя насиловать и винить — вместо того чтобы посмотреть туда, где лежат источники большинства их сегодняшних проблем: в личную историю.

Практически каждый человек получил в детстве тот или иной набор повреждений. Не потому что «все родители плохие», а потому что большинство взрослых сами несут травмы, страхи, ограничения и бессознательно передают их дальше. Редки семьи, где родители дают ребёнку действительно достаточно любви, внимания, уважения и психологической безопасности. Даже если ребёнка не били и не издевались над ним физически, моральное давление, унижение, сравнения, обесценивание, холод, манипуляции, контроль и подавление встречаются чрезвычайно часто.

Дети перенимают эти модели и потом переносят их во взрослую жизнь — и дальше повторяют то же самое в своих семьях, иногда вообще не понимая, что с ними происходит. «Все мы — жертвы жертв», — писала Луиза Хей, и как метафора это очень точно: большинство людей в современном обществе живут не из свободы, а из наследуемых и выученных сценариев.

Но детство — не единственный источник травм и дисфункциональных установок. Юность с её разрушенными надеждами, школа с уравниловкой, буллинг и давлением, армия (если была), ранняя работа, конфликты, предательства, отношения, разводы, токсичные коллективы — всё это оставляет след. Ничего не проходит бесследно. Эти вещи остаются в психике в виде реакций, ожиданий, убеждений и привычных защит.

И дальше человек годами живёт так, как будто внутри него — минное поле, о котором он не знает. Любая случайная фраза, взгляд, тон, ситуация «цепляет» старое — и запускает неадекватную по масштабу реакцию: от раздражения и паники до подавленности и полного обнуления мотивации. Иногда это проявляется как ночные кошмары, иррациональные страхи, панические атаки, хроническая тревожность, внутреннее ощущение бессилия и обреченности.

Большинство людей наивно полагает: «прошлое не вернётся» и «что его ворошить — всё давно забылось». Это самообман. Да, многое действительно забыто на уровне обычной памяти. Но это не значит, что оно не работает. Прошлое продолжает жить в вас — в реакциях, в фильтрах восприятия, в бессознательных выводах и решениях.

Вы можете искренне думать, что вам «всё равно», что «давно прошло», что «в детстве было и было». Но стоит слегка задеть правильный триггер — и прошлое оживает. Не

потому что человек слабый, а потому что психика так устроена: не переработанное не исчезает, оно превращается в фоновые программы.

Иногда проходит 20–30–40 лет, а человек, случайно столкнувшись с похожей ситуацией, вдруг испытывает ту же смесь стыда, страха или бессилия, что и тогда. Снаружи он взрослый. Внутри — всё ещё срабатывает старый автоматизм. Обычно к этому добавляется подавление: психика «задвигает» материал подальше, чтобы человек мог жить. Но «задвинуть» не равно «переработать».

«Ну и что, — скажет кто-то, — лежит оно себе и пусть лежит». Увы. Оно не лежит. Оно работает. И воняет. И даже если вы перестали замечать запах — это не значит, что он исчез. Человек очень быстро адаптируется к любым внутренним условиям, включая боль. Но от этого боль не перестаёт быть болью, а установки не перестают управлять поведением.

Ещё раз: огромная часть проблем, которые у вас сегодня есть, имеет корни в прошлом. Глупо пытаться решать проблемы сегодняшнего дня, а тем более говорить о психологическом здоровье и «росте», если прошлое не урегулировано.

#### **Неурегулированное прошлое — это сегодня:**

- Автоматическое реагирование на внешние стимулы — неосознаваемое, запускаемое старыми переживаниями и выводами.
- Хроническое напряжение и истощение. Я не утверждаю, что «все болезни от нервов» — это упрощение. Но психика влияет на тело колоссально: стресс, подавленные эмоции, длительная тревога и внутренние конфликты изнашивают организм. Чем больше внутри неразобранного, тем тяжелее телу.
- Низкая самооценка и неуверенность в себе. Вина и стыд, накопленные годами, почти всегда живут глубже, чем человек думает. И они уничтожают самоуважение, веру в себя и способность действовать.
- Самосаботаж. Вина и стыд — мощнейшие тормоза любых изменений. Снаружи человек хочет «новую жизнь», но изнутри действует программа: «мне нельзя», «я недостоин», «у меня не получится», «мне опасно быть счастливым». И тогда попытки изменений срываются сами собой — часто в самый неподходящий момент. Человек мучается от диссонанса: вроде хочется, а «почему-то не получается».
- Низкая эффективность. Внимание и энергия распылены: часть вас постоянно занята внутренними конфликтами, пережёвыванием старого, подавлением реакций, защитой. Откуда взяться динамике, ясности и развитию?

#### **Не многовато ли мы платим за этот старый мусор в закоулках памяти? Не пора ли сдавать его в утиль?**

Я считаю, что прошлое должно быть разряжено и отправлено в архив. Я не вижу смысла жить прошлым и мучаться от того, что давно прошло. Если вы хотите свободы — прошлое должно перестать быть активным.

Задумайтесь: почему любая профессиональная психотерапия почти всегда возвращает человека к прошлому? Потому что профессионалы знают: устойчивое настоящее невозможно без проработанного прошлого. Такая работа часто сопряжена

с сильными переживаниями, поэтому люди ходят к терапевтам годами: чтобы выдерживать процесс, не выпасть из жизни и не перегреться.

В Турбо-Суслике многие процессы «убраны под капот»: работа идёт в фоновом режиме и в постоянном темпе, но при этом человек продолжает жить обычной жизнью.

Какая может быть жизнь у человека, раздираемого сотнями и тысячами внутренних, неосознаваемых травм и обид? И какой, на фиг, может быть прогресс и развитие? Обычно получается только героическая борьба с симптомами — и без надежды на окончательную победу.

Не пора ли прекратить этот бред? Не пора ли отправить это туда, где ему место — в архив? И, наконец, вздохнуть свободно и пойти дальше — без этого груза на плечах?

Имейте в виду: работе с прошлым в Турбо-Суслике придаётся первоочередное значение. Если вы с этим не согласны — даже не начинайте. Толку не будет. Работа с прошлым — один из «китов», на которых держится система.

И не беспокойтесь, что прошлого «слишком много». При системной работе его можно переработать эффективно и достаточно быстро. Сроки у всех разные, и я не обещаю чудес. Но первые серьёзные сдвиги обычно приходят достаточно рано, и это видно по реакции на воспоминания: становится меньше боли, меньше автоматизма, меньше внутреннего напряжения.

Результат — когда прошлое реально перестаёт цеплять, когда обиды теряют заряд, когда травмирующие эпизоды становятся просто воспоминаниями — достигим. Я это прошёл. Десятки тысяч других пользователей прошли. Значит, и вы можете.

Не обещаю, что будет легко. Работать придётся. Иногда будет неприятно. Но цель стоит затраченных усилий.

## **Полярности**

Вторым из краеугольных камней описываемой системы (первый — это работа с прошлым) является работа с так называемыми «полярностями». Полярности — это противоположные понятия, оценки, ярлыки и отождествления, которыми оперирует ум. Вообще, полярности — основа мировоззрения обычного человека и один из главных механизмов, через которые он интерпретирует мир и принимает решения.

Полярности лежат в основе оценочного восприятия и деления мира на категории. В целом, в этом нет ничего плохого — нам действительно нужно отличать горячее от холодного, верх от низа, близкое от далекого. Проблема в другом: мы не контролируем этот механизм и начинаем применять его там, где он не просто бесполезен, а вреден.

С раннего детства мы усердно пытаемся «разделять неразделяемое». И в результате многолетней привычки превращаем живое восприятие реальности в набор автоматических ярлыков и реакций. Мир становится не тем, что он есть, а тем, как мы привыкли его интерпретировать.

Когда-то мы умели воспринимать реальность более цельно и непосредственно, без постоянного мысленного комментирования. Но взрослея, мы это утрачиваем — в том числе потому, что десятилетиями непрерывно режем всё на части при помощи полярностей. Например: «добро — зло», «красота — уродство», «опасность — безопасность», «свобода — несвобода» и т.д.

Внешние события автоматически сортируются подсознанием в зависимости от их кажущейся принадлежности к тому или иному полюсу, и дальше запускается автоматическая реакция: от симпатии до отвращения, от интереса до страха, от тяги до избегания. Конечно, механизм оценки сложнее, чем просто список полярностей, но полярности играют в нём огромную роль. Какая уж тут свобода реагирования, если входящий поток постоянно рубится на «плюсы и минусы» сотнями и тысячами внутренних ярлыков...

Я не вижу смысла глубоко уходить в теорию полярностей. Об этом написаны десятки книг. Лично меня интересует практический вопрос: можно ли что-то сделать с этими полярностями быстро, без мистики и без многолетнего монашества.

### **Оказывается, можно.**

Цели нейтрализации полярностей — то есть устранения внутреннего конфликта и избыточного деления между полюсами — служат многие техники. Но действительно эффективно это делает лишь небольшая часть из них. Одна из лучших по простоте и скорости — техника ГП-4 авторства Живорада Славинского. Результаты её применения бывают впечатляющими. В течение нескольких минут любая пара полярностей может быть нейтрализована: снижается эмоциональная разница между полюсами, исчезает внутренний «перекос», и человек начинает видеть обе стороны более трезво и объемно.

Следует отметить, что Славинский и его подход часто работают с более философскими полярностями (например, «истина — ложь» и т.п.), а нас интересуют также и приземлённые, прикладные вещи, напрямую влияющие на поведение и качество жизни.

Описываемые в этой книге методики частично базируются на подходе Славинского (теоретическое обоснование принципа действия вынесено в отдельную главу), но уводят работу в подсознание. Это даёт высокую скорость и простоту процесса. Платой за это является отсутствие «мгновенного вау-эффекта»: нейтрализация полярностей подсознанием растянута во времени и ощущается мягче, чем при ручной работе ГП-4.

При помощи описываемых техник можно нейтрализовать большие массивы полярностей в сравнительно сжатые сроки. Даже если не напрягаться и «сливать» по 20 полярностей в день (меньше часа работы), за месяц можно проработать более 600 полярностей — объём, практически недостижимый для большинства других подходов.

Результатом нейтрализации полярностей в большом количестве со временем становится понимание и ощущение того, что значительная часть полярностей — не свойства реальности, а конструкты ума: привычные способы деления мира на «хорошее/плохое», «правильное/неправильное», «опасное/безопасное», «моё/чужое». И когда внутреннее разделение ослабевает, восприятие становится заметно яснее и спокойнее.

О безопасности и адекватности дальнейшей жизни можете не переживать. Вы не начнёте считать холодное горячим, а десятый этаж первым. Речь не о базовой ориентации в мире, а о психологической оценке «мира людей». Существенно уменьшается оценочность и внутреннее напряжение, некоторые вещи перестают цеплять и драматизироваться — просто потому, что исчезает автоматическая «залипуха» на одном из полюсов.

Это состояние само по себе ценно и интересно. Оно даёт много наблюдений и инсайтов. Но оно не является самоцелью — это один из этапов работы. Дальше появляется масса прикладных вариантов использования нейтрализации полярностей, которые будут описаны далее.

## **Опустошение ума от мусора**

Обычный человек, который никогда в жизни всерьез не касался содержимого собственного ума, даже не представляет, сколько там всего «сидит». Главная проблема в том, что мы как вид не учимся обращаться со своей психикой грамотно. Мы учимся читать, писать, водить машину, зарабатывать деньги — но не учимся управлять вниманием, реакциями, страхами, внутренними конфликтами и автоматическими сценариями. В результате с самого начала жизни мы начинаем создавать себе проблемы в будущем.

К подростковому возрасту большинство людей уже входит с целой горой «подарков», которые когда-то сформировались сами собой: комплексы, обиды, стыд, страхи, отвращения, внутренние запреты, чужие убеждения, автоматические ожидания. И если человек всерьез начинает заниматься практикой, связанной с раскапыванием подсознательного материала, оттуда иногда начинает подниматься такое, что он хватается за голову: «Откуда во мне всё это?»

Правда проста и она не романтичная: среднестатистический человек накапливает в уме колоссальные залежи внутреннего мусора. В этом легко убедиться, если начать любые проработки — или любую серьёзную работу с психикой, в том числе профессиональную терапию. Чего там только нет.

Там и агрессия к людям и миру, иногда тщательно скрываемая даже от самого себя. Там неприятие себя, неприятие реальности, чувство внутренней дефективности. Там комплексы, иррациональные верования и убеждения, подавляющее большинство из которых даже не являются «вашими» — они были бездумно скопированы у родителей, окружения, школы, культуры, СМИ, книг, случайных авторитетов.

Там лежат залежи сомнений, неверия, цинизма, внутреннего сопротивления. Тонны обид, непощения, осуждения, злобы, раздражения. Миллионы ярлыков, которые мы автоматически клеим на всё, что попадает в поле внимания: «опасный», «урод», «красавица», «козёл», «жлоб», «нахал» — бесконечный поток оценок.

И отдельная категория — страхи. Мы боимся всего. От смерти — до жизни. А между ними стоят пышными рядами страх критики, одиночества, потери любви, осуждения, позора, потери лица, провала, успеха, близости, ответственности. Это сотни и сотни вариантов, наложенных друг на друга.

Огромные объёмы боли и разочарования, когда-то принятые решения — часто даже не осознаваемые сейчас — продолжают действовать по сей день, потому что никто их не отменял. Эти решения подпитывают тысячи ограничивающих убеждений: от «я не способен зарабатывать» до «я ничтожество» и «меня невозможно любить».

О какой личной эффективности может идти речь, если внутренне человек живёт в системе конфликтов, страхов и самозапретов? При этом почти все считают себя «нормальными». Но эта норма, если копнуть, раскрывает своё реальное содержимое: тревога, стыд, внутренний прессинг, хроническое напряжение, подавленная злость, усталость и бессмысленные попытки «держаться».

Откуда взяться адекватным людям, если с раннего детства в них по много часов в сутки закачивалась информация, эмоции, сценарии и оценки, которые они не

выбирали? Принцип «мусор на входе — мусор на выходе» никто не отменял. Ребёнок выпитывает среду. А среда чаще всего травмирована сама.

Ткните в первого встречного — и в подавляющем большинстве случаев вы попадёте в человека, полного внутренних противоречий, страха, обид, комплексов, подавления. Даже если внешне он хорошо одет, вкусно пахнет и широко улыбается. Большинство этих проблем он не видит и не осознаёт — потому что это и есть его «норма».

Общество, составленное из внутренне травмированных людей, воспроизводит травмированных людей. Это не заговор и не чья-то злонамеренность. Это просто инерция. Система сама себя поддерживает: неосознанные родители передают детям свои сценарии. Неосознанные дети становятся взрослыми и делают то же самое.

Справедливости ради: в последние годы уровень осознания действительно начинает расти. Всё больше родителей понимают, как важно растить детей в атмосфере уважения, любви и принятия. Всё больше людей понимают, что лучший подарок ребёнку — это психически здоровые родители, которые не передают дальше свои разрушенные паттерны. Динамика есть. Но в масштабе общества это всё ещё тонкая струйка на фоне старого океана.

Я не утрирую и не драматизирую. Любой человек, который начнёт работать с собой и отслеживать причины своих состояний, увидит примерно ту же картину. Если бы не существовало способов что-то с этим сделать, жизнь действительно могла бы выглядеть безнадежно.

### **Но ситуация не безнадежна.**

Человек, который готов к реальной работе, может разобраться со своими внутренними «драконами». Причём — да — сделать это можно не за десятилетия. Сроки у всех разные, но при правильном подходе изменения начинают происходить относительно быстро. Не без усилий. Не без неприятных этапов. Но без мистики, без культа, без привязки к гурю. Самостоятельно. Индивидуально.

Как вы теперь понимаете, работа предстоит немаленькая. Но не стоит бояться, что вы случайно «зацепите» хорошие качества и из жизни исчезнет любовь, доброта или способность радоваться. Практика показывает обратное: по мере расчистки ума здоровые качества не исчезают — они становятся доступнее, потому что им перестают мешать страхи, конфликты и постоянная реактивность.

В данной системе освобождению от этого хозяйства отводится одна из ключевых ролей — и, что важно, это действительно достижимо.

По мере освобождения от ментальной зашлакованности приходит понимание, как правильно использовать психику и перестать усложнять себе жизнь. Настолько, что однажды может стать очевидным: значительная часть ваших узлов и проблем — это не «вы», а просто автоматические слои, которые были когда-то приобретены и долго работали без контроля.

Именно в этот момент появляется то, что многие называют «свободой»: когда внутри становится тихо, ясно и спокойно — не как эффект внушения, а как результат переработки мусора.

## ***Интеграция и дефрагментация личности***

Личность обычного человека фрагментирована в совершенно потрясающей степени. По оценкам некоторых экспертов, стандартная личность содержит несколько тысяч так называемых субличностей, или «аспектов личности» в терминологии Славинского. Это и какие-то части нас, отколовшиеся в результате каких-то болезненных переживаний в течение жизни, для защиты нашей психики от травм, и разнообразные автоматические модели реагирования, и просто непонятно что и откуда взявшееся. Когда среднестатистический человек говорит о себе «я», он на самом деле имеет в виду клубок разных частей и субличностей, так что называться ему было бы правильнее «мы».

Кстати, следует отметить, что именно это является причиной, по которой во всех без исключения обработчиках вместо «я», «мое», «меня» и т.п., используются слова «мы», «нас», «наше». Таким образом подсознанию дается понять, что при обработке материала оно должно работать на всех уровнях, со всеми субличностями и частями, а не только с «центральной», то есть активной в данный момент частью.

Превращением «мы» в «я» мы и будем заниматься в процессе работы с этими техниками. Следует сказать, что нет специальных одиночных процессов или автоматов, направленных на проработку аспектов личности. **Интеграция происходит постепенно, по мере проработки разнообразного материала.** Механизмы интеграции встроены как в базовые модули обработчиков, так и в практически все автоматы высшего уровня. Работа ведется, таким образом, при проработке практически любого материала, и постепенно практикующий начинает ощущать, что он становится все более и более цельным, и однажды он понимает, что он собрался в «единое целое». Сложно сказать, сколько времени понадобится на эту трансформацию, но в любом случае это будут единицы месяцев, а не лет.

Следует отметить, что интеграция личности происходит одновременно с увеличением «внутренней пустотности», что само по себе представляет собой достаточно занятное ощущение. С одной стороны, практикующий ощущает все возрастающую целостность и нераздробленность, а с другой — все увеличивающуюся «пустотность». Между этими вещами нет конфликта, они прекрасно уживаются вместе и, возможно, доставят вам массу интересных ощущений.

В связи с тем, что мы не занимаемся отдельными техниками для интеграции и дефрагментации личности, а проводим эту работу «заодно» со всей остальной, углубляться в данный вопрос здесь я не вижу смысла. По мере проработок вы сами все поймете и ощутите.

## **Инструкции для подсознания**

Использование так называемых **инструкций для подсознания** является главным принципом действия данной системы.

Подсознание хранит и обслуживает огромный объём информации о нашей жизни: воспоминания, эмоциональные реакции, телесные маркеры, привычные интерпретации, решения, внутренние запреты, ожидания, модели поведения. В практической этой модели убедились уже десятки тысяч практикующих ТС: как только человек начинает системную работу, всплывают связи и причины состояний, которые сознание годами не замечало или не могло связать воедино.

Также подсознанию обычно доступна структура наших проблем: почему именно мы реагируем так, а не иначе; где «кнопки»; какие убеждения подпитывают состояние; какие решения были когда-то приняты и продолжают действовать до сих пор. Разумеется, я не утверждаю, что подсознание — это «мистический оракул» или «всезнание». Но как практический инструмент оно обладает несравнимо большей «памятью» и вычислительной мощностью, чем сознание, которое в обычном режиме занято в основном комментариями, оправданиями и пережёвыванием мыслей.

И если внутри нас действительно есть такой механизм — грех не использовать его для работы со своими проблемами.

Лично я считаю, что нам очень повезло: мы можем использовать подсознание как внутренний обработчик. С таким инструментом возможно решать огромный пласт личных задач — не через бесконечные рассуждения, а через переработку материала.

### **Что такое «инструкция»**

Итак, в моей рабочей модели **подсознание — это мощная вычислительная система и исполнитель внутренних процессов**. Если говорить метафорически — персональный «джинн», который реализует ваши внутренние программы. Но это именно метафора, упрощающая понимание: речь не про магию, а про механизм психики.

Концепция инструкций основана на простом допущении: если подсознание выполняет львиную долю внутренней работы, значит, можно **формализовать** задачу и дать ему понятный алгоритм обработки. То есть: мы говорим ему чётко и конкретно, что именно нужно сделать с материалом, затем запускаем процесс — и наблюдаем изменения.

На этом принципе построена система BSFF: мы даём подсознанию понятную инструкцию, где определено, что именно делать с эмоциональными корнями проблемы. Дальше человеку остаётся найти материал для работы, активировать процесс (через заранее выбранную «команду») — и подсознание начинает обработку.

### **Как это устроено в ТС**

В системе ТС работа строится по тому же базовому принципу.

Сначала мы задаём подсознанию инструкцию, описывающую его действия после того, как мы укажем на проблему и запустим обработку определённой триггер-фразой (в классическом языке это и называют «волшебным словом», хотя по сути это просто команда запуска).

Делается это просто: мы один раз внимательно читаем инструкцию вслух или про себя, после чего подсознание «берёт её в работу» как алгоритм.

Некоторые люди боятся, что не смогут запомнить инструкцию, забудут её или «неправильно прочитают». Но эти страхи — почти всегда обычный шум ума. Подсознание не работает как школьная зубрёжка. Ему не нужно, чтобы вы запомнили текст слово в слово. Ему нужно, чтобы вы задали смысловую структуру процедуры: что считать материалом, что с ним делать, по каким правилам и к какому результату стремиться.

При желании инструкцию можно перечитать два-три раза — не потому что «оно тупое», а потому что вам самим так спокойнее. Но для запуска механизма обычно достаточно одного полного прочтения.

### **Модули-обработчики**

После того как инструкция задана, мы показываем вниманием на материал и произносим команду запуска — после чего подсознание начинает обработку.

На этом уровне система похожа на BSFF. Отличия начинаются дальше: в ТС используются **разные типы обработчиков**, каждый под конкретную задачу.

Например:

- отдельная инструкция может заниматься только обработкой **полярностей** (нейтрализация, «сливание»);
- отдельная инструкция — обработкой **убеждений**;
- отдельная — обработкой **состояний**;
- отдельная — обработкой **отношений**, реакций, эпизодов прошлого и т.д.

В каждом модуле определён алгоритм: что именно считается входом, как проводится обработка, что является «выходом».

### **Макросы: самое вкусное**

Фактически, ряд инструкций в ТС устроен как **макрос**: одна инструкция содержит внутри себя набор процессов более низкого уровня — как пакетная обработка.

Это и есть самое «вкусное» в системе, потому что позволяет задавать подсознанию сложные многоходовые процедуры, рассчитанные не на один эпизод и не на одну эмоцию, а на целые пласты материала.

Например, можно задать обработку:

- всех случаев в жизни, когда вы испытывали определённое негативное состояние;
- всех убеждений и решений, которые подпитывают это состояние;
- всех последствий, которые были закреплены этим опытом;
- всех связанных эпизодов прошлого;

- и (при необходимости) — обработку отношений других людей к этому материалу и к вам (см. главу о Круговом Процессинге), включая прощение и отпускание.

И всё это — в автоматическом режиме, в фоне, иногда даже во сне. По сути мы используем подсознание как вычислительный кластер: не как «я сижу и думаю», а как «я дал задачу — процесс пошёл автоматически».

### **Зачем это нужно**

Появляется возможность обрабатывать большие объёмы материала сравнительно легко и быстро. Там, где раньше пришлось бы неделями или месяцами колупаться вручную, теперь можно задать пакетную обработку на большой массив материала.

Разумеется, у этого подхода есть ограничения и тонкости. Иногда ручная точечная работа может дать более плотный результат по конкретной теме. Но выигрыш во времени, объёме и общей простоте, который даёт автоматизация — настолько велик, что лично для меня это очевидный выбор.

Остатки, которые не дочистились, всегда можно подчистить вручную, или собрать в отдельный макрос и запустить перед сном.

### **Технические принципы системы**

Итак, описываемая в этой книге система базируется на трёх принципах:

- **Использование модулей-обработчиков** — инструкций для подсознания, описывающих алгоритмы переработки материала;
- **Использование макросов** — сложных процедур, обрабатывающих большие массивы материала через комбинацию модулей;
- **Автоматизация** — увод обработки в подсознание ради скорости и простоты.

Платой за удобство и объёмы обрабатываемого материала является то, что результаты часто отложены во времени: они проявляются не обязательно сразу после запуска, а спустя некоторое время — иногда через несколько дней или недель.

Я не считаю это проблемой. Скорости изменений будет достаточно. Просто в этой системе многое происходит не через «эффект вау прямо сейчас», а через реальную внутреннюю переработку, которая закрепляется.

## **Откаты, они же Маятники**

*Бывает все так классно, ну классно прямо все,  
Вдруг раз — и все ужасно, ужасно прямо все!  
В. Горохов (65 к)*

### **1. Что такое маятники и почему они возникают**

**Маятниками** мы будем называть побочные эффекты перестройки психики. Чаще всего они проявляются как резко отрицательные состояния: внезапная злость, раздражение, апатия, усталость, упадок настроения, неверие, ощущение безнадежности. Возможны и телесные реакции — выраженный упадок сил, ощущение полного отсутствия энергии, обострение соматических симптомов, нарушения пищеварения и общее физическое неблагополучие.

Иногда это выглядит так, будто человек просто «выключился»: лежит без сил, не хочет ничего делать, не видит смысла ни в чём происходящем. Такие состояния могут пугать, особенно если с ними сталкиваются впервые. Поэтому имеет смысл не делать поспешных выводов, а сначала разобраться, что именно происходит и почему.

Термин «маятник» в этом контексте появился в 2006 году, в начале практической работы с автоматическими обработчиками. При этом само явление отката хорошо известно всем, кто занимался глубокой работой с психикой. Существенные и быстрые изменения в восприятии, убеждениях и привычных реакциях почти никогда не происходят линейно. После заметного сдвига вперёд нередко возникает кратковременное движение в противоположную сторону — активируются старые автоматические реакции и негативные интерпретации.

На этом этапе многие люди искренне недоумевают: ожидалось, что станет легче, а субъективно становится хуже. Такие временные провалы нередко приводят к тому, что человек прекращает работу. Частая ошибка заключается в том, что возникающее состояние воспринимается как нечто чужеродное — будто оно было «внушено» техникой или специалистом. Однако на практике наружу выходит собственный материал человека, который раньше просто не попадал в фокус внимания. Мы обычно не замечаем большую часть своей ментальной активности, хотя она постоянно присутствует и объективно фиксируется, например, нейрофизиологическими методами.

Телесные реакции при сильных эмоциональных и психических сдвигах — явление вполне обычное. Многие сталкивались с нарушением работы желудочно-кишечного тракта или общей слабостью перед важными событиями: экзаменами, поездками, публичными выступлениями, значимыми решениями. Маятники устроены схожим образом, с той разницей, что причиной здесь является не внешняя ситуация, а внутренняя перестройка психики.

Если использовать простую метафору: при сжатии из объекта выходит только то, что в нём уже содержалось. То же самое происходит и с человеком. В процессе жизни в психике накапливается большое количество неэффективных автоматических реакций, убеждений и защитных стратегий. Пока они прикрыты привычными механизмами избегания и отвлечения, они почти не ощущаются. Но как только в процессе работы

снимается верхний слой этих защит, на поверхность выходит следующий уровень материала — то, что присутствовало всегда, но оставалось незамеченным.

Эффективная работа с психикой временно ослабляет привычные маски и защитные конструкции. В результате становятся видимы те реакции и импульсы, которые обычно вытесняются или рационализируются: раздражение, агрессия, нетерпимость, жёсткие оценочные суждения. Это не означает, что человек «стал хуже». Это означает, что автоматические реакции перестали быть полностью скрыты от внимания. Откуда взяться устойчивому принятию и внутренней стабильности, если соответствующие навыки никогда системно не формировались? Этот вопрос заслуживает отдельного обсуждения. Здесь же нас интересует практический аспект: что делать с тем материалом, который становится доступен.

Важно подчеркнуть: **описываемая модель — это именно модель, рабочая интерпретация происходящего**. Я не утверждаю, что она является единственно верной или исчерпывающей. Существуют и другие объяснения природы побочных эффектов при работе с психикой, и многие из них по-своему обоснованы. Однако углублённый анализ происхождения этих состояний не является моей целью. Задача практическая: выполнять работу, снижать внутренний балласт и двигаться дальше, а не застревать в теоретических спорах.

## 2. Как правильно относиться к маятникам

Сразу имеет смысл зафиксировать несколько принципиально важных моментов — это сильно упростит дальнейшую работу.

**Во-первых**, тот самый «мусор», который проявляется в виде навязчивых мыслей, эмоциональных всплесков и автоматических реакций, — это не нейтральный фон. Именно он и создаёт большую часть субъективных проблем. Просто обычно этот мусор находится вне прямого внимания и воспринимается как нечто само собой разумеющееся, будто «так и должно быть». Работа с тем, что не осознаётся напрямую, подробно разбирается дальше в книге. Здесь важно другое: не нужно отождествляться с этим мусором. **Он не является вашей «сутью» или «истинной природой»**. Это результат некорректно сформированных и закреплённых механизмов реагирования, а не некая фундаментальная характеристика личности.

**Во-вторых**, с этим материалом нельзя воевать. Попытка бороться с собой — заведомо проигрышная стратегия. В такой конфигурации победителей не бывает. Единственно рабочая позиция — признать наличие текущего состояния. Зафиксировать: «да, сейчас внутри это есть». Без попытки немедленно избавиться, подавить или уничтожить. Принятие здесь не означает согласие или одобрение. Это просто отказ от войны. После этого появляется возможность спокойно, в рабочем режиме, прорабатывать возникающий материал и наблюдать, как его влияние постепенно ослабевает, а маятники становятся реже и мягче.

Можно ли полностью избежать маятников? Однозначного ответа нет. Откаты описаны практически во всех подходах, где речь идёт о быстрых и глубоких изменениях. С подобными эффектами я сталкивался ещё в период увлечения нейрохакингом и методами прямого воздействия на мозг. Например, в документации к нейромагнитной стимуляции прямо указывается возможность так называемых *spareback*-эффектов — временных возвратов к прежнему состоянию. Рекомендация там предельно простая: снижение частоты и интенсивности сессий.

В книге Алекса Рамонски I've Changed My Mind, посвящённой нейрохакингу на физиологическом и фармакологическом уровне, также прямо говорится о том, что быстрые изменения почти неизбежно сопровождаются периодами отката. Возникает ощущение, что ничего не работает, что изменения были иллюзорны, появляются тяжёлые эмоциональные состояния. Любой опытный психотерапевт подтвердит то же самое: разбор глубинных паттернов редко проходит без временного ухудшения состояния, в том числе на телесном уровне. Если обобщить — маятники встречаются везде, где есть скорость и эффективность.

Интенсивность и частоту маятников можно снижать, если работать медленно и дозированно. Я знаю людей, которые запускают минимальное количество автоматических процессов, например один-два в день, и практически не сталкиваются с откатами. В то же время встречаются и те, кто чувствителен даже к такому режиму — индивидуальные различия здесь огромны. Я сам в своё время нередко работал в крайне жёстком режиме, запуская много процессов одновременно, и получал соответствующую реакцию на следующий день. Разница была в том, что я понимал природу происходящего и заранее принимал возможные последствия как временные. Это позволяло не делать из них трагедию и не прекращать работу.

Важно подчеркнуть: **маятники не являются доказательством того, что работа «не работает»**. Они являются индикатором того, что система действительно затрагивает устойчивые структуры. Если есть опасения — имеет смысл снизить темп. Либо честно признать, что такой формат работы вам пока не подходит. Это тоже нормальный выбор.

### 3. Типы маятников и их проявления

Существует и особый тип маятника, который можно условно назвать «откатом с неверием». В этом состоянии возникает ощущение, что никаких изменений не было вовсе, что все проблемы вернулись в исходное состояние, а вся проделанная работа — самообман. Это состояние субъективно выглядит очень убедительно и приносит с собой сильные сомнения. Его основная функция — остановить процесс. Любые устойчивые изменения нарушают привычный внутренний баланс, и система почти всегда пытается восстановить старую конфигурацию. Со стороны это выглядит как внезапная «объективная оценка», но спустя несколько дней часто становится очевидно, что выводы были сделаны из временного состояния.

Ниже приведён **типовой перечень состояний**, которые могут возникать во время маятника. Репертуар, как правило, ограничен и повторяется в разных вариациях:

- убеждённость в собственной безнадёжности и ощущение, что внутреннего «мусора» слишком много и он никогда не закончится;
- мысль о том, что система или техника не работает и время было потрачено зря;
- выраженная апатия, потеря смысла, тяжёлое подавленное состояние, которое может длиться несколько дней;
- ощущение полного возврата всех ранее проработанных проблем;
- желание срочно сменить метод или искать «что-то более эффективное»;
- сильное раздражение, злость, общее эмоциональное напряжение;
- убеждённость в том, что автоматические реакции принципиально невозможно изменить;

— телесный дискомфорт, обострение старых симптомов, общее ощущение «развала».

Другие варианты, как правило, являются комбинациями этих состояний. Находясь внутри маятника, очень легко принять его содержание за окончательную истину и начать действовать импульсивно. У меня самого подобные ошибки случались неоднократно. Практика показывает: если не драматизировать происходящее и продолжать работу, состояние проходит.

Отдельно отмечу: часто **выраженные маятники возникают перед заметным сдвигом в восприятии или поведении**. Чем сильнее временный откат, тем ощутимее может быть последующее изменение — при условии, что человек не прекращает процесс на этом этапе. Это не обещание и не гарантия, а наблюдение, которое многократно подтверждалось на практике. В практике неоднократно наблюдалось, что более интенсивные маятники иногда предшествуют более заметным внутренним сдвигам. Речь идёт не о закономерности, а о повторяющемся паттерне, который проявляется у части практикующих.

Прекращение работы действительно часто приводит к тому, что маятник со временем ослабевает или исчезает. Однако здесь есть важный нюанс. Можно застрять в промежуточном состоянии, когда значительная часть старых автоматизмов уже разрушена, а новые устойчивые конфигурации ещё не сформированы. Это состояние субъективно переживается как затяжная нестабильность, вялость и внутренний дискомфорт. Именно поэтому мой личный опыт подсказывает: имеет смысл не останавливаться до достижения относительно стабильного состояния эмоциональной и когнитивной нейтральности — того, что в обиходе я называю **«Великим Пофигизмом»**.

Люди, которые прекращают работу на ранних или средних этапах, нередко попадают в другую ловушку. Вместо практики начинается бесконечный интеллектуальный перебор методов, поиск «более эффективных техник», обвинение подходов, которые якобы «не сработали» или «сделали хуже». Часто при этом человек находится буквально в одном-двух месяцах от качественно иного состояния, но сворачивает именно в этот момент. Такие случаи встречаются регулярно. Это не трагедия и не ошибка — просто выбор, за последствия которого каждый отвечает сам.

Существуют и так называемые **«конструктивные маятники»**. Это ситуации, когда проблема проявляется резко и явно, словно «взрывается» прямо в поле внимания. Такой откат может быть крайне неприятным, но он одновременно даёт редкую возможность для эффективной работы: материал выходит на поверхность практически без фильтров. В этот момент остаётся только фиксировать происходящее. На первых этапах, правда, осознанности часто не хватает, и человек просто реагирует, обвиняя окружение или обстоятельства. Однако после стабилизации состояния причины и внутренние корни, как правило, либо становятся очевидными, либо их становится значительно проще обнаружить и проработать.

Если смотреть шире, то в различных формах подобных маятников находится большая часть людей постоянно. Разница в том, что у большинства они подавлены и сглажены. Достаточно оглядеться вокруг: хроническое раздражение, фоновая злость, скрытая агрессия стали практически нормой. Подавление не устраняет материал, а лишь откладывает его. Со временем накопленное напряжение разряжается в виде автоматических вспышек — семейных конфликтов, резких ссор, неадекватных реакций на незначительные раздражители. Поскольку человек в целом не осознаёт

механизмов собственного поведения и не владеет инструментами работы с ними, причины взрыва остаются непонятыми. После этого цикл повторяется снова. В контексте же практики резкий маятник нередко становится точкой осознания и последующей проработки, а значит, своеобразным «подарком», позволяющим добраться до давно созревшего материала.

#### **4. Динамика маятников в процессе работы**

При активной и регулярной работе — условно, при запуске в среднем двух автоматических процессов в день и параллельной проработке одной-двух актуальных проблем — первые два-три месяца могут выглядеть как непрерывный поток маятников. Возникает ощущение, что конца этому нет, что внутренний «мусор» бесконечен. Этот период часто субъективно переживается как череда тяжёлых состояний с редкими промежутками облегчения и ясности. Примерно через два-три месяца интенсивность начинает постепенно снижаться, появляются паузы, становится легче удерживать равновесие. Именно в этот период часто начинают вскрываться корневые, наиболее устойчивые индивидуальные паттерны. В дальнейшем маятники становятся реже и мягче, хотя время от времени система всё ещё может «потряхивать». Это нормально и не является признаком сбоя.

Отдельного упоминания заслуживают маятники, проявляющиеся на событийном уровне. Иногда складывается впечатление, что внешние обстоятельства начинают «сыпаться»: череда неприятностей, сбоев, конфликтов. Это происходит не у всех и не всегда. В таких случаях полезно не впадать в фатализм, а внимательно проанализировать, какие установки, страхи, противоречивые ожидания и решения могли привести к такой конфигурации событий. Обычно обнаруживается набор внутренних ограничений и конфликтов, которые и формируют соответствующую реакцию среды. Жалобы и самобичевание здесь бесполезны. Если ситуация создана определённым образом мышления и реагирования, то и разбирать её имеет смысл на том же уровне. **Ответственность за происходящее — неизбежная часть взросления, и избежать её не получится.**

#### **5. Практические принципы переживания маятников**

Итак, чтобы проще переживать маятники, если они возникают (а предполагается, что читатель ориентирован на реальные и достаточно быстрые изменения, а не на многолетнюю символическую работу), имеет смысл заранее принять несколько рабочих принципов.

1. Человек — существо с весьма избирательным вниманием. Сознание довольно быстро перестаёт замечать те проблемы, которые больше не причиняют дискомфорта. Представим ситуацию: ещё недавно какая-то тема не давала вам спать, постоянно крутилась в голове, вызывала сильные реакции. Затем она прорабатывается и перестаёт активироваться. Спустя некоторое время типичная реакция звучит так: «Ну и что, вроде ничего особо не изменилось». При этом факт, что исчезла проблема, которая буквально неделю назад доминировала в психике, попросту не фиксируется. Именно из-за этого автоматизмы способны убедительно «доказывать», что якобы ничего не произошло и работа была напрасной. Поэтому крайне полезной практикой является ведение дневника состояний и прорабатываемых тем.

Перечитывание собственных записей месячной или двухмесячной давности обычно быстро снимает вопросы в духе «работает — не работает».

2. Запомните базовое правило. Если вам плохо — это маятник. Если возникает ощущение, что ничего не проработалось — это маятник. Если кажется, что всё безнадежно — это маятник. Если появляется мысль, что внутреннего материала слишком много и с ним невозможно справиться — это тоже маятник. Это не откровение и не «объективная оценка ситуации», а нормальная реакция нервной системы, состоящей в основном из выученных автоматических паттернов, которые в данный момент перестраиваются. Полезно буквально зафиксировать это правило где-то на видном месте, чтобы не забывать, с чем именно вы имеете дело. Даже зная всё это, люди (включая меня самого) периодически принимают маятник за истину, а спустя пару дней удивляются, как можно было так серьёзно отнестись к временному состоянию.

Хорошим индикатором отката является обилие тотальных обобщений в мышлении. Если в голове начинают доминировать слова «всё», «никогда», «всегда», «ничего» — например «всё плохо», «ничего не изменилось», «это никогда не закончится» — почти наверняка вы находитесь в маятнике.

3. Маятники имеет смысл прорабатывать всегда, без исключений. Первый шаг — признать наличие текущего состояния, не пытаясь его немедленно изменить. Можно использовать простые формулы принятия, аналогичные тем, которые применяются в различных психологических подходах, где акцент делается не на борьбе, а на признании факта переживания. Когда появляется хотя бы минимальное принятие, полезно выписать все мысли и ощущения, связанные с этим состоянием, и работать с ними последовательно, пункт за пунктом, с помощью соответствующих инструментов, описанных в книге. Дополнительно существуют специализированные автоматические протоколы, направленные именно на работу с маятниками. Они не всегда действуют мгновенно, но в целом могут облегчить процесс. Другие вспомогательные подходы также описаны в сопутствующих материалах.

Существенно помогает понимание условной, сконструированной природы маятников. Когда очередное состояние накрывает, имеет смысл задать себе вопрос: кто именно сейчас страдает? Не принимая автоматический ответ «я», а пытаясь обнаружить конкретную часть, конкретный механизм, который производит это переживание. Иногда уже одно это наблюдение приводит к резкому ослаблению состояния — вплоть до исчезновения драматизма, когда становится очевидно, что «страдающий» как единый субъект не обнаруживается.

Не стоит забывать и о физиологическом уровне. Работа с психикой неизбежно нагружает нервную систему и тело. Регулярная физическая активность, достаточное потребление воды, гигиенические процедуры после интенсивной работы — всё это снижает общий уровень напряжения. Поддержка организма с помощью сбалансированного питания и разумного приёма витаминов и жирных кислот может быть полезна, но без фанатизма и без превращения этого в отдельный культ. Задача здесь простая: не игнорировать тело, занимаясь исключительно «головой».

**Ответственность за процесс лежит на вас.** Иногда откаты действительно бывают жёсткими и субъективно тяжёлыми. Это так, я лично до сих пор вспоминаю некоторые свои маятники с содроганием. Если вы понимаете, что не готовы сталкиваться с

подобными состояниями, имеет смысл честно признать это и не продолжать. **Никто не заставляет вас заниматься описываемыми здесь практиками.** Но если вы всё же их используете, важно **понимать возможные последствия и принимать их как часть выбранного пути.** Речь не о постоянном страдании, а о готовности пройти через временные периоды дестабилизации, если они возникают. Это — та цена, которую придется заплатить за результаты.

И ещё раз. Содержанию маятника нельзя доверять. Переживания, возникающие в этом состоянии, не являются надёжной основой для выводов о себе, мире или эффективности работы. Это временная активация старых ментальных шаблонов. Делать выводы и принимать решения имеет смысл только после выхода из состояния и восстановления более устойчивого восприятия.

## **6. Чего вообще ожидать (о перспективе).**

Во-первых, маятники возникают не у всех, и далеко не всегда в тяжёлой форме. Существуют люди, которые активно работают с собой и при этом почти не сталкиваются с выраженными откатами. Точные причины этого различия неизвестны, но есть основания полагать, что особенности эмоциональной регуляции и тип когнитивной нагрузки играют роль. Во-вторых, по мере систематической работы общий уровень внутреннего шума снижается, дыхание становится свободнее, а маятники — реже и слабее. Со временем могут появляться более тонкие и сложные формы откатов, но к этому моменту уровень осознанности обычно уже достаточен, чтобы не принимать их за истину. Иногда даже возникает парадоксальное ощущение, будто «ничего больше не происходит», просто потому что резкие откаты исчезают.

Важно отметить и следующее. Начальный этап работы существенно снижает вероятность и интенсивность маятников в дальнейшем. Проработка эмоциональных полярностей и базовых реакций делает систему более устойчивой. Поэтому поверхностное прохождение первого этапа может впоследствии обойтись дороже, когда начнётся более интенсивная работа с автоматическими процессами.

Ну и напоследок. Нет никакой гарантии, что у вас будут тяжёлые маятники. Всё здесь индивидуально и сильно зависит от темпа. Чем выше скорость изменений, тем выше риск временной дестабилизации. Каждый сам сопоставляет свою готовность переносить временные неудобства с желанием получить более устойчивое внутреннее состояние — и сам принимает решение.

Одна из задач этой главы — отсеять тех, кто не готов к подобной работе. Это не оценка и не осуждение, а просто констатация. Для тех же, кто готов, но испытал сомнения после описания возможных трудностей, уместно напомнить мысль Стругацких о дороге, с которой легко свернуть, испугавшись, и долго потом блуждать по обходным тропам.

Ни один откат не способен разрушить человека, который принял осознанное решение идти до конца. Терпение и воля не творят чудес — они просто позволяют процессу завершиться.

И последнее важное напоминание.

**Любой маятник — это искажение восприятия, создаваемое активированными автоматическими паттернами. Не стоит принимать его содержание за истину.**

## **Философские аспекты системы**

Что касается философии. Если попытаться честно ответить на вопрос, в чём состоит основная идея системы и к чему она «ведёт», ответ будет довольно нетипичным.

### **Ни к чему.**

Система не предлагает мировоззрение, не формирует идеологию и не продвигает ценности. Здесь нет набора убеждений, к которым нужно прийти, нет «правильного состояния», нет образа финальной точки. Мы не транслируем смыслы и не призываем ни к каким жизненным стратегиям. У нас нет аффирмаций, медитаций, марафонов, курсов личностного роста или духовных практик. Мы не стремимся осчастливить людей или изменить мир.

Изначально система вообще не задумывалась как нечто «для других». В определённый момент был найден рабочий способ снижать уровень внутреннего шума и автоматических реакций. Со временем оказалось, что этот способ применим не только индивидуально. На этом всё. **Никакой миссии, никакого учения и никакого «пути».**

Система не даёт ответов на вопрос, как вам следует жить. Она не формирует цели и не предлагает новые смыслы. Всё, чем она является, — это **инструмент**. Инструмент, с помощью которого многие практикующие заметно снизили уровень навязчивого мышления, эмоциональной реактивности и внутреннего напряжения. Если это для вас актуально — вы можете использовать инструмент. Если нет — он вам просто не нужен.

В этом смысле ТС принципиально не является Путём. У неё нет направления и нет конечной точки. Единственная практическая цель работы — радикально снизить уровень постоянного внутреннего напряжения и автоматического «пережёвывания» мыслей, после чего жить дальше своей жизнью.

С определённой долей условности можно сказать, что подход системы близок к тому, что в разных традициях называют «серединным принципом»: отсутствию как насильственного притяжения, так и активного отталкивания. Речь не о философии или вере, а о практической позиции — не подавлять и не культивировать внутренние реакции, а постепенно снижать их автоматизм.

### **Система ничего не добавляет. Она убирает.**

По мере работы уменьшается количество автоматических реакций, снижается фоновое напряжение, внимание всё чаще оказывается в текущем моменте — без драматизации, без постоянного внутреннего диалога и без эмоционального шума. Слова вроде «здесь и сейчас» за последние годы сильно обесценились, но сам феномен никуда не делся: внимание становится более устойчивым, трезвым и собранным.

При этом способность анализировать прошлое или планировать будущее не исчезает. Напротив, она часто становится эффективнее. Исчезает другое — компульсивное прокручивание, внутренние монологи, эмоциональное самокручивание. Для некоторых это оказывается неожиданным: привычные формы внутренней активности — жалобы, переживания, постоянное возвращение к прошлому или тревожное моделирование будущего — просто теряют энергию и сходят на нет.

На определённых этапах возможны переходные состояния. Старые убеждения, мотивации и внутренние опоры уже ослабли или разрушились, а более устойчивое состояние ещё не оформилось. В такие периоды могут появляться ощущение пустоты, скука, апатия или временное переживание бессмысленности. Это не «провал» и не конечная точка, а обычный этап перестройки (подробнее см. раздел о маятниках). Он не требует интерпретации — его нужно просто пройти.

С практической точки зрения это не философский кризис и не утрата смыслов, а временное состояние, возникающее по мере очистки автоматических слоёв психики. После его прохождения жизнь становится не «более духовной», а более простой, устойчивой и функциональной.

## Практика — Фаза 1

Первая фаза рассчитана на примерно один месяц самостоятельной работы, и ее задача — заложить некий фундамент для дальнейшего успешного самостоятельного продвижения с использованием более скорострельных, автоматических техник. В первой фазе закладывается устойчивая основа для дальнейшего уменьшения субъективного разделения окружающего мира, дуальности и оценочности восприятия, увеличению эмоциональной сбалансированности и дальнейшей работе с прошлым.

В первой фазе работа ведется в трех направлениях, все они обязательны и должны быть охвачены для успешного продвижения в дальнейшем. Это работа с:

1. полярностями – нейтрализация полярностей по списку, а также всех своих личных полярностей
2. работа с эмоциональной шкалой – начало достижения состояния эмоциональной сбалансированности и нейтральности
3. базовые расчистки прошлого при помощи вашего первого робота-автомата.

Опционально, если организм выдерживает нагрузки, можно понемногу начинать обрабатывать вручную какие-то из ваших существующих проблем, так сказать, для получения опыта и отработки навыков. Впрочем, этот шаг в Фазе 1 необязателен и может быть опущен, если нет желания углубляться в проблемы на этом этапе.

В следующих главах будут рассмотрены подробно все три обязательных направления работы на следующий месяц.

## Как работают обработчики в системе Турбо-Суслик?

Система Турбо-Суслик массово используется с 2008 года. За это время её успешно применяли десятки тысяч людей для решения прикладных психологических задач: работы с эмоциональными реакциями, устойчивыми состояниями, автоматическими паттернами поведения, внутренними конфликтами. За годы практики метод многократно пересматривался, упрощался и уточнялся. Всё, что не давало стабильного результата, отбрасывалось. Всё, что работало воспроизводимо у широкого круга людей, сохранялось и доводилось до минимальной рабочей формы.

В текущем виде это не теория, не философия и не «вера в правильные слова». Это четкий технический алгоритм, форма которого определена не рассуждениями, а накопленной практикой применения. Мы не исходим из предположений о том, как оно «должно быть устроено». Мы исходим из того, что на практике даёт наиболее устойчивый результат при минимальном участии сознательного контроля пользователя.

Поэтому дальше в книге описывается не набор интерпретаций, а рабочие принципы и процедуры. Ваша задача — не соглашаться и не спорить, а выполнить протокол в заявленном виде и оценить изменения по факту.

### Как вся эта штука работает — простое объяснение.

В системе Турбо-Суслик используется простой принцип: многие внутренние проблемы существуют не потому, что с человеком «что-то не так», а потому что внутри одновременно работают противоречащие друг другу автоматические реакции. Одна часть тянет в одну сторону, другая — в другую. Сознание пытается это разрулить, но обычно только усугубляет ситуацию: появляется напряжение, застревание, повторяющиеся сценарии и ощущение, что «я всё понимаю, но всё равно делаю не так».

Протоколы системы устроены так, чтобы убрать этот внутренний конфликт **без анализа, без размышлений и без контроля**. Вы просто обозначаете, с чем нужно поработать, запускаете программу-обработчик, и дальше процесс происходит автоматически, в фоновом режиме. Вам не нужно понимать, *как именно* это делается — достаточно видеть результат в виде изменения реакций и поведения. Просто показываете своим вниманием (или выписываете на лист бумаги) «материал» и задаёте подсознанию задачу на обработку путем произнесения слова-триггера. И идёте пить чай. Это реально всё. На практике это один из самых простых форматов работы, которые вообще возможны.

Если вы хотите быстрых и практических изменений, этого объяснения более чем достаточно. Остальное можно пропустить и сразу переходить к работе (к главе про полярности).

## **Для тех кому действительно важно знать, как именно все устроено**

Если вам так важно точно знать, что там «под капотом» и «сколько вешать в граммах», ниже приводится скучное, техническое объяснение. Как выше написано, оно вообще никак не влияет на результат, подсознание прекрасно работает просто по факту запуска протоколов. Его смело можно пропустить, или вернуться к нему потом, чисто для интереса.

### **Принцип формирования и работы обработчиков**

Под «обработчиками» в системе Турбо-Суслик понимаются некие автоматические «программы», которые производят некие действия в операционной среде подсознания. Это не столько текстовые инструкции или мысленные формулировки, а устойчивые автоматические процессы, запускаемые в подсознании человека при соблюдении определённых условий. Текстовые инструкции являются лишь инструментом, обозначающим конкретные процедуры работы с тем или иным ментальным материалом, и с помощью специального слова-триггера (спускового крючка), «натравливающим» механизмы в подсознании на этот ментальный материал.

Важно сразу зафиксировать: «обработчик» — это не «команда» в привычном смысле и не просто некая последовательность действий, которую нужно «выполнять». Это режим работы системы. Человеческое подсознание не функционирует как линейный исполнитель команд. Оно ближе по устройству к распределённой нейросети, где значительная часть процессов запускается не по содержанию слов, а по факту акта инициализации. Слова в данном случае выполняют вспомогательную роль — они **фиксируют намерение и обозначают границы задачи**, но не всегда описывают сам механизм выполнения.

### **Откуда берутся обработчики**

Обработчики не «создаются» пользователем и не «передаются» извне в классическом смысле. Они не являются уникальными объектами и не зависят от личности автора метода. По сути, речь идёт о стандартных механизмах психики, которые присутствуют у всех людей: способности к автоматической переработке эмоционального материала, к снижению значимости стимулов, к перестройке ассоциативных связей и к гашению реакций при отсутствии подкрепления. То есть — **подсознание человека в состоянии корректировать любые записанные в нем данные, по требованию носителя**. Это уже есть в системе, специально учить его не нужно.

Разница между обычным состоянием человека и работой системы Турбо-Суслик заключается не в наличии этих механизмов, а **в способе их целенаправленного запуска**. В обычной жизни эти процессы работают хаотично, фрагментарно и часто вразрез с сознательными целями. В системе Турбо-Суслик они приводятся в рабочее состояние через **чётко заданный акт намерения**, запускаемый человеком **по команде (по инициативе пользователя)**.

### **Что такое «загрузка» обработчика**

Термин «загрузка» используется здесь условно. Речь не идёт о передаче информации, копировании данных или обучении чему-либо новому. Загрузка обработчика — это **однократная инициализация режима работы подсознания**, при которой оно принимает заданное условие как постоянное правило обработки определённого класса состояний.

Если проводить аналогию с вычислительными системами, это ближе не к загрузке файла, а к установке флага или изменению параметра работы системы. После установки параметр не требует повторного подтверждения и не нуждается в поддержке со стороны пользователя. Именно поэтому **инструкция читается один раз**. Повторное чтение, «освежение» или уточнение не усиливают эффект и не влияют на результат.

### Роль намерения

Ключевым элементом является **намерение**. Под намерением здесь понимается не желание, не эмоциональный настрой и не визуализация результата. Намерение — это акт передачи управления процессом подсознанию без попытки вмешательства в ход выполнения. Фактически это согласие не контролировать дальнейший процесс и не оценивать его в моменте. Это как приказ, который отдан и дальше обязан быть выполнен, без какого-либо надзора со стороны «начальника».

Сознание при этом выполняет единственную функцию — иницирует процесс и отходит в сторону. Все дальнейшие вычисления происходят **в подсознании** автоматически, без участия аналитического мышления. Именно поэтому понимание внутреннего механизма **не является необходимым**. Более того, попытки отслеживать, анализировать или корректировать происходящее обычно мешают работе обработчика, так как возвращают контроль туда, где он не предусмотрен.

### Как работают обработчики на практике

После инициализации (путем однократного прочтения) обработчик становится доступным для использования по требованию. По команде с нашей стороны, он начинает действовать, обрабатывая в системе соответствующее состояние: эмоцию, реакцию, мысль или внутренний конфликт, подпадающие под заданные условия. Процесс протекает автоматически и не требует внимания пользователя. В ряде случаев изменения ощущаются довольно быстро, в большинстве — проявляются постепенно, по мере интеграции. После окончания работы, обработчик **автоматически выключается**.

Важно отметить, что обработчики не подавляют состояния и не вытесняют их усилием воли. Работа идёт за счёт переработки и снижения значимости, а не за счёт борьбы или подавления. Результатом является либо ослабление реакции, либо её исчезновение, либо утрата прежней эмоциональной нагрузки при сохранении факта события или мысли.

### Почему форма инструкции фиксирована

Форма инструкции, используемой в системе, не является предметом творчества или подбора «лучших слов». Она отобрана эмпирически — как минимально достаточная

для запуска процесса и максимально устойчивая к искажениям со стороны сознательного контроля.

Любые попытки изменить формулировку, адаптировать её «под себя» или сделать более логичной с точки зрения сознания обычно приводят к одному результату: процесс не запускается или работает нестабильно. Это не ограничение пользователя и не защита метода. Это прямое следствие того, как работает система.

И несколько слов о формулировке. Как я уже писал ранее, в инструкциях для подсознания используются слова «наше», «мы» и так далее, вместо «я» и «мое». Это не опечатки, не ошибки и не отсылка к какому-то коллективу. Как я уже писал, каждый «обычный человек» как правило раздроблен и фрагментирован в той или иной степени. Целостного «я» практически не встретишь, зато есть целая куча разнообразных «частей подсознания», «субличностей», «аспектов личности» и прочих частей.

Поэтому **в инструкции для подсознания употребляется формулировка «мы»** – имеется в виду как раз совокупность всего этого хозяйства, которое по хорошему должно было быть целостной единицей. Таким образом, мы говорим подсознанию, что оно должно обрабатывать все части, субличности, аспекты и т. п., в том числе и диссоциированные или фрагментированные.

## Обработка полярностей

Как уже было сказано ранее, нейтрализации полярностей в описываемой системе придается очень большое значение. Это дает вам постепенное смещение восприятия от оценочного и поляризованного, к менее конфликтному и более устойчивому режиму. В долговременной перспективе это влияет не только на чисто «философское восприятие жизни», но и устраняет некоторое количество психологических проблем и автоматических моделей реагирования, которые имеют причиной именно поляризацию и разделение. Причем неожиданно могут исчезать какие-то автоматические модели поведения, которые мы, кажется, и не обрабатывали с помощью техник, но по мере нейтрализации каких-то полярностей эти модели могут становиться неактуальными и отваливаться совершенно самостоятельно. Это весьма занятный процесс, и практикующему рекомендуется проявлять внимательность и следить за изменениями своего восприятия и поведения.

### Как работает нейтрализация полярностей и обработчик «Слив»

В системе Турбо-Суслик под полярностями понимаются не столько абстрактные «философские противоположности», а скорее любые пары конкурирующих автоматических реакций, оценок или состояний, которые поочередно (или иногда вместе) активируются в зависимости от ситуации.

Такие пары могут выглядеть как «хочу — боюсь», «нужно — не могу», «любовь — ненависть», «уверенность — сомнение» и так далее. На уровне сознания они воспринимаются как внутренний конфликт, а на уровне поведения — как нестабильность, застревание или автоматические реакции, которые трудно контролировать.

С технической точки зрения полярность — это ситуация, в которой в системе **одновременно существуют два несовместимых паттерна реакции**, каждый из которых по отдельности имеет для системы ценность. Именно поэтому такие конфликты не устраняются простым подавлением одной стороны: подавленный паттерн продолжает существовать и периодически возвращается.

Обработчик «Слив» предназначен для автоматической переработки таких конфликтующих паттернов без участия сознательного контроля.

### Что именно делает обработчик

После инициализации обработчик начинает последовательную работу в фоновом режиме. На первом этапе система идентифицирует внутренние механизмы, которые поддерживают конфликт между двумя состояниями. Речь идёт не о логических убеждениях, а о **закреплённых ассоциативных связях и автоматических реакциях**, которые придают каждому из состояний субъективную значимость.

Далее запускается **процесс снижения значимости** этих реакций. В результате обе стороны конфликта постепенно теряют способность автоматически захватывать управление поведением. Это не подавление и не вытеснение: сами состояния остаются доступными, но перестают конфликтовать друг с другом.

Когда конкуренция между паттернами прекращается, система автоматически переходит в более устойчивый режим работы. То, что ранее воспринималось как противоречие, перестаёт требовать выбора или усилия.

### **Проверка на внутреннее сопротивление**

После ослабления конфликта система выполняет дополнительную проверку. Она направлена на выявление вторичных реакций — опасений, сомнений или внутренних возражений, связанных с произошедшими изменениями. Такие реакции возникают не потому, что изменения «неправильные», а потому что часть системы может рассматривать сам факт изменения как потенциальную угрозу привычному способу функционирования.

Если подобные реакции обнаруживаются, они обрабатываются тем же самым механизмом: их значимость снижается до уровня, при котором они перестают влиять на поведение и восприятие.

### **Интеграция и стабилизация результата**

Следующим этапом является интеграция изменений. Система проверяет, не возникает ли ожиданий отката, опасений повторного конфликта или необходимости постоянного контроля результата. Если такие ожидания присутствуют, они также автоматически перерабатываются, после чего изменения закрепляются как новое стабильное состояние.

В результате обработка не требует поддержания, напоминаний или повторных запусков. Обработанный конфликт перестаёт воспроизводиться автоматически.

### **Почему процесс занимает время**

В отличие от техник, ориентированных на получение ярких субъективных состояний или мгновенных инсайтов, обработчик «Слив» работает в фоновом режиме. Это означает, что переработка происходит постепенно, по мере активации соответствующих паттернов при переборе состояний.

Поэтому результат может проявляться постепенно — от минут до нескольких дней, в зависимости от того, насколько глубоко данный конфликт был встроен в систему и как часто он активировался в прошлом.

Отсутствие ярких ощущений не является признаком отсутствия работы. Напротив, именно такая форма обработки обеспечивает устойчивость результата и его интеграцию в повседневное поведение.

### **Итог**

Обработчик «Слив» не устраняет «плохие» состояния и не навязывает «хорошие». Он устраняет внутреннюю конкуренцию между автоматическими реакциями, переводя систему в более согласованный и устойчивый режим работы.

Запуск процесса осуществляется **с помощью ключевого слова**, после чего вся дальнейшая работа выполняется автоматически и не требует участия сознания.

## Значение обработчика «Слив»

Обработчик «Слив» является базовым элементом системы Турбо-Суслик. Именно на нём формируется понимание принципов работы протоколов и вырабатывается корректное взаимодействие между сознанием и автоматическими процессами подсознания. В ходе его применения человек на практике наблюдает, что изменения могут происходить без анализа, усилий и контроля со стороны сознания. Это принципиально важный опыт, поскольку дальнейшая работа в системе строится на том же самом механизме.

По этой причине **к работе с «Сливом» имеет смысл отнестись внимательно и не пропускать этот этап**, даже если на первый взгляд он кажется вторичным или «слишком простым». Простота здесь является не недостатком, а необходимым условием устойчивой работы всей системы.

Сам обработчик «Слив» приводится в следующей главе. Его надо зачитать один раз вслух или про себя, после чего он будет перманентно инсталлирован.

Список полярностей для проработки также приводится с одной из следующих глав. Работать с полярностями вообще следует до того момента, когда практикующий достигнет состояния, когда любая ранее не встречавшаяся пара полярностей при одном взгляде на нее будет уже единой, то есть, когда любая полярность, даже та, с которой мы раньше никогда не работали, будет уже нейтрализованной.

При этом, скорее всего, придет понимание, что никаких «полярностей» на самом деле не существует — это просто иллюзии, ментальные конструкции, так же, как и их разделение. После этого работой с полярностями по разным спискам можно не заморачиваться, и оставить «слив» для более практических задач, которые будут описаны в этой книге в одной из последующих глав.

## **Обработчик «Слив»**

Эту инструкцию вам надо зачитать вслух или про себя всего один раз, от слов «инструкция для подсознания» и до слов «конец инструкции» включительно, после чего подсознание примет ее как руководство к действию. Перечитывать ее, «освежать» и так далее не надо, подсознание воспринимает все сразу, и запоминает навсегда. Чисто технические подробности применения — в следующей главе.

Инструкция для удобства написана на следующей странице.

### **Инструкция для подсознания**

*Начало инструкции. Эта инструкция для тебя, НАШЕ подсознание. Эта инструкция устанавливает протокол обработки полярностей «Слив», предназначенного для нейтрализации полярностей.*

*Как только мы обратим внимание на полярности, которые мы захотим нейтрализовать при помощи этого протокола, мы произнесем вслух или подумаем специальное ключевое слово («Слив»), и ты будешь проводить полностью автономную и автоматическую обработку в фоновом режиме этой пары полярностей **до их полной нейтрализации** при помощи процедуры «Слив». Под полной нейтрализацией понимается состояние, при котором **любой конфликт между обрабатываемыми полярностями, а также любая разница между ними, полностью отсутствует.***

*Процесс нейтрализации выполняется без участия сознания и продолжается до полного завершения обработки.*

*В ходе работы ты используешь только те внутренние механизмы, которые направлены на переработку и снижение значимости состояний, без подавления, вытеснения или усиления реакции.*

*Процедура нейтрализации выполняется экологично и безопасно для всей системы в целом. Любые процессы, потенциально нарушающие целостность, устойчивость или адаптацию системы, автоматически исключаются. Сознательное вмешательство, контроль или повторная инициализация процесса не требуются и не предусмотрены. Запуск механизма обработки, после произнесения соответствующего определенного выше ключевого слова, ты будешь сигнализировать при помощи зевания НАШЕГО организма.*

*НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какие полярности с помощью этого протокола МЫ хотим нейтрализовать. И МЫ благодарим тебя и глубоко признательны тебе и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.*

*Конец инструкции.*

## **Как нейтрализовать полярности**

Ниже описаны чисто технические аспекты работы с полярностями. Процедура нейтрализации полярностей с помощью обработчика «Слив» предельно проста.

Берётся любая пара из списка полярностей. Для примера — «Любовь — ненависть». Последовательно произносите (вслух или про себя — принципиальной разницы нет) слово «Любовь», затем слово «Ненависть», после чего — слово «Слив». Цикл «Любовь — ненависть — слив» повторяется до появления зевания либо до десяти раз. После этого можно переходить к следующей паре полярностей или заняться обычными делами.

На начальном этапе работы с конкретной парой полезно не ограничиваться механическим повторением, а попробовать кратко зафиксировать субъективное содержание каждой из полярностей. В данном примере это означает обратить внимание на то, что именно для вас означает «любовь»: какие эмоции, мысли или телесные ощущения с ней ассоциируются. Затем — аналогично для «ненависти». После этого произносится слово «Слив».

Это не является обязательным условием. Процесс нейтрализации будет происходить и при полностью механическом выполнении. Однако первичное осознание содержания полярностей обычно ускоряет интеграцию изменений и повышает общую эффективность работы. При этом есть полярности, особенно абстрактного или философского характера, которые сложно «почувствовать» в явном виде. Если это не удаётся — это не проблема, работу всё равно можно продолжать.

Некоторые практикующие предпочитают выполнять «слив» не до зевания или фиксированного количества повторений, а до субъективного ощущения нейтрализации. Такой подход может занимать от нескольких минут до значительно большего времени, либо не давать выраженного эффекта вовсе — в зависимости от индивидуальных особенностей. Возможные ощущения в таких случаях варьируются: иногда появляется понимание, что обе полярности являются условными ментальными конструкциями; иногда — ощущение их функционального единства.

Важно подчеркнуть, что подобные субъективные эффекты не являются ни обязательными, ни показательными. Они не ускоряют реальную интеграцию изменений и не влияют на конечный результат. В практическом смысле это лишь побочные ощущения. Независимо от того, достигается ли немедленная субъективная нейтрализация или нет, процесс происходит в любом случае — либо быстро, либо с задержкой во времени. В работе нас интересует не моментальный эффект, а накопительный результат и изменения в реальном поведении и восприятии, а не внутренние «спецэффекты».

При работе с полярностями формата «я и кто-то / что-то» (например, «я и моя мать») используется тот же принцип. Произносится связка «я и моя мать — слив» до зевания или до десяти повторений. Более подробные вопросы применения обработчика «Слив» в контексте отношений с другими людьми или объектами будут рассмотрены в следующих главах.

Существует и более простой вариант — автоматический обработчик полярностей, доступный после регистрации на сайте. В него можно загрузить список полярностей и запустить процесс без непосредственного участия. Однако действительно не

рекомендуется использовать автоматический вариант до тех пор, пока вручную не будет проработано не менее двух третей списка.

**Ручная работа в первой фазе принципиально важна.** Она формирует базовую чувствительность к процессу и закладывает фундамент для дальнейшей работы. Пренебрежение этим этапом, особенно в самом начале, часто приводит к снижению эффективности на последующих фазах.

## **Обработка проблем**

Следующим базовым обработчиком, широко используемым в системе, является модуль **«Обработай это»**. Он предназначен для работы с любым ментальным материалом: проблемами, состояниями, убеждениями, эмоциями, мыслями — в целом с тем, что присутствует в психике и вызывает дискомфорт либо ограничивает поведение. Это универсальный инструмент, который далее используется как в ручной работе, так и в автоматических протоколах.

Логика его применения предельно проста. Когда внимание направляется на некий материал (далее под словом «проблема» понимается любой внутренний объект, ментальный материал, с которым предполагается работать), формулируется команда «Обработай это». После этого запускается автоматический процесс переработки, описанный в инструкции. Иными словами, внимание указывает на объект, а команда инициирует внутреннюю процедуру его обработки.

По своей функции этот обработчик близок к тем, что используются в ряде других систем (в частности, в BSFF), и применяется схожим образом. Принципиальное отличие заключается не в форме команды, а в механизме работы с материалом — он будет подробно разобран в следующей главе. На данном этапе важно понять область применения и базовую логику.

Обработчик «Обработай это» может применяться практически к любому виду ментального материала: негативным эмоциям, навязчивым мыслям, устойчивым убеждениям, эпизодам прошлого, текущим эмоциональным состояниям. В отдельных случаях он может использоваться и при телесных ощущениях, например при головной боли, однако с важной оговоркой: система не заменяет медицинскую помощь. Если есть физическая проблема, она должна решаться медицинскими методами, а не ожиданием «чуда» от обработки.

Практически работа выглядит так: вы удерживаете во внимании проблему и проговариваете команду. Например: «Меня раздражает этот человек — обработай это» или «Я считаю себя неспособным на успех — обработай это». Здесь нет требований к формулировке — важно лишь, чтобы было ясно, какой именно материал вы обозначаете.

На этом месте у людей, знакомых с популярной литературой по аффирмациям, часто возникает протест: «Нельзя произносить негативные формулировки, подсознание всё воспримет как приказ и усилит негатив». Этот страх основан на смешении разных подходов. В данной системе аффирмации не используются вообще.

Фразы с негативным содержанием здесь не являются внушением. Они выполняют функцию маркировки материала. Фактически сообщение выглядит так: «Есть внутренний объект с такими-то свойствами — обрати на него обработку». Ничего не закрепляется и не усиливается. Не происходит программирования в привычном смысле этого слова.

Принцип работы системы — не добавление новых установок, а разбор и ослабление уже существующих. Это депрограммирование, а не программирование. Поэтому опасения по поводу «внедрения негативных установок» в данном контексте не имеют основания. Если же подобные убеждения о работе психики вызывают сомнения или напряжение — это тоже вполне подходящий материал для обработки тем же самым модулем.

Более тонкие моменты работы с конкретными типами проблем — как формировать материал, на что обращать внимание, какие реакции считать значимыми, — будут разобраны в соответствующей главе ниже. Здесь же важно зафиксировать главное: обработчик «Обработай это» — это универсальный механизм запуска автоматической переработки обозначенного внутреннего материала, без внушений, без интерпретаций и без необходимости что-то «делать правильно».

## **Принцип действия обработчика «Обработай это»**

Обработчик **«Обработай это»** по своей сути является не отдельной техникой, а управляющим макросом. Одна короткая команда запускает сразу несколько внутренних процессов, направленных на переработку выбранного ментального материала. Под «ментальным материалом» здесь понимается всё, что может быть представлено во внимании: мысли, эмоции, убеждения, реакции, воспоминания, оценки и связанные с ними автоматизмы.

Внутри обработчика задействовано несколько независимых модулей. Часть из них основана на переработанных и адаптированных процессах, известных по другим системам (в частности, по работам Живорада Славинского), часть — является собственными разработками и синтезом идей разных авторов. В этой главе не ставится задача доказать корректность той или иной модели. Цель — дать общее представление о том, **какие типы внутренней работы запускаются**, чтобы дальнейшее использование обработчика не вызывало вопросов в духе «что там вообще происходит».

Для простоты рассмотрим условную проблему с формулировкой «Я ненавижу Васю». После того как внимание указывает на этот материал (через саму формулировку), и произносится команда «Обработай это», запускается последовательность автоматических действий.

**Первое**, что происходит, — система обращается к прошлому опыту и ищет эпизоды, которые могли послужить источником или усилителем данной реакции. Эти эпизоды подвергаются переработке с целью снижения или устранения связанного с ними эмоционального заряда. Для этого используются отдельные внутренние процессы.

**Далее** предпринимается попытка разложить исходную проблему на более мелкие составляющие. Большинство устойчивых реакций не являются монолитными — они состоят из набора частных раздражителей, оценок и интерпретаций. В нашем примере это могут быть отдельные элементы вроде «меня раздражает его манера говорить», «он напоминает мне другого человека», «я не принимаю его окружение» и так далее. Автоматическое разбиение сложного материала на части позволяет обрабатывать его быстрее и точнее. Даже если такое разбиение не осознаётся явно, система пытается выполнить его в фоновом режиме.

**Следующий блок** работы связан с ранее принятыми решениями, выводами и установками, имеющими отношение к данному материалу. Речь идёт о выводах, которые могли быть сделаны много лет назад и давно не осознаются, но продолжают влиять на реакции. Это могут быть детские обобщения, защитные решения или неосознанные правила поведения. Например, в прошлом мог быть сформирован вывод вроде «таким людям нельзя доверять», который со временем забылся, но по-прежнему участвует в формировании текущей реакции. Такие решения и связанные с ними оправдания и оценки также подвергаются переработке.

**Параллельно** обрабатываются убеждения и верования, относящиеся к самой проблеме, её составляющим, а также к людям или объектам, вовлечённым в ситуацию. Сюда же относятся убеждения о возможности или невозможности изменения, о «природе» проблемы и о собственных ресурсах. Работа на этом уровне направлена на ослабление жёстких когнитивных конструкций, поддерживающих проблему.

**Отдельный этап** касается аспектов личности — тех функциональных частей психики, которые участвуют в создании или поддержании реакции. В рамках обработчика используется автоматизированный вариант процесса работы с аспектами (субличностями), адаптированный для фонового режима. В результате соответствующие части не подавляются и не «уничтожаются», а интегрируются в более целостную конфигурацию личности. На практике это проявляется как постепенное снижение внутренней противоречивости и конфликтности.

**Далее** система работает с эмоциональными зарядами, связанными с обидами, неприятием, осуждением и претензиями — как по отношению к другим людям, так и по отношению к себе. Обрабатываются также связанные с этим оценки мира, реальности и происходящего. Цель этого этапа — снять эмоциональное напряжение, которое подпитывает проблему.

**После этого** осуществляется переработка материала как целого — уже не по отдельным компонентам, а как единой конструкции. Используется несколько процессов, направленных на стабилизацию результата.

**Заключительный этап** носит вспомогательный характер. После устранения или ослабления проблемного материала система выполняет процедуру символического «закрытия» — формируется нейтральная внутренняя репрезентация, предотвращающая автоматическое возвращение прежней конфигурации. Не имеет принципиального значения, как именно это интерпретировать — как воображаемую операцию, как когнитивную фиксацию или как условный маркер завершения процесса. Практика показывает, что наличие этого шага субъективно повышает устойчивость результата. Этого достаточно, теория здесь вторична.

Таким образом, команда **«Обработай это» запускает не одно действие, а совокупность процессов**, которые последовательно разбирают проблему с разных сторон. Некоторые элементы (например, работа с сопротивлением или опасениями возврата проблемы) вынесены за рамки самого обработчика и реализуются в автоматических протоколах. Такое разделение сделано сознательно — для упрощения ручной работы и повышения общей эффективности системы.

Важно понимать: речь идёт не о «магической команде», а о стандартизированном способе запуска внутренней переработки материала без необходимости вручную управлять каждым этапом. Это делает обработчик универсальным и пригодным для работы практически с любым ментальным содержанием.

## **Обработчик «Обработай это»**

Эту инструкцию вам надо зачитать вслух или про себя всего один раз, от слов «инструкция для подсознания» и до слов «конец инструкции» включительно, после чего подсознание примет ее как руководство к действию. Перечитывать ее, «освежать» и так далее не надо.

### **Инструкция для подсознания**

*Начало инструкции. Эта инструкция для тебя, НАШЕ подсознание. Эта инструкция устанавливает протокол обработки материала «Обработай это».*

*Как только мы заметим материал, который мы захотим обработать при помощи этого протокола, мы произнесем или подумаем специальное ключевое слово («Обработай это»), и ты будешь проводить полностью автономную и автоматическую обработку в фоновом режиме этого материала при помощи процедуры «Обработай это» до момента полной нейтрализации или исчезновения данного материала. Процесс выполняется без участия сознания и продолжается до полного завершения обработки.*

*В ходе работы ты используешь только те внутренние механизмы, которые направлены на переработку и снижение значимости состояний, без подавления, вытеснения или усиления реакции. Процедура нейтрализации выполняется экологично и безопасно для всей системы в целом. Любые процессы, потенциально нарушающие целостность, устойчивость или адаптацию системы, автоматически исключаются. Сознательное вмешательство, контроль или повторная инициализация процесса не требуются и не предусмотрены.*

*Запуск механизма обработки, после произнесения соответствующего определенного выше ключевого слова, ты будешь сигнализировать при помощи зевания НАШЕГО организма.*

*НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что МЫ описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии МЫ находимся. И МЫ благодарим тебя и глубоко признательны тебе и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.*

*Конец инструкции.*

## **Обработка эмоциональных состояний**

Следующим важным элементом Фазы 1 является работа с эмоциональной шкалой. На этом этапе предлагается проработать список эмоций и эмоциональных состояний с помощью обработчика «Обработай это». В основе списка лежит так называемая шкала AGFLAP–CAP, предложенная Лестером Левинсоном. В исходной модели все эмоции условно группируются в девять категорий: шесть из них относятся к дезадаптивным состояниям (апатия, горе, страх, вожделение, злость и гордыня — сокращённо AGFLAP), а три — к более функциональным (смелость, принятие и мир — CAP).

В данной книге используется расширенная и переработанная версия этой шкалы. Именно с ней и предполагается работа на первом этапе.

Смысл этого процесса следующий. Каждая эмоция в списке представлена не как единое целое, а как набор различных оттенков и форм. Прорабатывая эти состояния по отдельности, мы снижаем автоматизм их включения в ответ на типовые внешние или внутренние триггеры. Параллельно ослабляются связанные с ними устойчивые паттерны реагирования и соответствующие части психики, поддерживающие эти реакции. Итогом становится не подавление эмоций, а большая свобода по отношению к ним — возможность переживать эмоциональные состояния без длительного застревания или с минимальной инерцией.

По мере дальнейшей работы (не только в Фазе 1) склонность к залипанию в эмоциях обычно существенно уменьшается. Если раньше неприятное состояние могло удерживаться часами или днями, постепенно время его активного переживания сокращается. В ряде случаев становится возможным достаточно быстро возвращаться в нейтральное или спокойное состояние после эмоционального всплеска. Речь не идёт о вытеснении или подавлении эмоций, а о снижении их автоматической власти над вниманием. Работа с эмоциональной шкалой — первый шаг в этом направлении.

После проработки значительной части списка некоторые практикующие обнаруживают себя в состоянии эмоциональной нейтральности: отсутствует как выраженный негатив, так и выраженная эйфория. Это состояние может показаться непривычным или даже настораживающим, особенно тем, кто ранее его не переживал. Важно понимать, что это не утрата эмоциональной способности и не «поломка». Возможность переживать любые эмоции сохраняется. Меняется лишь степень автоматичности и неконтролируемости их возникновения.

Следует отдельно подчеркнуть: проработка эмоциональной шкалы не гарантирует, что в будущем вы никогда больше не столкнётесь с этими эмоциями. Эмоциональная палитра человека значительно шире любого списка. Поэтому появление знакомого состояния спустя время не является признаком «отката» или неэффективности работы. Однако по мере практики автоматические реакции становятся всё менее устойчивыми, и это изменение обычно хорошо заметно на собственном опыте. Проработка шкалы — не конечная цель, а базовый фундамент для дальнейшей работы с эмоциональной сферой.

Технически процесс предельно прост. Начинать рекомендуется с нижней части шкалы — с наиболее тяжёлых и инерционных состояний. Берётся одна эмоция или состояние из списка. Вы произносите его название (вслух или про себя), стараясь при этом хотя

бы кратко зафиксировать соответствующее переживание, затем произносите команду «Обработай это». Процесс повторяется до появления зевания или до десяти повторений. После этого можно переходить к следующему состоянию или заняться обычными делами. Например: «Безнадёжность — обработай это».

Весь список при умеренном и регулярном темпе может быть проработан менее чем за месяц. Вопросы допустимой скорости работы и признаков переработки будут разобраны в отдельной главе («План работы»). Здесь важно зафиксировать следующее: работа с эмоциональной шкалой является обязательной частью Фазы 1. Её нельзя пропускать или сокращать. Вся шкала должна быть проработана полностью, включая состояния, относимые к «позитивной» части.

Проработка эмоций может вестись параллельно с работой над полярностями — эти процессы не мешают друг другу. Ключевым остаётся индивидуальный темп. Задача не в скорости, а в устойчивом и аккуратном продвижении без перегрузки.

## **Кибер-Живо**

**Кибер-Живо** — это автоматический обработчик базового уровня, предназначенный для начальной расчистки прошлого по заданному алгоритму. Сам алгоритм восходит к работам Живорада Славинского и был адаптирован под формат полностью автоматической, фоновой обработки.

Робот рассчитан на фиксированный цикл работы — 30 дней. В течение этого периода он выполняет заложенную в него программу и после завершения автоматически отключается. Работает он преимущественно во время сна, чтобы не нагружать дневное восприятие и не мешать текущей деятельности. **Запуск производится один раз, в самом начале.** Не требуется включать его каждый вечер или отключать утром — после старта он работает автономно.

На старте работы системы в психике, как правило, присутствует большое количество несортированного и несвязанного материала. Поэтому эффект от работы Кибер-Живо редко ощущается как что-то яркое или «взрывное». Чаще изменения проявляются косвенно. У части людей могут появляться необычные или насыщенные сны: с персонажами из далёкого прошлого, давно забытыми ситуациями, образами незавершённых эпизодов. Иногда возникает ощущение, что во сне «что-то происходит» или что какой-то фрагмент прошлого больше не цепляет. У других людей никаких заметных сновидческих эффектов не возникает — и это тоже нормальный вариант. Отсутствие субъективных признаков не означает отсутствия работы.

Назначение Кибер-Живо двоякое. Во-первых, он выполняет первичную расчистку прошлого, снимая часть накопленного материала, к которому в дальнейшем всё равно придётся возвращаться в ручной или автоматической работе. Во-вторых, происходит адаптация психики и организма к последующему использованию автоматических протоколов. Это своего рода мягкая подготовка системы к более интенсивной работе.

Запуск Кибер-Живо осуществляется стандартным для автоматов образом. Вы один раз читаете текст протокола (вслух или про себя — принципиального значения это не имеет), после чего произносите фразу запуска «Кибер-Живо старт» до зевания или до 10 повторений. Если зевание не возникает — ничего страшного, процесс считается запущенным. Практика показывает, что этого достаточно.

Протокол Кибер-Живо можно получить бесплатно на сайте после регистрации ([ссылка приведена в конце книги](#)). Его можно запускать уже в самые первые дни работы с системой — он будет выполняться в фоновом режиме и не мешает остальным процессам Фазы 1.

Отдельно важно уточнить формулировки, используемые в автоматах. В текстах протоколов может встречаться выражение вида «все эпизоды в прошлом и будущем». Под «будущим» здесь понимается не реальное будущее, а ментальные проекции, ожидания и сценарии, которые ум строит и удерживает. Работа ведётся именно с этими проекциями, а не с какими-то объективными событиями, которые ещё не произошли.

## **Список полярностей**

Ниже приводится большой сборный список полярностей для нейтрализации (около 430 штук). Процедура нейтрализации проста — напомним, **вы произносите первую полярность, потом вторую полярность, потом слово «Слив», и повторяете это до зевания.** Например:

Любовь — ненависть — слив  
Любовь — ненависть — слив  
Любовь — ненависть — слив  
Любовь — ненависть — слив  
Любовь — ненависть — слив

Допустим, тут пришло зевание — ОК, процесс запустился и можно переходить к следующей полярности.

Если через 10 повторений зевание не пришло, переходите к следующей полярности, подсознание в любом случае нейтрализует эту полярность через какое-то время. При произнесении полярностей (напомним, делать это можно не обязательно вслух — достаточно повторять про себя) желательно постараться почувствовать полярности, по крайней мере, в первый раз (при первом произнесении). Однако необходимым условием это не является, поэтому заикливаться слишком сильно на этом не стоит.

Повторять обработку ранее обработанных полярностей не нужно, то есть после запуска обработки какой-то пары полярностей (путем вышеназванной процедуры) ее нужно вычеркнуть из списка и больше к ней не возвращаться. Не стоит перезапускать процесс нейтрализации одной и той же полярности по несколько раз — это не ускорит процесс, и кроме лишней нагрузки на мозг ничего не даст. Повторюсь, запускаем нейтрализацию данной полярности (путем вышеназванной процедуры) всего один раз, после чего о ней больше не думаем, она сама обрабатается с течением времени.

Не стоит в самом начале брать в обработку больше 10–15 полярностей в день. По ходу адаптации организма можно будет существенно увеличивать темпы, но в любом случае, смотрите по реакции своего организма и не перерабатывайтесь. Если организм говорит, что ему хватит на сегодня — значит, ему действительно хватит. Более подробно тема объемов проработки будет рассмотрена в главе «План работы». Если какую-то полярность вы вообще не понимаете (то есть она для вас — полный бред и бессмыслица) — просто пропустите ее.

Полярности приведены в алфавитном порядке. За месяц максимум все они могут быть проработаны без проблем.

### **Итак, список:**

абсолютный — относительный  
абстрактный — конкретный  
авангард — арьергард  
ад — рай  
адекватное — неадекватное  
аккуратный — неряшливый  
активность — пассивность  
активный — пассивный  
актуальный — неактуальный

альтруизм — эгоизм  
анализ — синтез  
аномальный — нормальный  
ароматный — зловонный  
атака — контратака  
бедность — богатство  
безнадежность — надежда  
безопасность — небезопасность  
безразличие — вовлеченность  
белое — черное  
бережливый — расточительный  
бесконечно малое — бесконечно большое  
беспокойство — покой  
беспокойство — спокойствие  
благодарность — неблагодарность  
благоразумный — неблагоразумный  
благородный — неблагородный  
благородство — низость  
благословлять — проклинать  
бледнеть — краснеть  
блестящий — тусклый  
близкий — далекий  
близость — одиночество  
блуд — целомудрие  
бог — дьявол  
богатство — нищета  
бодрый — усталый  
божественное — материальное  
большое — маленькое  
брать — давать  
брать на себя ответственность — увилывать от ответственности  
бросать — поднимать  
будни — праздник  
будущее — прошлое  
быстро — медленно  
быть — не быть  
быть гибким — быть зацикленным  
быть единым со своими корнями — быть разделенным с ними  
великодушный — непорядочный  
величие — ничтожество  
вера — знание  
вера — неверие  
верить, что все получится — не верить, что все получится  
верх — низ  
веселый — злой  
весомость — невесомость  
вечность — момент  
взлет — падение  
видеть — понимать  
видимость — невидимость

виртуальный мир — реальный мир  
владеть всем — ничем не владеть  
внутренний мир — внешний мир  
внутри — снаружи  
возвышенный — низкий  
возможно — невозможно  
война — мир  
вперед — назад  
все — ничего  
все зависит от меня — ничего не зависит от меня  
всегда — никогда  
всегда осознавать себя — никогда не осознавать себя  
вхождение в опыт — избегание опыта  
вывод — следствие  
выдержать — сдаться  
выживать — умирать  
выжить — сдаться  
высокий — низкий  
высоко — низко  
гениальность — безумство  
глубина — поверхность  
глупый — просвещенный  
голод — сытость  
горизонтальный — вертикальный  
город — деревня  
грамотность — неграмотность  
давать — получать  
далеко — близко  
дарить — принимать  
движение — неподвижность  
движение — остановка  
движение — покой  
движение — стояние на месте  
день — ночь  
динамика — статика  
длинный — короткий  
добро — зло  
доброжелательность — враждебность  
должен — не должен  
должен — не хочется делать  
должен сохранять лицо — не должен сохранять лицо  
доминирование — подчинение  
доступность — недоступность  
другие права — я прав  
единство — двойственность  
единство — разделенность  
единство с остальными — изоляция  
есть время — нет времени  
жарко — холодно  
желание быть любимым — желание любить

желание быть одиноким — желание быть со всеми  
желание быть одобренным — желание одобрять  
желание быть с людьми — нежелание быть с людьми  
желание двигаться — нежелание двигаться  
желание двигаться — страх двигаться  
желание жить — желание умереть  
желание контролировать — желание отпустить контроль  
желание контролировать других — желание быть контролируемым другими  
желание любви — желание давать любовь  
желание одобрения — желание давать одобрение  
желание работать — нежелание работать  
желание спорить — нежелание спорить  
жесткость — мягкость  
жизнерадостность — мрачность  
жизнерадостный — утомленный  
жизнь — смерть  
забывать — вспоминать  
зависимость — независимость  
здесь — сейчас  
здесь — там  
здравомыслящий — необдуманный  
земное — неземное  
знание — действие  
знание — невежество  
знать — не знать  
знать все — не знать ничего  
знать свое предназначение — не знать своего предназначения  
изменение — усилие  
иллюзия — реальность  
иметь возможность выбирать — не иметь возможности выбора  
иметь высшую цель — жить совершенно без цели  
иметь результаты — не иметь результатов  
иметь результаты проработок — не иметь результаты проработок  
инициативный — бездеятельный  
интерес — безразличие  
интерес — скука  
интуиция — сознание  
истина — галлюцинации  
истинная память — иллюзорная память  
каждый — никто  
коммуникация — отсутствие коммуникации  
конденсация — растворение  
контроль — свобода  
красота — уродство  
крик — тишина  
лево — право  
левое полушарие — правое полушарие  
легкость — тяжесть  
лень — желание действовать  
логика — творчество

логика — эмоции  
логическое мышление — образное мышление  
локализация — нелокализация  
лох — не лох  
лучше — хуже  
любовь — агрессивность  
любовь — боль  
любовь — ненависть  
любовь — одиночество  
любовь — отказ  
любовь — свобода  
любовь — сила/власть  
любовь — страх  
любовь к людям — ненависть к людям  
люди — животные  
маленькое — большое  
материальное — духовное  
материальное — нематериальное  
материя — энергия  
милосердный — безжалостный  
минус — плюс  
мир — агрессия  
мир — беспорядки  
мир — власть  
мир несправедлив — мир справедлив  
мир опасен — мир безопасен  
мир плохой — мир хороший  
мистицизм — мещанство  
множество — единственность  
мое — чужое  
мои желания — чужие желания  
мой отец — моя мать  
мощь — беспомощность  
мужское — женское  
мужчина и женщина  
наблюдатель — наблюдаемое  
навсегда — временно  
надо что-то делать — не надо ничего делать  
наличие мыслей — отсутствие мыслей  
настоящее — будущее  
настоящее — прошлое  
настоящий момент — вечность  
начало — конец  
начинать — останавливать  
небо — земля  
невежественные люди — мудрые люди  
недоверие к людям — доверие к людям  
недолговечность — вечность  
нежелание жить — жажда жизни  
нежелание жить — наслаждение жизнью

нежелание изменений — желание изменений  
неимущий — зажиточный  
необходимо прорабатывать — да забить на всю эту проработку болт  
неприятно — приятно  
неуверенность — уверенность  
неуверенность в будущем — уверенность в будущем  
неуверенность в себе — уверенность в себе  
неудача — удача  
неудовлетворение — удовлетворение  
нищий — состоятельный  
обучение — знание  
обычные люди — просветленные люди  
огонь — вода  
ограниченное сознание — безграничное сознание  
ограниченность — безграничность  
опасность — безопасность  
определенность — неопределенность  
оптимизм — пессимизм  
осознавать суть — видеть поверхность  
оставаться — уходить  
остроумный человек — тупой человек  
ответственность — безответственность  
отрицательные эмоции — положительные эмоции  
отрицательный — положительный  
отсутствие сочувствия — сочувствие  
очевидный мир — неочевидный мир  
паника — спокойствие  
печаль — радость  
плохой я — хороший я  
победа — поражение  
победа — проигрыш  
побеждать — проигрывать  
повторение — разнообразие  
подтверждение — опровержение  
позитивная полярность — негативная полярность  
позитивное — негативное  
позитивный элемент — негативный элемент  
покой — страх  
полнота — пустота  
полный — пустой  
пологий — крутой  
получать результаты от проработки — не получать от проработки ни фиги  
помнить — не помнить  
понимание — непонимание  
постоянный — быстротечный  
постоянство — мимолетность  
постоянство — перемены  
пофигизм — энтузиазм  
появление — исчезновение  
прав — неправ

правда — ложь  
правильно — неправильно  
презрение — уважение  
приближение к цели — отдаление от цели  
приемлемое — неприемлемое  
приличное — неприличное  
принятие — отвержение  
принятие — отторжение  
принятие чужих точек зрения — непринятие чужих точек зрения  
природа — цивилизация  
притяжение — отталкивание  
притяжение к людям — отторжение от людей  
приход — уход  
причина — следствие  
прогресс — деградация  
продвижение — отступление  
продвинутый эзотерик — последний лох  
просветленность — приземленность  
прошлое — будущее  
прямо — по кривой  
пустота — весь мир  
путь — цель  
равновесие — принуждение  
радость — печаль  
раздражение — принятие  
различие — идентичность  
различие — отождествление  
разрешение — запрет  
разум — инстинкты  
разум — эмоция  
разумный — безумный  
расслабление — напряжение  
рассудительный — необдуманный  
расширение — сжатие  
решительность что-то делать — откладывание на потом  
ритмичный — неритмичный  
свежий — вялый  
свет — тьма  
свобода — несвобода  
свобода — ответственность  
свобода — подчинение  
свобода — рабство  
свобода — рок/судьба/карма  
свобода — угнетенность  
сворачивание — разворачивание  
святой — грешник  
сейчас — потом  
серьезность — легкомысленность  
сила — бессилие  
сила — слабость

сила ночи — сила дня  
симметричный — асимметричный  
симпатия — антипатия  
скука — интерес  
сладкое — несладкое  
совершенство — несовершенство  
соглашаться — не соглашаться  
созидание — разрушение  
сознание — инстинкты  
сознание — материальность  
сознание — тело  
сознательность — бессознательность  
соленое — несоленое  
солнце — луна  
сон — реальность  
сочувствие — умиловивление  
спереди — сзади  
способность (к чему-либо) — неспособность  
стабильность — потрясения  
становление — исчезновение  
старый — молодой  
стойкость — хрупкость  
стоя — лежа  
страсть — духовность  
страх — покой  
страх — смелость  
структурированный — неструктурированный  
стыд провала — восторг победы  
субъект — объект  
существование — несуществование  
существование — созидание  
счастье — горе  
счастье — печаль  
талантливость — бездарность  
тащусь от проработок — достали проработки  
тело — дух  
тело — разум  
темно — светло  
теория — практика  
терпимость — нетерпимость  
тихо — громко  
тонкий юмор — пошлый юмор  
тот, кто знает — то, что знает  
точка — пространство  
точка — трехмерный объект  
трагедия — комедия  
тревога — спокойствие  
тяжелое — легкое  
у меня ничего не получается — у меня все получается  
уверенность — неуверенность

уверенность в изобилии вселенной — страх, что не достанется  
удача — неудача  
удачный — неудачный  
удовлетворение — недовольство  
удовлетворенность — неудовлетворенность  
усилие — апатия  
усилие — отдых  
успех — поражение  
успех — разочарование  
успешный — неуспешный  
утверждение — отрицание  
учитель — ученик  
уязвимость — неуязвимость  
форма — бесформенность  
фундаментальность — расшатанность  
хаос — порядок  
харизма — серость  
хороший и плохой  
хочу общаться с людьми — не хочу общаться с людьми  
частичность — целостность  
часть — целое  
человеческое воплощение — потусторонняя жизнь  
честный человек — мошенник  
чистый — грязный  
что-то — ничто  
чувственность — бесчувствие  
шум/звуки — тишина  
щедрый — скупой  
экстраверт — интроверт  
эмоции — пустота  
эмоции — разум  
эмоции — рассудительность  
эмоция — отсутствие эмоции  
энергичный — инертный  
энтузиазм — апатия  
этот мир — другой мир  
я — бесконечность  
я — весь мир  
я — все  
я — галактика  
я — движение  
я — другие  
я — другой  
я — единство  
я — жизнь  
я — изначальность  
я — изобилие вселенной  
я — интуиция  
я — люди  
я — мир

я — не я  
я должен — я хочу  
я должен быть прав — я не прав  
я есть — меня нет  
я источник — я не источник  
я уникален — я как все  
я хочу сознавать — я не хочу сознавать

## Эмоциональные кластеры

Еще раз повторяюсь. Обработка эмоциональных состояний, входящих в эти кластеры, является частью первого этапа работы. Напоминаю, что работа строится следующим образом: берете некоторое эмоциональное состояние из списка, произносите его название (вслух или про себя), при этом стараясь **почувствовать** само это эмоциональное состояние хотя бы минимально, потом говорите (вслух или про себя — неважно) «Обработай это», и повторяете процесс до зевания, после чего переходите к следующему состоянию.

Пример — обрабатываем состояние «Удрученный». Говорите про себя (или вслух) «удрученный», стараясь хоть минимально почувствовать это состояние эмоционально, и потом «Обработай это». Повторяете до зевания. Вот так:

Удрученный — обработай это  
Удрученный — обработай это  
Удрученный — обработай это  
Удрученный — обработай это  
Удрученный — обработай это

Допустим, тут пришло зевание — переходим к следующему состоянию, или идем делать свои дела. Если после 10 повторений зевания нет, переходите к следующему состоянию, материал все равно и так проработается.

Повторять обработку ранее обработанного материала не надо, то есть после запуска обработки какого-то состояния его можно вычеркнуть из списка и больше к нему не возвращаться. Не нужно запускать процесс обработки одного и того же состояния по нескольку раз — это не ускорит процесс, и кроме головной боли и лишней нагрузки на мозг, ничего не даст. Повторюсь, запускаем обработку данного состояния (посредством вышеописанной процедуры) всего один раз, после чего о нем больше не думаем, оно само обрабатывается с течением времени.

В самом начале не рекомендую прорабатывать больше 10–15 «состояний». По мере адаптации организма, можно будет увеличивать количество обрабатываемых состояний, смотрите по своей реакции и реакции организма.

Список эмоциональных состояний составлен на основе шкалы эмоций «Метода Седоны» авторства Лестера Левинсона (США). Начинайте проработку с самого низкотонного состояния (Апатия) и двигайтесь по мере проработки в более высокотонные состояния.

### Кластер «Апатия»:

отчужденность	беспомощность
побежденный	истощенность
неактивный	подавленность
неприметность	от меня ничего не зависит
застрявший	опускающий руки
неудачник	смирившийся
зачем пытаться?	безнадежность
скука	одиночество
отсутствие чувства юмора	мне все равно

потерянность  
несобранность  
выдохшийся  
побежденный  
деморализованный  
шок  
бессилие  
ожесточенность  
ничего не получается  
лень  
без результатов  
удрученный  
оглушенный  
плохое настроение  
какой в этом смысл?  
отчаявшийся  
ненужность  
неудача  
отрезанный  
холодность  
отсутствие заботы о себе  
слишком поздно  
нерешительность  
никчемность  
безропотность  
неумение сосредоточиться  
не могу одержать победу

разочарование  
отрицание  
ничего не жду от жизни  
бессмысленность усилий  
рассеянность  
я не могу  
бесполезность  
забытый  
вялый  
безрадостность  
потерявший надежду  
депрессия  
душевный холод  
обескураженность  
дезориентация  
невнимательность  
низкая самооценка  
безразличие  
смертельно уставший  
оцепенение  
усталость  
утрата  
покорность  
подозрительность  
бесчувственность  
равнодушие  
забывчивость

### **Кластер «Горе»**

непонятый  
слезливость  
преданный  
душевная мука  
стыд  
покинутость  
игнорируемый  
обманутость  
несчастливый  
ну почему я?  
печаль  
мучения  
нелюбимый  
беспомощность  
не находящий себе места  
душевная боль  
с разбитым сердцем  
потерянность  
обижающийся  
грусть

ни на что не годный  
страдающий  
уныние  
жалость  
уязвимый  
утрата  
меланхолия  
обиженный  
смущенный  
одинокий  
это несправедливо  
нежеланный  
испытывающий угрызения совести  
горесть  
раскаяние  
отброшенность  
ранимый  
забытый  
тоскующий  
неадекватный

страстно жаждущий  
безутешность  
скованность  
в отчаянии  
позабытый  
обвиненный  
отверженность  
ностальгирующий

никому нет дела до меня  
сожалеющий  
пожалейте меня  
меня никто не любит  
вина  
разочарованный  
павший духом  
я несчастный

### **Кластер «Страх»**

скепτικότητα  
параноидальность  
напуганный  
шаткость  
в ужасе  
шокированный  
угроза  
напряжение  
подозрительность  
страх сцены  
тревожность  
нерешительность  
загнанность  
уязвимость  
тревога  
боязнь сцены  
робкий  
тошнота  
сомнения  
закомплексованность  
боязливость  
уход от реальности  
дрожь в коленках  
малодушие

сбитый с толку  
осторожность  
предусмотрительность  
озабоченность  
суеверный  
застенчивость  
трусость  
это плохая примета  
медлительность  
неуверенность  
испуг  
уклончивость  
защищающийся  
предчувствия  
паника  
замкнутость  
парализованный  
недоверчивость  
нервозный  
истеричный  
колеблющийся  
замешательство  
беспокойство

### **Кластер «Страсть»**

безжалостность  
нечестность  
никогда не достаточно  
ожидание  
бесцеремонность  
скаредность  
неистовый  
блуждание  
нетерпеливость  
излишества  
жажда накопления

навязчивая идея  
я должен это иметь  
забывчивость  
импульсивность  
распутность  
хищнический  
манипулятивность  
не может ждать  
желание  
злоба  
собственнический

давление  
бессердечность  
зависть  
голод  
безрассудство  
потребность  
управляемость  
предвкушение  
я хочу  
эксплуатирующий  
навязчивое влечение

жажда  
ненасытность  
одержимость  
сладострастность  
жадность  
эгоизм  
нужда  
не может насытиться  
никогда не удовлетворен  
разочарование  
страстное желание

### **Кластер «Гнев»**

резкость  
отвращение  
свирепость  
ругающийся  
непокорный  
желчный  
ехидство  
сопротивление  
ярость  
язвительность  
разочарование  
мрачный  
разгневанный  
ревность  
своенравность  
угрюмость  
раздражение  
злорадство  
ненависть  
досада  
возбужденность  
безрассудство  
воинственность  
проклинающий  
взрывной  
мстительность  
возмущенный  
нетерпимость  
обидчивость

жесткость  
злобный  
тщетность  
безжалостность  
требовательность  
бунтарство  
грубый  
злой  
деструктивный  
желание спорить  
агрессивность  
значимость  
жестокость  
всем недовольный  
замкнутость  
взбешенный  
помешательство  
оскорбленность  
злость  
озлобление  
кипящий от злости  
упорство  
враждебный  
жесткий  
строгость  
вызов  
негодование  
вздорный  
упрямство

### **Кластер «Гордыня»**

равнодушие  
узко мыслящий  
снобизм

одаренность  
бесчувственность  
властность

эгоцентричность	тщеславие
пренебрежительный	дерзость
предвзятость	заносчивость
исключительность	самолюбие
высокомерие	ложная добродетельность
суровость	хвастливость
лицемерный	надменность
я выше упреков	непростительность
я особенный	задавала
поверхностный	бескомпромиссность
покровительственный	стоик
самоуверенность	самонадеянность
ханжество	категоричный
дистанцированный	непреклонность
нетерпимый	скучающий
ограниченность	самодовольство
презрение	никогда не ошибается
всезнайка	осуждение
ложное достоинство	критичность
замкнутость	праведность
злорадство	самый умный
удача	испорченный
превосходство	упрямство
ложная скромность	разборчивость

Далее идут кластеры «позитивных эмоциональных состояний», которые также следует проработать для достижения эмоционального баланса.

### Кластер «Храбрость»

сила	спокойствие
компетентность	живость
оптимистичность	творчество
авантюренность	не боящийся сопротивляться
проницательность	активность
предприимчивость	любопытность
оказывающий поддержку	изобретательный
любящий	целенаправленность
внимательный	непобедимый
самостоятельность	динамичный
отвага	щедрость
мотивированность	рассудительность
устойчивость	дерзость
сострадание	уверенность
честность	здравомыслящий
чувство юмора	независимость
решительность	энергичность
самодостаточность	отзывчивость
инициативность	верный
чувствительность	полный энтузиазма

благородство  
ясность  
основательный  
открытость  
счастье  
деятельный  
не боящийся мечтать  
смелость  
осведомленность  
гибкость

я могу  
старательность  
позитивизм  
неутомимый  
находчивость  
целеустремленность  
проворность  
жизнерадостность  
оживление

### **Кластер «Принятие»**

эмпатия  
понимание  
внимательность к другим  
нечего менять  
благоденствие  
непринужденный  
восприимчивость  
я имею  
удовольствие  
сострадание  
восхищение  
прекрасное  
баланс  
нежность  
милосердие  
дружелюбие  
мягкий  
принадлежность  
светлый  
изобилие  
веселый  
кроткий  
уравновешенность

удивление  
великодушие  
чувствительный  
искренность  
открытость  
все хорошо  
воодушевление  
гармония  
теплый  
гармоничный  
тонко чувствующий  
страстный  
безопасность  
чудо  
непосредственность  
умиротворение  
красивый  
восторг  
целостный  
наслаждение  
любящий  
уверенный  
радость

### **Кластер «Мир»**

свет  
свободный  
вечный  
реализовавшийся  
душевный покой  
восприимчивый  
сосредоточенность  
пространство  
равновесие  
я есть

существование  
завершенность  
совершенство  
безграничный  
совершенный  
непорочность

чистота  
выполнимость  
порядок  
неограниченный временем  
умиротворенность  
нестареющий  
единство  
безмятежность  
целостность  
спокойствие

## **План работы**

В течение ближайшего месяца — при условии, что вы осознанно решили работать с системой, а не «попробовать одним глазом» — вам предстоит выполнить три базовые задачи:

1. Нейтрализовать все полярности из списка, приведённого в одной из предыдущих глав.
2. Проработать все эмоциональные состояния из списка эмоциональной шкалы.
3. Запустить протокол «Кибер-Живо» и оставить его работать автономно в течение месяца.

Технические детали этих процессов уже были подробно описаны выше, повторять их нет смысла. Здесь важно другое — вопрос нагрузки. Сколько материала можно обрабатывать ежедневно так, чтобы это было эффективно и не приводило к перегрузке?

Универсального ответа не существует. Люди сильно отличаются по чувствительности, текущему состоянию нервной системы и общему уровню внутреннего напряжения. Для одного десять полярностей в день — лёгкая разминка, для другого — уже заметная нагрузка. Поэтому любые цифры здесь — не норма, а ориентир.

Для понимания масштаба: на старте своей работы я обрабатывал порядка 20 полярностей из списка в день и около 20–30 эмоций. В течение дня также использовал «Слив» ситуативно — для нейтрализации возникающих реакций и отношений с людьми и объектами окружающего мира. Параллельно применял «Обработай это» ко всплывающему эмоциональному материалу. В сумме это давало довольно высокий объём обработки за день. К вечеру часто возникало ощущение выраженной усталости — не физической, а именно системной, как после интенсивной умственной нагрузки.

Из этого следует простой вывод: переработаться вполне реально.

Поэтому на старте разумно придерживаться более умеренного темпа — порядка 10–15 полярностей и 10–15 эмоциональных состояний в день. Через несколько дней стоит внимательно посмотреть на реакцию организма. Если нагрузка переносится легко, темп можно постепенно увеличить. Если же появляется выраженная усталость, раздражительность, апатия или ощущение «переполненности», это прямой сигнал сбавить обороты.

Ключевой принцип здесь простой: ориентируйтесь не на желания ума «побыстрее всё пройти», а на телесные и эмоциональные сигналы. Тело, в отличие от ума, обычно довольно точно показывает, когда нагрузки достаточно. Если ощущение такое, что на сегодня хватит — значит, действительно хватит. Иногда полезно сделать день паузы и вообще ничего не прорабатывать.

По мере адаптации нервной системы объёмы обработки могут увеличиваться без негативных последствий. Но даже на поздних этапах важно сохранять это базовое правило — не работать через явное истощение.

В рамках первого месяца вы также можете расширять работу со «Сливом», добавляя в неё личные полярности, имеющие значение именно для вашей жизни. Кроме того, нейтрализация полярностей типа «я — другой человек» часто положительно отражается на субъективном качестве отношений и общем восприятии мира. Однако

это — опциональная часть работы. На первом этапе достаточно полностью пройти базовый список полярностей.

Работу с конкретными личными проблемами имеет смысл откладывать до Фазы 2. Причин две. Во-первых, автоматические протоколы делают эту работу заметно проще и глубже, а они становятся доступны позже. Во-вторых, одновременная интенсивная работа с полярностями, эмоциями и личными проблемами может оказаться чрезмерной нагрузкой на неподготовленную систему.

**Фаза 1 — это фундамент.** Ваша задача здесь простая и конкретная: проработать полярности и эмоциональные кластеры, не спеша и без героизма. Всё остальное подождёт.

## **Что получится в результате?**

Говорить что-то определённое о том, к каким результатам вы придёте через месяц работы с материалом Фазы 1, бессмысленно. Люди сильно различаются: по состоянию нервной системы, по объёму и структуре накопленного ментального мусора, по скорости адаптации, по степени готовности к изменениям. Поэтому возможен весь спектр реакций — от «почти ничего не замечаю» до «это существенно изменило моё состояние». Оба варианта укладываются в норму.

Именно по этой причине я не буду описывать, как «должно быть» и чего вам стоит ожидать. Любые такие описания легко превращаются в источник лишних ожиданий и разочарований, если реальный опыт с ними не совпадает. В этой системе мы сознательно уходим от программирования ожиданий и сравнений с чужими результатами.

Единственный корректный критерий — ваши собственные наблюдения за состоянием, реакциями и поведением. Если что-то меняется — вы это заметите. Если изменения идут медленно и негромко — это тоже нормально. За последние годы я, впрочем, не припомню случаев, когда после добросовестной работы с материалом Фазы 1 не менялось вообще ничего, но и это не повод превращать наблюдение в обещание.

Любой результат, который вы получите, будет корректным именно для вас. Поэтому вместо рассуждений имеет смысл просто работать — если вы приняли это решение. Но начинать практику стоит только после прочтения всей книги целиком, а не одной первой части. Я не заинтересован в том, чтобы вы входили в процесс, не понимая общей логики и возможных эффектов.

## Практика — Фаза 2

### *Работа с прошлым*

*Прошлое — это уловка ума  
(Сурат)*

Работа с прошлым во Фазе 2 системы — **одно из ключевых направлений**, которому на этом этапе имеет смысл уделить приоритетное внимание. По крайней мере до тех пор, пока основной эмоциональный заряд, связанный с событиями прошлого, не будет существенно снижен.

Речь не идёт о стирании прошлого или «забывании». События никуда не исчезают, но постепенно утрачивают способность автоматически вызывать эмоциональные реакции. В практическом выражении это выглядит так: прошлое начинает восприниматься как нейтральная архивная информация — «было и было», без внутреннего напряжения, прокруток и эмоционального хвоста.

При регулярной и последовательной работе такого состояния в значительной степени удаётся достичь примерно за 2 месяца, а через 3–4 месяца прошлое, как правило, перестаёт заметно влиять на текущее состояние. Сроки, разумеется, индивидуальны и зависят от интенсивности работы, выбранных инструментов и общего состояния нервной системы.

Следует понимать, что прошлое в той или иной форме затрагивается практически при запуске любого автоматического протокола. Тем не менее, на этом этапе рекомендуется целенаправленно начать с обработки наиболее значимых эпизодов и ключевых людей. Часть этой работы выполняется вручную, часть — с помощью автоматике. В любом случае, начальной точкой будет составление списков.

#### **Составление списков**

Работа с прошлым начинается с выписывания заряженных эпизодов жизни.

Возьмите любой удобный носитель — заметки в телефоне, файл на компьютере или обычную тетрадь — и начинайте записывать события, которые всплывают в памяти. Без анализа, без оценки «насколько это важно», без попыток выстроить иерархию. Просто фиксируйте то, что приходит в голову.

На старте эпизодов может вспоминаться немного — это нормально. По мере работы память будет постепенно «размораживаться», и доступ к прошлому станет легче. Многие события сначала недоступны именно из-за их болезненности, но позже становятся вполне рабочими. Не пытайтесь вытащить всё сразу — вспоминайте то, что вспоминается.

Записывайте кратко, в виде маркеров, а не развернутых историй. Например:

- «побил отец на день рождения в 7 классе»
- «мать дала подзатыльник при всех на собрании»
- «отобрали деньги мальчишки в 8 лет»

- «выскочила грудь на физре на 2 курсе»

Подсознанию не нужны подробные описания. Все детали и так сохранены. Нам нужны лишь обозначения эпизодов — «ярлыки», по которым позже будет запущена обработка.

По возможности группируйте эпизоды вокруг конкретных людей. Если с одним человеком связано несколько событий, фиксируйте их рядом. Это важно, поскольку после обработки самих эпизодов мы будем отдельно работать и с образом человека как такового, снимая остаточный заряд.

### Немного контекста

Тем, кто знаком с идеей «перепросмотра» из практик работы с прошлым, может быть знаком подход составления списков. В системе ТС используется схожая логика — но без ритуалов, без «возвращения энергии» и без метафизики. Мы не «переживаем» прошлое — мы обозначаем материал и снимаем с него заряд.

### Что именно выписывать

Ваша задача — зафиксировать как можно больше заряженных эпизодов, в первую очередь:

- связанные с родителями;
- болезненные;
- те, которые вызывают дискомфорт при воспоминании.

Под «зарядом» здесь понимается любой остаточный «не-в-кайф»: напряжение, стыд, злость, тоска, раздражение. Если эпизод можно вспоминать без какой-либо реакции — скорее всего, заряд в нём уже минимален.

Важно: **не нужно** переживать эпизоды, погружаться в чувства или что-то специально «чувствовать». Достаточно зафиксировать факт и отложить его для дальнейшей работы.

В среднем практикующие выписывают от 100 до 300 эпизодов. Реально их больше, но мелкие и малозначимые часто не вспоминаются — и это не проблема, они будут обработаны позже автоматикой.

Начинать лучше с самых «жирных» и болезненных эпизодов. Их проработка даёт ощутимое облегчение и заметно повышает мотивацию. Со временем в списке начнут появляться всё более мелкие вещи — вроде «нахамила кондукторша» или «не дали сдачу». В какой-то момент станет очевидно, что материал практически исчерпан. Это нормальный сигнал к тому, что ручную работу с прошлым можно завершать и передавать её автоматам.

Иногда спустя несколько месяцев всплывают глубинные, базовые инциденты (чаще всего из детства), которые ранее были недоступны. В этом случае имеет смысл вернуться к ручной обработке уже точно.

Обрабатывать эпизоды можно либо по мере их появления, либо потом по списку — единственно верного способа нет, выбирайте тот, который удобен вам.

## **Если ничего не вспоминается**

Иногда люди сталкиваются с ситуацией, когда «не вспоминается вообще ничего». Это может вызывать недоумение и ложный вывод, что работать, мол, не с чем.

Теоретически такое возможно — как итог уже достигнутого принятия и внутренней целостности. Но в этом случае жизнь обычно воспринимается как вполне удовлетворительная, без постоянного внутреннего фона напряжения. Если это про вас — логичный вопрос: зачем вы вообще здесь? Идите жить.

На практике же чаще причина обратная. Если воспоминаний нет, а жизнь при этом далека от состояния спокойной ясности, значит, прошлое было слишком болезненным, и психика просто закрыла к нему доступ. Подавление и «цементирование» воспоминаний — нормальный защитный механизм.

Таким людям работать сложнее, особенно на старте, и у них чаще возникают маятники повышенной силы. В этом случае стандартная стратегия может не подойти. Тогда необходимо сразу сбавить темп до минимального: работать только с автоматами, нейтрализовать по 2-3 полярности в день, а с эмоциями — только при явном запросе организма. Любое форсирование будет встречено мощным внутренним сопротивлением и продлит сроки в разы. Это не «не работает» — это система показывает, что вы взяли неподъемный для текущего состояния вес.

Обычно после начального «тупняка» процесс всё же запускается, и дальше списки начинают наполняться довольно легко.

## **«Чпок» и «Хоппо». Обработка инцидентов.**

К этому моменту предполагается, что вы полностью завершили работу по Фазе 1. Перед началом активной работы с прошлым имеет смысл зайти на сайт (ссылка на регистрацию — в самом конце книги) и получить два бесплатных обработчика: **«Чпок»** и **«Хоппо»** (для этого потребуется регистрация).

### **Обработчик «Чпок»**

«Чпок» — самый простой и быстрый обработчик в системе. Его задача предельно конкретна: **снимать эмоциональный заряд** с указанного ментального материала.

Под зарядом здесь понимается совокупность:

- визуальных образов,
- эмоций,
- телесных ощущений,
- мыслей,

которые автоматически активируются при обращении к эпизоду, человеку или состоянию.

«Чпок» работает быстро именно потому, что **не занимается глубинным анализом**. Он не работает с корневыми решениями, убеждениями, аспектами личности или вторичными конструкциями. Он просто убирает заряд — и делает это эффективно.

Этот обработчик предназначен для скорости и простоты, а не для глубины.

### **Обработчик «Хоппо»**

«Хоппо» — специализированный обработчик, предназначенный для **процесса прощения**. Его функция — автоматическое снятие претензий, обид и внутреннего конфликта по отношению к себе и другим.

Он основан на принципах техники Но'оропоропо, но в существенно упрощённом и адаптированном виде. В рамках системы ТС «Хоппо» используется:

- при работе с людьми, связанными с эпизодами прошлого;
- практически во всех автоматических протоколах продвинутого уровня.

Оба обработчика устанавливаются стандартно: протокол читается **один раз**, вслух или про себя — этого достаточно. После этого обработчик считается установленным и готовым к использованию. В дальнейшем он активируется направлением внимания на материал и повторением ключевого слова до зевания.

## **Как выглядит обработка эпизодов на практике**

Берёте первый эпизод из списка, обозначаете его вниманием (без погружения и переживания) и запускаете обработку.

Есть два основных варианта:

**1. Использовать «Чпок»**

Заряд снимается быстро — часто в течение минут или часов.

**2. Использовать «Обработай это»**

Обработка глубже, но интеграция изменений может занять больше времени.

Вы можете комбинировать методы. Например: сначала быстро снять заряд «Чпоком», а позже дополнительно обработать эпизод «Обработай это».

**Пример**

Эпизод: *«Учительница русского оскорбила на уроке в 7 классе».*

Вы направляете внимание на эпизод и повторяете:

Учительница оскорбила — Чпок

Учительница оскорбила — Чпок

...

до зевания или до 10 повторений.

Если зевания нет — оставляете эпизод и переходите дальше. Подсознание всё равно приняло его в работу.

Через час или позже возвращаетесь к эпизоду и проверяете:

- если он стал нейтральным и скучным — заряд снят;
- если заряд ослаб, но не исчез полностью — повторите обработку позже;
- если заряд не изменился — почти всегда это означает **сопротивление отпусканию**.

**Работа с сопротивлением**

Если заряд не уходит, выпишите все мысли и чувства, которые возникают **по поводу самого эпизода и его обработки**. Например:

- Я не хочу это отпустить
- Они сделали мне больно
- Я ненавижу их
- Эта техника не работает
- Мне это не поможет

Каждую фразу обработайте отдельно с помощью «Обработай это» — до зевания или до 10 раз.

После этого снова примените «Чпок» к исходному эпизоду.

**Работа с людьми**

После того как проработаны все эпизоды, связанные с конкретным человеком, имеет смысл обработать **сам образ человека**:

Учительница русского — Чпок

...

до зевания или до 10 раз.

Затем:

Учительница русского — Хоппо

...

до зевания или до 10 раз.

И финальный шаг — нейтрализация связи:

Учительница русского и Я — Слив

...

до зевания или до 10 раз.

Это завершает обработку на уровне эпизодов, личности и отношений.

Если позже вспоминается ещё один эпизод с этим человеком — просто обработайте его отдельно. Повторные обработки допустимы и не являются проблемой.

### **Важное уточнение**

Снятие заряда с эпизодов и людей **не гарантирует**, что исчезнут все неприятные переживания, связанные с ситуацией.

Причина простая: часто основной дискомфорт создаётся **позже**, уже после события, в виде мыслей, интерпретаций и выводов. Именно этот вторичный материал и нужно прорабатывать отдельно — «Чпоком» или «Обработай это».

Это нормальный рабочий момент, а не «неработающая техника».

### **Универсальность «Чпока»**

«Чпок» можно применять не только к прошлым эпизодам, но и к:

- текущим эмоциональным состояниям,
- телесным ощущениям,
- соматическим симптомам (без отказа от медицинской помощи).

Принцип всегда один:

**обозначение материала вниманием + повторение ключевого слова.**

Для глубокой, многослойной работы предпочтительнее «Обработай это», для быстрого снятия заряда — «Чпок».

### **Автоматическая обработка**

Менее значимые эпизоды можно загружать списком в автоматические протоколы и запускать их, например, перед сном. Автоматика:

- снимает заряд,
- обрабатывает вторичный материал,
- запускает прощение,

- выполняет круговой процессинг,
- нейтрализует связи.

Скорость ниже, чем при ручной обработке, но удобство выше. Это вопрос выбора и этапа работы.

## **Работа с проблемами**

*Все ваши трагедии — это проигрывание ваших лент.  
(Люк Рейнхард, Трансформация)*

Со временем вы начнёте замечать одну вещь: значительная часть текущих, а заодно и «прошлых» проблем оказывается в большой степени сконструированной самим умом. Но к этому пониманию нельзя прийти сразу и напрямую. До него приходится идти через реальную работу — разбираясь с проблемами по одной, параллельно узнавая собственную психику с весьма неожиданных сторон.

**Неразрешимых внутренних проблем не существует.** Любая проблема либо распадается, либо трансформируется, либо теряет значимость — при условии, что с ней действительно работают. Скорость этого процесса разная: какие-то вещи уходят быстро, какие-то — медленно, некоторые требуют многократного возврата. Но принципиального исключения тут нет: если проблема существует как устойчивый ментальный объект, значит, у неё есть структура — а значит, её можно разобрать.

При этом не стоит ожидать, что результатом станет постоянная эйфория или непрерывное ощущение счастья. Чаще всего состояние становится более нейтральным, ровным, спокойным. Иногда — грустным, иногда — вполне приятным. Но есть один эффект, который отмечают практически все без исключения: **количество навязчивого ментального мусора, бесконечного пережёвывания и драматизации резко снижается.** Ум заметно меньше занимается самоподдерживающимся созданием проблем «из ничего».

### **Декомпозиция как базовый принцип работы**

Если свести всю практическую работу с проблемами к одному слову, это будет **декомпозиция.**

Любая «большая проблема» кажется неразрешимой ровно до тех пор, пока она существует как один сплошной, заряженный ком. Задача практики — разложить этот ком на составляющие элементы и работать с ними по отдельности. В этом автоматизация ТС экономит огромное количество времени и сил.

Возьмём для примера гипотетическую проблему:

**«Меня тошнит от работы».**

На первом шаге её можно обработать целиком — для первичного снижения заряда. Дальше внимание естественным образом начинает цепляться за детали:

- раздражают коллеги;
- вызывает злость или страх начальник;
- тяжело вставать по утрам;
- ощущение бессмысленности и отсутствия реализации;
- ощущение, что «я застрял»;
- и так далее.

У разных людей «ключ» находится в разных местах. Для кого-то это конфликт с начальством, для кого-то — нереализованная потребность, для кого-то — старые ассоциации и переносы. Материал сам начинает вести процесс: внимание притягивается туда, где заряд сильнее.

В результате то, что выглядело как монолитная, хроническая проблема, постепенно превращается в набор конкретных элементов. И внезапно выясняется, что:

- кто-то застрял из-за неразрешённого личного конфликта;
- кто-то просто занят не своим делом;
- у кого-то фигура начальника активизирует старые школьные или семейные сценарии;
- кому-то достаточно изменить условия или границы.

После разрядки ментального заряда решение часто становится очевидным и не требует «героических усилий». Проблема перестаёт быть проблемой и становится ситуацией.

### Базовая схема работы

В упрощённом виде стратегия выглядит так:

1. **Декомпозиция:** разбивка проблемы на эмоции, мысли, ассоциации, значимые элементы.
2. **Передача элементов в обработку** — вручную или через автоматические протоколы.
3. **Запуск обработки**, чаще всего перед сном.

Если проблема глубокая и многослойная, цикл может повторяться несколько раз — это нормально. Процесс автоматизирован, и по мере снижения внутреннего напряжения понимание приходит само, без усилий и «выдавливания инсайтов».

Важно: **не требуется** разбирать каждую проблему до полного понимания её происхождения, смысла и «урока». Это избыточная работа ума. Достаточно превратить одну большую заряженную конструкцию в набор отдельных элементов и передать их в обработку. Остальное сделает система.

Именно возможность автоматизировать этот процесс я считаю ключевой особенностью ТС. Это то, что отличает систему от большинства методов, завязанных на бесконечный анализ и ручное копание.

К слову, в бесплатном разделе сайта (ссылка в конце книги) доступно несколько сотен протоколов — по сути, уже **готовых декомпозиций типовых человеческих проблем**.

### Что происходит дальше

На определённом этапе вам могут стать не нужны никакие специальные обработчики. Достаточно будет просто направить внимание на проблему или состояние — и оно начнёт терять плотность и рассыпаться само. В этот момент слово «проблема» постепенно теряет актуальность как таковую.

Когда именно это произойдёт — индивидуально. Во многом это зависит от того, насколько личность склонна удерживать убеждения и конструкции, о которых пойдёт речь в следующей главе.

## Убеждения

После того как я проработал большой пласт тем, стало ясно: «заряд из прошлого» — не единственный и часто не главный механизм, который удерживает проблемы. Да, эмоционально нагруженные эпизоды важны, с ними приходится работать. Но куда чаще картину держат убеждения, выводы, «знания», решения и внутренние правила, которые когда-то были приняты как факты. Это ментальные конструкции: они существуют в уме, но именно они задают фильтры восприятия, выборы, реакции и, как следствие, траекторию жизни.

Самые токсичные — ограничивающие убеждения. Это те места, где у нас «железно известно», что что-то невозможно, нереально, «так не бывает», «это ерунда» и т. п. В процессе проработок становится видно, насколько много такого мусора лежит в голове слоями — и как он незаметно отсекает варианты, ломает инициативу и делает жизнь уже, чем она могла бы быть.

**Мой подход — тотальная проработка.** В обработку уходит всё, что вы считаете «истиной» о себе, мире и людях: убеждения, выводы, интерпретации, установки, внутренние запреты, «так надо», «так нельзя». В уме нет священных табличек, которые нельзя трогать. Даже если вы называете это «законами жизни», это всё равно ваши внутренние модели — вероятностные ожидания, которыми мозг прогнозирует реальность и управляет поведением. Пока вы воспринимаете их как «объективную истину», они и будут фактически управлять вами: через внимание, решения и автоматические реакции. Про «полезное» скажу ниже, а здесь фиксируем принцип: **прорабатываем всё, без исключений.**

В какой-то момент вы начинаете видеть неприятную вещь: значительная часть того, во что вы верили, возникла случайно — из пары эпизодов, фраз, стыда, попыток защититься, желания объяснить происходящее. Но затем это «случайное» годами определяло ваш выбор и вашу жизнь. На этом этапе у людей часто появляется мысль в духе «реальность иллюзорна». И это тоже просто мысль, то есть тоже материал для обработки. Цель не в том, чтобы заменить одну философию другой. Цель — выйти из захвата концепциями вообще: чтобы вы могли воспринимать происходящее без постоянного навешивания ярлыков «истинно/ложно», «реально/нереально». Тогда концепции становятся инструментом, а не клеткой: при желании вы можете выбрать картину мира осознанно — понимая её условность — и не быть ею управляемым. Любые «умные речи» о природе реальности в таком состоянии перестают гипнотизировать: вы видите, что это модели, а не откровения. Они могут быть полезны, могут быть вредны, но сами по себе не обязаны быть «истиной».

Теперь про «полезное». Здоровые вещи не ломаются от проработки. ТС в этом смысле работает как декомпозитор: вы разряжаете эмоциональные и смысловые склейки, разбираете конструкцию на элементы и снимаете с неё автоматическое напряжение. Полезное обычно держится не на компульсии и не на страхе, а на ясных причинах, навыках и фактическом опыте. Поэтому после разрядки оно быстро собирается обратно — иногда вы даже не замечаете этого. А вот дисфункциональное, компульсивное и вредное часто держится именно на заряде, стыде, тревоге и слепых выводах; когда заряд убран и связи распутаны, оно теряет тягу и отпадает.

Важно понимать: «после обработки» вы не становитесь неспособны мыслить так, как раньше. Вы просто перестаёте быть вынужденным мыслить именно так. Любой психологический затык — это клубок неосознанностей, связанный дискомфортом и

автоматическими защитами. Когда исчезает многослойное переплетение, появляется ясность причинно-следственных связей: что запускает реакцию, как формируется вывод, зачем поддерживается привычка. И тогда те же убеждения, если захотите, можно восстановить — но уже осознанно, шаг за шагом, понимая цену. Например, если вам вдруг захочется снова жить с идеей «на работе все страдают», вы сможете это сделать. Просто теперь это будет не стихийная программа, а сознательный выбор — с пониманием, что вы собственными руками сужаете себе пространство жизни. Именно поэтому здоровое обычно остаётся: оно не было построено на нервозности и глупости. А если продолжает тянуть в привычную гадость — вы уже знаете, что делать. Пишем, деконструируем, запускаем обработчик, идём дальше. Повторяем столько раз, сколько нужно.

Попробуйте посмотреть на базовые убеждения, которые обычно даже не считаются убеждениями — они воспринимаются как «факты». Достойны ли вы счастья? Нормальной радости? Интересной занятости, которая даёт смысл и удовольствие? Достатка? Спокойных отношений? Как бы это ни звучало, внутренние верования действительно превращаются в сценарии поведения и, через поведение, в типичные события (в этом месте популярные проповедники «мышления» часто попадают в правильную тему, просто объясняют её плохими словами). Эти вещи стоит выбирать осознанно, но большинству людей никто этого не показывал — ни в детстве, ни позже.

Со временем может появиться особое состояние: вы как бы «держите модель», не будучи ею захваченным. Верите, но без самообмана. Используете выбранную картину мира как рабочую гипотезу, понимая её условность. Это даёт лёгкость и спокойствие. Иногда возникает желание тестировать разные «очки» — смотреть, как меняется восприятие и, вслед за ним, поведение и события. Но до такой текучести доходят не разговорами и не философией, а практикой: снова и снова прорабатывать свои убеждения и внутренние правила.

Итого принцип простой: **прорабатываем все убеждения — без исключений.**

## **Круговой процессинг**

В чистом виде круговой процессинг в этой системе не используется. Точнее, его логика **встроена в обработчики и автоматические протоколы**, но выполнять его вручную я не вижу смысла. Тем не менее, поскольку раньше этот термин уже упоминался, имеет смысл кратко пояснить, что под ним понимается, какие процессы там задействованы и почему он называется «круговым».

Круговой процессинг — это работа не только с собственной позицией, но и с теми внутренними моделями других людей или существ, которые связаны с обрабатываемым материалом. Его задача — не оставить в уме неучтённых фрагментов, которые могут продолжать удерживать проблему. Во время такого процессинга человек последовательно смещает внимание на разные «точки зрения», связанные с ситуацией, и обрабатывает возникающий материал.

На первый взгляд это выглядит странно: как можно «прорабатывать что-то за другого»? Однако фактически работа идёт не с реальным человеком, а с его образом в нашем уме. Любое взаимодействие, которое мы переживаем в жизни, происходит не напрямую с другим человеком, а с его внутренней моделью — набором представлений, ожиданий, интерпретаций и эмоций. Поэтому при разборе проблемы почти всегда всплывают образы вовлечённых людей, у которых, в нашей внутренней картине, есть «своё отношение» к происходящему и к нашим попыткам что-то изменить.

Простой пример. Допустим, обрабатывается проблема «я ненавижу соседа». Человек проработал материал со своей стороны и задаёт себе вопрос: есть ли кто-то, кто в моём восприятии «против» этого изменения? Ответ обычно очевиден — в уме тут же возникает образ самого соседа. В классическом круговом процессинге дальше происходит смещение идентификации на эту модель и работа с тем материалом, который с ней связан. Важно подчеркнуть: это не «работа с соседом», а работа с тем, как он представлен в вашей психике.

Когда внимание удерживается на этой внутренней модели, начинает проявляться накопленный материал: оценки, обвинения, раздражение, образы, претензии — всё то, что раньше было фоном и не осознавалось напрямую. Этот материал фиксируется и затем обрабатывается обычным способом. После разрядки внимание возвращается в исходную позицию, и цикл завершается.

Смысл такого подхода прост. Даже если вам кажется, что «с вашей стороны всё уже проработано», в уме могут оставаться активные представления других участников ситуации, которые продолжают поддерживать напряжение и старый сценарий. Круговой процессинг позволяет убрать и эти остаточные элементы. Именно поэтому многие авторы, работавшие с подобными техниками, рекомендовали всегда учитывать такие «внутренние оппозиции», какими бы странными они ни казались.

На практике люди могут обнаруживать, что в их внутренней картине против решения проблемы «возражают» самые неожиданные фигуры: родственники, абстрактные авторитеты, животные, символические образы. С точки зрения работы с психикой это не имеет принципиального значения. Если в уме есть связанный с темой заряд, его имеет смысл разрядить. Насколько логично или нелепо выглядит образ, роли не играет: мы имеем дело не с реальностью как таковой, а с внутренним содержимым.

Важно ещё раз зафиксировать: в рамках этой системы мы не используем классический ручной круговой процессинг. Он громоздок, утомителен и не даёт преимуществ по сравнению с автоматизированным подходом. Логика кругового процессинга уже встроена в обработчики и протоколы — в том числе в те, которые используются чаще всего. Это позволяет охватывать материал достаточно полно, не заставляя человека вручную отслеживать все возможные «точки сопротивления».

Поэтому при работе с протоколами специально выполнять круговой процессинг не требуется: **он уже является частью механизма**. Тема изложена здесь лишь для понимания того, какие процессы лежат в основе системы и почему она работает устойчиво, даже без ручной проработки всех ролей.

## **Бабло побеждает зло — о проработке денег**

— О Учитель, я отказался от денег!  
— Идиот, у тебя их никогда и не было!  
(Притча)

Очень многие люди приходят к разным «техникам» по одной простой причине — нехватка денег. Они ищут быстрый способ переломить ситуацию: «секретную методику», которая позволит резко улучшить финансовое положение. Обычно сценарий один и тот же. Деньги либо не появляются вовсе, либо появляются ненадолго, либо поток быстро сходит на нет. После этого человек переключается на следующую систему, идёт на новые курсы, марафоны, «духовные» тренинги, читает очередные книги, практикует очередные «медитации», убеждает себя, что «достойн», и продолжает искать тот самый «философский камень».

Иногда деньги действительно появляются — но чаще всего они утекают от человека, а не к нему. Те немногие, у кого что-то срабатывает, как правило, либо уже не имели серьёзных внутренних блоков, либо находились в достаточно устойчивом состоянии, чтобы любые действия дали результат. Это скорее исключения, чем правило.

Основная причина финансовых проблем лежит не в отсутствии «правильных техник», а в перегруженности психики ментальным мусором, в том числе и по теме денег. Деньги — одна из самых искажённых и эмоционально заряженных тем в обществе. На одном уровне с ними стоят разве что секс и «смысл жизни». В головах людей по поводу денег скоплены огромные массивы противоречивых убеждений, страхов, стыда, ожиданий и фантазий. Если человек действительно хочет изменить свою финансовую ситуацию, первым шагом становится расчистка этого слоя — удаление накопленного за жизнь мусора.

Сами по себе деньги — это не причина, а следствие. Они являются результатом деятельности и взаимодействия человека с миром. А вот причина их наличия или отсутствия — это вся структура личности в целом: привычки, реакции, страхи, способы мышления, стиль действий, отношение к себе и другим. Поэтому попытки «чинить деньги», не затрагивая личность, почти всегда заканчиваются ничем.

Финансовое положение — это производная от того, как человек взаимодействует с реальностью: с собой, с людьми, с риском, с ответственностью, с неопределённостью. В этом уравнении участвует слишком много факторов, чтобы его можно было решить одной техникой или одной установкой. Именно поэтому устойчивые изменения требуют глубокой работы. Система ориентирована не на «денежный лайфхак», а на последовательную перестройку внутренних автоматизмов. Деньги в этом случае выступают побочным эффектом более здорового психологического климата: снижения тревожности, ухода иррациональных убеждений, повышения ясности и способности действовать. Разумеется, это всегда дополняется конкретными действиями во внешнем мире — без них ничего не происходит.

Именно поэтому нет смысла начинать с денег, не наведя порядок «внутри». На эту работу могут уйти месяцы — в зависимости от исходного состояния и интенсивности практики. В какой-то момент появляется ощущение готовности: не в виде эйфории, а в виде внутренней ровности. После этого человек просто начинает действовать, и финансовая ситуация начинает меняться.

При этом работу с деньгами вполне можно вести параллельно с общей расчисткой. Практический минимум следующий. Сначала прорабатываются все аффирмации и установки, которые когда-либо использовались для «привлечения денег». Их стоит выписать и обработать по одной. Затем — все мысли, убеждения и выводы о деньгах, без исключений. Там нечего сохранять «на всякий случай». Реальные и полезные вещи никуда не исчезнут — уходят только иллюзии и лишние наслоения.

Отдельный пласт — страхи. Их обычно гораздо больше, чем кажется. Полезное упражнение — представить, что у вас внезапно появляется крупная сумма, и фиксировать всё, что начинает всплывать: опасения, напряжение, фантазии, тревоги. Каждый такой пункт — материал для обработки. Для многих это становится неожиданным источником понимания себя.

Очень часто вскрывается тема «я недостоин». Это, как правило, старые выводы и ранние решения, которые давно перестали быть актуальными, но продолжают влиять на поведение. С ними приходится работать последовательно: страхи, сомнения, убеждения, постулаты — всё идёт в обработку. Не потому, что «так правильно», а потому что иначе они продолжают незаметно управлять действиями.

При системной работе наступает момент, когда становится видно, насколько всё это на самом деле просто. Не в смысле «легко», а в смысле прозрачно. К этому времени может выясниться, что огромные суммы не так уж и нужны, а необходимый уровень дохода достигается без постоянного внутреннего напряжения. А может быть и наоборот — появляется интерес к более крупным задачам, и человек спокойно начинает их реализовывать. В любом случае навязчивая заикленность на деньгах исчезает или сильно ослабевает.

Отдельно стоит отметить, что этот инструментарий хорошо работает не только с деньгами как таковыми, но и с любыми проектами. Если вы начинаете новое дело и сталкиваетесь с сомнениями, неуверенностью, внутренним сопротивлением — всё это просто материал. Его выписывают и обрабатывают до тех пор, пока проект не превращается из набора переживаний в рабочую задачу. В процессе практики человек в целом меньше застревает в мысленных пережевываниях и больше действует. А результат, как правило, появляется у тех, кто действует, а не у тех, кто бесконечно размышляет.

Если основной интерес — не внутренняя свобода, а прикладные результаты, это допустимый старт. Проработки можно использовать прямо «по месту»: в бизнесе, в проектах, в переговорах, в принятии решений. Мусор будет уходить, полезное — оставаться, а процессы — упрощаться. По ходу финансовых действий имеет смысл отслеживать состояния и оперативно отправлять всплывающие реакции в обработку. Обычно это даёт наглядное понимание того, сколько лишнего балласта годами мешало действовать проще и смелее.

При этом важно сделать одно предупреждение. Если цель — использовать систему исключительно для того, чтобы «стало больше денег», возможны разочарования. Для большинства людей денежная тема — одна из самых глубоко переплетённых с другими областями жизни. Иногда требуется серьёзная перестройка взглядов и отказ от множества привычных, но неработающих представлений, прежде чем произойдёт ощутимый сдвиг.

Есть и другая категория людей — те, кто уже достаточно хорошо управляет собой и привык действовать в неопределённости. Для них система становится инструментом

«полевой» работы. Они быстро понимают принцип, легко расстаются с устаревшими конструкциями и быстро получают практический эффект. Причём не обязательно в деньгах — каждый выбирает свой вектор.

Говоря о «перестройке личности», важно уточнить: речь не о наборе «правильных качеств». Эффективный человек — это не тот, кто всегда действует по одному шаблону, а тот, кто **способен адаптироваться**. Он может быть разным в зависимости от ситуации, видеть контекст и выбирать поведение осознанно. В этом смысле личность становится инструментом, а не хозяином.

И ещё один принципиальный момент — не торопиться. Ни в проработках, ни в решениях, особенно финансовых. Не нужно пытаться «угадать» или обогнать события. После приведения мышления в порядок человек обнаруживает, что возможности не являются дефицитным ресурсом. Они не заканчиваются. Ушли одни — появятся другие. И так будет всегда.

## **Тотальный Слив**

— Алло, это булочная?  
— Нет, это сливочная!  
(фольклор)

Отдельного разговора заслуживает применение протокола «Слив» в повседневной жизни. Это простой в использовании инструмент, который при своей внешней примитивности может давать заметные эффекты. Даже после завершения основной работы по спискам имеет смысл оставить его в арсенале и время от времени использовать.

Как уже упоминалось в главе «План работы», «Слив» применяется не только для работы с полярностями по спискам, но и в более широком, прикладном смысле — со всем, что «плохо лежит» в психике. Начинать логично с людей, с которыми вы реально взаимодействуете. В первую очередь это так называемый «первый круг»: самые близкие — супруг или супруга, родители, дети, братья, сёстры, иногда бабушки и дедушки. Такое применение «Слива» не решает автоматически все проблемы в отношениях — для этого требуется отдельная проработка конкретных раздражающих аспектов с помощью «Обработай это». Однако субъективное качество контакта и внутренний фон взаимодействия обычно заметно меняются.

Отдельно стоит упомянуть работу со сливанием с уже умершими близкими людьми. В этом случае речь идёт не о каких-то метафизических выводах, а о работе с внутренними образами и незавершёнными связями в памяти. Иногда это позволяет обнаружить неожиданные переживания и переосмысления, связанные с утратой и отношениями.

Процедура максимально проста. Формула вида «Я и моя мама — слив» повторяется вслух или про себя до появления зевоты либо до десяти повторений, если физиологической реакции нет. На этом всё.

После первого круга имеет смысл переходить к более отдалённым. Это родственники второго и третьего круга, друзья, затем знакомые, соседи, коллеги и руководители. Логика здесь та же — мы работаем не с реальными людьми, а с тем, как они представлены в нашем восприятии и памяти.

Дальше спектр применения можно расширять практически без ограничений. Полезно начинать с тех, кто вызывает раздражение или напряжение. В ряде случаев имеет смысл сочетать «Слив» с другими инструментами — например, с «Обработай это» и «Хоппо». Пример. Допустим, вас раздражает определённая социальная группа. Сначала фиксируются (например, выписываются на бумаге) все возникающие мысли, оценки и чувства по этому поводу — до тех пор, пока поток не иссякнет. Затем каждый пункт прорабатывается стандартным образом (с помощью «Обработай это»). После этого можно использовать «Хоппо» по отношению к этим людям и группам, для снятия остаточного эмоционального заряда, а в завершение — «Слив» с соответствующим объектом, человеком, группой.

Аналогично можно работать с любыми другими «раздражителями»: возрастными группами, соседями, детьми, людьми с иным стилем поведения, представителями власти, профессиями и так далее. Со временем количество внешних триггеров обычно снижается. Это не означает, что чужие действия автоматически перестают

быть неприятными — для этого требуется отдельная работа с конкретными ситуациями и реакциями. Однако общий уровень фона раздражения в обычном состоянии становится ниже. Иногда меняется и субъективная частота столкновений с такими ситуациями: внимание перестаёт за них цепляться, и они реже оказываются в фокусе переживаний.

«Слив» можно применять и ко всему, на что в данный момент направлено внимание: природные объекты, люди на улице, звуки, элементы среды. В этом случае эффект выражается не в «изменении мира», а в изменении состояния наблюдателя — ослаблении разделения, снижении напряжения, ощущении большей включённости. Это субъективно может восприниматься как приятное и стабилизирующее переживание.

Формально объектом «Слива» может быть что угодно: навыки, виды деятельности, собственные черты характера, эмоциональные состояния, телесные ощущения. Например, можно работать с нежелательным состоянием или симптомом, предварительно максимально чётко выделив его в восприятии — по интенсивности, локализации, динамике. После этого используется стандартная формула «Я и ... — слив». Иногда это приводит к заметному изменению субъективного состояния. Для развития навыка различения таких состояний может быть полезно знакомство с классическими техниками аспектизации (фактически, нарабатывать опыт декомпозиции состояний, когда мы тщательно выписываем все возможные аспекты, для дальнейшей проработки).

Некоторые используют «Слив» и в чисто утилитарных ситуациях — как способ снизить внутреннее сопротивление или напряжение перед действием. Например, в ситуациях ожидания, неопределённости, переговоров, сложных взаимодействий. Здесь важно понимать: речь не идёт о «управлении внешней реальностью», а о влиянии на собственное состояние, внимание и поведение, которые уже могут косвенно менять ход событий.

«Слив» можно применять не только в отложенном режиме (до зевания или фиксированного числа повторений), но и в реальном времени — удерживая формулу до субъективного ощущения снижения разделения или напряжения. Такой вариант может давать яркие переживания и инсайты, особенно на начальных этапах практики. При этом система в целом ориентирована именно на отложенную работу и обработку массивов материала. **Использование «Слива» в режиме реального времени стоит рассматривать как вспомогательный инструмент и не превращать его в самоцель или форму ухода в переживания.**

В итоге «Слив» — это удобный и гибкий инструмент для работы с восприятием и внутренними границами. Он не предназначен для глубокой переработки сложных психологических тем, но хорошо дополняет другие протоколы. Его эффекты связаны не с мистикой, а с изменением способа восприятия и организации внимания. В этом качестве он может быть полезен и интересен в практике.

## **Автоматы**

Самой сильной стороной этой системы является возможность почти полной **автоматизации** обработки больших объёмов психологического материала и переноса этой работы в фоновый режим. Я не вижу смысла тратить значительное количество времени на ручное копание в завалах внутреннего мусора. Гораздо рациональнее — «нажать кнопку» и передать эту задачу подсознательным механизмам, а самому заниматься жизнью. Иногда можно услышать возражение, что якобы только вывод материала в осознанное поле гарантирует его проработку и исчезновение. Это не более чем точка зрения и привычная модель работы, а не универсальный закон. Если кому-то интересно годами разбирать свои внутренние конструкции поштучно, внимательно их рассматривать и получать удовлетворение от процесса осознания — это их выбор. Мне такой подход не подходит. Моя задача — убрать мусор максимально быстро, перестать его воспроизводить и двигаться дальше.

Важно понимать, что цель работы с системой — не просто избавиться от определённого количества накопленного материала, а изменить сам механизм его постоянного порождения. Большая часть этого «мусора» существует исключительно в субъективной психологической реальности и не имеет прямого отношения к объективной. Мы привыкли обращаться с собственным психическим аппаратом так, что непрерывно воспроизводим одни и те же напряжения, реакции и интерпретации, подпитывая внутренний шум. Убирая этот материал, мы, во-первых, освобождаем внимание, а во-вторых, начинаем лучше понимать, какие внутренние действия приводят к накоплению проблем, а какие — нет. Те, кому это интересно, могут даже зафиксировать изменения объективными методами, например, сравнив данные ЭЭГ до начала практики и спустя несколько месяцев. Это не является обязательной частью работы, но как иллюстрация изменений может быть любопытно.

Лично для меня ключевая ценность системы заключается именно в возможности автоматизации. Не в необходимости постоянного анализа, а в том, что можно задать алгоритм и отпустить процесс. Если бы мне за несколько лет до создания этой системы кто-то сказал, что подобный подход возможен и будет работать, я бы отнёсся к этому скептически. Однако практика показала, что это не только возможно, но и эффективно, пусть и не всегда линейно. Мелкие ограничения метода не перекрывают его основного достоинства — способности обрабатывать большие объёмы материала без постоянного вовлечения сознания. Именно автоматические протоколы оказались наиболее близким аналогом условной «волшебной таблетки», если под ней понимать не мгновенный эффект, а устойчивые изменения за разумный срок.

По своей сути каждый автомат, или как это у нас называется, **«протокол»**, представляет собой подробную инструкцию для подсознательных процессов. В ней описывается, какой тип материала подлежит обработке, каким образом она должна происходить и в каких временных рамках. После однократного ознакомления с инструкцией пользователю остаётся лишь запустить её с помощью указанной пусковой фразы и продолжить заниматься обычными делами.

С первым таким протоколом вы знакомитесь довольно рано — это **«Кибер-Живо»**, который выполняет базовую расчистку прошлого по заданному алгоритму. После завершения начальной фазы работы — полярностей и эмоциональных кластеров — можно перейти к другим протоколам начального уровня, работающим с убеждениями,

страхами и рядом состояний. По мере практики их эффективность становится достаточно очевидной, чтобы продолжать работу дальше. Это можно делать двумя путями: либо писать собственные протоколы, что требует некоторого понимания принципов, но в целом вполне доступно, либо использовать уже готовые, более специализированные решения. Опыт показывает, что рано или поздно большинство людей всё равно начинают писать свои собственные протоколы, поскольку заранее предусмотреть все возможные индивидуальные состояния невозможно.

Большинство протоколов в процессе своей работы затрагивают и прошлый опыт, поэтому даже без целенаправленной работы с прошлым его субъективная нагрузка со временем снижается. При необходимости можно создавать протоколы под конкретные состояния, убеждения, ситуации или даже под взаимодействие с определёнными людьми — в том смысле, в каком они представлены в вашем восприятии.

Со временем, по мере накопления опыта, становится возможным создавать протоколы практически под любые задачи. Теоретически можно даже воспроизводить эффекты различных «духовных» или эзотерических практик в виде функциональных эмуляций, запускаемых одной фразой. Однако заниматься этим до стабилизации общего состояния и базовой расчистки я не рекомендую. Следует также учитывать побочный эффект глубокой проработки: многие прежние убеждения теряют для человека свою убедительность. Поэтому не стоит удивляться, если то, что раньше казалось значимым или вдохновляющим, начнёт восприниматься с иронией. В какой-то момент интерес к подобным экспериментам может исчезнуть, а может, наоборот, возникнуть вновь — уже как осознанная игра с моделями, а не вера в них.

Использование протоколов предельно просто. Протокол читается один раз — вслух или про себя, это не принципиально. После этого он запускается с помощью повторения пусковой фразы до появления зевоты или другой характерной реакции. Запуск осуществляется однократно. Перезапускать один и тот же протокол или повторять его многократно не имеет смысла — это лишь создаёт лишнюю нагрузку и может приводить к усталости или неприятным ощущениям. Логика работы проста: прочитал, запустил и пошёл дальше заниматься своими делами. Всё остальное происходит в фоновом режиме без вашего постоянного участия.

## **Об автоматах и тотальности проработок**

Многие на начальных этапах задают похожие вопросы. Например: «Я запустил протокол на работу с потребностью в одобрении, но она всё равно периодически проявляется — что происходит?» Или: «В протоколах написано, что подсознание обрабатывает весь страх или всё неверие, но я всё ещё регулярно ловлю себя в состояниях страха или сомнений. Это значит, что система не работает?»

Подобные вопросы возникают из-за упрощённого, наивного представления о психике как о чём-то линейном и бинарном — по принципу «есть проблема / нет проблемы». Как будто ум — это грядка с морковью: выдернул одну «морковку», и на её месте осталась пустота, а сама проблема больше никогда не вернётся. В реальности всё устроено иначе. Психика не бинарна, а многослойна, распределена и крайне взаимосвязана. Она представляет собой сложную динамическую структуру с огромным количеством перекрёстных связей, которая к тому же постоянно находится в работе.

Когда мы «убираем» один элемент этой структуры, мы ликвидируем лишь конкретный активный фрагмент, а не всю совокупность связанного с ним материала. Совершенно не исключено, что в других слоях и узлах этой системы остаются родственные элементы, которые со временем снова проявятся — иногда в той же форме, иногда в слегка изменённой. Именно поэтому для реальных, устойчивых изменений необходима не точечная, а тотальная работа. Подход в стиле «здесь убрали, а туда не лезем» в долгосрочной перспективе почти всегда оказывается неэффективным.

На этом принципе и строится стратегия работы с протоколами. **Нас интересует не разовый эффект от одного конкретного запуска, а суммарный, кумулятивный эффект от большого количества проработок.** Более того, автоматическая обработка не всегда снимает абсолютно всё. В ряде случаев часть материала требует ручной работы — разложения проблемы на составляющие аспекты и их целенаправленной проработки. Здесь важно помнить о декомпозиции: сложные состояния редко являются чем-то единым, чаще это пучок разнородных элементов. При этом «ручная работа» не обязательно означает долгую и нудную обработку каждого пункта по отдельности — вполне возможно собрать всё в единый массив и передать его в автоматический обработчик.

Сильная сторона автоматов заключается в том, что они позволяют снять огромный объём мелкого, фонового материала, на который при ручной работе ушли бы годы. Именно здесь их основная ценность. Но при этом важно не воспринимать их как универсальное средство, решающее всё само по себе. Автоматы — это инструмент, очень удобный и мощный, но не отменяющий необходимости определённого участия со стороны пользователя. Хотя есть и люди, которые практически не используют ручную проработку и при этом получают заметные результаты, это скорее индивидуальная особенность, чем правило.

Если говорить о субъективной оценке эффективности, то в зависимости от темы автоматические протоколы снимают примерно от половины до восьмидесяти процентов материала. Оставшаяся часть, как правило, требует дополнительного внимания. И даже после этого некоторые проблемы могут ещё долго напоминать о себе — особенно если речь идёт о ранних, глубоко укоренённых паттернах, сформированных в детстве, или о конструкциях, связанных с базовой структурой

личности. Такие темы редко уходят быстро. Они постепенно ослабевают и исчезают по мере проработки множества других, на первый взгляд не связанных с ними вещей. Это прямое следствие многослойности и взаимосвязанности психических процессов.

Поэтому не стоит воспринимать формулировки вроде «подсознание обрабатывает все страхи» буквально и линейно. Страхи и сомнения могут всплывать ещё долго — в разных ситуациях и формах. Это не признак того, что система не работает, а отражение того, что внимание всё ещё удерживает определённые элементы этих состояний и не готово полностью с ними расстаться. В таких случаях снова и снова возвращаемся к базовому принципу: декомпозиция, декомпозиция и ещё раз декомпозиция.

Отдельно стоит сказать о неверии и сомнении. Это одна из самых устойчивых и массовых привычек ума. Она формируется рано, активно поддерживается средой и потому требует длительной и настойчивой работы. В процессе практики часто возникают так называемые «маятники»: ещё недавно человек видел явные изменения и был вдохновлён, а через несколько дней его накрывает сомнение — работает ли система, можно ли доверять процессу, есть ли вообще у этого конец. Важно понимать: объём неверия у большинства людей огромен, и по плотности и устойчивости с ним мало что может сравниться. Это не уникальная проблема и не личный сбой, а типичная особенность психики. И она обрабатывается теми же методами, что и всё остальное, просто требует большего количества подходов.

Поэтому ещё раз зафиксируем ключевой момент. Сила системы проявляется не в обещании мгновенного результата, а в накопительном эффекте последовательной работы. Не стоит ожидать радикального внутреннего переворота после нескольких запусков. Да, по сравнению с большинством других подходов изменения происходят быстро, но это всё равно процесс, требующий времени и вовлечённости. Несколько месяцев плотной практики — это нормальный и реалистичный горизонт для серьёзных сдвигов.

В завершение стоит отметить, что новые поколения протоколов в среднем работают глубже и эффективнее, чем первые версии. Тем не менее, даже самые продвинутые инструменты не отменяют базового факта: многие психологические привычки формировались годами и десятилетиями, постоянно использовались и подкреплялись. Ожидать, что они исчезнут после пары запусков, — наивно. Если намерение на изменения действительно есть, первые результаты вы почувствуете достаточно быстро. **Но для устойчивых и глубоких изменений потребуется системная работа.**

## **Стратегия применения автоматов (протоколов)**

Протоколы можно использовать как минимум тремя разными способами.

**Первый способ** — запускать уже готовые протоколы, созданные другими людьми, то есть фактически двигаться по заранее проложенной траектории. Это самый простой и понятный вариант входа в работу. Без особых усилий можно, например, ежедневно перед сном читать и запускать по два–три протокола и со временем получать вполне наблюдаемые и измеримые изменения в состоянии, реакциях и поведении.

**Второй способ** — писать собственные протоколы для обработки конкретных тем и состояний. Принцип их составления становится понятным после знакомства с бесплатными протоколами начального уровня. Как правило, дефицита в темах не возникает: достаточно внимательно посмотреть на то, что именно мешает вам жить, работать, взаимодействовать с людьми или двигаться вперёд. Практика довольно быстро формирует интуитивное понимание, как формулировать инструкции и на что делать акцент.

**Третий способ** — использование автоматических инструментов для упрощения работы с собственным материалом, то есть с личными проблемами и состояниями. Самый простой пример — автообработчик, работающий по спискам. Те, кто знаком с BSFF или аналогичными методами, хорошо знают, насколько утомительной может быть ручная обработка большого количества заранее выписанных аспектов. В этом случае часть работы — именно обработку — можно переложить на автоматику. На сайте доступен бесплатный инструмент, позволяющий делать это напрямую.

На практике эти подходы можно и разумно сочетать. Можно запускать готовые протоколы, параллельно писать свои, заточенные под конкретный материал, и использовать автоматику там, где это упрощает процесс. Такой комбинированный вариант, как правило, оказывается наиболее эффективным. В моём собственном опыте были периоды, когда я активно совмещал все три подхода, а иногда — особенно на более поздних этапах — вообще обходился без автоматов, полностью работая вручную. Это происходило тогда, когда нового материала становилось немного, и добавочная возня с загрузкой аспектов в автомат уже не казалась оправданной. В других случаях, наоборот, я писал отдельные протоколы под конкретные темы, если структура проблемы была в целом ясна, но разбивать её на отдельные элементы вручную было слишком утомительно.

Понимание того, какой подход уместен в данный момент, приходит исключительно с опытом. И, по большому счёту, единственный действительно полезный совет здесь — просто работать. Не имеет особого смысла заранее пытаться выяснить, «как правильно» делать каждый шаг. Большинство вопросов и сомнений проясняются сами собой в процессе практики. Если вы решили заниматься этой работой — начинайте и делайте. Те, кто работает, получают результаты. Те, кто бесконечно рассуждает о правильных схемах, чаще всего так и остаются на месте.

Отдельно стоит сказать о нагрузке при работе с автоматами. Не рекомендуется перегружать себя проработками. Для большинства людей темп в два–три протокола в день является относительно безопасным. Запускать больше я не советую, поскольку возрастает риск столкнуться с выраженными маятниковыми состояниями. Важно учитывать, что перегрузка не всегда ощущается сразу. После запуска может не быть

никаких неприятных эффектов ни в тот же день, ни на следующий. Это создаёт ложное ощущение, что можно без ограничений увеличивать объём работы. В результате через несколько дней может накрыть резкий откат, который пугает и нередко приводит к полному прекращению практики.

Поэтому в этой системе разумнее придерживаться принципа «быстро — это медленно, но без остановок». **Умеренный, стабильный темп даёт меньшую нагрузку на психику и в сумме приводит к более устойчивым и глубоким результатам, чем попытки форсировать процесс.**

## **Скорости работы — когда ждать результатов**

Как уже упоминалось в главе «Есть ли смысл пробовать?», первые изменения при нормальной работе обычно начинают ощущаться через две–три недели. Для понимания контекста: за более чем пятнадцать лет существования системы через неё прошло множество людей, находившихся в очень разных состояниях и ситуациях. Некоторые из них позже честно признавались, что вплоть до третьего месяца практики двигались практически вслепую — без ощущения прогресса, без возможности что-то адекватно оценить, а иногда и без особого желания продолжать, настолько тяжёлым было их исходное состояние. Все ориентиры по срокам в основном нужны тем, кто раньше ничем подобным не занимался и не хочет тратить время на заведомо бесполезный инструмент. На сам процесс работы и её эффективность эти оценки напрямую не влияют.

Если говорить о более-менее серьёзных и устойчивых результатах, важно учитывать специфику системы. Во-первых, результаты здесь в значительной степени отложены во времени. Во-вторых, при ежедневной и плотной работе в начале практики общее состояние человека часто не позволяет трезво и целостно оценить происходящие изменения.

Отложенность результата — это плата за возможность автоматической, фоновой обработки больших объёмов психологического материала. Нередко бывает так, что конкретная проблема исчезает не сразу, а через несколько недель или даже через месяцев. Человек просто продолжает практику, а затем внезапно замечает, что то, что раньше регулярно беспокоило, больше не возникает. Некоторые вещи уходят достаточно быстро, другие — лишь спустя время, третьи могут долго напоминать о себе и требовать многократной проработки с разных сторон, иногда вообще неочевидным образом связанных между собой.

Одно из ключевых условий успешной работы с системой — не ждать результата, а просто работать. Результаты либо проявятся со временем, либо станет понятно, с чем ещё необходимо поработать, чтобы они появились. Люди, которые постоянно «охотятся за результатами», часто разочаровываются, потому что вместо наработки кумулятивного эффекта они расходуют внимание на ожидание и самопроверки. Это типичная ошибка. Гораздо эффективнее — прорабатывать и идти дальше. Эффект либо появится позже, либо прояснится, в каком направлении имеет смысл продолжать работу. Система плохо подходит для точечного решения одной-двух изолированных проблем. Она раскрывает свой потенциал именно при тотальной работе со всем доступным материалом. Подход «прорабатывать всё, что плохо лежит, и двигаться дальше, не ожидая эффекта» в долгосрочной перспективе даёт самые выраженные изменения.

Что касается общего состояния при регулярных проработках, то на начальном этапе, примерно в первые два–три месяца, оно часто напоминает постоянную «загруженность процессора»: повышенную утомляемость, нестабильность и периодические маятниковые состояния. В этот период внутренний материал может подниматься плотным, почти непрерывным потоком, создавая ощущение, что конца ему не видно. На таком фоне заметить позитивные сдвиги бывает сложно, особенно если человек попадает в маятник, где внутренний диалог легко сводится к мысли, что

«ничего не меняется и всё это зря». В таком состоянии пытаться объективно оценивать результаты действительно бессмысленно.

Со временем интенсивность потоков снижается, появляются промежутки, становится субъективно легче, и изменения начинают быть заметными и устойчивыми. Это происходит не рывком, а постепенно, по мере разгрузки системы.

Поэтому на практике задача человека довольно проста: первые два–три месяца спокойно и последовательно работать, не ожидая немедленных итогов. Какие-то промежуточные изменения могут быть заметны и раньше, но из-за общей нестабильности состояния в этот период не стоит делать далеко идущие выводы.

Итак, ещё раз зафиксируем главное. Не стоит гнаться за мгновенным эффектом и не стоит его ждать. **Работайте на накопительный результат, прорабатывайте всё, до чего доходят руки, и именно такой подход со временем может дать действительно серьёзные и неожиданные изменения.**

## ***Если что-то не прорабатывается***

Что делать, если какая-то проблема упорно не поддаётся проработке? Как правило, это означает, что вы столкнулись с темой, корни которой значительно глубже и разветвлённее, чем казалось на первый взгляд. Классический пример — так называемая нелюбовь к себе. Это крупная, многослойная конструкция, формирующаяся с раннего детства и складывающаяся из десятков, а иногда и сотен более мелких элементов — например: «Я не достоин хорошего», «Я не достоин повышения», «Я не достоин нормальных отношений», «Я не достоин...» (причем каждый из элементов сам по себе является конгломератом других связанных частей). Ожидать, что простая инструкция в духе «устранить всю нелюбовь к себе, которая у меня есть» приведёт к быстрому и глубокому результату, наивно. Этого не происходит не потому, что инструмент не работает, а потому, что сама проблема устроена гораздо сложнее, чем предполагает человек на старте.

Отчасти такие ожидания подпитываются распространённым заблуждением о наличии некоего единственного «корневого эпизода» у любой проблемы. Эта идея подробно разбиралась в соответствующей главе, поэтому здесь я лишь зафиксирую следствие: вера в один-единственный корень часто мешает реальной работе. Человек пытается действовать «в лоб», вместо того чтобы заниматься декомпозицией и постепенным разбором структуры проблемы. Не получив быстрого результата, он начинает искать «более мощные» техники, которые якобы позволят убрать всё за один раз. Как правило, это заканчивается потерей времени и сил, разочарованием и отказом от дальнейшей работы.

Важно понимать, что в какой-то момент вопрос упирается не в метод, а в физические возможности человеческого мозга. При работе с глубокими темами речь идёт о перестройке значительных участков психики, а это означает реальные физиологические изменения в нервной системе. Старые устойчивые связи между нейронами ослабляются и распадаются, на их месте формируются новые. Эти процессы вполне материальны и при желании могут быть зафиксированы объективными методами в специализированных клиниках. Независимо от гибкости мышления, «проглотить» такую задачу одним махом организм просто не позволит. Поэтому здесь особенно важно избегать фанатизма. Перегрузка приведёт лишь к истощению, а не к ускорению результата. В таких случаях работают только терпение и последовательная декомпозиция.

Кстати, именно физиологическая сторона происходящих изменений является одной из причин маятников. Перестраиваясь, нервная система потребляет значительное количество ресурсов, что может вызывать специфическую усталость, с которой многие раньше не сталкивались. Любой нейропсихолог или невролог подтвердит, что привычки, убеждения и даже устойчивые понятия имеют вполне конкретное нейронное представительство. Говоря упрощённо, привычка — это группа нейронов, связанных между собой в относительно устойчивую сеть. Такая сеть активируется целиком и сразу, что делает привычные реакции энергетически выгодными. Именно поэтому мозг стремится «ездить» по знакомым маршрутам.

С раннего детства человека приучают активировать определённые состояния: вину, стыд, ощущение собственной плохости или недостойности, ожидание страдания, представления о несправедливости мира и так далее. За годы и десятилетия эти

схемы закрепляются до автоматизма. Иногда достаточно одной мысли или внешнего триггера, чтобы мгновенно активировалась вся сеть целиком. В процессе проработок такие структуры постепенно разряжаются и разбираются, что и может сопровождаться откатами — теми самыми маятниками.

Поэтому, если что-то не получается сразу, это не повод сдаваться. Это сигнал к тому, что структура проблемы сложнее, чем казалось. Ищите её составляющие, смотрите с разных сторон, учитесь анализировать и дробить материал на аспекты. Работайте внимательно и без надрыва. Детство, отношения с родителями, усвоенные от них и от окружающей среды установки, убеждения и «жизненные уроки» требуют особенно тщательной и детальной проработки. Да, это может быть долгий и не самый приятный процесс, но если цель — реальный результат, обойти его не получится.

По моему опыту, подавляющее большинство проблем рано или поздно устраняется, причём часть из них — довольно быстро. Более устойчивые темы, связанные с общими способами обращения с собственным интеллектом и вниманием, постепенно переходят в разряд контролируемых состояний. Они могут иногда возникать, но человек уже ясно видит их источник и механизм, осознанно перехватывает их или просто спокойно наблюдает. Такие состояния перестают отравлять жизнь и вызывать самобичевание. Более того, по мере дальнейшей работы они продолжают ослабевать.

Поэтому, столкнувшись с тем, что какое-то состояние кажется «непрорабатываемым», не стоит сразу бросать практику. Иногда разумнее временно оставить эту тему и продолжать работать по общему плану. Со временем вы либо вернётесь к ней с более глубоким пониманием, либо обнаружите, что она уже заметно ослабла за счёт косвенных проработок.

Итог здесь простой. **Наличие трудных, упрямых тем — это нормально и ожидаемо.** Это не повод для паники и не признак неработающего инструмента. Просто продолжайте работать. В большинстве случаев через какое-то время вы либо с улыбкой вспомните, что такая проблема когда-то вообще существовала, либо даже не сможете сразу вспомнить, о чём именно шла речь.

## ***Ориентировочный план самостоятельной работы***

В зависимости от выбранного подхода — использования готовых протоколов или их самостоятельного создания — план работы может выглядеть по-разному. Здесь имеет смысл отдельно разобрать вариант полностью самостоятельной работы.

Первый шаг — проработка прошлого по списку. Речь идёт как минимум о ключевых эпизодах: ситуациях, связанных с унижением, сильными эмоциональными переживаниями, обидами, травмами и прочими событиями, оставившими заметный след. Мелкие и второстепенные вещи можно отложить на потом, но базовый, наиболее заряженный материал желательно разрядить в первую очередь. Технически это делается так, как описано в соответствующей главе.

Далее стоит составить список собственных качеств, которые вам не нравятся. Это могут быть черты характера, устойчивые реакции, привычки и поведенческие паттерны. Например: «нетерпимость к алкоголикам», «язвительность», «зависимость от смартфона», «потребность в привлечении внимания», «вспыльчивость», «прокрастинация» и так далее. Для каждой такой позиции можно либо написать отдельный протокол для автоматической обработки, либо максимально подробно расписать все аспекты проблемы и загрузить этот материал в автообработчик. На практике наиболее эффективно сочетать оба подхода. После этого переходите к следующему пункту списка и продолжаете работу тем же образом.

Постепенно таким способом происходит расчистка внутреннего пространства. Со временем начинают проявляться темы и проблемы, которые раньше не осознавались или не казались значимыми. Их также следует фиксировать и прорабатывать по той же схеме. Отдельного внимания заслуживают крупные кластеры убеждений — с ними имеет смысл работать целенаправленно и отдельно. Примеры таких кластеров: «все убеждения о деньгах», «все представления о том, каким должен быть мужчина или женщина», «смысл жизни и всё, что с ним связано». В подобных темах обычно содержатся сотни, а иногда и тысячи отдельных установок. Это всё — элементы ментального материала, от которого полезно освободиться. Любые обнаруженные убеждения стоит отправлять в проработку без исключений. Причины, по которым это безопасно и не разрушает функциональные навыки, уже обсуждались ранее.

По мере работы начинает становиться всё более очевидно, как именно убеждения и внутренние установки формируют субъективную картину реальности и влияют на события. Это ощущение, как правило, достаточно наглядное и мотивирующее. Однако на этом этапе важно не застревать в наблюдении эффектов и продолжать работу дальше. Со временем могут всплывать обиды — на обстоятельства, на «реальность», на собственное подсознание — за то, что изменения, как кажется, происходят недостаточно быстро или не так, как ожидалось. Все такие реакции, а также представления о том, «как должно быть», также подлежат проработке. Отдельного и регулярного внимания требует неверие и сомнение: как уже говорилось, они являются одним из самых массовых и устойчивых источников внутреннего шума, и работа с ними может занимать месяцы.

Особое внимание стоит уделять представлениям о собственных возможностях и ограничениях, а также любым знаниям, верованиям и теориям о мире и «устройстве реальности». Чем меньше в голове жёстких концептуальных конструкций, тем выше адаптивность и гибкость поведения. Бояться здесь нечего: практические навыки —

вроде вождения автомобиля или работы с компьютером — никуда не исчезнут. А вот от избыточных и жёстких представлений о том, что «возможно» и что «невозможно в принципе», избавиться обычно бывает полезно.

Материал для проработки в процессе появляется постоянно. Поэтому важно не упускать его. Имеет смысл всегда иметь под рукой способ быстрой фиксации — заметки в смартфоне или диктофон. Это позволяет не терять всплывшие мысли, реакции и состояния, а затем спокойно отправлять их в дальнейшую работу.

## **Этапы продвижения**

Крайне сложно стандартизировать такую вещь, как систематическую работу с собственными психическими процессами, и заранее описать, как именно она будет развиваться у конкретного человека. Люди сильно различаются по опыту, уровню самонаблюдения, степени понимания происходящего, характеру проблем и глубине привязанности к ним. Даже при том, что на каком-то уровне типовые трудности у многих схожи, предсказать индивидуальную траекторию работы практически невозможно. Любые усреднённые прогнозы в этом месте будут неизбежно грубыми.

Если придерживаться описанных выше темпов — условно 1–2 протокола в день (обычно перед сном) плюс проработка 1–2 собственных тем или проблем ежедневно, — можно ожидать, что первые пару месяцев жизнь будет ощущаться как достаточно напряжённая. Внутренний «материал» может подниматься плотным потоком, с редкими паузами, которые субъективно воспринимаются как периоды большей ясности. Маятниковые состояния в этот период возможны и нередко встречаются, хотя это не является обязательным сценарием. Как уже говорилось, есть люди, у которых маятники выражены минимально или почти отсутствуют, поэтому заранее предсказать их наличие или интенсивность невозможно.

Иногда в процессе работы могут возникать промежуточные состояния, часть из которых субъективно воспринимается как необычные или даже приятные. Например, может появляться переживание сильной связанности с окружающими или ощущение расширенного восприятия. Важно понимать, что такие состояния — это не цель работы, а побочные эффекты и переходные этапы. Они могут быть интересны сами по себе, но фиксироваться на них и воспринимать их как некое достижение — ошибка. По ходу практики также могут возникать различные инсайты и новые интерпретации того, как устроен ум или как человек воспринимает реальность. К ним стоит относиться спокойно и без излишней значимости. Это не откровения, а временные продукты перестраивающейся системы. Любые подобные «понимания» имеет смысл подвергать дальнейшей проработке: то, что не имеет ценности, отвалится, а то, что выдержит проверку, может оказаться полезным в более прикладном смысле.

Постепенно, обычно спустя два с половиной — три месяца регулярной работы, становится заметно, что поток поднимающегося материала ослабевает, в нём появляются промежутки, и общее состояние выравнивается. Становится легче поддерживать устойчивое состояние, снижается интенсивность эмоциональных качелей. При этом глубокие, структурные проблемы могут всё ещё оставаться и не поддаваться быстрому решению. В этот момент важно не паниковать и не делать поспешных выводов, а продолжать работу в выбранном режиме.

На более позднем этапе возможно состояние, при котором многие дисфункциональные убеждения и жёсткие представления начинают терять устойчивость практически автоматически — достаточно направить на них внимание, чтобы они начали распадаться. В тот же период может возникать ощущение утраты прежних ориентиров, обесценивания старых смыслов и общей бессмысленности происходящего. Это неприятное, но вполне типичное переходное состояние. Оно не является конечной точкой и не означает, что что-то пошло не так. Как и все предыдущие этапы, оно поддаётся проработке и со временем проходит, уступая место более стабильному и функциональному состоянию.

## Заключение

На этом, в рамках этой книги, я считаю возможным поставить точку. Со временем — при условии, что вы не сдадитесь в маятниковых состояниях и не свернёте с пути — становится достижимым достаточно стабильное состояние так называемого «ровного плюса». Именно к нему и направлена вся работа. Уходят истерики, драма, надрыв и необходимость постоянно «тащить» себя героическими усилиями, характерные для первых месяцев. Остаётся более спокойная, простая жизнь без лишних внутренних усложнений.

Постепенно всё чаще начинает проявляться одна важная вещь: дело не в «машине», а в «пилоте». Проблема не в якобы плохом или неправильном уме и не в некоем «ужасном эго», с которым так любят бороться, а в отсутствии навыка осознанного управления собой. ТС как раз и позволяет это увидеть. Она снимает заезженные автоматические паттерны, которые раньше непрерывно крутились в уме, и за счёт этого жизнь становится заметно другой. При этом внешне она остаётся той же самой — в этом и заключается парадокс происходящих изменений.

На более поздних этапах у вас может появиться интерес к другим инструментам и подходам, которые хорошо дополняют ТС. В этом случае процесс выравнивания и упрощения жизни может пойти ещё быстрее и глубже. Это естественное продолжение, а не обязательное требование.

В итоге с ТС вы гораздо меньше заняты бесконечным внутренним пережёвыванием, анализом и борьбой, и гораздо больше — просто живёте. Без навязанных смыслов, искусственных драм и постоянного внутреннего напряжения. Живёте, позволяя жить другим, замечая простые вещи — воздух, звуки, смену сезонов, повседневные ритмы. Без спешки, с правом на несовершенство, с ощущением свежести каждого дня. Спокойно двигаясь по жизни и постепенно меняясь — без надрыва и без лишних усилий.

[Для регистрации на сайте перейдите по этой ссылке](#)